

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

图解《本草纲目》 对症蔬果全书

本草药方 果蔬食疗 治病养生

一看就懂 一学就会 一用就灵

蔬菜和水果含有丰富的营养素，是每日均衡饮食的基础之一，对人类健康有至关重要的作用，不仅为人体提供必需的一些营养素，而且都有一定的治病功效。

孙志慧 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

「最实用的家庭保健蔬果图文大典」

图解《本草纲目》 对症蔬果全书

孙志慧 编著



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》对症蔬果全书 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5308-8940-4

I. ①图… II. ①孙… III. ①《本草纲目》- 蔬菜- 食物疗法- 图解 ②《本草纲目》- 水果- 食物疗法- 图解 IV. ① R281.3-64 ② R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114895 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

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

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 450 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

目录



水果篇

健胃消食



山楂	消食健胃	行气散瘀 /18
木瓜	健脾益胃	和中祛湿 /20
柚子	和胃降逆	生津消食 /22
芒果	益胃生津	止渴降逆 /24
草莓	健胃消食	润肤美颜 /26
菠萝	消肿利尿	益胃健胃 /28
柠檬	开胃健脾	消食下气 /30

生津止渴



甘蔗	口渴和中	清热生津 /32
杏	润燥定喘	生津止渴 /34
枇杷	清凉生津	润肺下气 /36
梅	利咽生津	敛肺止咳 /38
杨梅	生津止渴	和胃消食 /40
百香果	开胃整肠	生津润燥 /41
猕猴桃	生津润燥	解热除烦 /42
白梨	生津润燥	清热化痰 /44
番荔枝	清喉润肺	清热解毒 /45

润肺益气



柑(橘子)	润肺生津	理气和中 /46
-------	------	----------

火龙果	消暑止渴	清肺退火 /48
胖大海	清肺利咽	解毒清热 /50
梨	润肺止咳	消痰散结 /52
马蹄	清热生津	润肺化痰 /54
阳桃	润肺化痰	下气和胃 /56
橄榄	清肺利咽	生津解毒 /58
椰子	解热消渴	利尿消肿 /60
柿	清热润肺	化痰止咳 /62

疏肝理气



李子	清肝去热	益肝补肾 /64
佛手柑	清喉润肺	清热解毒 /66
柳橙	疏肝理气	清燥除热 /68
荔枝	理气止痛	补血养血 /70
葡萄	补肝益肾	补气养血 /72
葡萄柚	强肝解毒	减肥润肤 /74

健脾消积



仙桃	理气健脾	消化积食 /75
金橘	消食理气	增进食欲 /76
波罗蜜	益胃生津	解酒醒脾 /78
山竹	健脾运气	收敛止泻 /79
番石榴	健脾消积	抑制胃酸 /80
櫻桃	补肝益肾	补气养血 /82

养心安神



- 西瓜 除烦止渴 利尿消肿 /84
 枣 养血安神 补血益气 /86
 人心果 消暑清热 解热滋养 /89
 龙眼 养血安神 补血益气 /90
 莲雾 清火解热 宁静神经 /93
 香瓜 清热解烦 止渴利尿 /94
 哈密瓜 消炎利尿 消暑解渴 /96

润肠通便



- 香蕉 润肺滑肠 清热益阴 /98
 石榴 收敛止泻 涩肠杀虫 /100

- 桃 养阴通便 润肠活血 /102
 红毛丹 收敛止泻 杀虫杀菌 /105
 无花果 通便润肠 清肠健胃 /106
 罗汉果 润肠通便 清热利咽 /108
 苹果 通便止痢 润肤美容 /110

补肾益气



- 白果 养心益肾 敛肺涩精 /112
 桑葚 滋阴养血 滋补肝肾 /114
 榴 榴 壮阳助火 促进体温 /117
 板栗 补肾强筋 活血益气 /118
 凉粉果 补肾暖腰 强壮固精 /120
 爱玉 涩精强肾 壮骨活血 /122

蔬菜篇

健胃消食



- 香菜 健胃理气 消食下气 /126
 白萝卜 健胃消食 宽胸利膈 /128
 姜 开胃止呕 发汗散寒 /130
 辣椒 温中健胃 开胃消食 /132
 香椿 健胃理气 祛暑化湿 /134
 猴头菇 健脾养胃 有助消化 /137

- 芦笋 润肺镇咳 祛痰降压 /146
 瓠瓜 清热润肺 利水通淋 /148
 黑木耳 润肺益胃 养血活血 /150

疏肝理气



- 芹菜 清热利湿 平肝健胃 /153
 油菜 解毒消肿 破结通肠 /155
 香菇 理气化痰 和中益胃 /157
 牛蒡 清热解毒 通经利尿 /159
 丝瓜 清热解毒 凉血通络 /161

