

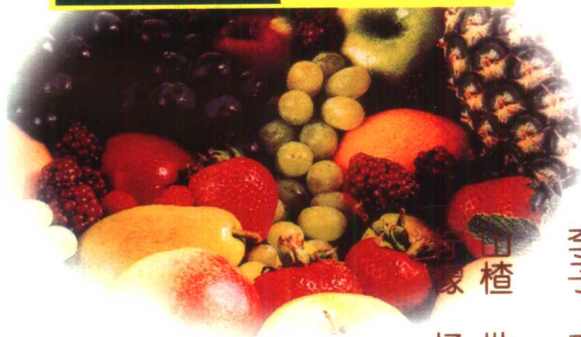


大枣蕃薯粥
绿豆甘蔗粥
荔枝藕粉粥

大众自我保健丛书

高溥超 高桐宣 主编

瓜果 健康 促进 梨桃



李子 杏 葡萄 柚

山楂 枇杷 柿子
杨梅 大枣 百合

华东理工大学出版社

大众自我保健丛书

瓜果梨桃促健康

高溥超 高桐宣 主编

华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓜果梨桃促健康/高溥超,高桐宣主编. —上海:华东理工大学出版社,1999.12

(大众自我保健丛书)

ISBN 7-5628-1008-7

I. 瓜... II. ①高...②高... III. 水果-营养价值

IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第57039号

(沪)新登字 208 号

大众自我保健丛书

瓜果梨桃促健康

高溥超 高桐宣 主编

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64250306

新华书店上海发行所发行经销

上海长阳印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8.125 字数 147 千字

1999 年 12 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-6000 册

ISBN 7-5628-1008-7/Z·161 定价 10.00 元

内 容 简 介

本书上篇介绍各种干、鲜果品的性味、功效及其所含物质的作用;中篇介绍药膳食谱,如各类果品的汁、羹等的制作;下篇介绍常见病症的饮食疗法。本书顺应大众自我保健的要求,有一定的实用价值。

本书适宜于扩大知识面及对食疗保健有兴趣的读者。

NA/C70/07

《大众自我保健丛书》编委会

主编	高溥超	高桐宣		
编著	李迎春	孟永忠	王	范
	周志力	杨文雅	冯	慧
	程清泉	于俊荣	赵	捷

前 言

随着人类生活水平的不断提高,食疗保健、防病治疗近年来正日益受到人们的普遍重视,该类读物也深受大众的欢迎。为了继承和发掘祖国的医学遗产,提高大众营养保健、防病治病的水平,笔者根据多年医学临床经验,在整理,分析长期收集的资料基础上,借鉴了有关著述,编著了这套《大众自我诊疗疾病》丛书。

本丛书共分三册,即:《瓜果梨桃促健康》、《野菜蔬菜与健康》、《健康的误区》。

《瓜果梨桃促健康》一书,介绍了各种水果的性味、功能、应用禁忌、多种果品食疗药膳的制法,以及常见病的食疗方剂。

《野菜蔬菜与健康》一书,除介绍各种野菜蔬菜的性味、功能、应用禁忌、常见病的食疗药膳外,还精选了多种美味菜肴的制作方法。

《健康的误区》则分别介绍了运动保健的误区、饮食保健的误区、美容护肤的误区等内容及保持健康的正确方法。

本丛书取材新颖而实用,贴近大众生活,有理论,有实践,资料翔实,科学性强,是一部适合大众阅读使用的综合性自我保健丛书。

由于编者水平所限,故书中肯定存在不少不足之处,恳请广大读者和同仁指正。

编者

1999年10月8日

目 录

上篇 果品的性能

香瓜	(3)
西瓜	(3)
枇杷	(4)
桂圆	(6)
荔枝	(7)
山楂	(8)
蜜橘	(9)
柑	(10)
柚	(10)
金橘	(11)
苹果	(12)
香蕉	(13)
葡萄	(14)
菠萝	(15)
菠萝蜜	(16)
杏	(16)
李子	(17)
樱桃	(18)
柿子	(19)
柠檬	(20)
椰子	(21)

石榴	(22)
无花果	(23)
海棠	(24)
桑椹	(24)
杨梅	(25)
梅	(26)
橄榄	(27)
梨	(28)
桃	(29)
猕猴桃	(30)
大枣	(31)
酸枣	(32)
榧子	(32)
银杏	(33)
松子	(34)
榛子	(35)
花生	(36)
核桃仁	(37)
栗子	(38)
葵花子	(39)
荸荠	(40)
百合	(41)
甜杏仁	(41)
莲子	(42)
槟榔	(43)
甘蔗	(44)

菱角	(45)
佛手	(46)
冬瓜子	(46)
中篇 食疗、药膳方剂	
一、羹、粥	(51)
杏仁橘皮糖羹	(51)
枇杷鲜藕冰糖羹	(51)
莲子银耳羹	(52)
龙眼枣仁羹	(52)
荔枝山药羹	(53)
秋梨蜜羹	(53)
苹果桂花羹	(54)
山楂冰糖羹	(54)
鲜桃龙珠羹	(55)
樱桃美味羹	(56)
冰糖菠萝羹	(56)
核桃栗子羹	(57)
花生松子仁羹	(57)
荸荠冰糖羹	(58)
红枣莲子糖羹	(58)
松仁糯米粥	(59)
花生薏米粥	(59)
乌梅二米糖粥	(60)
核桃栗子粥	(60)
冰糖桑椹小米粥	(61)
绿豆甘蔗粥	(61)

