

中医专家科学指导 健康生活有力保障

享受生活 享受健康

主编 林青 子奇

ZHONGYI ZHUANJIA TAN
GUOSHU QU BAI BING

中医专家谈

果蔬 祛百病

水果、蔬菜是最好的医生

水果、蔬菜的营养价值有多大？果蔬又能治什么病？这并非是人人都知道的。《中医专家谈果蔬祛百病》一书想读者之所想，急读者之所急，收集、整理了上百个日常生活中蔬菜、水果的奇效良方，呈现给读者。

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

ZHONGYI ZHUANJIA TAN
GUOSHU QU BAI BING



中医专家谈

果蔬 祛百病

主编 林青 子奇
编委 刘霞 任艳灵
徐帮学 席翠平 杨樱



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

图书在版编目(CIP)数据

中医专家谈果蔬祛百病/林青,子奇主编. —北京:人民军医出版社,2008.3
ISBN 978-7-5091-1607-4

I. 中… II. ①林…②子… III. ①水果—食物疗法 ②蔬菜—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024023 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:周晓洲

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—8754

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

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:25.25 字数:445千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:58.00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

★膳食纤维(克)4.7 ★热量(千卡)63

石榴古称“安石榴”，原产于伊朗、阿富汗等国家。相传张骞出使西域得到林安石榴种以归，故名“安石榴”。石榴按花型可分为花卉石榴和果实石榴两类；果实石榴按色彩可分为红、黄、青 3 种；按味道又可分为甜、酸甜、酸 3 味。成熟的石榴皮色鲜红或粉红，常常裂开，露出晶莹剔透的籽粒。其味道酸甜清香，多籽多汁，虽食之甚为麻烦，但许多人仍乐此不疲。武则天赐其名为“多子丽人”，民间亦因其色彩鲜艳、籽多饱满，通常被用作喜庆水果，象征多子多福、子孙满堂。



性温，味甘、酸、涩；生津止泻、收敛固涩、止泻止血。

——《本草汇言》

保健功效

◆ 石榴性温，味甘、酸、涩；有生津止泻、收敛固涩、止泻止血的作用。

◆ 医学研究证实，成人如每天饮用 60~80 毫升石榴汁，连续饮用 2 周，可将氧化过程减缓 40%，并可有效减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用，这种奇特的效果仍将持续 1 个月。

◆ 石榴含有丰富的营养成分，如维生素 C、多酚类、有机酸、铬、甘露醇等，能抗菌、抗病毒和愈合创伤，可以解决很多女性为之烦恼的“面子问题”：如炎症、皮癣、暗疮等。经常食用石榴，可清除这些皮肤疾病，还能淡化疤痕，保持面容光滑润泽。

◆ 临床发现，石榴汁在抵抗心血管疾病上非同寻常，它的抗氧化作用比红酒、番茄汁、维生素 E 等更有效。

◆ 石榴有明显的收敛、涩肠、止血、抑菌作用，是辅助治疗腹泻、出血的首选食品。

◆ 石榴汁的多酚含量比绿茶高得多，是抗衰老和防治癌瘤的首选佳品，对大多数依赖雌激素的乳腺癌细胞有一定毒性，但对正常细胞基本没影响。

食用提示



◆ 吃石榴需有耐性，不能大口大口地咬嚼，只能一粒一粒地挖下来吃，细细品尝。也可把石榴榨出汁来，喝它的汁。

◆ 小心果汁滴到衣物上，否则将很难洗掉。

食用宜忌

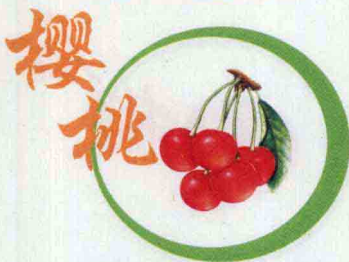
◆ 石榴多食易损伤牙齿；还会助火生痰。

◆ 石榴含糖丰富并有收敛作用，感冒及急性炎症、大便秘结患者要慎食，糖尿病患者要忌食。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	三大营养素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	6	0.4	70	231	0.7	0.15	17	0.2	0.2	0.17		1.6	0.2	13.7	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	43	0.05	0.03	0.04	—	5	—	2.28	11	—	—	—	6	0.32	0.2

