



五色蔬果

自然食补法



天然、无副作用的生活食谱

王 茜◎编著

327 项养生秘诀 66 道保健食谱 配上专业的营养分析

用最寻常的食物，补充人体最稀缺的营养
五行五色多为蔬果，以天然、无副作用的方式进食
让你的身体达到最和谐的状况！



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

五色蔬果

自然食补法



天然、无副作用的生活食谱

王 茜◎编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

五色蔬果自然食补法 / 王茜编著. -- 武汉 : 武汉出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5430-8473-5

I. ①五… II. ①王… III. ①蔬菜—食物疗法②水果—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182241号

编 著: 王 茜

责任编辑: 方 雷

封面设计: 张青立

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10 字 数: 200千字

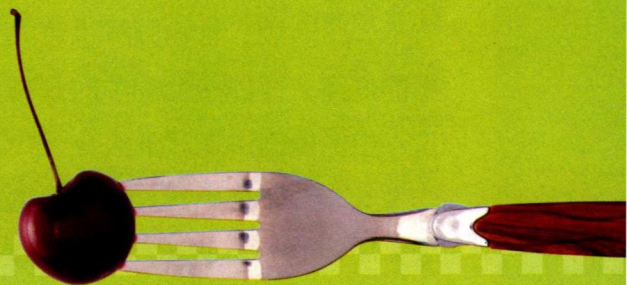
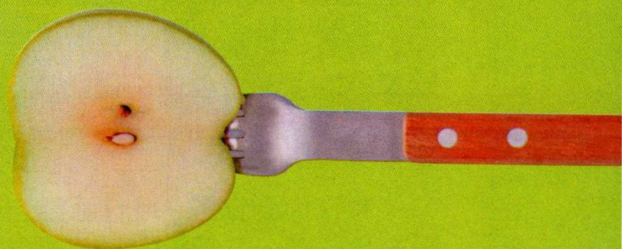
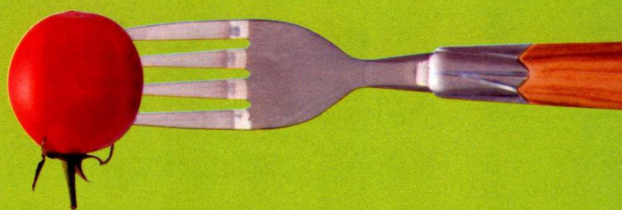
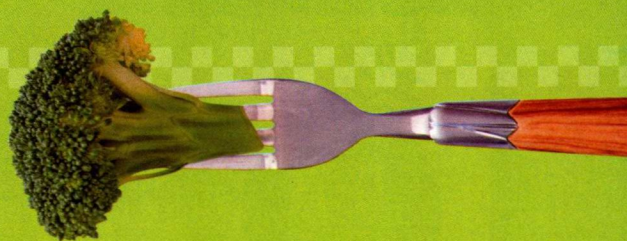
版 次: 2014 年9月第1版 2014 年9月第1次印刷

定 价: 36.00 元

版权所有·翻版必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

(中文简体版由雅书堂文化事业有限公司独家授权、四川一览文化传播广告有限公司代理, 限在大陆地区发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。)



※本书使用计量换算

1大匙=15毫升=3小匙

1小匙(茶匙)=5毫升

1杯=240毫升 少许=适量

※备注：本书未注明的糖种皆为细砂糖，
淀粉皆指马铃薯淀粉。



吃对颜色，吃出健康

喜欢美食的你，一定知道食物是身体能量的来源。关注健康的你，也一定知道吃富含营养的食物能够预防许多疾病。

可是，有很多人不知道吃什么样的食物最适合；也不知道怎样吃才能让食物中的营养成分发挥出最大的功效；更不知道何时吃，才能让身体补充到最需要的养分。

也许你会觉得，吃什么随自己的喜好就好。想吃什么，一定是身体里缺了什么营养，这又有什么秘密可言呢？其实不然，一年有春夏秋冬四季，一天也有十二个时辰，食物同样也可以分成青、红、黄、白、黑五色，只有遵循大自然的规律，才能使食物中的营养发挥出其最大的功效。

