

60

R247.1
75461

水 果 食 疗 方

主 编

谢英彪

编著者

张卫明 王天宇 王翠华 春 晨
余海涛 徐小明 方浩然 王秋菊



A0999085

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由南京中医药大学教授、食疗专家谢英彪主编。书中介绍了 22 种水果 600 多个食疗方。每个食疗方均包括原料、制作、用法、功效等内容。具有取材方便,制作简单,疗效确切,可操作性强等特点。为便于读者查阅,书后附有以疾病分类的水果食疗方索引。适用于一般家庭成员、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

水果食疗方/谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2002.5
ISBN 7-5082-1826-4

I. 水… II. 谢… III. 水果-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005491 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.25 字数:249 千字

2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:11.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、山 楂

山楂茶	(1)	山楂山药羹	(8)
山楂胡萝卜茶	(1)	山楂橘皮桂花羹	(9)
山楂荷叶茶	(2)	山楂葛根茯苓羹	(9)
陈皮山楂乌龙茶	(2)	三宝藕丝羹	(10)
山楂枸杞茶	(2)	山楂粥	(10)
桑菊银楂茶	(3)	桃仁山楂粥	(10)
山楂大青叶茶	(3)	复方山楂粥	(11)
生山楂减肥茶	(3)	山楂泥糯米饭	(11)
山楂降脂茶	(4)	山楂荷叶甘草汤	(11)
山楂汽水	(4)	山楂玉米须汤	(12)
山楂核桃饮	(5)	山楂红花汤	(12)
复方山楂饮	(5)	山楂银花汤	(12)
山楂陈皮消脂饮	(5)	山楂首乌汤	(13)
山楂麦芽饮	(6)	鲤鱼山楂鸡蛋汤	(13)
双花山楂蜜饮	(6)	山楂酱	(14)
山楂露	(6)	山楂甜酱	(14)
山楂桃仁露	(7)	山楂消食饼	(15)
山楂蜜糖羹	(7)	山楂元宵	(15)
荸荠山楂羹	(8)	蜜饯山楂	(16)
山楂雪梨羹	(8)	蜜三果	(16)

山楂荸荠糕	(17)	拔丝酿山楂	(25)
油炸山楂糕	(17)	山楂拌菜花	(25)
炸金糕	(17)	白糖拌山楂藕丝	(26)
蜜饯山楂糕	(18)	山楂酱拌白菜心	(26)
山楂金糕	(18)	山楂雪花马铃薯	(26)
双色山楂糕	(19)	山楂豆腐	(27)
夹沙山楂糕	(19)	山楂苔干	(27)
山楂云卷糕	(20)	山楂什锦菜	(28)
山楂鸡蛋糕	(20)	山楂炒豆芽	(28)
蜜饯黄瓜山楂	(21)	山楂肉条	(29)
山楂荸荠	(21)	山楂白肉卷	(29)
山楂梨丝	(22)	山楂肉干	(30)
炸山楂香蕉	(22)	山楂排骨	(30)
藕夹山楂	(22)	山楂里脊丁	(31)
冰糖葫芦	(23)	山楂煨凤翅	(31)
四仁糖葫芦	(23)	山楂烤鸡	(32)
脆皮玛瑙	(24)	山楂鱿鱼卷	(32)
麦芽山楂	(24)		

二、苹 果

苹果汁	(33)	苹果酸牛奶	(36)
萝卜叶苹果汁	(33)	苹果玉米茶	(36)
莴苣苹果胡萝卜汁	(34)	苹果补脑饮	(36)
苹果芹菜汁	(34)	苹果羹	(37)
苹果芹菜柠檬汁	(34)	苹果西米羹	(37)
枸杞叶苹果汁	(35)	苹果山楂首乌羹	(38)
苹果牛乳汁	(35)	烩什锦果羹	(38)