润肺益气



- 豆薯 清热除烦 生津止渴 /139
 冬瓜 生津止渴 清热化痰 /140
 银耳 润肺化痰 益胃生津 /142
 黄瓜 清热利尿 止渴消肿 /144

健脾消积



- 芋头 健胃整肠 散结消肿 /163

甘 蓝 养胃健脾 益肾通络 /164
竹 芋 强健脾胃 利尿解毒 /166
菱 益气健脾 消肿解毒 /168
南 瓜 补气益中 解毒驱虫 /170
胡萝卜 补脾消滞 补肝明目 /172
番 薯 补脾益气 宽肠通便 /174
蘑 菇 补脾益气 润燥化痰 /176

养心安神



莲 子 养心安神 清热降火 /178
黄花菜 清热凉血 解郁安神 /182
莲 藕 清心凉血 开胃消食 /184
苦 瓜 消暑止渴 清心明目 /186

润肠通便



白 菜 通利肠胃 消食下气 /188
竹 笋 通便润肠 开脾爽胃 /190
茄 子 散痛消肿 利尿通便 /192
土 豆 清热解毒 通利大便 /194
菠 菜 润燥滑肠 有助消化 /196
落 葵 润肠去燥 解毒消肿 /198

补肾益气



花椰菜 益肾健脑 明目利水 /200
韭 菜 补肾壮阳 行气散血 /202
山 药 滋肾涩精 强壮筋骨 /204
海 带 软坚行水 破积去湿 /206

对症蔬果汁篇

日常调养蔬果汁

开胃消食

葡萄柚酸奶汁，帮助肠胃蠕动 /210
黄瓜生姜汁，镇定，滋补肠胃 /211
猕猴桃柳橙汁，清热降火，开胃消食 /211
猕猴桃可乐汁，治疗消化不良 /212
李子酸奶汁，治疗肠胃吸收差 /212
哈密瓜酸奶汁，清凉爽口，促进消化 /213
胡萝卜苹果酸奶汁，助消化，加强肠胃功能 /213
葡萄柚菠萝汁，开胃润肠，帮助消化 /214
木瓜圆白菜鲜奶汁，防止肠道老化 /214
火龙果汁，开胃润肠，帮助消化 /215
洋葱苹果醋汁，促进食欲 /215
苹果葡萄柚汁，解暑除烦，清凉可口 /216

芒果苹果香蕉汁，温润肠道，帮助消化 /216

润肺祛痰

莲藕荸荠柠檬汁，清热消痰，止咳 /217
桂圆枣泥汁，化痰止咳，生津润肺 /218
芒果柚子汁，清热祛痰 /218
白萝卜莲藕梨汁，润肺祛痰、生津止咳 /219
苹果萝卜甜菜汁，调整心肺功能 /219

