

好食材
中国

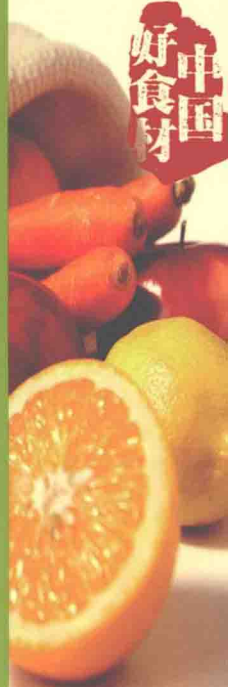
健体 | 强身 | 调理 | 养颜

四季蔬果

膳食指南

● 陈禹 主编

解读蔬果养生密码，开启健康生活之旅
80 种常见蔬果入膳指南
160 道美食助力健康生活



橙子颜色鲜艳，酸甜可口，富含维生素C、维生素P、钙、磷、柠檬酸等物质，有「疗疾佳果」的美誉，具有强身美肤、化痰止咳、防癌抗癌、润肠通便的食疗功效。

橙子

香蕉

香蕉含有糖类、蛋白质、柠檬酸、维生素B₆、钾及丰富的膳食纤维，营养丰富，果肉软滑，香甜可口，是热带水果中的「平民」，有「快乐水果」的美誉，有消除疲劳、降压抗菌、治疗水肿、润肠通便等作用。



苹果

苹果为大众水果，其营养丰富，备受人们喜爱，有润肠通便、降低胆固醇、消除疲劳、利尿、美容养颜等作用。欧洲有句谚语：「一天一个苹果，医生远离我。」可见苹果是保健佳品。



南瓜

南瓜又叫倭瓜、起源于中、南、瓜中的类胡萝，人体内可转化成维生素A，可有效地保护眼睛，促进骨骼发育。南瓜还有提高人体免疫力、防治糖尿病、降低血糖等作用。



菠菜

菠菜有「鸚鵡菜」之称，是绿叶蔬菜中的佼佼者，中国民间有句俗话说：「菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换。」菠菜中含有的铁元素是所有蔬菜中最高的，可用来预防贫血。



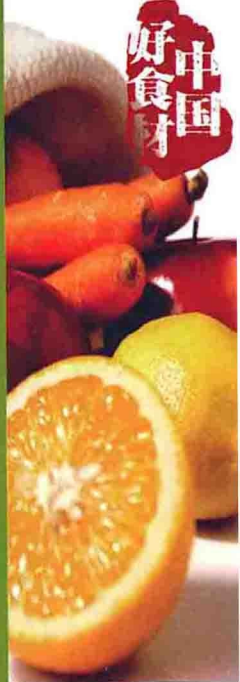
彩椒

彩椒是甜椒的一种，因其色彩鲜艳丰富而得名，有红、黄、紫等多种颜色，果大肉厚，汁多脆嫩，可增进食欲，不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。经常食用可缓解疲劳、消食通便、降脂护心、防治疾病。



健体 | 强身 | 调理 | 养颜

好中国
食材



四季蔬果 膳食指南



● 陈禹 主编



科学出版社

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书共分四章，按照春夏秋冬四季的顺序介绍蔬果膳食：第一章解读了适合春季食用的9种水果、干果及12种菜、谷；第二章阐述了适合夏季食用的9种水果、干果及11种菜、谷；第三章解析了适合秋季食用的11种水果、干果及10种菜、谷；第四章讲解了适合冬季食用的4种水果、干果及14种菜、谷。开篇还附赠了补养五脏蔬果速查表。

图书在版编目 (CIP) 数据

四季蔬果膳食指南 / 陈禹主编. -- 北京 : 科学出版社, 2015.1 (中国好食材)

ISBN 978-7-03-041999-6

I. ①四… II. ①陈… III. ①水果—食品营养—指南②蔬菜—食品营养—指南 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第224112号

责任编辑：曹丽英 张婷 金金

责任校对：宣慧

责任印制：张倩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年2月第一版

开本：B5 (720×1000)

