第一图书网, tushu007.com

<<梨的健康养生术>>

图书基本信息

书名：<<梨的健康养生术>>

13位ISBN编号：9787539025346

10位ISBN编号：7539025344

出版时间：2005-1

出版时间：江西科学技术出版社(江西科学技术出版社读者服务部)

作者：敏涛

页数：219

字数：150000

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

<<梨的健康养生术>>

内容概要

梨享有“百果之宗”的美誉。
现代研究表明，梨有清热、镇静等功效。
对高血压、心脏病人的头晕目眩、心悸耳鸣，食梨大有益处。
高血压病人出现心胸烦闷、口渴便秘、头目昏晕等症，心脏病人出现心悸怔忡、失眠多梦等症状，梨可作为良好的辅助治疗果品。
此外，对高血脂、高胆固醇、动脉硬化亦有很好的食疗作用。
梨不仅有丰富的糖类、无机盐和维生素，而且含有很多的天然水，汁多爽口，清甜宜人。
长途旅行带些鲜梨，既可止渴生津、清热除烦，又能从中获得人体所需的养分。
梨还有个特点，就是食后给人以清凉之感。
特别是酒后吃个梨，甘甜香馨，舌本生津，酒意全消。
本书并将梨对内科、外科、儿科、妇科、男科、皮肤科、五官科等病症提供各种食疗方，最后还有防癌与养生之道的最佳建议。

