



时尚家庭保健丛书

瓜果菜治百病

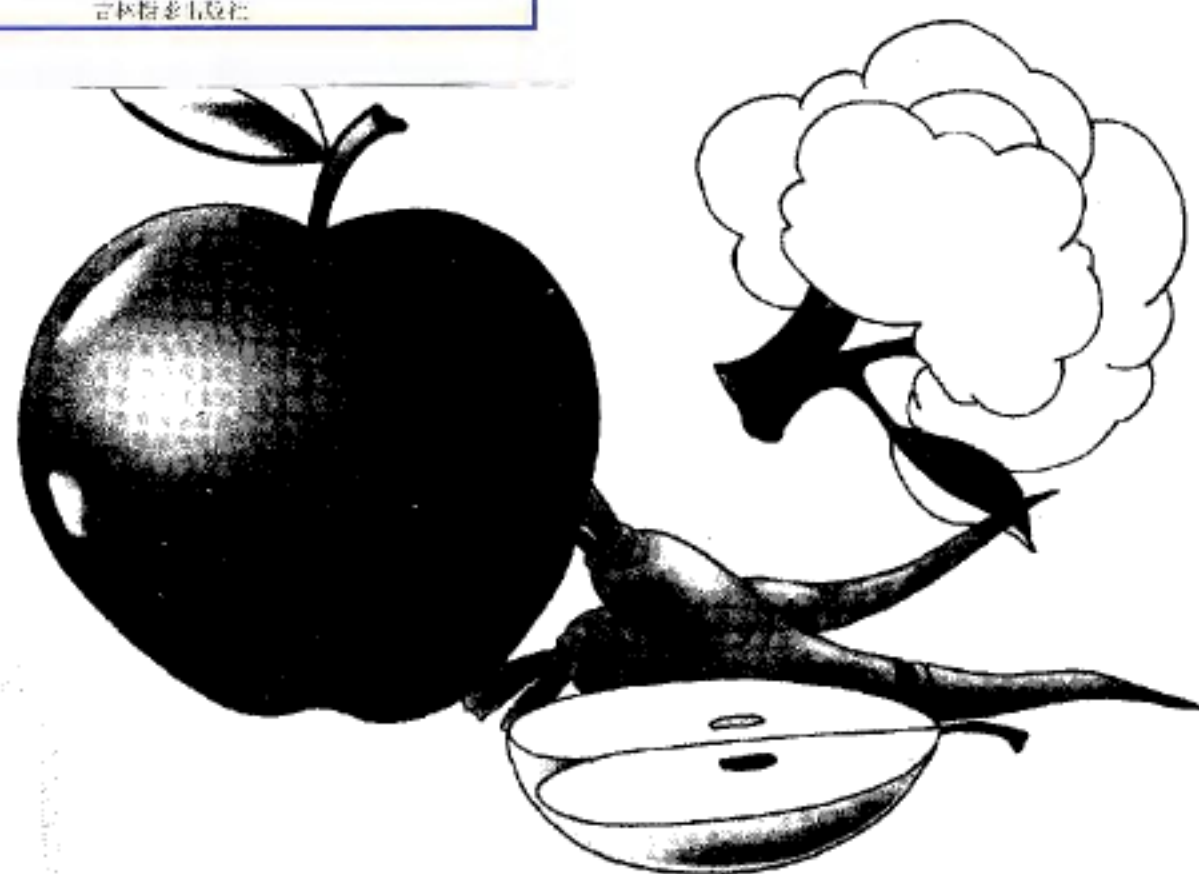


吉林摄影出版社



保健丛书

治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·瓜果菜治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00 元(单册 6.80 元)

目 录

一、果味健身谱.....	1
柑子.....	1
甜瓜.....	4
大枣.....	6
芒果.....	8
菠萝.....	9
酸梅	10
木瓜	12
樱桃	14
橄榄	16
核桃仁	18
罗汉果	21
栗子	22
草莓	24
李子	26
苹果	28
酸枣	30
柠檬	32

