

橘子

敏涛、章巧萍 编著

健康魔法书

主要功效

消除疲劳
美容效果
动脉硬化
预防冠心病
降低胆固醇
降低血压
保护心脏
抑制癌细胞
预防癌症

Orange



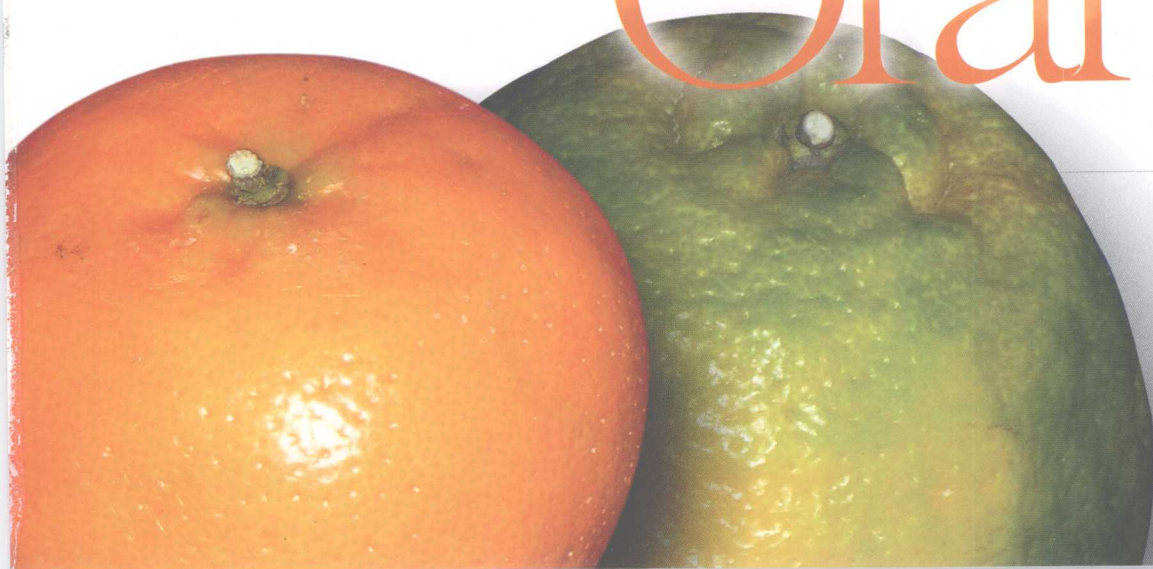
江西出版集团
江西科学技术出版社

橘子

敏涛、章巧萍 编著

健康魔法书

Orange



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

橘子健康魔法书/敏涛,章巧萍编著. —2版. —南昌:江西科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5390-2530-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第142635号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN](http://WWW.NCU.EDU.CN):800/

选题序号:KX2002072

橘子健康魔法书

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	13 $\frac{8}{20}$
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 978-7-5390-2530-8
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)



橘子

健康魔法书

Orange



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/11
- 第五节 橘子的消费知识/13
- 第六节 橘子的家庭加工/15
- 第七节 橘子的食用宜忌/17