<<梨的健康养生术>>

书籍目录

第一章 概述　第一节 梨子的生物学特性　第二节 梨子的营养价值　第三节 梨子的保健价值　第四节 吃梨子美容减肥　第五节 梨子的消费知识　第六节 梨子的家庭加工　第七节 梨子的食用宜忌第二章 内科疾病食疗方　【感冒】　桑菊梨皮饮　冰糖炖梨　葱姜梨蛋方　【急性支气管炎】　梨贝桑杏饮　鸭梨薏苡仁粥　川贝蒸梨　【慢性支气管炎】　萝卜梨饮　黄梨生津饮　雪梨罗汉果沙参饮　葱白梨饮　梨藕荷梗饮　八汁饮　梨子菠萝汁　雪梨酒　苹果雪梨陈皮羹　雪梨银耳羹　雪梨荸荠瘦肉汤　香菇梨子汤　雪梨蜜膏　雪梨百合膏　乌梅梨膏　百合荸荠梨膏　鸭梨萝卜膏　梨藕橘红膏　鲜梨糯米饭　枇杷叶炖梨　蜂蜜炖梨　花椒炖梨　夹沙梨　荔椰西瓜盅　樱桃桂花鸭梨　雪梨鱼片　葱油梨丝　梨子烧蘑菇　【支气管扩张】　雪梨川贝煨猪肺　【支气管哮喘】　苦杏仁鸭梨饮　雪梨百合饮　鸭梨枇杷饮　竹沥梨膏　止嗽定喘膏　止咳梨膏糖　雪梨黑豆汤　雪梨银耳汤　川贝糯米梨　川贝酿雪梨　【肺炎】　雪梨鲜藕汁　雪梨川贝炖猪肺　梨子苹果酱布丁　蜜汁百合梨　蜜汁山药　肺结核　梨藕汁　双百雪梨菠菜饮　雪梨银耳川贝饮　鸭梨薏苡仁粥　藕梨蒸饼　白果梨肺膏　秋梨膏滋　雪梨白茅膏　什锦梨罐　川贝梨　蛤士蟆油香瓜盅　【肺脓疡】　烩什锦果羹　消化不良　冰糖梨子汁　木瓜综合果汁　梨汁粥　梨糯米饭　杏仁梨冻　米醋泡梨　山楂梨丝　梨丝饼　双菇梨丝　酸辣梨丝　爆炒梨丝　素炒梨子　猪肉炒梨子　芥末梨丝　油酥梨子　【胃、十二指肠溃疡】　梨藕汁　梨藕荸荠汤　【急性胃炎】　山楂梨膏　【慢性胃炎】　胡椒炖梨　梨脆双丝　黄瓜拌梨丝　山楂雪梨丝　丁香蒸梨　香瓜拌梨丝　鸭梨炒鸡片　【膈肌痉挛】　梨子红糖粥　噎膈膏　煨丁香梨　【急性肠炎】　梨树叶饮　【便秘】　西瓜雪梨饮　麻仁梨蜜饮　五汁饮　山楂糕拌梨丝　【急性病毒性肝炎】　米醋泡梨　【慢性肝炎】　什锦鸭梨果羹　丁香蒸梨　芝麻梨　【肝硬化】　鲜梨生食方　【脂肪肝】　梨蛋白汁　什锦鸭梨果羹　芝麻梨　梨子拌海蜇皮　【高血压病】　蜜汁鸭梨　芹菜拌梨片　【冠心病】　香蕉三丁羹　【高脂血症】　山楂雪梨羹　【贫血】　雪梨番茄汁　参乳雪梨饮　什锦梨罐　生梨拌牛肉丝　雪梨炒兔肉片　【泌尿系感染】　哈密瓜冻　白醋浸梨　【尿血】　梨藕柿霜膏　【慢性肾炎】　五皮饮　【眩晕】　雪梨菊花饮　芹菜拌梨片　鸭梨鸡　【糖尿病】　四合一果菜汁　五汁饮　萝卜梨豆汤　【中毒】　三味雪梨饮　醋梨　姜汁山楂梨　白糖拌梨块　糖醋梨子　胡萝卜拌梨子　芝麻酱拌梨子　【骨质疏松症】　什锦果羹　梨子布丁　梨子烧牛肉　酸奶什锦果第三章 儿科疾病食疗方　新生儿黄疸　醋雪梨汁　【百日咳】　核桃仁梨汁　荷叶梨汤　梨银耳　麻黄蒸梨　麻黄川贝蒸梨　梨子蚱蜢粥　冰糖炖梨　【小儿麻疹】　雪梨饮　生梨皮饮　五汁饮　雪梨瓜蒌方　【小儿风疹】　梨皮绿豆饮　【小儿感冒】　生姜秋梨饮　梨果糖浆　蜂蜜蒸鸭梨　【小儿发热】　雪梨浆　五汁饮　梨冻　冰镇水果　【小儿咳嗽】　梨浆　雪梨川贝饮　萝卜梨子汁　姜梨汁　雪梨荸荠汁　鸭梨粥　枇杷雪梨饮　梨汁杏桃仁　秋梨膏　【小儿哮喘】　橘红冬瓜梨　红糖梨　【小儿肺炎】　冰糖川贝梨　【小儿厌食症】　雪梨酸梅饮　巧克力梨　奶油梨馅饼　【小儿疳积】　梨粥　柿子拌梨丁　【小儿夜啼】　雪梨灯心草饮　梨子泥　【小儿营养型贫血】　酥梨米粥　糯米梨　梨炒鸭肝　【小儿肥胖病】　雪梨兔肉羹　柠檬汁拌水果　梨子肉丝　梨子煮豆腐　【小儿湿疹】　甘蔗梨皮饮　【小儿流涎】　雪梨青果饮　【小儿咽炎】　雪梨橘皮饮　川贝蒸雪梨第四章 妇科疾病食疗方　【痛经】　什锦鸭梨果羹　丁香蒸梨　【经前面部痤疮】　芹菜雪梨饮　【妊娠便秘】　北杏雪梨饮　【妊娠呕吐】　赛香瓜　【妊娠咳嗽】　川贝冰糖梨　糖丝包梨　【妊娠失音】　玉蝴蝶冰糖炖梨　雪梨罗汉果汤　产后咳喘　北杏炖雪梨　糖酒炖梨　【更年期综合征】　山楂糕拌梨丝　鸭梨鸡球第五章 男科疾病食疗方　【勃起功能障碍】　梨虾　梨花蛇床子洗浴方　【遗精】　海米梨子汤　虾仁梨子　【早泄】　蜜汁山药段　梨子炒鲜蚌　梨子炒牛肉粒第六章 外科疾病食疗方　【疖】　梨皮青黛粉　生梨汁　【烧烫伤】　梨子外用方　【痔疮】　梨藕汁　雪梨番茄汁　梨生地粥　梨藕荸荠汤　雪梨川贝煨猪肺　【腿疼痛】　鸭梨炒腰花　肉桂烤梨第七章 皮肤科疾病食疗

