



减肥、养颜、排毒、抗衰老、内部调理、养生保健一个都不少

果蔬养生宝典

24

种
养
生
蔬
菜

288

款
蔬
菜
佳
肴

24

种
养
生
水
果

286

款
水
果
佳
肴

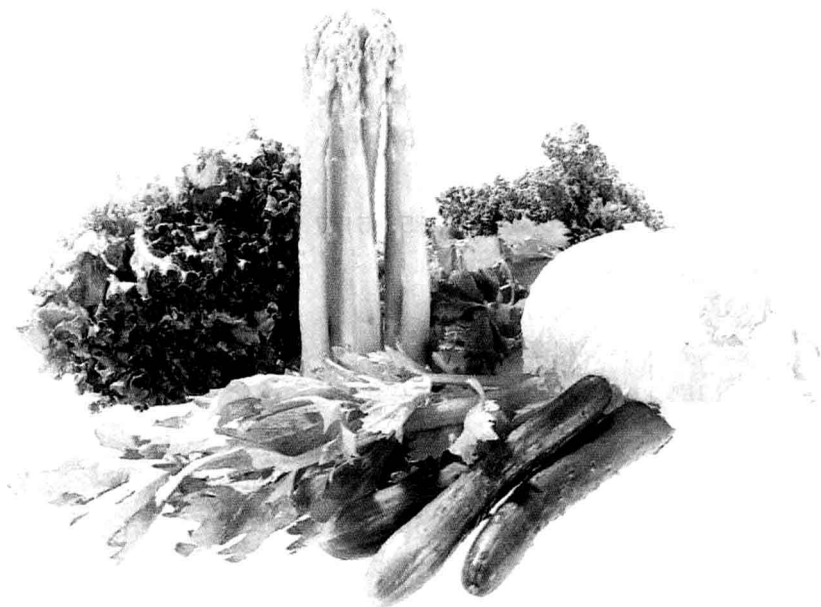


吉林科学技术出版社



果蔬养生宝典

食物养生保健促进会 编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

果蔬养生宝典 / 食物养生保健促进会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5384-3654-9

I. 果 II. 食 III. ①水果—食物养生②蔬菜—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170679号

果蔬养生宝典

- | | |
|-----------|--|
| ◎主编 | 食物养生保健促进会 |
| ◎编委 | 刘青 邓代玉 陈佳 周明 秦永诚 魏秀芳
张梦云 曹靖 田辉 勾晓丽 牛兴军 魏平兰
张婷 刘烁 张莉 薛晓进 温晓玉 |
| ◎责任编辑 | 李梁 孙默 |
| ◎封面设计 | 卓远天下传媒(www.chuanmeitx.cn) |
| ◎制版 | 青于蓝文化(www.qingyulan.com) |
| ◎出版 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 18.25印张 350千字

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3654-9

定价 26.90元

前言

美丽是吃出来的，健康也是吃出来的！而有一种美丽只有健康才能透出来，那就是健康之美！

健康和美丽本是一对因果相连的关系，有了健康才有美丽！如果把美丽的产生通俗明了的表述则为：营养——健康——美丽。

因此，可以通过健康合理的养生方式来实现健康之美，因为惟有健康之美才是最科学的美丽方式呢！健康之美使人面色红润、头发稠密、身材均匀、精神饱满。而这种状态是建立在营养丰富的基础之上的！

学会科学食用水果和蔬菜，能帮助我们广泛摄取各种营养，实现美丽和健康。这是因为水果中含有人类所需要的营养素，如：蛋白质、脂肪、糖（即碳水化合物）、水分、维生素及微量元素。

我们每天所进行的活动能量来源于蛋白质、脂肪和糖，糖和脂肪的主要作用是为身体提供热能，蛋白质的主要作用是除部分供应热能外，更重要的是它是构成机体组织细胞的物质。水分则参与代谢和调节水电解质平衡；维生素和微量元素的主要作用是维护细胞的功能，即各种酶的激活剂。缺乏营养素会对人体造成损害，甚至危及生命。

根据健康专家的研究发现：

脂肪和糖供给不足，可使人体缺乏能量，各组织器官无能量供给将逐渐衰退，人就无力活动。

蛋白质供给不足，体内组织细胞就不能够再生，人就像树一样枯萎而衰弱，体内若缺了盐和水，机体的代谢就会出现紊乱。

维生素和微量元素供给不足时，将会使体内的酶失去活性，细胞的正常代谢就会受到影响，大量的细胞将逐渐衰亡。

我们每天吃的食物中的营养是否全面，搭配是否合理，和健康美丽有着关键性的联系。水果和蔬菜中的维生素及水分、糖被身体吸收后可以起到滋养肌肤，维护皮肤弹性的作用。同时还能为我们的身体补充多种维生素，和我们吃的其他食物搭配，



