

美味水果养生系列

苹果

敏涛 章巧萍 主编



蜜桃苹果

苹果杏仁乳

苹果雪梨陈

苹果汁

苹果蛋糕

苹果

美味水果养生系列

苹果

敏涛 章巧萍 主编

敏涛 章巧萍 瑶卿 时文 林华 编著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味水果养生系列—苹果/敏涛,章巧萍主编.—南昌:江西科学技术出版社,2004.12

ISBN 7-5390-2532-8

I. 美… II. 敏… III. 苹果—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109223 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

美味水果养生系列—苹果

敏涛,章巧萍主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6610326
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	146千字
印张	5.875
印数	5000册
版次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2532-8/R·615
定价	10.00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)

pingguo



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 苹果的保值价值	5
第四节 吃苹果美容减肥	13
第五节 苹果的消费知识	22
第六节 苹果的家庭加工	28
第七节 苹果的食用宜忌	30

第二章 内科疾病食疗方

感冒	33
苹果葡萄汁	33
苹果叶绿豆饮	34
芦荟苹果汁	34
急性支气管炎	34
萝卜橘子苹果汁	35
慢性支气管炎	35
蜂蜜炖苹果	35
苹果雪梨陈皮羹	35
苹果杏仁乳	36
苹果杏芹萝卜汁	36
支气管哮喘	36
苹果巴豆方	37
苹果杏仁陈皮饮	37
杏子苹果汤	37
肺炎	38
梨子苹果酱布丁	38
蜜汁山药	39
肺结核	39
烩什锦果羹	40
银耳八鲜羹	40
消化不良	41
草莓苹果汁	41
山药瓢苹果	42
木瓜综合果汁	41
鸡蛋瓢苹果	41

胃下垂	42		
苹果番茄乳酪	43	苹果牛肉	43
胃、十二指肠溃疡	44		
香蕉苹果膏	44	芜青叶苹果汁	45
苹果汁芍甘饮	44		
慢性胃炎	45		
鲜苹果嚼食方	45	蜜汁苹果	46
葡萄干酿苹果	46		
急性肠炎	46		
苹果橘果汁	47	苹果皮饮	47
慢性肠炎	47		
苹果木瓜汁	48	苹果山药糊	48
苹果饮	48	苹果山药糊	48
细菌性痢疾	49		
苹果汁	49	苹果柠檬酒	50
苹果陈皮生姜饮	49		
便秘	50		
苹果橘皮饮	51	菠萝苹果汁	51
苹果菠菜汁	51	苹果肉桂汁	51
慢性肝炎	52		
苹果蜂蜜方	52	利肝果菜汁	52

莲枣酿苹果 53

脂肪肝 53

苹果萝卜芹菜汁 53 苹果山楂首乌羹 54

苹果萝卜汁 54 苹果玉米羹 54

高血压病 55

苹果汁 55 苹果青椒芹菜汁 56

卷心菜苹果汁 55 龙须果菜汁 56

甘蓝果菜汁 56

冠心病 57

橘子苹果芦笋汁 57 烤鹅苹果 57

脑卒中及后遗症 58

金橘果菜汁 58 苹果嚼食方 59

综合果菜汁 59

高脂血症 59

苹果酸奶 60 苹果玉米羹 60

苹果山楂首乌羹 60

贫血 61

葡萄叶苹果汁 61 萝卜叶苹果汁 62

紫苏果菜汁 61 绿色苹果汁 63

混合果汁 62 苹果汁荔枝肉 63

油菜苹果汁 62

头痛	63	
甘蔗苹果汁	64	健康沙拉
		64
眩晕	64	
苹果鹌鹑	65	
失眠	65	
八宝苹果	66	苹果煎饼卷
		66
坐骨神经痛	67	
苹果菜汁	67	
糖尿病	67	
蒜头苹果汁	67	苹果甘蓝菜汁
		68
包心菜苹果汁	68	苹果南瓜糊
		69
四合一果菜汁	68	
中毒	69	
豆奶综合乳酪	69	苹果汁灌服方
		70
骨质疏松症	70	
苹果牛奶粥	70	苹果粉
		72
牛奶蛋黄果汁	71	苹果煎饼卷
		72
鲜果珍珠露	71	苹果藕粉
		72
枣泥苹果	71	

第三章 儿科疾病食疗方

百日咳	74
果浆糕	74
小儿麻疹	75
苹果汁	75
小儿风疹	76
苹果藕粉粥	76
小儿感冒	77
什锦水果奶酪	77
马铃薯苹果粥	77
小儿发热	78
水果奶酪	78
小儿夏季热	79
苹果草莓粥	79
小儿咳嗽	80
蜂蜜果糊	80
小儿呕吐	80
胡萝卜苹果泥	81

