



五谷为养、五果为助、
五畜为益、五菜为充、

水果蔬菜 养生事典

SHUIGUO SHUCAI
YANGSHENG SHIDIAN



从食物养生的角度出发，水果、蔬菜是维护健康必不可少的部分。而且，它们虽属于两种不同的食物，但在化学组成和营养价值方面却有着许多相似的特点。

国医编委会 / 主编



黑龙江科学技术出版社

水果蔬菜 养生事典

SHUIGUO SHUCAI
YANGSHENG SHIDIAN

国医编委会 / 主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果蔬菜养生事典 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5388-8329-9

I. ①水… II. ①国… III. ①水果—食物养生②蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145237号

水果蔬菜养生事典

SHUIGUO SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

主 编 国医编委会

责任编辑 刘 杨

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市飞达印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年9月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8329-9/R·2475

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

每个人都希望拥有快乐的人生，可实现这一目标的必要条件就是要有一个健康的身体。而维持生命健康的就是一些微量元素，而这些微量元素来自哪里呢？对，微量元素就是来自我们的日常饮食，科技的发展可以分析出我们的身体需要哪些微量元素，缺少了就会出现诸多不良症状。这就让我们的“吃”变得更有意义，而不仅仅是为了生存。

平日里我们喜爱的水果蔬菜不仅仅是为了满足我们味觉上的享受，更是因为它们拥有的营养元素在维护着我们的身体健康。现代医学的发展，可以把每种水果蔬菜所含的微量元素明确解析出来，这样我们就可以针对我们身体所表现出来的某种元素缺乏现象，合理选择果蔬进食。

中华医学讲究药食同源，这可以从古老的医学典籍中得到答案。而本书更是将现代医学文明与古老中医养生学完美地结合在一起，将不同的水果蔬菜与中药材进行了合理的配伍，同时给出最简便的操作方法，让每种食材所含的营养物质发挥最大的效用。

为了方便读者针对自己的体质有目的地阅读，本书分为水果和蔬菜两大篇，每篇对每种水果、蔬菜的性味、营养都给出了详细的解释，而对一些常见病的食疗方法给出了明晰的操作步骤。读者可以通过食用美味健康的食品达到健康养生的目的。



录

Contents



水果养生篇 11

芒果	12
梨	16
苹果	22
橘	28
葡萄	34
枇杷	40
菠萝	44
甜橙	49
桃子	53
柿子	58
香蕉	64
草莓	70
柚	76
杨桃	82

西瓜	85
柠檬	91
甘蔗	94
李子	98
杨梅	101
猕猴桃	105
甜瓜	109
无花果	112
椰子	116
沙果	119
乌梅	121
樱桃	127
荔枝	132
大枣	138
白果	144
龙眼	149
栗子	154
枸杞	157
山楂	162
木瓜	168
哈密瓜	171