促进机体代谢和吸收。尤其是当饮食不够丰富的时候，水果和蔬菜中的维生素和微量元素，特别是维生素C、维生素E和微量元素锌、硒、铁不仅能增强细胞的抗氧化作用，增加细胞活力，还可以延缓衰老及预防营养性贫血。

而在具体的选用过程中，应根据水果和蔬菜的不同性能进行选用，如有些果蔬减肥功效强一点，有些则滋养肌肤的功效更好一些，还有的具有养发、祛斑、排毒、抵抗衰老等不同的养生美颜功效。

同时，根据季节的变化，四季对水果的需要是不相同的，而应季水果还非常讲究搭配和食用方式的科学性。根据不同人的需求，所需要的水果和蔬菜也不尽相同。我们根据水果和蔬菜的食疗功效，针对一些常见病（如高血压、感冒、咳嗽等）进行了多方位指导。只要科学、合理的吃，就能够拥有健康和美丽，美丽就在日常的普通食物中，掌握健康之美的饮食和营养的学问，让你的健康与美丽永驻！



目录

第一章 果蔬的减肥养生作用

减肥养生的水果 /2

苹果 /2

性味 /2

营养 /2

挑选 /3

清洗 /3

吃的讲究 /3

制作茗饮 /4

制作粥膳 /4

制作靓汤 /5

制作佳肴 /6

葡萄柚 /7

性味 /7

营养 /7

挑选 /8

清洗 /8

吃的讲究 /9

制作茗饮 /9

制作粥膳 /10

制作靓汤 /10

制作佳肴 /11

山楂 /12

性味 /12

营养 /12

挑选 /13

清洗 /13

吃的讲究 /13

制作茗饮 /14

制作粥膳 /14

制作靓汤 /15

制作佳肴 /16

香蕉 /17

性味 /17

营养 /17

挑选 /18

清洗 /18

吃的讲究 /18

制作茗饮 /18

制作粥膳 /19

制作靓汤 /19

制作佳肴 /20

减肥养生的蔬菜 /21

黄瓜 /21

性味 /21

营养 /21

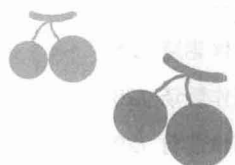
挑选 /22

清洗 /22

吃的讲究 /22

制作茗饮 /23

制作粥膳 /23



制作靓汤 /24

制作佳肴 /25

白萝卜 /26

性味 /26

营养 /26

挑选 /27

清洗 /27

吃的讲究 /27

制作茗饮 /27

制作粥膳 /28

制作靓汤 /28

制作佳肴 /29

芹菜 /30

性味 /30

营养 /31

挑选 /31

清洗 /31

吃的讲究 /31

制作茗饮 /32

制作粥膳 /32

制作靓汤 /33

制作佳肴 /34

韭菜 /35

性味 /35

营养 /35

挑选 /36

清洗 /36

吃的讲究 /36

制作茗饮 /36

制作粥膳 /37

制作靓汤 /37

制作佳肴 /38

第二章：果蔬的美肌养生作用

美肌养生的水果 /41

猕猴桃 /41

性味 /41

营养 /41

挑选 /42

清洗 /42

吃的讲究 /42

制作茗饮 /43

制作粥膳 /44

制作靓汤 /44

制作佳肴 /45

柠檬 /46

性味 /46

营养 /46

挑选 /47

清洗 /47

吃的讲究 /47

制作茗饮 /47

制作粥膳 /48

制作靓汤 /49

制作佳肴 /49

菠萝 /50

性味 /50

营养 /50

挑选 /51

清洗 /51



吃的讲究 /51

制作茗饮 /52

制作粥膳 /53

制作靓汤 /53

制作佳肴 /54

梨 /55

性味 /55

营养 /55

挑选 /56

清洗 /56

吃的讲究 /56

制作茗饮 /56

制作粥膳 /57

制作靓汤 /58

制作佳肴 /58

美肌养生的蔬菜 /60

土豆 /60

性味 /60

营养 /60

挑选 /61

清洗 /61

吃的讲究 /61

制作茗饮 /61

制作粥膳 /62

制作靓汤 /63

制作佳肴 /64

冬瓜 /65

性味 /65

第三章 果蔬的养发养生作用

养发养生的水果 /82

金橘 /82

营养 /65

挑选 /66

清洗 /67

吃的讲究 /67

制作茗饮 /67

制作粥膳 /68

制作靓汤 /68

制作佳肴 /69

竹笋 /71

性味 /71

营养 /71

挑选 /72

清洗 /72

吃的讲究 /72

制作茗饮 /72

制作粥膳 /73

制作靓汤 /74

制作佳肴 /75

苦瓜 /76

性味 /76

营养 /76

