

蔬果寒热性味

功效
禁忌

掌中查

掌中查生活

ZHANG ZHONG CHA

郑育龙 编著

人们可以根据自
身的体质、健康
状况，对症并择
优食用蔬果。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

蔬果寒热性味

功效
禁忌

掌中查



掌中查享生活

掌中查享生活

郑育龙 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目(CIP)数据

蔬果寒热性味功效禁忌掌中查 / 郑育龙编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5101-1609-4

I. ①蔬… II. ①郑… III. ①蔬菜—食物疗法②水果—食物疗法③蔬菜—忌口④水果—忌口 IV. ①R247.1
②R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022933号

蔬果寒热性味功效禁忌掌中查

郑育龙 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1609-4
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents



第一章

蔬果知识知多少

蔬果的性味归经 / 2

- ◆ 蔬果的四性 / 2
- ◆ 蔬果的五味 / 2
- ◆ 蔬果的归经 / 3

蔬果的养生功效 / 4

- ◆ 蔬果维护健康 / 4
- ◆ 蔬果帮助排毒 / 5
- ◆ 蔬果提升气色 / 5
- ◆ 蔬果开胃消食 / 6
- ◆ 蔬果筑起抑癌的三道防线 / 6

平常蔬果所含的营养成分 / 8

- ◆ 糖 / 9
- ◆ 膳食纤维 / 10
- ◆ 脂肪 / 10
- ◆ 蛋白质 / 11
- ◆ 其他 / 11
- ◆ 蔬果的颜色分类 / 12
- ◆ 蔬果的五种颜色 / 12
- ◆ 白色蔬果 / 12
- ◆ 红色蔬果 / 12

