

健康·智慧·生活 丛书

90余种五色蔬果的全面介绍+186道美味蔬果菜+98个蔬果小偏方



五色蔬果 食用图典

吴国志·编著

详解每种蔬果的保健功效

提示蔬果的食用与搭配的宜忌



中国纺织出版社

五色蔬果 食用图典

吴国志·编著



图书在版编目(CIP)数据

五色蔬果食用图典/吴国志编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2013. 4

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-9468-7

I. ①五… II. ①吴… III. ①蔬菜—食品营养—图集
②水果—食品营养—图集 IV. ①R151.3-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288524号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 刘强

封面设计: 水长流文化 版式设计: 北京左图右景文化传媒有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 220千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

斑斓的五色蔬果，为你的健康加分

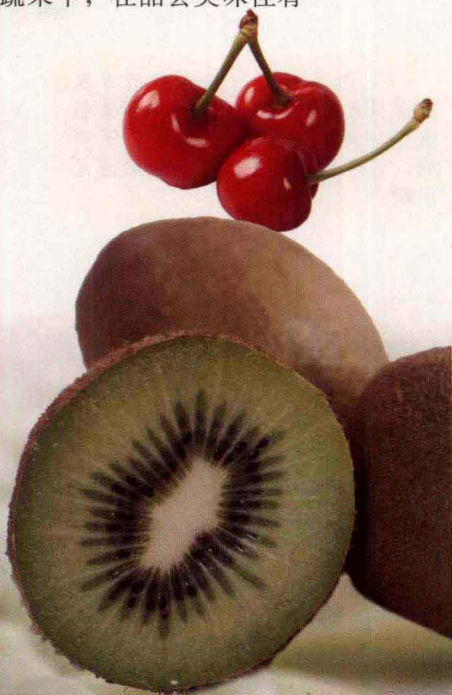
蔬果颜色多种多样，每种颜色都有自身独特的魅力。因此，蔬果的颜色不仅可以影响人的食欲，更关系到身体健康的状况。

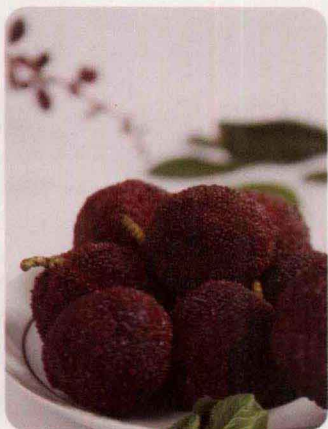
比如，红色蔬果给人一种醒目、兴奋的感觉，可以提高食欲和刺激神经系统的兴奋性。此外，红色蔬果中还含有抗感冒因子，可以增强人体对感冒的抵抗力，对心脏和小肠也有益；绿色蔬果给人一种明媚、鲜活的感觉，具有疏肝养肝的功效，对高血压和失眠者有一定的帮助，而且含糖量较低，是肥胖者的理想蔬果；黄色蔬果给人一种灿烂、温馨的感觉，使人们倍觉清新，可以调节胃肠消化功能，同时富含胡萝卜素，不仅可以减少皮肤色斑，延缓衰老，而且对肝脏、胰腺有益；白色蔬果给人一种高洁、清凉、鲜嫩的感觉，对调节视觉平衡和安定情绪有一定作用；黑色蔬果给人一种质朴、神秘的感觉，可以刺激人们的内分泌系统，促进唾液的分泌，有益胃肠的消化和增强造血功能。

任何一种蔬菜，不论营养如何丰富，保健功效如何神奇，也不可能提供给人体所需的全部营养，而且过多摄取单一品种的蔬菜也会对身体产生副作用。因此，要让自己每天所吃的食物丰富多彩，在欣赏着五彩斑斓的蔬果中，在品尝美味佳肴时，均衡各种食物的营养，才能达到想要的健康状态。

健康是真正掌握在自己的手中。如果你重视饮食营养，必然会拥有健康的身体。如果你每天胡乱地食用，时间长了，难免各种疾病缠绕着你。

本书从日常生活中人们最关心的营养健康入手，将蔬果分为五大色系，详细介绍了不同颜色蔬果的营养价值、保健功效和相关温馨忠告，让你对每种蔬果的饮食、营养、保健都有一定的认识，从而学会如何保养自己的身体。书中为每一种蔬果详细介绍了健康食谱，意在告诉人们如何丰富自己的饮食，让读者了解更多的蔬果营养和健康的知识，让大家能正确走上健康长寿之路。





