

科学权威 · 贴近生活 · 内容全面 · 分类清晰 · 图文并茂 · 即查即用

对 症 蔬 果

中国家庭必备养生工具书

集补益、养生、保健、食疗于一体的家庭百科全书

100种常用蔬果帮你养生

•100种蔬果营养和功效全面解析,让你在享受美味的同时获得营养和健康。

1000多种中医养生法应用为你治病

•1000多种中医对症食疗养生治病法,让你把疾病“吃”回去,把健康“吃”出来。



图解本草纲目 黄帝内经 对症蔬果 速查全书

宋敬东 李冈荣◎编著



NLIC2970873201



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

◎ 图解本草纲目 黄帝内经 ◎

对症蔬果速查全书

宋敬东 李冈荣 编著



NLIC2970873201

100 种蔬果营养和功效全面解析，
1000 多种中医对症食疗养生治病法，
让你把疾病“吃”回去，把健康“吃”出来。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书 / 宋敬东, 李冈荣编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5308-7757-9

I. ①图… II. ①宋… ②李… III. ①蔬菜—食物疗法—图解 ②水果—食物疗法—图解
IV. ① R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 026340 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 16 字数 450 000

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



随着生活水平越来越高，人们的饮食结构却越来越不平衡。过度地食肉、过多地烹调加工，使人体对油脂及蛋白质摄入量过多，维生素、矿物质、膳食纤维摄取过少，于是“富贵病”、“文明病”甚至各种心脑血管疾病、癌症、代谢疾病等接踵而来，这足以让我们反思。

俗话说：“药补不如食补。”今天，人们越来越关注健康和养生，越来越崇尚用食疗法来代替药物疗法。西方医学之父波克萊斯曾说：“天然的食物是最好的医生。”而我们生活中经常食用的蔬菜水果，其实就是最好的天然补品，常食果蔬有益于健康之说已被许多的长寿者所证实。

人体需要的许多营养都来自蔬菜。日常生活中，成年人每天需要摄入200~500克的蔬菜才能满足身体的需要。蔬菜中含有多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。膳食纤维可以促进身体的代谢，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，它除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调理身体。同时，蔬菜中富含的维生素C和维生素A最为重要。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁等碱性矿物质，可以平衡血液中的酸碱值。

水果不仅鲜甜多汁，味美可口，而且有很高的营养价值，每日适当食用一些时令水果，是对膳食的有益补充，可以使营养摄入更加均衡。水果的维生素含量丰富，尤其是维生素C的含量比其他种类的食物都要高出很多。水果富含果糖，易于被人体吸收，而且升糖指数比蔗糖要低。水果中脂肪和蛋白质的含量相对较少，但含有丰富的矿物质，如钙、铁、锌、镁等，对人体健康，尤其是儿童的生长发育十分有益。

《本草纲目》吸收了历代本草著作的精华，是到16世纪为止我国最系统、最完整、最科学的一部医药学著作，被誉为“东方药物巨典”。《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍和养生宝典，它不仅讲到了怎样治病，更重要的是讲到了怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、长寿。这两部医学巨著早就开始提倡了蔬果的营养与养生价值，本书在这两部著作提到的蔬菜水果中，选取了日常生活中出现频率较高的100种，分为“水果篇”和“蔬菜篇”。书中详细介绍了各种蔬菜、水果的来源、别名。按各种蔬果营养和功效的不同，分为健胃消食、生津止渴、润肺益气、疏肝理气、养心安神、润肠通便、补肾壮骨等各章，供读者根据自己的需要进行选择性的阅读。通过对100种果蔬各组成部分、功效的全面展示，你会惊奇地发现原来蔬果的种子、树皮、茎、叶、花等可以具有中药治病的效果。

