

适合中国人自己的健康宝典



食物

SHIWU PAIDU

1000WEN



排毒

世界华人健康研究会 / 编

1000问

放在您手边的健康守护神

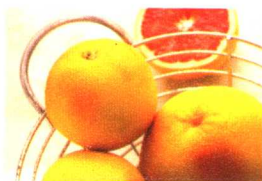
【无毒才健康】

一问解千惑，环境毒物学专家告诉我们。90%以上的毒素都可以通过日常饮食排除。

【不当的饮食最危险】

小心翼翼地吃药，不如科学合理搭配食物更轻松。

了解食物排毒的功效，才能躲过各种病魔的纠缠。



中国华侨出版社

7
适合中国人自己的健康宝典

食物

Shiwupaidu

1000wen

排毒

1000问

放在您手边的健康守护神

世界华人健康研究会/编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物排毒 1000 问/世界华人健康研究会编. —北京: 中国华侨出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 309 - 7

I. 食... II. 世... III. 毒物—排泄—食物疗法—问答
IV. R247.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 045565 号

书 名: **食物排毒 1000 问**

编 著: 世界华人健康研究会

责任编辑: 腾 森

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 16 开本 24.5 印张 279 千字

印 刷: 北京秋豪印刷有限公司印刷

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80222 - 309 - 7/G · 257

定 价: 38.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

E - mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

序

健康是人生最大的资本和最大的快乐，失去了健康便失去了一切。健康如此之重要，关于健康的话题一直是我們关注的内容。在对健康的思考中，我总在想是不是可以把健康定义为“生命的自然状态”呢？我们的生活常常受到各种物质或精神心理的干扰而不能够达到“生命的自然状态”，这便产生了疾病。生命就像一座天平，一端是健康，而另一端就是生活方式，不符合自然的不良的生活方式正是诸多疾病的根源。

很多病人的死亡，不仅仅是医学科学的局限，也是病人长期缺乏健康知识的结果。健康是自己的，因此健康最大的敌人是自己，最好的医生也是自己。健康离不开药物，但不能完全依赖药物，古希腊名医希波克拉底有句名言：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助病人的。”真可谓一语破的。只要树立正确的健康观念，学会健康的生活，人人都可以拥有健康。

人无一日不食，饮食与健康的关系是密不可分的。饮食一事是人生存之所必需，其对健康影响甚大，是人的生命之基本保障。《素问·脏气法时论》中曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”《素问·五常政大论》也谓：“药以祛之，食以随之。”又曰：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”此皆道出饮食对健康的重要性。

人类的食物结构是生物进化、自然选择的结果。以人类牙齿类型臼齿20颗（磨碎谷物豆类粮食）、切齿8颗（切咬蔬菜水果）、犬齿4颗（撕咬肉食）为标准，人类膳食结构理应以素食为主，肉食为辅。这种进食结构可以有效防止现代“文明病”、“富贵病”的发生。中国人的饮食结构，几千年来，一直都以植物性食物为主。解放后，尤其是改革开放以来，随

着经济和物质生活水平的提高，饮食结构和营养构成比发生变化，于是出现了“营养素摄入不足与过剩并存，营养缺乏与富贵病同在”的矛盾现象。古希腊哲学家欧里庇得斯曾说：“上帝首先要毁灭那些走极端的人。”不够是不好，多了也不好，物极必反，过犹不及，不能走极端。我们要学会健康地生活，平衡膳食。

时代在变，但不尽是发展，观念在新，却非全为正确。几千年来，不同的文化和地域形成了不同的饮食习惯与饮食结构，其中既有科学的地方，也有不合理的成分。这就要求我们扬长避短，结合现代科学来开创饮食新文化。古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年”，可不慎重乎！《食物排毒 1000 问》一书内容精详，取材于日常食品，操作简易，便于居家健康人士使用，对健康饮食大有裨益，感其通俗实用，故乐为之序。

山西中医学院教授 门九章

2006. 10

第一章 食物与排毒概要

1. 毒的概念是什么?	1
2. 毒的来源有哪些?	1
3. 什么是排毒?	2
4. 什么是解毒?	3
5. 调补对排毒、解毒的作用 是什么?	3
6. 食物对健康起到哪些作用?	3
7. 食物排毒的优点是什么?	4
8. 食物排毒的功效有哪些?	5
9. 寒凉食物的排毒作用有哪些?	5
10. 温热食物的排毒作用有哪些?	6
11. 平性食物的排毒作用有哪些?	6
12. 什么是食物排毒的“五味”?	6
13. 什么是辛性食物的排毒作用?	7
14. 什么是甘性食物的排毒作用?	8
15. 什么是酸性食物的排毒作用?	8
16. 什么是苦性食物的排毒作用?	8
17. 什么是咸性食物的排毒作用?	9
18. 如何理解食物排毒的归经与 药效?	9
19. 如何理解辨证施食与排毒?	10
20. 如何理解辩证施食与排毒 的寒、热、干体特征?	10
21. 为什么食物排毒要因人而异? ...	11

22. 为什么食物排毒要饮食有节? ...	11
23. 怎样理解食物排毒的辨证 用膳?	11
24. 怎样理解食物排毒的因时 用膳?	11
25. 怎样理解食物排毒的 因地制宜?	11
26. 为什么饮食注重配制?	12
27. 如何做到烹调方法得当?	12
28. 怎样结合病情指导饮食?	12

第二章 食物中谷物与排毒的功效

稻类

29. 粳米的功效是什么?	13
30. 糯米的功效是什么?	13
31. 玉米的功效是什么?	14
32. 高粱米的功效是什么?	14
33. 粟米的功效是什么?	15

