

一日一苹果， 医生远离我



敏涛、章巧萍 编著

江西出版集团
江西科学技术出版社

Apple

《读者文摘》

10种对人体最健康
最有益的水果
苹果名列
第一名

主要功效

预防癌症
减肥美容
防止老化
疲劳
失眠
明目
排毒
记忆力
糖尿病
贫血
通便
止泻
高血压
冠心病
心脑血管疾病
前列腺炎

一日一苹果， 医生远离我



敏涛、章巧萍◎编著



江西出版集团

江西科学技术出版社

Apple

《读者文摘》

10种对人体最健康
最有益的水果
苹果名列
第一名

图书在版编目(CIP)数据

一日一苹果 医生远离我/敏涛,章巧萍编著. —2版. —南昌:江西科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5390-2532-2

I. 一… II. ①敏…②章… III. 苹果—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142634 号

国际互联网(Internet)地址:

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

选题序号:KX2002068

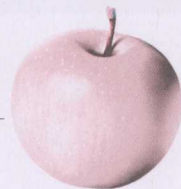
一日一苹果 医生远离我 敏涛,章巧萍编著

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市贤俊龙彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/20
印张	12
印数	5000册
版次	2008年1月第2版 2008年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-2532-2
定价	18.00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)

A close-up photograph of a hand holding a bright red apple. The hand is positioned behind the apple, with fingers visible. The background is a soft, out-of-focus light color. Overlaid on the apple is the text '一日一苹果 医生远离我 Apple' in a mix of white and black fonts.

一日一苹果
医生远离我
Apple



目 录

第一章 概述

- 第一节 苹果的生物学特性/1
- 第二节 苹果的营养价值/3
- 第三节 苹果的保健价值/5
- 第四节 吃苹果美容减肥/15
- 第五节 苹果的消费知识/25
- 第六节 苹果的家庭加工/32
- 第七节 苹果的食用宜忌/35