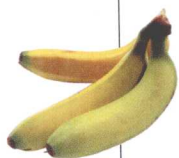
在日常生活中，有一部分人们不懂得和不注意怎么吃才能使果蔬中的营养充分吸收于人体中，有些人甚至乱吃、瞎吃，以至于造成身体不适，更有严重者甚至出现误吃果蔬导致食物中毒等现象，针对这种情况，本书详细介绍了每种蔬果的性味归经、营养成分、食用药用部分、用法用量、功能效用、保健应用、食用禁忌等，并介绍了每一种果蔬的营养成分及对人体产生的功效，让你了解在食用过程中要注意的问题，从此不再错误地食用蔬果，让你找到最佳吃法，保证营养的有效吸收利用。

根据不同人的需求，书中还收录了1000多种中医对症食疗养生治病法，与中医的养生之道紧密结合，针对一些常见病（如高血压、感冒、咳嗽等）进行了多方位指导。同时，书中附有300多幅彩色果蔬摄影图片，图文对照，生动形象，手把手教你学会蔬果养生，让对症蔬果帮你找回比财富更珍贵的健康。

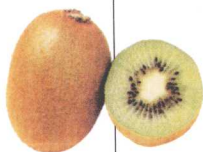
Contents 目录



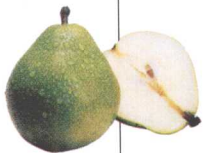
水果篇



香蕉
润肠通便
清热生津



猕猴桃
生津润燥
解热除烦



梨
润肺止咳
消痰散结

第一章 健胃消食 开胃下气

- 山楂 消食健胃 行气散瘀 / 14
- 木瓜 健脾益胃 和中祛湿 / 16
- 柚子 和胃降逆 生津消食 / 18
- 芒果 益胃生津 止渴降逆 / 20
- 草莓 健胃消食 润肤美颜 / 22
- 菠萝 消肿利尿 益胃健胃 / 24
- 柠檬 开胃健脾 消食下气 / 26

第二章 生津止渴 清热润燥

- 甘蔗 口渴和中 清热生津 / 28
- 杏 润燥定喘 生津止渴 / 30
- 枇杷 清凉生津 润肺下气 / 32
- 梅 利咽生津 敛肺止咳 / 34

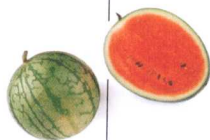
Contents 目 录



柿
清热润肺
化痰止咳



木瓜
健脾益胃
和中祛湿



西瓜
除烦止渴
利尿消肿

- 杨 梅 生津止渴 和胃消食 / 36
- 百香果 开胃整肠 生津润燥 / 37
- 猕猴桃 生津润燥 解热除烦 / 38
- 白 梨 生津润燥 清热化痰 / 40
- 番荔枝 清喉润肺 清热解毒 / 41

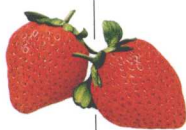
第三章 润肺益气 化痰止咳

- 柑(橘子) 润肺生津 理气和胃 / 42
- 火龙果 消暑止渴 清肺退火 / 44
- 胖大海 清肺利咽 解毒清热 / 46
- 梨 润肺止咳 消痰散结 / 48
- 马 蹄 清热生津 润肺化痰 / 50
- 杨 桃 润肺化痰 下气和胃 / 52
- 橄 榄 清肺利咽 生津解毒 / 54
- 椰 子 解热消渴 利尿消肿 / 56
- 柿 清热润肺 化痰止咳 / 58

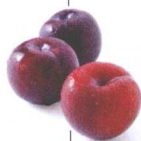
第四章 疏肝理气 强肝解毒

- 李 子 清肝去热 益肝补肾 / 60
- 佛手柑 清喉润肺 清热解毒 / 62
- 柳 橙 疏肝理气 清燥除热 / 64
- 荔 枝 理气止痛 补血养血 / 66
- 葡 萄 补肝益肾 补气养血 / 68
- 葡萄柚 强肝解毒 减肥润肤 / 70