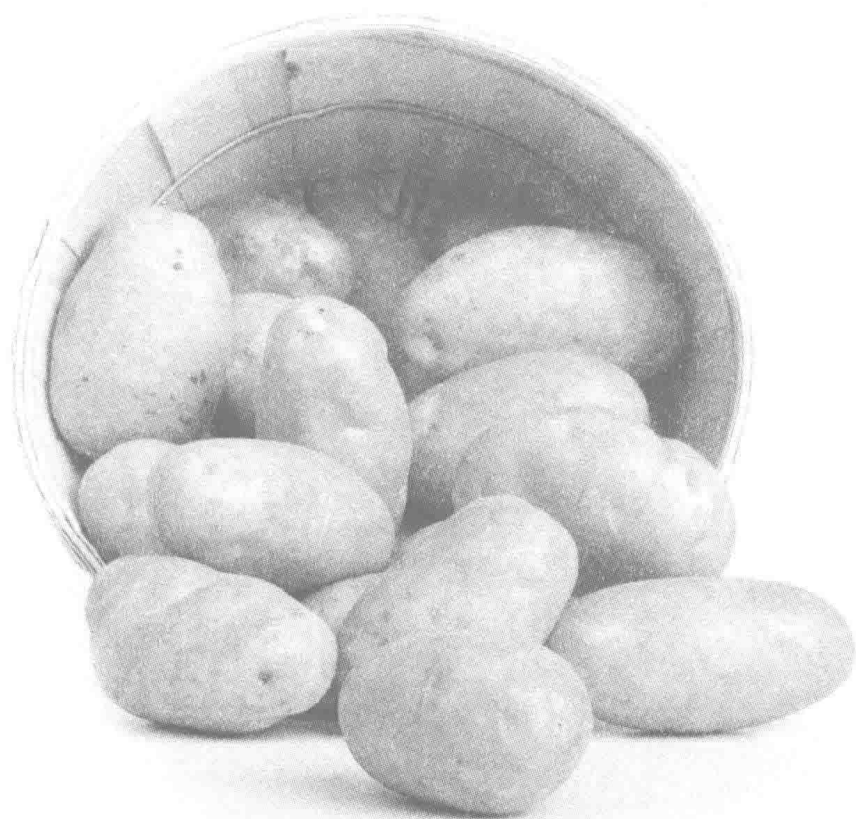


蔬菜养生篇 173

韭菜	174
旱芹	180
苦菜	185
菠菜	189
茼蒿	194
香菜	197
油菜	199
白菜	203
圆白菜	209
芋头	213
山药	216
萝卜	222
胡萝卜	229
马铃薯	235
莲藕	239
竹笋	245

荸荠	249
百合	252
洋葱	256
大蒜	260
冬瓜	269
黄瓜	276
南瓜	283
丝瓜	287
苦瓜	292
番茄	297
茄子	303
辣椒	309
香菇	315
金针菇	321
蘑菇	324
黑木耳	329
银耳	334
四季豆	338
豌豆	340
豆腐	342
海带	346
茭白	349

紫菜	353
海藻	356
马齿苋	358
苜蓿	363
薄荷	365
车前草	370
桔梗	374
蕨菜	377
荠菜	380
仙人掌	382



水果蔬菜 养生事典

SHUIGUO SHUCAI
YANGSHENG SHIDIAN

国医编委会 / 主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水果蔬菜养生事典 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5388-8329-9

I. ①水… II. ①国… III. ①水果—食物养生②蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145237号

水果蔬菜养生事典

SHUIGUO SHUCAI YANGSHENG SHIDIAN

主 编 国医编委会

责任编辑 刘 杨

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcsb.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市飞达印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年9月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8329-9/R·2475

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

每个人都希望拥有快乐的人生，可实现这一目标的必要条件就是要有一个健康的身体。而维持生命健康的就是一些微量元素，而这些微量元素来自哪里呢？对，微量元素就是来自我们的日常饮食，科技的发展可以分析出我们的身体需要哪些微量元素，缺少了就会出现诸多不良症状。这就让我们的“吃”变得更有意义，而不仅仅是为了生存。

平日里我们喜爱的水果蔬菜不仅仅是为了满足我们味觉上的享受，更是因为它们拥有的营养元素在维护着我们的身体健康。现代医学的发展，可以把每种水果蔬菜所含的微量元素明确解析出来，这样我们就可以针对我们身体所表现出来的某种元素缺乏现象，合理选择果蔬进食。

中华医学讲究药食同源，这可以从古老的医学典籍中得到答案。而本书更是将现代医学文明与古老中医养生学完美地结合在一起，将不同的水果蔬菜与中药材进行了合理的配伍，同时给出最简便的操作方法，让每种食材所含的营养物质发挥最大的效用。

为了方便读者针对自己的体质有目的地阅读，本书分为水果和蔬菜两大篇，每篇对每种水果、蔬菜的性味、营养都给出了详细的解释，而对一些常见病的食疗方法给出了明晰的操作步骤。读者可以通过食用美味健康的食品达到健康养生的目的。





录

Contents



水果养生篇 11

芒果	12
梨	16
苹果	22
橘	28
葡萄	34
枇杷	40
菠萝	44
甜橙	49
桃子	53
柿子	58
香蕉	64
草莓	70
柚	76
杨桃	82

西瓜	85
柠檬	91
甘蔗	94
李子	98
杨梅	101
猕猴桃	105
甜瓜	109
无花果	112
椰子	116
沙果	119
乌梅	121
樱桃	127
荔枝	132
大枣	138
白果	144
龙眼	149
栗子	154
枸杞	157
山楂	162
木瓜	168
哈密瓜	171



蔬菜养生篇 173

韭菜	174
旱芹	180
苦菜	185
菠菜	189
茼蒿	194
香菜	197
油菜	199
白菜	203
圆白菜	209
芋头	213
山药	216
萝卜	222
胡萝卜	229
马铃薯	235
莲藕	239
竹笋	245

荸荠	249
百合	252
洋葱	256
大蒜	260
冬瓜	269
黄瓜	276
南瓜	283
丝瓜	287
苦瓜	292
番茄	297
茄子	303
辣椒	309
香菇	315
金针菇	321
蘑菇	324
黑木耳	329
银耳	334
四季豆	338
豌豆	340
豆腐	342
海带	346
茭白	349
