

★ 蔬果养生，好吃不胖
★ 绿色食疗，安全有效
★ 对症调理，药到病除

完全图解

一站式家庭保健直通车

蔬果养生对症速查手册

刘令仪
编著



最常见的蔬果帮你祛病养生

100种常用蔬果帮你养生，1000个祖传秘方为你治病

图解性味+表说营养+对症处方
全方位解读蔬果里的健康密码

白金
修订版

● 番茄

性味：

味酸、甘，性微寒。

功效：

具有生津止渴，健胃消食的功效。可治口渴，食欲不振等症。



● 苦瓜

性味：

味苦，性寒。

功效：

清暑止渴，清肝明目，滋阴降火，滋养肝血，清热解暑。主治中暑，感冒便血，神经衰弱，牙痛，小儿痢疾，口腔溃疡，鼻咽癌，流鼻血，痈子，酒糟鼻，慢性结肠炎，蜈蚣咬伤等症。



● 雪梨

性味：

味甘，性寒。

功效：

具有生津润燥，清热化痰的功效。对急性气管炎和上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛、咳嗽、痰稠、便秘、尿赤等均有良效。



● 山楂

性味：

味酸、甘，性微温。

功效：

有健胃消食，散瘀行滞活血化淤、收敛止痢，健脾整肠的功效。主治肥胖症，肾盂肾炎，胆结石症，心绞痛，冠心病，呃逆症，乳食不消。



天津科学技术出版社



一站式家庭保健直通车

蔬果



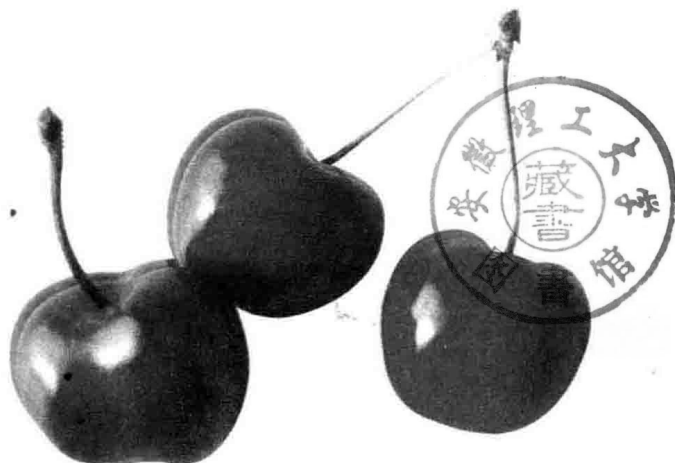
刘令仪
编著

完全
图解

养生对症

速查手册

白金
修订版





一站式家庭保健直通车

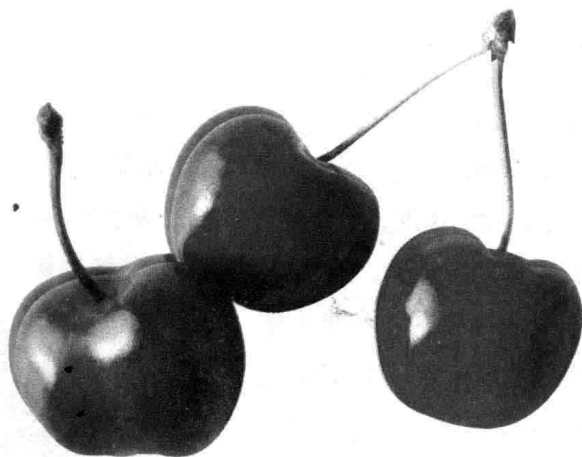
完全图解

蔬果 养生对症 速查手册



刘令仪
编著

白金
修订版



天津科学技术出版社

蔬果食疗有讲究 治病养生两相宜

说到食疗养生，或许我们首先会想到中医药膳、米面肉食。可您是否知道吃对蔬果也能养生呢？

日常生活中，我们所食用的蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质。合理均衡的食用不仅可以维持生命的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且蔬果中某些特殊的营养成分会大大提高人体自身对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

