

七色蔬果保康吃
出健康新朝气！

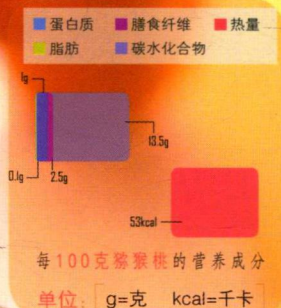
蔬菜水果养生

速查图册

李健 主编



最科学、最全面、最实用的果蔬养生指南，延年益寿的智慧读本



121 种蔬果食材

223 款超养生食谱

340 道食物祛病妙方



促排便+治贫血+解暑热

桃
补益气血
养阴生津

降暑气+消浮肿+美白



西瓜
清热解暑
生津止渴

生菜

清热安神
清肝利胆



降胆固醇+助睡眠

防中风+防胃溃瘍+促排便



南瓜
补中益气
解胃杀虫

七色蔬果保健康
吃出健康新朝气!

蔬菜水果养生 速查图册



最科学、最全面、最实用的果蔬养生指南，延年益寿的智慧读本

121种蔬果食材

223款超养生食谱

340道食物祛病妙方

李健 主编

编委会:

王君花	景运英	任桂新	赵河花
张小亚	韦利华	谢小侠	孙颖
宋夏云	王磊	田洪波	胡晓燕
程立杰	张丽丽	孙青	郭凤杨
张辉	杨鹏鹏	吴建明	车相胜
白兴龙	陈志付	周启胜	陈卫国
张传金	汤飞	郑更生	



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜水果养生速查图册 / 李健主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5335-4624-3

I. ①蔬… II. ①李… III. ①蔬菜-食物养生②水果-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第207539号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 蔬菜水果养生速查图册 |
| 主 编 | 李健 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 720毫米 × 1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 14 |
| 图 文 | 224码 |
| 版 次 | 2015年1月第1版 |
| 印 次 | 2015年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4624-3 |
| 定 价 | 29.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



蔬果养生保健康

蔬菜与水果是日常生活中必不可少的食物之一。它能供给人体所必需的多种维生素和矿物质，促进人体健康。据联合国粮食及农业组织统计：人体吸收的维生素C，90%来源于日常食用的蔬菜与水果，而体内60%的维生素A也是来源于此。蔬菜与水果不仅能饱腹，更是地上长出的营养源。

中国地域辽阔，气候类型复杂，适合多种蔬菜与水果的生长，也是大多数蔬菜与水果的发源地之一。陕西西安“半坡遗址”处出现的白菜子及关于蔬菜的记载，证明了在公元前约六千年的新石器时代，蔬菜就已经成为人们饱腹的首选。在《诗经》《尔雅》和《吕氏春秋》等古籍中也能寻到记载蔬菜的踪迹：“采葑采菲，无以下体”“言采其芹”“菜之美者，有云梦之芹”……另外民间关于水果治病的故事也是数不胜数，相传唐朝会昌年间，武宗皇帝李炎患病，终日口干舌燥、心热气促，服了上百种药物均不见效。满院太医束手无策之时，从青城山来了一位道士，自称有妙方可治皇帝之病。只见道士从袍袖中取出一梨，放入钵中，捣碎取汁，配蜂蜜熬炼成膏。李炎服后，果然病愈。后此方流入民间，谓之“梨膏”。读万卷书的御医都治不好的病，蔬果却能医治，可见蔬果不仅仅可以满足口腹之欲，还可以为我们的健康护航。

本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行详细深入的分析，通过介绍蔬果的食疗功效及食疗方法，让你切身感受到蔬果的大功效大作用。

本书具有三大特点：

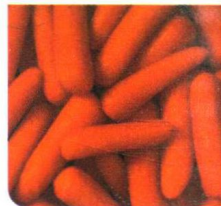
- 一、百余种蔬果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中所有常见的蔬果。
- 二、营养指数表，包括了每种蔬果的主要营养素含量，通过图表的形式让你对水果的营养价值一目了然，便于参考。
- 三、每种蔬果的贮藏方法、选购指南、食用禁忌，让你了解购买、食用的过程中要注意的问题。