苹果玉米糊	(38)	苹果烤蛋糕	(50)
苹果粥	(39)	糖苹果	(51)
苹果蒲黄粥	(39)	扒苹果	(51)
酿苹果什锦	(40)	面包苹果布丁	(51)
莲枣酿苹果	(40)	苹果布丁	(52)
葡萄干酿苹果	(41)	薄荷叶苹果沙司	(52)
蜜饯苹果	(41)	四喜苹果	(53)
琉璃苹果	(42)	八宝苹果	(53)
煮苹果	(42)	酿什锦苹果	(54)
炸苹果	(43)	鲜果杂烩	(55)
苹果酱	(43)	苹果豆腐	(55)
苹果冻	(44)	鸡蛋酿苹果	(56)
苹果酥	(44)	苹果烤猪肉	(56)
苹果粉	(45)	苹果牛肉	(57)
芝麻熘苹果	(45)	苹果鸡	(57)
糖汁苹果红枣	(45)	苹果咖喱鸡	(58)
苹果香蕉烩桂圆	(46)	鸡肉苹果色拉	(58)
拔丝苹果	(46)	苹果烤鸡	(59)
苹果膏	(47)	填馅烤鹅	(59)
苹果排	(47)	烤鹅苹果	(60)
苹果藕粉	(48)	苹果鹌鹑	(60)
枣泥苹果	(48)	烤苹果鹌鹑	(61)
山楂糕熘苹果	(49)	苹果鱼	(61)
奶油苹果块	(49)	苹果沙丁鱼	(62)
苹果煎饼卷	(49)		

三、枇 杷

枇杷黄瓜汁	(63)	赤豆松子酿枇杷	(66)
枇杷银耳羹	(63)	枇杷酒	(66)
百合枇杷羹	(64)	枇杷银耳	(66)
枇杷薏苡仁粥	(64)	蟹肉枇杷	(67)
枇杷桃泥	(64)	冰糖炖枇杷	(67)
枇杷白糖冻	(65)	枇杷鸡肉	(68)
百果豆沙藏枇杷	(65)		

四、梨

梨藕汁	(68)	雪梨荸荠瘦肉汤	(74)
雪梨番茄汁	(69)	糖汁梨饼	(74)
雪梨水	(69)	蜜汁鸭梨	(75)
五汁饮	(69)	雪梨膏	(75)
参乳雪梨饮	(70)	竹沥梨膏	(75)
雪梨菊花饮	(70)	鸭梨萝卜膏	(76)
雪梨百合饮	(70)	丁香蒸梨	(76)
西瓜雪梨饮	(71)	梨脯	(77)
鸭梨冰淇淋	(71)	冰糖炖梨	(77)
什锦鸭梨果羹	(71)	花椒炖梨	(77)
鸭梨粥	(72)	川贝酿雪梨	(78)
鸭梨薏苡仁粥	(72)	夹沙梨	(78)
梨生地粥	(72)	川贝糯米梨	(79)
梨藕荸荠汤	(73)	什锦梨罐	(79)
雪梨黑豆汤	(73)	川贝梨	(80)
雪梨银耳羹	(73)	芝麻梨	(80)

梨脆双丝	(81)	雪梨川贝煨猪肺	(84)
黄瓜拌梨丝	(81)	雪梨炒兔肉片	(84)
京糕拌梨丝	(82)	鸭梨鸡球	(85)
山楂糕拌梨丝	(82)	鸭梨鸡	(86)
山楂雪梨丝	(82)	鸭梨炒鸡片	(86)
芹菜拌梨片	(83)	樱桃桂花鸭梨	(87)
生梨拌牛肉丝	(83)	雪梨鱼片	(87)
鸭梨炒腰花	(84)		

五、草 莓

草莓生食方	(88)	草莓酱	(92)
草莓鲜汁	(88)	草莓果酱	(92)
酿草莓汁	(89)	牛奶草莓泥	(93)
草莓柠檬汁	(89)	草莓冻	(93)
芹菜草莓汁	(89)	草莓酱冻	(93)
草莓蜜茶	(90)	草莓醋	(94)
冰镇草莓豆浆	(90)	冰糖炖草莓	(94)
草莓冰棍	(90)	草莓葡萄酒	(94)
草莓羹	(91)	奶油草莓	(95)
草莓粥	(91)	草莓酱炒鸡蛋	(95)
草莓酸酪	(91)		

六、桃

鲜桃柠檬汁	(96)	桃仁山楂荷叶粥	(97)
桃花瓜仁茶	(96)	鲜桃糕	(98)
桃饮	(97)	桃花酒	(98)
桃花粥	(97)	水蜜桃脯	(98)