疏肝养肝

苦瓜胡萝卜牛蒡汁，解降肝火 /220
草莓葡萄柚黄瓜汁，淡化斑点，清肝养肝 /221
柳橙白菜果汁，疏肝理气 /221

甜瓜芦荟橙子汁，增强肝脏的解毒功能 /222

荸荠西瓜汁，利水消肿，疏肝养血 /222

益肾固精

西瓜小黄瓜汁，改善肾虚症状 /223

苹果桂圆莲子汁，益肾固精 /224

莲藕豆浆汁，补心益肾，清热润肺 /224

西瓜黄瓜汁，增强肾脏功能 /225

芹菜芦笋葡萄汁，活化肾脏功能 /225

养心祛火

菠菜荔枝汁，补心安神，预防心脏病 /226

小白菜苹果汁，防止心脑血管疾病 /227

胡萝卜梨汁，清热降火，保护心脏 /227

莲藕鸭梨汁，调节心律不齐 /228

芦笋芹菜汁，调治心律不齐 /228

健脑提神

薄荷蜂蜜豆浆，提神醒脑，抗疲劳 /229

香蕉苹果梨汁，健脑益智，消除疲劳 /230

胡萝卜苹果豆浆，预防心脑血管疾病 /230

香蕉苹果葡萄汁，健脑益智，消除疲劳 /231

松子番茄汁，为大脑提供养分 /231

增强免疫力

葡萄鲜奶汁，改善手脚冰冷 /232

番茄酸奶果汁，抗氧化，提高抗病能力 /233

木瓜芝麻乳酸汁，改善失眠、多梦症状 /233

圆白菜蓝莓汁，增强免疫力 /234

胡萝卜甜菜根汁，补充维生素，提高免疫力 /234

防治常见病蔬果汁

咳嗽

苹果小萝卜汁，助消化，止咳嗽 /235

草莓樱桃汁，消痛止咳，清神 /236

莲藕荸荠汁，生津润肺，清热化痰 /236

番茄葡萄柚乳酸饮，润喉，开胃消食 /237

莲藕橘皮蜜汁，清热化痰，止咳化痰 /237

草莓葡萄柚汁，生津利喉，消炎止痛 /242

橘子雪梨汁，清热化痰，提高免疫力 /242

西瓜苹果汁，清热化痰，健脾益胃 /243

西瓜香瓜梨汁，消炎止痛，补充维生素 /243

哮喘

橘子苹果汁，止咳平喘，促进血液循环 /238

综合蔬果汁，辅助治疗气喘 /239

柳橙汁，清热化痰，平喘 /239

莲藕甜椒苹果汁，治疗哮喘，防治感冒 /240

柳橙菠菜汁，止咳化痰，对抗气喘 /240

感冒

芹菜香蕉汁，双重镇静效果 /244

菠菜香蕉汁，增强免疫力，预防感冒 /245

菠菜柳橙苹果汁，防治感冒，补充体能 /245

柳橙香蕉酸奶汁，缓解感冒症状 /246

雪梨苹果汁，缓解咳嗽症状 /246

苹果莲藕橙子汁，增强免疫力，远离热伤风 /247

菠菜橘子汁，预防感冒 /247

咽炎

白萝卜雪梨橄榄汁，利咽生津，适用于急性咽炎 /241

口鼻疾病

清凉丝瓜汁，预防口鼻疾病 /248

香瓜香菜汁，保持口腔清爽 /249

荸荠猕猴桃芹菜汁，清新口气，坚固牙齿 /249

肩酸腰痛

生姜牛奶汁，消炎镇痛，暖身护腰 /250

西蓝花果醋汁，改善周身血液循环 /251

葡萄菠菜汁，缓解疲劳 /251

蜜香椰奶汁，缓解身体疲倦 /252

菠萝苦瓜蜂蜜汁，消除疲劳，缓解酸痛 /252

过敏反应

小白菜草莓汁，均衡维生素，抗过敏 /253

甜茶草莓汁，补充战胜过敏的“多酚” /254

芦荟苹果汁，改善过敏体质 /254

紫甘蓝猕猴桃汁，抗过敏，增强抵抗力 /255

柳橙蔬菜果汁，疏肝理气，预防过敏 /255

胃炎、胃溃疡

圆白菜汁，保护胃黏膜，控制炎症 /256

山药酸奶汁，改善肠胃功能，促进消化 /257

番茄西芹汁，防止胃溃疡，消炎止痛 /257

西芹香蕉可可汁，预防胃溃疡 /258

花椰菜汁，对症消化性溃疡 /258

圆白菜蔬果汁，治疗胃炎、胃溃疡 /259

圆白菜芦荟汁，保健肠胃 /259

肠炎

木瓜果汁，缓解消化不良，促进肠胃健康 /260

乳酸菌西芹汁，遏制有害细菌繁殖，调节肠胃功能 /261

乳酸菌香蕉果汁，有效预防大肠癌 /261

