

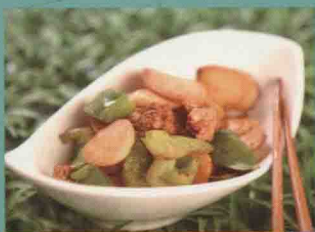
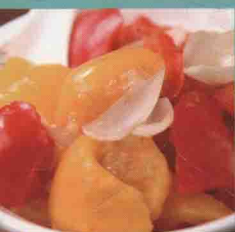
SHUGUO JIUYAO

ZHEYANGCHI

蔬果

就要这样吃

健康让生活更美好!



熊苗/主编

中国医促会亚健康专业委员会营养健康专家委员

中国营养联盟理事、北京营养师协会理事

CAC全国职业培训与就业促进专家师资委员会讲师

荣获亚运村图书大厦为读者开展营养健康知识科普公益服务奖

荣获第四届中国营养师年会金牌讲师大赛“金牌讲师”称号

荣获2014年度中国公众营养与健康行业公益明星人物

 中国纺织出版社

蔬果



就要这样吃

熊苗/主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果就要这样吃 / 熊苗主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5064-9907-1

I. ①蔬… II. ①熊… III. ①蔬菜—食物
养生②水果—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161437号

参编人员(以姓氏笔画为序)

文字统筹:	王利强	王秀云	王晓瑜	王燕	白亚峰
	白果柱	安金环	苏伟	苏润梅	张学斌
	张艳红	张福宝	武咏琴	陈海英	秦友华
	韩艳红	靳爱花			
图片摄影:	马丽芬	王晓磊	安金栋	张彦双	张鑫
	曹绒花	解素梅			
设计制作:	王秀花	王顺	王贵生	王晓燕	苏卫玲
	张学武	陈艳琴	曹雯		
菜品准备:	马芳芳	王晓森	王富元	司丽霞	吴祥伶
	张学礼	张晓梅	胡蕊蕊		

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 199千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS



Part

1

春季篇

春季气候——时寒时暖，天气变化大	16
春季6节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨	18
《黄帝内经·素问·四气调神》之春三月	20
春季容易情绪压抑、过敏、血压升高	21
春季饮食6原则，健康伴随您左右	23
春季最宜吃的15种黄金蔬菜	26
● 韭菜 春吃早韭，温肾助阳	26
● 芹菜 清热，除烦，降压效果好	28
● 黄豆芽 “豆中之王”补维生素C	30
● 绿豆芽 巧补维生素B ₂	32
● 香椿 “立春”发散阳气的宠儿	34
● 香菜 发汗透疹高手	36
● 蒜黄 减少体内致病菌感染	38
● 菠菜 滋阴平肝，帮助消化	40
● 青椒 增强体力，缓解疲劳	42
● 彩椒 多色多彩，增强免疫功能	44



● 油菜	降低血脂，宽肠通便	46
● 芦蒿	养肝护肝的应时野蔬	48
● 豌豆	通利大肠，润泽肌肤	50
● 胡萝卜	补肝明目，通便降压	52
● 菜花	增强肝脏解毒能力	54
春季最宜吃的9种黄金水果		56
● 菠萝	春季天造的“消肿药”	56
● 芒果	“热带果王”清肠美容	57
● 草莓	不会受凉亦不会上火	58
● 樱桃	“早春第一果”巧补铁	59
● 苹果	缓解春季烦躁的“黄金果”	60
● 枇杷	清肺热，化痰止咳	61
● 柠檬	美白，减少黑斑、雀斑	62
● 莲子	解春燥，缓解多梦、失眠	63
● 花生	润肺，和胃，补脾	64
巧用蔬果食疗方，春季小病一扫光		65