鸡蛋冰糖桃脯·····	(99)	冰淇淋桃·····	(102)
薄荷鲜桃·····	(99)	西式冻桃·····	(103)
鲜桃拌山楂糕·····	(100)	玫瑰冻桃·····	(103)
鲜桃汁·····	(100)	桂花甜桃·····	(104)
水晶桃·····	(101)	鲜桃炒肉片·····	(104)
冰糖蜜桃·····	(101)	鸡蛋炸桃片·····	(104)
蜜桃冻·····	(101)	鲜桃鸡球·····	(105)
冰镇鲜桃·····	(102)	蟠桃鸭·····	(106)

七、杏

杏芹胡萝卜汁·····	(106)	杏仁鲫鱼汤·····	(113)
杏仁牛乳冻·····	(107)	四仁包子·····	(114)
杏仁茶·····	(107)	杏仁葛粉包·····	(114)
甜杏仁茶·····	(108)	烤杏仁糕·····	(115)
杏仁蜜奶茶·····	(108)	蜜饯杏·····	(116)
杏仁芝麻蜜露·····	(108)	蜜饯双仁·····	(116)
杏羹·····	(109)	杏仁蜜膏·····	(116)
杏干羹·····	(109)	糖水鲜杏·····	(117)
杏仁莲子羹·····	(109)	糖醋杏仁蒜·····	(117)
杏仁藕羹·····	(110)	杏仁布丁·····	(117)
杏仁海带莲枣羹·····	(110)	杏仁银耳·····	(118)
杏粥·····	(111)	杏仁桂圆炖银耳·····	(118)
杏仁粥·····	(111)	杏仁豆腐·····	(119)
百合杏仁赤豆粥·····	(112)	杏花豆腐·····	(119)
杏苹果汤·····	(112)	杏花烩三鲜·····	(120)
杏仁葡萄汤·····	(112)	杏花马蹄肉·····	(120)
天冬杏仁猪肺汤·····	(113)	杏仁蒸肉·····	(121)

杏仁炖猪肺·····	(121)	杏仁鸡·····	(123)
杏仁烧羊肉·····	(122)	杏仁酥鸭·····	(124)
杏仁里脊鸡卷·····	(122)	杏仁鹌鹑羹·····	(124)

八、樱 桃

樱桃汁·····	(125)	樱桃银耳·····	(131)
樱桃水·····	(125)	西米樱桃·····	(131)
樱桃羹·····	(126)	酒酿樱桃·····	(131)
樱桃蚕豆羹·····	(126)	八宝樱桃·····	(132)
樱桃粥·····	(127)	炒什锦果粒·····	(132)
樱桃西米粥·····	(127)	樱桃肉丁·····	(133)
樱桃桂圆甜汤·····	(127)	樱桃鸡丁·····	(133)
樱桃冻·····	(128)	樱桃蛋清鸡·····	(134)
樱桃杏仁冻·····	(128)	樱桃焖鸭·····	(134)
樱桃膏·····	(129)	樱桃鸡腿·····	(135)
樱桃酒·····	(129)	樱桃鸭掌·····	(135)
蜜饯樱桃莲百合·····	(129)	樱桃虾仁·····	(136)
水晶樱桃盏·····	(130)	樱桃蛤士蟆·····	(136)
樱桃香菇·····	(130)		

九、金 橘

金橘萝卜饮·····	(137)	金橘饼·····	(138)
金饼粥·····	(137)	橘饼酒·····	(139)
金橘汤·····	(138)	冰糖炖金橘·····	(139)
金橘水晶马铃薯泥 ·····	(138)	冰糖炖橘饼桂圆·····	(140)
		金橘酸甜肉·····	(140)