南瓜杏汁，遏制有害细菌繁殖，调节肠胃功能 /262

苹果土豆汁，润肠，预防亚健康 /262

肝炎、酒精性肝病

番茄圆白菜甘蔗汁，增强肝脏解毒功能 /263

西蓝花芝麻汁，抗氧化，抑制肝癌 /264

姜黄香蕉牛奶汁，解酒护肝 /264

便秘、腹泻

红薯汁，保持身体畅通 /265

西蓝花牛奶汁，清除肠道废弃物 /266

菠萝果汁，分解肠内有害物质 /266

土豆莲藕汁，肠胃蠕动，告别便秘 /267

三果综合汁，缓解便秘，抵御癌细胞 /267

无花果李子汁，促进肠胃蠕动，调节肠道功能 /268

芒果菠萝猕猴桃汁，减轻便秘、痔疮的痛苦 /268

木瓜橙子豆浆汁，清除宿便 /269

莲藕甘蔗汁，治疗腹泻 /269

胡萝卜酸奶柠檬汁，预防便秘，清空宿便 /270

蔬菜精力汁，燃烧脂肪，降压利尿 /270

苹果芹菜草莓汁，改善便秘，排毒养颜 /271

芦荟西瓜汁，利尿降火，防止便秘 /271

食欲不振

苹果醋蔬菜汁，去除体内活性氧，开胃消食 /272

紫苏梅子汁，促进胃液分泌，帮助肠胃消化吸收 /273

菠萝西瓜汁，增进食欲，助消化 /273

木瓜百合果汁，排出体内废物，消食 /274

芹菜苹果汁，生津润肺，增强食欲 /274

甘蔗生姜茶，缓解心烦、恶心等症状 /275

葡萄柚香橙甜橘汁，促进食欲 /275

香蕉菠萝汁，润肠道，增强食欲 /276

胡萝卜树莓汁，开胃 /276

胡萝卜酸奶汁，助消化 /277

柚子橙子生姜汁，增强食欲 /277

高血压

芝麻胡萝卜酸奶汁,降低血压,补充维生素 /278
荞麦茶猕猴桃汁,防止毛细血管破裂,预防高血压 /279

乌龙茶苹果汁,去除体内活性氧,降低血压 /279

苹果豆浆汁,降低胆固醇 /280

洋葱橙子汁,清理血管,减少三酰甘油 /280

芹菜菠萝鲜奶汁,促进血液循环,降低血压 /281

西瓜芹菜汁,预防高血压 /281

火龙果降压果汁,清热凉血,降低血压 /282

香瓜蔬菜蜜汁,排出毒素,降低血压 /282

高血脂

菠萝豆浆果汁,去除多余血脂,改善高血脂 /283

桃子乌龙茶果汁,促进脂质分解,清通血液 /284

洋葱蜂蜜汁,预防和治疗高血脂 /284

香蕉猕猴桃荸荠汁,降低胆固醇,减脂 /285

茄子番茄汁,抗氧化,降低有害胆固醇含量 /285

西蓝花绿茶汁,保护血管,减脂 /286

草莓双笋汁,利尿降压,保护血管 /286

糖尿病

菠萝番茄苦瓜汁,降低血压 /287

苹果汁,降低人体血糖含量 /288

山药牛奶汁,缓解血糖上升,抑制胰岛素分泌 /288

芹菜番茄汁,降低血压血脂 /289

番石榴芹菜汁,辅助治疗糖尿病 /289

动脉硬化

土豆茶汁,抗氧化,清血脂,防止动脉硬化 /290

香蕉豇豆果汁,降低血液中脂质含量 /291

橙子豆浆果汁,促进新陈代谢,预防动脉硬化 /291

香蕉可可果汁,抗氧化,预防动脉硬化 /292

苹果蜂蜜果汁,促进体内胰岛素的分泌 /292

豆浆蜂蜜柠檬汁,扩张和保护血管 /293

生菜芦笋汁,抑制血管硬化 /293

脑中风

柑橘果汁,强化毛细血管,缓解脑中风症状 /294

芹菜洋葱胡萝卜汁,安定神经,促进血液循环 /295

香蕉红茶果汁,抗氧化,稳定血压,抵御中风 /295

癌症

紫苏苹果汁,消炎,预防癌症 /296

西瓜汁,补充红色素,锻造抗癌体质 /297

圆白菜豆浆汁,去除活性氧,消除致癌物质 /297

番茄红彩椒香蕉果汁,抗氧化、抗癌 /298

番茄汁,消除体内活性氧 /298

西蓝花胡萝卜汁,抗氧化,防癌症 /299

番茄胡萝卜汁,抑制活性氧,预防癌症 /299

猕猴桃汁,增强免疫力,预防癌症 /300

海带西芹汁,预防结肠癌 /300