★膳食纤维(克)0.3 ★热量(千卡)46



性温，味甘、微酸；
补中益气、祛风除湿。
——《本草纲目》

保健功效

◆ 樱桃性温，味甘、微酸；有补中益气、祛风除湿的作用。



◆ 樱桃的含铁量丰富，常食可补充体内对铁元素的需求，并能促进血红蛋白再生，达到防治缺铁性贫血、增强体质、健脑益智作用。

◆ 樱桃营养丰富，具有调中益气、健脾和胃、祛风湿、养颜、美体之功效，对食欲不振、消化不良、风湿身痛等症均有益

樱桃又名含桃、莺桃、荆桃等，据说黄莺特别喜好啄食这种果子，因而得名为“莺桃”。它是成熟最早的一种乔木果实，号称“百果第一枝”。其果实虽小如珍珠，但色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸，备受人们青睐。

处。经常食用可达养颜驻容、皮肤红润嫩白、去皱消斑之功效。

食用提示

◆ 樱桃可鲜食，还可加工成罐头食品等，味美可口，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀。

◆ 取樱桃 80 克，洗净后去核，放入榨汁机中加冷开水 1 杯搅成樱桃汁，倒出供饮用（可加适量白糖调味）。此汁具有润泽皮肤，消除皮肤暗疮、疤痕的作用。

食用宜忌

◆ 樱桃因含丰富的铁，再加上含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。如有轻度不适，可用甘蔗汁来解毒。

◆ 樱桃性温热，患有热病及虚热咳嗽者应忌食。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	三大营养素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	11	0.4	27	232	8	0.1	12	0.23	0.21	0.07		1.1	0.2	9.9	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	35	0.02	0.02	0.02	—	10	—	2.22	62	—	230	0.21	38	0.2	0.6

★膳食纤维(克)1.4 ★热量(千卡)71

柿子原产我国，栽种历史至少有2500年。柿子的文字记载最早见于《礼记·内则》篇。柿子是我国北方的水果，营养丰富，甜度适口，在冬季吃冻柿子、柿饼，别有一番滋味。柿子所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍。每天吃2个柿子，所摄入的维生素C，就能满足机体对维生素C的需要量。



性寒，味甘；涩肠健脾、清热止血、润肺生津。

——《日用本草》

保健功效

◆ 柿子性寒，味甘；有涩肠健脾、清热止血、润肺生津的作用。柿饼具有涩肠、止血、和胃等功效。

◆ 柿子含有黄酮甙，可降低血压、软化血管、增加冠状动脉流量，且能活血消炎，可改善心血管功能，防治冠心病、心绞痛等症发生。

◆ 柿子的营养成分十分丰富，与苹果相比，除了锌和铁的含量略低于苹果外，其他成分均高于苹果。每天吃一个柿子预防动脉硬化功效显著，是有益心脏健康的水果。

◆ 柿子还含有碘元素，食用柿子对因缺碘引起的甲状腺肿有预防和治疗作用。

食用提示

◆ 柿子可生食，也可晾晒加工成柿饼、柿糕等。适合脾胃消化功能正常的人食用。

◆ 不要空腹吃柿子，因易形成“柿石症”，所以，柿子宜在饭后吃。食柿应尽量少食柿皮。

◆ 柿饼表面的柿霜是柿子的精华，千万不要丢弃。

食用宜忌



◆ 柿子中含有一种单宁成分，易与铁质结合，妨碍人体对微量元素铁的吸收，所以贫血患者应忌食。

◆ 柿子含糖量较高，故糖尿病人不宜食用。

◆ 患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者和胃部切除手术后的患者，不宜食柿子。

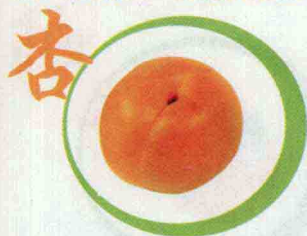
◆ 柿子和螃蟹同属寒性食物，因而不宜同吃。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营养素 三大	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	35	0.2	18	154	1.4	0.04	11	0.08	0.30	0.14		0.7	0.2	11.5

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	148	0.08	0.04	—	—	28	—	0.92	—	—	—	0.89	—	—	0.4

★膳食纤维(克)11.3 ★热量(千卡)36



性温，味甘、酸；润肺止咳、化痰止咳、生津止渴、润肠通便。

——《本草纲目》

保健功效

- ◆ 杏性温，味甘、酸；有润肺、止咳、



化痰、生津止渴、润肠通便的作用。

- ◆ 杏的维生素 A 含量十分丰富，有保护视力、预防眼疾的作用。

◆ 杏的未熟果实中含有的黄酮类多酚类物质较多。黄酮类成分有降低体内胆固醇的作用，可预防心脏病和减少心肌梗死的发生。因此，常食杏脯、杏干，对心脏病患者有一定好处。

食用宜忌

- ◆ 杏果可以生食，也可以用未熟果实加工成杏脯、杏干等。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	三大营养素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	14	0.6	15	226	2.3	0.11	11	0.2	0.2	0.06		0.9	0.1	7.8	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	75	0.02	0.03	0.05	—	4	—	0.95	11	—	220	0.45	2	0.3	0.6

