

○ 李晓玲 编

鲜果食疗方 · 干果食疗方 · 瓜类食疗方

金盾出版社

瓜果

保健食疗方

● **精选：**最常见、最常用的

28种鲜果、20种干果、10种瓜类

● **介绍：**500多个食疗方的制作与服法

制作简单，省时省钱，科学实用，功效明显

● 瓜果保健食疗方是最经济、最实惠的养生首选



瓜果保健食疗方

李晓玲 编

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍瓜果保健食疗方的大众科普读物。书中依据传统中医理论和现代营养科学,汇集了人们日常饮食中最常用的 28 种鲜果、20 种干果和 10 种瓜类,简要介绍了每个品种的营养成分、保健功效和食用禁忌,以及 500 多个食疗方例的配方、制作与服法。本书内容丰富,科学实用,技法简单,易懂好学,是一本极具使用价值的养生保健书。

图书在版编目(CIP)数据

瓜果保健食疗方/李晓玲编. -- 北京:金盾出版社,2010.4
ISBN 978-7-5082-6256-7

I. ①瓜… II. ①李… III. ①瓜类蔬菜—食物养生②水果—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039455 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:83 千字

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

在人们日常饮食中,各种瓜类和果品(包括干果),因价廉味美且营养丰富而一直受到大众青睐。如今,随着人民生活水平的不断提高及广大群众对自身健康的日益重视,更是备受欢迎。

根据祖国传统医学关于“药食同源”的理念,食物既可满足人体生长发育所需的各种营养素,以保证生命活动的正常运转,同时也可通过对食物的合理搭配与科学加工,预防和辅助治疗各种疾病——特别是一些需要配合饮食调养的慢性疾病。就本书专门介绍的瓜果类食物来说,不仅是我们日常饮食中许多美味佳肴的上等原料,而且也是不少中医食疗方中的重要成分。

现代营养学研究表明,蔬菜、瓜类和水果是人体所需维生素及多种矿物质的重要来源,它对保障身体健康,提高人体免疫力,降低罹患肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血等慢性疾病的风险,具有非常重要的作用。尤其是多吃富含维生素C和胡萝卜素的新鲜蔬菜和瓜果,对预防心脑血管疾病和癌症大有好处。可以说,对于普通百姓来讲,瓜果保健食疗方是最经济、最实惠的食物养生首选。

本书依据传统中医理论和现代营养科学,针对广大家庭的日常饮食,精选了最常见、最常用的28种鲜果、20种干果和10种瓜类,简明扼要地介绍了每个品种的营养成分、保健功效和食

用禁忌,以及 500 多个食疗方例的配方、制作与服法。这些食疗方,制法简单,省时省钱,科学实用,功效显著。如果本书能给读者养生保健、延年益寿提供一点具体的指导与帮助,便是编者最大的欣慰。

编 者



第一章 鲜果保健食疗方

第一节 苹果.....	(1)
一、苹果的营养成分	(1)
二、苹果的保健功效	(2)
三、苹果的食疗方例	(2)
四、食用禁忌	(5)
第二节 桃.....	(6)
一、桃的营养成分	(6)
二、桃的保健功效	(6)
三、桃的食疗方例	(7)
四、食用禁忌	(9)
第三节 梨	(10)
一、梨的营养成分.....	(10)
二、梨的保健功效.....	(11)
三、梨的食疗方例.....	(11)
四、食用禁忌.....	(16)

第四节 杏	(17)
一、杏的营养成分	(17)
二、杏的保健功效	(17)
三、杏的食疗方例	(18)
四、食用禁忌	(21)
第五节 葡萄	(22)
一、葡萄的营养成分	(22)
二、葡萄的保健功效	(22)
三、葡萄的食疗方例	(23)
四、食用禁忌	(26)
第六节 橘子	(27)
一、橘子的营养成分	(27)
二、橘子的保健功效	(27)
三、橘子的食疗方例	(28)
四、食用禁忌	(31)
第七节 西红柿	(32)
一、西红柿的营养成分	(32)
二、西红柿的保健功效	(32)
三、西红柿的食疗方例	(33)
四、食用禁忌	(36)
第八节 李子	(36)
一、李子的营养成分	(36)
二、李子的保健功效	(37)
三、李子的食疗方例	(37)
四、食用禁忌	(38)
第九节 桑葚	(39)
一、桑葚的营养成分	(39)
二、桑葚的保健功效	(39)