Contents 目 录



草莓
健脾消食
润肠通便



李子
清肝去积
益肺生津



猕猴桃
祛阳助火
促进体温

第五章 健脾消积 消食除胀

- 仙 桃 理气健脾 消化积食 / 71
- 金 橘 消食理气 增进食欲 / 72
- 菠萝蜜 益胃生津 解酒醒脾 / 74
- 山 竹 健脾运气 收敛止泻 / 75
- 番石榴 健脾消积 抑制胃酸 / 76
- 樱 桃 补肝益肾 补气养血 / 78

第六章 养心安神 清热解烦

- 西 瓜 除烦止渴 利尿消肿 / 80
- 枣 养血安神 补血益气 / 82
- 人心果 消暑清热 解热滋养 / 85
- 龙 眼 养血安神 补血益气 / 86
- 莲 雾 清火解热 宁静神经 / 89
- 香 瓜 清热解烦 止渴利尿 / 90
- 哈密瓜 消炎利尿 消暑解渴 / 92

第七章 润肠通便 止痢止泻

- 香 蕉 润肺滑肠 清热益阴 / 94
- 石 榴 收敛止泻 涩肠杀虫 / 96
- 桃 养阴通便 润肠活血 / 98
- 红毛丹 收敛止泻 杀虫杀菌 / 101
- 无花果 通便润肠 清肠健胃 / 102

Contents 目 录



白果
养心益肾
敛肺涩精

罗汉果 润肠通便 清热利咽 / 104

苹 果 通便止痢 润肤美容 / 106

第八章

补肾益气 壮骨活血

白 果 养心益肾 敛肺涩精 / 108

桑 葚 滋阴养血 滋补肝肾 / 110

榴 莲 壮阳助火 促进体温 / 113

板 栗 补肾强筋 活血益气 / 114

凉粉果 补肾暖腰 强壮固精 / 116

爱 玉 涩精强肾 壮骨活血 / 118



蔬菜篇

第一章

健胃消食 开胃下气

香 菜 健胃理气 消食下气 / 122

白萝卜 健胃消食 宽胸利膈 / 124

姜 开胃止呕 发汗散寒 / 126

辣 椒 温中健胃 开胃消食 / 128

香 椿 健胃理气 祛暑化湿 / 130

猴头菇 健脾养胃 有助消化 / 133



香菜
健胃理气
消食下气

Contents 目录



冬瓜
生津止渴
清热化痰



黑木耳
润肺益胃
养血活血



蘑菇
补脾益气
润燥化痰

第二章

润肺益气 生津止渴

- 豆 薯 清热除烦 生津止渴 / 135
- 冬 瓜 生津止渴 清热化痰 / 136
- 银 耳 润肺化痰 益胃生津 / 138
- 黄 瓜 清热利尿 止渴消肿 / 140
- 芦 笋 润肺镇咳 祛痰降压 / 142
- 瓠 瓜 清热润肺 利水通淋 / 144
- 黑木耳 润肺益胃 养血活血 / 146

第三章

疏肝理气 破积散结

- 芹 菜 清热利湿 平肝健胃 / 149
- 油 菜 解毒消肿 破结通肠 / 151
- 香 菇 理气化痰 和中益胃 / 153
- 牛 蒡 清热解毒 通经利尿 / 155
- 丝 瓜 清热解毒 凉血通络 / 157

第四章

健脾消积 下气宽中

- 芋 头 健胃整肠 散结消肿 / 159
- 甘 蓝 养胃健脾 益肾通络 / 160
- 竹 芋 强健脾胃 利尿解毒 / 162
- 菱 益气健脾 消肿解毒 / 164
- 南 瓜 补气益中 解毒驱虫 / 166
- 胡萝卜 补脾消滞 补肝明目 / 168

