



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU HUAJIA GONGSHI

家庭日常滋补系列丛书



王强虎 编著

果

蔬

此书让你拥有：
鲜鲜亮亮的精神状态
健康肌体的守护天使
慢性病康复的调养剂
伴随一生的健康使者

.....



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭

日常滋补系列丛书

果蔬

GUOSHU

王强虎 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

果蔬/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2007.8

(家庭日常滋补系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1163-5

I. 果… II. 王… III. ①水果—保健—食谱②蔬菜—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120856 号

策划编辑:崔晓荣 闫树君 文字编辑:刘淑琴 责任审读:李 晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8166

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/24

印张:10 字数:202千字

版、印次:2007年8月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:29.00元

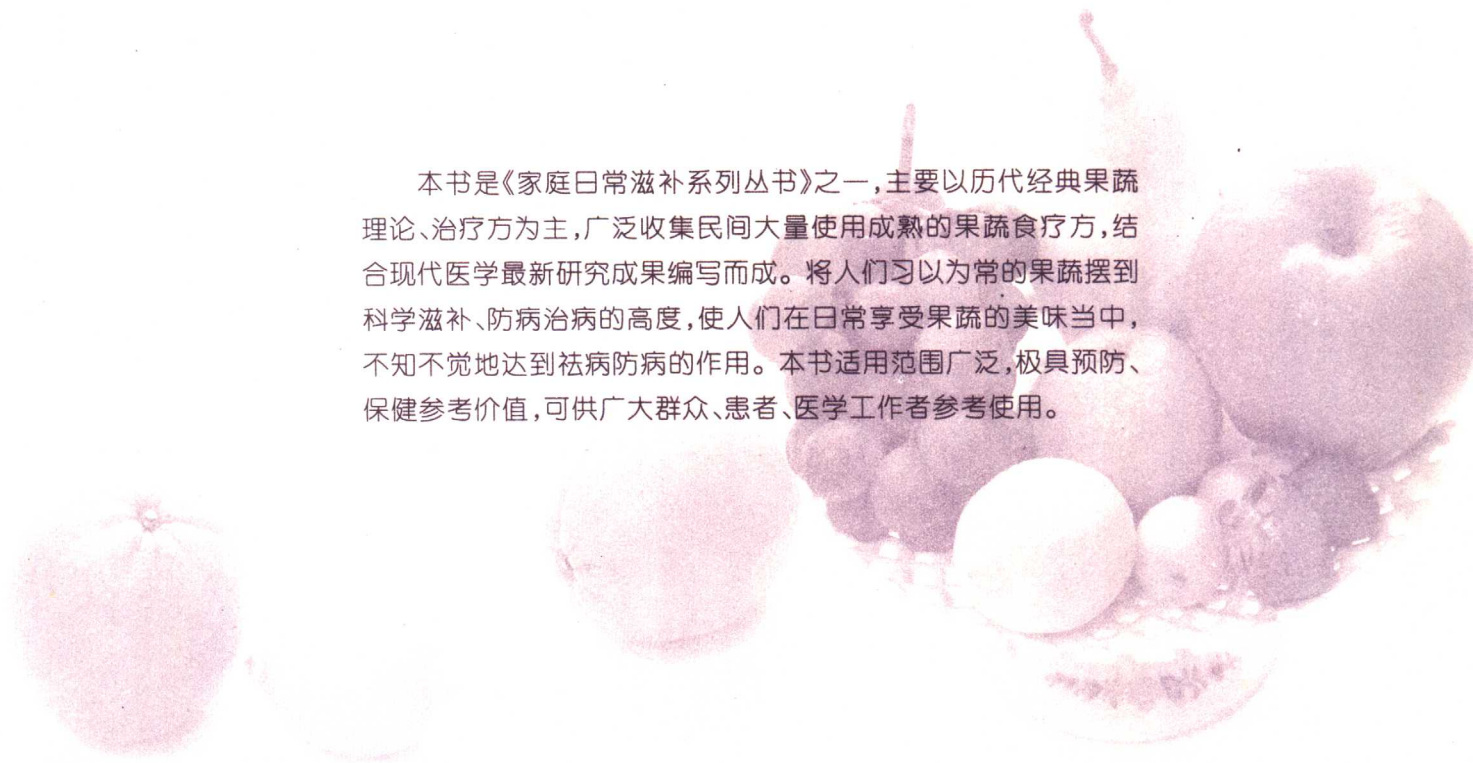
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



