



让新鲜蔬果为您加分

最常见蔬果保健康

◎蔬菜水果一日三餐必不可少，怎么吃？怎么补？选对才能解决全家健康问题。药补不如食疗，蔬果当家，本书教您**对症吃蔬果**，全面介绍**最流行**的健康蔬果养生理念，指导您用**120种**蔬菜水果把疾病“吃”回去，把健康“吃”出来。



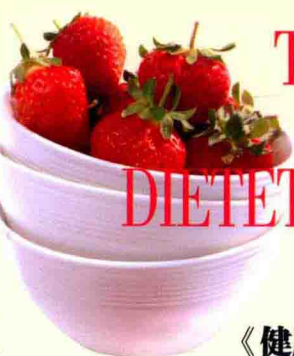
「**新鲜蔬果**
疾病不找我」
美味蔬果
合理搭配
营养丰富
养生治病



对症速查治百病

轻轻松松“吃”走疾病

◎120种药用蔬果分步详解，1000个保健治病应用方完整呈现，全面揭示最常见蔬果食材的**养生治病密码**……科学权威、分类清晰、一目了然、速查速用，真正家家必备的**养生保健书**。



THE LATEST OPTIMUM DIETETIC THERAPY BIBLE

《健康大讲堂》编委会·主编



蔬果养生百科全解

让您成为蔬果达人



◎数百张**高清图片**，清晰呈现各式蔬果样貌。每样蔬果都详细介绍其**营养成分**、**食用药用部分**、**用法用量**、**功能效用**、**保健应用**，让您从此不再错误地食用蔬果，让人人都能找到**最佳吃法**，“吃”出**免疫力**，活出**新朝气**，用最简单的方法让健康加倍。



健康 大讲堂

赏析式·超精美

打造中国最好的养生书籍

HEALTHY LIFE

吃对蔬果不生疾病！ 日用蔬果养生保健速查全典
120种药用蔬果+600条养生常识+1000个保健应用方

汉方 蔬果养生 圣经

Han

Fang

Shu

Guo

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



Health Knowledge

汉方蔬果养生圣经

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汉方蔬果养生圣经/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2013.1
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7219-4

I. ①汉… II. ①健… 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(2012)第106078号

汉方蔬果养生圣经

HANFANG SHUGUO YANGSHENG SHENGJING

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcsb.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7219-4/R·2011

定 价 48.00元



目录

序 言3



巧选蔬果养生法



蔬果的六大养生保健功效8

蔬菜也有“四气”、“五味” ...9

水果的性味与体质养生11

不同体质的养生法13

水果的五色理论15

蔬菜养生方



韭菜 18

香菜 21

姜 23

辣椒 25

山药 27

牛蒡 30

包菜 32

银耳 34

芋头 37

花菜 39

油菜 41

南瓜 43

胡萝卜 46

香菇 48

香椿 50

红薯 53

菠菜 55

黑木耳 58

猴头菇 61

蘑菇 63

竹芋 65

凉薯 67

芹菜 69

黄花菜 72

茄子 75

土豆 78

瓠瓜 80

丝瓜 82

黄瓜 85

落葵 88

芦笋 90

白萝卜 92

苦瓜 95

海带 98

莲藕 101

冬瓜 104

白菜 107

竹笋 110

空心菜 112



水果养生方



杏.....	116	葡萄.....	173	芒果.....	227
佛手柑.....	118	莲雾.....	175	柿.....	229
金橘.....	120	莲子.....	176	香蕉.....	232
荔枝.....	123	橄榄.....	180	梅.....	234
桃.....	125	甘蔗.....	182	马蹄.....	237
杨梅.....	128	白梨.....	184	西红柿.....	239
榴莲.....	130	仙桃.....	186	枣.....	241
龙眼.....	132	枇杷.....	187	无花果.....	244
樱桃.....	135	哈密瓜.....	190	杨桃.....	247
人心果.....	138	火龙果.....	192	柠檬.....	249
木瓜.....	140	胖大海.....	194	苹果.....	251
石榴.....	143	草莓.....	196		
白果.....	145	梨.....	198		
李子.....	147	菱.....	200		
菠萝蜜.....	149	椰子.....	202		
柳橙.....	151	罗汉果.....	204		
柑.....	153	西瓜.....	206		
红毛丹.....	156	柚子.....	208		
板栗.....	157	香瓜.....	210		
凉粉果.....	160	桑葚.....	212		
菠萝.....	162	葡萄柚.....	215		
番石榴.....	165	山竹.....	217		
番荔枝.....	167	猕猴桃.....	219		
爱玉.....	169	山楂.....	222		
酪梨.....	171	百香果.....	225		



