



台视文化独家授权

四季蔬果 养生方



张瑞璋 医师
吴明昌 教授
张鸿民 教授
著

天津科学技术出版社

60种蔬果 + 150道佐方

韭菜、笋、梨、香蕉、木瓜、香菇、胡萝卜、白果、茭白笋、樱桃、菠菜、梅子、洋葱、桃子、无花果、苦瓜、黄瓜、莲子、莲藕、西瓜、龙眼、荔枝、芒果、葡萄、杨桃、丝瓜、冬瓜、紫苏、瓠瓜、椰子、栗子、苹果、甘蔗、文旦、柿子、木耳、金针、南瓜、菱角、百合、杏仁、地瓜、芋头、枇杷、芝麻、萝卜、姜、芥菜、芹菜、橘子、核桃、黑豆、番茄、莴苣、茼蒿、红枣、大蒜、青葱、红豆、山药



S

四季蔬果养生方

张瑞璋 医师 · 吴明昌 教授 · 张鸿民 教授 著

图书在版编目(CIP)数据

四季蔬果养生方/张瑞璋,吴明昌,张鸿民著.-天津:天津科学技术出版社,2006

ISBN 7-5308-4086-X

I. 四... II. ①张...②吴...③张... III. ①蔬菜—食物养生②水果—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 009324 号

著作权合同登记号 图字:02-2005-52 号

本书由台视文化事业股份有限公司授权天津科学技术出版社出版、发行简体中文版

策 划:天道文化蓝骆驼工作室

责任编辑:张 颖 王 彤

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

临清市万方印务有限责任公司印刷

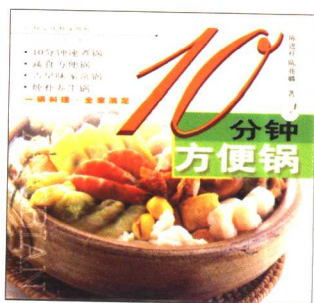
开本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 200 000

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

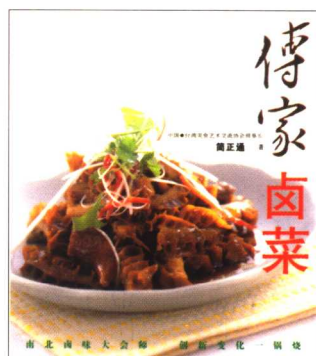
定价:18.00 元



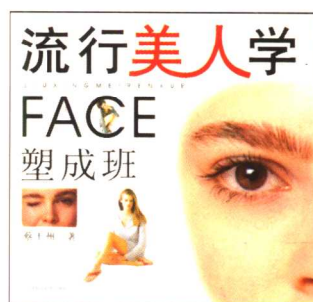
《家常小菜》



《10分钟方便锅》



《传家卤菜》



《流行美人学 FACE塑成班》

顺应自然的食疗食治观

活在现代是幸或不幸？以生活来说，物质更为丰富了，科技的进步使日常处理事情便利了许多，这是以前的人所没法想象的。但从另一方面来说，人们为了寻求生活上的方便，并未考虑到环境生态的维持，于是破坏了大地的升荣，引发了各种污染，甚至致使产生各种新的疾病。而且人们为了物欲的需求，使自己压力上身，无法排解，变成了一个身心都不健康的现代人。

人与自然的和谐共处，是自古以来不变的定律。这种观念在 2 000 多年前的中医古籍里已经提出。《灵枢·邪客篇》说：“人与天地相应。”它阐释了自然界的变化与人体生理病理的关系。《阴阳应象大论》说：“治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。”这些话都在提醒我们与自然界和谐相处的重要。

所以，养生所讲究的是“顺应自然”，即生活上的“顺应自然”、饮食上的“顺应自然”、治疗上的“顺应自然”。因此食疗食治的观念，自古以来就广受民众与医护人员的重视。《素问·五常政大论》说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”阐述了谷肉果菜在治病、养护上的重要性。