· 内容提要

本书是《家庭日常滋补系列丛书》之一,主要以历代经典果蔬理论、治疗方为主,广泛收集民间大量使用成熟的果蔬食疗方,结合现代医学最新研究成果编写而成。将人们习以为常的果蔬摆到科学滋补、防病治病的高度,使人们在日常享受果蔬的美味当中,不知不觉地达到祛病防病的作用。本书适用范围广泛,极具预防、保健参考价值,可供广大群众、患者、医学工作者参考使用。





前言

俗语说：“三天不吃青，眼睛冒金星”。也就是说果蔬可以供给机体所需要的一切营养，有益人体健康，一日不可缺少。

事实上，多吃果蔬的好处确是说不尽的，果蔬既可供佐餐食用，又可用来防病治病，这已为人们所共知。最为人们所知的就是多吃新鲜果蔬不但可以增强机体的抗病毒能力，还能有效地预防感冒；多吃果蔬能帮助消化、清理血管、增强管壁的弹性，从而使血液循环保持良好状态；果蔬的粗纤维素可促使肠胃蠕动，从而可消除便秘；果蔬中的纤维素能在防止和治疗动脉粥样硬化、冠心病、胃肠道肿瘤、肥胖症、痔疮、糖尿病方面也能发挥特殊的作用。所以说，果蔬的作用与其他食物所无法代替的，但在品种繁多的蔬果面前，如何根据自己的身体状况选择食用，以达到补养的目的；或是在身体不适之时，选择哪种蔬菜和水果来防病治病，确实是大多数人常遇到的难题。

本书是《家庭日常滋补系列丛书》之一。作者的目的是将日常人们最习以为常的果蔬摆到科学滋补、防病治病的高度，以促进人们更深的理解“药补不如食补，药养不如食养”这一中医基本养生理论，使人们在日常享受果蔬的美味当中，不知不觉地达到祛病防病的作用。在编写方法上，本书主要以历代经典果蔬理论、治疗法为主，广泛收集民间大量使用成熟的果蔬饮食疗方，结合现代医学最新研究成果编写而成。本书适用范围广泛，极具预防、保健价值，故可供广大群众、患者、医学工作者参考使用。但由于作者水平有限，不妥之处，敬请读者批评指正。