附录



常见病症适宜食用的蔬果及应忌食、少食的东西.....	256	富含维生素的蔬菜、水果...	299
附方应用.....	281	食物中尿酸含量表.....	302
民间常用简方.....	286	常见酸性食物的酸度表 ...	303
人体中各种营养素的功用	292	常见碱性食物的碱度表 ...	304
常见水果、蔬菜属性表 ...	297	常见食物中的胆固醇含量...	305
		养生厨房中的病症索引表..	306





Health Knowledge

汉方蔬果养生圣经

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



《健康大讲堂》编委会成员

李冈荣 中国台湾地区中草药协会会员、青草药师

陈志田 保健营养大师

胡维勤 著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣 中式烹饪师

臧俊岐 中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如 广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

陈博圣 台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

黄雅慧 台北市立联合医院营养师

彭燕婷 台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷 台湾亚太抗老化整合医疗学会理事

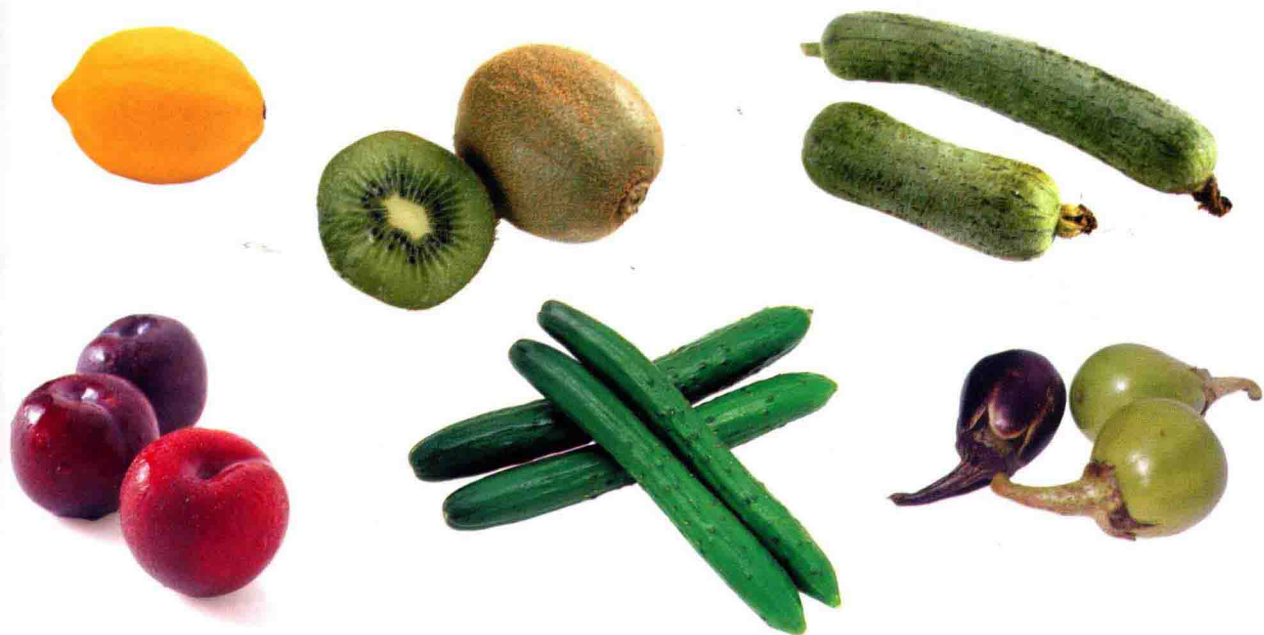




序言 | Preface

蔬果来养生 省时又健康

本书介绍了各类蔬菜和水果的养生知识。
这里有各式家常蔬果保健功效的介绍，
这里有蔬果食用保健常识与食用禁忌的说明，
更有针对蔬果养生的各种经典养生汉方，
精美的图片搭配实用的知识点，
让会生活的您快速成为家庭养生专家。



