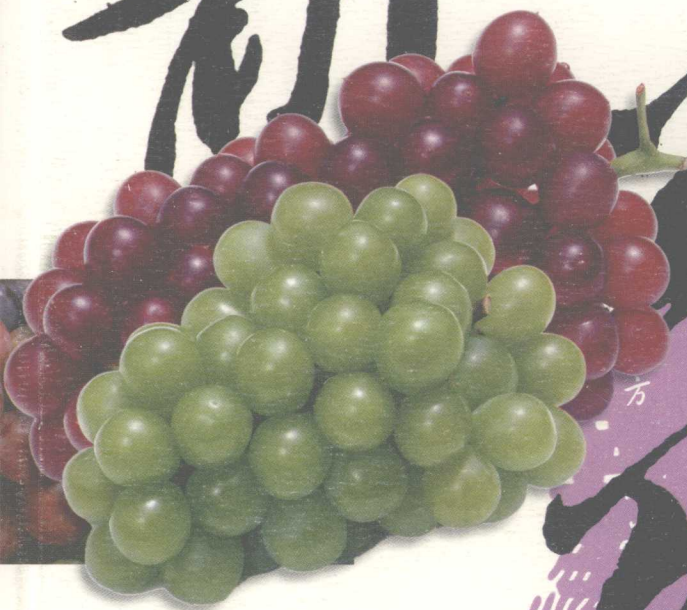


借

美味水果养生系列

葡萄

敏涛 章巧萍 主编



江西科学技术出版社

P207.11
371
6
美味水果养生系列

葡萄

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—葡萄/敏涛,章巧萍主编.—南昌:江西科学技术出版社,2004.12

ISBN 7-5390-2533-6

I.美… II.敏… III.葡萄—食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109222 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—葡萄

敏涛,章巧萍主编

出版 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	150千字
印张	6.125
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 7-5390-2533-6/R·616
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 葡萄的生物学特性	1
第二节 葡萄的营养价值	3
第三节 葡萄的保健价值	5
第四节 吃葡萄美容减肥	15
第五节 葡萄的消费知识	17
第六节 葡萄的家庭加工	26
第七节 葡萄的食用宜忌	27

第二章 内科疾病食疗方

感冒	28		
萝卜甘蔗汁	28	葡萄蜂蜜方	29
苹果葡萄汁	28	葡萄酒鸡蛋方	
急性支气管炎	29		
橘子草莓汁	30	八宝梨	30
慢性支气管炎	30		
葡萄泡酒	31	葡萄蜜膏	32
葡萄干糯米粥	31	橘子葡萄酒膏	32
杏仁葡萄汤	31		
支气管扩张	32		
酿柿子	33		
支气管哮喘	33		
葡萄粥	34	二豆糕	34
肺炎	35		
蜜汁山药	35		
肺结核	36		
烩什锦果羹	36	葡萄蜜饯	37
栗子百果羹	37		

消化不良	37
鲜葡萄汁	38
干红特饮	38
葡萄白醋方	38
葡萄干蜜膏	39
葡萄干嚼食方	39
胃下垂	39
子葡萄酒	40
胃、十二指肠溃疡	40
葡萄鲜食方	40
山葡萄根炖猪瘦肉	41
慢性胃炎	41
葡萄干姜皮饮	41
葡萄姜蜜茶	42
红葡萄酒	42
葡萄冻	42
苹果布丁	42
葡萄干酿苹果	43
膈肌痉挛	43
姜汁葡萄酒	44
腹胀	44
红酒热饮	44
山莲葡萄粥	45
豆腐双茄沙拉	45
急性肠炎	46
葡萄叶颗粒	46
慢性肠炎	46
香蕉苹果烩桂圆	47

细菌性痢疾	47		
葡萄茶汁	47	葡萄鱼	48
葡萄红糖汁	48		
便秘	49		
牛乳酪	49	五仁包	51
状元粥	50	香蕉拌桃子	51
西瓜葡萄干酒	50	番茄洋葱	52
奶油葡萄冻	51		
慢性肝炎	52		
葡萄根饮	52	玫瑰糕	53
胆囊炎	53		
葡萄藤内金饮	53		
高血压病	54		
芹菜葡萄汁	54	苹果玉米糊	54
葡萄蘸蜜方	54		
冠心病	55		
葡萄干茶	55	葡汁乳鸽	56
葡萄甜酒	56		
高脂血症	57		
山楂葡萄叶饮	57		