2007年3月20日于古城西安

Contents



目录

第一章 健康离不开水果和蔬菜 / 1

果蔬是营养素的集合体 / 3

蔬菜烹饪和食用中维生素的保护 / 4

蔬菜中的“毒物”有哪些 / 5

食用水果的最佳时机 / 7

食用水果的禁忌 / 8

食疗专家提醒慎食畸形果蔬 / 10

患者服药前后请别吃果蔬 / 11

哪些果蔬的皮不宜食用 / 12

什么是“营养型”果蔬 / 14

果蔬颜色与维生素含量 / 15

果蔬的酸碱属性 / 17

酸性体质是怎样产生的 / 18

酸性体质是百病之源 / 18

你是不是酸性体质 / 19

果蔬疗法与药物治疗的关系 / 20

果蔬滋补食疗重在辨证 / 22

果蔬的寒热温凉属性 / 23

果蔬的五味功用 / 24

第二章 常用水果滋补养生法 / 27

一天一个苹果,医生远离我 / 29

润肺、止咳话酥梨 / 31

西瓜是清热解暑的佳物 / 32

甜瓜是治病的良药 / 34

王母甘桃,食之解劳 / 35

称为“水果金矿”的猕猴桃 / 37

芒果也能当“药用” / 38

香蕉是疗疾的最佳之果 / 40

樱桃好吃,颜色佳 / 42

初疑一颗值千金——杨梅 / 43

目录



Contents

柠檬疗疾有秘密 / 45

山楂人称“胭脂果” / 46

补阳益气,橘子好 / 48

一枝红杏出墙来 / 49

干果之王——栗子 / 50

一日食三枣,百岁不显老 / 51

痢疾克星——石榴 / 52

一骑红尘妃子笑——荔枝 / 54

护肝佳果——李子 / 55

多吃梅子——体质好 / 56

柿子虽好慎食用 / 57

独备“四时之气”的枇杷 / 59

止咳定喘——罗汉果 / 60

水果“皇后”草莓 / 61

皇宫御用之补品——桑葚 / 62

岭南四大名果之菠萝 / 64

柚子是天然的水果罐头 / 65

色泽艳丽的沙棘果 / 66

果中之佳品——柑子 / 67

榴莲出,沙笼脱 / 69

神奇的岭南佳果——龙眼 / 70

生活中的“植物奶”——葡萄 / 72

最宜于冬季食用的甘蔗 / 74

第三章 常用蔬菜滋补养生法 / 77

夜盲症的克星胡萝卜 / 79

十月萝卜小“人参” / 80

冬日白菜美如笋 / 82

圆白菜是除溃疡的高手 / 83

春韭才是真的起阳草 / 85

Contents



目录

生活中的千金菜——莴苣 / 87
芦笋是价廉的防癌扩散剂 / 88
四大油料作物之油菜 / 90
黄瓜是难得的美容佳品 / 92
神奇的菜中之果西红柿 / 94
穷人的医生——菜花 / 96
解困高手——青椒 / 97
开胃消食宜食辣椒 / 99
养生食疗说茄子 / 100
补脾佳蔬说扁豆 / 102
翠荚碧珠话豌豆 / 103
药蔬兼优的佳蔬——茼蒿 / 104
君子菜——苦瓜 / 106
肥厚而黏滑的木耳菜 / 108
降压良药——芹菜 / 109

春季养肝,宜食菠菜 / 111
香椿入馐能治病 / 112
利尿除湿的茺菁 / 113
长寿菜——马齿苋 / 115
绿色精灵——口菜 / 117
席上珍品——黄花菜 / 118
温经食物——香菜 / 119
滋补佳珍——莲藕 / 121
杀菌高手——蒜苗 / 123
如意菜——黄豆芽 / 124
绿色佳蔬——绿豆芽 / 126
四季皆有的竹笋 / 128
地下雪梨——荸荠 / 130
常吃南瓜能治病 / 131
减肥良药——冬瓜 / 133

目录



Contents

吃洋葱——益于心血管健康 / 134

无葱不成席 / 136

健身长寿地瓜——红薯 / 138

补中益气佳食——山药 / 140

要想瘦,吃魔芋 / 142

蔬果皆宜佛手瓜 / 144

喜庆吉祥物——百合 / 145

碱性食物——豆薯 / 146

三月三,芥菜当灵丹 / 148

经常食姜,有益健康 / 149

马铃薯——轻身瘦体之品 / 151

第四章 常见疾病果蔬食疗妙方 / 153

感冒的果蔬调养治疗法 / 155

能够降低血压的果蔬方 / 157

能够降糖的果蔬方 / 160

能降血脂的果蔬方 / 162

能改善心肌供血的果蔬方 / 164

能改善睡眠的果蔬方 / 167

能治疗肝炎的果蔬方 / 170

消化性溃疡的果蔬食疗方 / 173

慢性气管炎的果蔬食疗方 / 176

支气管哮喘的果蔬效验方 / 180

痛风患者宜用的水果蔬菜 / 182

日常减肥的水果蔬菜食疗方 / 185

前列腺增生的蔬果食养法 / 187

老年人便秘的果蔬疗法 / 190

祛除慢性胃炎的常用果蔬方 / 193

结肠炎的果蔬食疗法 / 195

缺铁性贫血果蔬治疗法 / 197

水果蔬菜调治月经有妙方 / 199

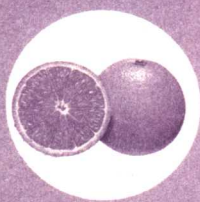
Contents



目录

更年期综合征的保健法 / 201	
慢性咽炎的果蔬食疗法 / 204	
能抑制肿瘤的常用果蔬 / 206	
能治冻疮的果蔬食疗妙方 / 208	
附录 A 常见水果蔬菜补益治疗表 / 211	
附录 B 民间水果防病除疾歌 / 213	
附录 C 日常各种滋补果蔬汁的 制作 / 215	
纯樱桃汁 / 215	
纯芒果汁 / 216	
鲜橙白糖汁 / 216	
纯树莓汁 / 217	
青木瓜汁 / 217	
木瓜生姜汁 / 218	
苹果菠萝生姜汁 / 219	
葡萄菠萝杏汁 / 220	
鲜桃柿汁 / 220	