杏 又名甜梅、叭达杏。我国是

杏树的故乡，早在殷商时期的甲骨文中已出现“杏”字。杏果肉和杏仁都含有丰富的营养物质。杏的果肉黄软，香气扑鼻，酸甜多汁，是夏季的主要水果之一。另外，杏仁、杏树皮均可入药。

- ◆ 杏中所含有的苦杏仁甙的代谢产物氢氰酸与苯甲酸会导致组织细胞窒息，严重者会抑制中枢神经，导致呼吸麻痹，甚至死亡。故杏不可过多食用。但是，经过加工后的杏脯、杏干，其有害物质已被挥发或溶解掉，可以放心食用。

- ◆ 产妇、幼儿、胃肠道疾病患者，特别是糖尿病患者，不宜吃杏或杏制品。

治病良方

- ◆ 治疗黄褐斑

杏仁 15 克，鸡蛋清 1 个。将杏仁捣成细末，用蛋清调匀成糊状。晚上睡前涂于面部，次日清晨用温水洗去。此方对于面部的黑褐斑有一定的治疗作用，可使皮肤光洁。

- ◆ 预防心脏病

杏脯 5 克。每日 3 次，经常食用有效。

- ◆ 预防心肌梗死

杏干 5 克。每日 3 次，经常食用有效。

- ◆ 治疗近视

杏 3 个。每日 3 次，每次 1 个，常食。

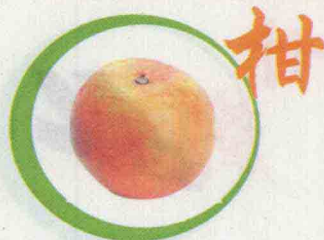
- ◆ 预防眼病

杏 4 个。每日 2 次，每次 2 个，常食有效。

★膳食纤维(克)0.4 ★热量(千卡)51

柑又名金实、木奴、瑞金奴

等,为芸香科植物茶枝柑、瓯柑等多种柑类的成熟果实。柑果实一般较橘大,比柚小,形圆而稍扁,皮较厚,凸凹粗糙,果皮较易剥离。其种子大部分为白色,如蕉柑、柑等都属于柑类。



性平,味甘、酸;生津止渴、醒酒、利尿。

——《本草纲目》

保健功效

◆ 柑性平,味甘、酸;有生津止渴、醒酒、利尿等作用。适用于热病后津液不足、口渴及伤酒、小便淋沥不畅等症。

◆ 柑果实性大寒,味甘而有毒,能除胃肠中热而止暴渴,并有利尿的功能;柑皮性寒,味辛、甘,有毒,其功能下气和中,但以解酒精中毒为其特长,且能止酒后大渴;柑核入药,常与外用药物配合使用;柑叶可治中耳炎。所以,柑全身都是宝。

◆ 柑中含有橘皮苷等营养成分,这种物质能增强毛细血管的韧性,防止血管脆弱破裂。据营养学家调查,在盛产柑橘类水果地区,脑血管疾病发病率极低,因而经常适量吃柑橘能防止血管疾病的发生。

食用宜忌

◆ 柑果性大寒,故脾肾阳虚、便溏泄泻患者不宜食用。

◆ 肺炎、支气管炎患者也不宜食用。

治病良方

◆ 治疝痛、膀胱气痛

柑核 10 ~ 15 克。将柑核捣烂,加水煎汤,饮服。每日 2 次。

◆ 治疗疝气(方一)

金橘 2 个,柑核 30 克,紫皮蒜 2 头,



白糖 30 克。将金橘、柑核、紫皮蒜,加清水 2 大碗,煎至 1 碗,放白糖调味,温服。

◆ 治疗疝气(方二)

金橘 2 个,柑核 30 克,柚核 15 克,白糖 30 克。将金橘、柑核、柚核、白糖共入锅中,加水煎汤,饮服。

◆ 治疗痛经

木耳 15 克,柑核 30 克,黄皮核 30 克,黄酒 250 毫升。将上述四味共入沙锅中煎,取汁温服。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	维生素 三大类	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	35	0.2	18	154	1.4	0.04	11	0.08	0.30	0.14		0.7	0.2	11.5

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	148	0.08	0.04	—	—	28	—	0.92	—	—	—	0.89	—	—	0.4