为你提供丰富的蔬果相关知识，助你守护属于自己的健康，提高生活质量，远离疾病困扰。





阅读导航	10
蔬菜的药用价值	12
水果营养成分全知道	14
与增强免疫力的水果面对面	15
药食同源——蔬菜的四性五味	16
水果排毒，健康零负担	18
给自己美丽，盘点天然保养水果	19
同色同效——解开蔬菜的颜色密码	20
低热量水果，享“瘦”轻盈	22
抗氧化、防衰老水果的“红毯秀”	23
蔬菜抗癌营养成分全知道	24
抗癌效果最好的20种蔬菜	27



第一章

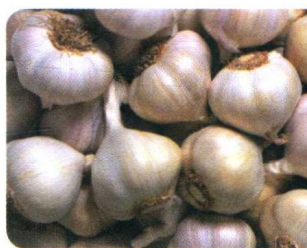


蔬菜篇·根茎类、花菜类



白萝卜	解毒生津，利尿通便	30
青萝卜	消积祛痰，利尿止泻	33
心里美萝卜	增食欲，助消化	34
胡萝卜	健脾和胃，补肝明目	35
红萝卜	抗痛风，抗病毒	38
樱桃萝卜	化痰清热，下气宽中	39
洋葱	杀菌降压，利尿消脂	40
大蒜	提神醒脑，抗癌防老	42
竹笋	清热化痰，益气和胃	44
莴笋	消积下气，清热利尿	45
芦笋	生津利水，清热解毒	46
芋头	整肠利便，补中益气	47
山药	健脾补肺，益胃补肾	48

马铃薯	和胃健中，解毒消肿	50
红薯	除虚乏，强肾阴	54
黄花菜	养血平肝，利尿消肿	56
生姜	解毒除臭，温中止呕	57
莲藕	消渴散淤，生肌降压	58
荸荠	消渴痹热，温中益气	60
茭白	清热解毒，除烦通便	61
西兰花与菜花	清热解毒，利尿通便	62



第二章

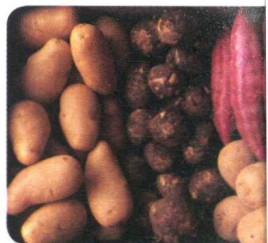
蔬菜篇 · 叶菜类

大白菜	清热解毒，利尿通便	66
小白菜	提供营养，强身健体	70
娃娃菜	消热解毒，利尿通便	71
油菜	活血化淤，解毒消肿	72
紫甘蓝与卷心菜	补骨髓，润脏腑	74
芥菜	明目利膈，宽肠通便	76
韭菜	壮阳延寿，固精健胃	77
葱	通阳活血，发汗解表	80
蒜苔	护肝防癌，消脂杀菌	81
生菜	清热安神，清肝利胆	82
芹菜	平肝降压，利尿消肿	84
菠菜	滋阴平肝，止咳润肠	86
茼蒿	清血养心，清痰润肺	88
苋菜	明目利咽，凉血止血	90
油麦菜	清燥润肺，化痰止咳	92





- 空心菜 解毒利尿，清热凉血 94
- 香菜 开胃消郁，止痛解毒 96
- 苦苣 解毒消肿，凉血化淤 97
- 芥菜 明目止血，利尿消炎 98
- 雪里蕻 温中利气，明目利膈 99
- 臭菜 助消化，去油腻 100
- 芥蓝 清热解乏，清心明目 101



第三章



蔬菜篇·果菜类



- 南瓜 补中益气，解毒杀虫 104
- 西葫芦 清热利尿，润肺止咳 107
- 黄瓜 利水消肿，清火解毒 108
- 丝瓜 解毒通便，祛风化痰 112
- 冬瓜 祛湿解暑，利水消痰 114
- 苦瓜 排毒降脂，清火益气 116
- 西红柿 健胃消食，凉血平肝 118
- 茄子 散血止疼，解毒消肿 122
- 辣椒 温中散寒，健胃消食 126
- 青椒 温中散寒，健胃消食 127
- 豇豆 健脾开胃，利尿除湿 130
- 毛豆 润燥消水，清热解毒 132
- 豌豆 抗菌消炎，清肠通便 133
- 蚕豆 益胃消肿，止血解毒 134