橙子胡萝卜汁 / 221	
兰花辣椒胡萝卜汁 / 222	
大蒜甜菜胡萝卜汁 / 222	
黄椒生姜胡萝卜汁 / 223	
甘薯葱胡萝卜汁 / 223	
胡萝卜苹果汁 / 224	
胡萝卜杏苹果汁 / 224	
番茄苹果汁 / 224	
豆瓣菜苹果汁 / 225	
树莓苹果汁 / 225	
菠萝胡萝卜汁 / 225	
橙子胡萝卜汁 / 226	
西瓜桃子汁 / 226	
卷心菜芹菜苹果汁 / 227	
洋葱块根芹黄瓜汁 / 227	
茴香黄瓜汁 / 227	
芒果椰子牛奶汁 / 228	



第一章

健康离不开水果和蔬菜



果蔬是营养素的集合体



水果蔬菜大都色彩鲜明,香甜可口,老少皆宜。更重要的是它含有丰富的维生素及多种营养物质,可以调剂不同口味,还可以在治疗疾病中充当不同的角色。水果中柑橘类的营养价值较高,而许多野果,如刺梨、沙棘、猕猴桃、酸枣等的维生素 C 含量,较柑橘等水果蔬菜高。红黄色水果蔬菜,如柑橘、杏、菠萝、柿子等均含有较多的胡萝卜素;色泽鲜艳的葡萄含有较高的糖类,以葡萄糖为主,可以直接吸收利用,此外还含有十几种氨基酸,是营养价值较高的果品。水果蔬菜还含有较多的钙、磷、铁、铜、锰等无机元素,蛋白质含量较低。有的水果蔬菜,如葡萄、杏、梨和柿子等不含脂肪或含量极微,所以,更适宜于减肥的人食用。此外,水果蔬菜还含有各种有机酸、芳香物质、色素等成分。这些物质虽非营养素,但对增进食欲、帮助消化、丰富膳食等具有重要意义。可以说水果蔬菜是营养素的集合体,对于人体健康有极为重要的作用。



蔬菜烹饪和食用中维生素的保护

人们已经知道蔬菜中含有大量人体所必需的维生素,但又往往在食用时走进一些误区,导致其所食用的蔬菜中维生素的大量丢失。所以营养学家主张,为了防止蔬菜加工中维生素流失,生活中应注意以下细节。

(1)不要小火炒菜:维生素 C、维生素 B₁ 都怕热、怕煮。据测定,大火快炒的菜,维生素 C 损失较少,若炒后再焖,菜里的维生素 C 将损失较多。所以炒菜要用旺火,这样炒出来的菜,不仅色美味好,而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋,也有利于维生素的保护。还有些蔬菜如黄瓜、西红柿等,最好凉拌吃。

(2)不要先切菜再冲洗:在洗切青菜时,若将菜切了再冲洗,大量维生素就会流失到水中。做菜时要先洗后切,切过了不要泡在水里,因为许多维生素都能溶解在水中。

(3)不要先烫菜后炒菜:有人喜欢把青菜放在热水里“烫一烫”再炒,这样就会使维生素损失的太多。

(4)菜不要煮得太烂,也不宜用油炸:维生素遇热后多不稳定,特别是维生素 C 非常不稳定,长时间的熬煮和高温,会把它破坏掉。

(5)不要丢弃蔬菜外皮:有的人在吃蔬菜的时候,丢弃了含维生素最丰富的部分。对于有些带皮的蔬菜,如萝卜类,外皮所含的维生素比内皮里多得多,所以食用时千万别把外皮去掉,以免不必要的营养损失。再就是做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉,维生素会损失 70% 以上。正确做馅的方法是,切好菜后用油拌好,再加盐和调料,这样油包菜,馅就不会出汤。

(6)把握好切菜的时机和方法:切好后的水果或蔬菜放置于一旁时,维生素会渐渐地失去,所以吃生菜不要贪图省事,最好现做现吃。把新鲜蔬菜切开或切碎时,应该用锋利的菜刀,否



则,当蔬菜的组织受到损害时,维生素 A 和维生素 C 均会被部分破坏。

(7)烧好菜忌放凉吃:有人为节省时间,喜欢提前把菜烧好,然后在锅里温着稍后再吃或下顿热着吃。其实蔬菜中的维生素 B₁,在烧好后温热的过程中,可损失 25%。烧好的白菜若温热 15 分钟维生素 C 可损失 20%;保温 30 分钟会再损失 10%;若长到 1 小时,就会再损失 20%。假若青菜中的维生素 C 在烹调过程中损失 20%,溶解在菜汤中损失 25%,如果再在火上温热 15 分钟损失 20%,共计 65%,那么我们从青菜中得到的维生素 C 就所剩不多了。