枇杷	33
金桔	36
杨梅	38
桃	41
橙子	44
荔枝	46
杏	49
西瓜	52
枸杞子	55
番木瓜	58
桔子	59
二、果珍治疗谱	65
皮肤治疗	65
头发治疗	66
疖	67
水肿	67
口臭	68
乳腺癌	69
功能性子宫出血	70
小儿腹泻	71
食物中毒	72
痢疾	73
哮喘	74

咳嗽	75
体癣	77
白内障	77
肩周炎	78
蛲虫病	78
偏头痛	79
痛经	80
呕吐	81
跌打损伤	82
水泻	83
感染性肺炎	83
三、美味健身谱	85
鸭梨粥	85
芸豆粥	86
姜汁砂仁粥	86
枸杞叶粥	87
桂花荸荠饼	88
韭菜粥	89
五味子粥	89
桃化粥	90
橄榄萝卜粥	91
冬瓜饼	91
淡菜饼	92

菱角粥	93
莲子芡实粥	94
糯米莲枣粥	94
核桃酪	95
西瓜子仁粥	96
八宝酿梨	97
莲子孩儿饼	98
莲子饭焦粥	98
淡竹叶粥	99
芡薏子粥	100
白果圆子羹	100
莲茸糖包	102
莱菔山楂粥	102
苳拔粥	103
椰子糯米蒸鸡饭	104
大米荔果粥	105
枣荷叶	105
萝卜丝饼	106
八宝锅蒸	107
杏陈薏米粥	108
蕉浆粥	108
核桃仁粥	109
桔皮粥	110

西红柿小米粥·····	110
四仁橘皮粥·····	111
扁豆花馄饨·····	112
白术红枣饼·····	112
佛手柑粥·····	113
枣泥包子·····	114
清暑扁豆粥·····	115
梨豆饼·····	115
桂枝甘草粥·····	116
桂花大枣粥·····	117
花生红枣蛋糊粥·····	117
三珍甜饭·····	118
乌鱼冬瓜汤·····	119
白术大枣饼·····	120
萝卜饼·····	121
八宝粥·····	122
椰枣鸡米饭·····	122
白扁豆粥·····	123
补脾枣苡粥·····	124
橘红糕·····	124
干冬菜粥·····	125
鹌鹑煮粥·····	126
葱豉粥·····	126

枣柿饼·····	127
菠菜根粥·····	128
山药扁豆糕·····	128
白石脂粥·····	129
香菇粥·····	130
梅实仁粥·····	130
薄荷叶粥·····	131
杞莲宁神粥·····	132
扁豆薏米粥·····	132
御米粥·····	133
莲花粥·····	134
鱼腥草粥·····	134
清明菜糕·····	135
生菜鱼球粥·····	136
理腹糕·····	136
芥菜粥·····	137
二冬枣仁粥·····	138
姜汁牛肺糯米饭·····	138
玉露糕·····	139
鸡内金炒米粉·····	140
云豆橘红卷·····	140
大白菜粥·····	141
苦竹叶粥·····	142

田鸡焖米饭.....	143
黄苗粥.....	143
车前子粥.....	144
野鸡小米粥.....	145
鲜地粥.....	145
豆蔻馒头.....	146
宁嗽粥.....	147
山楂云卷糕.....	148
红柿粥.....	149
人参大枣粥.....	149
豇豆粥.....	150
荷叶绿豆粥.....	150
二冬阿胶粥.....	151
柿子糕.....	152
糯米葱粥.....	153
灵芝荷包饺.....	153
百果蜜糕.....	154
莱菔子粥.....	155
糯米鲤鱼粥.....	156
松仁蜂蜜粥.....	156
猕猴桃粥.....	157
河黎勒粥.....	158
姜汁牛肉饭.....	158

薯蓣鸡蛋黄粥·····	159
焦米粥·····	160
苏子粥·····	160
银鱼粥·····	161
白鸽红枣饭·····	162
油煎南瓜饼·····	163
竹叶菜粥·····	164
百合杏仁赤豆粥·····	164
良姜香附蛋糕·····	165
花生沙参粥·····	166
酸枣糕·····	166
神仙粥·····	167
营养暖胃粉·····	168
葱白粥·····	169
胡萝卜粥·····	169
榛子粥·····	170
保健饼·····	171
紫茄子粥·····	172
菠菜人参饺·····	172
芹菜果粥·····	173
沙参炖鸡面·····	174
冬瓜粥·····	175
桑菜粥·····	176