Contents 目 录



莲藕
清心凉血
开胃消食



菠菜
润肠去燥
解毒消肝



山药
滋肾涩精
强壮筋骨

番 薯 补脾益气 宽肠通便 / 170

蘑 菇 补脾益气 润燥化痰 / 172

第五章

养心安神 清热降火

莲 子 养心安神 清热降火 / 174

黄花菜 清热凉血 解郁安神 / 178

莲 藕 清心凉血 开胃消食 / 180

苦 瓜 消暑止渴 清心明目 / 182

第六章

润肠通便 通利肠胃

白 菜 通利肠胃 消食下气 / 184

竹 笋 通便润肠 开脾爽胃 / 186

茄 子 散痛消肿 利尿通便 / 188

土 豆 清热解毒 通利大便 / 190

菠 菜 润燥滑肠 有助消化 / 192

落 葵 润肠去燥 解毒消肿 / 194

第七章

补肾益气 强筋壮骨

花椰菜 益肾健脑 明目利水 / 196

韭 菜 补肾壮阳 行气散血 / 198

山 药 滋肾涩精 强壮筋骨 / 200

海 带 软坚行水 破积去湿 / 202

Contents 目录



附 录

服用中药期间的饮食须知 /206

常见病症适宜食用的蔬果及应忌食少食的食品 /208

附方应用 /232

民间常用简方 /237

人体中各种营养素的功用 /241

常见水果、蔬菜属性表 /246

富含维生素的蔬菜、水果 /248

食物中尿酸含量表 /249

常见酸性食物的酸度表 /250

常见碱性食物的碱度表 /251

常见食物中的胆固醇含量表 /252



海带
软坚行水
破瘀去积



胡萝卜
补脾消滯
补肝明目

水果篇





山楂 / 木瓜 / 柚子 / 芒果 /
草莓 / 菠萝 / 柠檬 /

甘蔗 / 杏 / 枇杷 / 梅 / 杨梅 /
百香果 / 猕猴桃 / 白梨 / 番荔枝 /

柑(橘子) / 火龙果 / 胖大海 / 梨 /
马蹄 / 杨桃 / 橄榄 / 椰子 / 柿

李子 / 佛手柑 / 柳橙 / 荔枝 /
葡萄 / 葡萄柚 /

仙桃 / 金橘 / 菠萝蜜 / 山竹 /
番石榴 / 樱桃 /

西瓜 / 枣 / 人心果 / 龙眼 / 莲雾 /
香瓜 / 哈密瓜 /

香蕉 / 石榴 / 桃 / 红毛丹 /
无花果 / 罗汉果 / 苹果 /

白果 / 桑葚 / 榴莲 / 板栗 /
凉粉果 / 爱玉 /



山楂

消食健胃
行气散瘀

科名 蔷薇科 (Rosaceae)
 英文名 Hawthorn Fruit
 学名 *Crataegus Pinnatifida* Bunge
 别名 红果子, 棠梨子, 大山楂



落叶乔木或灌木植物山楂的果实。单叶互生，具长柄，托叶镰形，叶片广卵形或三角状，边缘有齿。伞房花序有3~6朵，顶生，白色。花期5~6月，果期8~10月。

· 性味归经 ·

1. 果实：味酸、甘，性微温。入脾、胃、肝经，并入血分。2. 叶：味苦，性寒。3. 根：味甘，性平。

· 营养成分 ·

山楂果实含苹果酸、柠檬酸、山楂酸、枸橼酸、酒石酸、槲皮素、胡萝卜素、维生素C、鞣质、脂肪、钙、铁、磷。

· 热 量 ·

每百克 63 千卡。

养生功效

食用部：果实。

药用部：干燥果实、根、叶、核。

功能效用：果实：消食健胃，行气散瘀。叶：止痒，敛疮，降血压。核：消食，散结，催生。根：消积，祛风，止血。

保健应用：果实：治饮食积滞，脘腹胀痛，泄泻痢疾，经闭，血瘀痛经，产后腹痛，恶露不尽，疝气，睾丸肿痛，高血脂症。叶：治漆疮，溃疡不敛，高血压病。核：治食积不化，睾丸偏坠，难产。根：消积，祛风，止血。治食积，反胃，痢疾，风湿痹痛，咳血，水肿，痔漏。