麦类

34. 小麦的功效是什么?	16
35. 大麦的功效是什么?	18
36. 雀麦的功效是什么?	18
37. 荞麦的功效是什么?	19

豆类

38. 黑大豆的功效是什么?	20
----------------------	----

39. 黄大豆的功效是什么?	21
40. 赤豆的功效是什么?	21
41. 绿豆的功效是什么?	22
42. 白豆的功效是什么?	23
43. 豌豆的功效是什么?	23
44. 蚕豆的功效是什么?	23
45. 豇豆的功效是什么?	24
46. 扁豆的功效是什么?	24
47. 刀豆的功效是什么?	25

第三章 食物中水果与排毒的功效

山楂

48. 山楂茶的功效有哪些?	27
49. 山楂胡萝卜茶的功效有哪些? ...	28
50. 山楂荷叶茶的功效有哪些?	28
51. 陈皮山楂乌龙茶的功效有 哪些?	28
52. 山楂枸杞茶的功效有哪些?	28
53. 桑菊银楂茶的功效有哪些?	29
54. 山楂大青叶茶的功效有哪些? ...	29
55. 生山楂减肥茶的功效有哪些? ...	29
56. 山楂降脂茶的功效有哪些?	29
57. 山楂汽水的功效有哪些?	29
58. 山楂核桃饮料的功效有哪些? ...	30
59. 复方山楂饮料的功效有哪些? ...	30
60. 山楂陈皮消脂饮料的功效 有哪些?	30
61. 山楂麦芽饮料的功效有哪些? ...	31
62. 双花山楂蜜饮料的功效有 哪些?	31
63. 山楂露的功效有哪些?	31
64. 山楂桃仁露的功效有哪些?	31
65. 山楂蜜糖羹的功效有哪些?	31
66. 山楂雪梨羹的功效有哪些?	32
67. 山楂山药羹的功效有哪些?	32
68. 山楂橘皮桂花羹的功效有 哪些?	32
69. 山楂葛根茯苓羹的功效有 哪些?	32
70. 三宝藕丝羹的功效有哪些?	33
71. 山楂粥的功效有哪些?	33
72. 桃仁山楂粥的功效有哪些?	33
73. 复方山楂粥的功效有哪些?	33
74. 山楂泥糯米饭的功效有哪些? ...	34
75. 山楂荷叶甘草汤的功效 有哪些?	34
76. 山楂玉米须汤的功效有哪些? ...	34
77. 山楂红花汤的功效有哪些?	34
78. 山楂银花汤的功效有哪些?	35
79. 山楂首乌汤的功效有哪些?	35
80. 鲤鱼山楂鸡蛋汤的功效有 哪些?	35
81. 山楂酱的功效有哪些?	35
82. 山楂甜酱的功效有哪些?	36
83. 山楂消食饼的功效有哪些?	36
84. 山楂元宵的功效有哪些?	36
85. 蜜饯山楂的功效有哪些?	37
86. 蜜三果的功效有哪些?	37
87. 山楂荸荠糕的功效有哪些?	37
88. 油炸山楂糕的功效有哪些?	38
89. 蜜饯山楂糕的功效有哪些?	38
90. 山楂糕的功效有哪些?	38
91. 双色山楂糕的功效有哪些?	38
92. 夹沙山楂糕的功效有哪些?	39
93. 山楂云卷糕的功效有哪些?	39
94. 山楂鸡蛋糕的功效有哪些?	39
95. 蜜饯黄瓜山楂的功效有哪些? ...	40
96. 山楂荸荠的功效有哪些?	40

97. 山楂梨丝的功效有哪些?	40	125. 苹果芹菜柠檬汁的功效 有哪些?	49
98. 炸山楂香蕉的功效有哪些?	41	126. 枸杞叶苹果汁的功效有哪些? ...	49
99. 藕夹山楂的功效有哪些?	41	127. 苹果牛乳汁的功效有哪些?	49
100. 冰糖葫芦的功效有哪些?	41	128. 苹果酸牛奶的功效有哪些?	50
101. 四仁糖葫芦的功效有哪些?	42	129. 苹果补脑饮料的功效有哪些? ...	50
102. 脆皮玛瑙的功效有哪些?	42	130. 苹果羹的功效有哪些?	50
103. 麦芽山楂的功效有哪些?	42	131. 苹果西米羹的功效有哪些?	50
104. 拔丝酿山楂的功效有哪些?	42	132. 苹果山楂首乌羹的功效有 哪些?	51
105. 山楂拌菜花的功效有哪些?	43	133. 烩什锦果羹的功效有哪些?	51
106. 白糖拌山楂藕丝的功效 有哪些?	43	134. 苹果玉米糊的功效有哪些?	51
107. 山楂酱拌白菜心的功效 有哪些?	43	135. 苹果粥的功效有哪些?	52
108. 山楂雪花马铃薯的功效 有哪些?	43	136. 苹果蒲黄粥的功效有哪些?	52
109. 山楂豆腐的功效有哪些?	44	137. 酿苹果什锦的功效有哪些?	52
110. 山楂苔干的功效有哪些?	44	138. 莲枣酿苹果的功效有哪些?	52
111. 山楂什锦菜的功效有哪些?	44	139. 葡萄干酿苹果的功效有哪些? ...	53
112. 山楂炒豆芽的功效有哪些?	45	140. 蜜饯苹果的功效有哪些?	53
113. 山楂肉条的功效有哪些?	45	141. 琉璃苹果的功效有哪些?	53
114. 山楂白肉卷的功效有哪些?	45	142. 煮苹果的功效有哪些?	54
115. 山楂肉干的功效有哪些?	46	143. 炸苹果的功效有哪些?	54
116. 山楂排骨的功效有哪些?	46	144. 苹果酱的功效有哪些?	54
117. 山楂里脊丁的功效有哪些?	46	145. 苹果冻的功效有哪些?	55
118. 山楂煨凤翅的功效有哪些?	47	146. 苹果酥的功效有哪些?	55
119. 山楂烤鸡的功效有哪些?	47	147. 苹果粉的功效有哪些?	55
120. 山楂鱿鱼卷的功效有哪些?	47	148. 芝麻熘苹果的功效有哪些?	56
.....		149. 糖汁苹果红枣的功效有哪些? ...	56
苹果		150. 苹果香蕉烩桂圆的功效有 哪些?	56
121. 苹果汁的功效有哪些?	48	151. 拔丝苹果的功效有哪些?	57
122. 萝卜叶苹果汁的功效有哪些? ...	48	152. 苹果膏的功效有哪些?	57
123. 莴苣苹果胡萝卜汁的功效 有哪些?	49	153. 苹果排的功效有哪些?	57
124. 苹果芹菜汁的功效有哪些?	49	154. 苹果藕粉的功效有哪些?	57
		155. 枣泥苹果的功效有哪些?	58

