

全家的

补益果蔬使用手册

李健 编著

集补益、养生、保健、食疗、美食于一体的百科全书

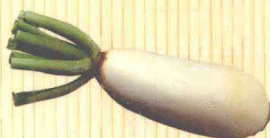
约2000幅果蔬摄影图片，图文对照，生动形象，手把手教你学会补益



樱桃
具有益脾胃、
滋养肝肾、涩精、
止泻的功效。



胡萝卜
有健脾和胃、补肝明目、
清热解毒、壮阳补肾、
透疹、降气止咳等功效。



白萝卜
具有下气消食、除痰润肺、
解毒生津、和中止咳、
利大小便的功效。

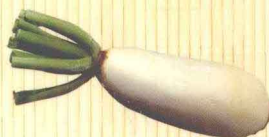


茄子
具有清热止血、
消肿止痛的功效，用于热毒痈疮、
皮肤溃疡等症。



木瓜
具有消食、驱虫、清热、
祛风的功效，主治胃痛、
消化不良等病症。

生菜
能刺激消化、
增进食欲，有驱寒、
消炎、利尿等作用。

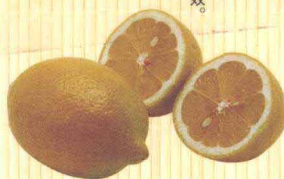


莴苣
能刺激消化、
增进食欲、
并具有镇痛和催眠的作用。



陶生津、
加、疏滞、
止痛等功效。

苹果
具有降低胆固醇含量、
通便、止泻、
降压的作用。



甘蔗
具有清热、生津、下气、
润燥的作用，治热病津伤、
心烦口渴、反胃呕吐。



菠菜
具有补血止血、
利五脏、通血脉、
止渴润肠、滋阴平、
助消化的功效。



中国轻工业出版社

[illegible]



全家人的

QUANJIARENDE
BUYIGUOSHUSHIYONGSHOUCE

李健◎编著

补益果蔬



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全家人的补益果蔬使用手册 / 李健编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5019-8581-4

I. ①全… II. ①李… III. ①水果-食品营养-手册 ②蔬菜-食品营养-手册 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264104号

责任编辑: 韩 墨

策划编辑: 王恒中 童树春

责任终审: 张乃东

封面设计: 含章行文

版式设计: 含章行文

责任校对: 晋 洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年4月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 346千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8581-4

定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

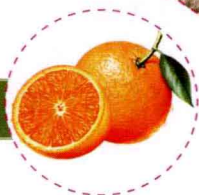
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110947S1X101ZBW

前言 QIANYAN

果蔬食疗有讲究 治病养生两相宜



俗话说：“药补不如食补。”我们生活中经常食用的水果蔬菜，其实就是最好的补品。果蔬中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理均衡地食用不仅可以维持身体的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且果蔬中某些特殊的营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

通过摄取不同果蔬的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。那么如何正确食用果蔬，果蔬有何药用价值，果蔬的食疗功效又有哪些呢？带着种种问题让我们一同来探寻果蔬的食疗养生方法。

水果——健康美味的补品

水果不仅鲜甜多汁，味美可口，而且有很高的营养价值，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。水果的维生素含量丰富，尤其是维生素C的含量比其他种类的食物都要高出很多。水果富含果糖，易于被人体吸收，而且升糖指数比蔗糖要低。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，如钙、铁、锌、镁等，对人体健康，尤其是儿童的生长发育十分有益。

蔬菜——绿色自然的营养品

人体需要的许多营养都来自蔬菜。日常生活中，成年人每天需要摄入200~500克的蔬菜才能满足身体的需要。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。现代人摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调理身体。同时，蔬菜中富含的维生素C和维生素A最为重要。蔬菜颜色越发深绿或深黄，含有的维生素A和维生素C就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁等碱性矿物质，可以平衡血液中的酸碱值。

健康的饮食之旅从这里开始

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，通过介绍果蔬的食疗功效及食疗方法，让您切身感受到果蔬的大功效大作用。

本书具有五大特点。

一、近百种果蔬的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中常见的果蔬。

二、全面而权威的功效介绍，通过果蔬各组成部分的功效展示，您会惊奇地发现原来蔬果的种子、树皮、茎、叶、花等都可以配合其他中药达到治病的效果。

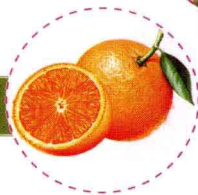
三、每种果蔬的食用禁忌，让您了解在食用过程中要注意的问题，以保证营养的有效吸收利用。

