



天然蔬果养生

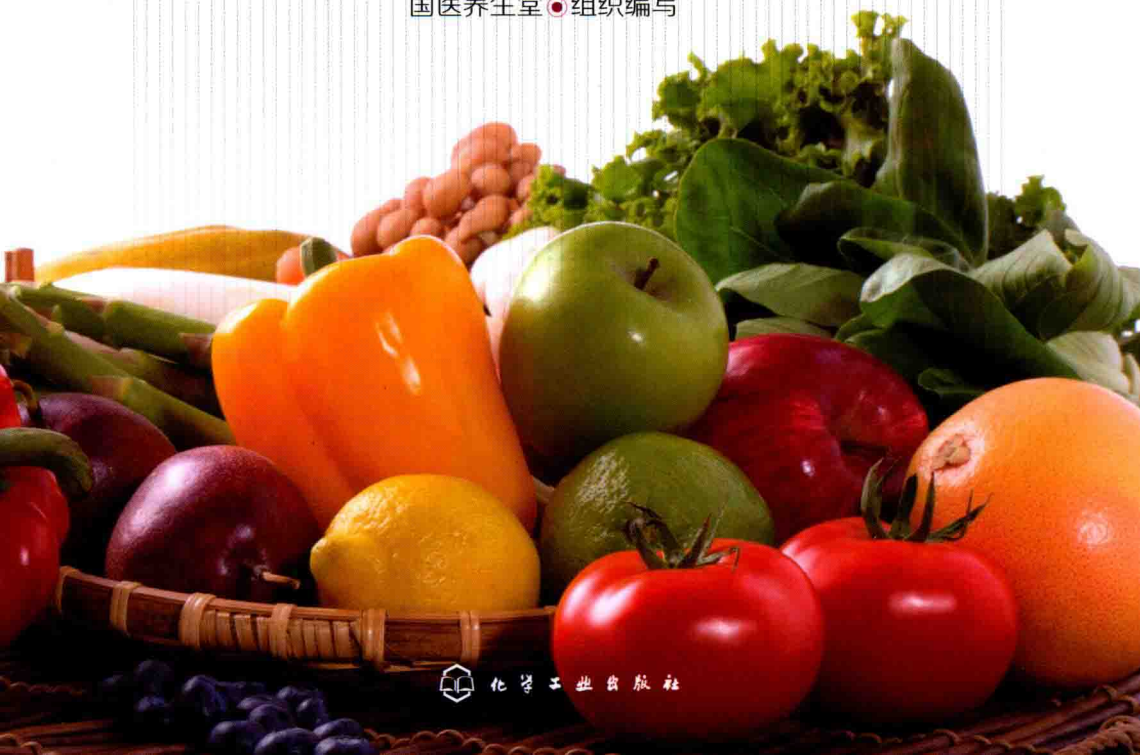
速查图解

列举常见的最具代表性的90种蔬果

完美结合中医经典养生理论和现代营养学内容

全面解析蔬果营养成分、养生功效、饮食宜忌

国医养生堂 ● 组织编写



化学工业出版社



天然蔬果养生

速查图解

国医养生堂●组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以图文方式详尽列举了日常生活中常见的、最具代表性的 90 种蔬果，从中医学性味归经理论和现代营养学角度对各种蔬果的功效、饮食宜忌、食疗举例及治病方等方面作了全方位解析，阐述了各种蔬果的食疗价值及对人体的营养补益作用。并针对各种不同体质、不同疾病人群介绍了实用易做的蔬果食疗保健方。本方适用于关注健康的大众读者。

图书在版编目（CIP）数据

天然蔬果养生速查图解 / 国医养生堂组织编写. —北京：
化学工业出版社，2015.8
ISBN 978-7-122-24207-5

I.①天… II.①国… III.①蔬果-食物养生-图解 ②水果-食物养生-图解 IV.①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第120633号

责任编辑：李少华

装帧设计：刘丽华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
710 mm×1000 mm 1/16 印张10 字数205千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00 元