156. 山楂糕燻苹果的功效有哪些? ...	58
157. 奶油苹果块的功效有哪些?	58
158. 苹果煎饼卷的功效有哪些?	59
159. 苹果烤蛋糕的功效有哪些?	59
160. 糖苹果的功效有哪些?	59
161. 扒苹果的功效有哪些?	60
162. 面包苹果布丁的功效有哪些? ...	60
163. 薄荷叶苹果沙司的功效有 哪些?	60
164. 四喜苹果的功效有哪些?	61
165. 八宝苹果的功效有哪些?	61
166. 鲜果杂烩的功效有哪些?	61
167. 苹果豆腐的功效有哪些?	62
168. 鸡蛋酿苹果的功效有哪些?	62
169. 苹果烤猪肉的功效有哪些?	62
170. 苹果牛肉的功效有哪些?	63
171. 苹果鸡的功效有哪些?	63
172. 苹果咖喱鸡的功效有哪些?	63
173. 鸡肉苹果色拉的功效有哪些? ...	64
174. 苹果烤鸡的功效有哪些?	64
175. 填馅烤鹅的功效有哪些?	64
176. 烤鹅苹果的功效有哪些?	65
177. 烤苹果鹌鹑的功效有哪些?	65
178. 苹果鱼的功效有哪些?	65
179. 苹果沙丁鱼的功效有哪些?	66

枇杷

180. 枇杷黄瓜汁的功效有哪些?	66
181. 枇杷银耳羹的功效有哪些?	67
182. 百合枇杷羹的功效有哪些?	67
183. 枇杷薏苡仁粥的功效有哪些? ...	67
184. 枇杷桃泥的功效有哪些?	68
185. 枇杷白糖冻的功效有哪些?	68
186. 百果豆沙藏枇杷的功效有	

哪些? 68

187. 赤豆松子酿枇杷的功效有 哪些?	68
188. 枇杷酒的功效有哪些?	69
189. 枇杷银耳的功效有哪些?	69
190. 蟹肉枇杷的功效有哪些?	69
191. 枇杷鸡肉的功效有哪些?	70

梨

192. 梨藕汁的功效有哪些?	70
193. 雪梨番茄汁的功效有哪些?	71
194. 雪梨水的功效有哪些?	71
195. 五汁饮的功效有哪些?	71
196. 参乳雪梨饮的功效有哪些?	71
197. 雪梨菊花饮的功效有哪些?	72
198. 雪梨百合饮的功效有哪些?	72
199. 西瓜雪梨饮的功效有哪些?	72
200. 鸭梨冰淇淋的功效有哪些?	72
201. 什锦鸭梨果羹的功效有哪些? ...	72
202. 鸭梨粥的功效有哪些?	73
203. 鸭梨薏苡仁粥的功效有哪些? ...	73
204. 梨生地粥的功效有哪些?	73
205. 雪梨黑豆汤的功效有哪些?	73
206. 雪梨银耳羹的功效有哪些?	74
207. 雪梨荸荠瘦肉汤的功效有 哪些?	74
208. 糖汁梨饼的功效有哪些?	74
209. 蜜汁鸭梨的功效有哪些?	74
210. 雪梨膏的功效有哪些?	75
211. 竹沥梨膏的功效有哪些?	75
212. 鸭梨萝卜膏的功效有哪些?	75
213. 丁香蒸梨的功效有哪些?	75
214. 梨脯的功效有哪些?	76
215. 冰糖炖梨的功效有哪些?	76

216. 花椒炖梨的功效有哪些?	76
217. 川贝酿雪梨的功效有哪些?	76
218. 夹沙梨的功效有哪些?	77
219. 什锦梨罐的功效有哪些?	77
220. 川贝梨的功效有哪些?	78
221. 芝麻梨的功效有哪些?	78
222. 梨脆双丝的功效有哪些?	78
223. 黄瓜拌梨丝的功效有哪些?	78
224. 山楂糕拌梨丝的功效有哪些? ...	79
225. 山楂糕拌梨丝的功效有哪些? ...	79
226. 山楂雪梨丝的功效有哪些?	79
227. 芹菜拌梨片的功效有哪些?	79
228. 生梨拌牛肉丝的功效有哪些? ...	80
229. 鸭梨炒腰花的功效有哪些?	80
230. 雪梨川贝煨猪肺的功效有 哪些?	80
231. 雪梨炒兔肉片的功效有哪些? ...	80
232. 鸭梨鸡球的功效有哪些?	81
233. 鸭梨鸡的功效有哪些?	81
234. 樱桃桂花鸭梨的功效有哪些? ...	82
235. 雪梨“鱼片”的功效有哪些? ...	82
.....	

