

【营养健身食谱丛书】

干鲜果品营养菜谱

与食疗方



王芸 李星 主编



 中国轻工业出版社

营养健身食谱丛书

干鲜果品营养菜谱与食疗方

主编 王芸 李星

编委

李效梅

~~李雪梅~~

李铁民

吴宇云

~~张玉宝~~

章云

赵会惠

~~赵会君~~

李星

王芸

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

干鲜果品营养菜谱与食疗方/王芸,李星主编. -北京:中国轻工业出版社,1999.8(2000.2重印)

(营养健身食谱丛书)

ISBN 7-5019-2545-3

I. 干… II. ①王… ②李… III. ①水果-菜谱-中国 ②水果-食物疗法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23418 号

责任编辑:彭倍勤 责任终审:滕炎福 封面设计:达冠桂仁图文设计公司

版式设计:丁夕 责任校对:李靖 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:三河市艺苑印刷厂

经销:各地新华书店

版次:1999年8月第1版 2000年2月第2次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:12.75

字数:278千字 印数:5001—11000

书号:ISBN 7-5019-2545-3/TS·1545 定价:16.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

核桃、栗子、苹果、鸭梨,种种干鲜果品,人人喜吃,人人会吃,不足为奇。所以本书不是介绍干鲜果品的一般吃法,而是从另外的两个方面介绍干鲜果品的食用,以求加强干鲜果品的营养保健和防病祛病的功效。这是编写《干鲜果品营养菜谱与食疗方》一书的宗旨。

其一,将干鲜果品制成菜肴,上餐入饌。普通的瓜果,经过适当加工,即可制成多种美味可口的佳肴,可以使果品的吃法多种多样,品味变化无穷。比如西瓜,除一般吃法外,还可以有 10 多种烹制方法,使人感到吃得不俗,吃得奇特,适合不同情况的人食用。同时,有些果品经过与其他食品结合加工制作,营养成分有所改善和增加,更有益于保健。因此,应提倡果品入饌。

其二,干鲜果品可做菜,也可入药,人们患有疾病,应吃药治疗。按我国传统医疗方法,即应吃草药治疗。其实,草药中有很多品味是食品,是杂粮,是蔬菜,是果品。从某种意义上讲,果品也是药,药食同源。大枣、橘子、白梨、桂圆、莲子、核桃、红果等等,既是果品,又是药材。比如,用菠萝肉 60 克,鲜茅根 30 克,水煎代茶饮,就有治疗肾炎功效;又如荔枝干、大枣各 10 个,水煎服,常饮,就可治疗缺铁性贫血。因此,应注意果品的药用价值,使果品,既充饥消渴,又能治病,一举两

得,而且其药用功效,是万万不可轻视的。

因此,干鲜果品既是佳果、鲜菜,也是良药。《干鲜果品营养菜谱与食疗方》主要是讲果品的菜用和药用。

本书对 33 种干鲜果品的营养保健价值作了简要介绍,并列举菜谱 450 个,食疗方 233 个,对菜谱和食疗方的原料选配、加工制作以及特点功效作了详细介绍,很有实用价值,是一本科学性很强的菜谱书。

由于果品入馔、进药是在实践中总结出来的,而且在不断发展扩宽,加之我们水平所限,难免有不准确不深刻之处,敬请广大读者和同行指正。

编 者

目 录

一、苹 果

(一)营养价值	(1)
(二)菜谱	(2)
1. 苹果焖牛腩	(2)
2. 苹果豆腐	(3)
3. 拔丝苹果	(4)
4. 四喜苹果	(4)
5. 八宝苹果	(5)
6. 酿什锦苹果	(5)
7. 扒苹果	(6)
8. 拔丝豆沙苹果	(7)
9. 奶油苹果	(7)
10. 苹果鸽蛋	(8)
11. 腌苹果	(9)
12. 苹果煎牛肝	(9)
13. 蜜汁苹果	(10)
14. 茄汁苹果	(10)
15. 苹果酱	(11)
16. 酥炸苹果环	(11)
17. 杏仁苹果	(12)
18. 苹果焖猪肉	(12)
19. 葱头苹果焖鱼	(13)
20. 牛肉蓉酿苹果	(14)
21. 苹果黄瓜沙拉子	(14)
22. 苹果橙子焖黄羊	(15)
23. 夹心苹果蛋	(15)
24. 奶油苹果排	(16)
25. 百玉苹果瘦肉汤	(17)
(三)保健价值	(17)
(四)食疗方	(18)
1. 苹果泥治腹泻	(18)
2. 苹果治大便秘结	(19)
3. 苹果汤治反胃	(19)
4. 苹果巴豆治支气管炎	(19)
5. 苹果汁治高血压	(19)
6. 苹果皮大米治呕吐	(19)
7. 苹果泥治消化不良	(19)
8. 苹果治烦热口渴	(20)