四、简单实用的营养指数表，包括了每种蔬果的营养素含量，通过图表的形式让您对营养值一目了然，便于参考。

五、本书共收录了上千种对症食疗处方，并与中医的养生之道紧密结合。详细的用料及做法让您轻松做自己的养生大师。

为您提供丰富的果蔬知识，选择属于您自己的健康，从而提高生活质量，远离疾病困扰。

目录 MULU



对症果蔬速查表 / 10

补益祛病、保健养生特别推荐果蔬 / 16

第一章 调补心脏强身体

莲子 / 26

核桃 / 28

茼蒿 / 30

莲藕 / 32

百合 / 34

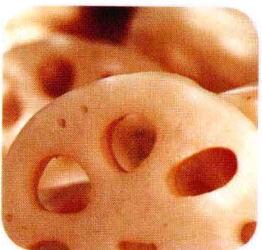
苦瓜 / 36

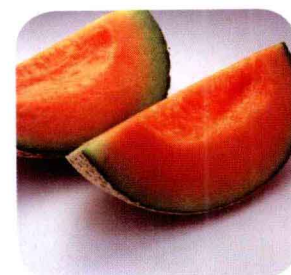
龙眼 / 38

香瓜 / 40

哈密瓜 / 42

调补心脏果蔬一览 / 44





第二章 调补肝脏强身体

金橘 / 48

橙子 / 50

橘子 / 52

葡萄柚 / 54

空心菜 / 56

芹菜 / 58

李子 / 60

茭白 / 62

胡萝卜 / 64

丝瓜 / 66

猕猴桃 / 68

黑木耳 / 70

海带 / 72

金针菜 / 74

调补肝脏果蔬一览 / 76

第三章 调补脾脏强身体

枣 / 80

无花果 / 82

山竹 / 84

荔枝 / 86

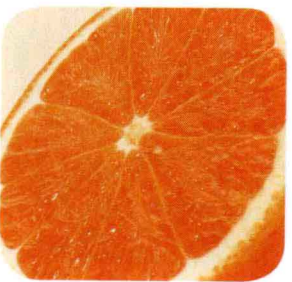
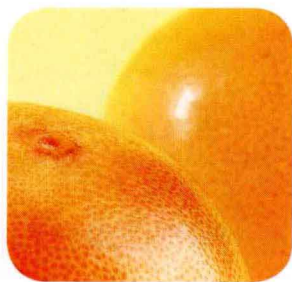
樱桃 / 88

香椿 / 90

甘蓝 / 92

芋头 / 94

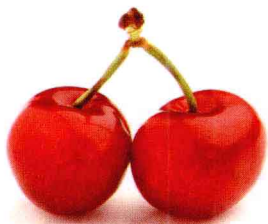
菱角 / 96
黄瓜 / 98
南瓜 / 100
香菇 / 102
马铃薯 / 104
调补脾脏果蔬一览 / 106



第四章 调补肺脏强身体

杏 / 110
枇杷 / 112
火龙果 / 114
百香果 / 116
甘蔗 / 118
柚子 / 120
柠檬 / 122
梨 / 124
杨桃 / 126
葡萄 / 128
橄榄 / 130
柿子 / 132
椰子 / 134
荸荠 / 136
瓠瓜 / 138
银耳 / 140
调补肺脏果蔬一览 / 142

第五章 调补肾脏强身体



菜花 / 146

桑葚 / 148

榴莲 / 150

栗子 / 152

冬瓜 / 154

西瓜 / 156

韭菜 / 158

山药 / 160

蘑菇 / 162

银杏 / 164

调补肾脏果蔬一览 / 166



第六章 调补胃脘强身体

山楂 / 170

木瓜 / 172

芒果 / 174

草莓 / 176

菠萝 / 178

香菜 / 180

杨梅 / 182

白萝卜 / 184

姜 / 186

番茄 / 188

洋葱 / 190

大蒜 / 192

辣椒 / 194



茄子 / 196
青椒 / 198
调补胃脘果蔬一览 / 200

第七章 调补肠道强身体

香蕉 / 204
桃 / 206
梅子 / 208
罗汉果 / 210
苹果 / 212
石榴 / 214
白菜 / 216
菠菜 / 218
油菜 / 220
蕨菜 / 222
竹笋 / 224
苋菜 / 226
红薯 / 228
调补肠道果蔬一览 / 230