导读

随着现代生活水平的逐步提高，人们对蔬果的需求量也越来越大了，各式各样的果蔬是人们不可或缺的食物来源。五彩斑斓的果蔬不仅是身体中各类营养物质的重要来源，同时也是身体健康的“捍卫者”，使人们的生活变得更加多姿多彩。其实果蔬除了有对人们的身体健康有利，还可添加到各类饮食中，给人们的饮食锦上添花。美丽的生活离不开五彩的果蔬，就让我们一起走进这个精彩的大世界吧。

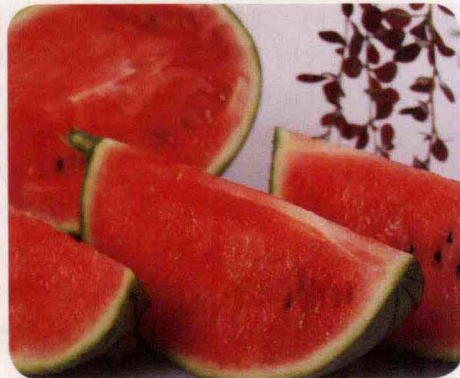
根据自己的体质，吃对蔬果好养生·····	014
四季蔬果养生，开启蔬果养生密码·····	017
不同的人群，吃不一样的水果蔬菜·····	021

Part 1

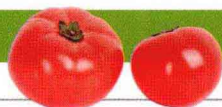
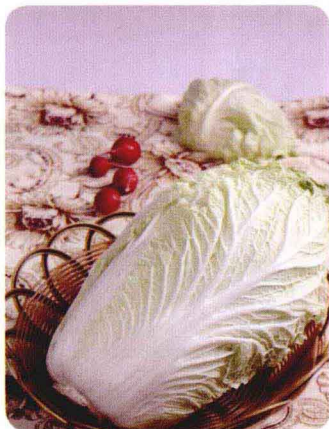
红色蔬果



每种颜色的蔬果都有着自己独特的“魅力”和功效。但是，在众多颜色的蔬果中，红色蔬果备受瞩目。红色蔬果不仅给人视觉上的享受，还具有不可小视的营养价值。俗话说：“一日吃三枣，终身不显老”、“餐中有红薯，面庞红扑扑”、“身寒吃只椒，感冒自然消”，等等，这些都从一定程度上表明了红色蔬果的营养价值和保健功效。



001. 西红柿——心血管的保护神·····	026
002. 胡萝卜——消灭癌细胞的“警察”·····	028
003. 红辣椒——天然的健康美容师·····	030
004. 苋菜——餐桌上的“通便药”·····	032
005. 草莓——润肺补血的“果中皇后”·····	034
006. 红枣——补气养血的圣品·····	036
007. 樱桃——祛风除湿的鲜果·····	038
008. 石榴——涩肠止泻的神奇之果·····	040
009. 苹果——全方位的降压水果·····	042
010. 西瓜——消暑解热的盛夏佳果·····	044



011. 山楂——助消化的红果	046
012. 杨梅——生津止渴的“玛瑙”	048
013. 莲雾——天然的“润肺剂”	050
014. 荔枝——安神的岭南佳果	052
015. 红毛丹——健脾调中的“果王”	054
016. 海棠果——生津消食的“大人棱”	056

Part 2

绿色蔬果

大自然的绿色蔬果总是给人们一种清晰的感觉，而且几乎每日都要吃到的。在日常生活中，可能有的人对绿色食物有一些了解，但还是处于比较笼统的意识中。通过阅读本章，你会对自己日常生活中所吃的绿色蔬果，有一个详细的了解。