目录

序 言3



巧选蔬果养生法



蔬果的六大养生保健功效8

水果的性味与体质养生11

水果的五色理论15

蔬菜也有“四气”、“五味” ...9

不同体质的养生法13

蔬菜养生方



韭菜 18	香菇 48	瓠瓜 80
香菜 21	香椿 50	丝瓜 82
姜 23	红薯 53	黄瓜 85
辣椒 25	菠菜 55	落葵 88
山药 27	黑木耳 58	芦笋 90
牛蒡 30	猴头菇 61	白萝卜 92
包菜 32	蘑菇 63	苦瓜 95
银耳 34	竹芋 65	海带 98
芋头 37	凉薯 67	莲藕 101
花菜 39	芹菜 69	冬瓜 104
油菜 41	黄花菜 72	白菜 107
南瓜 43	茄子 75	竹笋 110
胡萝卜 46	土豆 78	空心菜 112



水果养生方



杏.....	116	葡萄.....	173	芒果.....	227
佛手柑.....	118	莲雾.....	175	柿.....	229
金橘.....	120	莲子.....	176	香蕉.....	232
荔枝.....	123	橄榄.....	180	梅.....	234
桃.....	125	甘蔗.....	182	马蹄.....	237
杨梅.....	128	白梨.....	184	西红柿.....	239
榴莲.....	130	仙桃.....	186	枣.....	241
龙眼.....	132	枇杷.....	187	无花果.....	244
樱桃.....	135	哈密瓜.....	190	杨桃.....	247
人心果.....	138	火龙果.....	192	柠檬.....	249
木瓜.....	140	胖大海.....	194	苹果.....	251
石榴.....	143	草莓.....	196		
白果.....	145	梨.....	198		
李子.....	147	菱.....	200		
菠萝蜜.....	149	椰子.....	202		
柳橙.....	151	罗汉果.....	204		
柑.....	153	西瓜.....	206		
红毛丹.....	156	柚子.....	208		
板栗.....	157	香瓜.....	210		
凉粉果.....	160	桑葚.....	212		
菠萝.....	162	葡萄柚.....	215		
番石榴.....	165	山竹.....	217		
番荔枝.....	167	猕猴桃.....	219		
爱玉.....	169	山楂.....	222		
酪梨.....	171	百香果.....	225		



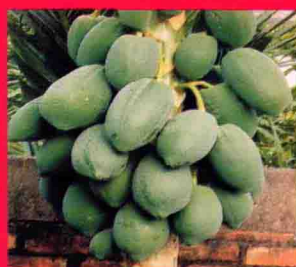
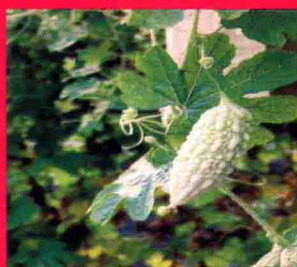
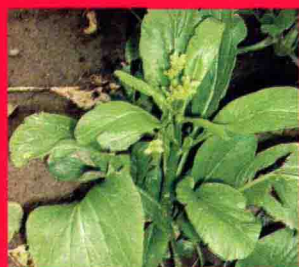
附录



常见病症适宜食用的蔬果及应忌食、少食的东西.....	256	富含维生素的蔬菜、水果...	299
附方应用.....	281	食物中尿酸含量表.....	302
民间常用简方.....	286	常见酸性食物的酸度表...	303
人体中各种营养素的功用	292	常见碱性食物的碱度表...	304
常见水果、蔬菜属性表...	297	常见食物中的胆固醇含量...	305
		养生厨房中的病症索引表..	306