版权所有 违者必究

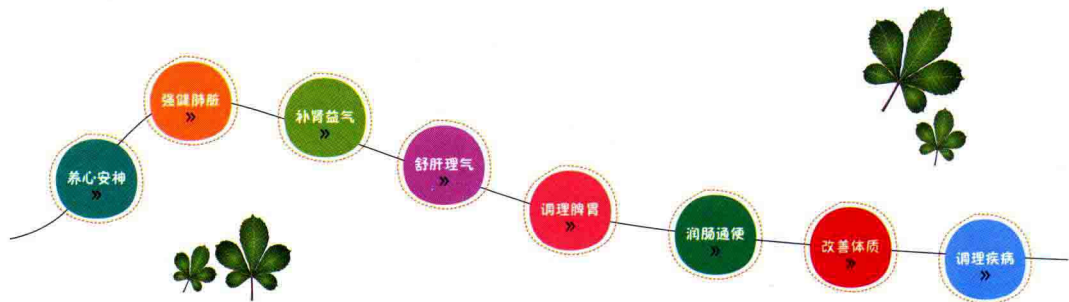
前言

PREFACE

近年来，随着物质的极大丰富，人们生活水平的不断提高，越来越多的人在享受各种食物所带来的美味的同时，身体上却承受着不菲的负担：由于营养素摄取不平衡，蛋白质、脂肪等物质过量，导致各种心脑血管疾病、癌症、代谢性疾病多发。这足以引起人们的重视！

可以说，吃是一门学问，对每个人的健康都极为重要。只是快节奏、高强度的现代生活，使更多的人把精力投入到工作上，却不关心自己的日常饮食，直至身体发出疾病“信号”和“抗议”时，才猛然意识到自己养生观念的淡薄。那么，如何从日常的饮食中吃出健康、吃出营养呢——本书将给你一个完美的答案！

“蔬者，疏也”，天然的蔬果能“疏通人髓”，使身髓顺、清、爽，是最健康、安全、经济的养生食疗方法。本书以图文方式详尽列举了日常生活中常见的、最具代表性的 90 种蔬果，从中医学性味归经理论和现代营养学角度对各种蔬果的功效、饮食宜忌、食疗举例及治病方等方面作了全方位解析，阐述了各种蔬果的食疗价值及对人体的营养补益作用。并列举了各种常见病、多发病的饮食宜忌与食疗方，告诉人们患病时除了积极就医外，别忘了天然蔬果也是一种最经济、最便捷的养生祛病方式。这正如我国古代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中所云：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”



第一篇 养心安神蔬果



茼蒿	养心安神 · 宽中理气 / 1
茭苳	降压安神 · 利尿通乳 / 2
莲藕	清心安神 · 凉血散瘀 / 3
百合	清心安神 · 润肺止咳 / 4
竹荪	益气补脑 · 宁神健体 / 5
核桃	安神健脑 · 补肾益气 / 6

白果	养心益肾 · 定咳平喘 / 7
莲子	养心安神 · 益肾补脾 / 8
葵花子	安定情绪 · 降低血脂 / 9
荔枝	补心安神 · 理气补血 / 10
大枣	养血安神 · 补脾益气 / 11
龙眼	养血安神 · 补脾益胃 / 12

第二篇 强健肺脏蔬果



冬瓜	润肺生津 · 化痰止渴 / 13
杏	润肺定喘 · 解毒明目 / 14
枇杷	润肺止咳 · 和胃降逆 / 15
火龙果	清肺退火 · 减肥美肤 / 16
杨桃	清热生津 · 润肺化痰 / 17
柚子	理气化痰 · 润肺清肠 / 18
梨	消痰散结 · 清心降火 / 19
柿子	清热润燥 · 化痰生津 / 20

荸荠	润肺化痰 · 降压利尿 / 21
椰子	解热消渴 · 利尿消肿 / 22
柠檬	化痰止咳 · 生津健脾 / 23
草莓	润肺生津 · 清热凉血 / 24
李子	生津润喉 · 清热解毒 / 25
石榴	生津止渴 · 润肺去燥 / 26
甘蔗	清热生津 · 下气润燥 / 27
橄榄	清肺利咽 · 生津解毒 / 28

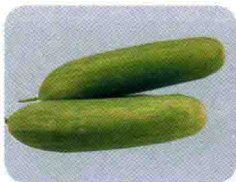
第三篇 补肾益气蔬果



- 菜花 益肾健脑·明目利水 / 29
- 韭菜 温中行气·散瘀消食 / 30
- 苦瓜 降糖降脂·解毒明目 / 31
- 蒜薹 温中下气·调和脏腑 / 32
- 香菇 补益肝肾·健运脾胃 / 33
- 香椿 补肾养发·清热解毒 / 34
- 牛蒡 利尿降压·清热解毒 / 35