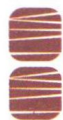


红豆	解毒排脓，健脾止泻	135
黑豆	温肺去燥，补血安神	136
扁豆	健胃益脾，化湿消暑	137

第四章



蔬菜篇 · 菌类



香菇	降血压，降血脂	142
口蘑	宣肺解表，益气安神	144
平菇	追风散寒，舒筋活络	145
金针菇	抗癌护肝，降胆固醇	146
鸡腿菇	清神益智，增加食欲	147
滑子蘑	增强食欲，益气补脾	148
木耳	化解结石，养胃止痢	149
茶树菇	益气开胃，健脾止泻	151
银耳	强身健体，防癌抗癌	152
猴头菇	健胃补虚，益肾精	154



第五章



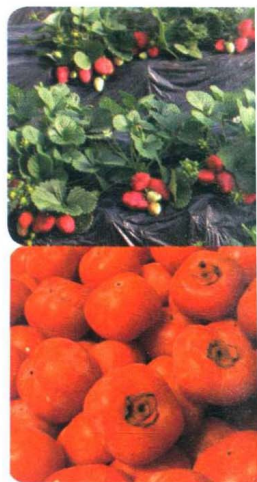
水果篇 · 浆果、瓜果、仁果、橘果类



哈密瓜	除烦热，生津止渴	158
木瓜	健脾胃，助消化	160
草莓	润肺生津，健脾消暑	161
西瓜	清热解暑，生津止渴	162



- 葡萄 补气血，益肝肾 164
- 桑葚 补血滋阴，生津止渴 166
- 杨桃 促进食欲，帮助消化 167
- 香蕉 生津止渴，润肺滑肠 168
- 苹果 除烦解暑，开胃醒酒 170
- 梨 润肺清心，消痰止咳 172
- 柿子 清热润肺，生津止渴 174
- 山竹 健脾生津，消炎止痛 175
- 猕猴桃 清热生津，健脾止泻 176
- 山楂 消食健胃，活血化淤 177
- 橙子 生津止渴，开胃下气 178
- 橘子 开胃理气，止咳润肺 180
- 柚子 化痰止咳，理气止痛 181
- 榴莲 健脾补气，补肾壮阳 ... 182
- 莲雾 泻火解毒，燥湿止痒 ... 183
- 菠萝蜜 止渴解烦，醒脾益气 ... 184
- 柠檬 生津止渴，清热解暑 185

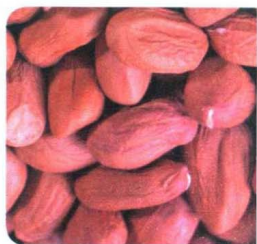


第六章



水果篇·核果类及其他

- 桃 补益气血，养阴生津 188
- 大枣 补中益气，滋养阴血 190
- 冬枣/青枣 补中益气，滋养阴血 191
- 杏 止渴生津，清热祛毒 192
- 李子 清热解毒，利湿止痛 193



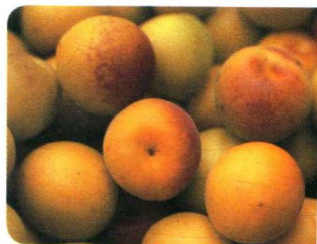


櫻桃	调中益气，健脾和胃	194
荔枝	补脾益肝，理气补血	195
橄榄	利咽喉，解酒毒	196
罗汉果	清热解暑，凉血降脂	197
龙眼	益气补血，补心脾	198
芒果	生津止渴，益胃止呕	200
枇杷	祛痰止咳，和胃降逆	202
甘蔗	和中润燥，清热除烦	204

