

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

美容美颜防皱

——水果花卉饮品方



李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

水果美味可口，又有益健康，更富含各种维生素、矿物质及纤维质，热量低，多吃能防止肥胖、高血脂、冠心病等许多文明病的产生。再加上水果多为生食，营养素不会因烹调过程被破坏，是人们最好的天然养生食物。

长寿100岁
美容美颜
防皱

健康
方案

内蒙古人民出版社

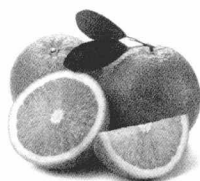


XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

美容美颜防皱

——水果花卉饮品方



李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

水果美味可口，又有益健康，更富含各种维生素、矿物质及纤维质，热量低，多吃能防止肥胖、高血脂、冠心病等许多文明病的产生。再加上水果多为生食，营养素不会因烹调过程被破坏，是人们最好的天然养生食物。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容美颜防皱:水果花卉饮品方/李元秀 编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社,2009.5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978-7-204-10053-8

I. 美… II. 李… III. ①果汁饮料—制作

②花卉—饮料—制作 IV. TS275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081679 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978-7-204-10053-8/Z·528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医医疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编者

2009.6



目 录

第一章 水果的营养价值

水果养生功效	1
预防疾病	1
治疗疾病	2
养生美容	2
水果养生的特点	2
取材方便	3
制作简单	3
价格低廉	3
疗效明显	3
食用可口	3
副作用	3
水果养生的注意与禁忌	4
胃肠不适者的禁忌	4

第二章 各种水果养生食疗

西瓜	11
营养成分	11
食疗保健作用	11
养生食疗方	12
西瓜芦根饮	12





番茄大枣西瓜饮	12
竹叶瓜藤饮	12
西瓜皮汁	12
西瓜番茄汁	12
西瓜生姜饮	13
瓜皮豆汤	13
瓜皮车前草蜜汤	13
西瓜蜜汁	13
西瓜藤荷花饮	13
西瓜红糖汁	13
哈密瓜	14
营养成分	14
食疗保健作用	14
禁忌	14
养生食疗方	15
苹果哈密瓜胡萝卜饮	15
瓜子白糖饮	15
木瓜	15
营养成分	15
食疗保健作用	15
养生食疗方	16
木瓜甘草汁	16
番木瓜猕猴桃糊	16
鲜木瓜冰糖饮	16
苹果	16
营养成分	17
食疗保健作用	17
禁忌	17
养生食疗方	18
苹果汁	18
苹果蘸蜜方	18
梨皮苹果皮藕汁	18
苹果槟榔白矾方	18



苹果皮陈皮生姜饮	18
苹果汁	19
苹果海蜇汤	19
苹果巴豆方	19
苹果泥	19
生吃	19
大米苹果皮粥	20
苹果莲子木耳羹	20
梨子	20
营养成分	20
食疗保健作用	20
禁忌	21
养生食疗方	21
炖雪梨川贝	21
鸭梨萝卜膏	21
雪梨罗汉果汁	21
冰糖梨粥	22
鸭梨粥	22
生梨核桃糖饮	22
鲜梨人乳汁	22
雪梨黑豆饮	22
雪梨川贝猪肺汤	23
雪梨丁香方	23
雪梨荸荠猪肉方	23
萝卜梨豆饮	23
刺梨汁	24
丁香梨饮	24
冰糖炖梨	24
雪梨大米粥	24
草莓	24
营养成分	24
食疗保健作用	25
禁忌	25

养生食疗方	25
草莓冰糖饮	25
三汁蜜饮	26
鲜草莓汁	26
草莓麻油方	26
草莓汤	26
草莓荔枝红枣粥	26
治高血脂	26
草莓韭菜子芡实饮	26
草莓冰糖汁	27
香蕉	27
营养成分	27
食疗保健作用	27
禁忌	28
养生食疗方	28
冰糖炖香蕉	28
香蕉根食盐方	28
生食香蕉	28
空腹食香蕉	28
解酒	29
桔子	29
营养成分	29
食疗保健作用	29
禁忌	30
养生食疗方	30
桔皮生姜苏叶饮	30
桔皮生姜川椒饮	30
桔络生姜红糖饮	30
佛手桔皮饮	30
桔子枳实生姜饮	31
桔核浸黄酒	31
桔核杜仲浸黄酒	31
桔皮萝卜缨洗	31



桔子黄瓜汁	31
桔皮桔叶黄酒浸	31
葡萄	32
营养成分	32
食疗保健作用	32
禁忌	32
养生食疗方	33
治食欲不振	33
治呕吐	33
治呃逆	33
葡萄蜂蜜饮	33
葡萄生藕地黄汁	33
葡萄芹菜汁	34
葡萄叶山楂首乌汤	34
葡萄枸杞汤	34
菠萝	34
营养成分	34
食疗保健作用	35
禁忌	35
养生食疗方	35
菠萝蜂蜜膏	35
菠萝茅根汤	35
柠檬	36
营养成分	36
食疗保健作用	36
禁忌	36
养生食疗方	37
糖渍柠檬	37
柠檬速溶汁	37
柠檬汁	37
柠檬蛋黄蜜酒饮	37
椰子	38
营养成分	38