★膳食纤维(克)6 ★热量(千卡)64



性寒，味甘；清热生津、和中下气、润肺止咳。
——《食疗本草》

保健功效

◆ 甘蔗性寒，味甘；具有清热生津、和中下气、润燥止咳等功效。适用于治疗心



烦口渴、肺燥咳嗽、反胃呕吐、大便干燥、小便不利等症。

◆ 食用甘蔗能补充体力、解酒、润喉、消口臭、去牙齿杂秽。

◆ 甘蔗有滋养润燥的功效，适用于低血糖症、心脏衰弱、津液不足、咽喉肿痛等病症。

◆ 甘蔗纤维多，在反复咀嚼时就像用牙刷刷牙一样，把残留在口腔及牙缝中的垢物一扫而净，从而能提高牙齿的自洁和抗龋能力；咀嚼甘蔗，对牙齿和口腔肌肉也是一

甘蔗，又称干蔗、芋蔗、薯

蔗、糖蔗。我国是甘蔗的原产地之一，甘蔗的食用历史非常悠久，早在 2300 多年以前，我们的祖先就知道用甘蔗榨汁当作饮料，以助消化。目前甘蔗的品种繁多，据不完全统计不下 30 余种。

种很好的锻炼，有健美脸部的作用。

食用宜忌

◆ 霉变的甘蔗含有黄曲霉毒素，食后易引起中毒，导致视神经或中枢神经系统受到损害，严重者还会双目失明，患全身痉挛性瘫痪等难以治愈的疾病。

◆ 甘蔗含糖量高，食用过量易引起高渗性昏迷，表现为头昏、烦躁、呕吐、四肢麻木、神志不清等。

治病良方

◆ 甘蔗性寒，脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用。

◆ 治虚热咳嗽、口干涕浊

甘蔗汁、粳米各适量。将甘蔗汁与粳米同煮粥，佐餐服食。每日 2 次。

◆ 治中暑发热、燥热口渴

甘蔗汁、西瓜汁各适量。将上述原料，混合均匀饮服，冰镇后饮用更佳。

◆ 治胃热口苦、食欲不振、大便干燥

甘蔗汁 50 毫升，蜂蜜 30 克。将上述原料搅拌均匀，饮服。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克) 14	铁 (毫克) 0.4	磷 (毫克) 14	钾 (毫克) 95	钠 (毫克) 3	铜 (毫克) 0.14	镁 (毫克) 4	锌 (毫克) 1	硒 (毫克) 0.13	锰 (毫克) 0.8	三大营养素	蛋白质 (克) 0.4	脂肪 (克) 0.1	碳水化合物 (克) 15.4	
维生素	A (微克) 2	B ₁ (毫克) 0.01	B ₂ (毫克) 0.02	B ₆ (毫克) —	B ₁₂ (微克) —	C (毫克) 2	D (毫克) —	E (毫克) —	生物素 (微克) —	K (微克) —		P (微克) —	胡萝卜素 (毫克) 0.4	叶酸 (微克) —	泛酸 (毫克) —

★膳食纤维(克)0.6

梅子，又名梅、梅实等。梅子是我国的特产水果，除日本外，其他国家很少将梅作为果树来栽培。梅子在未成熟时呈青色，称为“青梅”；成熟时则变成黄色，称为“黄梅”；经过加工后呈黑色，称为“乌梅”。黄梅和乌梅可食用，也可药用，青梅多药用。



性平，味酸；养肝明目、益津开胃、收敛肺肠、定喘化痰。

——《本草纲目》

保健功效

- ◆ 梅子性平，味酸，安心神。
- ◆ 梅子具有养肝明目、益津开胃、收敛肺肠、定喘化痰等功效，可用于治疗虚热烦渴、久咳、久泻、伤寒、副伤寒、痢疾、风湿痛、扭伤劳损等症。
- ◆ 梅子含有多种人体所需的营养成分和有益物质，食用鲜梅对健康大有裨益。梅子能使胆囊收缩，促进胆汁的分泌和排泄，对肠道结石等病症的治疗有一定的效果。多食梅子，还能增强机体的免疫功能。

食用宜忌

- ◆ 梅子具有较强的酸敛性。因此，内有实热积滞者不宜食用，胃酸过多者也应慎用。
- ◆ 梅子在成熟时期含氢氰酸，有毒。因此，入药均宜用未成熟果实，加工成乌梅或白梅使用。