2015年2月第一次印刷

印张：12

字数：180 000

定价：32.00元

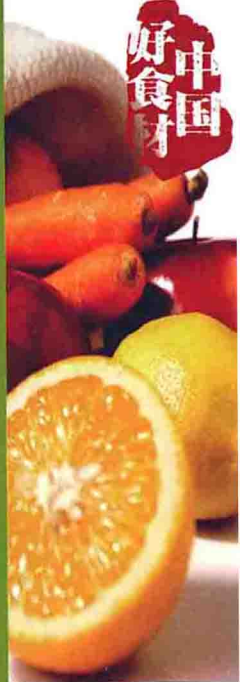
(如有印装质量问题，我社负责调换)

健体 | 强身 | 调理 | 养颜

好中国
好食材

四季蔬果 膳食指南

● 陈禹 主编



科学出版社

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

本书共分四章，按照春夏秋冬四季的顺序介绍蔬果膳食：第一章解读了适合春季食用的9种水果、干果及12种菜、谷；第二章阐述了适合夏季食用的9种水果、干果及11种菜、谷；第三章解析了适合秋季食用的11种水果、干果及10种菜、谷；第四章讲解了适合冬季食用的4种水果、干果及14种菜、谷。开篇还附赠了补养五脏蔬果速查表。

图书在版编目 (CIP) 数据

四季蔬果膳食指南 / 陈禹主编. -- 北京 : 科学出版社, 2015.1 (中国好食材)

ISBN 978-7-03-041999-6

I. ①四… II. ①陈… III. ①水果—食品营养—指南②蔬菜—食品营养—指南 IV. ①R151.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第224112号

责任编辑：曹丽英 张婷 金金

责任校对：宣慧

责任印制：张倩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年2月第一版

开本：B5 (720×1000)

2015年2月第一次印刷

印张：12

字数：180 000

定价：32.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前言

冬去春来，寒暑交替，时令的风雨，往往会给人们带来许多疾病，这就要求人体内环境与自然界的外环境相一致，以适应天地之气的更替。一年四季，春夏养阳，秋冬养阴：春天节气主“发”，人体容易上火，因而春季适合养肝；夏季分为夏和长夏，分别主“火”、主“湿”，因而夏季重在保肠胃、祛湿气；秋季节气主“燥”，养生重点就在于润肺防燥、保湿润；冬季节气主“藏”，宜养肾，此时人体代谢较慢、吸收好，因此适合进补。顺应四时阴阳之气的变化，人体才能长久地保持健康。

中医认为“药食同源”，不同性味功效的膳食合理服用能使人体保持阴阳、脏腑、气血运行的协调。“药补不如食补”，四季保持健康体魄，从身边的蔬菜和水果（简称蔬果）开始。

蔬果含有丰富的营养素，是每日均衡饮食的基础之一，对人类健康有至关重要的作用，不仅能为人体提供必需的一些营养素，还有一定的食疗保健功效。在注重“药食同源”的传统中医文化中，许多蔬果的治病功效早就得到了发现和运用。在现代营养学研究中，也证明了各种蔬果治病保健的科学性，并探究了其中所含成分的治病机制。

谷类是我国的传统主食，成为供给人体热能最主要的来源，其主要营养物质是碳水化合物和蛋白质，其中碳水化合物的主要成分是淀粉。谷类还含有丰富的B族维生素、一定量的膳食纤维及维生素E，脂肪含量较少。

豆类的主要营养成分是优质蛋白，可为人体提供所必需的蛋白质。豆类食物还含有以不饱和脂肪酸为主的脂肪酸，丰富的维生素E、维生素C、B族维生素、膳食纤维，以及钠、钾等多种矿物质。

根据中医的理论，养生要配合四季的运转补充相对应的能量，所以四季养生就是要掌握节气对身体影响的特点，注意体内气的行走顺应身体的需求，并给予所需要的营养，使体内的气不断旺盛起来，才能防病保健。

本书具有以下四大特点。

第一，近百种蔬果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中常见的蔬果。

第二，讲解了每种蔬果的选购指南、保存方法、食用宜忌，让你了解购买、食用的过程中要注意的问题。

第三，全面又权威的功效介绍、相关的祛病妙方，有助于你在健体的同时，更能祛病强身。

第四，近两百道相关菜肴、饮品，做法详细，为你的餐桌增添营养又健康的菜式。

本书提供了丰富的与蔬果膳食相关的知识，有助于你提高生活质量，远离疾病困扰，开启四季健康生活。

目录 Contents

补养五脏蔬果速查表

| | |
|----------|----|
| 养心蔬果速查表 | 9 |
| 养肝蔬果速查表 | 10 |
| 养脾胃蔬果速查表 | 11 |
| 养肺蔬果速查表 | 12 |
| 养肾蔬果速查表 | 13 |