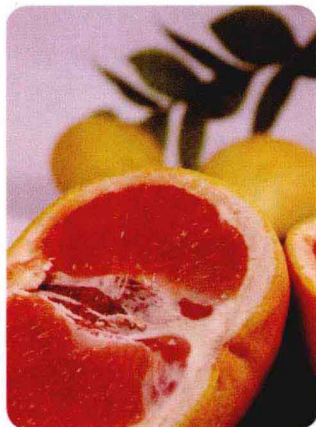


001. 花椰菜——对抗老年痴呆的使者	060
002. 丝瓜——最佳的凉血解毒菜	062
003. 莴苣——碧绿冰清的清热菜	064
004. 黄瓜——瘦身排毒的佳肴	066
005. 木耳菜——古老的“排毒能手”	068
006. 苦瓜——清心去火的“君子菜”	070
007. 贡菜——天然的降血压药	072
008. 秋葵——强肾补虚的极品	074
009. 节瓜——消水肿的理想蔬菜	076
010. 毛豆——美味的“补脑丸”	078
011. 菠菜——养血滋阴的营养宝库	080
012. 芹菜——高血压的“杀手”	082
013. 芥蓝——最强有力的抗癌蔬菜	084



014. 豌豆——大肠的“清道夫”	086
015. 豆角——脾胃的“调养师”	088
016. 白菜——利肠通便的至宝	090
017. 卷心菜——预防胃炎的法宝	092
018. 韭菜——行气理血最在行	094
019. 雪菜——解毒消肿有疗效	096
020. 茼蒿——消食开胃的不二选择	098
021. 芦笋——美容防病两不误	100
022. 油麦菜——鲜嫩清香的“利尿剂”	102
023. 香椿——凉血解毒的“树上蔬菜”	104
024. 扁豆——为脾保驾护航	106
025. 竹笋——通肠消痰第一菜	108
026. 佛手瓜——老少皆宜的理气蔬菜	110
027. 冬瓜——养肝利尿的保健蔬菜	112
028. 西葫芦——润肤瘦身的首选	114
029. 空心菜——神奇的解毒“能手”	116
030. 青辣椒——增加食欲的佳肴	118
031. 生菜——清肝利胆的“当家菜”	120
032. 油菜——补钙中的佼佼者	122
033. 苤蓝——肠胃的清洁工	124
034. 蒜薹——超强的抑菌蔬菜	126
035. 莼菜——降血脂的“水中碧螺春”	128
036. 猕猴桃——大显神通的“降糖果”	130
037. 橄榄——化痰消积的“天堂之果”	132





Part 3

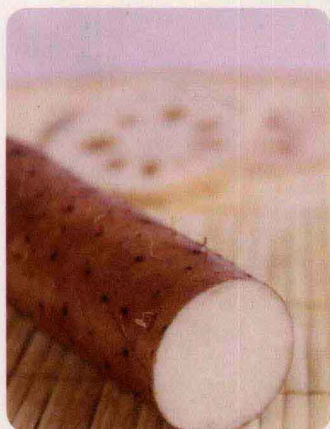
黄色蔬果

玉米、胡萝卜、红薯、南瓜、木瓜、杏等黄色蔬果，营养价值较为丰富。现代研究表明，黄色蔬果可以促进肠道蠕动、加速体内垃圾的排除，保护呼吸道黏膜，起到健脾益胃的功效。此外，常食黄色蔬果可以调节人体的激素分泌，帮助女性恢复身体的元气。

001. 黄豆芽——除疲劳的“如意菜”	136
002. 南瓜——防动脉硬化的宝贝	138
003. 韭黄——通肠益肾的健康使者	140
004. 牛蒡——大自然的防中风菜	142
005. 葛根——药食兼用的养心菜	144
006. 香蕉——解除抑郁的“快乐水果”	146

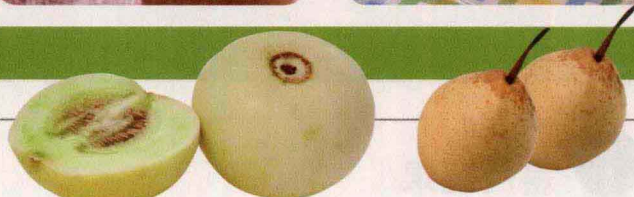


007. 柠檬——防肾结石的益母果	148
008. 芒果——解渴的热带果王	150
009. 杏——润肺定喘的保健师	152
010. 橘子——抗过敏的上乘水果	154
011. 哈密瓜——瓜中的“造血机”	156
012. 菠萝——健脾养胃的佳果	158
013. 榴莲——痛经女性的“知音”	160
014. 柚子——降低胆固醇的好食品	162
015. 黄桃——抗衰老的“仙桃”	164
016. 枇杷——止咳化痰的美味佳果	166
017. 人参果——击败倦意的仙果	168
018. 橙子——老幼皆宜的疏肝理气果	170
019. 杨桃——生津止渴绝佳果品	172
020. 柿子——健脾开胃的保健佳果	174
021. 黄皮——甜中带酸助消化	176
022. 沙棘——活血散瘀的健康佳果	178