第七章

干果篇

核桃	固精强腰，润肠通便	208
杏仁	宣肺止咳，杀虫解毒	210
板栗	益气健脾，补肾强筋	211
开心果	降脂排毒，润肠通便	212
松子	强健筋骨，润泽五脏	213
莲子	补脾止泻，养心安神	214
花生	滋养补益，延年益寿	215
榛子	养肝益肾，明目丰肌	216
腰果	润肤美容，增强体质	217
银杏	补虚损，降血脂	218
葵花子	补虚损，降血脂	220
南瓜子	补脾益气，驱虫	221
西瓜子	清肺润肠，和中止渴	222
芝麻	滋养肝肾，养血润燥	223



七色蔬果保健康
吃出健康新朝气!

蔬菜水果养生

速查图册



最科学、最全面、最实用的果蔬养生指南，延年益寿的智慧读本

121种蔬果食材

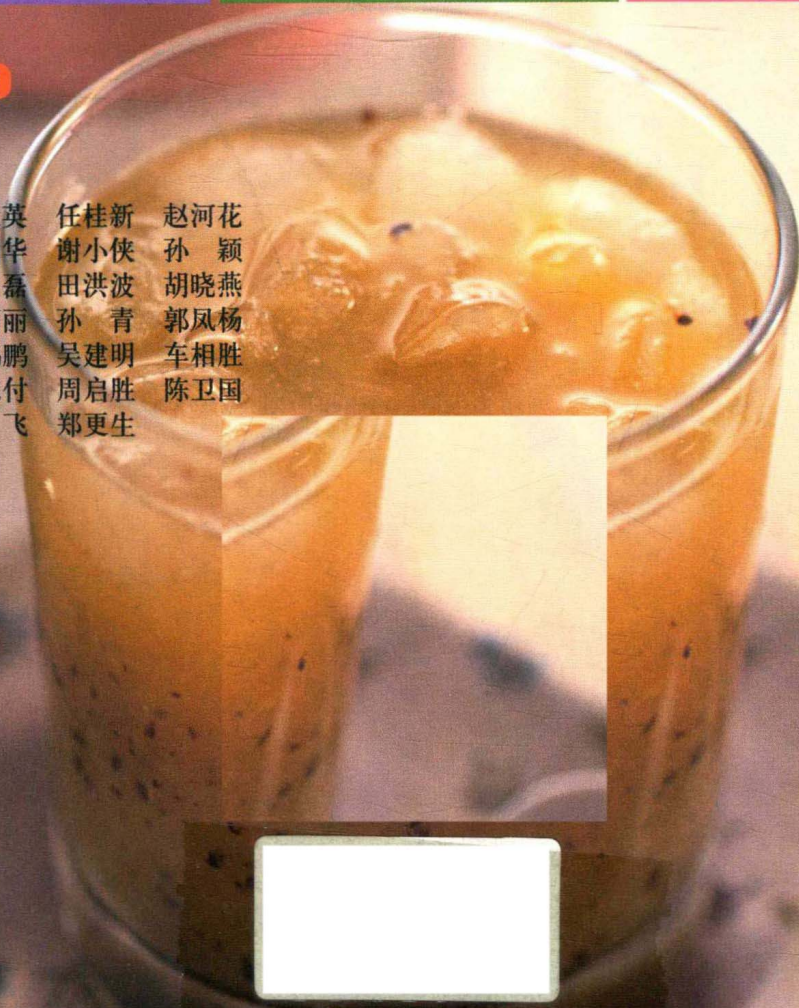
223款超养生食谱

340道食物祛病妙方

李健 主编

编委会:

王君花	景运英	任桂新	赵河花
张小亚	韦利华	谢小侠	孙颖
宋夏云	王磊	田洪波	胡晓燕
程立杰	张丽丽	孙青	郭凤杨
张辉	杨鹏鹏	吴建明	车相胜
白兴龙	陈志付	周启胜	陈卫国
张传金	汤飞	郑更生	



图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜水果养生速查图册 / 李健主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5335-4624-3