第一章 春季篇

春季水果·干果

| | | |
|----|-----------|----|
| 木瓜 | 健脾消食 清热祛风 | 18 |
| 香蕉 | 清热解毒 润肺滑肠 | 20 |
| 菠萝 | 健脾解渴 消肿祛湿 | 22 |
| 草莓 | 润肺生津 利尿止渴 | 24 |
| 桑葚 | 补血滋阴 生津润燥 | 26 |
| 苹果 | 生津润肺 除烦解暑 | 28 |
| 梨 | 润肺清心 化痰止咳 | 30 |
| 樱桃 | 补中益气 健脾和胃 | 32 |
| 板栗 | 滋阴补肾 健脾养胃 | 34 |



草莓

春季菜·谷

| | | |
|-----|-----------|----|
| 韭菜 | 健胃行气 温中补肾 | 36 |
| 菠菜 | 补血润肠 滋阴平肝 | 38 |
| 油菜 | 活血化瘀 宽肠通便 | 40 |
| 菜花 | 健脑壮骨 补肾填精 | 42 |
| 胡萝卜 | 益肝明目 健脾和中 | 44 |
| 洋葱 | 理气和胃 发散风寒 | 46 |
| 茭白 | 解毒利便 除烦解渴 | 48 |
| 土豆 | 和胃健中 解毒消肿 | 50 |
| 香菇 | 补肝益肾 益智安神 | 52 |
| 金针菇 | 补肝益肠 益智防癌 | 54 |
| 小米 | 补肾益气 除热解毒 | 56 |
| 燕麦 | 养肝和胃 护肤美容 | 58 |

春季蔬果一览

第二章 夏季篇

夏季水果·干果

| | | |
|----|-----------|----|
| 西瓜 | 清热除烦 生津解暑 | 64 |
| 芒果 | 益胃止呕 解渴利尿 | 66 |
| 桃 | 生津润肠 益气活血 | 68 |
| 杏 | 清热解毒 润肺平喘 | 70 |
| 李子 | 清热生津 清肝解毒 | 72 |
| 荔枝 | 理气补血 养心安神 | 74 |
| 桂圆 | 益气养心 养血安神 | 76 |



柠檬

| | | |
|--------------|-----------|-----|
| 柠檬 | 化痰止咳 生津健胃 | 78 |
| 莲子 | 养心安神 益肾涩精 | 80 |
| 夏季菜·谷 | | |
| 黄瓜 | 消肿解毒 清热利尿 | 82 |
| 苦瓜 | 解毒明目 清热去火 | 84 |
| 丝瓜 | 凉血解毒 通经活络 | 86 |
| 冬瓜 | 利水化痰 除烦止渴 | 88 |
| 莲藕 | 凉血散瘀 止咳除烦 | 90 |
| 生菜 | 清热爽神 清肝利胆 | 92 |
| 空心菜 | 清热解毒 利尿止血 | 94 |
| 蒜薹 | 温中下气 调和脏 | 96 |
| 绿豆 | 清热解毒 消暑利水 | 98 |
| 薏米 | 健脾补肺 化湿抗癌 | 100 |
| 小麦 | 养心除烦 健脾益肾 | 102 |

夏季蔬果一览

第三章 秋季篇

秋季水果·干果

| | | |
|----|-----------|-----|
| 葡萄 | 益气补血 强健筋骨 | 108 |
| 山楂 | 健胃消食 活血化瘀 | 110 |
| 石榴 | 生津止渴 止泻止血 | 112 |
| 橙子 | 生津止渴 开胃下气 | 114 |
| 柚子 | 生津止渴 健脾开胃 | 116 |
| 柿子 | 清热润肺 健脾化痰 | 118 |