草莓

236. 草莓生食的功效有哪些?	83
237. 酿草莓汁的功效有哪些?	83
238. 草莓柠檬汁的功效有哪些?	83
239. 芹菜草莓汁的功效有哪些?	84
240. 草莓蜜茶的功效有哪些?	84
241. 冰镇草莓豆浆的功效有哪些? ...	84
242. 草莓羹的功效有哪些?	84
243. 草莓粥的功效有哪些?	85
244. 草莓酸酪的功效有哪些?	85
245. 牛奶草莓泥的功效有哪些?	85
246. 草莓冻的功效有哪些?	85

247. 草莓酱冻的功效有哪些?	85
248. 草莓醋的功效有哪些?	86
249. 冰糖炖草莓的功效有哪些?	86
250. 草莓葡萄酒的功效有哪些?	86
251. 草莓酱炒鸡蛋的功效有哪些? ...	86
.....	

桃

252. 鲜桃柠檬汁的功效有哪些?	87
253. 桃花冬瓜仁茶的功效有哪些? ...	87
254. 桃饮的功效有哪些?	88
255. 桃花粥的功效有哪些?	88
256. 桃仁山楂荷叶粥的功效有 哪些?	88
257. 鲜桃糕的功效有哪些?	88
258. 桃花酒的功效有哪些?	89
259. 水蜜桃脯的功效有哪些?	89
260. 鸡蛋冰糖桃脯的功效有哪些? ...	89
261. 薄荷鲜桃的功效有哪些?	89
262. 鲜桃拌山楂糕的功效有哪些? ...	90
263. 水晶桃的功效有哪些?	90
264. 冰糖蜜桃的功效有哪些?	90
265. 蜜桃冻的功效有哪些?	91
266. 冰镇鲜桃的功效有哪些?	91
267. 冰淇淋桃的功效有哪些?	91
268. 西式冻桃的功效有哪些?	91
269. 玫瑰冻桃的功效有哪些?	92
270. 桂花甜桃的功效有哪些?	92
271. 鲜桃炒肉片的功效有哪些?	92
272. 鸡蛋炸桃片的功效有哪些?	93
273. 鲜桃鸡球的功效有哪些?	93
274. 蟠桃鸭的功效有哪些?	93
.....	

杏

275. 杏芹胡萝卜汁的功效有哪些? ...	94
------------------------	----

276. 杏仁茶的功效有哪些?	95
277. 甜杏仁茶的功效有哪些?	95
278. 杏仁蜜奶茶的功效有哪些?	95
279. 杏仁芝麻蜜露的功效有哪些? ...	95
280. 杏羹的功效有哪些?	95
281. 杏仁莲子羹的功效有哪些?	96
282. 杏仁藕羹的功效有哪些?	96
283. 杏仁海带莲枣羹的功效有 哪些?	96
284. 杏仁粥的功效有哪些?	97
285. 百合杏仁赤豆粥的功效有 哪些?	97
286. 杏苹果汤的功效有哪些?	97
287. 杏仁葡萄汤的功效有哪些?	97
288. 天冬杏仁猪肺汤的功效有 哪些?	98
289. 杏仁鲫鱼汤的功效有哪些?	98
290. 四仁包子的功效有哪些?	98
291. 杏仁葛粉包的功效有哪些?	99
292. 烤杏仁糕的功效有哪些?	99
293. 蜜饯杏的功效有哪些?	99
294. 蜜饯双仁的功效有哪些?	100
295. 糖醋杏仁蒜的功效有哪些? ...	100
296. 杏仁布丁的功效有哪些?	100
297. 杏仁银耳的功效有哪些?	101
298. 杏仁桂圆炖银耳的功效有 哪些?	101
299. 杏花烩三鲜的功效有哪些? ...	101
300. 杏花马蹄肉的功效有哪些? ...	102
301. 杏仁蒸肉的功效有哪些?	102
302. 杏仁炖猪肺的功效有哪些? ...	102
303. 杏仁烧羊肉的功效有哪些? ...	102
304. 杏仁里脊鸡卷的功效有哪些? ...	103
305. 杏仁鸡的功效有哪些?	103

306. 杏仁酥鸭的功效有哪些?	104
307. 杏仁鹌鹑羹的功效有哪些? ...	104
.....	

樱桃

308. 樱桃汁的功效有哪些?	105
309. 樱桃水的功效有哪些?	105
310. 樱桃羹的功效有哪些?	106
311. 樱桃蚕豆羹的功效有哪些? ...	106
312. 樱桃粥的功效有哪些?	106
313. 樱桃桂圆甜汤的功效有哪些? ...	106
314. 樱桃冻的功效有哪些?	107
315. 樱桃杏仁冻的功效有哪些? ...	107
316. 樱桃膏的功效有哪些?	107
317. 樱桃酒的功效有哪些?	108
318. 蜜饯樱桃莲子百合的功效 有哪些?	108
319. 水晶樱桃盅的功效有哪些? ...	108
320. 樱桃香菇的功效有哪些?	108
321. 樱桃银耳的功效有哪些?	109
322. 酒酿樱桃的功效有哪些?	109
323. 八宝樱桃的功效有哪些?	109
324. 炒什锦果粒的功效有哪些? ...	109
325. 樱桃肉丁的功效有哪些?	110
326. 樱桃蛋清鸡的功效有哪些? ...	110
327. 樱桃焖鸭的功效有哪些?	110
328. 樱桃鸡腿的功效有哪些?	111
329. 樱桃鸭掌的功效有哪些?	111
330. 樱桃虾仁的功效有哪些?	111
.....	