食物营养分类排行榜 / 232

- 一、熬夜族的活力源泉 / 232
- 二、上班久坐族营养补充 / 233
- 三、抵抗手机、电脑辐射 / 234
- 四、排除毒素，一身轻松 / 235
- 五、吃出优质睡眠 / 236
- 六、全面提高免疫力 / 237
- 七、杀灭病菌，防治感冒 / 238
- 八、促进消化，增强食欲 / 239





病毒性心肌炎



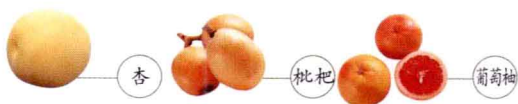
肠炎腹泻



癰病



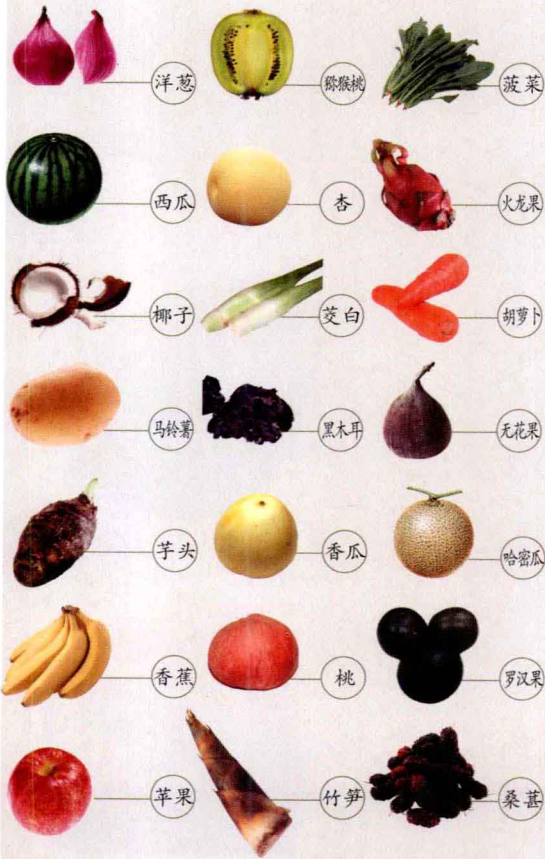
风热感冒



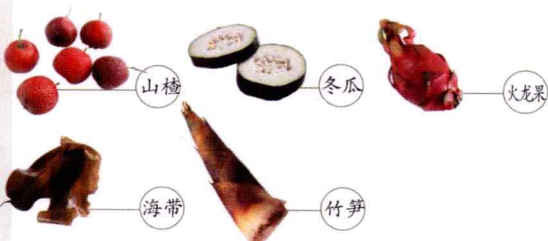
水肿



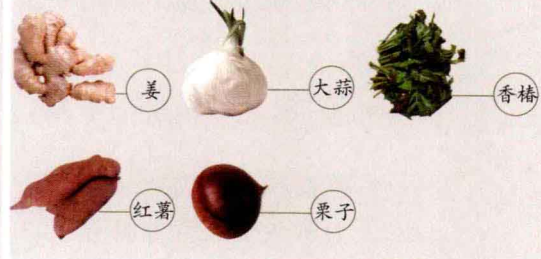
便秘



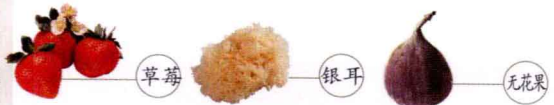
肥胖症



腹泻



干咳





多汗症



风寒感冒



肝硬化



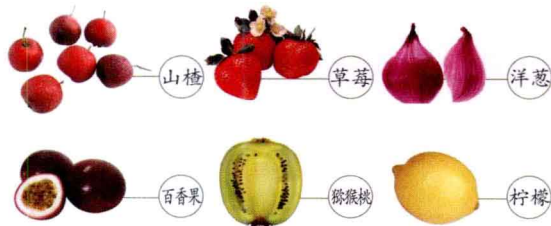
感冒咳嗽



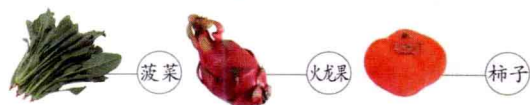
高血糖



高血压



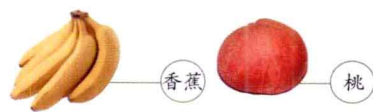
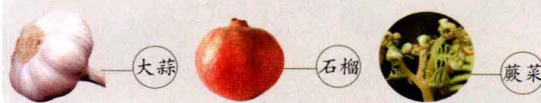
黄疸