荆芥粟米粥.....	176
土豆粥.....	177
芹菜粥.....	177
生姜粥.....	178
梅枣杏仁饼.....	179
黄羊山药扁豆粥.....	179

一、果味健身谱

柑 子

◇ 水果简介 ◇

柑子，又称柑、金实、木奴、瑞金奴等，为芸香料植物茶枝柑、瓯柑等多种柑类的成熟果实。又因分布在珠江三角洲等地，故有“广柑”之称。柑的同属植物也很多，如茶枝柑（又名新会柑、江门柑）瓯柑（又名乳柑、真柑、浙江等多产），四会柑分布在广东、广西；蕉柑（又名招柑、桄柑）以广东、福建、台湾、广西栽培最多，温州蜜柑原产我国浙江温州、黄岩一带，500年前，日本僧人智慧带回在日本鹿儿岛移播。

◇ 食用技巧 ◇

柑与桔近似而有区别，柑比桔稍大，皮较粗，较难剥离，网络也多于桔。柑果形稍扁，且顶端有嘴。柑果色丽鲜黄，酸甜适度，味美香醇，除果肉鲜食外，还可加工成罐头、果酱、果汁、果酒、果粉、柑饼等，柑上也可制作蜜饯，是极好而有益健康的小食品，家庭也可制作，具体方法：将柑皮洗净

去杂，按 2.5:1:50 的比例，配制食盐、明矾、水溶液，置柑皮于溶液中浸泡，12 小时后捞出控干水分，再放入加明矾水的钢精锅中煮沸 2~3 分钟，捞出后复以清水浸泡一夜，以尽除苦涩味。按柑皮与白糖 2:1 之比例，放一层柑皮撒一层白糖，置罐内腌渍 5~6 天，倒入钢精锅内加适量水煮沸 30 分钟，即成为香甜爽口、利肠胃、解丹石、止暴渴、利小便的柑蜜饯了。柑果虽好吃，但脾胃虚寒应少食。

◇食用功效◇

柑果实味甘酸，性凉，具有生津、止渴、醒酒、利尿等功能，适用于热病后津液不足、胸热烦满、胃热口渴、小便不利、酒毒烦热、食少气逆等病症。柑皮称为陈皮、陈柑皮等，与桔皮外观相似，然而性味不同。柑皮较桔皮偏寒凉，性味辛甘而寒，无毒；有下气、调中、化痰、醒酒的功效。用桔、柑、橙皮提取的酊剂，西药称为陈皮酊、橙皮酊，有健胃、理气、止咳、平喘的作用。柑叶味苦性平，无毒；治胸膈逆气、行肝胃滞气、消肿散毒、消乳痛、乳吹、乳岩、胁痛、行经。柑核味苦性温，无毒；入心、肝；主治肾虚腰痛、膀胱气痛、小肠疝气、卵肿偏坠等症。