- 栗子 补肾强筋·活血止血 / 36
- 山药 滋肾涩精·补胃健脾 / 37
- 桑葚 补肾益气·疏散风热 / 38
- 榴莲 壮阳助火·杀虫止痒 / 39
- 樱桃 调中益气·益肾补脾 / 40
- 开心果 补肾壮阳·调理中气 / 41
- 葡萄 益肾补肝·补气养血 / 42

第四篇 舒肝理气蔬果



- 胡萝卜 补肝明目·清热解毒 / 43
- 生菜 清肝利胆·养胃清热 / 44
- 芹菜 平肝凉血·清热利湿 / 45
- 茄子 消肿止痛·活血化瘀 / 46
- 丝瓜 清热解毒·凉血通络 / 47
- 空心菜 清热解毒·凉血利尿 / 48
- 蘑菇 解毒开胃·理气化痰 / 49

- 金针菜 安神明目·利湿开郁 / 50
- 番茄 清热解毒·凉血平肝 / 51
- 圣女果 凉血平肝·清热解毒 / 52
- 橙子 理气疏肝·清燥除热 / 53
- 金橘 疏肝解郁·止呕生津 / 54
- 西瓜 清热解毒·除烦止渴 / 55
- 木瓜 平肝和胃·祛湿舒筋 / 56