挑选 /77

清洗 /77

吃的讲究 /77

制作茗饮 /77

制作粥膳 /78

制作靓汤 /79

制作佳肴 /79

性味 /82

营养 /82



挑选 /83

清洗 /83

吃的讲究 /83

制作茗饮 /84

制作粥膳 /85

制作靓汤 /85

制作佳肴 /86

柑橘 /87

性味 /87

营养 /87

挑选 /88

清洗 /89

吃的讲究 /89

制作茗饮 /89

制作粥膳 /90

制作靓汤 /91

制作佳肴 /92

蜜桃 /93

性味 /93

营养 /93

挑选 /93

清洗 /93

吃的讲究 /94

制作茗饮 /94

制作粥膳 /95

制作靓汤 /95

制作佳肴 /96

木瓜 /98

性味 /98

营养 /98

挑选 /99



清洗 /99

吃的讲究 /99

制作茗饮 /99

制作粥膳 /100

制作靓汤 /101

制作佳肴 /102

养发养生的蔬菜 /103

菠菜 /103

性味 /103

营养 /103

挑选 /104

清洗 /105

吃的讲究 /105

制作茗饮 /105

制作粥膳 /106

制作靓汤 /106

制作佳肴 /107

卷心菜 /108

性味 /108

营养 /108

挑选 /109

清洗 /109

吃的讲究 /110

制作茗饮 /110

制作粥膳 /111

制作靓汤 /111

制作佳肴 /112

圆辣椒 /114

性味 /114

营养 /114

挑选 /115



清洗 /115

吃的讲究 /115

制作茗饮 /115

制作粥膳 /115

制作靓汤 /116

制作佳肴 /117

绿芦笋 /119

性味 /119



营养 /119

挑选 /119

清洗 /120

吃的讲究 /120

制作茗饮 /120

制作粥膳 /121

制作靓汤 /121

制作佳肴 /122



第四章 果蔬的祛斑养生作用

祛斑养生的水果 /125

火龙果 /125

性味 /125

营养 /125

挑选 /126

清洗 /126

吃的讲究 /126

制作茗饮 /126

制作粥膳 /127

制作靓汤 /128

制作佳肴 /129



红枣 /130

性味 /130

营养 /130

挑选 /130

清洗 /131

吃的讲究 /131

制作茗饮 /131

制作粥膳 /132

制作靓汤 /133

制作佳肴 /133



草莓 /135

性味 /135

营养 /135

挑选 /135

清洗 /136

吃的讲究 /136

制作茗饮 /136

制作粥膳 /137

制作靓汤 /138

制作佳肴 /139

西红柿 /140

性味 /140

营养 /140

挑选 /141

清洗 /141

吃的讲究 /141

制作茗饮 /142

制作粥膳 /142

制作靓汤 /143

制作佳肴 /144





祛斑养生的蔬菜 /145

胡萝卜 /145

性味 /145

营养 /145

挑选 /146

清洗 /146

吃的讲究 /146

制作茗饮 /146

制作粥膳 /147

制作靓汤 /148

制作佳肴 /148

茄子 /149

性味 /149

营养 /149

挑选 /150

清洗 /150

吃的讲究 /151

制作茗饮 /151

制作粥膳 /151

制作靓汤 /152



制作佳肴 /153

油菜 /154

性味 /154

营养 /154

挑选 /155

清洗 /155

吃的讲究 /155

制作茗饮 /155

制作粥膳 /156

制作靓汤 /157

制作佳肴 /157

南瓜 /158

性味 /158

营养 /159

挑选 /159

清洗 /159

吃的讲究 /160

制作茗饮 /160

制作粥膳 /161

制作靓汤 /161

制作佳肴 /162



第五章 果蔬的排毒养生作用

排毒养生的水果 /164

樱桃 /164

性味 /164

营养 /164

挑选 /165

清洗 /165

吃的讲究 /165

制作茗饮 /165

制作粥膳 /166



制作靓汤 /167

制作佳肴 /168

葡萄 /169

性味 /169

营养 /169

挑选 /170

清洗 /170

吃的讲究 /171