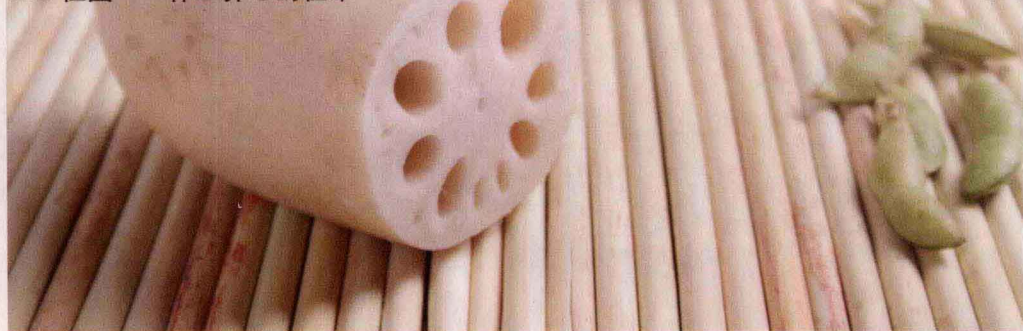
Part
4

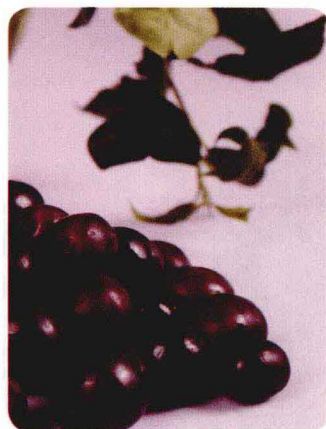
白色蔬果



近年来，医学研究发现大多数的白色蔬果都含有较高的蛋白质、矿物质成分，经常食用不仅有助于消除疲劳，还可帮助生病的身体快速恢复。同时，大多数的白色蔬果均含有丰富的抗氧化物，从而起到延缓衰老的作用。

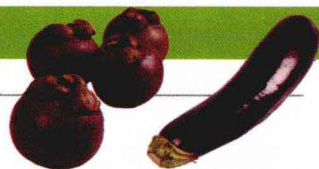
- 001. 洋葱——散寒的“菜中皇后” 182
- 002. 绿豆芽——坏血病的“克星” 184
- 003. 土豆——降糖降脂毫不留情 186
- 004. 茭白——补虚健体两不误 188
- 005. 山药——延年益寿的补虚佳品 190
- 006. 白萝卜——消食化滞的“小人参” 192
- 007. 莲藕——健脾的滋补佳珍 194
- 008. 雪梨——天然的“润肺除燥剂” 196
- 009. 椰子——药食两用的营养佳果 198
- 010. 香瓜——香气宜人的消暑佳果 200
- 011. 甘蔗——滋阴润燥的保健佳果 202
- 012. 桂圆——补血养心的佳果 204





