

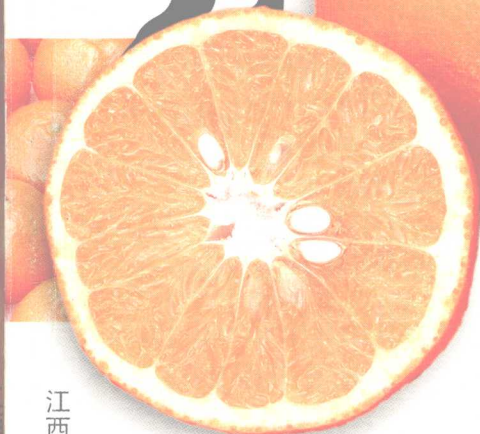
借

美味水果养生系列

橘

敏涛 章巧萍 主编

橘



橘络粥 橘红膏 人参橘皮饮 橘

生薑饮 橘皮生薑苏叶饮

白芙蓉橘 橘萝卜饮 凌霄花全

橘 姜汁 金橘 菜汁 金橘叶

姜橘鲫鱼

江西科学技术出版社

R247.1  
371  
3  
美味水果养生系列

# 橘

敏涛 章巧萍 主编

敏涛 章巧萍 瑶卿 时文 林华 编著

江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美味水果养生系列—橘/敏涛,章巧萍主编.—南昌:江西科学技术出版社, 2004.12

ISBN 7-5390-2530-1

I. 美… II. 敏… III. 橘—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109225 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN](http://www.ncu.edu.cn); 800/

美味水果养生系列—橘

敏涛,章巧萍主编

---

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 出版<br>发行 | 江西科学技术出版社                          |
| 社址       | 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号                    |
|          | 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6610326 |
| 印刷       | 江西青年报社印刷厂                          |
| 经销       | 各地新华书店                             |
| 开本       | 850mm×1168mm 1/32                  |
| 字数       | 155 千字                             |
| 印张       | 6.25                               |
| 印数       | 5000 册                             |
| 版次       | 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷  |
| 书号       | ISBN 7-5390-2530-1/R·613           |
| 定价       | 10.00 元                            |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

# 目 录

## 第一章 概述

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 第一节 | 橘子的生物学特性 ..... | 1  |
| 第二节 | 橘子的营养价值 .....  | 2  |
| 第三节 | 橘子的保健价值 .....  | 3  |
| 第四节 | 吃橘子美容减肥 .....  | 10 |
| 第五节 | 橘子的消费知识 .....  | 11 |
| 第六节 | 橘子的家庭加工 .....  | 13 |
| 第七节 | 橘子的食用宜忌 .....  | 15 |

## 第二章 内科疾病食疗方

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 感冒      | 17 |         |    |
| 陈皮谷芽茶   | 17 | 橘红芦根饮   | 17 |
| 急性支气管炎  |    |         | 18 |
| 橘子萝卜苹果汁 | 18 | 橘皮杏苏姜糖饮 | 18 |
| 慢性支气管炎  |    |         | 19 |
| 橘子木瓜汁   | 19 | 鲜橘汁     | 20 |
| 橘子草莓汁   | 19 | 陈皮山楂饮   | 20 |
| 支气管扩张   |    |         | 20 |
| 远志膏     | 21 |         |    |
| 支气管哮喘   |    |         | 21 |
| 橘皮饮     | 21 | 人参橘皮饮   | 22 |
| 肺炎      |    |         | 22 |
| 黄芪橘皮粥   | 22 |         |    |
| 肺结核     |    |         | 23 |
| 凤尾橘络茶   | 23 | 慈姑牛肉    | 24 |
| 橘络粥     | 23 |         |    |