红果粳米粥	(62)
酸枣仁小麦粥	(62)
桂圆赤小豆粥	(63)
荔枝藕粉粥	(63)
大枣蕃薯粥	(64)
粟米杏仁粥	(64)
橘皮粳米粥	(65)
紫米莲子糖粥	(65)
菱角绿豆粥	(66)
百合赤小豆粥	(66)
柿子薏米粥	(67)
苹果二米粥	(67)
秋梨赤小豆蜜粥	(68)
山药莲子薏米粥	(68)
桂圆白术玉米粥	(69)
人参龙眼粟米粥	(69)
酸枣仁山药粥	(70)
胡核黄芪糖粥	(70)
甜杏仁桑白皮粥	(71)
粟米槟榔粥	(71)
蜜柑薏米粥	(72)
菊花甜橙粥	(72)
桃仁红花蜜粥	(73)
二、饮、汁	(74)
鲜藕雪梨汁	(74)
菊花甜橙汁	(74)

菠萝葡萄汁	(75)
苏杏桑苈饮	(75)
荷叶荸荠饮	(76)
冰糖枇杷汁	(76)
苹果鲜藕汁	(77)
冰糖西瓜饮	(77)
饴糖橘汁	(78)
香瓜蜜汁	(78)
山楂柑子糖汁	(79)
冰糖金橘饮	(79)
甘蔗石榴饮	(80)
姜枣参蜜汁	(80)
樱桃蜜汁	(81)
饴糖桃汁	(81)
糖水柿子汁	(82)
三汁饮	(82)
冰糖乌梅汁	(83)
莲子大枣饮	(83)
糖水杨梅饮	(84)
桑椹玉竹饮	(84)
甜石榴冰糖汁	(85)
山楂神曲饮	(85)
猕猴桃蜜汁	(86)
冰糖橄榄汁	(86)
香榧槟榔饮	(87)
冰糖五仁饮	(87)

鲜菱糖汁	(88)
长生果葵花子蜜汁	(88)
无花果糖汁	(89)
鲜椰子蜜汁	(89)
冰糖柠檬汁	(90)
三、汤、浆	(91)
生姜大枣汤	(91)
桑椹枸杞汤	(91)
人参酸枣仁汤	(92)
雪梨苇根浆	(92)

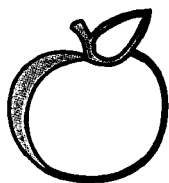
下篇 常见病的饮食疗法

一、内科	(95)
1. 感冒	(95)
2. 支气管炎	(98)
3. 呕吐	(100)
4. 呃逆	(103)
5. 胃脘痛	(106)
6. 痰饮	(108)
7. 腹痛	(113)
8. 急性胃肠炎	(117)
9. 高血压病	(119)
10. 冠心病	(120)
11. 眩晕	(122)
12. 肺病	(125)
13. 支气管哮喘	(127)
14. 咳嗽	(129)

15. 泌尿系统感染	(133)
16. 贫血	(135)
17. 抽搐	(137)
18. 脑血管意外	(138)
19. 心悸	(141)
20. 神经衰弱	(143)
21. 腰痛	(144)
22. 关节炎	(147)
23. 痢疾	(149)
24. 水肿	(152)
25. 疟疾	(154)
26. 肾炎	(158)
27. 习惯性便秘	(161)
28. 泄泻	(164)
二、妇科	(169)
1. 月经不调	(169)
2. 痛经	(174)
3. 闭经	(176)
4. 绝经期症候群	(179)
5. 产后缺乳	(181)
6. 产后关节痛	(183)
7. 盆腔炎	(185)
8. 白带	(186)
9. 妊娠水肿	(187)
10. 妊娠腹痛	(189)
三、儿科	(191)

1. 消化不良	(191)
2. 疳积	(193)
3. 蛔虫病	(196)
4. 上呼吸道感染	(197)
5. 遗尿症	(200)
6. 百日咳	(202)
7. 流行性腮腺炎	(204)
8. 水痘	(206)
四、皮外科	(208)
1. 疖	(208)
2. 痈	(209)
3. 稻田皮炎	(211)
4. 牛皮癣	(212)
5. 丹毒	(214)
6. 急性乳腺炎	(215)
7. 颈淋巴结炎	(216)
8. 痔疮	(217)
9. 荨麻疹	(218)
10. 神经性皮炎	(220)
11. 带状疱疹	(221)
12. 湿疹	(221)
13. 蜂窝组织炎	(224)
五、五官科	(225)
1. 睑缘炎	(225)
2. 霰粒肿	(226)
3. 睑皮肤炎	(227)

4. 疱疹性结膜炎	(227)
5. 泪囊炎	(229)
6. 化脓性角膜炎	(230)
7. 急性虹膜睫状体炎	(232)
8. 中心性视网膜脉络膜炎	(234)
9. 结膜炎	(235)
10. 麦粒肿	(236)
11. 中耳炎	(238)
12. 过敏性鼻炎	(239)
13. 慢性鼻炎	(240)
14. 急性扁桃体炎	(242)



上 篇

果 品 的 性 能