这本书分四季逐样介绍了常见的蔬果，作为日常食用的参考。除了说明蔬果的营养成分，传统中医学的理论以及用法、禁忌和功效之外，还叙述了如何以这些蔬果为原料制作成好吃而又有益身

水果蔬菜的营养



体健康的佐方。方法都是趋近自然、简易可行的。作者的动机是让读者了解有关蔬果的知识并增进自己的健康。身为蔬果加工专业的学者,我很乐于为这个动机背书。同时,我和这三位作者也都谊属老友,对他们的学识深具信心,相信对读者而言,这定是一本“开卷有益”的书,更乐为此序以荐之。

台湾大学食品科技研究所所长 吴瑞碧

药食同源·蔬果为本

“养生”在目前的社会潮流中,似乎越来越受重视。对于健康的维持或追求,已渐渐成为主流观念。每日清晨在公园里运动的大批人群,有机蔬果、机能性食品(健康食品)的方兴未艾,都说明了社会大众对保健养生的需求。

养生就字面的意义来说,就是如何养护我们有限的生命。这不单是指延年益寿而已,而是要使身体机能更为健康,生活更为愉快。生活离不开饮食,“民以食为天”,健康的人必须饮食,有疾病的人也需要饮食,但是怎么样才会吃得健康、吃得愉快,甚至能达到防治疾病的效果?这倒是个值得讨论的问题。

古代中医对健康的维持及疾病的防治,强调“上工治未病”,这是最早的预防医学观念。即使有了病痛,治疗上也当以食物为主,唐代名医孙思邈在《千金要方》中则提到:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”说明了中医药食同源的观念中,食物的重要地位。

蔬菜水果在食物里的重要性,大家耳熟能详。基于中医理论,食物之性有寒热温凉,配合自然界春夏秋冬四季气候寒温的变化来使用,可以达到人与自然的和谐状态,这是促进健康预防疾病的基本原则,也是养生的根本大法。



本书以常见的蔬果为主,基于达到体内之气与自然之气的和谐,将这些蔬果分四季介绍。书中除了提供传统医学的养生观念以外,对于现代科学的研究与发现,亦做了对照的论述。本书也提供蔬果的食疗处方,希望在传统与现代的相互参照中,使我们的养生保健知识更为充实、身体更为健康、生活更为愉快。

本书对于蔬果及食疗佐方的效果讨论,是以保健养生为主。至于疾病的治疗应该请教专业医师,这是在做自我照护时,不能不注意的一点。

养生内容包罗万象,挂一漏万,若有错疏欠当之处,希望读者不吝指正。最后特别感谢黄丽樱小姐为本书提供了许多食疗佐方,丰富了本书的内容。

张瑞璋 吴明昌 张鸿民

天津科学技术出版社读者服务卡

谢谢您购买天津科学技术出版社第八编辑室编辑的《四季蔬果养生方》。

为拉近您与我们之间的距离,让我们进一步了解您的需求,提供更好的服务并让利于您,麻烦您抽出宝贵时间详细填写本卡各栏。当您凭本卡再次购买本社图书时,您将享受VIP读者的优惠:到本社读者服务部上门购书可8折购买,或邮购图书9.5折购买并免邮寄费。

您的姓名:_____电话:_____职业:_____

通讯地址:_____邮政编码:_____

一、您从何处得知本图书:☐书店 ☐报纸或杂志 ☐医院
☐科技新书目 ☐其他(请填写):_____

二、您平常以何种方式购书:☐书店 ☐图书批销中心
☐邮购 ☐书展 ☐其他(请填写):_____

三、您对本书的印象

	很好	好	一般	差	很差
内容:	☐	☐	☐	☐	☐
文字表达:	☐	☐	☐	☐	☐
插图质量:	☐	☐	☐	☐	☐
印刷:	☐	☐	☐	☐	☐
封面:	☐	☐	☐	☐	☐
版式:	☐	☐	☐	☐	☐