贫血	57		
苹果花生葡萄汁	58	葡萄美酒	59
葡萄叶苹果汁	58	葡萄蜜	59
葡萄干枸杞茶	58	炸葡萄猪肠	60
葡萄桑椹粥	59	葡萄归参煲猪血	60
葡萄苹果粥	59		
血小板减少性紫癜症	61		
葡萄姜蜜茶	61	葡萄酒	62
泌尿系感染	62		
葡萄藕汁膏	62	冷冻西瓜杯	62
泌尿系结石	63		
葡萄藕汁	63	野葡萄藤饮	63
尿血	64		
葡萄根白糖饮	64	葡萄根藕节饮	64
慢性肾炎	64		
麻黄葡萄茶	65	葡萄藕汁蜜	65
西瓜葡萄酒	65	葡萄干茯苓粥	66
葡萄干桑椹薏苡仁粥	65		
头痛	66		
补脑鱼卷	66	枸杞头鱼丸	67

眩晕	70	葡萄酒乳鸽	70
糖拌葡萄	68	葡萄蜜汁藕	70
蒸枸杞葡萄干	68		
枸杞头炒猪心	69		
失眠	70		
牛奶葡萄汁	71	山药莲子葡萄粥	72
葡萄白糖汁	71	水晶驴肉	72
葡萄干枸杞子茶	71		
糖尿病	72		
葡萄鲜食方	73		
骨质疏松症	73		
钙片葡萄汁	73	牛奶葡萄干炒蛋	74
大枣山莲葡萄粥	74	牛奶鸡蛋糕	74
自汗、盗汗	75		
桂圆葡萄干茶	75	葡萄姜蜜茶	75

第三章 儿科疾病食疗方

水痘	76
葡萄干银花茶	76
小儿呕吐	76
葡萄煎汁	77
生姜葡萄汁	77

藤芦根饮 77

小儿腹泻 78

干果绿豆粥 78 柿子葡萄沙拉 79

什锦甜粥 78

小儿厌食症 79

山莲葡萄粥 80 葡萄猕猴桃粥 81

水果蛋糕 80 卷心菜沙拉 81

果仁面包 80 奶油沙拉胡萝卜 82

小儿疳积 82

什锦烙饼 83 烤葡萄干苹果 84

多味果泥 83 酿什锦葡萄 84

小儿便秘 84

什锦果汁饭 85 黄瓜沙拉 86

什锦糖包 85 葡萄干马铃薯泥 86

鲜奶果子杯 86

小儿营养性贫血 87

葡萄糊 87 玉米面丝糕 90

葡萄干粥 87 蒸蛋糕 90

豆米奶粥 88 卷心菜肉卷 90

胡萝卜发糕 88 葡萄豆腐 91

果仁粳米饭 89 鲜奶果子杯 91

牛肝泥 89

小儿绦虫病	92
葡萄藤槟榔饮	92
小儿鼻出血	92
藕葡萄糕	93

第四章 妇科疾病食疗方

月经过多	94
炸葡萄干	94
功能性子宫出血	95
葡萄干蜜枣红茶	95
经行情志异常	96
葡萄干焖鸭	96
带下病	97
炒扁豆葡萄干泥	97
妊娠呕吐	98
葡萄藤茶	98
葡萄根茶	99
葡萄藤姜枣茶	98
葡萄姜糖茶	99
妊娠腹痛	99
酒酿葡萄羹	99

先兆流产与习惯性流产	100
葡萄干大枣饮	101
苎麻根葡萄干茶	101
妊娠水肿	102
葡萄干姜皮饮	102
野葡萄根饮	102
胎动不安	103
葡萄枣茶	103
葡萄干莲子饮	103
葡萄藤饮	103
葡萄干炖莲子	102
葡萄嫩叶蜈蚣方	102
葡萄藤姜枣饮	104
葡萄煎	104
葡萄干粥	104
更年期综合征	104
葡萄干莲枣粥	105
葡萄干什锦饭	105
急性乳腺炎	106
葡萄叶醋方	106