中医保健讲究“天人合一”。这即是说人与自然是统一的整体，人体的生长、健康离不开大自然的规律。如《黄帝内经》中《素问·金匱真言论》所说：“五脏应四时，各有收受。”四季更迭、二十四节气变化，每天

十二时辰也不断变换交替，将这些变化与身体五脏紧密连在一起；四季交替的规律也是人体的代谢规律，十二时辰的交替也是五脏的运行规律。人体的五脏肝、心、脾、肺、肾，分别对应五行的木、火、土、金、水，相应的自然节气也就是春、夏、长夏、秋、冬。因此，也就有了经典的四季保养身体的理念——春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬养肾。

另外，五行中五色也与人体健康有关。由阴阳五行学说五色分主可知——青入肝、红入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。也就是说，绿色的食物可以养肝，红色的食物能够补心，黄色的食物健脾，白色的食物可以润肺，黑色的食物利于补肾。由此，食物颜色对人体健康的功效也就不言而喻了。

我们常说：“民以食为天，人以食为养。”人无法离开吃饭，同时也会从食物中获取营养。从身体健康角度来讲，饮食是健康的基础，合理的膳食可以为健康加分。所以，饮食规律是保养身体的最佳做法。中医也认为“药食同源”，在各个季节养护所对应的脏器时，不妨按照其所对应的颜色来选择食物，让食物的营养成分发挥最大的功效。

在本书中，我们将按照传统的中医理念，应季节来安排最适合的饮食。例如：在春季，养肝可以多吃一些绿色食物；夏季，心功能不佳者可多食红色食物；长夏时，脾功能弱、食欲不振者可以多食黄色食物；秋季干燥，为了除燥润肺可多食白色食物；冬季寒冷，可多食黑色食品养肾。在说明颜色进补的同时，也提出食物食用禁忌，以免不恰当的进补让身体健康减分。希望本书能教你在最恰当的时候，吃到最适合自己的食物，并且吃对颜色，吃出健康！

顺应自然， 才是老祖宗流传下来的乐活食法

市面上流传的保养身体的理念众说纷纭，我们究竟该怎样调理身体，才是正确的方式？又该怎样食用食物，才对自己身体更有益呢？下面就让我们一起来瞧瞧吧。

药补不如食补

到了冬季，不管是在路边或是在夜市，我们常会看到姜母鸭、羊肉炉等纷纷上市，为的是冬令进补这件事。人们总觉得在寒冷的冬天吃上一碗养生汤，会让身体更暖和。但是在琳琅满目的药膳中，我们是否真的补得对、补到位就

不得而知了。

其实很多人一边进补一边拼命看医生、找疗效，尤其在21世纪的今天，许多文明病日益严重，对于心脏病、高血压、脑中风、癌症等疾病，每个人都在寻找一种对自己身心最有效的治疗方式。但归根究底，多数疾病都是起因于生活习惯不良，诸如久坐一个姿势、长期错误地饮食以及熬夜晚睡等，久而久之累积出慢性疾病，身体产生病痛。很多人认为，这样的病痛只有靠用更多的药材，来弥补身体上的损害就能够保养身体。殊不知这样的治疗方式，只能治标不能治本，说不定花了钱财又伤身还不自知呢！

依据医药理论记载“药食本同源”，不论药补或食补都能促使身体恢复健康。但药补是适材适性地改变身体机制，食补却是我们每天日常生活最简易的进行方式，也是最自然天然、最没有任何副作用的。因此，俗话说得好，药补不如食补，与其拼命地吃各种补药，不如在每天饮食中摄入身体所需的营养来得简易，也直接得多了。