方 【脓疱疮】 梨叶汁外用方 【湿疹】 甘蔗梨皮饮 【雀斑】 梨汁牛乳外用方第八章 五官科疾病食疗方 【麦粒肿】 梨汁牛乳外用方 【鼻出血】 梨藕汁 【咽峡炎】 雪梨番茄汁 雪梨水 雪梨菊花饮 糖汁梨饼 川贝糯米梨 蜜汁鸭梨 鸭梨冰淇淋 鸭梨粥 【扁桃体炎】 梨脯 鸭梨萝卜膏 【口疮】 梨藕荸荠汤第九章 防癌抗癌食疗方 【唇癌】 五汁饮 【喉癌】 西瓜盅 【鼻咽癌】 五汁饮 雪梨芦根饮 雪梨岗梅根饮 【肺癌】 金银花雪梨汁 清热五汁饮 竹沥梨饮 梨橘甘蔗饮 鱼腥草炖雪梨 杏仁梨子藕粉羹 川贝雪梨炖猪肺 【食管癌】 人参雪梨汁 雪梨莲藕乳汁 六汁饮 八汁饮 抗癌梨汁饮 五汁膏 【胃癌】 蒜泥拌梨丝 【原发肝癌】 荸荠梨汁饮 【白血病】 梨藕银杏汁第十章 梨子养生方 【预防中暑】 秋梨猕猴桃果饮 秋梨冰淇淋奶饮 黑加仑果奶饮 秋梨西红柿汁饮 杏梨汁 梨味菠萝汁 鸭梨冰淇淋 水晶薄荷冻 烩梨丁黄瓜 【养心】 洋梨汁 冰镇鸭梨汁 【健脾胃】 梨羹 冰糖蒸梨 扒梨 梨炒鸡片 串烧梨牛肉 【补肺】 雪梨贝耳汤 什锦果羹 蜂蜜蒸梨 糖拌梨丝 红葡萄酒烩梨 雪梨川贝炖猪肺 甜酒炖洋梨 【气血双补】 八宝梨罐 什锦蜜枣羹 【补血滋阴】 三鲜汁 雪梨葡萄番茄汁 梨鸡片汤 鸡丁炒梨丁 梨炒鸭片 梨凉拌鸭 梨鸡丝 【提神强志】 哈蜜瓜雪梨汁 柠檬梨茶 梨脆皮鸡 梨鸭 酸辣牛肉梨子汤 【益智健脑】 梨萝蜜膏 梨鹅 茯苓贝梨 生菜猪脑

章节摘录

第一章　概述　　第一节　梨子的生物学特性　　百果之宗数梨子　　梨享有“百果之宗”的美称，所以又叫宗果、快果、玉乳、蜜父等，为蔷薇科植物。
梨树是我国的主要果树之一，栽培历史悠久，分布全国。
在大宗水果中，梨果产量仅次于苹果和柑橘，位居第三。
梨一般在夏秋成熟，易于贮藏，做到周年供应。
梨在我国可分成四大系统；秋子梨系统、白梨系统、砂梨系统和西洋梨系统，共有3000多个品种。
梨主要分布我国各地，地区差异大，品种较多，有新疆库尔勒香梨、甘肃兰州软梨、山东莱阳脆梨、安徽砀山梨、河北鸭梨和香梨、北京白梨、辽宁秋白梨、山西油梨、贵州大黄梨、河南马蹄梨、云南早大梨、山东淡水红梨、浙江黄樟梨、陕西彬州梨、青岛贵妃梨，还有香蕉梨、苹果梨、南果梨等。
除了中国梨外，在国外还栽种有西洋梨。
西洋梨原产于欧洲中部，在欧洲的栽培历史也很悠久。
西洋梨果实多为瓢形或葫芦形，需经后熟方可食用，肉质细软，具芳香气味。
19世纪，西洋梨开始引入我国山东烟台等地，迄今已有百年历史。
　　《诗经》中记载：“山有苞棣，隰有树隧。
”苞棣，即梨。
说明梨在我国的栽培历史已近3000年。
至秦、汉时代，据《史记?货殖列传》中记载：“安邑千树枣，燕秦千树栗，蜀汉千树橘，淮北常山以南、河济之间千树梨，……此其人皆与千户侯等。
”说明我国当时已把梨作为一种重要经济作物在黄河流域进行大面积栽培了。
自古梨就是人们喜食的水果。
唐朝宰相魏征为治疗母亲的哮喘病研制出了梨糖膏。
宋代梅尧臣在诗中赞曰：“名果出西周，霜前竟以收。
老嫌冰熨齿，渴爱蜜过喉。
色白瑶盘发，甘应蚁酒投。
仙桃无此比，不畏小儿偷。
”生动地写出了梨的特点。
此外，梨还具有清热、除燥、止渴的功效。
特别是酒后吃个梨，清凉甘甜，醉意全消。
宋徐铉对此颇有体会，咏道：“昨宵宴罢醉如泥。
惟忆张公大谷梨。
白玉花繁曾缀处，黄金色嫩乍成时。
冷浸肺腑醒偏早，香惹衣襟歇倍迟。
今日山中方酒渴，惟应此物最相宜。
”明代医学家李时珍在《本草纲目》中把梨的功能注定为：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。
”古代梨果除鲜食外，还加工制成梨脯、梨膏、梨露、梨酱、梨糕、梨丝等。
此外，有些地方还有煮梨、烤梨、蒸梨、炒梨、水泡梨、冰糖炖梨等风味小吃。
　　梨的贮藏方法虽与苹果相似，但也有区别，应以防腐、防褐变和使石细胞软化为主要目标。
总的说来，白梨系统的梨品种大部分耐贮藏；秋子梨系统中的优良品种多不耐贮藏；砂梨系统的品种耐贮性不及白梨；而西洋梨系统的品种多数不耐贮藏。
　　梨的四大类别　　梨在我国分布极广，在各种水果中，无论种类和品种，梨都是首屈一指的。
市面上的梨可以分为四大类别：　　（1）秋子梨：果实多近球形，果个小，皮色暗绿，果柄短，萼片宿存，肉质硬，石细胞多，味酸涩。
存放一段时间后熟后，皮色转黄，果肉变软，香气浓时方可食用。
但果实后熟软化后不能存放。
品质优良的品种有：南果梨、京白梨等。