I. ①蔬… II. ①李… III. ①蔬菜-食物养生②水果-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第207539号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 蔬菜水果养生速查图册 |
| 主 编 | 李健 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 720毫米 × 1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 14 |
| 图 文 | 224码 |
| 版 次 | 2015年1月第1版 |
| 印 次 | 2015年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4624-3 |
| 定 价 | 29.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



蔬果养生保健康

蔬菜与水果是日常生活中必不可少的食物之一。它能供给人体所必需的多种维生素和矿物质，促进人体健康。据联合国粮食及农业组织统计：人体吸收的维生素C，90%来源于日常食用的蔬菜与水果，而体内60%的维生素A也是来源于此。蔬菜与水果不仅能饱腹，更是地上长出的营养源。

中国地域辽阔，气候类型复杂，适合多种蔬菜与水果的生长，也是大多数蔬菜与水果的发源地之一。陕西西安“半坡遗址”处出现的白菜子及关于蔬菜的记载，证明了在公元前约六千年的新石器时代，蔬菜就已经成为人们饱腹的首选。在《诗经》《尔雅》和《吕氏春秋》等古籍中也能寻到记载蔬菜的踪迹：“采葑采菲，无以下体”“言采其芹”“菜之美者，有云梦之芹”……另外民间关于水果治病的故事也是数不胜数，相传唐朝会昌年间，武宗皇帝李炎患病，终日口干舌燥、心热气促，服了上百种药物均不见效。满院太医束手无策之时，从青城山来了一位道士，自称有妙方可治皇帝之病。只见道士从袍袖中取出一梨，放入钵中，捣碎取汁，配蜂蜜熬炼成膏。李炎服后，果然病愈。后此方流入民间，谓之“梨膏”。读万卷书的御医都治不好的病，蔬果却能医治，可见蔬果不仅仅可以满足口腹之欲，还可以为我们的健康护航。

本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行详细深入的分析，通过介绍蔬果的食疗功效及食疗方法，让你切身感受到蔬果的大功效大作用。

本书具有三大特点：

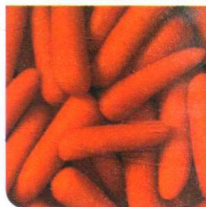
- 一、百余种蔬果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中所有常见的蔬果。
- 二、营养指数表，包括了每种蔬果的主要营养素含量，通过图表的形式让你对水果的营养价值一目了然，便于参考。
- 三、每种蔬果的贮藏方法、选购指南、食用禁忌，让你了解购买、食用的过程中要注意的问题。

为你提供丰富的蔬果相关知识，助你守护属于自己的健康，提高生活质量，远离疾病困扰。





阅读导航	10
蔬菜的药用价值	12
水果营养成分全知道	14
与增强免疫力的水果面对面	15
药食同源——蔬菜的四性五味	16
水果排毒，健康零负担	18
给自己美丽，盘点天然保养水果	19
同色同效——解开蔬菜的颜色密码	20
低热量水果，享“瘦”轻盈	22
抗氧化、防衰老水果的“红毯秀”	23
蔬菜抗癌营养成分全知道	24
抗癌效果最好的20种蔬菜	27



第一章

蔬菜篇·根茎类、花菜类

白萝卜	解毒生津，利尿通便	30
青萝卜	消积祛痰，利尿止泻	33
心里美萝卜	增食欲，助消化	34
胡萝卜	健脾和胃，补肝明目	35
红萝卜	抗痛风，抗病毒	38
樱桃萝卜	化痰清热，下气宽中	39
洋葱	杀菌降压，利尿消脂	40
大蒜	提神醒脑，抗癌防老	42
竹笋	清热化痰，益气和胃	44
莴笋	消积下气，清热利尿	45
芦笋	生津利水，清热解毒	46
芋头	整肠利便，补中益气	47
山药	健脾补肺，益胃补肾	48