治病良方

◆ 治痰涎壅寒

青梅适量。将青梅洗干净，含于口

中，取汁下咽。

◆ 治痢疾、伤寒、胃肠炎

青梅适量。在黄梅时节，取青梅洗净，去核，捣烂，用布滤过，放陶瓷盆内，在日光下晒干，凝固如胶，即是酸梅膏。饭前服，每次服3克，每日3次。

◆ 治疗体痛

未熟之青梅、白酒各适量。将青梅洗净，浸入适量白酒内，密封1个月。待体痛发作时外搽患处。



营养成分(每百克含)

营养成分(每百克含)															
矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	维生素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	12	0.6	14	240	2	—	—	—	—	—		三大营养素	0.7	0.5	7.6
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	微量	0.03	0.05	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—

★膳食纤维(克)11.3 ★热量(千卡)35



性凉，味甘、酸；生津止渴、祛暑安胎。

——《本草拾遗》

保健功效

◆ 柠檬性凉，味甘、酸；有生津止渴、祛暑、安胎的作用。

◆ 柠檬含有烟酸和丰富的有机酸，有很强的杀菌作用。实验显示，酸度极强的柠檬汁在 15 分钟内可把海生贝壳内所有的细菌杀死。



◆ 柠檬本身富有的香气，具有解除肉类、水产的腥膻味的功能，并能使肉质更加细嫩。柠檬还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动。因此，在西方人日常生活中，柠檬经常被用来制作冷盘凉菜及腌食等。

◆ 柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，这种盐能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已成之结石也可被这种物质溶解掉。所

柠檬，又称柠果、宜母子、宜母果等。因其味极酸，又是孕妇最喜之食，故称“宜母”。柠檬原产于亚洲热带及亚热带地区，因其味酸苦，鲜果大多不直接食用，而是浸汁或榨汁调水饮用。柠檬中含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。其果实汁多肉脆，味酸香郁，多用来制作化妆品、药品、调味料和饮料等。

以食用柠檬具有防治肾结石，使部分慢性肾结石患者的结石减少、变小的功效。

◆ 柠檬中的柠檬酸可与钙离子结合形成一种可溶性结合物，这种物质有缓解钙离子促使血液凝固的作用，所以常饮柠檬饮料可减少患高血压和心肌梗死的几率；柠檬酸还有收缩、增固毛细血管，降低其通透性，提高凝血功能及血小板数量的作用，从而达到止血的效果。

◆ 柠檬是适合女性的保健水果。鲜柠檬所含的维生素极为丰富，能防止和消除皮肤色素沉积，具有美白美容作用。柠檬生食还有良好的安胎止呕作用。

食用提示

◆ 柠檬因太酸而不宜鲜食，可以用来配菜、榨汁、调味食用。

◆ 柠檬芳香四溢，可置于室内调节空气，有清心润肺的作用。

食用宜忌

◆ 柠檬性凉，不宜与牛奶同饮。

◆ 柠檬也不宜与海味同食。

◆ 消化道溃疡患者应禁食柠檬。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(克)			
	101	0.8	22	209	1.1	0.14	37	0.65	0.5	0.05	1.1	1.2	4.9

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	4	0.05	0.02	0.08	—	22	—	1.14	37	—	560	0.13	31	0.2	0.6

★膳食纤维(克)0.5 ★热量(千卡)70



性温，味甘；益颜色，
止烦渴，益智，健气。

——《本草纲目》

荔枝，又叫离枝。荔枝是我国闽南地区很有特色的水果之一，享有“果中珍品”和“岭南果王”的美誉，驰名中外。荔枝不但肉质脆嫩，清甜可口，而且营养丰富，是人们心目中的高级果品。

保健功效

◆ 荔枝性温、味甘；具有散滞气、消腹胀、养肝、解毒、止泻等功效。

◆ 荔枝能补脑健身、开胃益脾，有促进食欲的功效。

◆ 荔枝拥有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。

◆ 荔枝叶可治疗耳后溃疡；荔枝壳可治疗痢疾、血崩、湿疹等病症；荔枝核具有温中、理气、止痛的作用；荔枝根可治疗胃寒胀痛、疝气、遗精、喉痹等症。

◆ 《本草纲目》中对荔枝的功效有如下记载：益颜色，止烦渴，益智，健气。

食用提示

◆ 荔枝适合产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者食用。

◆ 荔枝对贫血、胃寒和口臭者也很适合。

◆ 喜欢吃荔枝但又怕燥热的人，在吃荔枝的同时，可喝淡盐水，也可用20~30克生地煲瘦肉或猪骨汤喝，或与蜜枣一起煲水喝。

◆ 老年人多食荔枝会加重便秘。

食用宜忌

◆ 过度食用荔枝会产生头晕、心慌、脸色苍白、易饥饿、出冷汗等症状，严重者还会抽搐、呼吸不规则、脉搏细弱，甚至突然昏迷等类似低血糖的病理表现。遇上这种情况，应该立即让病人平卧，然后