金橘

331. 金橘萝卜饮的功效有哪些? ...	112
332. 金饼粥的功效有哪些?	112
333. 金橘水晶马铃薯泥的功效 有哪些?	113

334. 金橘饼的功效有哪些? 113
335. 橘饼酒的功效有哪些? 113
336. 冰糖炖金橘的功效有哪些? ... 113
337. 冰糖炖橘饼桂圆的功效
有哪些? 114
338. 金橘酸甜肉的功效有哪些? ... 114
.....

橘子

339. 鲜橘汁的功效有哪些? 115
340. 橘子草莓汁的功效有哪些? ... 115
341. 橘子木瓜汁的功效有哪些? ... 115
342. 橘子海带汁的功效有哪些? ... 116
343. 牛乳橘汁的功效有哪些? 116
344. 橘汁冰淇淋的功效有哪些? ... 116
345. 橘子汽水的功效有哪些? 116
346. 橘皮茶的功效有哪些? 117
347. 橘皮健脑茶的功效有哪些? ... 117
348. 橘皮红枣饮的功效有哪些? ... 117
349. 陈皮青皮饮的功效有哪些? ... 117
350. 橘杏丝瓜饮的功效有哪些? ... 117
351. 橘皮山楂饮的功效有哪些? ... 118
352. 橘核饮的功效有哪些? 118
353. 烩橘子羹的功效有哪些? 118
354. 橘瓣莲子羹的功效有哪些? ... 118
355. 银耳橘羹的功效有哪些? 119
356. 橘汁羹的功效有哪些? 119
357. 红橘羹的功效有哪些? 119
358. 橘子蜂蜜糊的功效有哪些? ... 119
359. 橘皮粥的功效有哪些? 119
360. 橘汤的功效有哪些? 120
361. 橘楂醒酒汤的功效有哪些? ... 120
362. 橘皮赤小豆汤的功效有哪些? ... 120
363. 蜜橘元宵的功效有哪些? 120
364. 橘子蛋糕的功效有哪些? 121

365. 橘子锅巴的功效有哪些? 121
366. 橘皮蒸鸭肉的功效有哪些? ... 121
367. 糖汁焯橘皮的功效有哪些? ... 121
368. 橘皮酱的功效有哪些? 122
369. 橘汁冰棍的功效有哪些? 122
370. 橘子蛋蜜乳的功效有哪些? ... 122
371. 橘皮红枣桂圆酒的功效
有哪些? 122
372. 橘子酒膏的功效有哪些? 123
373. 水晶橘子的功效有哪些? 123
374. 水晶蜜橘的功效有哪些? 123
375. 拔丝蜜橘的功效有哪些? 123
376. 糖熘橘瓣的功效有哪些? 124
377. 蛋白芙蓉橘的功效有哪些? ... 124
378. 蛋黄橘的功效有哪些? 124
379. 橘皮豆腐干的功效有哪些? ... 124
380. 橘味海带丝的功效有哪些? ... 125
381. 橘皮咸肉的功效有哪些? 125
382. 橘皮辣椒牛肉的功效有哪些? ... 125
383. 橘皮牛肉的功效有哪些? 126
384. 橘皮鸡的功效有哪些? 126
385. 橘子烤鸡的功效有哪些? 126
386. 橘子炖鸭的功效有哪些? 127
387. 橘皮炖鸭的功效有哪些? 127
388. 橘皮鸭丁的功效有哪些? 127
389. 蜜橘鹌鹑脯肉的功效
有哪些? 128
390. 橘汁鱼的功效有哪些? 128
391. 橘汁草鱼的功效有哪些? 128
392. 橘汁鱼卷的功效有哪些? 129
.....

橙子

393. 鲜橙汁的功效有哪些? 130
394. 甜橙汁的功效有哪些? 130

395. 橙饮的功效有哪些?	130
396. 橙奶饮的功效有哪些?	130
397. 橙子奶露的功效有哪些?	131
398. 桂花甜橙羹的功效有哪些? ...	131
399. 甜橙莲子羹的功效有哪些? ...	131
400. 橙子汤圆的功效有哪些?	131
401. 鲜橙酒的功效有哪些?	132
402. 橙子葡萄酒的功效有哪些? ...	132
403. 蟹酿橙的功效有哪些?	132
404. 橙子里脊肉的功效有哪些? ...	132
405. 橙子烧鸡块的功效有哪些? ...	133

芒果

406. 芒果露的功效有哪些?	133
407. 芒果冻的功效有哪些?	134
408. 炸芒果的功效有哪些?	134
409. 芒果什锦的功效有哪些?	134
410. 芒汁烧草鱼的功效有哪些? ...	135
411. 芒果烧鸡柳的功效有哪些? ...	135
412. 芒果鸡的功效有哪些?	136

荔枝

413. 荔枝西瓜汁的功效有哪些? ...	137
414. 荔枝红枣茶的功效有哪些? ...	137
415. 荔枝饮的功效有哪些?	137
416. 荔枝蜜的功效有哪些?	137
417. 荔枝羹的功效有哪些?	137
418. 荔枝桂圆羹的功效有哪些? ...	138
419. 荔枝银耳羹的功效有哪些? ...	138
420. 干贝鲜荔羹的功效有哪些? ...	138
421. 荔枝粥的功效有哪些?	138
422. 荔枝山药莲子粥的功效 有哪些?	139
423. 荔枝红枣粥的功效有哪些? ...	139