第二章 内科疾病食疗方

【感冒】/21

- 陈皮谷芽茶/21
- 橘红芦根饮/22

【急性支气管炎】/22

- 橘子萝卜苹果汁/23

橘皮杏苏姜糖饮/23

【慢性支气管炎】/24

- 橘子木瓜汁/24
- 橘子草莓汁/25
- 鲜橘汁/25
- 陈皮山楂饮/25

【支气管扩张】/26

- 远志膏/26

【支气管哮喘】/27

- 橘皮饮/27
- 人参橘皮饮/28

【肺炎】/28

- 黄芪橘皮粥/29

【肺结核】/29

- 凤尾橘络茶/30
- 橘络粥/30
- 慈姑牛肉/31

【肺脓疡】/31

- 橘杏丝瓜饮/32



橘红糕 /32

【消化不良】/33

橘子皮内金饮 /33

理气开胃茶 /34

消胀气茶 /34

健胃茶 /34

【胃下垂】/35

橘皮辣椒牛肉 /36

橙子煎 /36

橙子鸡块 /37

【胃、十二指肠溃疡】/37

橘皮生姜饮 /38

橘皮生姜苏叶汤 /38

蛋白芙蓉橘 /39

【急性胃炎】/39

橘饼汁饮 /40

橘茹饮 /40

橘络枳实茶 /40

【慢性胃炎】/41

金橘酸甜肉 /41

蜜橘元宵 /42

【膈肌痉挛】/42

党参竹茹大枣饮 /43

橘茹柿饼饮 /43

【腹胀】/44

六曲陈皮饮 /44

新五皮饮 /45

香橼橘皮粥 /45

【急性肠炎】/45

柿橘苹果汁 /46

牛乳橘汁 /46

扁豆大枣白芍饮 /47

【慢性肠炎】/47

烩橘子羹 /48

【细菌性痢疾】/48

橘饼桂圆茶 /49

橘饼大蒜汤 /49



【便秘】/50

麻桃蜜糕/50

陈皮地瓜/51

金橘水晶土豆泥/51

【急性病毒性肝炎】/52

橘皮大枣饮/53

茵陈山楂茯苓饮/53

三鲜饮/53

柴胡二皮蜜饮/54

【慢性肝炎】/54

垂盆草橘皮汁/55

白花蛇舌草陈皮蜜饮/55

清热化湿茶/55

薏苡仁菱角粥/56

【药物中毒性肝炎】/56

茵陈橘皮饮/57

【肝硬化】/57

橘皮菊花粥/58

熟地陈皮粥/58

陈皮猪肝汤/58

【脂肪肝】/59

荷叶橘皮饮/60

陈皮青皮饮/60

丹参黄精陈皮饮/60

【胆囊炎、胆石症】/61

陈枣姜糖饮/62

山楂生姜陈皮饮/62

陈皮乌梅茶/63

行气消胀粥/63

【高血压病】/63

降压减肥茶/64

芹菜陈皮粥/64

橘皮花生/65

【冠心病】/65

黄芪橘汁/66

陈皮参芪煲猪心/66

【心绞痛】/67

金橘萝卜蜜饮/68



青皮山楂粥 / 68

凌霄花金橘粉 / 69

【脑卒中后遗症】/ 69

竹沥生姜汁 / 70

橘子芹菜草莓汁 / 70

金橘果菜汁 / 70

【高脂血症】/ 71

消导茶 / 72

降脂减肥茶 / 72

金橘叶茶 / 72

干橘皮粥 / 73

【贫血】/ 73

加味黄芪粥 / 74

陈皮鸡丁 / 74

陈皮蒸鳊鱼 / 75

【泌尿系感染】/ 76

橘子汁 / 76

加減甘露茶 / 76

【泌尿系结石】/ 77

豆芽橘皮饮 / 77

【慢性肾炎】/ 78

鸡内金粥 / 78

赤豆鲤鱼 / 78

【头痛】/ 79

陈皮半夏蜜饮 / 79

橘皮山药半夏粥 / 80

【眩晕】/ 81

生姜橘皮茶 / 81

荷叶薏苡仁陈皮粥 / 81

【失眠】/ 82

香橼橘皮饮 / 83

金橘酱 / 83

糖渍陈皮 / 83

【糖尿病】/ 84

陈皮茴香饮 / 84

陈皮蒸牛肉饼 / 85



【甲状腺机能亢进】/85

软坚散结卷/86

【中毒】/86

凉拌橘皮丝/87

【骨质疏松症】/87

酸奶什锦果/88

六味牛肉脯/88

【单纯性肥胖症】/89

陈皮山楂乌龙茶/90

山楂荷叶薏苡仁茶/90

麦麸陈皮粥/90

绿豆海带粥/91

干橘皮粥/91

第三章 儿科疾病食疗方

【百日咳】/93

橘络饮/94

金橘饮/94

果浆糕/94