（2）白梨：白梨优良鲜食品种最多，口味最好。
果实倒卵形至长圆形，果皮黄绿或黄色，果柄长，萼片一般脱落，果肉脆嫩多汁，味甜清香。
该系统品种多数耐存放。
品质优良的品种有：鸭梨、雪花梨、酥梨、库尔勒香梨、红香酥等。
（3）砂梨：果实多圆形，少数椭圆形或卵圆形，果皮褐色或黄绿色，肉脆味甜，石细胞较多。
主要分布在长江流域及西南地区。
个别品种稍耐贮存。
品质优良的品种有：慈溪梨、二宫梨、菊水、三花梨等。
（4）洋梨：洋梨原产欧洲，果实多葫芦形或瓢形，萼片宿存，果皮黄绿或黄色，需要后熟后方可食用，此时肉质细软多汁，味甜香浓，石细胞少。
后熟软化后不能存放。
品质优良的品种有：巴梨、伏茄梨等。
砀山酥梨　　砀山位于安徽的西北端，毗邻江苏和河南，是座历史古邑。
砀山县自古有“弹丸小县，八宝俱全”的美誉。
砀山梨的栽培可追溯到战国时期，距今有2500多年的历史。
四百多年前成规模，明、清时即有盛誉，成为朝廷贡品。
如今，砀山县有梨园50万亩。
砀山酥梨果实硕大，平均单果重200～300克，最重单果达2400克；果皮黄亮美观；果肉洁白如玉、酥脆爽口、甘甜如蜜、风味纯正。
具有皮薄多汁、弹指得破、入口即酥、落地无渣的特点。
砀山酥梨营养价值极高，含有丰富的糖和人体所必需的氨基酸、维生素、矿物质。
据测定：含糖平均为10%～14%，有机酸0.05%～0.09%，可溶性固形物12%～14%，维生素8.6毫克／千克；每百克果肉中含蛋白质0.1毫克，脂肪0.01毫克，维生素B20.01毫克，尼克酸0.2毫克，抗坏血酸3毫克，糖类12克，钙5毫克，磷6毫克，胡萝卜素0.01毫克。
砀山酥梨生食、熟食俱佳，老少皆宜。
“生食可清六腑之热，熟食可滋五脏之阴。
”据《本草纲目》载：“辛氏三秦纪云：含消梨大如五升器，坠地则破，须以囊承取之。
汉武帝尝种于上苑。
此又梨之奇品也。
”梨主治“热嗽、止渴。
切片贴烫火伤，止痛不烂。
治客热、中风不语，治伤寒热发，解丹石热气，惊邪，利大小便。
除贼风、止心烦气喘热犯。
作浆，吐风痰。
卒暗风不语者，生捣汁频服。
脑中痞塞热结者，宜多食之。
润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒。
”　　砀山酥梨于九月上中旬成熟，果皮呈淡金黄色，平滑而有蜡制光泽。
自古传唱着“砀山梨，皮儿薄，落到地上找不着”的歌谣。
砀山酥梨还有很高的药用价值，被历代中医称为“果中甘露子，药中圣醍醐。
”　　砀山酥梨品种也很多，紫酥梨是酥梨中的上品。
它果肉微黄，质脆而细，味浓甜，略有酸味。
成熟的紫酥梨有一股香气，风味极佳。
……

第一图书网, tushu007.com

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