第二章 内科疾病食疗方

【感冒】/39

- 苹果葡萄汁/39
- 苹果叶绿豆饮/40
- 芦荟苹果汁/40

【急性支气管炎】/41

- 萝卜橘子苹果汁/41

【慢性支气管炎】/42

- 蜂蜜炖苹果/42
- 苹果杏仁乳/43
- 苹果雪梨陈皮羹/43
- 苹果杏芹萝卜汁/43

【支气管哮喘】/44

- 苹果巴豆方/44
- 苹果杏仁陈皮饮/45
- 杏子苹果汤/45

【肺炎】/46

- 梨子苹果酱布丁/46
- 蜜汁山药/47

【肺结核】/48

- 烩什锦果羹/48
- 银耳八鲜羹/49

【消化不良】/49

- 草莓苹果汁/50



木瓜综合果汁/50

山药瓢苹果/51

鸡蛋瓢苹果/51

【胃下垂】/52

苹果番茄乳酪/52

苹果牛肉/53

【胃、十二指肠溃疡】/53

香蕉苹果膏/54

苹果汁芍甘饮/54

芫青叶苹果汁/55

【慢性胃炎】/55

鲜苹果嚼食方/56

葡萄干酿苹果/56

蜜汁苹果/57

【急性肠炎】/57

柿橘苹果汁/58

苹果皮饮/58

【慢性肠炎】/59

苹果木瓜汁/59

苹果饮/59

苹果山楂糊/60

苹果山药糊/60

【细菌性痢疾】/61

苹果汁/61

苹果陈皮生姜饮/62

苹果柠檬酒/62

【便秘】/63

苹果橘皮饮/63

苹果菠菜汁/64

菠萝苹果汁/64

苹果肉桂汁/65

【慢性肝炎】/65

苹果蜂蜜方/66

利肝果菜汁/66

莲枣酿苹果/66

脂肪肝/67

苹果萝卜芹菜汁/68

苹果萝卜汁/68



苹果山楂首乌羹/68

苹果玉米羹/69

【高血压病】/69

苹果汁/70

卷心菜苹果汁/70

甘蓝果菜汁/71

苹果青椒芹菜汁/71

龙须果菜汁/71

【冠心病】/72

橘子苹果芦笋汁/72

烤鹅苹果/73

【脑卒中及后遗症】/74

金橘果菜汁/74

综合果菜汁/74

苹果嚼食方/75

【高脂血症】/75

苹果酸奶/76

苹果山楂首乌羹/76

苹果玉米羹/77

【贫血】/77

葡萄叶苹果汁/78

紫苏果菜汁/78

混合果汁/79

油菜苹果汁/79

萝卜叶苹果汁/80

绿色苹果汁/80

苹果汁荔枝肉/80

【头痛】/81

甘蔗苹果汁/81

健康沙拉/82

【眩晕】/82

苹果鹌鹑/83

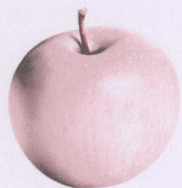
【失眠】/83

八宝苹果/84

苹果煎饼卷/85

【坐骨神经痛】/85

苹果菜汁/86



【糖尿病】/86

蒜头苹果汁/87

包心菜苹果汁/87

四合一果菜汁/87

苹果甘蓝菜汁/88

苹果南瓜糊/88

【中毒】/89

豆奶综合乳酪/89

苹果汁灌服方/90

【骨质疏松症】/90

苹果牛奶粥/91

牛奶蛋黄果汁/91

鲜果珍珠露/91

枣泥苹果/92

苹果粉/93

苹果煎饼卷/93

苹果藕粉/94

第三章 儿科疾病食疗方

【百日咳】/95

果浆糕/96

【小儿麻疹】/96

苹果汁/97

【小儿风疹】/97

苹果藕粉粥/98

【小儿感冒】/99

什锦水果奶酪/99

马铃薯苹果粥/99

【小儿发热】/100

水果奶酪/101

【小儿夏季热】/101

苹果草莓粥/102

【小儿咳嗽】/103

蜂蜜果糊/103

【小儿呕吐】/104

胡萝卜苹果泥/104



【小儿腹泻】/105

苹果饮/106

山药红枣苹果饮/106

小儿厌食症/106

多味苹果泥/107

苹果冻/107

【小儿疳积】/108

苹果泥/109

果酱花糕/109

烤苹果/109

【小儿便秘】/110

糙米水果粥/111

苹果金团/111

苹果汁燕麦发糕/112

苹果薯团/112

红薯苹果粥/113

【小儿肾炎】/113

西瓜苹果饮/114

【小儿夜啼】/114

苹果酱/115

【小儿营养性贫血】/115

苹果泥/116

鲜奶果子杯/116

杏仁苹果豆腐羹/117

奶油色拉胡萝卜/117

四喜苹果/118

【小儿肥胖病】/119

苹果麦片粥/119

柠檬汁拌苹果/120

【小儿鼻出血】/120

苹果色拉/121

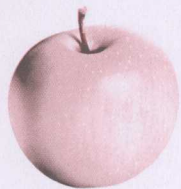
【小儿咽炎】/121

苹果粥/122

第四章 妇科疾病食疗方

【经前面部痤疮】/123

猕猴桃水果羹/123



苹果芜菁汁/123

【妊娠呕吐】/124

苹果甘蔗汁/125

苹果皮粥/125

【妊娠腹痛】/125

莲肉荷花脯/126

【妊娠合并高血压综合征】/126

鲤鱼羹/127

羊腰羹/127

【妊娠便秘】/128

香蕉红苹果汁/128

拔丝苹果/129

【胎萎不长】/129

什锦果汁饭/130

【胎动不安】/130

柠檬草莓汁/131

【围产期痔疾】/131