人体通过摄取不同蔬果的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。那么如何吃对蔬果，蔬果到底有何种药用价值，蔬果的食疗功效有哪些？带着种种问题让我们一同来探寻蔬果的食疗养生方法。

■ 蔬菜——自然营养

蔬菜含有丰富的纤维质，它可以促进身体的代谢功能，减少热量的摄取，达到控制体重、促进肠胃蠕动的目的。现代人摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调整血液品质及身体体质。

同时蔬菜含有丰富的维生素，其中以维生素 C 和维生素 A 最为重要。蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的维生素 A 和维生素 C 就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质，可以平稳血液中的酸碱值。

蔬菜大致可分为茎叶类、根茎类、瓜类、菌类海藻类、花蕊果实类五种。



■ 水果——健康美味

水果分为鲜果和干果两类。鲜果富含大量的维生素，其中维生素C含量最多，同时还含有钙、铁、锌、钾等微量元素以及无机盐。干果营养十分丰富，所含的绝大部分的脂肪为不饱和脂肪酸，此外，还含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维及多种矿物质和维生素，可以说是人体营养的补充源。



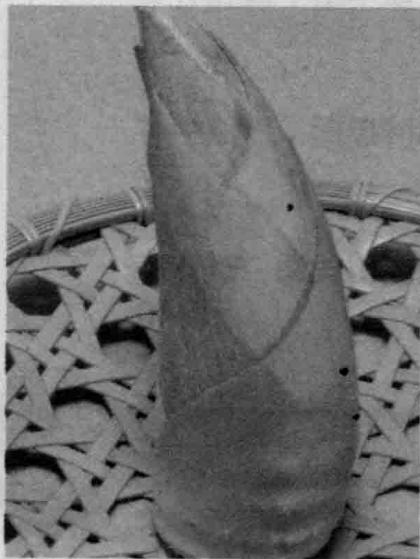
健康科学的饮食决定生活的质量。

本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，并进行详细深入的分析，通过介绍蔬果的食疗功效及食疗方法，让您切身感受到蔬果的大功效大作用。本书具有六大特点：

一、近百种蔬果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中所有常见的蔬果；

二、全面而权威的功效介绍，通过蔬果各组成部分的功效展示，您会神奇的发现原来蔬果的种子、树皮、茎叶、花、籽等都可以配合其他中药达到治病的效果；

三、每种蔬果的食用禁忌，让您了解在食用的过程中要注意的问题，以保证营养的有效吸收利用；

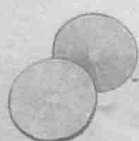


四、营养指数表包括了每种蔬果的所有营养素含量，通过表格的形式让你对营养值一目了然，便于参考；

五、本书共收录了上千种对症食疗处方，并与我国传统中医的养生之道紧密结合。详细的用料及做法让您轻松做自己的养生大师；

六、书内同时附有以每种病症首字母排序的拼音速查表，让您可以快速方便地找到对症的食疗处方所在页码。

给您充足的空间，来选择属于您自己的健康，从而提高健康生活的质量，远离疾病困扰。



Contents

目录

蔬果的五色与五味	12
食材图鉴	16
药材图鉴	20



第一章 滋阴润肺篇

24

梨

清心降火，消痰散结 26

杏

润肺定喘，解毒明目 30

枇杷

生津止咳，除咳嗽 33

火龙果

清肺退火，促进肠胃消化 37

金橘

解郁和脾，止呕生津 40

银杏

温肺益气大显神通 44

银耳

益胃生津，滋补强壮 47

瓠瓜
清热润肺，利水通淋

51



第二章 静心安神篇

54

枣
补血安神，补脾益气

56

莲子
消暑去热，降压强心

60

百香果
止痛安神，清热解毒

65

龙眼
养血安神，增强记忆力

68

茼蒿
平补肝肾，宽中理气

72

百合
补中益气，清热利尿

75

金针菜
有安神、助消化的神奇功效

78



第三章 健脾开胃篇

82

芒果
益胃生津，止渴降逆

84

山竹	
健运脾气，击败肠胃疾病	87
椰子	
调节脾胃，利尿消肿	90
莲藕	
健脾益胃，清热生津	93
萝卜	
健胃消食，增进食欲	97
姜	
开胃止呕，发汗解表	101
辣椒	
开胃消食，散寒燥湿	105