禁忌：1. 生食多食会令人烦躁，慎用。2. 胃酸过多者慎用。3. 脾胃虚寒、胃中无积滞、消化性溃疡、龋齿、实热便秘等症者不宜用。产妇、瘀血过多者禁用。

山楂的养生厨房

肾盂肾炎

用料：山楂 18.8 克，茅根 30.0 克，五根草 30.0 克。

制用法：水 5 碗煮成 3 碗，分 3 次饮用，连服 7 天。

呃逆（打嗝）

用料：鲜山楂适量。

制用法：洗净，打汁 150 毫升，每次服 15 毫升，每日 2 次，连服 3 ~ 5 天。

肉积，食滞不化，消化不良

用料：山楂 11.3 克，陈皮 7.5 克。

制用法：水 3 碗煮成 2 碗，分 3 次饮用。

又方：山楂 18.8 克，橘皮 15.0 克，生姜 3 片，白糖适量。

制用法：水煎服，连服 5 剂。

降血脂

用料：山楂 18.8 克，白糖适量。

制用法：水 1 碗半煮成 1 碗，去渣，加白糖冲服。

小儿疳积，消化不良

用料：山楂 9.4 克，神曲 9.4 克，麦芽 30.0 克。

制用法：将 3 味药入锅中炒焦，研细末，每包 3.0 克，每次服食 1 ~ 2 包，1 日 3 次。

又方：山楂 6.0 克，神曲 6.0 克，麦芽 6.0 克。

制用法：水煎，日服 3 次。

脂肪肝

用料：山楂肉 15.0 克，茯苓 30.0 克，薏仁 56.3 克。

制用法：将山楂和茯苓加水煮 30 分钟，过滤，煎汤再加入薏仁煮至熟，适量常服食。适合夏季饮食。

生产后血瘀腹痛

用料：山楂 6.0 ~ 12.0 克，红糖少许。

制用法：水煎，加红糖调味，空腹时温服。

冠心病

用料：山楂 15.0 克，荷叶 11.3 克。

制用法：水煎当茶喝。

胸痛

用料：山楂 15.0 克，陈皮 15.0 克，石榴花 15.0 克。

制用法：水煎，早晚各服 1 次。

高血脂症

用料：山楂 11.3 克，菊花 11.3 克，决明子 15.0 克。

制用法：水煎代茶喝。

预防中风

用料：山楂片 18.8 克，草决明 15.0 克，菊花 7.5 克，茶叶适量。

制用法：将 4 味共放入水杯内，沸水冲泡，30 分钟后当茶饮。

风热感冒，咽喉肿痛

用料：山楂 11.3 克，忍冬花 30.0 克，蜂蜜 56.3 克。

制用法：将山楂及忍冬花放入锅内，加水 1 碗，用武火煮 3 分钟后，将药液过滤碗内，药渣同法再煎 1 次，两次煎汤混合，待温加蜂蜜拌匀，随时服之。

治则：宜辛凉解表，宣肺清热。

肺热引起的急性喉炎

用料：山楂 18.8 克，灯称花根 30.0 克，

胖大海 11.3 克，茶叶 5.6 克，冰糖 30.0 克。

制用法：水 4 碗煎成 1 碗，第 2 次煎用水 3 碗煎成 1 碗，两次煎汤合并，再加入冰糖溶化，分 2 ~ 3 次服。

肝肾两虚

用料：山楂片 225.0 克，桂圆肉 225.0 克，红枣 30.0 克，红糖 37.5 克，米酒 1000 毫升。

制用法：将 4 味加入米酒 1000 毫升浸泡，半个月即可服用，每天摇动 1 ~ 2 次，以利药味浸出，每晚睡前服 30 ~ 50 毫升。