葡萄

| | | |
|-----|-----------|-----|
| 猕猴桃 | 调中理气 止渴利尿 | 120 |
| 无花果 | 健胃润肠 解毒消肿 | 122 |
| 哈密瓜 | 通便益气 清热止咳 | 124 |
| 松子 | 滋阴养液 补益气血 | 126 |
| 花生 | 健脾养胃 润肺化痰 | 128 |

秋季菜·谷

| | | |
|-----|-----------|-----|
| 青椒 | 温中散寒 开胃消食 | 130 |
| 茄子 | 散血止痛 解毒消肿 | 132 |
| 金针菜 | 清热利湿 凉血解郁 | 134 |
| 南瓜 | 补中益气 降糖止渴 | 136 |
| 芋头 | 补中益气 健脾补虚 | 138 |
| 百合 | 养阴清热 养心安神 | 140 |
| 黑木耳 | 补气养血 润肺止咳 | 142 |
| 黄豆 | 健脾利水 宽中导滞 | 144 |
| 玉米 | 益肺宁心 健脾开胃 | 146 |
| 芝麻 | 补血明目 养肝乌发 | 148 |

秋季蔬果一览

第四章 冬季篇

冬季水果·干果

| | | |
|----|-----------|-----|
| 红枣 | 养血安神 益气健脾 | 154 |
| 甘蔗 | 清热生津 和胃润燥 | 156 |
| 核桃 | 固精强腰 温肺润肠 | 158 |



甘蔗

葵花子 补虚润肠 安神益智 160

冬季菜·谷

白菜 解渴利尿 通利肠胃 162

芹菜 平肝凉血 利水消肿 164

芥菜 解毒消肿 利气温中 166

茼蒿 健脾养心 化痰利便 168

萝卜 化痰清热 下气宽中 170

西红柿 健胃消食 凉血平肝 172

竹荪 益气补脑 宁神健体 174

银耳 养胃补血 滋阴润肺 176

荸荠 清热止咳 利湿化痰 178

红小豆 解毒排脓 利水消肿 180

黑豆 健脾益肾 补血安神 182

芡实 固肾涩精 补脾止泻 184

糯米 补中益气 健脾止泻 186

大米 健脾养胃 滋阴润肺 188

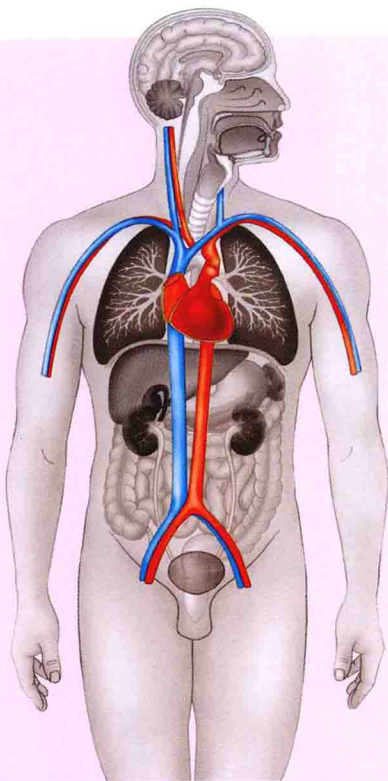
冬季蔬果一览

速查表
养心蔬果

心脏位于胸腔，居肺下膈上，脊柱前，胸骨后，心尖在左乳下。它相当于人体的君主，主管精神意识、思维活动，有统率协调全身各脏腑功能活动的作用。

心气不足主要症状

- ◎ 气血瘀滞，血液亏虚
- ◎ 面色晦暗无华，唇色青紫
- ◎ 胸前憋闷，偶有痛感
- ◎ 脉象微弱无力，节律不均（有结、代、促、涩之感）
- ◎ 易引发心脑血管方面的问题