牛奶红辣椒汁,提高免疫力,抵制癌细胞 /301

番茄西蓝花汁,消除体内致癌物质的毒性 /301

莴苣苹果汁,预防癌症和肿瘤 /302

杧果椰奶汁,防癌抗癌 /302

骨质疏松

豆浆可可汁,预防骨质疏松 /303

橘子牛奶汁,增加骨密度 /304

苹果荠菜香菜汁,补钙,促进骨骼生长 /304

调理妇科疾病蔬果汁

贫血

草莓牛奶果汁, 预防贫血, 提高身体免疫力 /305

梅脯红茶果汁, 补充铁元素, 调治贫血 /306

红葡萄汁, 预防和改善贫血 /306

胡萝卜蛋黄菜花汁, 防治腹泻, 补铁补血 /307

胡萝卜菠菜汁, 改善血液循环, 调理贫血 /307

毛豆葡萄柚乳酸饮, 改善气色 /308

菠菜圆白菜汁, 补血止血 /308

畏寒

胡萝卜苹果醋汁, 促进血液循环, 改善畏寒体质 /309

姜枣橘子汁, 暖宫散寒, 改善月经不调 /310

南瓜桂皮豆浆, 促进血液循环, 驱走寒冷 /310

大枣生姜汁, 滋阴壮阳, 保持体温 /311

香瓜胡萝卜芹菜汁, 促进新陈代谢, 改善畏寒症状 /311

乳腺增生

芒果香蕉牛奶, 调节内分泌, 缓解抑郁 /312

胡萝卜西兰花茴香汁, 防治乳腺癌 /313

胡萝卜西芹莴苣汁, 补血, 预防乳腺增生 /313

橙子蛋蜜汁, 预防乳腺增生 /314

小白菜香蕉牛奶汁, 增强抵抗力, 调节抑郁情绪 /314

子宫肌瘤

香蕉橙子果汁, 改善肤质, 预防子宫疾病 /315

菠菜胡萝卜牛奶果汁, 预防贫血, 滋阴凉血 /316

葡萄柚葡萄干牛奶, 提高免疫力, 保护子宫 /316

香蕉葡萄汁, 补充营养, 使肌肤富有弹性 /317

西蓝花猕猴桃汁, 增强抵抗力, 预防子宫疾病 /317

月经不调

胡萝卜豆浆汁, 治理月经不调 /318

圣女果圆白菜汁, 缓解经期不适 /319

菠萝豆浆汁, 安神消痛 /319

苹果菠萝老姜汁, 驱除宫内寒气 /320

樱桃枸杞桂圆汁, 补肾益气, 延缓衰老 /320

西芹苹果胡萝卜汁, 改善经期不适 /321

生姜苹果汁, 改善血液循环, 缓解经期疼痛 /321

更年期综合征

香蕉番茄汁, 抗氧化, 舒缓心情 /322

豆浆蓝莓果汁, 改善更年期症状 /323

芹菜柚姜味汁, 缓解更年期生理症状 /323

木瓜豆浆汁, 抗菌消炎, 安神养心 /324

苹果油菜汁, 补中益气, 增强抵抗力 /324

美容瘦身蔬果汁

消脂瘦身

蜂蜜枇杷果汁, 消脂润肤, 润肠通便 /325

番茄牛奶蜜, 瘦身美容, 强健体魄 /326

葡萄柚香瓜柠檬汁, 清肠开胃, 利于减肥 /326

圣女果芒果汁, 降低血脂, 轻松减肥 /327

草莓蜜桃菠萝汁, 防治便秘, 健胃健体 /327

大蒜胡萝卜甜菜根汁, 排出体内毒素, 利尿减肥 /328

番茄黄瓜饮, 抗氧化, 塑造完美体型 /328

葡萄柚杨梅汁, 帮助燃烧脂肪 /329

西瓜菠萝柠檬汁, 抑制脂肪摄入 /329

哈密瓜双奶果汁, 瘦身美容 /330

清凉蔬果汁, 净化血液, 改善发质 /330

排毒纤体

柠檬葡萄柚汁, 排尽毒素, 自然瘦得健康 /331

草莓果菜汁, 养颜排毒, 安稳睡眠 /332

芹菜胡萝卜汁, 排尽毒素, 纤体瘦身 /332

芦笋苦瓜汁, 抵制毒素囤积 /333

茼蒿圆白菜菠萝汁, 利尿排毒, 开胃消食 /333

苹果西蓝花汁, 排毒通便 /334

土豆莲藕汁, 清除体内毒素 /334

防止水肿

冬瓜苹果蜜汁, 清热解暑, 消肿圣品 /335

西瓜皮菠萝鲜奶汁, 消除水肿 /336

香蕉西瓜汁, 消脂瘦身, 防止水肿 /336

苹果苦瓜芦笋汁, 轻松摆脱水肿 /337