小儿腹泻	81	
苹果饮	82	山药红枣苹果饮
		82
小儿厌食症	82	
多味苹果泥	83	苹果冻
		83
小儿疳积	83	
苹果泥	84	烤苹果
果酱花糕	84	85
小儿便秘	85	
糙米水果粥	85	苹果薯团
苹果金团	86	红薯苹果粥
苹果汁燕麦发糕	86	87
小儿肾炎	88	
西瓜苹果饮	88	
小儿夜啼	88	
苹果酱	89	
小儿营养性贫血	89	
苹果泥	89	奶油色拉胡萝卜
鲜奶果子杯	90	四喜苹果
杏仁苹果豆腐羹	90	91
小儿肥胖病	91	
苹果麦片粥	92	柠檬汁拌苹果
		92

小儿鼻出血	93
苹果色拉	93

小儿咽炎	94
苹果粥	94

第四章 妇科疾病食疗方

经前面部痤疮	95
猕猴桃水果羹	95
苹果芜菁汁	95

妊娠呕吐	96
苹果甘蔗汁	96
苹果皮粥	96

妊娠腹痛	97
莲肉荷花脯	97

妊娠合并高血压综合征	97
鲤鱼羹	98
羊腰羹	98

妊娠便秘	98
香蕉红苹果汁	98
拔丝苹果	99

胎萎不长	100
什锦果汁饭	100

鸡头粉馄饨 109

前列腺增生症 109

苹果枸杞叶蜜汁 110 酿苹果 110

第六章 外科疾病食疗方

痔疮 111

芫菁苹果汁 111

腰腿疼痛 111

苹果菜汁 112 橘子苹果蛋菜汁 112

第七章 皮肤科疾病食疗方

痤疮 113

红苹果菜汁 114 酸乳酪果菜汁 114

莴苣苹果汁 114 青春养颜果汁 115

菠萝蔬菜果汁 114 润肤苹果汤 115

湿疹 115

黄瓜胡萝卜苹果汁 116 葡萄胡萝卜苹果汁 117

苹果柿橘汁 116 番茄柿子苹果汁 117

生菜苹果汁 117 李子苹果汁 118

神经性皮炎	118	
海带根苹果汁	119	藿香苹果茶
		119
皮肤瘙痒症	119	
番茄油菜苹果汁	120	苹果草莓果菜汁
		120
斑秃	121	
苹果胡萝卜杏芹汁	121	
雀斑	121	
菠萝苹果柚子汁	122	柿树叶苹果汁
		123
翡翠苹果菜汁	122	苹果白僵蚕方
		123
紫苏杏子苹果汁	122	

第八章 五官科疾病食疗方

青光眼	124	
苹果生鱼汤	124	
白内障	125	
番茄苹果奶	125	
夜盲症	126	
苹果胡萝卜豆浆	126	鸡蛋果菜汁
		127

子宫颈癌	135
苹果石榴方	135
卵巢肿瘤	136
萝卜苹果茶	136

第十章 苹果养生方

预防中暑	138	
苹果汽水	138	果酱冰淇淋
葡萄苹果汁	138	冷冻瓜杯
橘味苹果汁	139	芝麻苹果
香蕉苹果汁	139	苹果豆腐
草莓苹果汁	139	
养心	142	
莴苣苹果汁	142	八宝莲羹
糖汁苹果	142	烤苹果仔鸡
健脾胃	143	
什锦蜜枣羹	144	苹果蛋糕
苹果西米羹	144	炸苹果片
苹果酥	145	糖汁苹果
焦熘苹果	145	肉桂烤苹果
苹果派	146	苹果黄油
山楂糕熘苹果	146	苹果核桃色拉
薄荷苹果沙司	146	牛奶蛋糊拌苹果
苹果寿司	147	苹果粟米豆腐羹

补肺	150	
苹果酒	151	枸杞酿苹果
		151
补肾	151	
苹果鹌鹑	152	
气血双补	152	
苹果煎饼卷	152	酿什锦苹果
		153
益气养阴	153	
牛奶苹果蛋黄饮	154	填馅烤鹅
苹果咖喱鸡	154	苹果鸡
		155
		155
补血滋阴	156	
紫苏黑砂糖汁	156	奶油苹果派
姜菜果汁	156	煮苹果
莲子苹果羹	157	苹果烤猪肉
贵妃苹果派	157	苹果炒肉片
奶油苹果块	157	鸡肉苹果色拉
扒苹果	158	养颜靓肤苹果汁
		160
宁心安眠	161	
苹果红枣粥	161	果汁蛋奶
果泥奶粥	161	苹果奶蛋蜜汁
		162
提神强志	162	
牛奶苹果汁	162	苹果芹菜胡萝卜汁
		163

第一章 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