- ◆ 黑色蔬果 / 13
- ◆ 黄色蔬果 / 14
- ◆ 绿色蔬果 / 14
- ◆ 特殊颜色的蔬果 / 15

- ◆ 正确食用蔬果 / 17
- ◆ 蔬菜病 / 17
- ◆ 水果病 / 21

第二章

蔬菜篇

大白菜

高钙的抗癌蔬菜 / 26

圆白菜

蔬菜之王 / 28

黄瓜

清热解毒的高手 / 30

西红柿

润肺生津又消食 / 32

冬瓜

爱美女士的最爱 / 34

茄子

微细血管的健康护卫 / 36

油菜

功效全面的大众食材 / 38

菜花

人体健康的小卫士 / 40

芹菜

补铁的高手 / 42

西蓝花

防癌抗癌的首选 / 44



青辣椒

天然维生素C最佳来源 / 46

丝瓜

清热凉血还美白 / 48

菠菜

身体发育的保障 / 50

莴笋

肠胃健康的卫道夫 / 52

苦瓜

清热解毒又消暑 / 54

茭白

脆嫩鲜美的蛋白质库 / 56

土豆

淀粉的优良提供者 / 58

胡萝卜

保护视力的首选食物 / 60

山药

药食两用的营养食物 / 62

南瓜

香甜可口又滋补 / 64

莲藕

来自池塘的补血止血药 / 66

洋葱

食物界的“降压良药” / 68

韭菜

备受推崇的壮阳草 / 70

甘蓝

烹调多变的食材 / 72

黄豆芽

清热利湿的芽菜 / 74

绿豆芽

减肥又美容的芽菜 / 76

豇豆

可饭可菜的豆类 / 78

苋菜

大自然的礼物 / 80

芦笋

提升人体免疫力的蔬菜 / 82

西葫芦

减肥防癌的好食材 / 84

茼蒿

天然营养素的良好来源 / 86

空心菜

降脂减肥还能除口臭 / 88

❁ 白萝卜

消食化痰的“良药” / 90

❁ 竹笋

解酒毒益气力的首选 / 92

❁ 百合

养心安神又润肺 / 94

❁ 四季豆

微量元素的集大成者 / 96

❁ 芋头

可以当作主食的蔬菜 / 98

❁ 香椿

来自枝头的美食 / 100

❁ 芥蓝

排毒抗癌促消化 / 102

❁ 蒜薹

伤口愈合的好帮手 / 104

❁ 荸荠

抑菌良药 / 106



第三章

水果篇

❁ 苹果

水果中的“大夫” / 110

❁ 水蜜桃

润肺止咳又解酒 / 112

❁ 香蕉

滋阴润肠又止咳 / 114

❁ 西瓜

消暑佳品 / 116

❁ 李子

清热生津的传统果品 / 118

❁ 猕猴桃

天然的维生素C库 / 120

❁ 菠萝

促进血液循环的水果 / 122

❁ 柠檬

兼具药效的水果 / 124

荔枝

水果中的皇后 / 126

草莓

美白又瘦身的水果 / 128

葡萄

除烦止渴又补血的水晶
玛瑙 / 130

山竹

清热退火的亚热带水果 / 132

柚子

美味营养还驱虫 / 134

木瓜

美味丰胸的水果 / 136

火龙果

滋润肌肤的高手 / 138

石榴

生津止渴的水果 / 140

枇杷

润肺止咳的上上之选 / 142

芒果

益胃利尿的水果之王 / 144

哈密瓜

除烦安神又解渴 / 146

柿子

心血管健康的卫道夫 / 148

红枣

天然的维生素丸 / 150

山楂

健胃消食的首选食物 / 152

甜瓜

人体的能量库 / 154



● 金橘

延缓衰老的黄金果 / 156

● 柑橘

秋冬季的美味佳果 / 158

● 桑葚

养心安神又助消化 / 160

● 橙子

人体维生素的提供者 / 162

● 梨

香甜多汁的百果之宗 / 164

● 无花果

人类健康的守护神 / 166

● 椰子

功效全面的热带水果 / 168

● 杨梅

蜜饯的最佳原料 / 170

● 桂圆

补益心脾的健康水果 / 172

● 樱桃

天下百果第一枝 / 174



第四章

慢性病蔬果食疗

● 糖尿病 / 178

苦瓜酸菜软骨汤 / 179

● 心脏病 / 180

鸡片西兰花 / 181

● 高血压 / 182

冬瓜鱼肉汤 / 183

● 脑卒中 / 184

豆腐三色蔬 / 185

● 慢性咽炎 / 186

萝卜西红柿汤 / 187

● 慢性支气管炎 / 188

三丝圆白菜卷 / 189

山药五宝汤 / 189

❁ 支气管哮喘 / 190

莲子百合鸡汤 / 191

❁ 肺结核 / 192

醋炒莲藕片 / 193

❁ 慢性肾炎 / 194

XO酱炒西芹干贝 / 195

❁ 慢性肝炎 / 196

黄瓜炒牛肉 / 197

❁ 肝硬化 / 198

茄汁冬瓜煲 / 199

❁ 脂肪肝 / 200

苹果虾仁 / 201

❁ 肾结石 / 202

菠萝咕鲁肉 / 203

❁ 脑动脉粥样硬化 / 204

苦瓜西红柿虾汤 / 205

❁ 阿尔茨海默病 / 206

土豆西红柿煲鱼汤 / 207

第五章

常见病蔬果食疗

❁ 口腔疾病 / 210

柠檬果菜汁 / 211

芋头烧西红柿 / 211

❁ 感冒 / 212

荸荠空心菜汤 / 213

❁ 咳嗽 / 214

甘蔗山药汁 / 215