Part 2

夏季篇

夏季气候——“热”和“湿”两大特点	68
夏季6节气：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑	70
《皇帝内经·素问·四气调神》之夏三月	72
夏季容易情绪波动，乏力倦怠，胃脘不适	73
夏季饮食5原则，心平气和总相宜	75
夏季最宜吃的20种黄金蔬菜	78
● 番茄 健胃消食，美容抗皱	78
● 黄瓜 清热，消肿，减肥	80
● 丝瓜 解热消烦的好帮手	82
● 冬瓜 清热养胃，除烦	84
● 苦瓜 清暑热的“君子菜”	86
● 茄子 紫色娇儿清热毒	88
● 生菜 帮助消化，利尿泻火	90
● 鱼腥草 清热解毒，防治中暑	92
● 茼蒿 养心安神的“皇帝菜”	94
● 紫甘蓝 辅助防治夏日湿疹	96
● 莴笋 有利于增进食欲	98
● 西蓝花 “蔬菜皇冠”防病强	100
● 苦菊 清热去火的美食佳品	102
● 生姜 夏吃姜不劳医生开药方	103

目录 CONTENTS

● 空心菜	防暑解热，凉血排毒·····	104
● 芥蓝	抑制体温中枢，清热解暑·····	105
● 蒿子秆	养心安神，消食开胃·····	106
● 芥菜	明目，提神醒脑·····	107
● 红菜薹	“金殿玉菜”巧化痰·····	108
● 快菜	“早熟的大白菜”清夏热·····	109
夏季最宜吃的11种黄金水果·····		110
● 西瓜	夏季主要的消暑果品·····	110
● 甜瓜	清热，除烦，消暑·····	111
● 哈密瓜	“瓜中之王”清凉消暑·····	112
● 李子	消食开胃，生津利咽·····	113
● 火龙果	抗衰老，解毒排毒·····	114
● 香蕉	“开心水果”清肠热·····	115
● 杏	夏季消暑水果之佳品·····	116
● 杨梅	生津止渴，预防中暑·····	117
● 蓝莓	“水果皇后”护心脏·····	118
● 山竹	清热降火，清凉降燥·····	119
● 榴莲	开胃，促进食欲·····	120
巧用蔬果食疗方，夏季小病一扫光·····		121



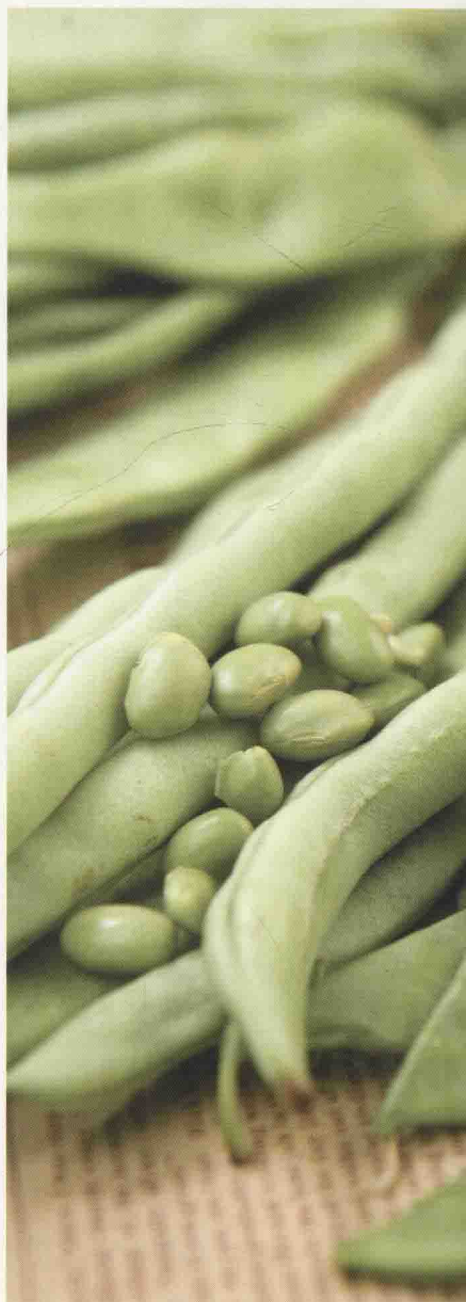
秋季气候——温差大、冷暖变化极不规律·····	124
秋季6节气：立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降·····	126
《黄帝内经·素问·四气调神》之秋三月·····	128
秋季容易情绪低落、口干咽燥、干咳少痰·····	129
秋季饮食5原则，神清气爽好心情·····	131
秋季最宜吃的20种黄金蔬菜·····	134
● 莲藕 清热凉血，生津止渴·····	134
● 玉米 “皇冠上的珍珠” 强身·····	136
● 南瓜 助消化，通便·····	138
● 毛豆 蔬菜中的“纤维冠军”·····	140
● 四季豆 健脾胃，提高免疫力·····	142
● 豇豆 “豆中上品” 养脾胃·····	144
● 蒜薹 杀菌，通便，防痔·····	146
● 百合 养阴润肺，清心安神·····	148
● 芋头 调中补气，消痈散结·····	150
● 圆白菜 促进排便，抑菌消炎·····	152
● 黄花菜 健脑，安神，养颜·····	154
● 银耳 “食用菌之王” 滋阴润肺·····	156
● 甘薯 宽肠通便，抗衰老·····	158

