

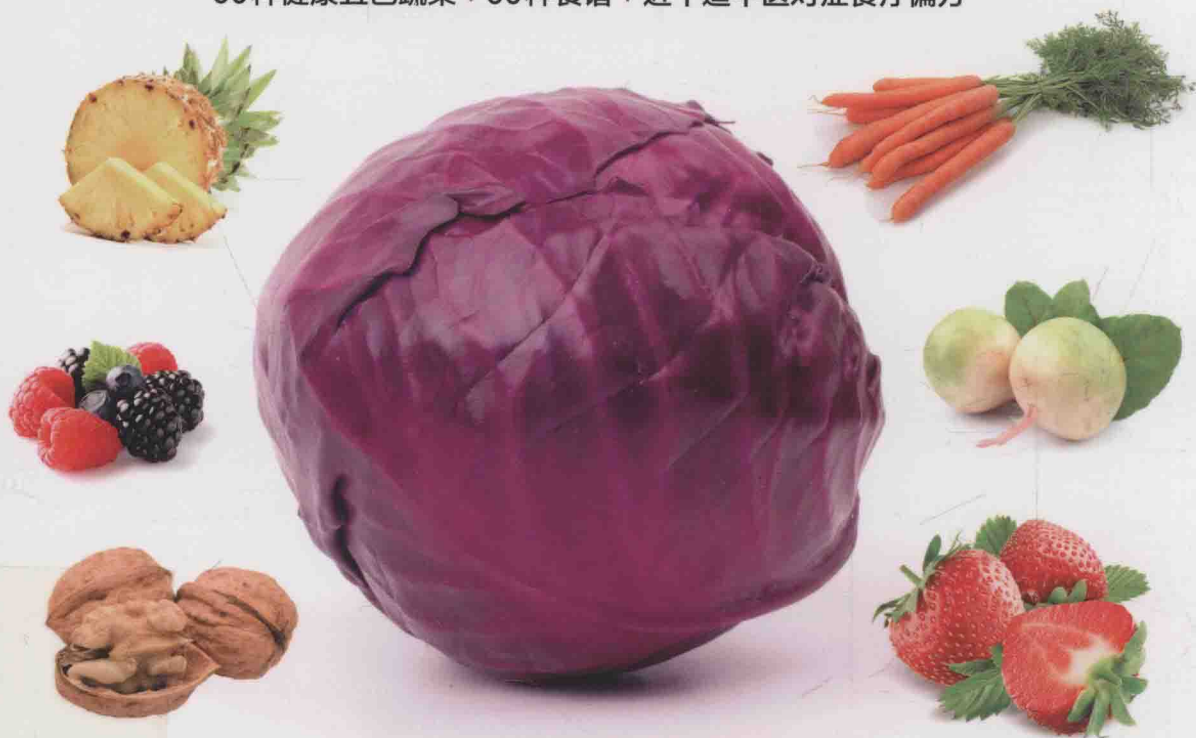
选对蔬果颜色，五脏调理更加彻底
养心润肺，补肾护肝，养胃益脾

健康养生堂编委会 编著

本草纲目

五色蔬果对症速查全书

90种健康五色蔬果 + 90种食谱 + 近千道中医对症食疗偏方



主编

孙树侠 CCTV“健康之路”、BTV“养生堂”主讲嘉宾
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

高海波 知名健康管理师、副教授
中国中医科学院中医学博士后

色蔬果养五脏！吃对颜色，食疗80种大小病

江苏科学技术出版社 凤凰含章

本草纲目

五色蔬果对症

速查全书

孙树侠 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目五色蔬果对症速查全书 / 孙树侠, 高海波
主编; 健康养生堂编委会编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.8

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3216-9

I. ①本… II. ①孙… ②高… ③健… 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. ①R281.3-64 ②R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 107252 号

本草纲目五色蔬果对症速查全书

主 编	孙树侠 高海波
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	204千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3216-9
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

阅读导航	10	蔬菜的食用宜忌	22
对症蔬果速查表	12	水果的食用宜忌	23
洞悉食物的四性	20	不同人群的蔬果推荐	24
探究食物的五味	21	轻松祛病，养生保健特别推荐蔬果	26