二、梨

- (一)营养价值 (22)
- (二)菜谱 (22)
- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 柴把叉烧玉乳 (22) | 12. 赛香瓜 (29) |
| 2. 爆炒烤鸭雪梨丝 (23) | 13. 梨花奶豆腐 (30) |
| 3. 香橙雪梨烧肥鸭 (24) | 14. 梨片炒牛肉 (31) |
| 4. 雪梨带子盒 (24) | 15. 拔丝梨 (31) |
| 5. 雪梨焗鸡翼 (25) | 16. 凉拌鸡梨丝 (32) |
| 6. 梨酱 (26) | 17. 炒青豌豆梨丁 (32) |
| 7. 蜜汁鸭梨 (26) | 18. 红葡萄酒烩梨 (33) |
| 8. 红果梨丝 (27) | 19. 素炒青椒梨片 (33) |
| 9. 鸭梨鸡片 (27) | 20. 鸡片鸭梨汤 (34) |
| 10. 雪梨鱼片 (28) | 21. 蜜汁梨托 (34) |
| 11. 八宝梨罐 (29) | 22. 鸭梨藕卷 (35) |
- (三)保健价值 (36)
- (四)食疗方 (36)
- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. 梨蒸麻黄治百日咳 (36) | 7. 雪梨青萝卜绿豆治
糖尿病 (37) |
| 2. 梨蒸蜂蜜治儿童咳嗽 ... (37) | 8. 雪梨川贝母治肺结核 ... (38) |
| 3. 雪梨煮川贝治慢性
喉炎 (37) | 9. 鸭梨白萝卜治肺结核
低热 (38) |
| 4. 雪梨蜂蜜汤治声哑
咳嗽 (37) | 10. 雪梨蜂蜜治热病 (38) |
| 5. 雪梨贝母治支气管炎 ... (37) | 11. 雪梨汁治醉酒 (38) |
| 6. 雪梨丁香治妊娠呕吐 ... (37) | |

三、桃子

- (一)营养价值 (39)
- (二)菜谱 (40)

1. 冰糖蜜桃	(40)	7. 蟠桃鸭	(44)
2. 薄荷鲜桃	(40)	8. 酒香桃子沙拉	(44)
3. 雪塌桃脯	(41)	9. 桃酱	(45)
4. 糖醋洋桃肉	(42)	10. 桃梨烩牛肉	(45)
5. 鲜桃鸡丁	(42)	11. 仙桃虾宝	(46)
6. 蜜桃鸡球	(43)		
(三)保健价值	(47)		
(四)食疗方	(47)		
1. 碧桃干汤治虚汗	(47)	6. 桃仁滑石治膀胱炎	(48)
2. 碧桃干煎大枣治遗精	(47)	7. 桃仁当归红花治血滞 经闭	(48)
3. 鲜桃冰糖治喘咳	(48)	8. 桃仁酒治半身不遂	(48)
4. 鲜桃治口渴便秘	(48)		
5. 桃仁红糖汤治产后腹痛	(48)		

四、樱桃

(一)营养价值	(49)
(二)菜谱	(50)
1. 雪花樱桃	(50)
2. 樱桃羹	(51)
3. 玫瑰樱桃	(51)
4. 雪耳樱桃	(51)
5. 樱桃香菇	(52)
6. 樱桃酱	(52)
7. 樱桃鲜奶冻	(53)
8. 樱桃大米沙拉	(53)
9. 西米鲜樱桃蚕豆	(54)
10. 樱桃白雪鸡	(54)
11. 樱桃虾	(55)
(三)保健价值	(56)
(四)食疗方	(57)
1. 鲜樱桃米酒治风湿	(57)
2. 樱桃治消化不良	(57)
3. 樱桃炖鸡蛋治贫血	(57)
4. 樱桃核醋治疝气	(57)