四、您目前最喜欢看的图书种类:_____

五、您对本书的满意程度:_____

六、您对我们工作的建议:_____

回信请寄:天津市和平区西康路35号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(第八编辑室)

编辑室电话:022-23332372

注:第八编辑室图书简介

食谱丛书

传家卤菜	18.00 元
10 分钟方便锅	20.00 元
家常小菜	20.00 元

养生类丛书

十大名中药丛书	蛤蚧	9.00 元
十大名中药丛书	冬虫夏草	10.00 元
十大名中药丛书	三七	9.00 元
十大名中药丛书	海马	6.50 元
十大名中药丛书	灵芝	10.00 元
十大名中药丛书	人参	5.50 元
十大名中药丛书	枸杞子	13.80 元
十大名中药丛书	龙眼肉	10.00 元
十大名中药丛书	西洋参	11.50 元
十大名中药丛书	鹿茸	14.80 元

其他

流行美人学 FACE 塑成班	20.00 元
完美的说话方式	20.00 元

邮购方法:汇款请寄天津市和平区山西路光华巷 6 门 112 号

户名:天津科学技术出版社图书服务部

邮编:300022

电话/传真:(022)27217980

账号:0302010109032411870

开户银行:工行锦州道支行

联系人:赵路 沈捷

目录

chapter ① 春季蔬果养生

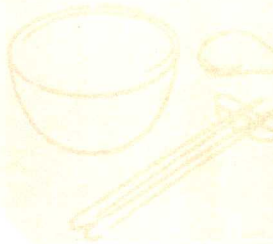
1. 韭菜 / Leek / ——现代“万艾可” 6
2. 笋 / Bamboo Shoot / ——现代肠胃保健良方 10
3. 梨 / Pear / ——咳嗽特效药 14
4. 香蕉 / Banana / ——平民水果 18
5. 木瓜 / Papaya / ——天然抗氧化剂 22
6. 香菇 / Mushroom / ——素食者的维生素来源 26
7. 胡萝卜 / Carrot / ——美容养颜、下气消肿 30
8. 白果 / Ginkgo / ——益肤养颜又滋补 34
9. 茭白笋 / Water bamboo / ——美人腿好滋味 38
10. 樱桃 / Cherry / ——天然维生素锭 42
11. 菠菜 / Spinach / ——润肠通便助消化 46
12. 梅子 / Plum / ——天然的杀菌健康食品 50
13. 洋葱 / Onion / ——增进食欲的美味好食材 54
14. 桃子 / Peach / ——滋补养颜天下第一果 58
15. 无花果 / Fig / ——开胃好滋味 62

chapter ② 夏季蔬果养生

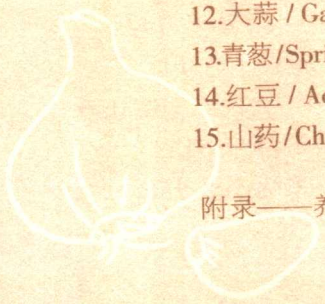
1. 苦瓜 / Bitter-cucumber / ——清热解暑 70
2. 黄瓜 / Cucumber / ——天然美容品 74
3. 莲子 / Lotus nut / ——壮肠胃 78
4. 莲藕 / Lotus Root / ——凉血解热 82
5. 西瓜 / Watermelon / ——天然美容品 86
6. 龙眼 / Longan / ——益智补心脾 90
7. 荔枝 / Lichee / ——凝如水晶,消如绛雪的美味 94
8. 芒果 / Mango / ——益胃止吐 98
9. 葡萄 / Grape / ——轻身不老 102
10. 杨桃 / Starfruit / ——生津止渴绝佳品 106
11. 丝瓜 / Sponge Gourd / ——活血通络 110
12. 冬瓜 / White Gourd / ——消暑清凉又退火 114
13. 紫苏 / Perilla / ——解毒去寒好帮手 118
14. 瓠瓜 / Calabash Gourd / ——清热利尿 122
15. 椰子 / Coconut / ——解渴退火清凉饮料 126

chapter ③ 秋季蔬果养生

1. 栗子 / Chestnut / ——老人滋补圣品 134
2. 苹果 / Apple / ——调理肠胃圣品 138
3. 甘蔗 / Sugar-cane / ——生津解渴 142
4. 文旦 / Shaddock / ——肠胃保健 146
5. 柿子 / Persimmon / ——治血的赤实果 150
6. 木耳 / Agaric / ——替代燕窝 154
7. 金针菜 / Day Lily / ——忘忧疗愁 158