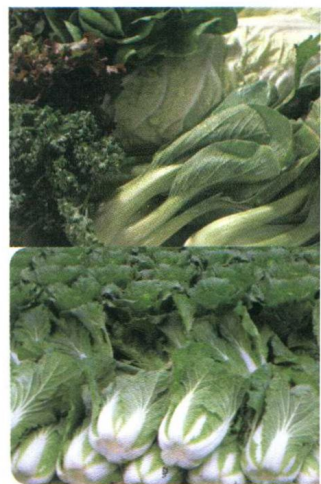
马铃薯	和胃健中，解毒消肿	50
红薯	除虚乏，强肾阴	54
黄花菜	养血平肝，利尿消肿	56
生姜	解毒除臭，温中止呕	57
莲藕	消渴散淤，生肌降压	58
荸荠	消渴痹热，温中益气	60
茭白	清热解毒，除烦通便	61
西兰花与菜花	清热解毒，利尿通便	62



第二章

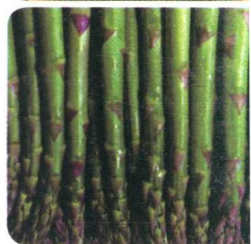
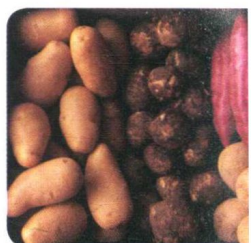
蔬菜篇 · 叶菜类

大白菜	清热解毒，利尿通便	66
小白菜	提供营养，强身健体	70
娃娃菜	清热解毒，利尿通便	71
油菜	活血化淤，解毒消肿	72
紫甘蓝与卷心菜	补骨髓，润脏腑	74
芥菜	明目利膈，宽肠通便	76
韭菜	壮阳延寿，固精健胃	77
葱	通阳活血，发汗解表	80
蒜苔	护肝防癌，消脂杀菌	81
生菜	清热安神，清肝利胆	82
芹菜	平肝降压，利尿消肿	84
菠菜	滋阴平肝，止咳润肠	86
茼蒿	清血养心，清痰润肺	88
苋菜	明目利咽，凉血止血	90
油麦菜	清燥润肺，化痰止咳	92





- 空心菜 解毒利尿，清热凉血 94
- 香菜 开胃消郁，止痛解毒 96
- 苦苣 解毒消肿，凉血化淤 97
- 芥菜 明目止血，利尿消炎 98
- 雪里蕻 温中利气，明目利膈 99
- 臭菜 助消化，去油腻 100
- 芥蓝 清热解乏，清心明目 101



第三章



蔬菜篇 · 果菜类



- 南瓜 补中益气，解毒杀虫 104
- 西葫芦 清热利尿，润肺止咳 107
- 黄瓜 利水消肿，清火解毒 108
- 丝瓜 解毒通便，祛风化痰 112
- 冬瓜 祛湿解暑，利水消痰 114
- 苦瓜 排毒降脂，清火益气 116
- 西红柿 健胃消食，凉血平肝 118
- 茄子 散血止疼，解毒消肿 122
- 辣椒 温中散寒，健胃消食 126
- 青椒 温中散寒，健胃消食 127
- 豇豆 健脾开胃，利尿除湿 130
- 毛豆 润燥消水，清热解毒 132
- 豌豆 抗菌消炎，清肠通便 133
- 蚕豆 益胃消肿，止血解毒 134





红豆	解毒排脓，健脾止泻	135
黑豆	温肺去燥，补血安神	136
扁豆	健胃益脾，化湿消暑	137

第四章



蔬菜篇·菌类



香菇	降血压，降血脂	142
口蘑	宣肺解表，益气安神	144
平菇	追风散寒，舒筋活络	145
金针菇	抗癌护肝，降胆固醇	146
鸡腿菇	清神益智，增加食欲	147
滑子蘑	增强食欲，益气补脾	148
木耳	化解结石，养胃止痢	149
茶树菇	益气开胃，健脾止泻	151
银耳	强身健体，防癌抗癌	152
猴头菇	健胃补虚，益肾精	154



第五章



水果篇·浆果、瓜果、仁果、橘果类



哈密瓜	除烦热，生津止渴	158
木瓜	健脾胃，助消化	160
草莓	润肺生津，健脾消暑	161
西瓜	清热解暑，生津止渴	162