三、桑葚的食疗方例	(40)
四、食用禁忌	(41)
第十节 山楂	(41)
一、山楂的营养成分	(41)
二、山楂的保健功效	(42)
三、山楂的食疗方例	(42)
四、食用禁忌	(45)
第十一节 樱桃	(46)
一、樱桃的营养成分	(46)
二、樱桃的保健功效	(46)
三、樱桃的食疗方例	(47)
四、食用禁忌	(49)
第十二节 石榴	(49)
一、石榴的营养成分	(49)
二、石榴的保健功效	(50)
三、石榴的食疗方例	(50)
四、食用禁忌	(52)
第十三节 柿子	(53)
一、柿子的营养成分	(53)
二、柿子的保健功效	(53)
三、柿子的食疗方例	(54)
四、食用禁忌	(55)
第十四节 香蕉	(56)
一、香蕉的营养成分	(56)
二、香蕉的保健功效	(56)
三、香蕉的食疗方例	(57)
四、食用禁忌	(59)
第十五节 猕猴桃	(60)

一、猕猴桃的营养成分	(60)
二、猕猴桃的保健功效	(60)
三、猕猴桃的食疗方例	(61)
四、食用禁忌	(62)
第十六节 杧果	(63)
一、杧果的营养成分	(63)
二、杧果的保健功效	(63)
三、杧果的食疗方例	(64)
四、食用禁忌	(66)
第十七节 柑	(66)
一、柑的营养成分	(67)
二、柑的保健功效	(67)
三、柑的食疗方例	(67)
四、食用禁忌	(68)
第十八节 橙子	(69)
一、橙子的营养成分	(69)
二、橙子的保健功效	(69)
三、橙子的食疗方例	(70)
四、食用禁忌	(71)
第十九节 草莓	(72)
一、草莓的营养成分	(72)
二、草莓的保健功效	(72)
三、草莓的食疗方例	(73)
四、食用禁忌	(76)
第二十节 菠萝	(76)
一、菠萝的营养成分	(76)
二、菠萝的保健功效	(77)
三、菠萝的食疗方例	(77)

四、食用禁忌.....	(78)
第二十一节 荔枝	(79)
一、荔枝的营养成分.....	(79)
二、荔枝的保健功效.....	(79)
三、荔枝的食疗方例.....	(80)
四、食用禁忌.....	(83)
第二十二节 柠檬	(84)
一、柠檬的营养成分.....	(84)
二、柠檬的保健功效.....	(84)
三、柠檬的食疗方例.....	(85)
四、食用禁忌.....	(87)
第二十三节 杨梅	(87)
一、杨梅的营养成分.....	(87)
二、杨梅的保健功效.....	(87)
三、杨梅的食疗方例.....	(88)
四、食用禁忌.....	(89)
第二十四节 椰子	(90)
一、椰子的营养成分.....	(90)
二、椰子的保健功效.....	(90)
三、椰子的食疗方例.....	(91)
四、食用禁忌.....	(92)
第二十五节 薜荔果	(92)
一、薜荔果的营养成分.....	(93)
二、薜荔果的保健功效.....	(93)
三、薜荔果的食疗方例.....	(93)
四、食用禁忌.....	(94)
第二十六节 柚子	(95)
一、柚子的营养成分.....	(95)

二、柚子的保健功效	(95)
三、柚子的食疗方例	(96)
四、食用禁忌	(98)
第二十七节 甘蔗	(99)
一、甘蔗的营养成分	(99)
二、甘蔗的保健功效	(99)
三、甘蔗的食疗方例	(100)
四、食用禁忌	(102)
第二十八节 枇杷	(103)
一、枇杷的营养成分	(103)
二、枇杷的保健功效	(103)
三、枇杷的食疗方例	(104)
四、食用禁忌	(105)

第二章 干果保健食疗方

第一节 栗子	(106)
一、栗子的营养成分	(106)
二、栗子的保健功效	(107)
三、栗子的食疗方例	(107)
四、食用禁忌	(110)
第二节 松子	(110)
一、松子的营养成分	(110)
二、松子的保健功效	(110)
三、松子的食疗方例	(111)
四、食用禁忌	(113)
第三节 莲子	(114)

目 录

一、莲子的营养成分	(114)
二、莲子的保健功效	(114)
三、莲子的食疗方例	(115)
四、食用禁忌	(117)
第四节 榛子	(117)
一、榛子的营养成分	(117)
二、榛子的保健功效	(117)
三、榛子的食疗方例	(118)
四、食用禁忌	(119)
第五节 核桃	(120)
一、核桃的营养成分	(120)
二、核桃的保健功效	(120)
三、核桃的食疗方例	(121)
四、食用禁忌	(123)
第六节 罗汉果	(123)
一、罗汉果的营养成分	(124)
二、罗汉果的保健功效	(124)
三、罗汉果的食疗方例	(124)
四、食用禁忌	(126)
第七节 花生	(127)
一、花生的营养成分	(127)
二、花生的保健功效	(127)
三、花生的食疗方例	(128)
四、食用禁忌	(130)
第八节 白果	(131)
一、白果的营养成分	(131)
二、白果的保健功效	(131)
三、白果的食疗方例	(132)