糖汁苹果派/132

蜜烤苹果/132

【产后缺乳】/133

综合蔬菜汁/133

【产后腹泻】/134

苹果布丁/134

更年期综合征/135

白果圆子羹/135

【生殖器结核】/136

苹果陈皮乌鸡汤/137

第五章 男科疾病食疗方

【勃起功能障碍】/139

苹果胡萝卜饮/140

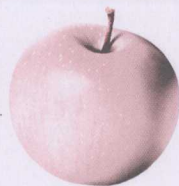
苹果芹菜龙须汁/140

苹果芹菜芦笋汁/140

【遗精】/141

苹果藕汁/142

八宝莲心/142



鸡头粉馄饨/143

【前列腺增生症】/143

苹果枸杞叶蜜汁/144

酿苹果/144

第六章 外科疾病食疗方

【痔疮】/147

芫菁苹果汁/147

【腰腿疼痛】/148

苹果菜汁/148

橘子苹果蛋菜汁/148

第七章 皮肤科疾病食疗方

【痤疮】/151

红苹果菜汁/152

莴苣苹果汁/152

菠萝蔬菜果汁/153

酸乳酪果菜汁/153

青春养颜果汁/153

润肤苹果汤/154

【湿疹】/154

黄瓜胡萝卜苹果汁/155

苹果柿橘汁/156

生菜苹果汁/156

葡萄胡萝卜苹果汁/156

番茄柿子苹果汁/157

李子苹果汁/157

【神经性皮炎】/158

海带根苹果汁/158

藿香苹果茶/159

【皮肤瘙痒症】/159

番茄油菜苹果汁/160

苹果草莓果菜汁/161

【斑秃】/161

苹果胡萝卜杏芹汁/162

【雀斑】/162

菠萝苹果柚子汁/163



翡翠苹果菜汁/163
紫苏杏子苹果汁/164
柿树叶苹果汁/164
苹果白僵蚕方/164

第八章 五官科疾病食疗方

【青光眼】/165
苹果生鱼汤/165
【白内障】/166
番茄苹果奶/167
【夜盲症】/167
苹果胡萝卜豆浆/168
鸡蛋果菜汁/168
【咽喉炎】/169
苹果生食方/169
【扁桃体炎】/170
苹果萝卜菜汁/170

第九章 防癌抗癌食疗方

【喉癌】/171
苹果西瓜盅/171
【鼻咽癌】/172
苹果梅桃汁/173
【肺癌】/173
苹果银鱼饭/174
【原发性肝癌】/175
苹果山楂蔬菜汁/175
【胰腺癌】/176
苹果沙丁鱼/177
【大肠癌】/177
蜜饯苹果/178
【子宫颈癌】/179
苹果石榴方/179
【卵巢肿瘤】/180
萝卜苹果茶/181



第十章 苹果养生方

【预防中暑】/183

- 苹果汽水/183
- 葡萄苹果汁/184
- 橘味苹果汁/184
- 香蕉苹果汁/184
- 草莓苹果汁/185
- 果酱冰淇淋/185
- 冷冻瓜杯/186
- 芝麻苹果/187
- 苹果豆腐/187

【养心】/188

- 莴苣苹果汁/188
- 糖汁苹果/189
- 八宝莲羹/189
- 烤苹果仔鸡/190

【健脾胃】/191

- 什锦蜜枣羹/191
- 苹果西米羹/192

苹果酥/192

焦熘苹果/193

苹果派/194

山楂糕熘苹果/194

薄荷苹果沙司/195

苹果寿司/195

苹果蛋糕/195

炸苹果片/196

糖汁苹果/196

肉桂烤苹果/197

苹果黄油/198

苹果核桃色拉/198

牛奶蛋糊拌苹果/199

苹果粟米豆腐羹/199

【补肺】/200

苹果酒/200

枸杞酿苹果/201

【补肾】/201

苹果鹌鹑/202



气血双补/202

苹果煎饼卷/203

酿什锦苹果/203

【益气养阴】/204

牛奶苹果蛋黄饮/204

苹果咖喱鸡/205

填馅烤鹅/206

苹果鸡/206

【补血滋阴】/207

紫苏黑砂糖汁/207

姜菜果汁/208

莲子苹果羹/208

贵妃苹果派/208

奶油苹果块/209

扒苹果/210

奶油苹果派/210

煮苹果/211

苹果烤猪肉/211

苹果炒肉片/212

鸡肉苹果色拉/212

养颜靓肤苹果汁/213

【宁心安眠】/213

苹果红枣粥/214

果泥奶粥/214

果汁蛋奶/215

苹果奶蛋蜜汁/215

【提神强志】/216

牛奶苹果汁/216

苹果芹菜胡萝卜汁/216

香蕉苹果蛋黄汁/217

胡萝卜苹果蛋黄汁/217

玉米苹果醋汁/218

葡萄柚汁/218

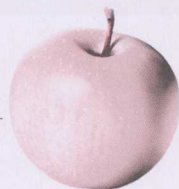
黄芪苹果膏/219

【益智健脑】/219

综合果菜汁/220

果汁蛋奶/220

果泥奶粥/221



苹果香蕉烩桂圆 / 221

苹果鹌鹑 / 222

苹果鱼 / 222

【明目】 / 223

苹果枸杞叶蜜汁 / 224

胡萝卜芹菜苹果汁 / 224

胡萝卜胚芽汁 / 224

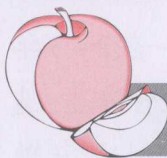
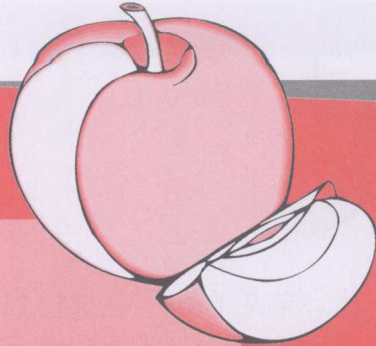
【固齿】 / 225