慢性胰腺炎

用料：山楂 30.0 克，荷叶 11.3 克。

制用法：2 味药加适量的水煎汁代茶饮。

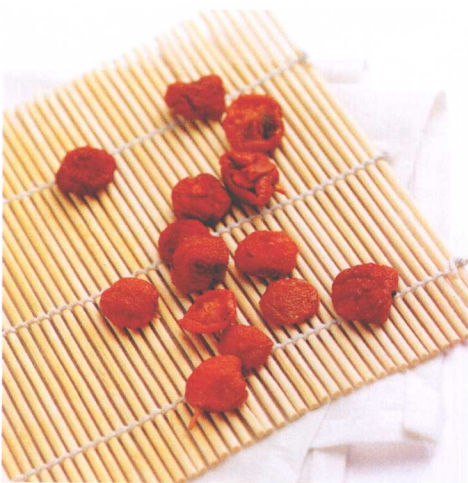
治则：清热解暑，化滞行瘀。

食用保健常识

1. 山楂含的解脂酶、鞣质等成分有促进脂肪类食物消化的作用，亦能增加冠状动脉血流量与降血压，还有轻度降血清胆固醇作用。

2. 山楂中含的三萜类和黄酮成分，有软化血管、降血脂、减肥的功能。黄酮成分还能扩张气管、祛痰平喘、治气管炎。

3. 山楂对痢疾杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌均有抑制作用。



木瓜

健脾益胃
和中祛湿

科名 番木瓜科 (Carpicaceae)
 英文名 Papaya
 学名 Carica papaya L.
 别名 番木瓜, 万寿果



多年生半木性草本植物，木瓜的果实。主干直立，圆柱形，质脆，中空，具膜层，全株有白色乳液。叶互生，柄长，叶片掌状分裂，裂片1~2片，长椭圆

形，每片裂片均有不规则羽裂。雌雄异株，伞形花序或圆锥花序，全年开花。浆果倒卵形或长椭圆形。种子多数黑色。

· 性味归经 ·

1. 果实：味甘，性平。入肝、脾、胃、大肠经。2. 叶：味甘，性平。

· 营养成分 ·

木瓜含酶、果含糖分、有机酸、蛋白质、脂肪酶、B族维生素、维生素C、维生素G等。种子含磷脂。未成熟的木瓜果实含木瓜蛋白酶，可分解蛋白质为氨基酸，另含一种脂肪酶能分解脂肪。

· 热 量 ·

每百克52千卡。

养生功效

食用部：果实。

药用部：果实，叶，成熟种仁。

用量用法：果实：11.3 ~ 18.8 克，水煎服或鲜品生食。叶：鲜品捣敷，取汁外涂或研末撒。

功能效用：果实：平肝舒筋，和中祛湿，健脾益胃，通便利尿，清暑解渴，解毒消肿，解酒毒，降血压，助消化。

保健应用：果实：治高血压病，高脂血症，心脏病，消化不良，胃炎，缺乳汁，肢节疼痛，麻木，屈伸不利；消脂肪，舒筋消肿，化湿。

禁忌：1. 木瓜吃多有胀气、腹泻等副作用，勿多食。2. 因木瓜种子含有堕胎成分，孕妇忌服。



木瓜的养生厨房

内伤

用料：木瓜 100 克，猪瘦肉 60 克。

制用法：加水适量，煮汤饮用。

缺乳

用料：鲜木瓜 187.5 克，猪蹄 1 只。

制用法：共熬汤饮用，每日 1 次，连饮 3 天。

胃痛，胃炎

用料：半青熟木瓜 112.5 克，冰糖适量。

制用法：将木瓜洗净切片，加冰糖炖食。

胃、十二指肠溃疡疼痛

用料：木瓜 75.0 ~ 150.0 克。

制用法：鲜食。

虚热烦闷，干渴，久咳

用料：鲜木瓜 300.0 ~ 600.0 克。

制用法：隔水炖烂服，每日 1 次。

心脏病，呼吸不畅

用料：木瓜成熟种仁 2 克。

制用法：晒干，研细末，每次用 1 克，开水送下，每日 2 次。

抽筋

用料：木瓜 37.5 克，补骨脂 37.5 克，米酒 1 瓶。