Part
5

黑色蔬果



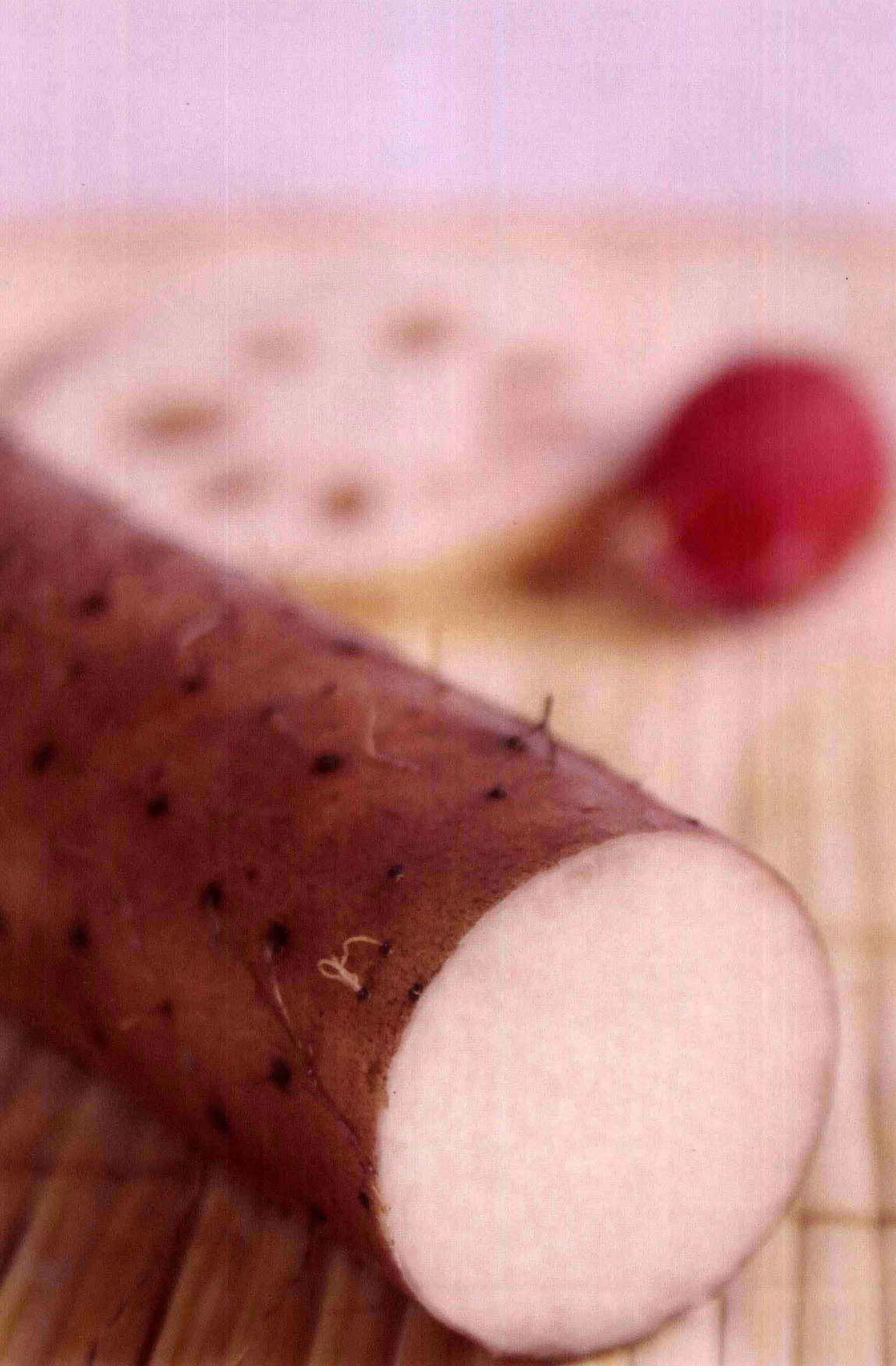
黑色蔬果具有很高的营养价值和药用价值。大多数的黑色蔬果都含有多种微量元素、维生素和亚油酸等营养物质，其营养成分较为全面。营养学家还发现，黑色食物中的蛋氨酸和无机盐含量尤为突出，可以提高机体御寒能力。

001. 茄子——防胃癌的保健食品·····	208
002. 黑枣——气味香甜的补血佳品·····	210
003. 桑葚——养心益智的圣果·····	212
004. 乌梅——滋阴益肾的“黑宝石”·····	214
005. 葡萄——最古老的利尿消肿果·····	216
006. 山竹——清凉解热的“水果皇后”·····	218

附录

蔬果相克一览表·····	220
蔬果治病速查表·····	221









导读

DAODU

随着现代生活水平的逐步提高，人们对蔬果的需求量也越来越大了，各式各样的果蔬是人们不可或缺的食物来源。五彩斑斓的果蔬不仅是身体中各类营养物质的重要来源，同时也是身体健康的“捍卫者”，使人们的生活变得更加多姿多彩。其实果蔬除了有对人们的身体健康有利，还可添加到各类饮食中，给人们的饮食锦上添花。美丽的生活离不开五彩的果蔬，就让我们一起走进这个精彩的大世界吧。