喝一杯浓糖水，但重患者应及时送医院医治。

◆ 荔枝性属温燥，阴虚火旺的人最好少吃。如果正在长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症时，也不适宜吃荔枝，否则会加重病症。

◆ 上火的人不要吃荔枝，以免加重上火症状。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)		
	2	0.4	24	151	1.7	0.16	12	0.17	0.14	0.09					
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	2	0.10	0.04	0.09	—	41	—	0.1	12	—	—	0.01	100	1	1.1

★膳食纤维(克)0.8 ★热量(千卡)89



性平，味甘、酸；和胃降逆、清热润燥、利肺止咳、清上下气。

——《日华子本草》

保健功效

◆ 枇杷性平，味甘、酸；有和胃降逆、清热润燥、利肺止咳、清上下气的作用。枇



杷叶的药用功效更著于其果。

◆ 枇杷中所含的有机酸成分，能刺激机体消化腺分泌，对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。

◆ 枇杷中所含的苦杏仁甙，具有润肺止咳、祛痰作用，可辅助治疗各种咳嗽。

◆ 枇杷果实及叶有抑制流感病毒作用，常食可以预防感冒。

◆ 枇杷叶可晾干制成茶叶，泡茶饮用。有泄热下气、和胃降逆之功效，可辅助治疗各种呕吐呃逆症。

枇杷，又称卢橘、金丸、腊兄，我国早在商周时代就有栽培，至今已有 3000 多年的历史，因其果实形状似琵琶而得名。枇杷产自我国淮河以南地区，以安徽“三潭”出产的枇杷最为著名。在徽州民间有“天上王母蟠桃，地上三潭枇杷”之说。枇杷清香鲜甜，略带酸味，与樱桃、梅子并称为“果中三友”。

食用宜忌

◆ 枇杷果以鲜食为佳，枇杷叶以配药使用为宜。

◆ 枇杷必须熟透食用，才具有止渴下气、润五脏的功效。未熟的果实，对身体有害。

◆ 枇杷仁含有剧毒物质氢氰酸，切不可食用。

◆ 多食枇杷易助湿生痰，继发痰热，故少食为宜。

◆ 脾虚泄泻者忌食。

◆ 枇杷含糖量高，糖尿病患者忌食。

治病良方

◆ 治鼻衄

枇杷叶适量。将叶烘干，研末。茶水调服 3~5 克，每日服 2 次。

◆ 主治伤风感冒

枇杷花、蜂蜜各适量。将枇杷花、蜂蜜加水煎汤，饮服。该方可润喉止痒。

◆ 治肺热咳嗽

枇杷核 20 克，白糖少许。将枇杷核晒干捣碎，煎汤煮沸 10 分钟。临睡时加少量白糖饮服，每日服 2 次。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	三大 营养素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	17	1.1	8	122	4	0.06	10	0.21	0.72	0.34		0.8	0.2	8.5	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	117	0.01	0.03	0.06	—	8	—	0.24	35	—	120	0.7	9	0.22	0.3

★膳食纤维(克)16.0 ★热量(千卡)258

枸杞又名地骨子、杞子、甘杞子，为茄科植物枸杞的干燥成熟果实，属于木本植物。它也是一种名贵中药，营养成分十分丰富，并有很高的药用价值。



性味苦、寒，滋肝补肾、益精明目。

——《本草纲目》

保健功效

◆ 枸杞不仅含铁、磷、钙等物质，而且还含有大量糖、脂肪、蛋白质及氨基酸、多糖色素、维生素、甾醇、甙类等。

◆ 枸杞的苗、叶性味苦、寒，有润肺清肝、滋肾益气、生精助阳、祛风明目、强健筋骨的功效。中医学认为枸杞子味甘，性平，滋补肝肾，益精明目，用于治疗头昏目眩、耳鸣、视力减退、虚劳咳嗽、腰脊酸痛、遗精、糖尿病等症。

◆ 正如《本草汇言》记载：“枸杞能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，风湿祛，有十全之妙用焉。”现代药理对枸杞果实做了更深入的研究，认为其有提高机体免疫力的功能；能抗突变，延缓衰老；能抗肿瘤、降低血脂、降低胆固醇；能抗疲劳、明目；能保护肝脏。