五、草莓

- (一)营养价值 (58)
- (二)菜谱..... (59)
1. 草莓酱 (59) 5. 五果鱼柳 (61)
2. 草莓酥排 (60) 6. 红莓玉带 (62)
3. 草莓黄瓜 (60) 7. 奶油鲜草莓 (63)
4. 草莓酱炒鸡蛋 (61)
- (三)保健价值 (63)
- (四)食疗方 (64)
1. 草莓生梨汁治咳嗽 (64) 6. 草莓治高血压 (65)
2. 草莓红枣粥治贫血 (64) 7. 草莓治口舌糜烂 (65)
3. 草莓香油治大便秘结 (64) 8. 草莓治积食胀痛 (65)
4. 草莓冬瓜皮治高血脂 (64) 9. 草莓冰糖治干咳 (65)
5. 草莓汁治烦渴 (64) 10. 草莓泥治小便涩痛 (65)

六、梅子

- (一)营养价值 (66)
- (二)菜谱..... (67)
1. 梅子酱 (67) 5. 煮酸梅 (69)
2. 梅果拌鸡片 (67) 6. 梅子脆皮鹅 (70)
3. 梅鹅烧 (68) 7. 酸梅藕 (70)
4. 梅子蹄膀 (69)
- (三)保健价值 (71)
- (四)食疗方 (71)
1. 乌梅百合半夏治久咳 (71) 5. 青梅桂花防中暑 (72)
2. 乌梅鸡蛋治菌痢 (71) 6. 乌梅汤治糖尿病 (72)
3. 乌梅金钱草治胆结石 (72) 7. 乌梅煎川椒治蛔虫病 (72)
4. 乌梅太子参治暑热 (72) 8. 乌梅煎豆豉治消渴 (72)

七、红果

- (一)营养价值 (73)
- (二)菜谱..... (74)
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 红果酱拌菜心 (74) | 8. 油炸山楂糕 (77) |
| 2. 山楂炒肉干 (74) | 9. 红果肉片 (78) |
| 3. 红果素丸子 (75) | 10. 腌红果八宝丝 (79) |
| 4. 燻红果 (76) | 11. 蜜饯红果糕 (79) |
| 5. 红果酱 (76) | 12. 山楂汤 (80) |
| 6. 山楂梨丝 (77) | 13. 山楂豆腐 (80) |
| 7. 红果冻 (77) | 14. 腌红果白菜 (81) |
- (三)保健价值 (81)
- (四)食疗方 (82)
- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 山楂炒麦芽治消化不良 (82) | 6. 山楂治小儿痘隐疹不出 (83) |
| 2. 焦山楂白糖治腹泻 (82) | 7. 山楂汤治恶露不绝 (83) |
| 3. 山楂野麻草治痢疾 (82) | 8. 山楂杭菊治高血脂 (83) |
| 4. 山楂香附治产后腹痛 (82) | 9. 焦山楂姜糖治痛经 (83) |
| 5. 山楂冰糖治高血压 (83) | 10. 山楂鸡内金治闭经 (83) |

八、芒果

- (一)营养价值 (84)
- (二)菜谱..... (85)
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 蜜汁芒果 (85) | 4. 香芒鸽柳 (87) |
| 2. 香芒带子 (86) | 5. 香芒炒鸡柳 (87) |
| 3. 香芒沙律龙虾筒 (86) | 6. 芒果炒豆腐 (88) |
- (三)保健价值 (88)
- (四)食疗方 (89)

1. 芒果治气逆呕吐 (89)
2. 芒果煎芦根治烦热
口渴 (89)
3. 芒果治闭经 (89)
4. 芒果叶枳实治腹痛 (89)
5. 芒果核柴胡治疝气 (90)
6. 芒果汁治慢性咽喉炎 ... (90)