哈密瓜木瓜汁, 消肿利尿, 补充铁质 /337

丰胸美体

草莓柳橙蜜汁, 美白消脂, 润肤丰胸 /338

木瓜玉米牛奶果汁, 美肤丰胸, 降脂减肥 /339

木瓜牛奶汁, 改善胸部平坦 /339

李子蛋蜜奶, 缓解水肿, 加速消化 /340

西瓜皮莲藕汁, 消除水肿, 清热降火 /340

紫苏菠萝花生汁, 软化脂肪, 健胃消食 /341

木瓜乳酸饮, 排毒清肠, 美白丰胸 /341

腹部消脂

葡萄菠萝杏汁, 消除腹部脂肪与赘肉 /342

芹菜香蕉酸奶汁, 润肠清肠, 减去腹部脂肪 /343

菠萝柳橙蛋黄果汁, 帮助消耗腹部脂肪 /343

西蓝花橘子汁, 消脂减脂 /344

黄瓜胡萝卜汁, 抗氧化, 辅助减肥 /344

纤细腰部

优酪星星果汁, 去掉小腹, 清燥润肠 /345

苹果柠檬汁, 降脂降压, 纤体塑形 /346

柳橙薄荷汁, 告别脂肪, 重塑体型 /346

芹菜葡萄柚汁, 清凉消脂 /347

番茄葡萄柚苹果汁, 减肥塑身, 预防水桶腰 /347

纤细大腿

芒果蜜桃汁, 消减下半身脂肪 /348

葡萄柚草莓汁, 增加消化液, 减掉大腿脂肪 /349

洋葱芹菜黄瓜汁, 增加肠胃蠕动, 消减大腿脂肪 /349

香蕉苹果汁, 攻克“大象腿” /350

香蕉草莓牛奶汁, 消脂瘦身 /350

体态健美

山药香蕉牛奶果汁, 通便排毒, 塑身 /351

火龙果乌梅汁, 清除毒素, 防老抗衰 /352

胡萝卜瘦身汁, 排出废物, 丢掉脂肪 /352

番木瓜生姜汁, 防止肥胖, 健脾消食 /353

火龙果猕猴桃汁, 抗氧化, 纤体瘦身 /353

美白亮肤

橘芹花椰汁, 降压安神, 亮泽皮肤 /354

猕猴桃西蓝花菠萝汁, 抗氧化, 养颜排毒 /355

柳橙柠檬汁, 调理气色差的症状 /355

芦荟甜瓜橘子汁, 美容护肤, 补肌益体 /356

猕猴桃菠萝苹果汁, 抗衰老, 增强免疫力 /356

橙子黄瓜汁, 美白肌肤 /357

香蕉火龙果汁, 排出毒素, 美白肌肤 /357

清痘淡痕

- 草莓哈密瓜菠菜汁，泻火下气，消除痘痘 /358
- 黄瓜木瓜柠檬汁，消除痘痘，滋润皮肤 /359
- 柠檬生菜汁，祛油去脂，痘痘立消 /359
- 猕猴桃酸奶汁，消痘除印 /360
- 草莓柠檬汁，去除粉刺 /360

淡化斑纹

- 柠檬芹菜香瓜汁，淡化黑斑，清除雀斑 /361
- 猕猴桃甜橙柠檬汁，消除黑色素 /362
- 葡萄柚甜椒汁，美白祛斑 /362
- 芹菜橘子汁，改善皮肤暗沉 /363
- 胡萝卜芦笋橙子汁，抑制黑色素形成 /363
- 西蓝花黄瓜汁，淡化色斑，美白瘦身 /364
- 猕猴桃苹果柠檬汁，有效淡化色斑 /364

晒后修复

- 苹果柿子汁，抗氧化，晒后修复 /365
- 芝麻番茄汁，去除体内老化物质 /366
- 抹茶牛奶汁，抗氧化，亮白肌肤 /366

番石榴蜂蜜汁，养颜美容，抗氧化 /367

西蓝花芒果汁，富含维生素，美容养颜 /368

草莓橙子牛奶汁，抗氧化，防止晒斑 /368

猕猴桃绿茶豆浆，抗衰老，美白肌肤 /369

消皱嫩肤

- 芒果芹菜汁，强化维生素吸收，抗氧化 /370
- 橘子菠萝汁，改善循环，抗氧化 /371
- 香蕉杏仁汁，永葆肌肤年轻 /371
- 抹茶香蕉牛奶汁，抗氧化，保养肌肤 /372
- 草莓小白菜柠檬汁，双重抗氧化效果 /372
- 苹果橙子汁，温和细腻，滋养身体 /373
- 胡萝卜西瓜汁，抗衰老，增强皮肤弹性 /373

乌发润发

- 白菜柿子汁，防治头发干燥 /374
- 黄豆粉香蕉汁，改善脱发、须发早白 /375
- 苹果胡萝卜汁，滋养肌肤，生津润发 /375
- 胡萝卜苹果姜汁，保持头皮健康 /376
- 苹果芥蓝汁，治疗脱发 /376