制作茗饮 /171



制作粥膳 /172

制作靓汤 /172

制作佳肴 /173

芒果 /174

性味 /174

营养 /174

挑选 /175

清洗 /176

吃的讲究 /176

制作茗饮 /176

制作粥膳 /177

制作靓汤 /177

制作佳肴 /178

西瓜 /179

性味 /179

营养 /180

挑选 /180

清洗 /181

吃的讲究 /181

制作茗饮 /181

制作粥膳 /182

制作靓汤 /183

制作佳肴 /183

排毒养生的蔬菜 /185

竹笋 /185

性味 /185

营养 /185

挑选 /186

清洗 /186

吃的讲究 /186

制作茗饮 /186

制作粥膳 /187

制作靓汤 /188

制作佳肴 /188

芋头 /189

性味 /189

营养 /190

挑选 /190

清洗 /190

吃的讲究 /191

制作茗饮 /191

制作粥膳 /191

制作靓汤 /192

制作佳肴 /193

西兰花 /194

性味 /194

营养 /194

挑选 /195

清洗 /195

吃的讲究 /195

制作茗饮 /195

制作粥膳 /196

制作靓汤 /197

制作佳肴 /198

香菜 /199

性味 /199

营养 /199

挑选 /199

清洗 /199

吃的讲究 /199

制作茗饮 /200

制作粥膳 /200



制作靓汤 /201

制作佳肴 /202

第六章 果蔬的抗衰养生作用

抗衰养生的水果 /204

石榴 /204

性味 /204

营养 /204

挑选 /205

清洗 /205

吃的讲究 /206

制作茗饮 /206

制作粥膳 /207

制作靓汤 /207

制作佳肴 /208

荔枝 /210

性味 /210

营养 /210

挑选 /210

清洗 /211

吃的讲究 /211

制作茗饮 /212

制作粥膳 /212

制作靓汤 /213

制作佳肴 /214

龙眼 /215

性味 /215

营养 /215

挑选 /216

清洗 /216

吃的讲究 /216

制作茗饮 /217

制作粥膳 /217

制作靓汤 /218

制作佳肴 /219

杏子 /220

性味 /220

营养 /220

挑选 /221

清洗 /221

吃的讲究 /221

制作茗饮 /221

制作粥膳 /222

制作靓汤 /223

制作佳肴 /223

抗衰养生的蔬菜 /225

莴笋 /225

性味 /225

营养 /225

挑选 /226

清洗 /226

吃的讲究 /226

制作茗饮 /226

制作粥膳 /227

制作靓汤 /227

制作佳肴 /228

金针菜 /229

性味 /229

营养 /229

挑选 /230

清洗 /230

吃的讲究 /231

制作茗饮 /231

制作粥膳 /231

制作靓汤 /232

制作佳肴 /233

大蒜 /234

性味 /234

营养 /234

挑选 /235

清洗 /235

吃的讲究 /235

制作茗饮 /235

制作粥膳 /236



制作靓汤 /237

制作佳肴 /237

洋葱 /239

性味 /239

营养 /239

挑选 /239

清洗 /240

吃的讲究 /240

制作茗饮 /240

制作粥膳 /241

制作靓汤 /241

制作佳肴 /242



第七章 四季果蔬巧养生

春季果蔬养生法 /245

蛋白质 /245

钾 /245

维生素A /246

无机盐 /246

维生素E /247

钙 /247

贴心提示 /248

夏季果蔬养生法 /248

如何选择适合自己的水果来养生 /249

如何选择适合自己的蔬菜来养生 /250

贴心提示 /251



秋季果蔬养生法 /251

秋季重在养肺健脾 /251

秋季应多吃的食物 /251

贴心提示 /254

冬季果蔬养生法 /254

果蔬养生应御寒 /254

果蔬养生应能增加热量 /254

果蔬养生应能补充蛋氨酸 /254

果蔬养生应能补充足够的维生素 /254

果蔬养生应能补充适量的矿物质 /255

果蔬养生的最佳搭配：养生糖水 /255

贴心提示 /256

第八章：果蔬养生的调理作用