第一章

红色蔬果：补血养心 预防癌症



石榴
生津止渴·收敛固涩



胡萝卜
补肝明目·利膈宽肠

- 红 枣 补脾益气·补血安神 / 36
- 草 莓 润肤美颜·利尿止泻 / 38
- 山 楂 健胃消食·活血化淤 / 40
- 杨 梅 生津止渴·和胃消食 / 42
- 桃 子 补血养颜·润肠消积 / 44
- 葡萄柚 健胃理气·舒肝解郁 / 46
- 西 瓜 清热消暑·解渴利尿 / 48
- 柿 子 清热润燥·化痰生津 / 50
- 櫻 桃 补血养颜·健脾和胃 / 52
- 荔 枝 健脾益肝·生津益血 / 54
- 石 榴 生津止渴·收敛固涩 / 56
- 番 茄 生津止渴·健胃消食 / 58
- 红 薯 补脾益气·清肠通便 / 60
- 胡萝卜 补肝明目·利膈宽肠 / 62
- 辣 椒 散寒燥湿·开胃消食 / 64
- 红色·养心安神 蔬果一览 / 66

第二章

绿色蔬果：去火养肝 排毒润肠



猕猴桃
生津润燥·解热除烦



空心菜
清热凉血·利尿除湿

猕猴桃 生津润燥·解热除烦 / 70

橄榄 清肺利咽·生津解毒 / 72

梅子 利咽生津·涩肠止泻 / 74

香瓜 消肿利尿·解渴清燥 / 76

香菜 健胃理气·发汗透疹 / 78

香椿 健脾益胃·涩肠止血 / 80

瓠瓜 清热润肺·利水通淋 / 82

苦瓜 清热解暑·清心明目 / 84

黄瓜 清热利水·解毒消炎 / 86

丝瓜 清热解毒·凉血通络 / 88

白菜 益胃生津·通利肠胃 / 90

青椒 温中散寒·开胃消食 / 92

茼蒿 清血养心·润肺化痰 / 94

苋菜 凉血解毒·润肠通便 / 96

蕹菜 清热滑肠·降气化痰 / 98

油菜 活血化淤·宽肠通便 / 100

韭菜 补肾助阳·温中开胃 / 102

菠菜 补血止血·敛阴润燥 / 104

芹菜 清热利湿·平肝降压 / 106

空心菜 清热凉血·利尿除湿 / 108

绿色·疏肝理气 蔬果一览 / 110

第三章

白色蔬果：滋阴润肺 提高免疫力



火龙果
减肥美肤·清肺退火



菜花
益肾健脑·明目利水

- 梨 润肺清心·消痰止咳 / 114
- 苹果 生津止渴·通便止痢 / 116
- 椰子 解热消渴·利尿消肿 / 118
- 火龙果 减肥美肤·清肺退火 / 120
- 香蕉 养阴润燥·滑肠通便 / 122
- 无花果 补脾益胃·润肺利咽 / 124
- 荸荠 润肺化痰·消食除胀 / 126
- 银杏 定咳平喘·养心益肾 / 128
- 莲子 养心安神·益肾固精 / 130
- 核桃 健脑安神·补肾益气 / 132
- 栗子 补肾健脾·强筋健骨 / 134
- 莲藕 清热生津·凉血止血 / 136
- 白萝卜 下气宽中·消食化滞 / 138
- 百合 养心安神·润肺止咳 / 140
- 冬瓜 除烦止渴·利水消肿 / 142
- 芋头 益脾养胃·消瘰散结 / 144
- 菜花 益肾健脑·明目利水 / 146
- 山药 健脾益胃·滋肾益精 / 148
- 银耳 生津润肺·滋补强壮 / 150
- 竹笋 清热化痰·润肠除烦 / 152
- 茭白 清热除烦·止渴通乳 / 154

洋葱 发散风寒·温中通阳 / 156
 甘蔗 生津止渴·清热除烦 / 158
 蘑菇 补脾益气·润燥化痰 / 160
 马铃薯 清热解毒·益气健脾 / 162
 大蒜 解毒杀菌·行滞暖胃 / 164
 白色·润肺滋阴 蔬果一览 / 166