第五篇 调理脾胃蔬果



青椒 开胃消食·温中散寒 / 57

黄瓜 清热利水·解毒减肥 / 58

甘蓝 养胃益脾·缓急止痛 / 59

香菜 健胃理气·发汗透疹 / 60

芥菜 开胃消食·明目解毒 / 61

茴香 健胃行气·祛寒止痛 / 62

马铃薯 益气健脾·清热解毒 / 63

黑木耳 滋养益胃·活血安神 / 64

银耳 养胃益气·润肺生津 / 65

洋葱 理气和胃·发散风寒 / 66

生姜 开胃止呕·发汗解表 / 67

辣椒 开胃消食·散寒燥湿 / 68

大蒜 行滞暖胃·抗炎杀菌 / 69

山楂 健脾开胃·活血化瘀 / 70

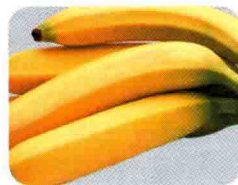
山竹 健脾生津·清凉解热 / 71

芒果 健胃生津·止呕止渴 / 72

无花果 补脾益胃·润肠通便 / 73

菠萝 清理肠胃·利尿消肿 / 74

第六篇 润肠通便蔬果



菠菜 通肠道·补血·抗衰老 / 75

白菜 通利肠胃·益胃生津 / 76

油菜 通肠通便·活血散瘀 / 77

蕨菜 清热滑肠·解毒降压 / 78

苋菜 润肠道·清热解毒 / 79

苜蓿 疏利肠道·补血平喘 / 80

白萝卜 消食·利尿通便·下气 / 81

红薯 清肠通便·滋补肝肾 / 82

金针菇 益肠胃·补肝·抗癌 / 83

竹笋 通肠排便·开胃健脾 / 84

罗汉果 润肠通便·清热利咽 / 85

桃 消积活血·生津润肠 / 86

苹果 通便止泻·降压降脂 / 87

香蕉 润肠通便·降压·健脑 / 88

猕猴桃 润燥通便·清热降火 / 89

香瓜 助消化·生津止渴 / 90

第七篇 蔬果改善体质

阴虚体质 / 91

阳虚体质 / 93

气虚体质 / 95

气滞体质 / 97



气郁体质 / 99

血虚体质 / 101

瘀血体质 / 103

痰湿体质 / 105

第八篇 蔬果调理疾病

感冒 / 107

咳嗽 / 108

便秘 / 109

腹泻 / 110

腹胀 / 111

失眠 / 112

糖尿病 / 113

高血压病 / 114

高血脂 / 115

肥胖 / 116

食欲不振 / 117

消化不良 / 118

抑郁症 / 119

视力减退 / 120

过敏性鼻炎 / 121

颈椎病 / 122

头痛 / 123

牙痛 / 124

脱发 / 125

哮喘 / 126

慢性支气管炎 / 127

口腔炎 / 128

口腔溃疡 / 129

慢性胃炎 / 130

胃溃疡 / 131

脂肪肝 / 132

冠心病 / 133

贫血 / 134

扁桃体炎 / 135

神经衰弱 / 136

骨质疏松 / 137

关节炎 / 138

慢性盆腔炎 / 139

慢性咽炎 / 140

皮肤瘙痒 / 141

痛风 / 142

痔疮 / 143

前列腺增生 / 144

早泄 / 145

阳痿 / 146

遗精 / 147

经前期综合征 / 148

乳腺增生 / 149

痛经 / 150

月经不调 / 151

更年期综合征 / 152

附录

四季蔬果食疗养生速查表 / 153



茼蒿

春季养生蔬

别名：蓬蒿、菊花菜、蒿菜、同蒿菜

性味：性凉，味甘、辛

归经：入心、脾、胃经

功效：养心安神、宽中理气

主治：心悸，失眠多梦，痰多咳嗽，腹泻等

选购：挑选叶片结实、绿叶浓茂者即可

茼蒿营养丰富，含有丰富的钾、钙、磷、铁等。它有一种特殊的香味，鲜香嫩脆，深受人们喜爱



小食物大功效

通利小便 所含的多种氨基酸及较高量的矿物盐等，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿。

降压补脑 所含的一种挥发性的精油及胆碱等物质，具有降压补脑的作用。

消食开胃 茼蒿中具有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲。

养心安神 茼蒿内丰富的维生素、胡萝卜素，可养心安神，促进睡眠，防治记忆力减退。

理气化痰 茼蒿气味芬芳，有消痰开郁、避秽化浊的功效。



祛病食疗方

治咳嗽痰多 茼蒿 120 克，切碎。加水煎汤取汁，再加入蜂蜜 30 克，充分溶化后，分 2~3 次服。

治小便不利 将 250 克茼蒿切碎，绞汁，即可饮服。每日 2 次，每次 2 匙，可温开水冲服，也可加白砂糖少许调味。

饮食宜忌

宜 患有慢性肠胃病、习惯性便秘、贫血者及儿童宜食

忌 胃虚泄泻者不宜多食



养生厨房

茼蒿蛋白饮——降压，止咳，安神

【主材】茼蒿 250 克，鸡蛋 3 枚，香油、盐适量。

【做法】鸡蛋取蛋清，茼蒿洗净水煮，熟时放蛋清煮片刻，调香油、盐即可。

拌茼蒿——健脾胃，助消化

【主材】茼蒿 250 克，香油、盐、醋适量。

【做法】将茼蒿洗净，入沸水中焯一下，再以香油、盐、醋拌匀即成。

茼蒿海带卷——补充维生素C

【主材】茼蒿、海苔（紫菜）、调料各适量。

【做法】茼蒿开水焯一下，切成适当大小；用海苔（紫菜）卷起，蘸调料即可。

健康下厨

吃火锅加入茼蒿可促进鱼类或肉类蛋白质的代谢，营养价值更高。

莴苣

春季养生蔬

别名：莴苣笋、千金菜、莴笋、莴菜

性味：性凉，味苦、甘

归经：入胃、膀胱经

功效：清心凉血、清热生津、利尿通乳

主治：小便不利、尿血、乳汁不通、阴肿、便秘

选购：以分量重、光泽好、无空心、身体短、叶嫩者为佳

莴笋是一种肉质嫩，茎可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍的果蔬。中医认为，莴苣有清热利尿，通脉下乳之功。《本草纲目》记载其可“下乳汁，通小便”