第四章 养肝明目篇

108

桑葚	
清肝明耳，调节免疫力	110
橘子	
疏肝理气，消积化痰	114
芹菜	
平肝健胃，清热利湿	118
胡萝卜	
富含胡萝卜素，补肝明目	123

蘑菇
平肝提神，药食两用

126

菠菜
清肝明目，润燥滑肠

129



第五章 益气补肾篇

132

栗子
补肾强筋，营养丰富

134

核桃
补肾益气，健脑安神

138

山药
滋肾涩精，补胃健脾

141

韭菜
温肾壮阳，散淤消食

145

菜花
益肾健脑，明目利水

149

海带
软坚行水，破积去湿

152



第六章 通便润肠篇

156

香蕉
养阴润燥，滑肠通血

158

桃	生津润肠，活血消积	161
罗汉果	润肠通便，减肥佳品	166
马铃薯	清热解毒，治疗便秘	169
竹笋	清热化痰，减肥美容	172
白菜	通利肠胃，益胃生津	175
油菜	活血散瘀，通肠通便	179



第七章 生津止渴篇

182

李子	润肠利水，清肝去热	184
甘蔗	清热生津，宽胸行水	188
柚子	消食解酒，止咳平喘	191
杨梅	和胃消食，生津止渴	195

梅
利咽生津，抵御细菌 2198

柠檬
消暑解渴，祛痰降脂 2202

冬瓜
清热化痰，利尿清热 2205

番茄
生津止渴，平肝凉血 2209

第八章 杀菌排毒篇 2212

苹果
排毒养颜，解暑醒酒 2214

石榴
收敛止痢，抑制细菌 2218

蒜
解毒杀虫，行滞暖胃 2222

荸荠
抗菌降压，解渴利尿 2225

蕨菜
杀菌消炎，清热解毒 2228

南瓜
解毒驱虫，补中益气 2231



第九章 润肤美颜篇

234

葡萄柚

减肥润肤，预防疲倦 236

草莓

润肤美颜，促进新陈代谢 238

樱桃

调中益气，防皱纹 241

菠萝

富含维生素 B₁，能减缓衰老 244

猕猴桃

增强免疫力，防老化 248

香菜

健胃理气，促进血液循环 251

黄瓜

解毒消炎，促进新陈代谢 255



第十章 防癌抗衰篇

258

哈密瓜

消暑解渴，抗癌防癌 260

葡萄

内含白黎芦醇有抗癌作用 263

香椿
能抗癌的保健蔬菜 267

菱
可用于防癌食疗 271

甘蓝
防酒精中毒，止痛抗癌 274

黑木耳
养血活血，有显著抗癌作用 277

香菇
抗肿瘤、防癌症的最佳蔬菜 281

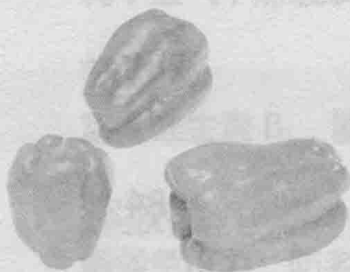
苋菜
清热利湿，常吃可抗癌 284



蔬果的五色与五味

每种食物都有属于自己的颜色与味道。正如中医五行学说中，对人体所做的“心、肝、脾、肺、肾”的划分一样，蔬果也可以根据不同的味道和颜色归纳出五味与五色。所谓“五色入五脏”，“五味入五脏”，这就将蔬果与人体的健康紧密的联系在一起。所以了解了蔬果的五色、五味后，才能选对适合自己的蔬果，从而达到食疗养生的目的。