九、枇杷

- (一) 营养价值 (91)
- (二) 菜谱 (92)
 1. 琥珀枇杷 (92)
 2. 冰糖玫瑰枇杷 (92)
 3. 豆沙酿枇杷 (93)
 4. 枇杷拌鸡 (93)
 5. 蟹黄枇杷 (94)
 6. 银耳枇杷 (95)
 7. 梅花枇杷 (95)
- (三) 保健价值 (96)
- (四) 食疗方 (96)
 1. 枇杷叶煎水治支气
管炎 (96)
 2. 枇杷芦根治胃热呕逆 ... (96)
 3. 枇杷叶汤防流行性
感冒 (97)
 4. 枇杷叶款冬花治气
管炎 (97)
 5. 枇杷叶包糯米治自汗 ... (97)
 6. 枇杷叶土牛膝治乳房
胀痛 (97)

十、菠萝

- (一) 营养价值 (98)
- (二) 菜谱 (99)
 1. 菠萝冻 (99)
 2. 菠萝莲花卷 (100)
 3. 菠萝炖排骨 (100)
 4. 菠萝鸡丁 (101)
 5. 水晶菠萝 (102)
 6. 菠萝酱 (102)
 7. 油炸菠萝圈 (103)
 8. 菠萝鸡 (103)
 9. 菠萝烩猪肝 (104)
 10. 菠萝凉拌鸭 (105)
 11. 拔丝菠萝 (105)
 12. 炒菠萝虾片 (106)

13. 菠萝扒鸭块 (107)
 14. 菠萝焗仔排 (107)
 15. 凤梨兔柳 (108)
 16. 花枝菠萝船 (108)
 17. 菠萝塘鳢鱼片 (109)
- (三) 保健价值 (110)
- (四) 食疗方 (111)
1. 菠萝蜂蜜汁治支气
管炎 (111)
 2. 菠萝叶汤治肠炎腹泻 ... (111)
 3. 生吃菠萝治痢疾 (111)
 4. 菠萝汁治消化不良 ... (111)
 5. 菠萝茅根汤治肾炎 ... (111)
 6. 菠萝汁治中暑发热 ... (111)

十一、香蕉

- (一) 营养价值 (112)
- (二) 菜谱 (113)
1. 高丽香蕉 (113)
 2. 香蕉夹 (113)
 3. 西米香蕉羹 (114)
 4. 奶油香蕉 (115)
 5. 拉丝香蕉 (115)
 6. 夹沙香蕉 (116)
 7. 香蕉三文鱼卷 (116)
 8. 香蕉蛋羹 (117)
 9. 蜜汁西米香蕉球 (117)
 10. 芝麻香蕉凤翅 (118)
 11. 威化香蕉虾 (119)
 12. 蜜汁香蕉 (119)
 13. 翠皮香蕉 (120)
 14. 巧克力香蕉 (120)
 15. 香蕉冰糖汤 (121)
 16. 金河香蕉卷 (121)
 17. 珍珠狮子头 (122)
 18. 什锦果羹 (122)
 19. 京都香蕉卷 (123)
 20. 脆皮果味鱼卷 (123)
 21. 香蕉梨排 (124)
- (三) 保健价值 (125)
- (四) 食疗方 (126)
1. 香蕉治高血压 (126)
 2. 常食香蕉治痔疮 (126)
 3. 香蕉冰糖治咳嗽 (126)
 4. 香蕉皮治白喉 (127)
 5. 香蕉花治子宫脱垂 ... (127)
 6. 香蕉玉米须治胃热 ... (127)

十二、荔枝

- (一)营养价值 (128)
- (二)菜谱 (129)
1. 蜜橘荔枝爆鸳鸯 (129)
 2. 脆浆炸荔枝 (130)
 3. 荔枝鸭 (130)
 4. 拔丝荔枝 (131)
 5. 荔枝烩肉 (131)
 6. 荔枝拌鲳鱼 (132)
 7. 珍果荔枝 (133)
 8. 炒荔枝鸡球 (133)
 9. 荔枝鸭片 (134)
 10. 彩荔虾球 (135)
 11. 荔枝拌鸡丝 (135)
 12. 荔枝阿列蛋 (136)
- (三)保健价值 (136)
- (四)食疗方 (137)
1. 荔枝干煎大枣治贫血 ... (137)
 2. 荔枝干粥治肾虚 (137)
 3. 常吃荔枝干治小儿
遗尿 (137)
 4. 鲜荔枝陈米酒治子宫
脱垂 (137)
 5. 荔枝汤治妇女崩漏 ... (137)
 6. 荔枝干治呃逆不止 ... (137)
 7. 荔枝汤治麻疹初起 ... (138)
 8. 荔枝泥治淋巴结核 ... (138)