小食物大功效

降压安神 莴苣中的钾离子有利于调节人体内盐的平衡。对于高血压病、心脏病患者，具有促进利尿、降低血压、预防心律失常的作用。

增加食欲 莴苣还具有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。

预防癌症 莴苣的芳香烃酯，能分解食物中的致癌物质亚硝胺，防止癌细胞的形成，同时对消化系统的肝癌、胃癌等，也有一定的预防作用。

止腹痛 莴苣的茎叶中，白色的乳状液，有镇痛和麻醉之效。



祛病食疗方

治产后无乳 用莴苣煎酒服即可。

治小便尿血 将莴苣捣碎，敷于脐上即可。

治百虫入耳 用莴苣捣汁滴入，虫自出。

治阴囊肿 将适量莴苣子捣成末，加水 1 碗煮开 5 次，饮服即可。



养生厨房

苦味姜汁莴苣——消除紧张，有助睡眠

【主材】鲜莴苣 500 克，生姜、豆豉、色拉油、白醋、盐、香油、剁椒酱、鸡精各适量。

【做法】豆豉洗净，焯炒，沥油待用；生姜去皮，切末，加入沥干油的豆豉用白醋浸泡 30 分钟，待用；莴苣洗净切片，用盐腌制 15 分钟，待用。再将腌制好的莴苣片挤干盐水，装碗，加入调好味的白醋、姜末、豆豉、剁椒酱、鸡精、香油和匀后加盖 20 分钟入味即可。

饮食宜忌

宜 身体虚弱者及糖尿病、高血压病患者宜食

忌 寒性体质及痛风、泌尿道结石、眼疾患者不宜食

健康下厨

在烹制莴苣时，一定不可将其和奶酪、蜜蜂同佐为食，以免引起中毒反应。

莲藕

夏季养生蔬

别名：藕、莲菜、芙蕖、菡萏

性味：性寒，味甘

归经：入心、脾、胃经

功效：清心安神、凉血散瘀、补脾开胃、止泻

主治：热病烦渴、吐血、衄血、热淋

选购：以切口处水嫩新鲜、表面光泽、无伤痕、无褐色者为佳

莲藕是一种日常蔬果，其主要成分为碳水化合物及丰富的维生素C，《本草纲目》称其为“灵根”，并认为常食能“令人心欢”

小食物大功效

补益气血 莲藕富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素及淀粉等，有明显的补益气血、增强人体免疫力的作用。

滋补身心 莲藕中丰富的维生素C、淀粉、蛋白质、天冬素、氧化酶成分及较高的含糖量，能补心、消食止渴、清热解烦、止渴止呕。

和胃健脾 莲藕中还含有膳食纤维，具止泻、健脾开胃的功效。

止血、凉血、散血 莲藕中大量的单宁酸，有收缩血管、止血、凉血、散血的作用。

祛病食疗方

治暑热 将250克鲜莲藕洗净切片，加适量糖煎汤代茶饮。

治白带异常 将半碗藕汁和3朵红鸡冠花一同水煎，调入红糖，日服2次。

治产后出血 鲜莲藕榨汁，日服3次，每次2匙。

治慢性肠胃炎 将1500克鲜嫩莲藕捣烂取汁，用沸水冲服。

饮食宜忌

宜 咯血、消化不良、高血压、肝病、营养不良者宜食

忌 产妇及脾胃虚寒者慎食



养生厨房

酸辣藕片——健脾开胃

【主材】莲藕500克，红、青辣椒各5个，生姜、柠檬酸、盐、鸡精各适量。

【做法】莲藕削皮、切片，用沸水焯后浸于凉开水中；辣椒去子，切环状；生姜切末；将各食材和调料一同放入碗中浸泡3~4小时即可。

罗汉果莲藕汤——清肺止咳

【主材】罗汉果2颗，莲藕1根，大枣、冰糖、清水各适量。

【做法】罗汉果取果肉；莲藕去皮，切片；把罗汉果肉和大枣入锅煮沸，改小火煮20分钟；再放入藕片和冰糖，用小火再煮15分钟即可。

健康下厨

烹饪莲藕时不能用铁器，以防食物变黑。切过的莲藕需保存时，可在切口处覆以保鲜膜保存。

百合

秋季养生蔬

别名：韭番、中庭、强瞿、摩罗

性味：性寒，味甘

归经：归肺、心经

功效：润肺止咳、清心安神

主治：肺热久咳、痰中带血、劳热咯血、虚烦不安、失眠多梦等

选购：以颜色白、瓣匀、肉质厚且晶莹剔透者为佳

中医认为，百合花、鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。《本草纲目》记载：“百合粥润肺调中。”且认为百合有润肺止咳、宁心安神之功效