十、橘 子

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 鲜橘汁····· (141) | 橘子蛋糕····· (149) |
| 橘子草莓汁····· (141) | 橘子锅巴····· (150) |
| 橘子木瓜汁····· (141) | 橘皮蒸鸭肉····· (150) |
| 橘子海带汁····· (142) | 糖汁煨橘皮····· (150) |
| 牛乳橘汁····· (142) | 橘皮酱····· (151) |
| 橘汁冰淇淋····· (142) | 橘汁冰棍····· (151) |
| 橘子汽水····· (143) | 橘子蛋蜜乳····· (152) |
| 橘皮茶····· (143) | 橘皮红枣桂圆酒····· (152) |
| 橘皮健脑茶····· (143) | 橘子酒膏····· (152) |
| 橘皮红枣饮····· (144) | 水晶橘子····· (153) |
| 陈皮青皮饮····· (144) | 水晶蜜橘····· (153) |
| 橘杏丝瓜饮····· (144) | 拔丝蜜橘····· (154) |
| 橘皮山楂饮····· (145) | 糖熘橘瓣····· (154) |
| 橘核饮····· (145) | 蛋白芙蓉橘····· (154) |
| 烩橘子羹····· (145) | 蛋黄橘····· (155) |
| 橘瓣莲子羹····· (146) | 橘皮豆腐干····· (155) |
| 银耳橘羹····· (146) | 橘味海带丝····· (156) |
| 橘汁羹····· (146) | 橘皮咸肉····· (156) |
| 红橘羹····· (147) | 橘皮辣椒牛肉····· (156) |
| 橘子蜂蜜糊····· (147) | 橘皮牛肉····· (157) |
| 橘皮粥····· (147) | 橘皮烧兔肉····· (157) |
| 橘汤····· (148) | 橘皮鸡····· (158) |
| 橘楂醒酒汤····· (148) | 橘子烤鸡····· (158) |
| 橘皮赤小豆汤····· (149) | 橘汁鸭····· (159) |
| 蜜橘元宵····· (149) | 橘子炖鸭····· (160) |

橘皮炖鸭·····	(160)	橘汁鱼·····	(162)
橘皮鸭丁·····	(161)	橘汁草鱼·····	(162)
蜜橘鹌鹑脯肉·····	(161)	橘汁鱼卷·····	(163)

十一、橙子

鲜橙汁·····	(163)	橙子汤圆·····	(166)
甜橙汁·····	(164)	鲜橙酒·····	(166)
橙饮·····	(164)	橙子葡萄酒·····	(167)
橙奶饮·····	(164)	橙子煎·····	(167)
橙子奶露·····	(165)	蟹酿橙·····	(167)
桂花甜橙羹·····	(165)	橙子里脊肉·····	(168)
甜橙莲子羹·····	(165)	橙子烧鸡块·····	(168)

十二、芒果

芒果露·····	(169)	芒汁烧草鱼·····	(171)
芒果冻·····	(169)	芒果烧鸡柳·····	(172)
炸芒果·····	(170)	芒果鸡·····	(172)
芒果什锦·····	(170)		

十三、荔枝

荔枝西瓜汁·····	(173)	干贝鲜荔羹·····	(175)
荔枝红枣茶·····	(173)	荔枝粥·····	(176)
荔枝饮·····	(173)	荔枝山药莲子粥·····	(176)
荔枝蜜·····	(174)	荔枝红枣粥·····	(176)
荔枝羹·····	(174)	荔枝当归粥·····	(177)
荔枝桂圆羹·····	(174)	荔枝红黑枣汤·····	(177)
荔枝银耳羹·····	(175)	荔枝冻·····	(177)

荔枝甜酱·····	(178)	香荔滑鸡球·····	(184)
荔枝红枣蜜饯·····	(178)	荔枝炖小公鸡·····	(184)
荔枝膏·····	(179)	荔枝全鸡·····	(185)
炸荔枝·····	(179)	荔枝鸭·····	(185)
酒煮荔枝·····	(179)	荔荷炖鸭·····	(185)
荔枝酒·····	(180)	荔枝蒸鸭·····	(186)
酒浸荔枝·····	(180)	荔枝煎鹅肉·····	(186)
果汁荔枝肉·····	(180)	荔枝蒸鹌鹑·····	(187)
荔枝西瓜盅·····	(181)	荔枝炖乳鸽·····	(187)
荔枝炖莲子·····	(181)	荔枝烧青鱼·····	(188)
荔枝煮香蕉菠萝·····	(182)	荔枝烧带鱼·····	(189)
银耳糯米荔枝·····	(182)	荔枝鲳鱼·····	(189)
荔枝烧葱·····	(183)	荔枝炸大虾锅巴·····	(190)
荔枝猪肉·····	(183)		

十四、葡 萄

葡萄鲜汁·····	(190)	葡萄冻·····	(195)
葡萄姜汁·····	(191)	葡萄蜜饯·····	(195)
葡萄牛乳·····	(191)	葡萄蜜膏·····	(195)
葡萄干茶·····	(191)	葡萄酒·····	(196)
葡萄生姜蜜茶·····	(192)	葡萄甜酒·····	(196)
葡萄干姜皮饮·····	(192)	葡萄蜜汁藕·····	(197)
酒酿葡萄羹·····	(192)	葡萄干蒸枸杞·····	(197)
葡萄桑椹粥·····	(193)	炸葡萄干·····	(198)
葡萄粥·····	(193)	炸葡萄猪肠·····	(198)
葡萄干莲枣粥·····	(194)	葡萄归参煲猪血·····	(199)
葡萄干什锦饭·····	(194)	葡萄干焖鸭·····	(199)