食疗保健作用	38
禁忌	38
养生食疗方	38
椰肉糖米粥	38
椰子鸡块	39
烤椰汁软糕	39
杨桃	39
营养成分	40
食疗保健作用	40
禁忌	40
养生食疗方	40
鲜杨桃汁	40
醋渍杨桃	41
治伤胃伤湿所引起的腹泻	41
治关节红肿疼痛	41
治消化不良,胸闷腹胀	41
甘蔗	41
营养成分	41
食疗保健作用	42
禁忌	42
养生食疗方	42
甘蔗荸荠百合汁	42
甘蔗生姜汁	43
甘蔗汁酒方	43
姜蔗汁	43
蔗皮芡实汤	43
甘蔗白藕汁	43
桃仁甘蔗汁	43
甘蔗粥	44
甘蔗藕生地汁	44
甘蔗生姜汁	44
甘蔗荸荠汁	44



桑葚	44
营养成分	44
食疗保健作用	45
禁忌	45
养生食疗方	45
桑葚冰糖	45
桑葚膏	45
桑葚枸杞酒	45
樱桃	46
营养成分	46
食疗保健作用	46
禁忌	46
养生食疗方	47
樱桃甜汤	47
樱桃酱	47
樱桃汁	47
冬菇樱桃	47
樱桃酒	48
樱桃柠檬膏	48
橄榄	48
营养成分	48
食疗保健作用	48
禁忌	49
养生食疗方	49
橄榄萝卜汁	49
麻油橄榄膏	49
橄榄茶	49
橄榄汁	49
橄榄生姜茶	50
花疗源由	50



第三章 活血养颜花卉

玫瑰	52
治肺结核、咳嗽吐血	52
治消化不良	52
治呕吐失血	52
治胃痛	53
治月经不调	53
治月经过多	53
治功能性子宫出血	53
治乳痈	53
治乳痈	53
治肿毒初起	54
治外伤肿痛	54
治口臭	54
治口臭	54
治口臭	54
治口腔溃疡	54
治痢疾	54
治痢疾	55
治肝风头痛	55
治失眠	55
治梅核气	55
治风痹	55
治胃、十二指肠溃疡	55
治肝胃气痛	56
治肝胃气痛	56
治肝胃气痛	56
治肝胃气痛	56
治胁痛	56
月季花	56
治肺虚咳嗽	57



治胸腹胀痛	57
治高血压	57
治痛经	57
治痛经	57
治痛经	57
治月经不调	58
治月经不调	58
治月经不调	58
治闭经腹痛	58
治气滞血瘀闭经	58
治白带过多	58
治产后子宫脱垂	59
治筋骨疼痛	59
治痈疔肿毒	59
治跌打损伤	59
百合花	59
治咳嗽	60
治心胃气痛	60
治眩晕	60
治眩晕	60
治心烦失眠	60
治失眠	60
治失眠	61
治肋间神经痛	61
治经期腹痛	61
治赤白带	61
凌霄花	61
治瘀血阻滞,月经闭止,发热腹胀	62
治久病痞母,肝脾肿大	62
治血热风盛的周身痒症	62
月经不行	62
素馨花	62
肝区疼痛、心气郁痛	63



月经不调	63
白带过多	63
胃肠胀痛、泻痢腹痛	63
乳腺炎	63
痢疾	63
口腔炎	64
痛经	64
藏红花	64
各种痞结	64
伤寒发狂、惊恐恍惚	64
吐血	64
米仔兰	65
高血压病	65
支气管炎	65
梅核气	65
闭经	65
跌打损伤	66
牡丹花	66
治痛经	66
治痛经	66
治闭经	67
治闭经	67
款冬花	67
治慢性支气管炎	67
治慢性支气管炎	67
治支气管扩张	68
治咳嗽日久痰中带血	68
治肺脓肿	68
治肺结核	68
治咯血	68
治咯血	68
山茶花	69
治痢疾	69



治痢疾	69
治痢疾	69
治痔疮出血	70
治痔疮出血	70
治痔疮出血	70
治跌打损伤	70
治跌打损伤	70
治乳头皲裂	70
治崩漏	70
治鼻出血	71
桂花	71
治口臭	71
治心胃气痛	71
治咳嗽多痰	71
治大便下血	72
杜鹃花	72
治咳嗽	72
治咳嗽	72
治跌打损伤	73
治跌打损伤	73
治风湿痹痛	73
治闭经	73
治闭经	73
治崩漏	73
治鼻出血	73
治鼻出血	74
桃花	74
治黄水疮	74
治颜面痤疮	74
治秃疮	74
治面部色素斑	75
治面部色素斑	75
治闭经	75



治水肿	75
治水肿	75
治腰痛	75
治风痹湿气	76
治痈疽	76
治泌尿系统结石	76
治便秘	76
治肠燥便秘	76
治阳痿	76
红花	77
治心血瘀型风湿性心脏病	77
治咳嗽	78
治腹痛	78
治胃十二指肠溃疡	78
治胼胝	78
治跌打肿痛	78
治跌打肿痛	78
治褥疮	79
治褥疮	79
治痛经	79
治痛经	79
治痛经	79
治高血压	79
治高血压	80
治冠心病	80
治冠心病	80
茉莉花	80
治结膜炎	80
治迎风流泪	81
治中耳炎	81
治食欲不振	81
治食欲不振	81
治肝胃气痛	81