424. 荔枝当归粥的功效有哪些?	139
425. 荔枝红枣汤的功效有哪些? ...	139
426. 荔枝冻的功效有哪些?	140
427. 荔枝甜酱的功效有哪些?	140
428. 荔枝红枣蜜饯的功效有哪些? ...	140
429. 荔枝膏的功效有哪些?	140
430. 炸荔枝的功效有哪些?	141
431. 酒煮荔枝的功效有哪些?	141
432. 荔枝酒的功效有哪些?	141
433. 酒浸荔枝的功效有哪些?	141
434. 果汁荔枝肉的功效有哪些? ...	141
435. 荔枝西瓜盅的功效有哪些? ...	142
436. 荔枝炖莲子的功效有哪些? ...	142
437. 荔枝煮香蕉菠萝的功效 有哪些?	142
438. 银耳糯米荔枝的功效有哪些? ...	143
439. 荔枝烧葱的功效有哪些?	143
440. 荔枝猪肉的功效有哪些?	143
441. 香荔滑鸡球的功效有哪些? ...	144
442. 荔枝炖小公鸡的功效有哪些? ...	144
443. 荔枝炖全鸡的功效有哪些? ...	144
444. 荔枝鸭的功效有哪些?	145
445. 荔荷炖鸭的功效有哪些?	145
446. 荔枝蒸鸭的功效有哪些?	145
447. 荔枝煎鹅肉的功效有哪些? ...	146
448. 荔枝蒸鹌鹑的功效有哪些? ...	146
449. 荔枝炖乳鸽的功效有哪些? ...	146
450. 荔枝烧青鱼的功效有哪些? ...	147
451. 荔枝烧带鱼的功效有哪些? ...	147
452. 荔枝鲳鱼的功效有哪些?	147
453. 荔枝炸大虾锅巴的功效 有哪些?	148

葡萄

- 454. 葡萄鲜汁的功效有哪些? 149
- 455. 葡萄姜汁的功效有哪些? 149
- 456. 葡萄牛乳的功效有哪些? 149
- 457. 葡萄干茶的功效有哪些? 149
- 458. 葡萄生姜蜜茶的功效有哪些? ... 150
- 459. 葡萄干姜皮饮的功效有哪些? ... 150
- 460. 酒酿葡萄羹的功效有哪些? ... 150
- 461. 葡萄桑葚粥的功效有哪些? ... 150
- 462. 葡萄粥的功效有哪些? 151
- 463. 葡萄干莲枣粥的功效有哪些? ... 151
- 464. 葡萄干什锦饭的功效有哪些? ... 151
- 465. 葡萄冻的功效有哪些? 152
- 466. 葡萄蜜饯的功效有哪些? 152
- 467. 葡萄蜜膏的功效有哪些? 152
- 468. 葡萄酒的功效有哪些? 152
- 469. 葡萄甜酒的功效有哪些? 152
- 470. 葡萄蜜汁藕的功效有哪些? ... 153
- 471. 葡萄干蒸枸杞的功效有哪些? ... 153
- 472. 炸葡萄干的功效有哪些? 153
- 473. 炸葡萄猪肠的功效有哪些? ... 154
- 474. 葡萄归参煲猪血的功效
有哪些? 154
- 475. 葡萄干焖鸭的功效有哪些? ... 155
- 476. 葡萄酒乳鸽的功效有哪些? ... 155
.....

猕猴桃

- 477. 猕猴桃生食方的功效有哪些? ... 156
- 478. 猕猴桃红枣茶的功效有哪些? ... 156
- 479. 猕猴桃蜜茶的功效有哪些? ... 157
- 480. 猕猴桃羹的功效有哪些? 157
- 481. 猕猴桃粥的功效有哪些? 157
- 482. 猕猴桃酱的功效有哪些? 157
- 483. 冰糖猕猴桃的功效有哪些? ... 157

- 484. 糖渍猕猴桃的功效有哪些? ... 158
- 485. 蜜饯猕猴桃的功效有哪些? ... 158
- 486. 猕猴桃鱼片的功效有哪些? ... 158
.....

菱角

- 487. 菱角茶的功效有哪些? 159
- 488. 菱蜜红枣饮的功效有哪些? ... 159
- 489. 菱粉二豆糊的功效有哪些? ... 159
- 490. 菱角薏苡仁粥的功效有哪些? ... 160
- 491. 菱角藕粉的功效有哪些? 160
- 492. 红菱蒸糕的功效有哪些? 160
- 493. 火腿菱角的功效有哪些? 160
- 494. 菱角炒肉丁的功效有哪些? ... 161
- 495. 菱角烧香菇的功效有哪些? ... 161
- 495. 菱角焖鸡的功效有哪些? 161
.....