【小儿感冒】/95

紫苏橘皮饮/95

橘皮姜苏饮/96

什锦水果奶酪/96

【小儿发热】/97

橘子奶酪/97

【小儿夏季热】/98

酿什锦西瓜/98

【小儿咳嗽】/99

橘红膏/100

【小儿呕吐】/100

麦芽橘红丁香饮/101

橘皮粥/101

麦芽橘红粉/102

【小儿腹泻】/102

炒谷芽莲子橘皮饮/103



【小儿痢疾】/103

橘子汁/104

橘子糊/104

【小儿腹痛】/105

姜橘鲫鱼/105

【小儿厌食症】/106

莱菔子橘皮扁豆饮/106

双芽橘皮粉/107

橘子羹/107

水果拌豆腐/108

【小儿疳积】/108

橘皮荷叶山楂饮/109

鸡内金粥/109

蜂蜜橘糊/110

【小儿便秘】/110

橘皮煮萝卜/111

橘子凉拌蔬菜/111

南瓜橘子汁浓汤/112

【小儿营养性贫血】/112

橘汁牛肉末/113

橘子柠檬酸奶/113

橘子奶酪/114

【小儿肥胖病】/114

山楂萝卜橘皮饮/115

小儿鼻出血/115

苹果色拉/116

【小儿流涎】/116

竹叶橘皮大枣饮/117

橘皮益智膏/117

【小儿咽炎】/118

雪梨橘皮饮/118

第四章 妇科疾病食疗方

【月经先期】/119

参芪补脾汤/120



【月经后期】/120

橘皮粥/121

益母草陈皮煮鸡蛋/121

杞地补血汤/122

【月经先后无定期】/122

补肾调经汤/123

【月经过多】/123

地芪乌鸡汤/124

山萸菟丝牛肉汤/124

【月经过少】/125

二子鸡汤/126

理脾祛湿汤/126

【经期延长】/127

地黄玄参龟肉汤/127

【功能性子宫出血】/128

苈麻粥/128

乌鸡汤/129

【痛经】/129

牛肉红花汤/130

【经前乳房胀痛】/131

柴胡枳实芍药茶/131

玫瑰金橘茶/131

丝瓜络橘络塘虱鱼汤/132

陈皮薏苡仁芡实粥/132

【经行头痛】/133

橘皮山药粥/133

天麻陈皮炖猪脑/134

【经行身痛】/134

橘叶苏梗茶/135

【经行便溏】/135

白扁豆橘皮粥/135

莱菔子橘皮扁豆粥/136

【经行情志异常】/136

二皮蜜饮/137

玫瑰金橘饮/138

金橘叶茶/138



【经行泄泻】/139

陈皮莱豆/139

止泻茶/140

【经行尿路感染】/140

火麻仁绿豆粥/140

【子宫颈炎】/141

芡实煲老鸭/141

【子宫肌瘤】/142

橘叶苏梗茶/142

陈皮木香烧肉/143

【盆腔炎】/143

苍术牛膝陈皮粥/144

茯苓半夏陈皮粥/144

【妊娠呕吐】/145

橘皮竹茹饮/145

橘皮山楂饮/146

苏姜陈皮茶/146

橘瓣银耳羹/146

【妊娠腹痛】/147

陈皮木香烧肉/147

【妊娠咳嗽】/148

干橘皮茶/148

党参白术茯苓粥/148

黄芩杏仁川贝粥/149

【羊水过多】/149

双皮白术茶/150

三皮白术猪苓茶/150

天仙藤香附汤/151

【妊娠水肿】/151

赤豆鲤鱼粥/151

妊娠高血压综合征/152

五皮饮/152

【羊腰羹】/153

千金鲤鱼汤/153

陈皮冬瓜汤/154

【妊娠便秘】/154

香蕉橘子苹果汁/154



【胎萎不长】/155

糯米红枣炖鲤鱼/155

柴胡当归白芍粥/156

当归熟地白芍粥/156

【产后腹痛】/157

羊肉萝卜高粱粥/157

【产后出血】/158

升举大补粥/158

高丽参黄芪猪蹄汤/159

首乌杞豆猪骨汤/159

【产后恶露不下】/160

疏肝粥/160

【产后咳喘】/161

杏橘生姜茶/161

桔梗益母粥/161

【产后排尿异常】/162

苏叶枳壳木通茶/162

【产后便秘】/163

橘香芝麻糊/163

【产后不寐】/164

脑清茶/164

【产后缺乳】/164