四、食用禁忌	(134)
第九节 大枣	(134)
一、枣的营养成分	(134)
二、枣的保健功效	(134)
三、枣的食疗方例	(135)
四、食用禁忌	(137)
第十节 黑枣	(138)
一、黑枣的营养成分	(138)
二、黑枣的保健功效	(138)
三、黑枣的食疗方例	(139)
四、食用禁忌	(141)
第十一节 葵花子	(141)
一、葵花子的营养成分	(141)
二、葵花子的保健功效	(141)
三、葵花子的食疗方例	(142)
四、食用禁忌	(143)
第十二节 南瓜子	(144)
一、南瓜子的营养成分	(144)
二、南瓜子的保健功效	(144)
三、南瓜子的食疗方例	(145)
四、食用禁忌	(147)
第十三节 黑芝麻	(147)
一、黑芝麻的营养成分	(147)
二、黑芝麻的保健功效	(147)
三、黑芝麻的食疗方例	(148)
四、食用禁忌	(152)
第十四节 无花果	(153)
一、无花果的营养成分	(153)

二、无花果的保健功效	(153)
三、无花果的食疗方例	(154)
四、食用禁忌	(155)
第十五节 枸杞子	(156)
一、枸杞子的营养成分	(156)
二、枸杞子的保健功效	(156)
三、枸杞子的食疗方例	(157)
四、食用禁忌	(159)
第十六节 橄榄	(159)
一、橄榄的营养成分	(159)
二、橄榄的保健功效	(160)
三、橄榄的食疗方例	(160)
四、食用禁忌	(163)
第十七节 西瓜子	(163)
一、西瓜子的营养成分	(164)
二、西瓜子的保健功效	(164)
三、西瓜子的食疗方例	(164)
四、食用禁忌	(166)
第十八节 腰果	(166)
一、腰果的营养成分	(167)
二、腰果的保健功效	(167)
三、腰果的食疗方例	(167)
四、食用禁忌	(168)
第十九节 桂圆	(169)
一、桂圆的营养成分	(169)
二、桂圆的保健功效	(169)
三、桂圆的食疗方例	(170)
四、食用禁忌	(174)

第二十节 开心果	(174)
一、开心果的营养成分	(175)
二、开心果的保健功效	(175)
三、开心果的食疗方例	(175)
四、食用禁忌	(176)

第三章 瓜类保健食疗方

第一节 南瓜	(177)
一、南瓜的营养成分	(177)
二、南瓜的保健功效	(178)
三、南瓜的食疗方例	(178)
四、食用禁忌	(180)
第二节 苦瓜	(180)
一、苦瓜的营养成分	(180)
二、苦瓜的保健功效	(181)
三、苦瓜的食疗方例	(181)
四、食用禁忌	(182)
第三节 冬瓜	(183)
一、冬瓜的营养成分	(183)
二、冬瓜的保健功效	(183)
三、冬瓜的食疗方例	(184)
四、食用禁忌	(187)
第四节 黄瓜	(187)
一、黄瓜的营养成分	(187)
二、黄瓜的保健功效	(187)
三、黄瓜的食疗方例	(188)

四、食用禁忌	(191)
第五节 西瓜	(191)
一、西瓜的营养成分	(191)
二、西瓜的保健功效	(192)
三、西瓜的食疗方例	(192)
四、食用禁忌	(194)
第六节 丝瓜	(195)
一、丝瓜的营养成分	(195)
二、丝瓜的保健功效	(195)
三、丝瓜的食疗方例	(196)
四、食用禁忌	(199)
第七节 木瓜	(199)
一、木瓜的营养成分	(199)
二、木瓜的保健功效	(200)
三、木瓜的食疗方例	(200)
四、食用禁忌	(204)
第八节 西葫芦	(204)
一、西葫芦的营养成分	(205)
二、西葫芦的保健功效	(205)
三、西葫芦的食疗方例	(205)
四、食用禁忌	(207)
第九节 甜瓜	(208)
一、甜瓜的营养成分	(208)
二、甜瓜的保健功效	(208)
三、甜瓜的食疗方例	(209)
四、食用禁忌	(210)
第十节 哈密瓜	(211)
一、哈密瓜的营养成分	(211)

二、哈密瓜的保健功效	(211)
三、哈密瓜的食疗方例	(212)
四、食用禁忌	(213)