小食物大功效

宁心安神 百合性微寒，能清心除烦、宁心安神。

润肺止咳 百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用。

美容养颜 百合鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，有一定美容作用。

防癌抗癌 百合含多种生物碱，可预防白细胞减少症，同时还可治疗化疗及放射性治疗后细胞减少症。



祛病食疗方

治神经衰弱 百合 25 克，石菖蒲 6 克，酸枣仁 12 克，水煎，日服 1 剂。

治咯血、咳嗽 百合、旋覆花各等份，焙干研为细末，加蜜水，日服 3 次。

治肺燥咳嗽 百合、粳米各 50 克，去尖杏仁 10 克，白砂糖适量，共煮粥食。



养生厨房

百合川贝白果羹——宣肺理肺、止咳定喘

【主材】牛肉 300 克，百合 50 克，白果、川贝母各 10 克，调料适量。

【做法】牛肉焯血水，切片；白果去外壳；将川贝母、百合、白果放入开水锅，中火煮 15 分钟；牛肉片、姜片一同放锅中，用火煮 5 分钟，调味即食。

百合金菊茶——清肝明目、利咽消肿

【主材】干百合 2 朵，菊花 3 朵，绿茶 1 克，金银花、薄荷各 0.5 克。

【做法】将上述食材一同用沸水泡 5 分钟即可。代茶频饮。

饮食宜忌



慢性咳嗽、肺结核、心悸、失眠、口干、口臭、盗汗、消瘦者宜食



风寒咳嗽、虚寒出血、脾胃不佳及胃寒者慎食

健康下厨

一般而言，秋季是食用百合的最好季节。百合虽好，但一次不可多吃，以免损伤肺气。

竹荪

冬季养生蔬

别名：竹参、竹笙、面纱菌、网纱菌、竹姑娘、竹菌

性味：性凉，味甘

归经：归脾、胃经

功效：益气补脑、宁神健体

主治：咳嗽、糖尿病、高血压、高血脂、贫血

选购：以干燥松软者为佳

竹荪是名贵的食用菌，它营养丰富，香味浓郁，味道鲜美，自古就被列为“草八珍”之一。常食可收到养神益气、强身健体等功效

小食物大功效

提高免疫力 所含的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体免疫抗病能力。

益气补脑、宁神健体 所含的氨基酸、维生素、无机盐等，具有滋补强壮、益气补脑的功效。

降脂降压、减肥 可保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，有降压降脂和减肥的功效。

抑制肿瘤 研究证明，竹荪中含有能抑制肿瘤的成分。

祛病食疗方

治肥胖症 竹荪50克，胡萝卜、白萝卜、姜片各适量，均切片。熬汤即可。

治糖尿病 将25克竹荪与100克豌豆苗，一同加100克清水煮汤。每天1次，7天为1个疗程。

治高血压、高血脂 将100克竹荪与50克木耳一同用温水发好，加700克水，煎汤饮用，每日1次。

治贫血症 竹荪、猪肝各250克，翻炒食用。2天1次。

饮食宜忌

宜 肥胖者，脑力工作者，失眠、“三高”人群，免疫力低下者，肿瘤患者宜食

忌 脾胃虚寒者不宜多食



养生厨房

竹荪银耳汤——滋阴润肺

【主材】干竹荪25克，干银耳20克，冰糖200克。

【做法】先用冷水将竹荪、银耳分开泡发，摘蒂，洗净；再将竹荪切成5厘米的长段，银耳用温水漂洗几遍。最后用水融化冰糖，放入竹荪、银耳煮熟，装碗即成。

竹荪炒肉片——益气健脾

【主材】竹荪100克，猪瘦肉250克，油、盐适量。

【做法】先将两者分别洗净、切片，再用油爆肉半分钟，然后加入竹荪，加适量的水和盐，炒熟即可。

健康下厨

烹制干竹荪时，应先将其用淡盐水泡发，然后剪去菌盖头（封闭的一端），以去除怪味。

核桃

冬季养生果

别名：胡桃、羌桃

性味：性温，味甘

归经：归肾、肺、大肠经

功效：益气安神、润肠通便、益智健脑、固精强肾

主治：便秘、贫血、动脉硬化等，还可稳定情绪、延缓衰老、美肤

选购：新鲜，有壳，无蛀虫侵蚀者为佳

核桃与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”。可生食、炒食、榨油、配制糕点等，味美且营养价值很高，具有防癌、防辐射、美容养颜、健脑等功效