Artful regimen of fruits and vegetables



蔬果巧选择 × 养生有诀窍

巧选蔬果养生法



药食同源 药补不如食“养”



不论是蔬菜还是水果，都是人们日常生活离不开的食物。这些蔬果都具有较高的营养价值，能给人的身体提供必需的补养。

人们讲究养生，自然离不开这些蔬果。

养生是否合理，在一定程度上也取决于食物的选择是否合理。合理地选择适合自己身体的蔬果，能给我们的身体带来更多的健康。



蔬果的六大养生保健功效

我们都说蔬果能养生，这是因为蔬果中含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维和矿物质，能给人体提供许多营养元素，有养生滋补、预防疾病、增加免疫力等功效。具体说来有六大养生保健功效，下面分别进行介绍。

1 蔬果是维生素的重要来源

食物中只有蔬菜和水果含有维生素C和维生素A原的胡萝卜素，还含有维生素B₁、维生素B₂及烟酸、维生素P等。维生素C能防治坏血病，维生素A可保护视力，防止干眼病及夜盲症。



2 蔬果是矿物质的重要来源

蔬果中含有钙、铁、铜等矿物质，其中钙是人体骨骼和牙齿发育的主要物质，还可防治佝偻病。铁和铜能促进血色素的合成，刺激红细胞发育，防止食欲不振、贫血，促进生长发育。矿物质可使蔬菜成为碱性食物，与五谷和肉类等酸性食物中和，具有调整体液酸碱平衡的作用。



3 蔬果是纤维素的重要来源

蔬果中含有丰富的纤维素，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体消化吸收食物，促进代谢废物排出，并防止便秘。

4 蔬果是挥发性芳香油的重要来源

有些蔬果含有挥发性芳香油，味道特别，如姜、葱、蒜等含有辛辣香气，这种独特的香气有刺激食欲的作用，并可防治某些疾病。



5 多吃蔬果能帮身体补钙

牛奶中磷的含量相当高，以致钙和磷比例不适当。钙和磷比例不适当便会影响钙在体内的吸收。蔬菜中的钙虽没有牛奶那么高，并易受到植酸或草酸的影响而减少在肠道的吸收率，但人体对有些蔬菜的钙的吸收甚至高于牛奶，如芥菜、黄豆芽等。



6 多吃蔬果有利于牙齿健康

咀嚼动作有利于牙齿健康，而能够促使牙齿进行咀嚼的食物首推蔬菜，尤其以胡萝卜、芹菜、包菜、菠菜、黄瓜为佳。常吃蔬菜可使牙齿中的钼元素增加，增强牙齿的硬度和牢固度。常吃蔬菜还能防龋齿，蔬菜含有90%的水分和丰富的纤维素，咀嚼时可稀释糖分，改善口腔环境，抑制细菌生长。另外，蔬菜中的纤维素还有洁齿作用。



值得注意的是，蔬果还可促进人体的酸碱平衡，蔬果中的一些成分既可以促进生长发育，又能防治人体的某些疾病。蔬果不仅可用来食用，还具有药用价值。我们常常可以发现，选用水果、果壳、种子等做配方，再辅以其它中草药来治疗某些疾病，可以收到良好的治疗效果。

蔬菜也有“四气”、“五味”

不管是哪种蔬菜，可从中医的层面对其属性进行相应的划分，蔬菜的属性可分为寒、热、温、凉四种，即四气；还可从味觉上来进行划分，可分为辛、甘、苦、咸、酸五种，即五味。每种蔬菜都有“性”和“味”，不能把两者孤立起来看，须综合起来才能显示蔬菜的功效。

1 蔬菜的“四气”

所谓“四气”其实是中医里的概念，中医将“四气”又称“四性”，指的是寒、热、温、凉这四种不同的性质。这是以中医基本理论为指导，以医疗实践为基础，通过药物作用于机体所反应的效果概括归纳出来的，与疾病的寒、热性质相对。凡能减轻或消除寒证的药物，一般属温性或热性。同样，凡能减轻或消除热证的药物，一般属寒性或凉性。