(8)不要吃菜不喝汤:许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤,事实上,烧菜时,大部分维生素溶解在菜汤里。以炒好小白菜中的维生素 C 为例,维生素 C 会有 70%以上溶解在菜汤里,新鲜豌豆放在水里煮沸 3 分钟,维生素 C 有 50%溶解在汤里。

蔬菜中的“毒物”有哪些



我们已经知道,蔬菜富含人体所必需的矿物质、维生素和膳食纤维,是每天必须摄入食物中



的重要组成部分。它对于人体健康具有非常重要的作用,多吃蔬菜对防治慢性疾病很有好处。在这里,应提出的是,虽然吃蔬菜对人有许多好处,但有些蔬菜确实是含有一些天然有害物质,会影响人体健康,生活中应当加以注意。

(1)生物碱:未成熟的青番茄含生物碱,食用后可导致中毒,引起恶心、呕吐等中毒症状。

(2)龙葵素:土豆贮存时间过长易发芽,发芽的土豆会产生大量的龙葵素,人食用后会中毒。一般来说最好不要食用发芽土豆,如果要食用也必须先将芽和芽根及土豆表皮变绿的部分挖去,放于清水中浸泡2小时以上。

(3)皂素:未炒熟的豆荚类食物(刀豆、扁豆、油豆角)中含有皂素,食用后会中毒。防止方法主要是烹调时不要贪图脆嫩或色泽,要充分加热破坏其所含毒素,最好采用烧煮等方法,使其由绿变黄烧熟后再食用。

(4)光敏性物质:芹菜、苋菜、莴苣、菠菜、胡萝卜、茴香、油菜、马齿苋、紫云英、马兰头等蔬菜,在人体内可分解出一种光敏性物质,导致过敏体质者产生蔬菜日光性皮炎,出现局部皮肤瘙痒、灼热感、水肿、瘀斑或水疱等症状。

(5)秋水仙碱:鲜黄花菜(又名金针菜)中含有毒物质秋水仙碱。这种物质进入人体后,会使人嗓子发干、口渴,胃有烧灼感,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。食用鲜黄花菜时,一定要放入水中浸泡2小时以上,待秋水仙碱溶解后再食用。

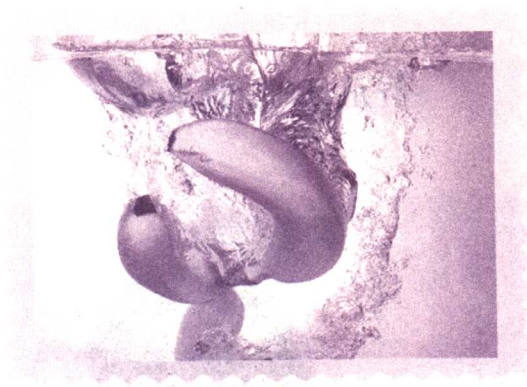
(6)酵米面黄杆菌:腐烂变质的白木耳会产生大量的酵米面黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可出现中毒性休克。

(7)黄樟素:腐烂的生姜会产生一种叫黄樟素的致癌物质,可诱发肝癌、食管癌。

(8)霉变毒素:山芋贮藏不当,特别是在碰伤裂口的地方,因黑斑病菌作用而引起霉变。若食用可中毒,轻者恶心呕吐、腹痛腹泻,重者则有体温升高、呼吸困难、肌肉震颤、瞳孔散大等症状,甚至危及生命。

(9)亚硝酸盐:有些蔬菜如菠菜、莴苣、萝卜等含有硝酸盐物质,储藏过久,会发生腐烂变质,将硝酸盐还原成亚硝酸盐,从而引起头痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状。腌制不透的泡菜、酱菜和酸菜中有害的亚硝酸盐大多在腌制后约一星期达到高峰,如果此时食用,可能发生急性亚硝酸盐中毒。

食用水果的最佳时机



什么时候吃水果最益健康呢?食疗专家认为饭后吃的水果容易被先吃下的食物阻滞于胃中,出现胀气、便秘等症状,给消化带来不良影响。因此主张吃水果宜安排在饭前,这样在餐前食用有利于刺激食欲,有利于食物的消化和吸收。但是食用水果时间要根据不同个体自身的情况而定,如有胃病的人就不宜空腹吃水果。另外,不同的水果与食用时间也有一定的关系。

(1)香蕉:香蕉含有很高的钾,对心脏和肌肉的功能有益,同时香蕉可以辅助治疗便秘、小儿腹泻等,适合餐前食用。