◇食用方剂◇

胃火旺盛，不思饮食：

每日生食柑子 3~5 枚；或剥皮，去子，绞汁饮，日服 2~3 次。

胸闷心烦，解酒消渴：

柑去皮，配白木耳、冰糖，煮汤服用。

醒酒：

柑子皮（去瓢），焙干为末，入盐少许，开水调服。

咽喉痛：

用柑皮煎水代茶频饮；有水肿症者，用柑皮煎水或与冬瓜皮配伍煎水代茶饮。

⑤ 支气管哮喘：

鲜柑树叶 1500 克，洗净放砂锅内，加水 1500 克，入红糖 500 克，制糖浆 1000 克。每服 20 毫升，日服 3 次（忌食刺激性食物）。

⑥ 产后浮肿：

柑子皮研末用黄酒送服，每服 2 克，有行气调中作用。

⑦ 病后饮食失调，上气烦满及伤酒口渴：

柑子皮 5~15 克煎汤服，每日早晚服用。

⑧ 胸膈逆气，肝胃滞气：

柑子叶 5~15 克水煎服，每日 2 次，能消肿散毒。

⑨ 乳痈、乳癌：

柑子叶捣汁滴患处；或将鲜柑子叶捣烂炒热熨患处；或柑子叶 9 克煎汤服。

⑩ 肺 痛：

柑叶，绞汁一杯服，吐出脓血愈。

⑪ 中耳炎流水或脓血：

柑树叶嫩头 7 个，入水数滴，杵取法滴耳。

⑫ 肾冷腰痛：

柑核、杜仲等量，炒研末，盐酒调服，每次 3~6 克，每

日 2 次。

⑬小肠疝气、卵肿偏坠、膀胱气痛等病症：

柑子核 10~15 克水煎服，每日 2 次。

甜 瓜

◇ 水果简介 ◇

甜瓜亦叫甘瓜、果瓜、熟瓜、东陵瓜等，为葫芦科植物甜瓜的果实。

黄河、长江流域都有栽培，以华北、西北多产优良品种。著名良种有台湾蜜、梨瓜、黄金瓜、益都银瓜、兰州醉瓜、北京香瓜、黄海瓜、大香水瓜等。哈蜜瓜是我国新疆特产厚皮甜瓜的总名称。白兰瓜是甜瓜中的一个亚种，为兰州的著名特产。

◇ 食用技巧 ◇

甜瓜成熟度鉴别 采取外形鉴定和闻香、口试等方法。以果大圆整、色泽鲜艳、果质坚实、香气浓郁、无甘甜似蜜，令人垂涎，适量食用，营养丰富，清热解渴，有益健康，特别是所含的球蛋白、谷蛋白、维生素等对人体健康十分有益。

但甜瓜性凉 脾胃虚寒、便泄腹胀者忌服 不宜多食 患慢性痢疾、肠炎者更应慎重。又因甜瓜能解其它药物的功能，当服用药物、特别是补益药物时，应忌食甜瓜。

◇ 食用功效 ◇

甜瓜果肉性味甘寒、滑，具有清暑热、解烦渴、利小便的功效；主要用于暑热大便不通、小便不利、心烦口渴、口鼻生疮、四肢疼痛等。甜瓜子有散结、消瘀、清肺、润肠的作用。花、叶、茎、果蒂、果皮、根也都是良药。

◇ 食用方剂 ◇

烦热口渴，大小便不利：

甜瓜适量生食。

传染性肝炎：

5%甜瓜蒂浸出液，每日2次，饭后口服。或用瓜蒂粉适量，吸入鼻内，每日2次。

食物中毒：

甜瓜蒂0.5~1克，赤小豆3克，共研末，温开水送下，催吐。

瘧病：哭笑不语，痰盛：

瓜蒂、赤小豆、豆豉、郁金各9克，水煎服；瓜蒂3克，赤小豆6克，共研细末，每日一次，每服3克，温开水送下，不可常用。

口臭：

甜瓜子去壳研末，炼蜜为丸，重9克，每早漱口后，含化一丸。

⑥ 跌打瘀血、腰腿疼痛：

甜瓜子90克，酒浸10日，为末。每次9克，空腹酒下，一日3次。

⑦ 闪腰岔气：

甜瓜子 20 克 ,研为细末 ,每日 2 次 ,每次 6 克 ,黄酒冲服。

⑧ 牙痛：

甜瓜皮泡水漱口。

⑨ 肺脓疡多痰：

甜瓜子 15 克 白糖适量 捣研开水冲服 每日 1~2 次。

⑩ 月经中断：

甜瓜蔓阴干、同使君子各 15 克 ,甘草 18 克。共为末 ,每酒服 6 克。

大 枣

◇ 水果简介 ◇

大枣亦叫红枣、小枣、干枣、美枣、良枣等，属鼠李科植物，我国是枣的故乡，南北各地栽植了各种枣树，以甘肃、河北、山东、河南、山西和陕西为最多。有金丝枣、无核枣、团枣、木枣、晋枣、梨枣、相枣、骏枣等 10 多个良种。

◇ 食用技巧 ◇

参枣饭：是取大枣 20 个、人参 10 克，用布包好后蒸半小时取出，将蒸好的糯米饭与参枣捣丸；或加白糖 50 克熬成浓汁，浇在饭上，香甜糯滑，大补气血。

大枣粥：用红枣 20 个与粳米同煮成粥，久食有补益作用。