柿子

- 497. 柿子汁的功效有哪些? 162
- 498. 柿子冰淇淋的功效有哪些? ... 162
- 499. 柿茶的功效有哪些? 162
- 500. 柿饼百合枣茶的功效有哪些? ... 163
- 501. 柿叶茶的功效有哪些? 163
- 502. 柿叶山楂茶的功效有哪些? ... 163
- 503. 柿子汁牛奶饮的功效有哪些? ... 163
- 504. 柿梅饮的功效有哪些? 163
- 505. 柿饼山药饮的功效有哪些? ... 164
- 506. 柿饼红枣山萸饮的功效
有哪些? 164
- 507. 银耳柿饼羹的功效有哪些? ... 164
- 508. 柿饼粥的功效有哪些? 164
- 509. 柿饼糯米蒸饭的功效有哪些? ... 165
- 510. 柿饼饭的功效有哪些? 165
- 511. 柿饼百合汤的功效有哪些? ... 165
- 512. 柿饼蜜枣汤的功效有哪些? ... 165

513. 柿饼罗汉果汤的功效有哪些? ...	165
514. 木耳柿饼汤的功效有哪些? ...	166
515. 柿饼百合鲫鱼汤的功效 有哪些?	166
516. 柿糕的功效有哪些?	166
517. 柿汁蜜膏的功效有哪些?	166
518. 青柿膏的功效有哪些?	167
519. 酿柿子的功效有哪些?	167
520. 柿饼桂圆蜜饯的功效有哪些? ...	167
521. 蜜柿饼的功效有哪些?	167
522. 枣柿饼的功效有哪些?	168
523. 黑木耳煮柿饼的功效有哪些? ...	168
524. 烤柿饼的功效有哪些?	168
525. 罗汉果炖柿饼的功效有哪些? ...	168
526. 蛋糊柿饼的功效有哪些?	169
527. 冰糖炖柿饼的功效有哪些? ...	169
528. 麻酱拌柿饼的功效有哪些? ...	169
529. 番茄酱拌柿子的功效有哪些? ...	169
530. 炸鸡蛋柿饼的功效有哪些? ...	169
531. 柿饼肉丝的功效有哪些?	170
532. 青柿火腿片的功效有哪些? ...	170
.....	

西瓜

533. 西瓜鲜汁的功效有哪些?	171
534. 西瓜番茄汁的功效有哪些? ...	171
535. 西瓜芹菜汁的功效有哪些? ...	171
536. 脆炸瓜汁的功效有哪些?	171
537. 西瓜皮荷叶茶的功效有哪些? ...	172
538. 二皮花粉消渴茶的功效 有哪些?	172
539. 西瓜蜂蜜饮的功效有哪些? ...	172
540. 西瓜翠衣煎的功效有哪些? ...	172
541. 西瓜仁粥的功效有哪些?	172
542. 西瓜皮粥的功效有哪些?	173
543. 西瓜汤的功效有哪些?	173
544. 二皮汤的功效有哪些?	173
545. 西瓜翠衣汤的功效有哪些? ...	173
546. 西瓜煎饼的功效有哪些?	174
547. 西瓜酪的功效有哪些?	174
548. 西瓜汁饮的功效有哪些?	174
549. 西瓜冻的功效有哪些?	174
550. 冷冻西瓜杯的功效有哪些? ...	175
551. 美容西瓜盅的功效有哪些? ...	175
552. 大蒜西瓜盅的功效有哪些? ...	175
553. 西瓜酒的功效有哪些?	176
554. 拔丝西瓜的功效有哪些?	176
555. 酿什锦西瓜的功效有哪些? ...	176
556. 西瓜银耳的功效有哪些?	176
557. 白糖西瓜皮的功效有哪些? ...	177
558. 芝麻拌西瓜皮的功效有哪些? ...	177
559. 木耳拌西瓜皮的功效有哪些? ...	177
560. 凉拌西瓜皮的功效有哪些? ...	178
561. 酱西瓜皮的功效有哪些?	178
562. 清爽西瓜皮的功效有哪些? ...	178
563. 熘瓜皮的功效有哪些?	178
564. 爆炒西瓜皮的功效有哪些? ...	179
565. 椒油西瓜皮的功效有哪些? ...	179
566. 西瓜皮炒毛豆的功效有哪些? ...	179
567. 青椒炒西瓜皮的功效有哪些? ...	179
568. 酸辣西瓜皮的功效有哪些? ...	180
569. 糖醋熘翠衣的功效有哪些? ...	180
570. 西瓜炒鸡蛋的功效有哪些? ...	180
571. 爆炒青红丝的功效有哪些? ...	181
572. 西瓜皮炒肉片的功效有哪些? ...	181
573. 瓜丝炒胰片的功效有哪些? ...	181
574. 瓜酱午餐肉的功效有哪些? ...	181
575. 西瓜鸡脯肉的功效有哪些? ...	182
576. 蒸西瓜鸡的功效有哪些?	182

577. 西瓜鸭的功效有哪些?	182
578. 瓜汁三鲜桂鱼卷的功效 有哪些?	183
579. 西瓜子仁鱼排的功效有哪些? ...	183
580. 翠衣鳝丝的功效有哪些?	183
581. 西瓜乳鸽的功效有哪些?	184

香瓜

582. 香瓜菠萝汁的功效有哪些? ...	185
583. 香瓜牛乳的功效有哪些?	185
584. 蛤士蟆香瓜盅的功效 有哪些?	185
585. 香盏玉贝的功效有哪些?	186
586. 渍香瓜的功效有哪些?	186
587. 拔丝香瓜的功效有哪些?	186
588. 香瓜拌梨丝的功效有哪些? ...	187
589. 八宝香瓜的功效有哪些?	187

椰子

590. 椰子冰淇淋的功效有哪些? ...	188
591. 荔椰西瓜盅的功效有哪些? ...	188
592. 银耳椰子盅的功效有哪些? ...	188
593. 椰丝饺的功效有哪些?	189
594. 烤椰汁软糕的功效有哪些? ...	189
595. 椰子丁的功效有哪些?	189
596. 椰汁菊花鱼的功效有哪些? ...	189
597. 椰子鸡的功效有哪些?	190
598. 椰子蒸仔鸡的功效有哪些? ...	190
599. 椰子鸡块的功效有哪些?	190
600. 椰子水晶鸡的功效有哪些? ...	191
601. 椰肉杞枣炖母鸡的功效 有哪些?	191