葡萄酒乳鸽…………… (200)

十五、猕 猴 桃

- | | |
|-------------------|------------------|
| 猕猴桃生食方…………… (201) | 猕猴桃酱…………… (203) |
| 猕猴桃红枣茶…………… (201) | 冰糖猕猴桃…………… (203) |
| 猕猴桃蜜茶…………… (201) | 糖渍猕猴桃…………… (203) |
| 猕猴桃羹…………… (202) | 蜜饯猕猴桃…………… (204) |
| 猕猴桃粥…………… (202) | 猕猴桃鱼片…………… (204) |

十六、菱 角

- | | |
|-------------------|------------------|
| 菱角茶…………… (205) | 红菱蒸糕…………… (207) |
| 菱蜜红枣饮…………… (205) | 火腿菱角…………… (207) |
| 菱粉二豆糊…………… (205) | 菱角炒肉丁…………… (207) |
| 菱角薏苡仁粥…………… (206) | 菱角烧香菇…………… (208) |
| 菱角藕粉…………… (206) | 菱角焖鸡…………… (208) |

十七、柿 子

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 柿子汁…………… (209) | 银耳柿饼羹…………… (212) |
| 柿子冰淇淋…………… (209) | 柿饼粥…………… (212) |
| 柿茶…………… (209) | 柿饼山药粥…………… (213) |
| 柿饼百合枣茶…………… (210) | 柿饼糯米蒸饭…………… (213) |
| 柿叶茶…………… (210) | 柿饼饭…………… (213) |
| 柿叶山楂茶…………… (210) | 柿饼百合汤…………… (214) |
| 柿子汁牛奶饮…………… (211) | 柿饼蜜枣汤…………… (214) |
| 柿梅饮…………… (211) | 柿饼罗汉果汤…………… (214) |
| 柿饼山药饮…………… (211) | 木耳柿饼汤…………… (215) |
| 柿饼红枣山萸饮…………… (212) | 柿饼百合鲫鱼汤…………… (215) |

柿糕·····	(215)	罗汉果炖柿饼·····	(219)
柿汁蜜膏·····	(216)	蛋糊柿饼·····	(219)
青柿膏·····	(216)	冰糖炖柿饼·····	(219)
酿柿子·····	(216)	麻酱拌柿饼·····	(220)
柿饼桂圆蜜饯·····	(217)	番茄酱拌柿子·····	(220)
蜜柿饼·····	(217)	炸鸡蛋柿饼·····	(220)
枣柿饼·····	(218)	柿饼肉丝·····	(221)
黑木耳煮柿饼·····	(218)	青柿火腿片·····	(221)
烤柿饼·····	(218)		

十八、西 瓜

西瓜鲜汁·····	(222)	西瓜冻·····	(228)
西瓜番茄汁·····	(222)	冷冻西瓜杯·····	(228)
西瓜芹菜汁·····	(222)	美容西瓜盅·····	(229)
脆炸瓜汁·····	(223)	大蒜西瓜盅·····	(229)
西瓜皮荷叶茶·····	(223)	西瓜酒·····	(229)
二皮花粉消渴茶·····	(224)	拔丝西瓜·····	(230)
西瓜蜂蜜饮·····	(224)	酿什锦西瓜·····	(230)
西瓜翠衣煎·····	(224)	西瓜银耳·····	(231)
西瓜仁粥·····	(225)	白糖西瓜皮·····	(231)
西瓜皮粥·····	(225)	芝麻拌西瓜皮·····	(232)
西瓜汤·····	(225)	木耳拌西瓜皮·····	(232)
二皮汤·····	(226)	凉拌西瓜皮·····	(232)
西瓜翠衣汤·····	(226)	酱西瓜皮·····	(233)
西瓜煎饼·····	(226)	清爽西瓜皮·····	(233)
西瓜酪·····	(227)	熘瓜皮·····	(234)
西瓜汁饮·····	(227)	爆炒西瓜皮·····	(234)