柑皮饮/165

花生大枣凤爪汤/165

【产后乳汁自出】/166

麦皮薄荷茶/166

【乳腺增生】/166

瓜蒌橘叶茶/167

香附莪术茶/167

金橘叶茶/168

陈皮夏枯草茶/168

白芍当归茶/169

【乳痛症】/169

鲤鱼赤豆陈皮汤/170



【乳房结核】/170

橘络玫瑰花茶/171

木耳蛇汤/171

【乳头溢液】/172

青陈皮糯米粥/172

鲤鱼赤豆陈皮汤/172

糖渍陈皮/173

【急性乳腺炎】/173

瓜蒌牛蒡粥/174

仙方活命粥/174

【乳腺纤维腺瘤】/175

红橘羹/176

【瘰疬】/176

参枣橘皮饮/177

黄芩温胆粥/177

【更年期综合征】/178

桂圆橘饼糖/178

【生殖器结核】/179

黄芪陈皮粥/180

【不孕症】/180

陈皮乌龙茶/181

第五章 男科疾病食疗方

【勃起功能障碍】/183

香附金橘叶饮/184

橘汁花粉/184

九制陈皮虾/184

【遗精】/185

八宝莲心/186

【早泄】/187

当归烧狗肉/187

不射精/188

橘皮杏仁丝瓜络饮/188

【阴茎硬结症】/189

橘红橘络酒/189



【前列腺增生症】/190

酿苹果/190

第六章 外科疾病食疗方

【痔疮】/193

芜菁苹果汁/193

【疝气】/194

橘核饮/194

【腰腿疼痛】/195

橘子苹果蛋菜汁/195

第七章 皮肤科疾病食疗方

【痤疮】/197

苹果芜菁汁/198

【冻疮】/198

橘皮生姜外用方/199

黄褐斑/199

白果腐竹猪肚汤/200

【少白头】/201

八宝山药黑豆泥/201

黄精陈皮粥/202

【湿疹】/202

生地银花瘦肉汤/203

西洋参莲叶绿豆汤/204

三豆冬瓜瘦肉汤/204

【斑秃】/205

核桃花生猪尾汤/205

第八章 五官科疾病食疗方

【白内障】/207

地黄陈皮猪肝汤/208

【夜盲症】/208

柑橘粥/209

酒渣鼻/210

萝卜橄榄瘦肉汤/210

西洋参无花果汤/211



【咽喉炎】/211

橘朴茶/212

【扁桃体炎】/212

苹果橘子菜汁/213

【口臭】/213

陈皮茶/213

第九章 防癌抗癌食疗方

【鼻咽癌】/215

香菇橘皮奶饮/216

【甲状腺癌】/216

紫菜肉蛋卷/217

【肺癌】/217

梨橘甘蔗饮/218

【乳腺癌】/219

全橘饮/219

三橘煎/220

玉米橘核羹/220

【胃癌】/221

什锦猪肚/222

【原发性肝癌】/222

皂角刺橘皮蜜饮/223

青木香橘皮粉/223

薏苡仁橘皮粥/224

【胆囊癌】/224

橘子茶/225

大肠癌/226

生拌蚌肉/226

【子宫颈癌】/227

五君子鸡/228

黑米粥/228

田七龙凤汤/228

【卵巢肿瘤】/229

木耳当归汤/230

参芪鸡汤/231

五加排骨汤/231



第十章 橘子养生方

【预防中暑】/233

二皮茶/233

橘味苹果汁/234

【养心】/234

橘汤/234

莲子桂圆炖猪脑/235

【健脾胃】/235

陈皮牛肉丝/236

陈皮炸鹅/236

【补肺】/237

银耳陈皮炖乳鸽/238

烩水果/238

【补肾】/239

羊肾灵芝粥/239

羊肉猪心羹/240

【气血双补】/240

枣泥奶饮/241

什锦蜜枣羹/241

【益气养阴】/242

陈皮海带粥/242

黄芪陈皮炖牛肉/242

【补血滋阴】/243

陈皮炖鸭/244

参归乌鸡汤/244

【宁心安眠】/245

石菖蒲橘皮汁/245

桂圆橘饼糖/245

【提神强志】/246

牛奶苹果汁/246

【益智健脑】/247

橘皮山药粥/247

代代花莲子汤/248

拌蒲笋/248

橘子沙司/249

陈皮兔/249

【固齿】/250

陈皮牛腱/250