蔬果的五色



蔬果的五色包括黄、红、绿、黑、白，与中医五行说对应后就是：黄色属土，是脾之色；红色属火，是心之色；绿色属木，是肝之色；黑色属水，是肾之色；白色属金，是肺之色。

黄色的食物作用于脾，富含胡萝卜素和维生素C，可抗氧化，提高人体免疫力，也能帮助培养积极向上开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统功能与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤变得细滑幼嫩。

红色的食物在视觉上能给人以刺激，让人胃口大开，精神振奋，因此，红色食物是抑郁症患者的首选食物。同时红色作用于心，能减轻疲劳，激发食欲，令人精神状态变好，增强自信及意志力。

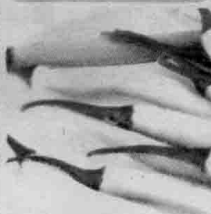
绿色的食物可舒缓肝胆压力，调节肝胆平衡，它含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，更大程度上避免癌症的发生。多食绿色食物能让我们的身体保持酸碱

五色的

菠萝、香蕉、橙子等，经常食用有益于脾



红辣椒、红枣、山楂、樱桃等，经常食用有益于心



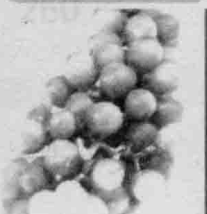
一切绿色蔬菜和水果，多吃会有益于肝



白菜、白萝卜、银耳、洋葱、蒜等，多吃益肺



黑木耳、香菇、葡萄等，多食用有益于肾



平衡，不仅如此，从心理方面讲，经常吃绿色食物还可舒缓压力，并能预防偏头痛等疾病。

黑色食物不仅给人们质朴、味浓的食欲感，而且补肾作用突出。经常食用这些食物，可调节人体生理功能，刺激消化系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增强造血功能的作用。同时黑色食物富含大量的微量元素及亚油酸等物质，可抵抗衰老，美容养颜。

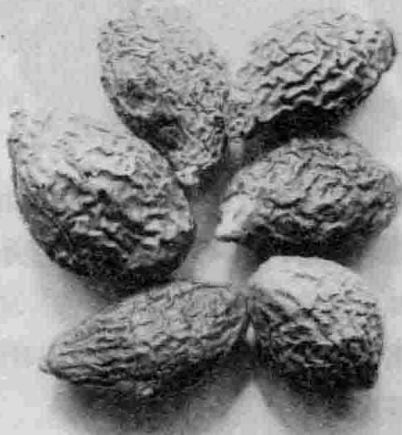
白色食物润肺，同时白色给人干净清爽的感觉，可调节视觉平衡，安定情绪。

蔬果的五味

食物的五味包括：酸、苦、甘、辛、咸五种味道。根据中医五行说可分为酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。

酸味食物：可收敛、固涩，治疗久泻、脱肛和遗精等症，也具有生津开胃、促进食物的消化吸收的保健功能，适合胃酸不足者食用。同时酸味能增强肝脏功能，但要注意合理的食用，切勿过量。

苦味食物：可以清热解毒，泻火通便，利尿及健胃。苦味对癌细胞有较强的杀伤力，还可调节神经系统功能，帮助缓解人的紧张情绪和压力。同时苦味食物还能解湿除燥，有促进内分泌的功效。抗菌消炎、调节酸碱平衡也是苦味食物的独特功效。