简单来看，要说到食物的属性其实就是指食物进入人体后产生的不同作用，中医学把蔬菜按其特性分为寒、热、温、凉四种不同的性质，其实就是指蔬菜进入人体后产生的“寒、热、温、凉”的作用。属于寒性或凉性的蔬菜，与具有寒、凉性质的药物一样，食用后能起到清热泻火，甚至解毒的作用，对热证、火证有辅助治疗作用，如西瓜、苦瓜、黄瓜、茄子、冬瓜、苋菜等均属



寒凉类蔬菜



甘平类蔬菜



温热类蔬菜

此类。相反，属于热性或温性的蔬菜，食用后能起到温中、补虚、驱寒、助阳、益肾等作用，可以辅助治疗寒证、虚证（阴虚除外），如姜、大葱、辣椒、洋葱、茴香、韭菜、大蒜等均属此类。其中“寒”和“凉”、“热”与“温”有其共性，只是在程度上有所不同，“温”的程度要轻于“热”，“凉”的程度要轻于“寒”。而如果产生的作用是不温不热，不寒也不凉的，则可将其归属于“平”性，如南瓜、香菇等均属此类。每种蔬菜都有其自己的属性，一般我们将其归结为“温热”、“寒凉”、“甘平”三类。

值得注意的是，蔬菜的属性除了“寒凉”、“温热”、“甘平”的分类外，还有一种“偏性”的说法，所谓“偏性”，就是指某种蔬菜在其具有的共同性上有所偏向于某一方，如竹笋，其性微寒，与“性寒”在程度上是有所区别的。



2 蔬菜的“五味”

蔬菜的五味是指辛、甘、苦、咸、酸五种味道，其中还包括淡味和涩味。因为“淡味”常常附于甘，而“涩味”常常伴有酸，且酸和涩的作用基本相同，因此按习惯仍称为“五味”。早在宋代，名医陈直就在《养老奉亲书》中指出：“春季调味偏甜，夏季调味偏辛，秋季调味偏酸，冬季调味偏苦。”讲的就是因时施膳、顺时摄食的道理。日常饮食中，若五味调配得当，对人体的健康将大有益处。

同时，蔬菜的五味对人体具有不同的作用，下面分别介绍。

辛：一般而言，具有辛辣味道的蔬菜有宣发、发散、行气血、润燥的作用，更适合有表证、气血郁滞证或肾燥等病症的人食用，如姜、葱、芥菜等都是辛味蔬菜。辛味还有健脾和胃的功效，如生姜、辣椒、花椒等。



甘：具有甘甜味道的蔬菜有补益、和中、缓急的作用，多用于滋补强壮及缓解拘急腹痛等病症，适宜于虚证、痛证，如甘薯、山药、南瓜、土豆、胡萝卜等。另外，甘淡的蔬菜如茭白、冬瓜、蕨菜等还有利尿除湿的作用。



苦：味道发苦的蔬菜，有泻热、燥湿、止咳的作用，多用来治疗热证、湿证、气逆等病症。如苦瓜味苦性寒，多用来治疗口苦、口臭、胃中灼痛、大便干燥等胃肠燥热证。



咸：味道发咸的蔬菜，有软坚散结、泻下的作用，常以此治疗瘦瘤、瘰疬、热结便秘等症。如石花菜、海带、紫菜等藻类蔬菜。



酸：味道酸或酸涩的蔬菜，具有收敛、固涩止泻、涩精的作用，适合虚证多汗、泄泻、尿频、遗精等症的人食用。如酸浆、西红柿、落葵、韭菜等都是，这些酸味蔬菜也有生津止渴、消食开胃的功效。

淡：若蔬菜什么味道也没有，那就是淡味了。淡味的食物，有渗湿、利尿的作用，能治疗湿盛或水气为患的病症。



水果的性味与体质养生

不仅蔬菜有“四气”、“五味”，水果也同样具有相应的性味。每种水果如果进入了人体，也就有了它的个性。水果进入人体后也会产生寒、热、温、凉的作用，如果不温不热，不寒也不凉，则归属于平，所以水果也分温、热、寒、凉、平等属性。