十三、龙眼

- (一)营养价值 (139)
- (二)菜谱 (140)
1. 龙眼鲜莲羹 (140)
 2. 桂圆童子鸡 (140)
 3. 龙眼沙拉 (141)
 4. 五圆全鸡 (141)
 5. 龙眼百合 (142)
 6. 橘饼桂圆糖 (142)
 7. 樱桃龙眼 (143)
 8. 桂圆红枣汤 (143)
 9. 杏仁桂圆炖银耳 (144)
 10. 桂圆煮鸽蛋 (145)
 11. 桂圆蒸猪心 (145)
 12. 桂圆蒸鹌鹑 (146)
 13. 枣圆蒸甲鱼 (146)
 14. 拔丝藏宝果 (147)
 15. 姜枣桂圆 (148)
 16. 圆肉花生汤 (148)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 17. 糖渍龙眼 (149) | 21. 龙眼猪小肠 (151) |
| 18. 龙眼肠头 (149) | 22. 龙眼章鱼 (151) |
| 19. 龙眼鸭肫 (150) | 23. 芡城龙眼肉 (152) |
| 20. 蟹肉龙眼 (150) | |
| (三) 保健价值 (152) | |
| (四) 食疗方 (153) | |
| 1. 龙眼糯米粥治贫血 ... (153) | 7. 龙眼炖桑椹子治贫血 ... (154) |
| 2. 龙眼肉白酒治失眠 ... (153) | 8. 龙眼白糖治神经衰弱 (154) |
| 3. 龙眼生姜汁治泄泻 ... (153) | 9. 龙眼干木耳治白发 ... (154) |
| 4. 龙眼干大枣治浮肿 ... (153) | 10. 桂圆羊肉治体虚盗汗 (154) |
| 5. 龙眼姜枣汤治妊娠水肿 (154) | |
| 6. 龙眼煎红枣治崩漏 ... (154) | |

十四、橘子

- | | |
|------------------------|------------------------|
| (一) 营养价值 (155) | |
| (二) 菜谱 (156) | |
| 1. 银耳橘羹 (156) | 6. 橘子羹 (158) |
| 2. 拔丝橘瓣 (156) | 7. 橘汁鸡 (159) |
| 3. 糖熘橘瓣 (157) | 8. 橘味醒酒汤 (159) |
| 4. 橘瓣苹果里脊 (157) | 9. 蜜橘鸡粒 (160) |
| 5. 果脯金丝 (158) | |
| (三) 保健价值 (160) | |
| (四) 食疗方 (161) | |
| 1. 鲜橘皮防风汤治感冒 ... (161) | 4. 橘饼龙眼汤治赤白痢 ... (162) |
| 2. 橘皮枇杷叶汤治呕吐 ... (161) | 5. 橘饼泡汁治伤食 ... (162) |
| 3. 橘子生食治肺胃热 ... (162) | 6. 橘汁解酒 (162) |

十五、金橘

- (一)营养价值 (163)
- (二)菜谱 (164)
1. 金橘酸甜肉 (164) 3. 果蜜五花肉 (165)
2. 金橘豆腐丸 (164)
- (三)保健价值 (166)
- (四)食疗方 (166)
1. 金橘治胃腹胀痛 (166) 3. 金橘冰糖治咳嗽 (166)
2. 金橘生姜汤治小儿
百日咳 (166) 4. 金橘泡茶治口渴 (167)

十六、甜橙

- (一)营养价值 (168)
- (二)菜谱 (169)
1. 甜橙沙拉 (169) 5. 橙花焗肉排 (171)
2. 鲜橙鸭 (169) 6. 香橙炖鸭翼 (171)
3. 香橙煎猪排 (170) 7. 香橙冬瓜 (172)
4. 香橙枸杞龙凤米 (170)
- (三)保健价值 (172)
- (四)食疗方 (173)
1. 橙子治胃阴不足 (173) 2. 橙子蜂蜜治胃气不和 (173)