|                |    |             |    |
|----------------|----|-------------|----|
| 肺脓疡 .....      | 24 |             |    |
| 橘杏丝瓜饮 .....    | 25 | 橘红糕 .....   | 25 |
| 消化不良 .....     | 25 |             |    |
| 橘子皮内金饮 .....   | 26 | 消胀气茶 .....  | 26 |
| 理气开胃茶 .....    | 26 | 健胃茶 .....   | 26 |
| 胃下垂 .....      | 27 |             |    |
| 橘皮辣椒牛肉 .....   | 27 | 橙子鸡块 .....  | 28 |
| 橙子煎 .....      | 28 |             |    |
| 胃、十二指肠溃疡 ..... | 28 |             |    |
| 橘皮生姜饮 .....    | 29 | 蛋白芙蓉橘 ..... | 29 |
| 橘皮生姜苏叶汤 .....  | 29 |             |    |
| 急性胃炎 .....     | 30 |             |    |
| 橘饼汁饮 .....     | 30 | 橘络枳实茶 ..... | 31 |
| 橘茹饮 .....      | 30 |             |    |
| 慢性胃炎 .....     | 31 |             |    |
| 金橘酸甜肉 .....    | 31 | 蜜橘元宵 .....  | 32 |
| 膈肌痉挛 .....     | 32 |             |    |
| 党参竹茹大枣饮 .....  | 32 | 橘茹柿饼饮 ..... | 33 |
| 腹胀 .....       | 33 |             |    |
| 六曲陈皮饮 .....    | 33 | 香橼橘皮粥 ..... | 34 |
| 新五皮饮 .....     | 33 |             |    |

|                 |    |               |
|-----------------|----|---------------|
| 急性肠炎 .....      | 34 |               |
| 柿橘苹果汁 .....     | 34 | 扁豆大枣白芍饮 ..... |
| 牛乳橘汁 .....      | 35 |               |
| 慢性肠炎 .....      | 35 |               |
| 烩橘子羹 .....      | 36 |               |
| 细菌性痢疾 .....     | 36 |               |
| 橘饼桂圆茶 .....     | 36 | 橘饼大蒜汤 .....   |
|                 |    | 37            |
| 便秘 .....        | 37 |               |
| 麻桃蜜糕 .....      | 37 | 金橘水晶土豆泥 ..... |
| 陈皮地瓜 .....      | 38 | 38            |
| 急性病毒性肝炎 .....   | 39 |               |
| 橘皮大枣饮 .....     | 39 | 三鲜饮 .....     |
| 茵陈山楂茯苓饮 .....   | 39 | 柴胡二皮蜜饮 .....  |
|                 |    | 40            |
| 慢性肝炎 .....      | 40 |               |
| 垂盆草橘皮汁 .....    | 40 | 清热化湿茶 .....   |
| 白花蛇舌草陈皮蜜饮 ..... | 41 | 薏苡仁菱角粥 .....  |
|                 |    | 41            |
| 药物中毒性肝炎 .....   | 42 |               |
| 茵陈橘皮饮 .....     | 42 |               |
| 肝硬化 .....       | 43 |               |
| 橘皮菊花粥 .....     | 43 | 熟地陈皮粥 .....   |
|                 |    | 43            |

|               |    |               |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 陈皮猪肝汤 .....   | 43 |               |    |
| 脂肪肝 .....     | 44 |               |    |
| 荷叶橘皮饮 .....   | 44 | 丹参黄精陈皮饮 ..... | 45 |
| 陈皮青皮饮 .....   | 44 |               |    |
| 胆囊炎、胆石症 ..... | 45 |               |    |
| 陈枣姜糖饮 .....   | 46 | 陈皮乌梅茶 .....   | 46 |
| 山楂生姜陈皮饮 ..... | 46 | 行气消胀粥 .....   | 47 |
| 高血压病 .....    | 47 |               |    |
| 降压减肥茶 .....   | 47 | 橘皮花生 .....    | 48 |
| 芹菜陈皮粥 .....   | 48 |               |    |
| 冠心病 .....     | 48 |               |    |
| 黄芪橘汁 .....    | 49 | 陈皮参芪煲猪心 ..... | 49 |
| 心绞痛 .....     | 50 |               |    |
| 金橘萝卜蜜饮 .....  | 50 | 凌霄花金橘粉 .....  | 51 |
| 青皮山楂粥 .....   | 50 |               |    |
| 脑卒中后遗症 .....  | 51 |               |    |
| 竹沥生姜汁 .....   | 51 | 金橘果菜汁 .....   | 52 |
| 橘子芹菜草莓汁 ..... | 52 |               |    |
| 高脂血症 .....    | 52 |               |    |
| 消导茶 .....     | 53 | 金橘叶茶 .....    | 53 |
| 降脂减肥茶 .....   | 53 | 干橘皮粥 .....    | 54 |