第四章

黄色蔬果：养胃健脾 延缓衰老



柚子
理气化痰·消食解酒



南瓜
补中益气·解毒驱虫

枇杷 润肺止咳·和胃降逆 / 170
 哈密瓜 消炎利尿·消暑解渴 / 172
 菠萝 清胃止渴·补脾止泻 / 174
 柚子 理气化痰·生津止渴 / 176
 杨桃 清热生津·润肺化痰 / 178
 榴莲 疏风清热·滋阴强壮 / 180
 柳橙 清燥除热·理气健胃 / 182
 橘子 宽中下气·消积化痰 / 184
 杏 润肺定喘·解毒明目 / 186
 龙眼 养血安神·补脾益胃 / 188
 金橘 解郁和脾·止呕生津 / 190
 芒果 益胃生津·止渴降逆 / 192
 柠檬 消暑消食·祛痰降脂 / 194
 木瓜 消食驱虫·健脾益胃 / 196
 百香果 生津止渴·清热润燥 / 198
 南瓜 补中益气·解毒驱虫 / 200
 金针菜 安神明目·利湿宽胸 / 202
 姜 开胃止呕·发汗解表 / 204
 黄色·健脾消积 蔬果一览 / 206

第五章

黑色蔬果：养颜补肾 延年益寿



茄子
清热凉血·散瘀消肿

- 葡萄 补肝益肾·补气养血 / 210
- 桑葚 滋阴补血·生津润燥 / 212
- 山竹 清凉解热·健脾益气 / 214
- 茄子 清热凉血·散瘀消肿 / 216
- 李子 清肝去热·润肠利水 / 218
- 紫甘蓝 养胃益脾·缓急止痛 / 220
- 香菇 理气化痰·扶正抗癌 / 222
- 菱角 补脾益气·利水解毒 / 224
- 黑木耳 凉血止血·补血活血 / 226
- 海带 软坚行水·破积去湿 / 228
- 罗汉果 润肠通便·清热利咽 / 230
- 黑色·补肾益气 蔬果一览 / 232

附录 18 款排毒瘦身养颜美容蔬果汁 / 234

本草纲目

五色蔬果对症

速查全书

孙树侠 高海波 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
- 赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
- 李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
- 邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
- 谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
- 刘 红 首都医科大学教授、主任医师
- 刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
- 韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 王 斌 北京藏医院院长、主任医师
- 郑书敏 国家举重队队医、主治医师
- 张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
- 朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
- 朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

品尝蔬果草本之真味 寻求自然养生之真道



冬去春来年年岁岁，无论如何奔波忙碌，也不能忽略日常三餐的饮食健康。医学大家李时珍曾说，“饮食者，人之命脉也”，饮食就是人体健康之根本。如今，人们的饮食存在一个严重的问题，就是荤素配比不合理，为了追求口感、满足食欲，一些人过多挑选辛辣、肥甘厚味的食物，如猪肉、牛羊肉、鸡鸭鱼、麻辣香料、过甜的糕点、过咸的卤味等，而长期摄取蔬果不足时，就容易出现亚健康状态，甚至招来肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病等现代常见病症。

天下疾病有无数种，而健康却只有一种，当人们受到病痛的困扰，开始想早日回归健康时，便将目光投向了传统食疗养生。中医养生文化源远流长，博大精深，古人讲，“安身之本，必资于食”“食借药之力，药助食之功”，智慧的祖先在生活实践中发现了很多重要的医疗保健理论，其中就有“药食同源”的理论。“药食同源”认为，许多食物同时也是药物，能够防治疾病。为了合理进膳以达健康养生的目的，科学的饮食为一天至少摄取5份（每份100克）蔬果：蔬菜3份，水果2份，其中包含一份深绿色或深黄绿色的蔬菜。

人们越来越认识到蔬菜、水果对人类健康的重要性，在提倡素食的观念下，多吃水果、蔬菜，我们身体的排污系统就会特别通畅，时间久了还会觉得神清气爽，甚至感觉有蔬果的清香环绕在周身，仿佛置身于大自然的怀抱之中。