蔬果

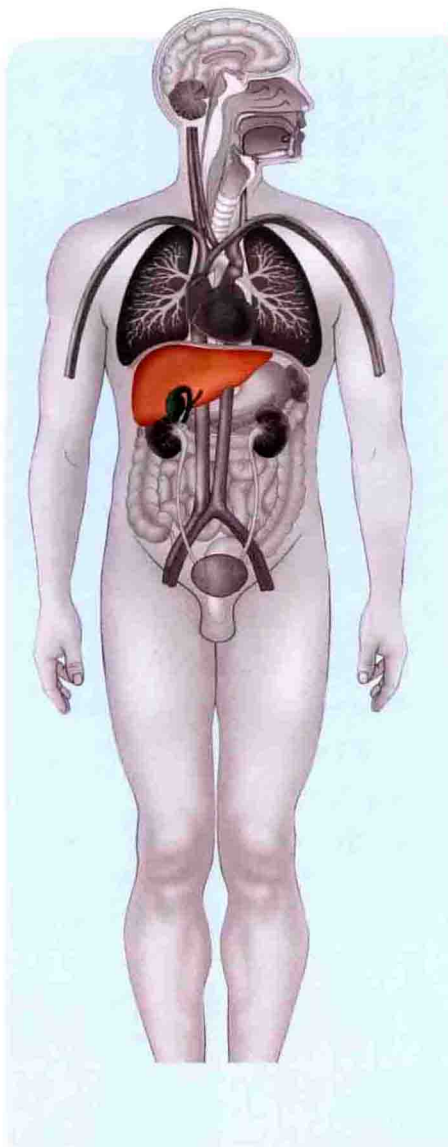
| | | |
|-----|------------|-----|
| 荔枝 | 理气补 血，养心安神 | 74 |
| 桂圆 | 益气养心，养血安神 | 76 |
| 莲子 | 养心安神，益肾涩精 | 80 |
| 苦瓜 | 解毒明目，清热去火 | 84 |
| 丝瓜 | 凉血解毒，通经活络 | 86 |
| 莲藕 | 凉血散瘀，止咳除烦 | 90 |
| 蒜薹 | 温中下气，调和脏腑 | 96 |
| 小麦 | 养心除烦，健脾益肾 | 102 |
| 葡萄 | 益气补 血，强健筋骨 | 108 |
| 哈密瓜 | 通便益气，清热止咳 | 124 |
| 松子 | 滋阴养液，补益气血 | 126 |
| 金针菜 | 清热利湿，凉血解郁 | 134 |
| 南瓜 | 补中益气，降糖止渴 | 136 |
| 百合 | 养阴清热，养心安神 | 140 |
| 红枣 | 养血安神，益气健脾 | 154 |
| 核桃 | 固精强腰，温肺润肠 | 158 |
| 葵花子 | 补虚润肠，安神益智 | 160 |
| 茼蒿 | 健脾养心，化痰利便 | 168 |
| 竹荪 | 益气补 脑，宁神健体 | 174 |
| 糯米 | 补中益气，健脾止泻 | 186 |

速查表
养肝蔬果

肝位于腹部膈膜右下，分左右叶，颜色紫红。肝负责全身之气的疏通、生发与宣泄，人体的脏腑、气血、津液、营卫之气无不依赖于全身气机的升降沉浮来运作疏导。

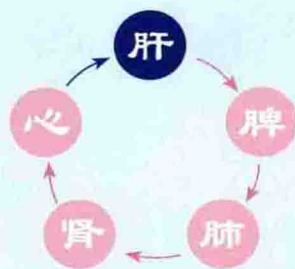
肝气郁滞主要症状

- ◎ 胸闷腹胀
- ◎ 血瘀，肿块痛经，月经失调
- ◎ 抑郁寡欢，多愁善感
- ◎ 烦躁易怒，失眠多梦



蔬果

| | | |
|-----|-----------|-----|
| 菠菜 | 补血润肠，滋阴平肝 | 38 |
| 油菜 | 活血化瘀，宽肠通便 | 40 |
| 胡萝卜 | 益肝明目，健脾和中 | 44 |
| 茭白 | 解毒利便，除烦解渴 | 48 |
| 香菇 | 补肝益肾，益智安神 | 52 |
| 金针菇 | 补肝益肠，益智防癌 | 54 |
| 燕麦 | 养肝和胃，护肤美容 | 58 |
| 冬瓜 | 利水化痰，除烦止渴 | 88 |
| 生菜 | 清热爽神，清肝利胆 | 92 |
| 空心菜 | 清热解毒，利尿止血 | 94 |
| 芝麻 | 补血明目，养肝乌发 | 148 |
| 芹菜 | 平肝凉血，利水消肿 | 164 |
| 西红柿 | 健胃消食，凉血平肝 | 172 |