小食物大功效

延缓衰老 核桃仁中的维生素 E，可使细胞免受自由基的氧化损害，是一种抗衰老物质。常食，可润肌肤、乌须发。

有益心脏 核桃所含的多种不饱和与单一非饱和脂肪酸能降低胆固醇含量，有益人体心脏。

治失眠 核桃仁可治疗肾虚引起的失眠。

益智健脑 核桃仁中所含的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，为大脑组织细胞代谢的重要物质，可滋养脑细胞，增强脑功能。



养生厨房

核桃仁粥——健脑补肾，养血益智

【主材】核桃仁 50 克、粳米 100 克。

【做法】核桃仁和粳米分别洗净后，再将核桃捣碎，与粳米一同入锅。加水煮粥即可。

核桃仁炒韭菜——补肾强阳，温固肾气

【主材】核桃仁 60 克，韭菜 250 克，香油、盐各适量。

【做法】将核桃仁用开水浸泡去皮；韭菜洗净，切段。待油热后倒入胡桃仁翻炒，至色黄时下入韭菜翻炒至熟。起锅时撒盐即成。



祛病食疗方

治失眠 将 5 个核桃仁捣碎，然后加入 30 克白糖，再放入锅中，加 50 毫升黄酒，用小火煎 30 分钟，每日 1 剂，分两次服。

治肾阳虚 将 15 克胡桃仁、12 克杜仲、10 克补骨脂一起加水煎煮，成汤饮服即可。

治泌尿系结石 先将本品用食油炸酥，然后加入适量白糖，共研成糊食。

饮食宜忌



用脑一族、贫血及失眠者宜食



上火、腹泻、肺炎、咯血宿疾、伤风感冒者不宜食

健康下厨

在食用核桃时，不要把核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，以免造成营养流失。

白果

秋季养生果

别名：银杏

性味：性平，味甘、苦涩，有小毒

归经：入肺、肾经

功效：敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便

主治：哮喘、梦遗、带浊、小儿腹泻、淋病、小便频数、
疥癣、漆疮等

选购：颜色不要过浅，且以颗粒饱满者为佳

白果的食用方法有很多，若用量和食法不当，会引起中毒，因此要多加注意。明代李时珍曾曰：白果“入肺经、益脾气、定喘咳、缩小便”

小食物大功效

止咳平喘 由于白果味甘苦涩，因此具有敛肺气、定喘咳的功效。

抑菌杀菌 白果所含的白果酸、白果酚有抑菌和杀菌作用。其中的白果酸，对结核杆菌、皮肤真菌等，有较强的抑制作用。

止带浊，缩小便 白果具有收缩膀胱括约肌的作用，因此可治疗尿频、遗精不固、带下白浊等。

延缓衰老 白果含有丰富的维生素C、核黄素、胡萝卜素等，可抗氧化，保护细胞的完整性，美容养颜，延缓衰老。

祛病食疗方

治咳嗽痰稀 白果30克、冰糖15克一同加水煎煮，饮服。每天2次。

治男子肾虚 白果15克、生芡实30克、金樱子12克，一同加水煎煮，饮服。

治眩晕、心悸气短 将白果5枚、龙眼肉10粒、大枣7克一同煮熟。于每天早晨服用1次。

治儿童遗尿 把5粒白果种核煨热，于每晚睡



前取仁服，半月即可见效。

养生厨房

白果粥——益元气、补五脏

【主材】取白果6~10粒，冰糖少量，粳米2两，清水适量。

【做法】将各食材一同入锅，用小火煮至成粥即可。

糖丝白果——开胃健脾、止咳平喘

【主材】白果500克，冰糖、白砂糖各100克，桂花糖10克。

【做法】将白果去壳和红衣，洗净后用开水余一遍，捞出，沥干；再将冰糖和白砂糖一同研成末状；加入白果继续煎烤，待糖成丝状，白果成金黄色时，放入桂花糖，起锅即可。

饮食宜忌

宜 记忆力不佳者、手脚冰冷者及脑力消耗者宜食

忌 妊娠期或处在月经期的女性慎食

健康下厨

因白果有微毒，故不宜多食。生食以6~10粒为宜；熟食以5~30粒为宜。

莲子

夏季养生蔬

别名：莲实、莲米、莲肉**性味：**性平，味甘、涩**归经：**归脾、肾、心经**功效：**养心安神、补脾止泻、益肾涩精**主治：**心神不宁、惊悸、不眠，脾虚久泻、肾虚遗精**选购：**颗粒饱满，颜色为淡黄色者为佳