食用宜忌

◆ 一般人都可以食用。

◆ 一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适；如果想起到治疗的效果，每天最好吃30克左右。

◆ 有内热者不宜食用枸杞过量。因为容易上火，所以高血压患者最好不要食用。

◆ 脾胃虚弱、泄泻、消化不良、腹

胀、性欲亢进的人也不宜食用。

◆ 绿茶和枸杞都可以分别用开水冲泡



饮用，对人体很有益处。但是两者不可同吃，因为绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附的作用，会吸附枸杞中的微量元素，生成令人体难以吸收的物质。

治病良方

◆ 治肾虚所致视力不佳

枸杞25克，玉米须50克。将以上原料用清水煮约30分钟，饮服，常食有效。

◆ 治疗便秘

枸杞20克，麻仁50克。将枸杞、麻仁洗净后用白酒浸泡数日，口服。每次服15~30毫升，每日服2次，或不拘时，随量饮之。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	营养素 三大素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	60	5.4	209	434	252.1	0.98	96	1.48	13.25	0.81		13.9	1.5	47.2	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	1625	0.35	0.46	0.46	—	48	—	1.86	2	—	—	3.8	14.5	0.2	4.0

★膳食纤维(克)0.5 ★热量(千卡)18



性平，味甘；润肠通便、减肥瘦身、明目、降糖。

——《食疗本草》

火龙果为仙人掌科量天尺属和蛇鞭柱属植物，原产中美洲，是热带、亚热带植物，集“花卉”、“蔬菜”、“水果”、“保健”、“医药”为一体，堪称为无价之宝。其果实又名红龙果，因其果实外表具软质鳞片如龙状外卷，故称火龙果。火龙果果实为长球形或卵球形，红色，果面生有少数苞片及花被片，脱落后常留下突出的残基。食用部位以胎座为主。果肉白色，内有多数黑色种子，味甜。它也是很好的饮品原料，可打成果汁，配制各种饮料。

保健功效

◆ 火龙果性平，味甘；具有润肠通便、明目、降糖、减肥瘦身的功效。对预防便



秘，降低血糖、血脂效果显著。

◆ 现代医学认为，火龙果中的白蛋白对重金属中毒有解毒的功效，能保护胃壁。

◆ 火龙果中的花青素具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，还能提高对脑细胞变性的预防，抑制痴呆症的发生。

◆ 火龙果中的维生素 C 可以美白肌肤、减肥瘦身、降低血糖、润肠、预防大肠癌。

◆ 火龙果的果、花和枝中都含有大量营养性物质和治疗性物质，对治疗气喘、咳嗽有独特疗效。

食用宜忌

◆ 火龙果难以消化，故不宜多吃，每次以 60 克为宜，尤其是消化功能差者更应谨慎食用。

◆ 体质虚弱的女性不宜吃火龙果。

◆ 火龙果是热带水果，最好现买现吃。如果确实需要保存，可放在阴凉通风处，而不要放在冰箱中冷藏，以免被冻伤而很快变质。

治病良方

◆ 预防便秘

火龙果 1 个。将火龙果洗净、剥皮，食之，每日 2 次，每次 50 克。

◆ 治疗咳嗽

火龙果花 20 克。将火龙果花洗净煎汁饮服，每日 1 次。

◆ 防治肥胖症

火龙果适量。将火龙果洗净、剥皮，每次 50 克，常食有效。

◆ 预防高血压

火龙果 100 克。将火龙果洗净、剥皮，煎汤，每日早晚分服，常食有效。

营养成分(每百克含)

营养成分	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	6	0.3	29	350	76	0.03	41	2.28	3.36			0.8	0.2	3.52

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	18	0.08	0.06	0.05	—	7	—	0.4	—	—	—	0.01	44	0.53	0.4

★膳食纤维(克)38.6 ★热量(千卡)169

罗汉果又名拉汉果、汉果、青皮果、假苦瓜、罗晃子等，为葫芦科多年生藤本植物，产于广东、广西。罗汉果可鲜吃，但常烘干保存，是一种风味独特的干果。罗汉果形似鸡蛋，鲜果外皮呈绿色，经炭火烘干后成褐红色，有光泽，残留少许茸毛，干果皮薄而脆，果实表面呈黄白色，质松软，似海绵状。