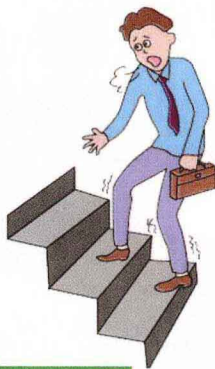
根据自己的体质， 吃对蔬果好养生

吃水果蔬菜不仅仅是靠一张嘴，还得靠脑袋。依照中医的看法，人有不同的体质，蔬果也有不同的属性。那么，要如何认清自己的体质，在琳琅满目、种类繁多的蔬果中选择适合自己体质的蔬菜水果呢？

气虚型体质

气虚型体质主要表现为气力不足，所以体力和精力也相对缺乏，这种人往往稍微劳作后便会出现疲劳感。通常，气血虚体质的人形体比较松弛，面色多苍白或者发黄，说话也有气无力。

由于肺主一身之气，肾藏元气，脾胃为“气血生化之源”，故气虚体质的人应避免寒凉、肥甘厚腻的食物，以免伤中阳，导致痰湿体质。适宜多吃“平性”、“温性”及“热性”等有补益作用的蔬果。如大枣、苹果、南瓜、山药、胡萝卜、韭菜、土豆、洋葱、榴连等。少吃具有耗气作用的食物，如空心菜、生萝卜等。



气虚体质

饮食

宜吃甘温补气的食物，忌吃破气耗气、生冷性凉、油腻厚味、辛辣食物。

运动

适合散步、慢跑、舞蹈、八段锦、五禽戏及养生太极拳等运动。

湿热型体质

看中医时，我们常听到医生说到“湿热”一词。那么，什么是湿热，湿热会有哪些表现呢？在食用蔬果时，应注意什么问题呢？要想弄明白这些问题，应先了解什么叫湿，什么叫热。

所谓的“湿”，也就是我们通常所说的水湿，它有外湿与内之分。外湿是因气候潮湿或涉水淋雨或居室潮湿，使得湿气侵入人体而引起的；内湿是一种病理产物，常与消化功能有关。所谓热，则是一种热象。而湿热中的热是与湿同时存在的，或因夏秋季节天热湿重，湿与热合并入侵人体，或因湿邪郁积化热，或因“阳热体质”而使湿“从阳化热”，因此，湿与热同时存在是很常见的。湿热的一般表现为发热，发热多在午后明显，同时伴有肢体沉重、舌苔黄腻、口苦、小便短赤等。

湿热型体质的人要少吃肥甘厚味，多食清热祛湿的蔬果。清热祛湿的蔬果有冬瓜、苦瓜、丝瓜、芦笋、水芹、绿豆芽等。不宜吃的蔬果有辣椒、韭菜、荔枝、橘子等。

血虚型体质

血虚型体质的人多为血液不足，不能濡养脏腑经脉而引起。此类体质的人常见头

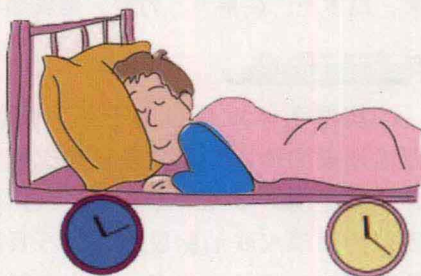
晕目眩，面色苍白或萎黄，唇甲或眼睑缺少血色，毛发稀疏或脱落，须发早白，女性月经量少且色淡。因为“血”不足，所以在蔬果养生中应积极摄取补血食材，如桂圆、红枣、胡萝卜、菠菜、苋菜、甜菜等。此外，黑色食物富含矿物质与多酚，具有促进造血的功效，故可以多食葡萄、乌梅、桑葚等。

以上所讲的是血虚型体质者适宜食用的蔬果，那么他们在食用蔬果上又存在着怎样的禁忌呢？由于气血是相辅相成的，人体一旦出现气虚的情况，就会导致消化机能降低，造成肠胃无法吸收充足的营养，从而导致血虚的形成，所以血虚体质者在食用蔬果的禁忌方面与气虚人群一样，不宜食用寒凉性的食物，不吃油腻厚味食品，如荸荠、生萝卜等。