|               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 贫血 .....      | 54 |                |    |
| 加味黄芪粥 .....   | 54 | 陈皮蒸鳊鱼 .....    | 55 |
| 陈皮鸡丁 .....    | 55 |                |    |
| 泌尿系感染 .....   | 56 |                |    |
| 橘子汁 .....     | 56 | 加减甘露茶 .....    | 56 |
| 泌尿系结石 .....   | 56 |                |    |
| 豆芽橘皮饮 .....   | 57 |                |    |
| 慢性肾炎 .....    | 57 |                |    |
| 鸡内金粥 .....    | 57 | 赤豆鲤鱼 .....     | 57 |
| 头痛 .....      | 58 |                |    |
| 陈皮半夏蜜饮 .....  | 58 | 橘皮山药半夏粥 .....  | 58 |
| 眩晕 .....      | 59 |                |    |
| 生姜橘皮茶 .....   | 59 | 荷叶薏苡仁陈皮粥 ..... | 59 |
| 失眠 .....      | 60 |                |    |
| 香橼橘皮饮 .....   | 60 | 糖渍陈皮 .....     | 61 |
| 金橘酱 .....     | 60 |                |    |
| 糖尿病 .....     | 61 |                |    |
| 陈皮茴香饮 .....   | 61 | 陈皮蒸牛肉饼 .....   | 62 |
| 甲状腺机能亢进 ..... | 62 |                |    |
| 软坚散结卷 .....   | 63 |                |    |

|                |    |
|----------------|----|
| 中毒 .....       | 63 |
| 凉拌橘皮丝 .....    | 63 |
| 骨质疏松症 .....    | 64 |
| 酸奶什锦果 .....    | 64 |
| 六味牛肉脯 .....    | 64 |
| 单纯性肥胖症 .....   | 65 |
| 陈皮山楂乌龙茶 .....  | 65 |
| 绿豆海带粥 .....    | 66 |
| 山楂荷叶薏苡仁茶 ..... | 66 |
| 干橘皮粥 .....     | 67 |
| 麦麸陈皮粥 .....    | 66 |

### 第三章 儿科疾病食疗方

|              |    |
|--------------|----|
| 百日咳 .....    | 68 |
| 橘络饮 .....    | 68 |
| 果浆糕 .....    | 69 |
| 金橘饮 .....    | 69 |
| 小儿感冒 .....   | 69 |
| 紫苏橘皮饮 .....  | 70 |
| 什锦水果奶酪 ..... | 70 |
| 橘皮姜苏饮 .....  | 70 |
| 小儿发热 .....   | 70 |
| 橘子奶酪 .....   | 71 |
| 小儿夏季热 .....  | 71 |
| 酿什锦西瓜 .....  | 72 |

|                |    |               |
|----------------|----|---------------|
| 小儿咳嗽 .....     | 72 |               |
| 橘红膏 .....      | 73 |               |
| 小儿呕吐 .....     | 73 |               |
| 麦芽橘红丁香饮 .....  | 74 | 麦芽橘红粉 .....   |
| 橘皮粥 .....      | 74 |               |
| 小儿腹泻 .....     | 74 |               |
| 炒谷芽莲子橘皮饮 ..... | 75 |               |
| 小儿痢疾 .....     | 75 |               |
| 橘子汁 .....      | 76 | 橘子糊 .....     |
|                |    | 76            |
| 小儿腹痛 .....     | 76 |               |
| 姜橘鲫鱼 .....     | 77 |               |
| 小儿厌食症 .....    | 77 |               |
| 莱菔子橘皮扁豆饮 ..... | 78 | 橘子羹 .....     |
| 双芽橘皮粉 .....    | 78 | 水果拌豆腐 .....   |
|                |    | 79            |
| 小儿疳积 .....     | 79 |               |
| 橘皮荷叶山楂饮 .....  | 80 | 蜂蜜橘糊 .....    |
| 鸡内金粥 .....     | 80 |               |
| 小儿便秘 .....     | 80 |               |
| 橘皮煮萝卜 .....    | 81 | 南瓜橘子汁浓汤 ..... |
| 橘子凉拌蔬菜 .....   | 81 | 82            |