罗汉果含丰富的营养素，如维生素C以及糖甙、果糖、葡萄糖、蛋白质、脂类等。



性凉，味甘、酸；清
热凉血、生津止咳、滑肠
排毒、嫩肤益颜、润肺化
痰。

——《本草纲目》

保健功效

◆ 罗汉果性凉，味甘、酸；有生津止渴、清热凉血、嫩肤益颜、滑肠排毒、润肺化痰等功效。可用于驻颜悦色、益寿延年及治疗咽喉肿痛、痰热咳嗽、消渴烦躁、大便秘结诸症。

◆ 现代医药学研究发现，罗汉果含有丰富的糖甙，这种糖甙的甜度是蔗糖甜度的300倍，具有降血糖作用，可以用来辅助治疗糖尿病。

◆ 罗汉果含丰富的维生素C，有抗衰老、抗癌及益肤美容作用，有降血脂及减肥作用，可辅助治疗高脂血症，改善肥胖者的形象。

食用宜忌

◆ 一般人都可以食用，尤其适合高血压、糖尿病、血管硬化患者食用，也适合咽喉干痛、肺热咳嗽、暑热口渴、血燥便秘者食用。

◆ 食用罗汉果时以个大、完整、圆形、颜色褐黄、质地坚实、味道香甜、摇之不响者为好。

◆ 煎煮罗汉果时最好剥开切碎，以利有效成分释出。

◆ 罗汉果与猪瘦肉煮汤食用，可解热消暑、止咳化痰、促进肠胃机能和抑制哮喘；罗汉果与兔肉同食，可润肺、止咳、美容；罗汉果与大米煮粥食用可清肺止咳、润肠通便，适用于小儿百日咳、肺热咳嗽、肠燥便秘、慢性咽炎、慢性气管炎等症患者，经常食用还能保护声带。

治病良方

◆ 治疗咳嗽痰多

罗汉果1个，猪瘦肉20克。将上述两味共煮汤食用，每日1次。

◆ 治慢性气管炎

罗汉果1个，大米适量。将上述两味共煮粥食用，每日1次。

◆ 润肺、美容

罗汉果1个，兔肉20克。将罗汉果与兔肉煮汤食用，每日1次。



营养成分(每百克含)

营养成分 (每百克含)														
钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	营养素 二大	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
40	2.6	180	134	10.6	0.41	12	0.94	2.25	1.55		13.4	0.8	27	
维生素A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
—	0.17	0.38	—	—	5	—	—	—	—	—	2.9	—	—	9.7

★膳食纤维(克)0.8 ★热量(千卡)27



性平，味甘、酸；健脾和胃、消炎止痛、活血化淤。

——《本草拾遗》

保健功效

◆ 木瓜性平，味甘、酸；有健脾和胃、消炎止痛、活血化淤等功效。

◆ 木瓜中的木瓜蛋白酶能够将脂肪分解为脂肪酸。木瓜中还有一种酵素，可以消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收。



◆ 木瓜独有的番木瓜碱具有抗肿瘤功效，并能防止致癌物质亚硝酸铵在人体内合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。

◆ 木瓜所含的齐墩果成分，是一种具有护肝降酶、抗炎抑菌、软化血管、降低血脂等功效的化合物。

◆ 木瓜所含的木瓜酶对乳腺发育很有帮助，有催奶的效果。乳汁缺乏的妇女食用木瓜后能增加乳汁。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	维生素 三大类	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	17	0.2	12	18	28	0.03	9	0.25	1.8	0.05		0.4	0.1	6.2	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	145	0.01	0.02	0.01	—	43	—	0.3	—	—	—	0.87	44	0.42	0.3

木瓜是岭南四大名果之一，又名

乳瓜、番瓜、文冠果，为蔷薇科植物。木瓜的果实富含 17 种以上氨基酸及铁、钙等矿物质，还含有番木瓜碱、木瓜蛋白酶等营养素。木瓜的果皮美观光滑，吃起来甜美可口，有“百益之果”、“万寿瓜”之雅称。

◆ 木瓜中的营养容易被皮肤直接吸收，特别是具有润肺的功能，当肺部得到适当的滋润后，可行气活血，从而使皮肤变得细腻、光洁、柔嫩，皱纹减少，面色红润。

食用宜忌

◆ 木瓜适宜于一般人食用，尤其适宜营养缺乏、消化不良、肥胖和产后缺乳的人食用。

◆ 治病多采用北方木瓜，但不宜鲜食；食用多采用南方的番木瓜。木瓜中的番木瓜碱有小毒，因此每次食用不能过多，以 1/4 个为宜，过敏体质者慎用。

治病良方

◆ 治疗咳嗽、吐泻

木瓜 1 个，蜂蜜、水适量。将木瓜洗净，去皮、去瓢，切片，放入煲中，加适量水，煲滚后改用中火煲 30 分钟，放入蜂蜜调味，搅匀后即可饮用。

◆ 治疗消化不良

木瓜 1 个。将木瓜洗净，切 1/4 个食之。

◆ 预防肿瘤

木瓜适量。每日食之。常食有效。