十七、柠檬

- (一)营养价值 (174)
- (二)菜谱 (175)
1. 糖渍柠檬 (175) 3. 柠檬乳鸽 (176)
2. 清炖柠檬鸭 (175) 4. 柠檬山鸡 (176)

5. 水果白菜沙拉子 (177)
6. 脆皮柠檬鸡 (178)
- (三) 保健价值 (180)
- (四) 食疗方 (181)
1. 柠檬白糖治口干 (181)
2. 柠檬汁治暑热烦渴 ... (181)
7. 柠檬鲑鱼 (178)
8. 柠汁扇贝龙虾球 (179)
3. 柠檬煎橘梗治咳嗽 ... (181)
4. 柠檬煎马蹄治高血压 ... (181)

十八、椰子

- (一) 营养价值 (182)
- (二) 菜谱 (183)
1. 椰子炖鸡 (183)
2. 椰盅炖鸽 (184)
3. 椰子奶炖鸡 (184)
4. 椰子船 (185)
5. 椰蓉布丁 (185)
6. 椰奶糕 (186)
7. 香奶椰汁爆肚仁 (187)
8. 香奶椰汁焗龙虾 (187)
9. 椰汁菠萝蜜 (188)
10. 椰子牛肉柳 (189)
11. 椰蓉奶香苕葫芦 (190)
12. 椰香青豆泥 (190)
13. 椰子果酱鸡 (191)
- (三) 保健价值 (191)
- (四) 食疗方 (192)
1. 饮椰汁治水肿 (192)
2. 常饮椰汁治烦渴 (192)
3. 椰子治小儿绦虫 (192)
4. 椰子龙眼肉粥治心脾
- 两虚 (192)
5. 椰子肉鸡丁治食欲不振 (192)

十九、葡萄

- (一) 营养价值 (193)
- (二) 菜谱 (194)
1. 拔丝葡萄 (194)
2. 腌葡萄 (195)

3. 碧绿葡萄鱼 (195)
4. 玫瑰葡萄鸭 (196)
5. 葡萄汁浇鱼 (197)
6. 炸葡萄干 (198)
7. 葡萄酒炖乳鸽 (198)
8. 葡萄小牛肉卷 (199)
9. 什锦水果沙拉 (200)
10. 葡萄酒煎鳗鱼 (200)
- (三) 保健价值 (201)
- (四) 食疗方 (202)
1. 葡萄蜂蜜治心烦口渴 ... (202)
2. 葡萄浸酒治血小板减少 (202)
3. 葡萄干汤治胎气上逆 ... (202)
4. 葡萄鲜藕汁治尿血 ... (202)
5. 葡萄干大枣治胎动不安 (203)
6. 葡萄干苡仁粥治慢性肾炎 (203)
7. 葡萄干姜皮汤治水肿 ... (203)
8. 饮葡萄酒可补气血 ... (203)
9. 葡萄芹菜汁治高血压 ... (203)
10. 葡萄干龙眼肉汤治盗汗 (203)

二十、猕猴桃

- (一) 营养价值 (205)
- (二) 菜谱 (205)
1. 猕猴桃酱 (205)
2. 猕猴桃烩水果 (206)
3. 猕猴桃鸡柳 (206)
4. 冰糖猕猴桃 (207)
5. 猕猴桃甜果羹 (207)
6. 猕猴桃草莓煎鸡扒 ... (208)
7. 猕猴桃蜜瓜炒虾仁 ... (208)
8. 猕猴桃芒果炒带子 ... (209)
9. 猕猴桃香橙龙虾片 ... (209)
- (三) 保健价值 (210)
- (四) 食疗方 (211)
1. 猕猴桃煎汤治消化不良 ... (211)
2. 猕猴桃白马骨治急性肝炎 (211)
3. 鲜猕猴桃治高热烦渴 ... (211)
4. 猕猴桃煎半枝莲治癌症 (211)
5. 猕猴桃果汁治肝病 ... (211)
6. 猕猴桃汁治子宫瘤 ... (211)
7. 猕猴桃生姜汁治妊娠呕吐 (212)