|               |    |
|---------------|----|
| 小儿营养性贫血 ..... | 82 |
| 橘汁牛肉末 .....   | 82 |
| 橘子柠檬酸奶 .....  | 83 |
| 橘子奶酪 .....    | 83 |
| 小儿肥胖病 .....   | 83 |
| 山楂萝卜橘皮饮 ..... | 84 |
| 小儿鼻出血 .....   | 84 |
| 苹果色拉 .....    | 85 |
| 小儿流涎 .....    | 85 |
| 竹叶橘皮大枣饮 ..... | 85 |
| 橘皮益智膏 .....   | 85 |
| 小儿咽炎 .....    | 86 |
| 雪梨橘皮饮 .....   | 86 |

## 第四章 妇科疾病食疗方

|                |    |
|----------------|----|
| 月经先期 .....     | 87 |
| 参芪补脾汤 .....    | 87 |
| 月经后期 .....     | 88 |
| 橘皮粥 .....      | 88 |
| 杞地补血汤 .....    | 89 |
| 益母草陈皮煮鸡蛋 ..... | 88 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 月经先后无定期 .....   | 89 |
| 补肾调经汤 .....     | 89 |
| 月经过多 .....      | 90 |
| 地芪乌鸡汤 .....     | 90 |
| 山萸菟丝牛肉汤 .....   | 91 |
| 月经过少 .....      | 91 |
| 二子鸡汤 .....      | 92 |
| 理脾祛湿汤 .....     | 92 |
| 经期延长 .....      | 92 |
| 地黄玄参龟肉汤 .....   | 93 |
| 功能性子宫出血 .....   | 93 |
| 苡麻粥 .....       | 94 |
| 乌鸡汤 .....       | 94 |
| 痛经 .....        | 94 |
| 牛肉红花汤 .....     | 95 |
| 经前乳房胀痛 .....    | 95 |
| 柴胡枳实芍药茶 .....   | 96 |
| 丝瓜络橘络塘虱鱼汤 ..... | 96 |
| 玫瑰金橘茶 .....     | 96 |
| 陈皮薏苡仁芡实粥 .....  | 97 |
| 经行头痛 .....      | 97 |
| 橘皮山药粥 .....     | 97 |
| 天麻陈皮炖猪脑 .....   | 98 |
| 经行身痛 .....      | 98 |
| 橘叶苏梗茶 .....     | 98 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 经行便溏 .....     | 98  |
| 白扁豆橘皮粥 .....   | 99  |
| 莱菔子橘皮扁豆粥 ..... | 99  |
| 经行情志异常 .....   | 99  |
| 二皮蜜饮 .....     | 100 |
| 金橘叶茶 .....     | 101 |
| 玫瑰金橘饮 .....    | 100 |
| 经行便溏 .....     | 101 |
| 陈皮菜豆 .....     | 101 |
| 止泻茶 .....      | 102 |
| 经行尿路感染 .....   | 102 |
| 火麻仁绿豆粥 .....   | 102 |
| 子宫颈炎 .....     | 103 |
| 芡实煲老鸭 .....    | 103 |
| 子宫肌瘤 .....     | 103 |
| 橘叶苏梗茶 .....    | 104 |
| 陈皮木香烧肉 .....   | 104 |
| 盆腔炎 .....      | 104 |
| 苍术牛膝陈皮粥 .....  | 105 |
| 茯苓半夏陈皮粥 .....  | 105 |
| 妊娠呕吐 .....     | 105 |
| 橘皮竹茹饮 .....    | 106 |
| 苏姜陈皮茶 .....    | 106 |
| 橘皮山楂饮 .....    | 106 |
| 橘瓣银耳羹 .....    | 106 |
| 妊娠腹痛 .....     | 107 |
| 陈皮木香烧肉 .....   | 107 |