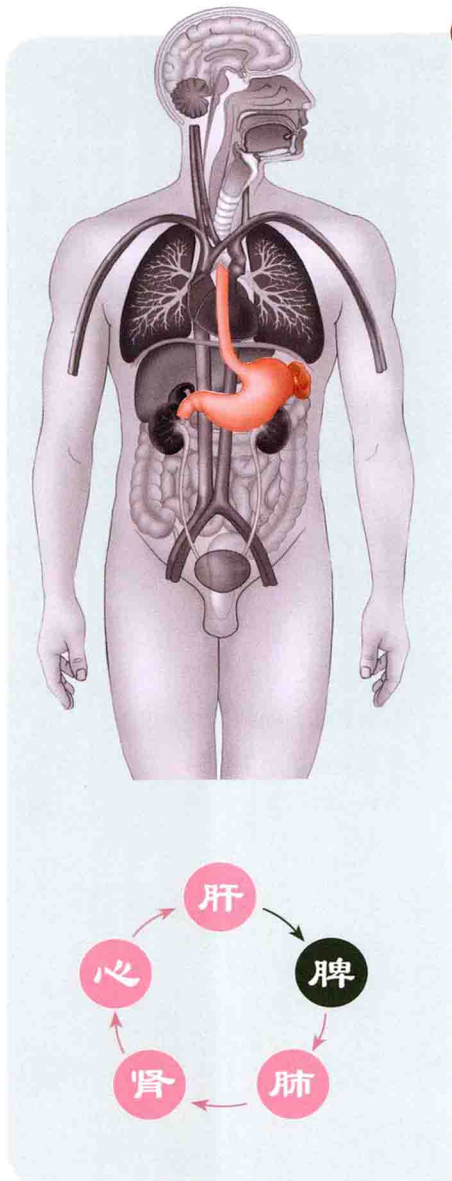
速查表
养脾胃蔬果

脾位于腹腔左侧，膈膜下，与胃毗邻，在胃的背侧，呈紫红色，与胃互为腑脏，彼此经络属相连。脾胃是人体的后天之本，化生水谷精气到全身各处，为全身各脏器供应营养，时时刻刻不能缺少。

脾胃失常主要症状

- ◎ 腹胀便溏，食欲缺乏，精神萎靡，气血不足
- ◎ 指甲、舌、唇、面淡白，血虚，头晕眼花
- ◎ 皮下出血，便血，尿血
- ◎ 脾胃虚弱，肌肉消瘦，四肢乏力

蔬果



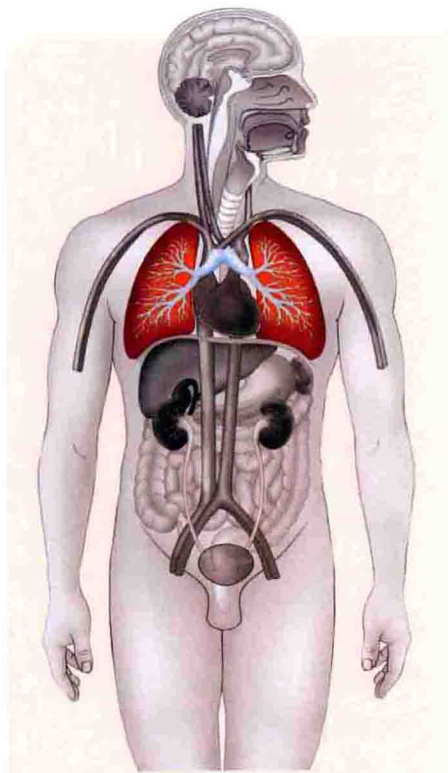
| | | |
|-----|-----------|-----|
| 木瓜 | 健脾消食，清热祛风 | 18 |
| 菠萝 | 健脾解渴，消肿祛湿 | 22 |
| 樱桃 | 补中益气，健脾和胃 | 32 |
| 韭菜 | 健胃行气，温中补肾 | 36 |
| 洋葱 | 理气和胃，发散风寒 | 46 |
| 土豆 | 和胃健中，解毒消肿 | 50 |
| 芒果 | 益胃止呕，解渴利尿 | 66 |
| 桃 | 生津润肠，益气活血 | 68 |
| 李子 | 清热生津，清肝解毒 | 72 |
| 柠檬 | 化痰止咳，生津健胃 | 78 |
| 黄瓜 | 消肿解毒，清热利尿 | 82 |
| 山楂 | 健胃消食，活血化瘀 | 110 |
| 石榴 | 生津止渴，止泻止血 | 112 |
| 橙子 | 生津止渴，开胃下气 | 114 |
| 柚子 | 生津止渴，健脾开胃 | 116 |
| 猕猴桃 | 调中理气，止渴利尿 | 120 |
| 无花果 | 健胃润肠，解毒消肿 | 122 |
| 青椒 | 温中散寒，开胃消食 | 130 |
| 茄子 | 散血止痛，解毒消肿 | 132 |
| 芋头 | 补中益气，健脾补虚 | 138 |
| 黄豆 | 健脾利水，宽中导滞 | 144 |
| 芥菜 | 解毒消肿，利气温中 | 166 |
| 萝卜 | 化痰清热，下气宽中 | 170 |
| 红小豆 | 解毒排脓，利水消肿 | 180 |
| 大米 | 健脾养胃，滋阴润肺 | 188 |

