

原生态养生系列丛书

# 水果自疗经

余志超 鹿萌 等编著

30种水果营养成分大解析

148道水果生机食疗食谱  
排毒、美容、瘦身、防病  
全方位的健康解决方案

中国旅游出版社

策 划: 余志超 陈晓军  
责任编辑: 孙素菊 E-mail: sunsuju@126.com  
装帧设计: 徐 嘉  
责任印制: 李崇宝

---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

水果自疗经 / 余志超, 鹿萌等编著. —北京: 中国旅游出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5032-3103-2

I. 水… II. ①余…②鹿… III. 水果—食物疗法IV.

R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第 006323 号

---

书 名: 水果自疗经

---

作 者: 余志超 鹿萌 等编著  
图片摄影: 徐嘉、曲宁、公茂强  
出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: [cttp@cnta.gov.cn](mailto:cttp@cnta.gov.cn)

发行部电话: 010-85166507 85166517

制 版: 北京耕读天下文化传播有限公司  
经 销: 新华书店北京发行所  
印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司  
版 次: 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷  
开 本: 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张: 7.5  
印 数: 6000册  
字 数: 85千字  
定 价: 34.00元  
ISBN 978-7-5032-3103-2

---

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系

**翟士领** 审定

中国保健协会专家委员会 委员  
北京体育大学 教授 博导

## 本书五大特色

●○ 介绍了水果食疗的神奇功效

你也许想不到，平时常吃的水果，只要搭配得当，并且对症，就是治病的良药。

●○ 介绍了六种体质的测试方法

人的体质有虚实、寒热、酸碱六种，如果你想了解自己属于哪种体质，只要做一些简单的测试。

●○ 介绍了均衡的饮食习惯

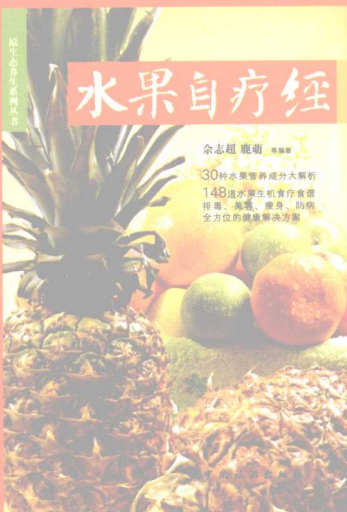
均衡的饮食习惯是健康的基本保证，如果你想远离疾病，首先要管好自己的嘴，均衡的饮食让你活到一百岁。

●○ 介绍了各种水果的性能和禁忌

只要随便翻翻，你就能知道各种蔬果的性能与食用禁忌，这对健康养生是非常重要的。

●○ 介绍了各种厨房小窍门

如何挑选新鲜而优质的水果？如何保存吃不完的水果呢？如何加工水果？本书会给你面面俱到的帮助！



## 《水果自疗经》

吃水果不仅是享受，同样也可以治病，只要你认真看看本书，你就能把普通的水果变成治病的良药。



## 《食疗心经》

药食同源，各种自然食物都有治病的功能，按照不同的体质选择不同的食物，一定能够达到令人意想不到的健康作用。



中国保健协会专家委员会 委员  
北京体育大学 教授 博导

翟士领 审定

原生态养生系列丛书

# 水果自疗经

余志超 鹿萌 等编著

中国旅游出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# 目录

## CONTENTS



### 水果自疗经

#### 第一篇 水果养生有门道

|           |    |
|-----------|----|
| 水果为什么能治病  | 8  |
| 详细了解水果的四性 | 10 |
| 详细了解水果的五味 | 11 |
| 测测你是什么体质  | 12 |
| 你会吃水果养生吗  | 14 |
| 好色水果更保健   | 17 |
| 水果营养大揭秘   | 18 |
| 水果的种种吃法   | 22 |



#### 第二篇 不可思议的水果魔力

|            |    |
|------------|----|
| 十大健康水果的功效  | 26 |
| 九种水果巧治肾虚   | 29 |
| 六种水果润肺生津   | 30 |
| 五种适合孕妇吃的水果 | 32 |
| 巧用水果排毒     | 34 |
| 一天水果排毒方案   | 35 |