不同人群蔬果汁

孕产妇

- 土豆芦柑姜汁，防止和缓解孕吐 /377
- 莴苣生姜汁，帮助肠胃蠕动，增进食欲 /378
- 香蕉蜜桃牛奶果汁，促进排便，改善孕期肤色 /378
- 蜂蜜阳桃汁，增强抵抗力 /379
- 榴槿果汁，健脾补气，温补身体 /380
- 葡萄苹果汁，产后调养 /380
- 哈密瓜蜂蜜汁，清爽怡人，润肠道 /381
- 菠萝西瓜皮菠菜汁，补气生血 /382
- 芝麻菠菜汁，益气补血 /382
- 芒果苹果橙子汁，补充各种营养和维生素 /383

草莓番茄汁，补养气血 /383

红薯香蕉杏仁汁，确保孕妈妈营养均衡 /384

杂锦果汁，补充天然维生素 /384

儿童

- 红薯苹果牛奶，增强免疫力，促进骨骼生长 /385
- 樱桃酸奶，肤色红润，预防小儿感冒 /386
- 雪梨黄瓜汁，润肠通便，香甜可口 /386
- 西蓝花橙子豆浆，促进小儿大脑、骨骼发育 /387
- 菠萝苹果汁，开胃助消化 /387
- 百合山药汁，固肾利水，防治小儿盗汗 /388
- 胡萝卜山楂汁，消食生津，促进食欲 /388