但食补与体质间究竟有什么关系呢？我们常能听见有人说他的体质偏寒性，另一个人说他的体质燥热，这都是因为我们在饮食上常有各种喜好。如一个脾胃不好的人就爱吃甜食，因为这可以让身体较舒服；一个身体燥热的人，就会喜吃些辛辣的食物，刺激身体，才能亢奋情绪。久而久之，这些喜好也促使我们对食物形成某种偏好，造成身体形成某种病因。那么，如何在生活中进行正确的饮食呢？

顺应自然，天然保养

现代人得的很多文明病是因为吃太多的加工制品，如腊肠、烟熏制品、糕点等精致食物。这些食物因为不易为人体所消化，又有过多的添加物，吃太多容易生病。因此想要健康，就要吃天然、未加工的食物。但这些食物从哪里来？其实就是日常中我们最容易看到的一些原生态食物，如小黄瓜洗了生吃就可以；葡萄、橘子剥了皮就能吃，这些食物中最重要的营养素在食用后就能直接被人体吸收，在体内转换成我们所需要的能量。但是也有的食物必须经过加工处理，如胡萝卜必须加热后，营养素才会被人体所吸收。因此食用之前我们必须先辨别食物的特性。

“乐活族”（LOHAS）是西方流传已久的一个新兴生活族群体，主要探讨“健康的饮食、生活、身心的探索与个人成长”。那是因为现代人生活节奏太快，为了平衡这种生活，有一群人逐渐地回归到一个自然简约的生活方式，也就是用自然疗法、自给自足的方式来调剂生活节奏。其实，人本就是自然的一环，例如我们每天出门都是在天空的笼罩之下，每天的生活都要跟一群人相处在一起，甚至包含每天的饮食、排泄，都是自然的一部分，因此人本就是生活在自然之中，顺应自然，也就成为人们最自然的一个举动，也最顺应保养身体的需要。

五行五色，最健康的自然疗法

自古以来我们的老祖宗就有一套自然保健的生活方式，依据阴阳五行的

自然疗法。所谓五行，也就是指“金木水火土”五种物质，交替形成天体运行的规律。

“木”可以生“火”，燃烧植物可以产生更大的火焰。

“火”可以生“土”，火燃烧殆尽生成一堆废土。

“土”可以生“金”，土风化后形成具有价值的矿物。

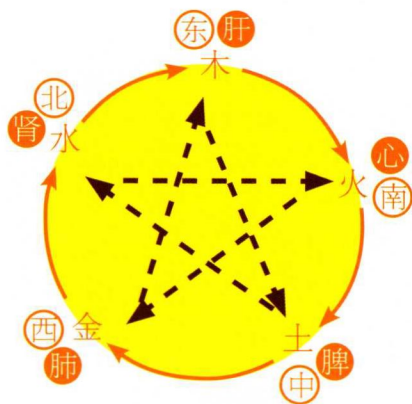
“金”可以生“水”，金中藏气生成水。

“水”可以生“木”，水滋润植物，长成大树。

世事万物也就在这套规律中互利互生。但是，很多时候在某个状态下容易丧失平衡，就形成相克的状况，好比植物过于茂盛，会过度地克制土，使土更虚，就不能生金；又如火焰如果过多，就会燃烧过多木头，因而产生过多土等。因此五行中认为“木克土”、“土克水”、“水克火”、“火克金”、“金克木”。

例如水可以灭火，火可以熔矿物；但也会有相反的情形，比如当水太少或火过盛时，水不但不能灭火，反而会被火烧干，就是火反克水的情形。因此唯有保持动态的平衡，才能使五行事物正常发展。