|                |     |                |
|----------------|-----|----------------|
| 妊娠咳嗽 .....     | 107 |                |
| 干橘皮茶 .....     | 107 | 黄芩杏仁川贝粥 .....  |
| 党参白术茯苓粥 .....  | 108 | 108            |
| 羊水过多 .....     | 108 |                |
| 双皮白术茶 .....    | 109 | 天仙藤香附汤 .....   |
| 三皮白术猪苓茶 .....  | 109 | 109            |
| 妊娠水肿 .....     | 109 |                |
| 赤豆鲤鱼粥 .....    | 110 |                |
| 妊娠高血压综合征 ..... | 110 |                |
| 五皮饮 .....      | 110 | 千金鲤鱼汤 .....    |
| 羊腰羹 .....      | 111 | 陈皮冬瓜汤 .....    |
|                |     | 111            |
| 妊娠便秘 .....     | 112 |                |
| 香蕉橘子苹果汁 .....  | 112 |                |
| 胎萎不长 .....     | 112 |                |
| 糯米红枣炖鲤鱼 .....  | 112 | 当归熟地白芍粥 .....  |
| 柴胡当归白芍粥 .....  | 113 | 113            |
| 产后腹痛 .....     | 114 |                |
| 羊肉萝卜高粱粥 .....  | 114 |                |
| 产后出血 .....     | 115 |                |
| 升举大补粥 .....    | 115 | 高丽参黄芪猪蹄汤 ..... |
|                |     | 115            |

|               |     |
|---------------|-----|
| 首乌杞豆猪骨汤 ..... | 116 |
| 产后恶露不下 .....  | 116 |
| 疏肝粥 .....     | 116 |
| 产后咳喘 .....    | 117 |
| 杏橘生姜茶 .....   | 117 |
| 桔梗益母粥 .....   | 117 |
| 产后排尿异常 .....  | 117 |
| 苏叶枳壳木通茶 ..... | 118 |
| 产后便秘 .....    | 118 |
| 橘香芝麻糊 .....   | 118 |
| 产后不寐 .....    | 118 |
| 脑清茶 .....     | 119 |
| 产后缺乳 .....    | 119 |
| 柑皮饮 .....     | 119 |
| 花生大枣凤爪汤 ..... | 119 |
| 产后乳汁自出 .....  | 120 |
| 麦皮薄荷茶 .....   | 120 |
| 乳腺增生 .....    | 120 |
| 瓜蒌橘叶茶 .....   | 121 |
| 陈皮夏枯草茶 .....  | 122 |
| 香附莪术茶 .....   | 121 |
| 白芍当归茶 .....   | 122 |
| 金橘叶茶 .....    | 121 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 乳痛症 .....     | 122 |
| 鲤鱼赤豆陈皮汤 ..... | 122 |
| 乳房结核 .....    | 123 |
| 橘络玫瑰花茶 .....  | 123 |
| 木耳蛇汤 .....    | 123 |
| 乳头溢液 .....    | 124 |
| 青陈皮糯米粥 .....  | 124 |
| 糖渍陈皮 .....    | 125 |
| 鲤鱼赤豆陈皮汤 ..... | 124 |
| 急性乳腺炎 .....   | 125 |
| 瓜蒌牛蒡粥 .....   | 125 |
| 仙方活命粥 .....   | 126 |
| 乳腺纤维腺瘤 .....  | 126 |
| 红橘羹 .....     | 127 |
| 瘰疬 .....      | 127 |
| 参枣橘皮饮 .....   | 127 |
| 黄芩温胆粥 .....   | 128 |
| 更年期综合征 .....  | 128 |
| 桂圆橘饼糖 .....   | 129 |
| 生殖器结核 .....   | 129 |
| 黄芪陈皮粥 .....   | 130 |
| 不孕症 .....     | 130 |
| 陈皮乌龙茶 .....   | 130 |