全书将蔬果按红、绿、白、黄、黑（黑色包括蓝色、紫色）五色划分，一共囊括了90种蔬果，它们营养丰富，富含碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质等，尤其含有钾、钙、镁、铁、锌、硒、维生素C、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸等。另外，一些蔬果中某些特殊的营养成分还会大大提高人体自身对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

不同蔬果有不同的食用功效，那么，如何正确食用蔬果？每种蔬果到底有何种药用价值？有何饮食宜忌？有哪些对症食疗方？有何美味吃法？带着种种问题翻开此书，答案将一一揭晓。

科学饮食从蔬果开始， 多吃素才健康

塑化剂、膨大剂、瘦肉精、毒奶粉、地沟油等饮食安全问题一次次考验着我们的承受力，本书取材天然的蔬果，第一时间正确解决大家所关心的饮食健康问题，进行详细深入地分析，让您切身感受到蔬果的大功效。本书具有五大特点：

全面翔实：全书对近百种蔬果详细介绍，品种全面，涵盖了日常生活中常见的水果蔬菜，内容翔实。

科学权威：由知名权威专家编著审定，内容更科学细致，通过蔬果各组成部分的功效展示，您会发现，原来蔬果的种子、树皮、茎叶、花、子等都可以配合其他中药达到治病的效果。

明确宜忌：每种蔬果的适宜人群和食用禁忌，让您了解在食用的过程中要注意的问题，以保证营养被有效吸收利用。

营养一目了然：营养指数表包括了每种蔬果的所有营养素含量，通过图表的形式让您对营养值一目了然，便于参考。

上千种对症偏方：全书共收录了上千种对症食疗偏方，并与传统中医的养生之道紧密结合。详细的用料及做法，让人人都能成为养生大师。

本书会让您吃对五色蔬果，增强免疫力，寻找到属于自己的健康之道，有效抵御疾病困扰。



阅读导航	10	蔬菜的食用宜忌	22
对症蔬果速查表	12	水果的食用宜忌	23
洞悉食物的四性	20	不同人群的蔬果推荐	24
探究食物的五味	21	轻松祛病，养生保健特别推荐蔬果	26

第一章

红色蔬果：补血养心 预防癌症



石榴
生津止渴·收敛固涩



胡萝卜
补肝明目·利膈宽肠

- 红 枣 补脾益气·补血安神 / 36
- 草 莓 润肤美颜·利尿止泻 / 38
- 山 楂 健胃消食·活血化淤 / 40
- 杨 梅 生津止渴·和胃消食 / 42
- 桃 子 补血养颜·润肠消积 / 44
- 葡萄柚 健胃理气·舒肝解郁 / 46
- 西 瓜 清热消暑·解渴利尿 / 48
- 柿 子 清热润燥·化痰生津 / 50
- 樱 桃 补血养颜·健脾和胃 / 52
- 荔 枝 健脾益肝·生津益血 / 54
- 石 榴 生津止渴·收敛固涩 / 56
- 番 茄 生津止渴·健胃消食 / 58
- 红 薯 补脾益气·清肠通便 / 60
- 胡萝卜 补肝明目·利膈宽肠 / 62
- 辣 椒 散寒燥湿·开胃消食 / 64
- 红色·养心安神 蔬果一览 / 66