水果富含糖、维生素以及铁等各种营养素，对健康非常有益，而且不同的水果还有其不同的属性，而中医学中，人的体质也有寒、热、虚、实之分，所以，要先了解自身的体质，才能选对适合自己的水果。

我们可以将体质大致分为寒性、热性、平性三大类。寒性体质的人产热能量较低，易导致副交感神经兴奋，代谢率下降，所以手脚冰凉，脸色比一般人苍白，喜欢喝热饮，很少口渴，即使是在炎炎夏日，进入冷气房身体也会觉得不适，需要喝热茶或加外套才会舒服。相反，热性体质的人产热能量较多，易导致交感神经较兴奋，身体有热感，脸色红赤，容易口干舌燥，喜欢喝冷饮，进入冷气房就倍感舒适。体质虚是生命活动力衰退所造成的，体质

虚的人容易精神萎靡、心悸气短。体质实则容易发热、腹胀、烦躁、呼吸气粗、便秘。此时要判断自己体质的寒热性质，可根据《寒热体质自我检测表》来进行检测。若是热性与寒性体质的项目都有打勾，则要看哪类被勾选的项目较多，哪种症状较常出现，来判断自己的体质所属的类型。如果热性与寒性体质的项目打勾都不多，说明体质寒热倾向并不明显，就属于平性体质。

通过检测后，就可基本判断出自己的体质所属的特性了。中医强调均衡、阴阳调和，热性体质的人适合多吃寒凉性的水果；如果是寒性体质的人，则适合多吃温热性的水果。属性为平性的水果则两种体质的人都适合食用。只有吃对了水果，才不会出现因“凉上加凉”、

寒热体质自我检测表

热性体质，以夏天为例	寒性体质，以冬天为例
面部发热，颜面潮红	低血压，头部常眩晕
眼睛布满血丝，脸上、身上易长痘疹	贫血，脸色苍白，四肢无力、冰冷
舌苔较厚，颜色偏黄	舌头颜色淡红，嘴唇无血色
常口干舌燥	不易口渴，不爱喝水
十分怕热，不喜热饮，嗜喝冷炊	不喜冷饮，喜喝热饮
容易紧张兴奋，心跳速度快，烦躁不安，性急易怒	精神萎靡
经常便秘	常腹泻，便秘
尿少而色黄	尿多而色淡
女性生理周期常提前	女性生理周期常延迟
女性分泌物浓而有异味	经常感冒，抵抗力差，病后痊愈较慢
体温比别人高，容易流汗，汗味浓，有体臭	血液循环不好，怕冷，容易手脚冰冷
腺体亢进，代谢旺盛，容易饿	对食物热衷度不高，轻微厌食
容易上火	喜食辛辣

“热上加热”而造成的身体不适，才能达到使用水果养生的目的。

值得注意的是，地形、气候也会影响生理与饮食，如亚热带地区，仲夏暑热难当，受天热的影响，人们常发生头痛、身热、口渴、心烦等现象，为了达到平衡，最好选择吃些寒性、凉性的食物。热性水果指的是热量密度高、糖分高的水果，这些水果吃后容易上火，使身体能量增加，更觉得热。相反的，热量密度低、富含纤维，但脂肪、糖分都很少的水果，就属于寒性水果，这样的水果吃下去后纤维和水分会占据肠胃空间，却提供不了太多能

量，吃多了就会越来越没有能量。寒凉类水果有枇杷、梨、西瓜、奇异果等；温热类水果有桃、杏、桂圆、荔枝等；平性类水果有葡萄、李子、石榴、菠萝等。

因此，吃水果应讲究科学。寒凉类水果，适合身体比较健康，没有疾病的人食用，体质虚寒的人则应慎食。肠胃不好的人，最好是选择温和一点的水果，不要太甜，也不要太酸，宜选择容易消化的瓜类、梨、苹果等。但虚寒体质以及有慢性肠炎、十二指肠溃疡、胃炎、胃溃疡等症的患者，最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。平性类水果则适宜于各种体质的人食用。