苹果芹菜柠檬汁 / 225

苹果茼蒿汁 / 226

苹果炒牛肉片 / 226

第1章 概述



第一节 苹果的生物学特性

苹果为蔷薇科苹果属植物苹果树的果实,古称“柰”,又叫频婆、柰子、平波、超凡子、天然子等,是老幼皆宜的水果之一。苹果原产我国新疆和欧洲,西汉《上林赋》中已有记述,在魏晋时代已盛行栽培,那时候栽种的苹果个小,肉质绵软,汁少,不耐贮存,成熟后30~40天就腐烂了,故也称绵苹果或中国苹果,新疆和甘肃一带现仍有零星栽培。我们现今吃到的大苹果,系西洋苹果,由国外引入,栽培历史较短,至今不过100多年。约在1870年前后首先由美国传教士引入我国山东烟台。以后外国列强瓜分中国时又引入许多苹果品种。我们现今栽培的许多品种就是那时候引入的。现今,我国苹果的主要产区分布在山东、辽宁、河北、陕西、河南、山西、甘肃、新疆、内蒙古、湖北、江苏、安徽、北京和天津等地。现今,苹果是全世界栽培地区最广、产量最多的最重要的落叶果树。

苹果是我国温带地区的一种主要果品,素有“温带水果之冠”的美称,全世界有苹果品种10000多个,其中有经济价值的只有100多个,经常栽培的仅20余种,如红富士、秦冠、红元帅、黄元帅、金星、金帅、祥五、倭锦、金冠、胜利、国光、金红等。苹果是水果中不可多得的常年供应水果之一,且滋味、形状、颜色均可列为水果之冠,是人们日常食用、馈赠的首



选。苹果自6月中旬到11月间陆续成熟,一直可贮存到翌年6月。苹果色、香、味、形、质俱佳,无论是高级宴席上,还是家庭日常生活中,一年四季几乎到处都可见到苹果的鲜果、果汁、果脯、果酒、果酱或罐头食品,成为人们的美食佳肴。

对于有条件进行庭院种植的人家来说,苹果盆栽技术值得一学。盆栽苹果一般2~3年即可结果,4~5年生的苹果,每株结果15~25个。栽培技术如下:①选盆与配置营养土:选择口径40厘米、底径35厘米、高30厘米,有排水孔的瓦盆、木桶、木箱。营养土配制:肥沃熟土6份、河沙2份、腐熟的羊粪1份、沤烂的树叶及发酵肥1份,按比例混合均匀、过筛。②上盆:选择植株健壮、芽眼饱满、无病虫害的苗木,于4月上中旬上盆栽植;栽植时用5度石硫合剂浸根消毒,并剪去坏死根。先把少量营养土装入盆底,再放入苗木,将根系摆布均匀,埋土踏实,及时浇水,即可保证成活。③肥水管理:萌芽前后施0.2%速效性氮肥1次,从5月份开始,每10天左右追施液肥1次,以200倍液有机饼肥为主,尿素、二铵、硫酸等各0.2%的无机液肥为辅。果实膨大期进行叶面喷肥,可喷施0.3%~0.5%尿素、3%~5%草木灰浸出液。秋梢旺长、果实接近成熟时每半个月追施1次200倍有机液肥。新梢停长、果实成熟期,根据植株生长情况,每10天追肥1次,以200倍有机液肥为主,配合使用0.2%的无机氮肥。盆栽苹果的土壤要在干透后浇透,萌芽期、花期、果实膨大期要及时补充水分。6月份为促进花芽分化,要适当控水;7~8月雨季要少浇水。④整形修剪:盆栽果树,可根据个人的爱好修剪成盆景树形,注意角度开张,使之通风透光,利于形成花芽,获得高产。盆栽苹果控制树冠要从1年生苗起,以杆高相当于盆体高度或高出盆体一倍为宜,采用盘绕式拉枝方式,抑制长势,促使发枝。也可对1年生苗木按所需高度进行摘心,促壮主杆,再发新