莲子是一种常见的滋补佳品，古人认为，常食莲子可祛百病，据《本草纲目》记载，莲子“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损……止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病”



小食物大功效

养心安神 莲子芯中的生物碱有安心效果，常食可改变失眠、心烦等症状。

滋补身体，调和脏腑 莲子中含丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，可滋补身体、调和脏腑。

抑制癌细胞 莲子中的黄心树宁碱，可有效抑制癌细胞，防治鼻咽癌。

强身健体 莲子中的磷可促进人体内的蛋白质、糖类和脂肪代谢，平衡人体酸碱度；而钙则能促进人体骨骼和牙齿的生长。



祛病食疗方

治脾胃虚弱 莲子肉、糯米各200克，炒香；茯苓100克（去皮）。共研为细末，加白砂糖适量，一同搅匀，加水使之成泥状，蒸熟，待冷后压平切块即成。

治心神不宁 带心的莲子15克，百合30克，麦冬12克。一同加水煎煮，饮服即可。

治气血不足 将两大截莲藕与4两大枣、2两莲子一同加冰糖及适量水熬煮，至食材软透即可。



养生厨房

莲子鸡丁——养心强身，健脾补肾

【主材】莲子50克，鸡肉250克，火腿肉、香菇各10克，蛋清、淀粉、调料各适量。

【做法】鸡肉切丁后用淀粉、蛋清拌匀；香菇切片；火腿肉切菱状；莲子去心蒸熟。将鸡丁煸炒至七成热，加入其他食材及调料，翻炒即可。

银耳莲子汤——滋阴润肺，补脾安神

【主材】银耳、莲子（无心）、大枣、枸杞子、冰糖各适量。

【做法】银耳泡开，撕碎。将各食材（除莲子）一同加水煎煮。煮开后加入莲子，改小火熬煮，直到银耳胶化，汤黏稠即可。

饮食宜忌

宜 体质虚弱、心慌、失眠多梦、遗精者宜食

忌 便秘、消化不良、感冒者慎食

健康下厨

烹调莲子时，可将莲子放入加有老碱的开水中，搅拌，稍焖片刻，再用力搓揉即可去皮。

葵花子

冬季养生果

别名：葵瓜子、向日葵子**性味：**性平，味甘**归经：**入大肠经**功效：**补虚损、降血脂、抗癌**主治：**贫血、高血压、心脑血管疾病等**选购：**以中心鼓起、壳黑、仁肉色泽白者为佳

葵花子是一种重要的榨油原料，也是一种高档健康的油脂原材料，不仅可制作糕点，还能美容养颜，深受人们喜爱



小食物大功效

保护心血管 所含的亚油酸高达70%，可降低血液胆固醇水平，保护心血管健康。

益气安神 丰富的维生素E可安定情绪、防止细胞衰老、预防成人疾病。

防止贫血 丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素，使葵花子具有预防贫血的作用。

美容养颜 所含的硅元素，可增加皮肤弹性，促进指甲生长，有美容养颜之功效。

增加记忆力 富含脑磷脂、胆固醇及多种维生素，益于大脑记忆和智力活动。



祛病食疗方

治耳鸣 葵花子15克，用水煎煮，饮服即可。

治高血压 每天生吃葵花子25克。

治咳嗽 取葵花子50克，用水煎服。

治血痢 将30克葵花子炖1小时，加冰糖服食。

治产后小便不利 取30克葵花子，加适量清水煎煮，饮服。



养生厨房

山楂葵花子汤——健脾开胃，补中益气

【主材】 葵花子、山楂各50克，红糖100克。

【做法】 将三者一同加适量水煮汤，汤成即可。

子鸡汤——补虚养心

【主材】 葵花子50克，鸡腿肉300克，姜、盐、香油各适量。

【做法】 将鸡腿肉剁成1厘米见方的小块，备用；再把鸡腿与葵花子仁、姜丝、1500克热高汤一同放于器皿中，加盖，大火煮8分钟。取出后，加入盐、香油搅拌均匀即可。

饮食宜忌



宜 一般人均可食用



忌 肝炎患者不宜食，以免损伤肝脏，引起肝硬化

健康下厨

使用葵花子榨成的葵花油进行烹饪，可使食物营养更丰富。它不仅易于人体吸收，还有利于人体的新陈代谢。