五味的

山楂、橙子、梅子、番茄等，多食能增强肝脏功能



香蕉、甘蔗、大枣等，有调和脾胃的功效



蒜、韭菜、茼蒿、姜、青椒等，有散寒、行筋活血的作用



苋菜、海带等，可调节新陈代谢



苦瓜、百合等，常吃可杀伤癌细胞

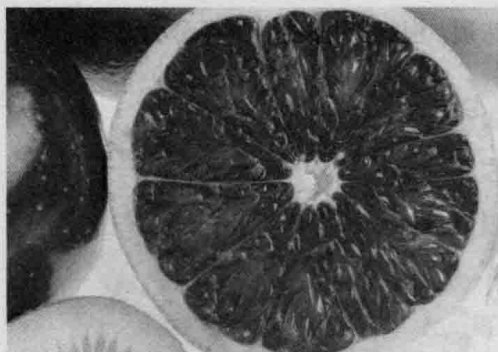


甘味食物：可以滋补身体，解除肌肉的疲劳，有调和脾胃，止痛、解毒的功效。但多食会导致骨骼疼痛、头发脱落，且容易使人发胖。

辛味食物：可发散、行气、活血解表、止痛、化痰。有散寒、舒筋活血的功效，还能增加消化液的分泌，促进血液循环及新陈代谢。若过量食用会加重痔疮、胃溃疡、便秘等患者的病情。

咸味食物：可有效软化酸性肿块，调节新陈代谢，也可补充体内缺乏的微量元素。但心脏病、高血压患者不宜多吃。

五色对五味的食用宜忌



关于食物的味道，其实不只是味觉的感知，也是调理自身的依据。中医学认为，五色、五味及五脏是相对应的，在食疗中，也具备各自不同的营养作用。怎样选择食物更有利于自身健康，关键在于全面了解“五色”、“五味”、“五脏”之间的禁忌及搭配。

黄色应脾，甘味入脾，脸色缺少明黄色的，可以多食黄色、味甘的食物，如胡萝卜等。

红色应心，苦味入心，如果想面色红润，可多补充一些红色、味苦的食物，如西红柿、橘子等。

青色应肝，酸味入肝，面色发青的人不宜多食青色及味酸的食物，可多食木瓜、石榴等水果。

黑色应肾，咸味入肾，面黑者要少吃黑色及咸味食物，否则会使心口烦闷、肤色晦暗，宜食海带等海藻类食物。

白色应肺，辛味入肺，想要肌肤美白，可食白色、辛味的食物，如茭白、洋葱等。

四时食养

春夏秋冬四季所对应的气候特点是温、热、凉、寒。以四季的特点为基础，我们可依据食物的寒、热、温、凉的性质来对应四季，对饮食养生做出适当的处理和调整。

春季万物复苏，人体的阳气也会随之升发，此时应养阳，因此在饮食上要选择助阳的食品，如葱、香菜等，使冬季聚集的内热散发出来。在饮食上，应以清温平淡为主。中医主张：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气，饮酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。”

夏季闷热潮湿，暑湿之气严重，人们的食欲及消化能力会降低，厌食肥肉和油腻等食物。因此，在膳食调配上，要注意食物的色、香、味的搭配，保证身体得到全面足够的营养。中

医认为，夏季阳气盛阴气弱，因此宜少食辛甘燥烈的食物，宜多吃甘酸清润的食品，如绿豆、西瓜、乌梅等。尤为注意不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净。

秋天秋高气爽、空气干燥，随着暑气消退，人们的食欲逐渐提高。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜，都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。因气候干燥，在饮食上，要注意少吃辛燥的食品，如辣椒、生葱等，宜食用蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝、等柔润食物。同时主张秋季早晨要多喝点粥。

冬天气候寒冷，虽宜热食，但燥热食物不可过量食用。饭菜口味可适当浓重一些，要有定量的脂肪摄入，同时应注意摄取一定量的黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等，避免发生维生素A、维生素B₂、维生素C缺乏症。为了防御风寒，在调味品上可以多用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。对于年老体虚者，冬季是饮食进补的最好时机。

我国民间保留了一些与季节相适应的季节性食品。如，夏天宜吃西瓜、黄瓜、苦瓜、

丝瓜等等；冬天，宜食辛温性质的食物，如辣椒、姜；另外有性质比较平和、四季均可食用的，如水果中的菠萝、柠檬、橄榄、大枣、莲子，菜类中的小白菜、卷心菜、洋葱、山药、胡萝卜、木耳、香菇、蘑菇等等，都是四季可常吃的。