果蔬对高血压的调理作用 /258

控制热能和体重 /258

少吃盐 /258

控制膳食脂肪 /258

多吃富含维生素的食物 /259

保证膳食中钙的摄入充足 /259

其他微量元素 /259

贴心提示 /259

果蔬对提高免疫力的调理作用 /260

科学吃水果增强免疫力 /260

科学吃蔬菜增强免疫力 /261

贴心提示 /261

果蔬对滋补肾脏的调理作用 /262

纤维素 /262

铁 /263

钙 /263

贴心提示 /263

果蔬对感冒的调理作用 /264

水果对感冒的调理作用 /265

蔬菜对感冒的调理作用 /265

贴心提示 /265

果蔬对咳嗽的调理作用 /266

梨 /266

橘子 /266

白萝卜 /267

贴心提示 /267

果蔬对腹泻的调理作用 /268

苹果 /268

荔枝 /268

石榴 /268

胡萝卜 /268

贴心提示 /269



果蔬对便秘的调理作用 /269

贴心提示 /270

果蔬对贫血的调理作用 /271

贴心提示 /272

果蔬对眼睛保健的调理作用 /273

维生素A /273

维生素B₁ /273

维生素B₂ /273

维生素B₆ /273

维生素C /273

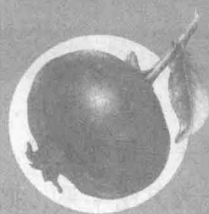
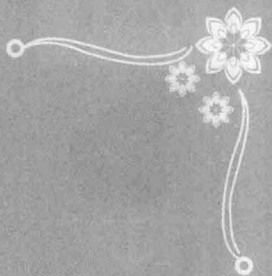
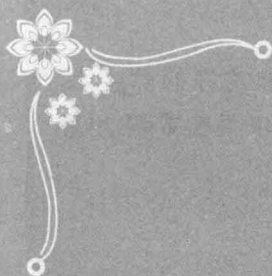
维生素E /274

贴心提示 /274

果蔬对失眠的调理作用 /274

贴心提示 /276

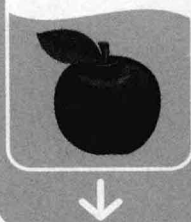




第一章：

* 果蔬的减肥养生作用

果蔬以低脂肪、高营养、好口感，受到大众的喜爱。从养生的角度分析，果蔬的低脂肪恰是人人可挑选的减肥养生食品之一；从减肥的角度看，各种不同的水果，除具备低脂肪的特点外，还有丰富的纤维素，这些都是减肥不可或缺的营养素。只是，在挑选果蔬进行减肥养生的时候，还应根据其特点和类别进行选择，以适合减肥养生这个最基本的原则。



苹果、葡萄柚、山楂、香蕉，都是非常好的养生水果，也是日常生活中最常见的水果。这些水果在减肥功效上各有千秋，而在适应人群上也各有区别。

苹果

苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。很多瘦身人士都提倡多吃苹果，而在美国，很多美国人将苹果做为瘦身必备的水果，他们会在一周中选出一天只吃苹果，把这一天号称“苹果日”。

性味

中医认为，苹果性味甘凉，具有生津、润肺、健脾、益胃、养心之功效。营养学家也发现，苹果的营养成分十分丰富。苹果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素以及钙、磷、铁、柠檬酸、酒石酸、鞣酸等有机酸以及果酸胶、纤维素等。

苹果的香味还可以消除心理压抑感。临床证明，让精神压抑患者嗅苹果香气后，可使其压抑感消失；失眠患者在睡前嗅苹果香味，能较快地安静入睡。据说，《基督山伯爵》的作者曾得过严重失眠症，他便每天吃一个苹果，并强制自己的作息时间，终于失眠症得以治愈。

营养

① 苹果中含有膳食纤维，百利于肠胃蠕动，助于排毒。

② 苹果中的钙有助于体内多余盐分的代谢，利于消除因盐分高而形成

的浮肿。

③ 苹果酸可代谢体内热量，防止下半身肥胖；果胶还能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排放，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。

④ 苹果含有丰富的钾，钾不仅可以缓和因摄取过量的钠而引起的水肿；而且还有利尿的作用，可以将体内多余水分排出。

⑤ 苹果中的果胶可以降低胆固醇。荷兰学者从长期调查研究中发现，每天吃1个苹果的人，胆汁的排出量和胆汁酸的浓度增加，有助于肝脏排出更多的胆固醇。

⑥ 苹果中的胶质和向量元素铬能保持血糖的稳定，所以苹果不但是糖尿病患者的健康水果，而且是一切想要控制血糖水平的人必不可少的水果。

⑦ 苹果中所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可及时清除体内的代谢“垃圾”。吃熟苹果，可治疗