第五章 男科疾病食疗方

勃起功能障碍	108
芍药葡萄酒烹大虾	108
遗精	109
葡萄蛋奶饮	110
炸山药面饼	110
一品山药	111

早泄	111
蜜汁山药段	112

慢性前列腺炎	112
葡萄鲜汁	113

第六章 外科疾病食疗方

疝气	114
葡萄根糖水	114
葡萄根炖肉	114

腰腿疼痛	115
葡萄大枣枸杞汁	115
葡萄红糖饮	115
葡萄糯米粥	115
葡萄甜酒	116
一味葡萄酒	116
酿葡萄干酒	116
白葡萄酒	117
甘露酒	117
葡萄根桑枝煎	117
葡萄枸杞蜜膏	117
葡萄干嚼食方	118

第七章 皮肤科疾病食疗方

痤疮	119
葡萄酸奶	120
葡萄综合汁	120

荨麻疹	120
葡萄根土茯苓饮	120
湿疹	121
紫葡萄汁	121
葡萄胡萝卜苹果汁	122
斑秃	122
葡萄胡萝卜汁	122

第八章 五官科疾病食疗方

咽峡炎	124
葡萄藤山楂甘草饮	124
葡萄干蒸枸杞	125
葡萄甘蔗汁	124
鼻出血	125
五汁饮	125

第九章 防癌抗癌食疗方

鼻咽癌	126
葡萄蜜汁	126
银耳莲子羹	127
肺癌	127
杏仁葡萄干汤	128
蘑菇野葡萄根蜜饮	128

野葡萄根汁	129	鲜葡萄服食方	129
食管癌			129
五汁饮	130		
胃癌			130
葡萄防癌方	131	葡萄酒烩兔肉	131
原发性肝癌			132
葡萄鲜食方	132		
大肠癌			133
山葡萄根炖猪肉	133	葡萄生食方	134
膀胱癌			134
野葡萄根茜草饮	135	葡萄地黄藕膏	135
白血病			135
姜汁葡萄酒	136	葡萄蜜膏	136
葡萄汤	136	葡萄抗癌方	137
子宫颈癌			137
葡萄干墨鱼	137		

第十章 葡萄养生方

预防中暑	139		
番茄葡萄菠萝汁	139	热带水果饮	143
葡萄西瓜汁	139	凝乳冰淇淋	143
鲜桃葡萄汁	140	鲜桃吐司冰淇淋	144
防暑降温饮	140	桑加利葡萄酒冰霜	145
葡萄奶露	140	草莓葡萄酒	145
葡萄雪泥	141	西红柿葡萄酒	145
草莓菠萝葡萄汁	141	豌豆荚葡萄汁	146
白色桑加利碳酸果饮	141	葡萄盅	146
葡萄汁	142	冷冻西瓜杯	146
葡萄苹果汁	142	绿宝粥	147
蛋白葡萄汁	142	银耳美容羹	147
养心	147		
山药莲葡萄粥	148	葡萄干焖鹌鹑	149
养心鸭子	148	葡萄鱼	149
健脾胃	150		
葡萄四色粥	150	人参薯蓣葡萄糕	150
桑椹葡萄干粥	150	淮药桃	151
补肺	151		
枸杞葡萄干薏苡仁粥	152	银耳葡萄羹	152
寿桃甜酒	152		

补肾	153		
人参葡萄酒	153	补肾八宝饭	153
三叶草酒	153	什锦糖包	154
气血双补	154		
山药葡萄粥	155	葡萄面排	157
葡萄干酒	155	水蒸鸡蛋糕	157
什锦蜜枣羹	155	龙须酥饼	158
葡萄什锦饭	156	黄芪蒸鲫鱼	158
炸葡萄饺	156	佛手葡萄瘦肉片	159
益气养阴	159		
三色鸡蛋糕	159	酿柿子	160
葡萄酒鹌鹑	160		
补血滋阴	161		
百果年糕	161	山药核桃仁酥	163
补血八宝糕	162	牛乳鸡蛋糕	163
鹌鹑蛋炒饭	162	水果蛋糕	164
滋阴果脯	163		
提神强志	164		
强力葡萄汁	164	胡萝卜醇浆	167
哈密瓜雪梨汁	165	果汁酒膏	167
麝香葡萄琼汁	165	葡萄鲜食方	167
巨峰葡萄琼汁	165	芡实银耳葡萄干粥	168
葡萄综合酸乳酪	166	鹌鹑蛋炒饭	168
柑橘葡萄干酒	166	枸杞煮葡萄干	168