- **紫薯** 宽肠通便，改善视力.....159
- **茭白** 利尿除湿，清热生津.....160
- **洋葱** 杀菌，帮助消化.....161
- **菱角** “水中落花生”补五脏.....162
- **荸荠** “地下雪梨”润肺养肺.....163
- **金针菇** “增智菇”益智健身.....164
- **水萝卜** 通便，祛脂，降压.....165

秋季最宜吃的9种黄金水果.....166

- **梨** 滋阴润燥，预防秋季感冒.....166
- **桃** “肺之果”养阴生津.....167
- **山楂** 开胃消食，化滞消积.....168
- **石榴** 生津止渴，健胃提神.....169
- **柿子** 有益心脏健康的水果王.....170
- **葡萄** 健脾和胃，有助消化.....171
- **木瓜** “岭南果王”清心润肺.....172
- **杨桃** 清燥，润肠，通大便.....173
- **椰子** 解渴去烦，生津利尿.....174

巧用蔬果食疗方，秋季小病一扫光.....175



目录 CONTENTS



Part 4

冬季篇

冬季气候——干燥寒冷为主旋律	178
冬季6节气：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒	179
《黄帝内经·素问·四气调神》之冬三月	182
冬季容易诱发风寒感冒、肾炎、心血管疾病	183
冬季饮食4原则，精神百倍笑开颜	185
冬季最宜吃的16种黄金蔬菜	188
• 白萝卜 消食除胀，止咳化痰	188
• 白菜 “百菜之王”养好胃	190
• 山药 补虚，除寒，长肌肉	192
• 冬笋 清肠排毒，吸附油脂	194
• 海带 “含碘冠军”降脂降压	196
• 黑木耳 “含铁冠军”能补血	198
• 香菇 “植物皇后”强身健体	200
• 平菇 抗菌，抗病毒	202
• 土豆 和胃，健脾，益气	204
• 蚕豆 “绿色牛奶”健脑强记	205
• 口蘑 抗病毒	206



● 花菇	“山珍”延年益寿	207
● 茶树菇	补肾，利尿，渗湿	208
● 杏鲍菇	润肠通便，健脾开胃	209
● 白玉菇	提高人体免疫力	210
● 蟹味菇	防止便秘，预防衰老	211
冬季最宜吃的9种黄金水果		212
● 柚子	健脾胃，润肺	212
● 橙子	解油腻，消积食	213
● 甘蔗	“补血果”补肺养胃	214
● 橘子	祛痰，止咳，平喘	215
● 金橘	消食化痰，生津利咽	216
● 猕猴桃	“维C之王”解忧郁	217
● 板栗	“木本粮食”强筋骨	218
● 核桃	增强脑细胞活力	219
● 腰果	保护心血管	220
巧用蔬果食疗方，冬季小病一扫光		221

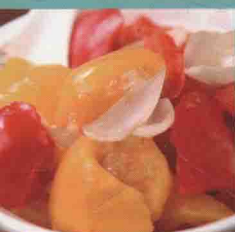
SHUGUO JIUYAO

ZHEYANGCHI

蔬果

就要这样吃

健康让生活更美好!



