

<<水果养生>>

图书基本信息

书名：<<水果养生>>

13位ISBN编号：9787506276245

10位ISBN编号：7506276240

出版时间：2005-10

出版时间：广东世界图书出版公司

作者：郭灵等编

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<水果养生>>

### 内容概要

本书从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，结合自己的临床经验，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了《水果养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了谷物类、豆类、秦油类、饮料类、调料类食物158种（其中正品50种，附品108种）。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方。

食忌与相克等。

其中收集了具有较高实用价值的愈2800首古今养生保健经典方。

需要特别提醒读者的是，虽然传统食物的养生保健功效确凿，应用范围较广，但其毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。

因此，对于危急病症，必须遵照医嘱，应用中西药物进行治疗，而不能盲目照搬本书所列养生保健方自行诊治；另外，亦切不可轻信街头巷尾所谓的“神奇偏方”、“祖传秘方”之类的东西。

<<水果养生>>

书籍目录

第一章 鲜果类养生 1. 菠萝 2. 菠萝蜜 3. 杨梅 4. 阳桃 5. 海棠 6. 荔枝 7. 龙眼 8. 柠檬 9. 西瓜  
10. 椰子 11. 橄榄 12. 芒果 13. 香蕉 14. 石榴 15. 番石榴 16. 油柑 17. 橘 18. 柑 19. 橙 20.  
柚 21. 苹果 22. 梨 23. 葡萄 24. 桃 25. 李 26. 李 27. 枇杷 28. 猕猴桃 29. 刺梨 30. 山楂 31.  
柿子 32. 梅 33. 杏 34. 桑椹 35. 草莓 36. 荸荠 37. 菱 38. 金橘 39. 林檎 40. 山竹果 41. 黄皮果  
第二章 干果种仁类养生 42. 大枣 43. 胡桃仁 44. 栗子 45. 海松子 46. 落花生 47. 无花果 48. 葵  
花子 49. 白果 50. 榆钱

## &lt;&lt;水果养生&gt;&gt;

## 章节摘录

水肿，小便不利：菠萝果肉250克切片，食2-3次/日。

皮肤干燥症，疲劳综合征，习惯性便秘：鸡蛋液2个加味精、胡椒粉和洋葱丝、芹菜末、胡萝卜丝各25克搅匀成蛋菜糊，入油锅炒熟成丝。

菠萝丁100克加水烧沸，用淀粉勾芡，浇炒好的蛋菜丝上食。

功能消暑益气，滋阴补虚。

低血压眩晕，软弱无力：(1) 鹌鹑4只去肠脏后切块，以鸡蛋清、精盐、味精、黄酒少许腌入味。

锅入油烧热，投菠萝200克、鹌鹑同炒，调葱、姜、酱油、黄酒、白糖、醋、适量水焖熟，勾芡食。

功能生津补血益气。

(2) 鸡脯肉片100克、盐入油锅炒半熟，投菠萝片250克同炒，加水焖熟调味食。

1次/(1~2)日。

功能生津，除烦，醒脑。

肠炎腹泻：菠萝叶50克水煎服。

单纯性肥胖，高血脂，脂肪肝：菠萝150克去皮榨汁，入鸡蛋液1个、水、柠檬汁、苏打水搅匀。

早、晚分饮。

功能补气降脂。

单纯性消瘦，暑热证，贫血，月经不调：罐头菠萝1听、熟火腿片250克切片，交替穿在不锈钢烤针上；酱油、蜂蜜、柠檬汁、丁香粉同调成稀汁。

炭火烧旺，火腿片、菠萝片外涂调味汁，在火上烧烤，并反复涂抹调味汁，烤至熟透呈微焦黄色食。

功能健脾开胃，生津养血。

单纯性消瘦，慢性胃炎，周经不调，厌食症，疝夏：鸡脯肉250克切薄片，入鸡蛋液2个、淀粉抓匀上浆。

炒锅放素油烧热，下浆鸡片滑油，划散，变色后捞出沥油；原锅留底油烧热。

入豌豆苗50克略炒，投鸡片、糖水菠萝薄片500克，加精盐、黄酒、白糖略炒食。

量随意。

功能补气养血，健脾益胃。

单纯性消瘦，慢性胃炎，胃肠神经官能症：(1) 牛肉片250克用精盐、黄酒、味精、蒜蓉(3克)、米醋、白糖、胡椒粉、湿淀粉、苏打粉腌半小时；净菠萝肉150克、红尖椒25克各切细粒。

腌牛肉分别用竹签串成18串。

炒锅入花生油烧五六成热，入牛肉串炸至熟透捞出，整齐摆入碟，用番茄花8朵、香菜5克点缀。

炒锅放油烧热，下菠萝粒、红椒粒、辣椒粉10克、适量水，调好味后勾上稀芡，浇牛肉串上食。

功能健脾开胃，强身健体。

(2) 鸡蛋液1个、牛肉末200克、淀粉搅做丸子。

炒锅放油烧热，下芹菜末25克、丁香、豆蔻末、精盐、柠檬汁、胡椒粉、丸子、适量水，用小火烧20分钟。

取烤盘，入菠萝片250克，丸子置菠萝片上，入烤箱中烤10分钟食。

功能滋补强身，消除疲劳。

肺虚燥咳，胃燥津伤口干，暑热烦渴，大便燥结，慢性气管炎，咽炎：菠萝罐头500克切小片：甜杏仁100克用沸水稍泡后去皮剁碎，磨成浆，去渣；冻粉适量加适量水蒸化后去渣。

锅入杏仁浆、冻粉煮沸，下杏仁精少许搅匀，晾凉冷冻。

原锅入水适量、白糖250克煮沸，晾凉冷冻。

杏仁冻切菱形块，入冰糖水中，撒入菠萝片服。

功能润肺止渴，养胃生津。

无病者食之能滋补强壮。

肾炎：(1) 小儿肾炎，鲜茅根250克加水煎煮半小时，去渣，续以小火煎煮浓缩至将于锅时。

## &lt;&lt;水果养生&gt;&gt;

入鲜菠萝汁500毫升再加热至黏稠停火，待温拌入白糖粉500克将煎液吸净、混匀，晒干压碎。

以沸水冲化服10克/次，3次/日。

(2) 菠萝肉100克、鲜茅根50克水煎服。

(2) 肾炎水肿，菠萝肉100克用盐水稍泡切片，白茅根100克切段，车前子15克用纱布包，共加水800毫升煎至400毫升，留汁。

1剂/日，分2次饮。

功能利尿消肿。

(4) 急性肾炎，菠萝肉100克、鲜白茅根50克水煎服，2次/日。

功能利尿消肿。

贫血，月经不调，吸收不良综合征，更年期综合征：菠萝250克削皮，用盐水稍浸泡，切扇形片；鸡脯肉150克切薄片，用精盐、黄酒、干淀粉拌入味。

炒锅放素油烧热，下生姜丝炒片刻，入鸡脯肉片用大火略炒，加菠萝片再稍炒，放精盐、水，焖至汤沸后淋麻油食。

功能健脾益胃，滋阴养血，养颜嫩肤。

贫血，月经不调，结膜干燥症，夜盲症，皮肤干燥症，更年期综合征：菠萝500克去皮，切片；鸭肫2个切方片；鸭肝2个去筋，切菊花形的块。

炒锅放素油烧热，下鸭肫断生；原锅留底油烧热，投葱花、生姜末煸香，入鸭肝炒，下精盐、味精、白糖、醋、断生鸭肫，用湿淀粉勾芡，放菠萝片略炒食。

功能养血生津。

.....

<<水果养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>