菠萝

602. 菠萝梨汁的功效有哪些?	191
603. 菠萝鸡蛋汁的功效有哪些? ...	191
604. 菠萝柠檬茶的功效有哪些? ...	192
605. 菠萝羹的功效有哪些?	192
606. 菠萝糯米饭的功效有哪些? ...	192
607. 酸辣菠萝牛肉汤的功效 有哪些?	193
608. 菠萝鸡片汤的功效有哪些? ...	193
609. 菠萝冻的功效有哪些?	193
610. 扒菠萝的功效有哪些?	193
611. 菠萝银耳的功效有哪些?	194
612. 菠萝杏仁冻的功效有哪些? ...	194
613. 冰镇菠萝的功效有哪些?	194
614. 菠萝烧素排的功效有哪些? ...	194
615. 菠萝咕嚕肉的功效有哪些? ...	195
616. 串烧菠萝牛肉的功效有哪些? ...	195
617. 菠萝鸡丝的功效有哪些?	196
618. 菠萝火鸡的功效有哪些?	196
619. 菠萝凉拌鸭的功效有哪些? ...	197
620. 菠萝炒鸡片的功效有哪些? ...	197
621. 菠萝炒鸭片的功效有哪些? ...	197
622. 菠萝炒鸭肝的功效有哪些? ...	198
623. 菠萝排骨的功效有哪些?	198
624. 烤菠萝火腿的功效有哪些? ...	198
625. 菠萝牛肉的功效有哪些?	199
626. 菠萝脆皮鸡的功效有哪些? ...	199
627. 菠萝鸭的功效有哪些?	199
628. 菠萝鹅的功效有哪些?	200
629. 菠萝鹌鹑的功效有哪些?	200
630. 菠萝鱼的功效有哪些?	200
631. 菠萝虾的功效有哪些?	201

香蕉

632. 香蕉嚼食的功效有哪些? 201
633. 奶味香蕉汁的功效有哪些? ... 201
634. 多味香蕉果汁的功效有哪些? ... 202
635. 香蕉胚芽汁的功效有哪些? ... 202
636. 香蕉茶汁的功效有哪些? 202
637. 香蕉冰淇淋的功效有哪些? ... 202
638. 香蕉奶油冰淇淋的功效
有哪些? 203
639. 香蕉酸奶茶的功效有哪些? ... 203
640. 香蕉绞股蓝茶的功效有哪些? ... 203
641. 香蕉花茶的功效有哪些? 203
642. 香蕉煮牛奶的功效有哪些? ... 204
643. 鸡蛋香蕉奶的功效有哪些? ... 204
644. 香蕉山楂饮的功效有哪些? ... 204
645. 蕉皮饮的功效有哪些? 204
646. 蕉梗莲枣饮的功效有哪些? ... 204
647. 香蕉芹菜饮的功效有哪些? ... 205
648. 香蕉三丁羹的功效有哪些? ... 205
649. 香蕉羹的功效有哪些? 205
650. 香蕉牛乳羹的功效有哪些? ... 205
651. 香蕉红枣粟米粥的功效
有哪些? 206
652. 香蕉酸酪的功效有哪些? 206
653. 香蕉冻的功效有哪些? 206
654. 香蕉柠檬冻的功效有哪些? ... 206
655. 香蕉饼的功效有哪些? 206
656. 炸豆沙香蕉的功效有哪些? ... 207
657. 炸香蕉的功效有哪些? 207
658. 油炸香蕉夹的功效有哪些? ... 208
659. 香蕉拌芝麻的功效有哪些? ... 208
660. 脆炸酿香蕉的功效有哪些? ... 208
661. 脆皮香蕉的功效有哪些? 209
662. 清炖香蕉的功效有哪些? 209
663. 冰糖炖香蕉的功效有哪些? ... 209
664. 椰汁香蕉的功效有哪些? 209
665. 蜜汁香蕉的功效有哪些? 209
666. 棒槌香蕉的功效有哪些? 210
667. 翠皮香蕉的功效有哪些? 210
668. 夹沙香蕉的功效有哪些? 210
669. 香蕉火腿的功效有哪些? 211
670. 香蕉烩三鲜的功效有哪些? ... 211
671. 香蕉苹果烩桂圆的功效
有哪些? 211
672. 卷筒香蕉鸡的功效有哪些? ... 212
673. 香蕉鸡脯肉的功效有哪些? ... 212

第四章 食物中蔬菜、野菜与 排毒的功效

荤辛类

674. 白菜的功效是什么? 213
675. 芥菜的功效是什么? 214
676. 芥菜籽的功效是什么? 214
677. 白芥的功效是什么? 215
678. 芜菁的功效有哪些? 215
679. 萝卜的根、叶功效是什么? ... 216
680. 萝卜籽的功效是什么? 217
681. 香菜的功效是什么? 219
682. 韭菜是功效是什么? 219
683. 山韭菜的功效是什么? 220
684. 葱的功效是什么? 220
685. 山葱的功效是什么? 223
686. 葫葱的功效是什么? 223
687. 薤的功效是什么? 224
688. 蒜的功效是什么? 225
689. 葫蒜的功效是什么? 225
690. 油菜的功效是什么? 226
691. 胡萝卜的功效是什么? 227