红枣苹果汁，补中益气，促进智力发育 /389

菠萝油菜汁，补充维生素，预防便秘 /389

学生

核桃牛奶汁，补充营养，改善睡眠 /390

鲜葡萄蜜汁，补益大脑，缓解压力 /391

草莓菠萝汁，改善记忆力 /391

苹果胡萝卜菠菜汁，保护眼睛，迅速补充能量 /392

猕猴桃葡萄芹菜汁，润肠通便，补充身体能量 /392

白菜心胡萝卜荠菜汁，明目养生，增强抵抗力 /393

葡萄果醋汁，缓解紧张神经 /393

老年人

番茄大白菜汁，预防高血压、便秘 /394

圆白菜胡萝卜汁，预防痛风 /395

小白菜苹果奶汁，增强抵抗力，开胃 /395

莴苣苹果汁，对抗失眠 /396

丝瓜苹果汁，预防老年性疾病 /396

香蕉番茄牛奶汁，预防痛风 /397

菠萝猕猴桃鲜奶汁，口味香甜，开胃促消化 /397

柠檬橘子汁，开胃促消化的佳品 /398

草莓苹果汁，适宜饭后饮用，帮助消化 /398

上班族

胡萝卜菠萝汁，提高免疫力 /399

芦荟香瓜橘子汁，对抗辐射，提高免疫力 /400

菠萝甜椒杏汁，消除疲倦，预防感冒 /400

苹果红薯汁，提高记忆力，预防失眠 /401

洋葱苹果汁，安神养心，提高睡眠质量 /401

葡萄圆白菜汁，赶走亚健康状态 /402

苹果葡萄柚汁，降肝火，舒缓情绪 /402

菠萝柠檬汁，改善易怒和焦躁情绪 /403

西瓜菠萝蜂蜜汁，清热解毒 /403

哈密瓜菠萝汁，生津止渴，促消化 /404

甘蔗汁，改善神经衰弱 /404

橘子杧果汁，改善情绪低落 /405

莴苣芹菜汁，对抗失眠 /405

开车族

番茄甜椒汁，缓解眼睛疲劳 /406

胡萝卜苹果芹菜汁，缓解疲劳，充沛精力 /407

圆白菜青椒汁，抗氧化，缓解腰痛 /407

西瓜葡萄汁，预防痔疮 /408

菠菜汁，保护眼球晶状体 /408

蓝莓果汁，保护眼睛健康 /409

木瓜菠菜汁，改善眼睛充血症状 /409

夏日南瓜汁，保护黏膜、视网膜 /410

苹果无花果汁，瞬间恢复体力 /410

烟瘾一族

猕猴桃芹菜汁，净化口腔空气 /411

猕猴桃葡萄汁，坚固牙齿，清热利尿 /412

百合圆白菜蜜饮，增强肺部功能 /412

荸荠葡萄猕猴桃汁，预防牙龈出血，清热利尿 /413

猕猴桃椰奶汁，净化口腔空气 /413

经常喝酒一族

西瓜莴苣汁，增强肝脏功能 /414

芝麻香蕉奶汁，减轻肝脏负荷 /415

芝麻酸奶果汁，增加有益胆固醇 /415

姜黄果汁，清神抗氧化，解酒 /416

菠萝圆白菜汁，改善宿醉后头痛 /416

咖啡成瘾一族

猕猴桃橙子柠檬汁，抗皱祛斑，提神养性 /417

猕猴桃蛋黄橘子汁，集中注意力，预防眼疾 /418

草莓花椰汁，通便利尿，提神养气 /418

香蕉蓝莓橙子汁，恢复活力 /419

草莓酸奶果汁，调理气色，保护肠胃 /419

经常在外就餐一族

苹果香蕉芹菜汁，通便排毒，降低血压 / 420

菠萝苦瓜汁，清热解毒，去除油腻 / 421

橙子芒果酸奶汁，改善胃口，促进食欲 / 421

四季养生蔬果汁

春季蔬果汁 清淡养阳

大蒜甜菜根芹菜汁，杀菌消毒，预防感冒 / 422

胡萝卜西蓝花汁，改善体质 / 423

哈密瓜草莓牛奶果汁，补充营养，滋阴补阳 / 423

橘子胡萝卜汁，促进新陈代谢，生发阳气 / 424

雪梨芒果汁，调理内分泌，预防季节感冒 / 424

洋葱彩椒汁，预防感冒 / 425

草莓苦瓜彩椒汁，消炎去火，增强抵抗力 / 425

胡萝卜薄荷汁，口感清爽 / 429

番茄生姜汁，消烦去燥 / 429

秋季蔬果汁 生津防燥

胡萝卜番茄蜂蜜汁，增强抵抗力，预防秋晒 / 430

雪梨汁，清热解毒，润肺生津 / 431

柑橘苹果汁，生津止咳，润肺化痰 / 431

南瓜柑橘果汁，清火解毒，预防感冒 / 432

蜂蜜柚子雪梨汁，生津去燥 / 432

芹菜牛奶汁，缓解抑郁、暴躁 / 433

哈密瓜柳橙汁，清热解燥，利尿 / 433

夏季蔬果汁 清热解暑

胡萝卜苹果橙汁，开胃助消化，增强免疫力 / 426

雪梨西瓜香瓜汁，清热排毒，肌肤保持水润 / 427

芒果椰子香蕉汁，防暑消烦，开胃爽口 / 427

莲藕柳橙苹果汁，解暑清热，预防中暑 / 428

黄瓜葡萄香蕉汁，清热去火，增强食欲 / 428

冬季蔬果汁 生津防燥

茴香甜橙姜汁，温经散寒，养血消瘀 / 434

哈密瓜黄瓜荸荠汁，促进人体造血功能 / 435

桂圆芦荟汁，消肿止痒，补血 / 435

南瓜红枣汁，润肠益肝，暖身驱寒 / 436

莲藕雪梨汁，润肺生津，降火利尿 / 436

「最实用的家庭保健蔬果图文大典」

图解《本草纲目》 对症蔬果全书

孙志慧 编著



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》对症蔬果全书 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5308-8940-4

I. ①图… II. ①孙… III. ①《本草纲目》- 蔬菜- 食物疗法- 图解 ②《本草纲目》- 水果- 食物疗法- 图解 IV. ① R281.3-64 ② R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114895 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

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

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 450 000

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言



《本草纲目》是中华本草学集大成者，集中体现了中国古代医学所取得的最高成就，其素有“医学之渊海”“格物之通典”之美誉，是中华民族取之不尽、用之不竭的医药宝库。《本草纲目》自成书以来已深深渗透进国人的生活中，医家将之作为行医用药的准绳，普通百姓将之作为日常养生的指南。今天，我们在中医养生文化热潮的推动下，重新向这部闪耀着古老智慧的经典著作求取永不过时的治病养生真经。

蔬菜和水果含有丰富的营养素，是每日均衡饮食的基础之一，对人类健康有至关重要的作用，不仅为人体提供必需的一些营养素，且都有一定的治病功效。在注重“药食同源”的传统中医食疗文化中，许多蔬菜水果的治病功效早就得到发现并运用，如《本草纲目》所载：“山楂，可化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮”，梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，西瓜可“利小便、降血压”。在现代营养学研究中，也证明了各种蔬菜水果治病保健的科学性，并探究了其中所含成分的治病机制。而蔬果汁是摄入蔬菜水果营养的一种绝佳方式，能最大限度地保留蔬菜水果的营养素，比之烹饪后的药膳，在治病保健功效上往往更胜一筹。就其安全性、天然和环保这一点而言，远不是医药、营养补剂所能比拟的。

人体需要的许多营养都来自蔬菜和水果。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。此外，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。水果鲜甜多汁，味美可口，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。水果中脂肪和蛋白质的含量相对较少，但含有丰富的矿物质，