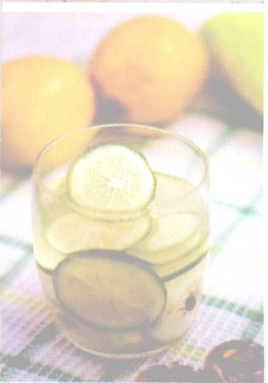
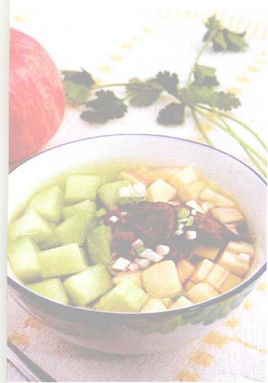
#### 第三篇 水果食疗地图

##### 春季水果

|         |    |
|---------|----|
| 樱桃 补中养血 | 38 |
|---------|----|

|             |      |       |    |
|-------------|------|-------|----|
| 乌梅          | 消滞下气 | ..... | 43 |
| 香蕉          | 滋阴润肠 | ..... | 48 |
| 苹果          | 益智果  | ..... | 53 |
| 橙子          | 疏肝理气 | ..... | 58 |
| 菠萝          | 健脾解渴 | ..... | 63 |
| <b>夏季水果</b> |      |       |    |
| 桃           | 养血美容 | ..... | 68 |
| 龙眼          | 补气益血 | ..... | 73 |
| 猕猴桃         | 水果之王 | ..... | 78 |
| 西瓜          | 清热解暑 | ..... | 83 |
| 草莓          | 镇定安神 | ..... | 88 |
| 李子          | 清肝涤热 | ..... | 93 |
| 番茄          | 排毒养颜 | ..... | 98 |





芒果 益胃生津 .....103

葡萄 滋补肝肾 .....107

木瓜 健脾通便 .....112

无花果 健胃清肠 .....117

荸荠 凉血解毒 .....122

哈密瓜 止渴除烦 .....127

### 秋季水果

梨 养阴润肺 .....132

石榴 镇咳消炎 .....137

柠檬 安胎养神 .....142

金橘 甘甜润肺 .....147

### 冬季水果

柚子 宽中理气 .....152

柿子 润肺化痰 .....157

甘蔗 养阴和胃 .....162

橘子 宣肺理气 .....167

大枣 补虚健脾 .....172



山楂 健胃消食 .....177

橄榄 利咽解毒 .....182

#### 第四篇 水果的另类用法

水果滋润保湿法 .....188

水果恢复好气色 .....195

水果瘦身法 .....201

十三种水果养护黑亮长发 .....206

#### 第五篇 不可思议的水果调味汁

椰香调味汁 .....216

菠萝调味汁 .....216

杂果调味汁 .....217

红酒生梨调味汁 .....217

#### 第六篇 料理水果小窍门

挑选水果小窍门 .....220

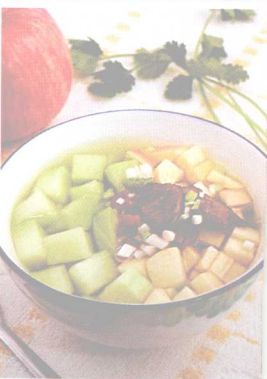
保鲜水果小窍门 .....228

处理水果小窍门 .....232

巧妙防治水果病 .....236

水果营养大比拼 .....237

常见水果禁忌表 .....238



第一篇

# 水果养生

有门道

吃水果也是有学问的，  
想要吃出美味和健康吗？让  
我带您初窥门径。

- 8 水果为什么能治病
- 10 详细了解水果的四性
- 11 详细了解水果的五味
- 12 测测你是什么体质
- 14 你会吃水果养生吗
- 17 好色水果更保健
- 18 水果营养大揭秘
- 22 水果的种种吃法