第二章

绿色蔬果：去火养肝 排毒润肠



猕猴桃
生津润燥·解热除烦



空心菜
清热凉血·利尿除湿

猕猴桃 生津润燥·解热除烦 / 70

橄榄 清肺利咽·生津解毒 / 72

梅子 利咽生津·涩肠止泻 / 74

香瓜 消肿利尿·解渴清燥 / 76

香菜 健胃理气·发汗透疹 / 78

香椿 健脾益胃·涩肠止血 / 80

瓠瓜 清热润肺·利水通淋 / 82

苦瓜 清热解暑·清心明目 / 84

黄瓜 清热利水·解毒消炎 / 86

丝瓜 清热解毒·凉血通络 / 88

白菜 益胃生津·通利肠胃 / 90

青椒 温中散寒·开胃消食 / 92

茼蒿 清血养心·润肺化痰 / 94

苋菜 凉血解毒·润肠通便 / 96

蕨菜 清热滑肠·降气化痰 / 98

油菜 活血化淤·宽肠通便 / 100

韭菜 补肾助阳·温中开胃 / 102

菠菜 补血止血·敛阴润燥 / 104

芹菜 清热利湿·平肝降压 / 106

空心菜 清热凉血·利尿除湿 / 108

绿色·疏肝理气 蔬果一览 / 110

第三章

白色蔬果：滋阴润肺 提高免疫力



火龙果
减肥美肤·清肺退火



菜花
益肾健脑·明目利水

梨 润肺清心·消痰止咳 / 114

苹果 生津止渴·通便止痢 / 116

椰子 解热消渴·利尿消肿 / 118

火龙果 减肥美肤·清肺退火 / 120

香蕉 养阴润燥·滑肠通便 / 122

无花果 补脾益胃·润肺利咽 / 124

荸荠 润肺化痰·消食除胀 / 126

银杏 定咳平喘·养心益肾 / 128

莲子 养心安神·益肾固精 / 130

核桃 健脑安神·补肾益气 / 132

栗子 补肾健脾·强筋健骨 / 134

莲藕 清热生津·凉血止血 / 136

白萝卜 下气宽中·消食化滞 / 138

百合 养心安神·润肺止咳 / 140

冬瓜 除烦止渴·利水消肿 / 142

芋头 益脾养胃·消瘰散结 / 144

菜花 益肾健脑·明目利水 / 146

山药 健脾益胃·滋肾益精 / 148

银耳 生津润肺·滋补强壮 / 150

竹笋 清热化痰·润肠除烦 / 152

茭白 清热除烦·止渴通乳 / 154

洋葱 发散风寒·温中通阳 / 156
 甘蔗 生津止渴·清热除烦 / 158
 蘑菇 补脾益气·润燥化痰 / 160
 马铃薯 清热解毒·益气健脾 / 162
 大蒜 解毒杀菌·行滞暖胃 / 164
 白色·润肺滋阴 蔬果一览 / 166

第四章

黄色蔬果：养胃益脾 延缓衰老



柚子
理气化痰·消食解酒



南瓜
补中益气·解毒驱虫

枇杷 润肺止咳·和胃降逆 / 170
 哈密瓜 消炎利尿·消暑解渴 / 172
 菠萝 清胃止渴·补脾止泻 / 174
 柚子 理气化痰·生津止渴 / 176
 杨桃 清热生津·润肺化痰 / 178
 榴莲 疏风清热·滋阴强壮 / 180
 柳橙 清燥除热·理气健胃 / 182
 橘子 宽中下气·消积化痰 / 184
 杏 润肺定喘·解毒明目 / 186
 龙眼 养血安神·补脾益胃 / 188
 金橘 解郁和脾·止呕生津 / 190
 芒果 益胃生津·止渴降逆 / 192
 柠檬 消暑消食·祛痰降脂 / 194
 木瓜 消食驱虫·健脾益胃 / 196
 百香果 生津止渴·清热润燥 / 198
 南瓜 补中益气·解毒驱虫 / 200
 金针菜 安神明目·利湿宽胸 / 202
 姜 开胃止呕·发汗解表 / 204
 黄色·健脾消积 蔬果一览 / 206

第五章

黑色蔬果：养颜补肾 延年益寿



茄子
清热凉血·散瘀消肿

- 葡萄 补肝益肾·补气养血 / 210
- 桑葚 滋阴补血·生津润燥 / 212
- 山竹 清凉解热·健脾益气 / 214
- 茄子 清热凉血·散瘀消肿 / 216
- 李子 清肝去热·润肠利水 / 218
- 紫甘蓝 养胃益脾·缓急止痛 / 220
- 香菇 理气化痰·扶正抗癌 / 222
- 菱角 补脾益气·利水解毒 / 224
- 黑木耳 凉血止血·补血活血 / 226
- 海带 软坚行水·破积去湿 / 228
- 罗汉果 润肠通便·清热利咽 / 230
- 黑色·补肾益气 蔬果一览 / 232

附录 18 款排毒瘦身养颜美容蔬果汁 / 234