速查表
养肺蔬果

肺脏位于胸腔，居膈上，左右各一，质地疏松，形似海绵，虚如蜂巢，得水而浮。其主要功能是吐故纳新、吸清呼浊，调节人体内气机的升降出入。

病邪犯肺主要症状

- ◎ 胸闷，咳嗽，气喘
- ◎ 声低气怯，肢倦乏力，呼吸短促
- ◎ 流鼻涕，鼻塞，嗅觉失灵
- ◎ 肺虚热者脸红、多汗、发热，而下肢寒凉
- ◎ 肺实者可导致肺气肿、气管炎、肺积水



蔬果

| | | |
|-----|-----------|-----|
| 香蕉 | 清热解毒，润肺滑肠 | 20 |
| 草莓 | 润肺生津，利尿止渴 | 24 |
| 苹果 | 生津润肺，除烦解暑 | 28 |
| 梨 | 润肺清心，化痰止咳 | 30 |
| 西瓜 | 清热除烦，生津解暑 | 64 |
| 杏 | 清热解毒，润肺平喘 | 70 |
| 绿豆 | 清热解毒，消暑利尿 | 98 |
| 薏米 | 健脾补肺，化湿抗癌 | 100 |
| 柿子 | 清热润肺，健脾化痰 | 118 |
| 花生 | 健脾养胃，润肺化痰 | 128 |
| 黑木耳 | 补气养血，润肺止咳 | 142 |
| 玉米 | 益肺宁心，健脾开胃 | 146 |
| 甘蔗 | 清热生津，和胃润燥 | 156 |
| 白菜 | 解渴利尿，通利肠胃 | 162 |
| 银耳 | 养胃补血，滋阴润肺 | 176 |
| 荸荠 | 清热止咳，利湿化痰 | 178 |



速查表
养肾蔬果

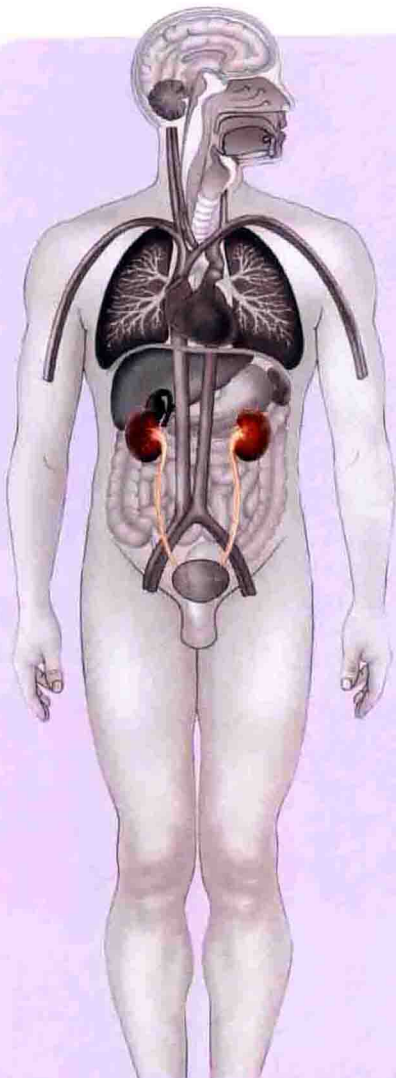
肾为人的先天之本，能藏精，精能生髓、滋养骨骼，故肾脏有保持人体精力充沛、强壮矫健的功能，是“作强”之官，主管智力与技巧。