# 水果为什么能治病

在阅读本书之前，首先要明白水果治病的道理。其实很简单，水果本身就是大自然赐给人类的仙药，水果本身具有的种种营养物质，都是维系人类健康所必需的要素。所以古人将

水果称为“成仙果”。唐代名医孙思邈也在《千金方·食治》中说：葡萄“益气，倍力，强志，令人肥健，耐饥，忍风寒；久食轻身不老，延年。治肠间水，调中。可作酒，常饮益人，逐水、利小便。”按照古人的说法，水果之所以被称为“成仙果”，皆因其源于大自然，吸收了大自然的精华之气，不沾人间的荤腥浊气。

从现代营养学角度看，水果又是一种生机食品，它源于自然，充满生机活力，有着丰富的营养成分，而没有任何人类合成的物质。水果不仅热量低，还含有我们熟知的多种维生素、胡萝卜素、纤维素，以及人体所需的钙、铁、磷、钾、钠等矿物质。特别重要的是，水果中的植物综合酵素是一种重要的养生元素。根据营养学研究，酵素是一种由氨基酸组成的具有特殊生物活性的物质，它的作用在于催化人



体对五大营养素（碳水化合物、类脂质、蛋白质、维生素、矿物质）的吸收、消化和利用，如果没有酵素，这五大营养素对机体毫无用处，生命现象将会停止。因此，摄入水果中的植物综合酵素有利于保持细胞的青春活力，使人类更加年轻，延缓衰老。

按照中医药食同源理论，水果本身也具有中药的四性五味，也就是同样具有中药的药性，如果根据人的不同体质去选择吃不同性味的水果，那么水果也就同中药一样起到养生治病

的作用。这就是水果食疗的基本理论，本书后面将详细介绍。



### 小贴士

## 水果的四大好处

### 1. 润颜美肤

水果中含有大量维生素和果胶，无论是内食还是外用，对增加皮肤的弹性和滋润度、光泽度都大有好处，对于祛斑、除痘、祛皱也有良好的功效。自己在家做的水果面膜没有化学添加剂，既安全又无副作用，可以让皮肤尽情享受丰盛的水果大餐。

### 2. 纤体瘦身

水果中含有丰富的果酸和纤维素，可以帮助消化液的增加，借此促进消化功能，而且营养也容易被吸收。它的糖分含量少，热

量低，非常适合减肥时食用。

### 3. 排毒祛病

水果中的果胶和矿物质具有净血和造血的作用，可以加强肾脏和肝脏的机能，从而加速排毒功效，并降低热量吸收，防止腿部水肿。

### 4. 养生保健

经常食用水果能获取人体每日所需的营养元素，保护心血管健康，促进身体发育和新陈代谢，提高免疫力，从而预防疾病的发生。



## 详细了解 / 水果的四性

按照中医的观点，所有的食物都具有“四性”，水果也不例外。四性包括寒、凉、热、温，此外，介于寒凉、热温之间的，就称为平性。中医的治疗原则为：“寒者温之，热者凉之”，因此，根据水果的不同性味，就可以治疗不同的疾病，做到对症吃水果。如寒性、虚性体质就宜吃温性水果，相反，热性、实性体质就宜吃凉性水果。

### 小贴士

日本癌症学会公布：香蕉具有提高免疫力、预防癌症的作用。每日两根香蕉，能有效地改善体质。此外，香蕉价格低廉、食用方便，能够提供人体所需的健康的营养元素，真可谓是“神奇的水果”。



| 四性          | 功能                                | 适合体质  | 水果代表                    |
|-------------|-----------------------------------|---|-------------------------|
| 寒           | 具有镇静和清凉的效果。可以清热泻火、解暑降温，消除或减轻热症    | 适合热症及实症患者及温热体质。如易流汗、怕热，口渴、喜冷饮，易烦躁上火           | 西瓜、香蕉、梨、番茄、猕猴桃、荸荠       |
| 凉           | 同上                                | 同上  | 草莓、芒果、枇杷、橙子             |
| 热           | 可以让身体机能兴奋，从而促进新陈代谢，具有温阳补虚、御寒散寒的作用 | 适合寒症、虚症患者和寒凉体质。如怕冷、手脚冰凉，易贫血、抵抗力差，喜热饮、热食，常腹泻下痢 | 榴莲                      |
| 温           | 同上                                | 同上  | 橘子、桃子、山楂、荔枝、龙眼、樱桃、杏     |
| 除四性外，还有平性之分 | 能健脾开胃、补肾补虚                        | 适合于一般的体质和病症，尤其对身体虚弱、阴阳亏损、湿热邪气者最为适合            | 葡萄、柠檬、苹果、菠萝、李子、桑葚、石榴、甘蔗 |