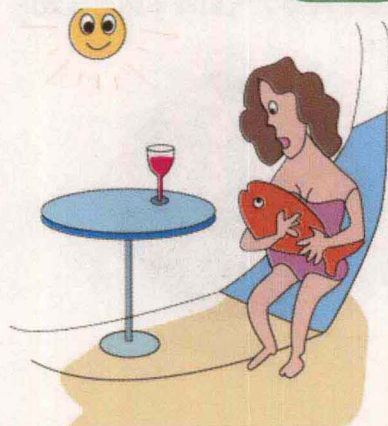
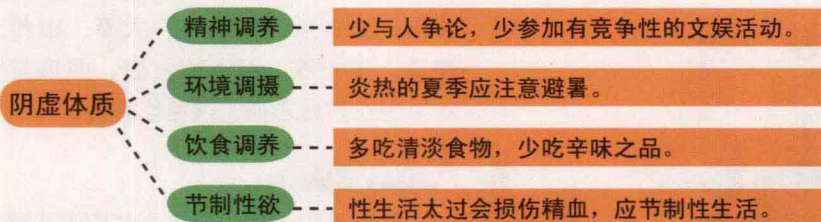


阴虚型体质

所谓的“阴”，指的是人体的血液、精液、津液等物质。而阴虚体质就是因为阴液亏损使脏腑失去滋润而引起的。这类型体质的人形体消瘦、内热较重，常常会出现咽干口渴、大便干燥、小便短赤、盗汗、男子梦遗滑精、女子月经先期等症状。因身体内热的原因，故阴虚体质者宜吃甘凉滋润、生津养阴的鲜蔬瓜果，如柚子、香蕉、荸荠、大白菜、马兰头、番茄等。



与此同时，由于阴虚体质者内热较重，所以这种体质的人要避免温热性的蔬果，如荔枝、桂圆、杨梅、韭菜、辣椒的食物。



阳虚型体质

阳气有温煦形体、促进生殖发育的作用。因此阳虚体质者常见的症状为畏寒肢冷、腰膝酸软，小腹拘急冷痛，小便清长频数或夜尿尤多。由于阳气的缺乏，故阳虚体质者在摄取蔬果养生时，宜吃温阳散寒的食物，如核桃、桂圆、韭菜等。

忌吃性属寒凉的生冷蔬果，如柿子、柚子、香蕉、西瓜、生藕，生萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、韭菜等。



血瘀型体质

血瘀型体质是指经脉不畅，血瘀不行，或瘀血内阻的体质状态。此类体质者形瘦的人居多，平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现淤斑（俗称“鬼拧青”），易患疼痛，口唇黯淡或紫等。或见眼眶黯黑，鼻部暗滞，发易脱落，肌肤干或指甲粗糙不平，女性多见痛经、闭经等。

由于血脉瘀滞不畅或阻塞不通，所以这种体质的人适宜食用具有活血化

饮食原则

活血化瘀

桃仁、黑豆、油菜、香菇、醋等。

活血养血

当归、川芎、丹参、地榆。

瘀、行气解郁的蔬果，如山楂、橙子、柚子、桃子、李子、金橘、芒果、木瓜、生藕、油菜、白萝卜、胡萝卜、竹笋、紫皮茄子等。

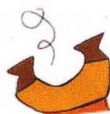
痰湿型体质

痰湿型体质是指由于体内痰饮水湿潴留而形成的体质特征，是目前比较常见的一种体质类型，多见于肥胖人。该体质的人常表现为面部皮肤油脂较多，多汗且黏，面色淡黄而暗，胸闷，痰多，眼泡微肿，容易困倦，舌苔白腻或甜，大便不实，小便不多或微混。



此类型体质的人宜多食味淡性温平的蔬果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的

蔬果，如木瓜、白萝卜、大枣、山药、柠檬、樱桃、栗子等。但不能贪凉，西瓜与梨等寒性水果仍在禁忌之列，以免伤脾胃。



气郁型体质

气郁是指脏腑、经络之气阻滞不畅而导致的

一种体质，我们所熟知的《红楼梦》中的林妹妹就是气郁体质的代表。这种人一般比较削瘦，经常闷闷不乐，多愁善感，食欲不振，容易心慌，容易失眠，面部色素沉着，眼圈黑，女性多有痛经或闭经。

此类型体质者宜多吃具有行气解郁的蔬果，如多吃萝卜、金橘、山楂等，少吃具有耗气作用的蔬果，如香菜。

气郁是指脏腑、经络之气阻滞不畅而导致的



参加社交

气郁体质

观看喜剧

看书籍

听音乐