肾虚主要症状

- ◎ 肾阳虚，身体怕冷、手脚偏凉
- ◎ 肾阴虚，身体怕热、腰腿酸软
- ◎ 女性月经少、经血色暗，甚至有血块，提早绝经
- ◎ 男子尿急尿频，四十岁以后性欲减退
- ◎ 骨弱无力，贫血眩晕，甚至小儿智力发育迟缓

蔬果

| | | |
|----|-----------|-----|
| 桑葚 | 补血滋阴，生津润燥 | 26 |
| 板栗 | 滋阴补肾，健脾养胃 | 34 |
| 菜花 | 健脑壮骨，补肾填精 | 42 |
| 小米 | 补肾益气，除热解毒 | 56 |
| 黑豆 | 健脾益肾，补血安神 | 182 |
| 芡实 | 固肾涩精，健脾止泻 | 184 |



我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个板块逐一进行说明，使读者对本书的板块设置一目了然，便于查找所需信息，大大提高读者的阅读效率。

秋季菜·谷

玉米

益肺宁心 健脾开胃

玉米营养丰富，适合各个年龄段的人群食用，是当之无愧的“第一黄金主食”。

【别名】苞谷、苞米、棒子、玉蜀黍

【性味】性平，味甘、淡

【功效】益肺宁心，健脾开胃

【主治】水肿、淋证、黄疸、胆囊炎、胆结石、高血压、糖尿病

食材图

食疗功效



防癌抗癌 玉米含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，对预防癌症等疾病很有益处。

预防疾病 玉米含有微量的镁、锌和铁。镁是维持肌肉和神经正常运作所不可缺少的营养素，铁能预防贫血，锌则能防治味觉障碍。玉米中也富含维生素B，具有消除疲劳、治疗胃溃疡和胆结石的功效。玉米中还含有硅酸，对强健骨骼、降低胆固醇有一定的效果。

增强免疫力 玉米能清除体内自由基，有效地抑制过氧化脂质的产生，排除体内毒素，防止血液凝集，清除胆固醇，增强人体免疫功能。

健脑润肠 玉米中的维生素E能有效防止脑功能衰退，对改善记忆力有好处。玉米含有丰富的膳食纤维，可以刺激胃肠蠕动，防止便秘，加速肠内毒素的排出。

选购窍门

挑选鲜玉米以带有外皮且包裹严实、外皮和玉米粒之间稍带湿润感、果实饱满、用手掐玉米粒时有汁液流出的嫩玉米为佳。玉米面没有等级之分，只有粗细之别，优质的玉米面干燥，呈淡黄色，无酸、霉等异味。

保存方法

置于干燥、通风处保存，冷藏时应将玉米的叶和须去掉，洗净后沥干水分，放入保鲜袋中或包上保鲜膜再置入冰箱冷藏。

食疗功效

结合食材本身的中医功效和现代研究，对食材的食疗功效进行全面深入的解读。

对症小偏方

| 主治 | 材料 | 用法 |
|---------|---------------------------|------------------|
| 水肿 | 玉米30克+玉米须15克 | 加水适量，煎汤代茶饮 |
| 咳嗽 | 玉米须30克+陈皮9克 | 水煎服，每日1剂，分早晚两次服用 |
| 血热型鼻出血 | 玉米须30克+梔子9克 | 水煎服，每日1剂，分早晚两次服用 |
| 湿热、小便不利 | 玉米须25克+瓠瓜15克+西瓜皮15克+冬瓜皮8克 | 四者共煮，分2或3次服用 |

四季蔬菜食疗指南
146

对症小偏方

蔬果也可保健养生，实用治病小偏方助你远离疾病困扰。