- 
- 
- 
- 8.南瓜 / Pumpkin / ——防癌降血糖 162
 - 9.菱角 / Water Caltrops / ——轻身不饥 166
 - 10.百合 / Lily / ——山中花仙子 170
 - 11.杏仁 / Almond / ——生津止渴 174
 - 12.地瓜 / Sweet Potato / ——不饥减肥 178
 - 13.芋头 / Taro / ——食芋度荒年 182
 - 14.枇杷 / Loquat / ——治咳良药 186
 - 15.芝麻 / Sesame / ——驻颜抗老 190
- E N T S

chapter ④ 冬季蔬果养生

- 
- 1.萝卜 / Radish / ——顺气助消化 198
 - 2.姜 / Ginger / ——辛辣趋寒毒,芳香理肠胃 202
 - 3.芥菜 / Leaf Mustard / ——祛痰又健胃的长年菜 206
 - 4.芹菜 / Celery / ——降压整肠的蔬菜 210
 - 5.橘子 / Orange / ——活肺健胃效果佳 214
 - 6.核桃 / Walnut / ——安神健脑黑须发 218
 - 7.黑豆 / Black Bean / ——抗老养颜保健圣品 222
 - 8.番茄 / Tomato / ——防癌抗老解暑热 226
 - 9.莴苣 / Lettuce / ——全方位的营养蔬菜 230
 - 10.茼蒿 / Crown Daisy / ——火锅的好搭档 234
 - 11.红枣 / Red Dates / ——养颜补血好气色 238
 - 12.大蒜 / Garlic / ——除了臭全身都是宝 242
 - 13.青葱 / Spring Onion / ——家中不可缺少的食材 246
 - 14.红豆 / Adzuki Bean / ——红彤彤的好脸色 250
 - 15.山药 / Chinese Yam / ——强胃益脾神仙之食 254

附录——养生蔬果功效与主治病症 258

四季蔬果养生,巧妙各有不同

我们常听说的“春生、夏长、秋收、冬藏”,这是古代的人在观察自然界与人体相对应的关系后,所提出来人与自然如何和谐相处的规律。因为春秋季节的气候宜人,身体较容易适应而会减少生病的机会,夏日高温,身体易受暑热之侵,冬日冷冽,也时见寒气袭人,所以,顺应自然界的变化的变化,以避免招致百病,这原本就是基本的养生之道。

2 000 年前,《黄帝内经》的问世,奠定了中医养生学的理论基础。《黄帝内经》上说:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”也就是说,四季阴阳的变化是万物初生、成长、衰老,以至于死亡的根本、自然规律,人必须能够顺应季节环境的变化,若是违背这种规律,生物就会产生疾病等灾害。

因此,中医认为四时皆有不正之气,只要谨而避之,就是获得养生保健的方法。在所有养生保健的方法中,食补是其一,而蔬果养生更是当红炸子鸡(俚语,火暴的意思),然四季蔬果养生之道各有不同,如果不能辨明而盲目滥补,非但不能祛病强身,有时可能还会招致反效果。

春



韭菜

笋

梨

木瓜

香菇

胡萝卜

白果

茭白

樱桃

菠菜

梅子

桃子

无花果

一年之计在于春

立春是二十四个人气中的第一个，过完立春，也欢度了春节，就代表时序要正式迈入春天了。虽说“一年之计在于春”，但却也有“春眠不觉晓”的困扰。所以，在中医学的观念中，认为人既然是大自然的一部分，当然也必须顺应自然界的改变，来进行各种养生活动。