百合炒芥蓝 / 215

❁ 发热 / 216

西瓜梅子汁 / 217

姜葱枣汤 / 217

❁ 消化不良 / 218

菠萝低热量蔬果汁 / 219

❁ 便秘 / 220

碧绿蔬果汁 / 221

❁ 腹泻 / 222

山药炖水鸭 / 223

● 肠胃炎 / 224

蜜桃西红柿酸奶汁 / 225

荷叶莲藕炒豆芽 / 225

● 月经异常 / 226

菠菜猪血汤 / 227

● 贫血 / 228

竹笋炒肉 / 229

第六章

亚健康蔬果食疗

● 失眠 / 232

紫葡萄奶汁 / 233

香蕉百合银耳汤 / 233

● 耳鸣 / 234

姜枣桃仁汤 / 235

● 头痛 / 236

山药排骨汤 / 237

● 精神抑郁 / 238

鲜菇荸荠汤 / 239

● 健忘 / 240

花生薏米汤 / 241

● 食欲不振 / 242

鲫鱼白萝卜汤 / 243

● 疲劳无力 / 244

桂圆山药炖乌鸡 / 245

● 血压偏低 / 246

桂圆安神汁 / 247

红枣山药粥 / 247

● 腰酸背痛 / 248

双椒炒藕片 / 249

● 免疫力低下 / 250

豆豉西蓝花炒虾 / 251



● 瘦身减肥 / 254

香梨苹果胡萝卜汁 / 255

冬瓜海带汤 / 255

● 提升气色 / 256

西红柿炒菜花 / 257

● 瘦腰 / 258

芹菜炒鱿鱼 / 259

● 排毒养颜 / 260

香蕉豆浆汁 / 261

苋菜豆腐羹 / 261

● 改善皮肤 / 262

草莓香瓜汁 / 263

● 亮眼明眸 / 264

胡萝卜炒芦笋 / 265

● 去痘 / 266

西红柿羹 / 267

● 乌发美发 / 268

海带绿豆汤 / 268



第一章

蔬果知识知多少

蔬果是我们每天都要吃的食物，它们是维持生命活动的基本条件，与我们的身体健康息息相关。所以了解蔬果的性味归经、营养功效以及营养成分等内容，对每个人来说都很重要。只有了解了这些内容，才能更准确、合理地食用蔬果。



蔬果有多种保健和医疗效果，人们可以根据自身的体质、健康状况，对症食用蔬果，并择优食用，以撷取新鲜蔬果的高营养价值。同时，结合天然药物养生祛病的功效，烹制出具有滋补、祛病功效的药膳，有助于疗疾养生、延年益寿。常吃这些蔬果，可以有效控制体重，减少患病的危险，有效促进人体的健康。

蔬果的四性

蔬果的四性，是指蔬果具有寒、热、温、凉四性，这四性指的是人在吃完这些食物后身体的反应。介于四者之间，既不温不热又不寒不凉，合理食用，才是健康之道，所以要了解蔬果的属性，根据自己的体质选择适宜的饮食。

蔬果的五味

蔬果的五味是指食物中辛、甘、酸、苦、咸五种味道，实际上还有淡味、涩味，人们习惯上把淡归入甘

味，把涩归入咸味。

蔬果的归经

蔬果的归经是指蔬果对人体各部位的特殊作用，它表明蔬果对人体作用有重点选择性。如白菜归胃经，韭菜归肾经。当然，蔬果对人体所起的作用，有一定的适应范围。此外，性味相同的蔬果，归经也有所不同。如同为补益的蔬果，有的归入心经，能养心安神；有的入脾胃经，能健脾开胃。蔬果同药物一样，有一药归两经或三经，也有一类归两经或三经，如菠菜归胃经和大肠经；黄瓜归肺经、胃经、大肠经等。

↓ 了解蔬果的性味归经，
真正适合自己的蔬果。



蔬果维护健康

蔬果的营养成分是人体很理想的能量来源，各种不同的蔬果营养成分可分别进入人体的某脏某经，从而滋养人的脏腑、经脉、气血乃至四肢、骨骼、皮肤、头发等。如水果及绿叶蔬菜富含维生素C，由于维生素C是抗坏血病的维生素，所以又被称为“抗坏血酸”，对维持骨、齿、血液、肌肉等组织的正常机能有很重要的作用。黄色和红色蔬果含有丰富的胡萝卜素，在体内可转化为维生素A，能加快儿童的生长发育，促进智力的发展。蔬果中还含有大量的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，加快体内多余和有毒物质的排出。正是蔬果富含这么多营养素，从而维持了正常的生命活动，并增强了抵御疾病的能力，使人们远离疾病的困扰。

蔬果养生的基本原理就是利用其四性五味及阴阳属性，补不足，损有余，使机体阴阳达到相对平衡，防病

治病，健康长寿。

蔬果帮助排毒

我们经常暴露在充满汽车尾气、香烟烟雾，甚至工厂排放出的化学烟雾等有害环境中；我们每天食用的水及食物也含有超标准含量的水银、铅、残留农药等有害物质及食品添加剂等；我们吃下的高油脂、高热量的食物，到了体内会转换成有害物质。上述情况会造成进入我们体内的毒素越来越多，当毒素累积到一定程度，就会引发各种疾病。

因此，排除毒素、净化身体是现代人的健康养生秘诀。蔬果对于排毒有很显著的作用，它们所含的膳食纤维、柠檬酸等成分对阻止毒素在体内积累、分解各种毒素有很好的效果。比如，苹果中的半乳糖醛酸有助于排毒，果胶则能避免食物在肠道内腐化；西红柿含柠檬酸，能帮助清除各器官的毒素，增加血液的碱度以达到健康的目的。因此，适当吃些蔬菜和水果，对维持身体正常机能、保证人体健康大有益处。

蔬果提升气色

一般而言，营养失调会导致气色不佳，缺少