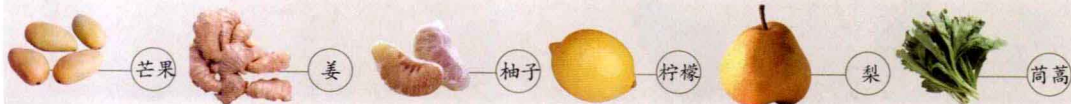
痢疾



急性肠炎



咳嗽痰多



对症果蔬速查表



坏血病

梨



蛔虫病

木瓜



甲状腺肿大

海带



结肠炎

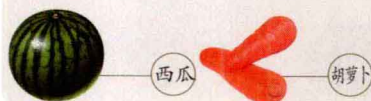
茄子



流行性脑脊髓膜炎

橄榄

急性肝炎



西瓜

胡萝卜

咳嗽气喘



银杏

核桃

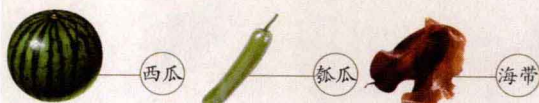
流行性感冒



香菜

大蒜

急性肾炎



西瓜

瓠瓜

海带

咳嗽



柿子

香菇

菜花

失眠、神经衰弱



百香果

葡萄柚

芹菜

金针菜

海带

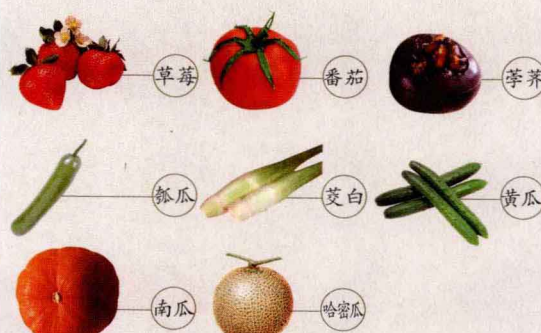
茼蒿

苦瓜

蕨菜

桑葚

小便不利



草莓

番茄

荸荠

瓠瓜

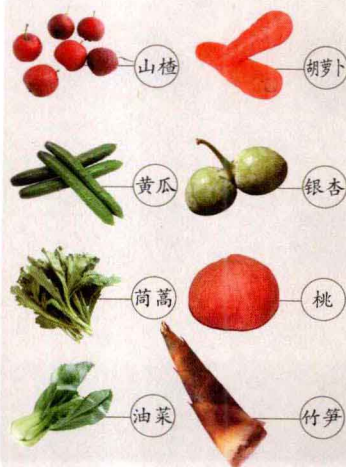
茭白

黄瓜

南瓜

哈密瓜

冠心病



山楂

胡萝卜

黄瓜

银杏

茼蒿

桃

油菜

竹笋

肺结核咳嗽



枇杷

芹菜

胡萝卜

香瓜

肺燥咳嗽



百香果

荸荠

瓠瓜

苹果

慢性胃炎

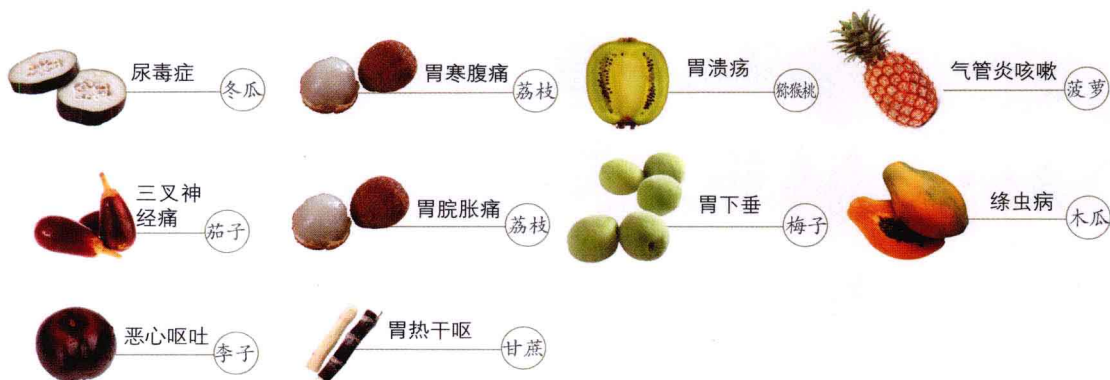


葡萄

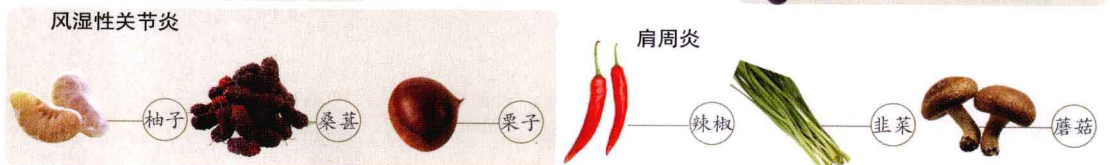
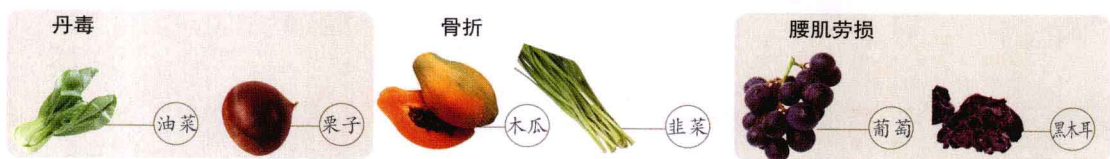
莲藕

百合

菜花



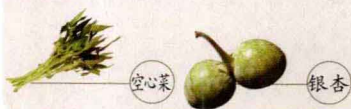
外科疾病



妇科疾病



白带异常



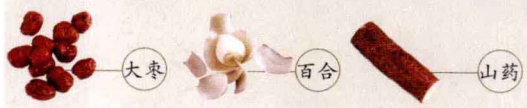