熊苗/主编

中国医促会亚健康专业委员会营养健康专家委员

中国营养联盟理事、北京营养师协会理事

CAC全国职业培训与就业促进专家师资委员会讲师

荣获亚运村图书大厦为读者开展营养健康知识科普公益服务奖

荣获第四届中国营养师年会金牌讲师大赛“金牌讲师”称号

荣获2014年度中国公众营养与健康行业公益明星人物

 中国纺织出版社

吃对蔬果，健康常在！

71种黄金蔬菜，38种黄金水果，你吃对了吗？



春季阳气生发，饮食应以清温淡平为佳；

夏季炎热湿气重，饮食应以清淡均衡为好；

秋季由热转寒，饮食应以润燥益气为宜；

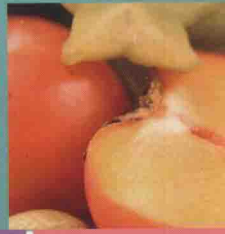
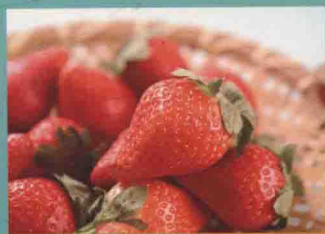
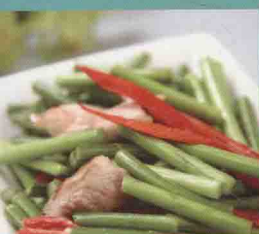
冬季寒冷，饮食应以保温、御寒和防燥为主。

春季宜吃的**15**种黄金蔬菜 宜吃的**9**种黄金水果

夏季宜吃的**20**种黄金蔬菜 宜吃的**11**种黄金水果

秋季宜吃的**20**种黄金蔬菜 宜吃的**9**种黄金水果

冬季宜吃的**16**种黄金蔬菜 宜吃的**9**种黄金水果



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
关注“中国纺织出版社”
回复“美食”“养生”“生活”
尽享更多生活类图书

上架建议：饮食·健康

ISBN 978-7-5064-9907-1



定价：39.80元

蔬果



就要这样吃

熊苗/主编



中国纺织出版社

前言

PREFACE

蔬菜是人们生活中必不可少的食物之一，因为蔬菜中含有多种营养素，如丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，其具有减少体内毒素的作用。古人云：“三日可无肉，日菜不可无。”民间也有“三天不吃青，眼睛冒金星”的说法。

水果与蔬菜的营养相似，是矿物质、胡萝卜素、维生素C及其他营养素的重要来源。水果中还含有丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖及各种有机酸，可促进食欲，帮助消化。

卫生部第四次国家卫生服务调查结果显示，全国慢性病总病例数达2.6亿，约占全国人口总数的18%，其中心脏病、原发性高血压、糖尿病等慢性病在显著增加。

每天按照一定饮食原则，进食一定量的蔬菜和水果，对身体健康有很大的好处。

编者





目录 CONTENTS



Part

1

春季篇

春季气候——时寒时暖，天气变化大	16
春季6节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨	18
《黄帝内经·素问·四气调神》之春三月	20
春季容易情绪压抑、过敏、血压升高	21
春季饮食6原则，健康伴随您左右	23
春季最宜吃的15种黄金蔬菜	26
● 韭菜 春吃早韭，温肾助阳	26
● 芹菜 清热，除烦，降压效果好	28
● 黄豆芽 “豆中之王”补维生素C	30
● 绿豆芽 巧补维生素B ₂	32
● 香椿 “立春”发散阳气的宠儿	34
● 香菜 发汗透疹高手	36
● 蒜黄 减少体内致病菌感染	38
● 菠菜 滋阴平肝，帮助消化	40
● 青椒 增强体力，缓解疲劳	42
● 彩椒 多色多彩，增强免疫功能	44