详细  
了解

# 水果的五味

水果的五味指的是水果本来的味道，即甘、酸、苦、辛、咸。五味与人体五脏有着紧密的联系。一方面五味能入五脏，并起到祛病愈疾的作用；另一方面五味与五脏又会有排斥现象，即“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”。因此只有五味调和，严禁偏嗜，才能取其益而摒其害，达到强身健体之目的。

## 小贴士

人们经常凭口感来区分酸性食物和碱性食物，特别是口感酸甜的水果更是被认为是酸性。其实，这可是个重大的误会！一般而言，食物中含有钙、镁、钾、钠等阳离子高的为碱性食物；反之，含硫、磷较多的为酸性食物。对人体而言，弱碱体质才是最健康的。

| 五味 | 器官 | 作用原理                           | 注意事项                       | 水果代表   |
|----|----|--------------------------------|----------------------------|--------|
| 甘  | 脾  | 可补养身体、解除肌肉疲劳、调和脾胃、补虚强身         | 多食用易发胖，且使血糖升高，易生痰，阻心脉      | 哈密瓜、西瓜 |
| 酸  | 肝  | 具有滋养肝脏、收敛生津和健脾开胃的作用            | 少食有益，多则反伤肝，易产生疲劳，并引起消化系统紊乱 | 葡萄、柠檬  |
| 苦  | 心  | 可燥湿除烦、清热解暑，并有降火通便、健脾及利尿的作用     | 多食会造成消化不良、呕吐、腹泻，肠胃病患者应少食   | 莲子     |
| 辛  | 肺  | 可祛风散寒、舒筋活血，适量食用可以促进肠胃蠕动，加快新陈代谢 | 多食易上火、便秘，还会导致急性胃病、溃疡病和痔疮   | 金橘     |
| 咸  | 肾  | 可以温肝补肾、通便，软化体内酸性肿块，调节新陈代谢      | 多食易引起高血压、肾脏疾病和心、脑血管疾病      | 桑葚、葡萄  |



## 测测 / 你是 / 什么体质

### 热性体质

- 面红耳赤，口干口苦，喜冷饮
- 手脚常年温热，有赘肉
- 小便短黄，舌红苔黄，大便干结
- 脾气较差，容易发怒
- 体味重，易长痘疹



### 阳虚体质

- 阳气不足造成的疲倦，四肢冰冷
- 唇色苍白，少气懒言，嗜睡乏力
- 畏寒，喜热食，不喜欢喝水
- 小便多，易腹泻

### 寒性体质

- 面色苍白，怕冷
- 口中发淡，舌质淡白
- 即使渴也喜欢喝热水
- 小便清长，大便稀溏
- 精神虚弱，说话或动作都无力







### 实性体质

- 小便短黄，便秘
- 活动量大，肌肉有力
- 身体强壮，声音洪亮
- 容易烦躁，舌苔厚
- 呼吸气粗，经常腹胀
- 抵抗疾病的能力强

### 气虚体质

- 面色白，无光泽
- 说话声小，气短，易倦怠
- 稍微活动则出汗、心悸
- 舌淡苔白，脉细无力
- 记忆力差、健忘

### 阴虚体质

- 阴血不足造成的口渴咽干
- 容易失眠，头晕眼花
- 皮肤干燥无光泽，形体消瘦
- 手脚易出汗发热

### 血虚体质

- 身体瘦弱，面色苍白
- 唇色、指甲颜色淡白
- 头晕眼花，心悸失眠，手足发麻
- 女性月经颜色淡且量少