产后乳汁不通



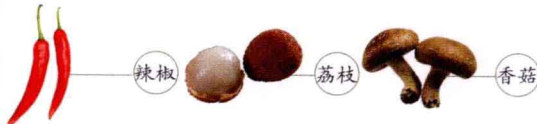
产后乳汁不足



更年期综合征



功能性子宫出血



睾丸肿痛



睾丸偏坠



前列腺炎



前列腺增生



阳痿



早泄

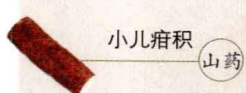


遗精

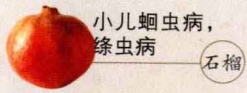


男科疾病

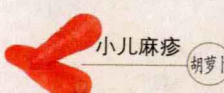
小儿疳积



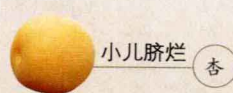
小儿蛔虫病, 绦虫病



小儿麻疹



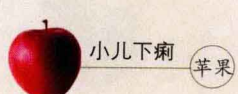
小儿脐烂



小儿热泻



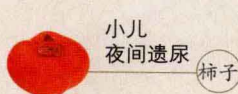
小儿下痢



小儿遗尿



小儿夜间遗尿



儿科疾病

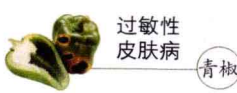
疮疖肿痒



毒疮



过敏性皮肤病



黄水疮



酒糟鼻



牛皮癣



皮肤粗糙



皮肤红肿



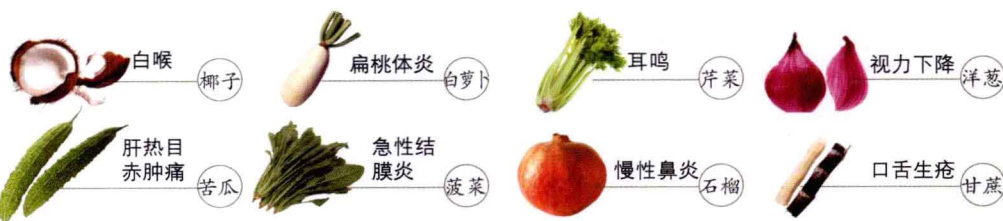
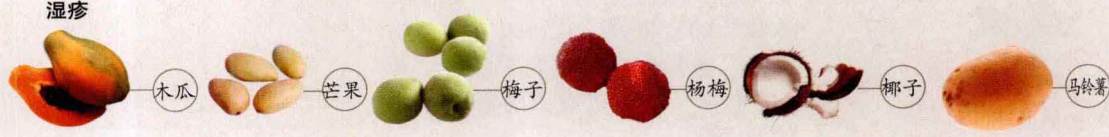
皮肤疾病

五官疾病

麻疹



湿疹



白内障



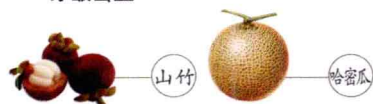
急性咽喉炎



青光眼



牙龈出血



牙周炎



咽喉红肿



声哑



慢性咽喉炎



咽喉痛



夜盲症