椒油西瓜皮····· (234)	瓜酱午餐肉····· (238)
西瓜皮炒毛豆····· (235)	西瓜鸡脯肉····· (239)
青椒炒西瓜皮····· (235)	蒸西瓜鸡····· (239)
酸辣西瓜皮····· (236)	西瓜鸭····· (240)
糖醋熘翠衣····· (236)	瓜汁三鲜桂鱼卷····· (240)
西瓜炒鸡蛋····· (237)	西瓜子仁鱼排····· (241)
爆炒青红丝····· (237)	翠衣鳝丝····· (241)
西瓜皮炒肉片····· (237)	西瓜乳鸽····· (242)
瓜丝炒胰片····· (238)	

十九、香 瓜

香瓜菠萝汁····· (242)	渍香瓜····· (245)
香瓜牛乳····· (243)	拔丝香瓜····· (245)
哈密瓜冻····· (243)	香瓜拌梨丝····· (245)
蛤士蟆香瓜盅····· (243)	八宝香瓜····· (246)
香盏玉贝····· (244)	

二十、椰 子

椰子冰淇淋····· (246)	椰汁菊花鱼····· (249)
荔椰西瓜盅····· (247)	椰子鸡····· (250)
银耳椰子盅····· (247)	椰子蒸仔鸡····· (250)
椰丝饺····· (248)	椰子鸡块····· (250)
烤椰汁软糕····· (248)	椰子水晶鸡····· (251)
椰子丁····· (249)	椰肉杞枣炖母鸡····· (251)

二十一、菠 萝

菠萝梨汁····· (252)	菠萝鸡蛋汁····· (252)
-----------------	------------------

菠萝柠檬茶·····	(253)	菠萝火鸡·····	(260)
菠萝羹·····	(253)	菠萝凉拌鸭·····	(260)
菠萝糯米饭·····	(253)	菠萝炒鸡片·····	(261)
酸辣菠萝牛肉汤·····	(254)	菠萝炒鸭片·····	(261)
菠萝鸡片汤·····	(254)	菠萝炒鸭肝·····	(262)
菠萝冻·····	(255)	菠萝排骨·····	(262)
扒菠萝·····	(255)	烤菠萝火腿·····	(263)
菠萝银耳·····	(255)	菠萝牛肉·····	(263)
菠萝杏仁冻·····	(256)	菠萝脆皮鸡·····	(264)
冰镇菠萝·····	(256)	菠萝鸭·····	(264)
菠萝烧素排·····	(257)	菠萝鹅·····	(265)
菠萝烧面筋·····	(258)	菠萝鹌鹑·····	(265)
菠萝咕嚕肉·····	(258)	菠萝鱼·····	(266)
串烧菠萝牛肉·····	(259)	菠萝虾·····	(266)
菠萝鸡丝·····	(259)		

二十二、香 蕉

香蕉嚼食方·····	(267)	香蕉煮牛奶·····	(271)
奶味香蕉汁·····	(267)	鸡蛋香蕉奶·····	(271)
多味香蕉果汁·····	(268)	香蕉山楂饮·····	(271)
香蕉胚芽汁·····	(268)	蕉皮饮·····	(272)
香蕉茶汁·····	(268)	蕉梗莲枣饮·····	(272)
香蕉冰淇淋·····	(269)	香蕉芹菜饮·····	(272)
香蕉奶油冰淇淋·····	(269)	香蕉三丁羹·····	(273)
香蕉酸奶茶·····	(270)	香蕉羹·····	(273)
香蕉绞股蓝茶·····	(270)	香蕉牛乳羹·····	(273)
香蕉花茶·····	(270)	香蕉粥·····	(274)

香蕉红枣粟米粥····· (274)	冰糖炖香蕉····· (279)
香蕉酸酪····· (274)	椰汁蕉····· (280)
香蕉冻····· (275)	蜜汁香蕉····· (280)
香蕉柠檬冻····· (275)	棒槌香蕉····· (280)
香蕉饼····· (275)	翠皮香蕉····· (281)
炸豆沙香蕉····· (276)	夹沙香蕉····· (281)
炸香蕉····· (277)	香蕉火腿····· (282)
油炸香蕉夹····· (277)	香蕉烩三鲜····· (282)
香蕉拌芝麻····· (278)	香蕉苹果烩桂圆····· (283)
脆炸酿香蕉····· (278)	卷筒香蕉鸡····· (283)
脆皮香蕉····· (279)	香蕉鸡脯肉····· (284)
清炖香蕉····· (279)	

附:按疾病分类水果食疗方索引 ····· (285)