在中医看来，人体就如同是一个小宇宙，五行各代表身体不同的部位：



“木”代表东方，有生长、升发的意思，在人体为“肝”。

“火”代表南方，有温热、向上的意思，在人体为“心”。

“土”代表中间，有生化、承载、受纳的意思，在人体为“脾”。

“金”代表西方，有沉降、肃杀、收敛的意思，在人体为“肺”。

“水”代表北方，有下行、寒凉、闭藏的意思，在人体为“肾”。

在这些五脏器官中，肝脏能贮藏血液和调节血量，有助于维持心血管的功能，即“木生火”；肺主要的功能为呼吸，肾主要的功能为藏精，因此肺的功能良好，有助于肾的闭藏和气的收摄，即“金生水”。身体就是靠这五行互相滋生。同样的，若五行相克则五脏间也能形成相互制约的关系，因而让身体产生病变。所以必须先了解身体的问题，然后调理脏腑。

中医理论则是依东南西北中等各地行色，以及春夏秋冬四季（其中夏天又分为夏季与长夏）等季节变化来调理人体机制，比如春天草木初露枝芽、长新叶，因此用萌芽之“青色”食物来助长体内生长；夏天用“红色”的食物，代表红色火焰温热体内之血；古时帝王在朝堂中都坐在中间位置，因此应合长夏土地的颜色就选用“黄色”食物来调理脾胃；而古时狩猎，君王们各自携带金属制作的武器外出，因此运用在人体上，就选用象征金属光泽的“白色”食物调理肺部；冬天水最深之处是黑色，所以用“黑色”食物来丰富身体水分。

古代医者运用五行五色，把人体和自然环境统一起来，形成人体的代谢规律，也是五脏的运行规律。透过五色食物的进食，让人体与宇宙之间形成一个相互收受、应通的关系，充分展现“天人合一”的理念，人也在这样通天应理

的节奏中，自然地保健身体。

根据研究显示，人在最放松的时候，面对压力最能应付自如。同样的，身体也是。当身体机能出现状况，自在地面对环境所给予的，最容易达到身体的平衡，也是最不伤害身体的方式。我们如果在饮食上能够依据四季节气，食用各种自然颜色的食物，就能让身体与外在达到一个最和谐的状况。

A vibrant still life photograph of fresh spring produce. In the foreground, two slices of kiwi fruit are prominently displayed, showing their green flesh and black seeds. Behind them, a halved apple and a slice of papaya are visible. To the right, several large, dark green spinach leaves are arranged. The entire scene is set against a dark background, with the produce resting on a light-colored woven surface.

SPRING

PART 1

春季

CONTENTS 目录

SPRING

PART 1

春季

肝 脏 绿色食物

春季养肝, 绿色食物来帮忙 · 002

春季万物生发, 正是调养身体五脏的大好时机。按照传统中医学理论, 春季补五脏应以养肝为先。俗语说: 药补不如食补。养肝也是如此。在众多的食物之中, 最适宜养肝的是绿色食物。

油 菜 · 004	豌 豆 · 007	菠 菜 · 010
圆白菜 · 017	小白菜 · 020	青色甜椒 · 023
芹 菜 · 026	芦 笋 · 029	黄 瓜 · 032
苦 瓜 · 035	西兰花 · 037	莴 笋 · 040
豇 豆 · 043	猕猴桃 · 047	白葡萄 · 050
青苹果 · 053	酪 梨 · 056	绿 豆 · 014



SUMMER PART 2 夏季

心脏 红色食物

夏季养心, 红色食物最适宜 · 060

中医认为, 夏季属火, 又因火气通于心、火性为阳。所以, 夏季炎热最易干扰心神, 使人心绪不宁, 易引起心烦。另外, 心血管功能对气温的变化最为敏感, 因此, 夏季是心脑血管疾病的高发季。红色入心, 所以在夏季时, 不妨吃些红色食物来保护心脏。

红辣椒 · 062	红甜菜 · 065	西红柿 · 068	胡萝卜 · 072	枸杞 · 075
红豆 · 078	红苋菜 · 081	红枣 · 084	红曲 · 089	西瓜 · 091
山楂 · 094	草莓 · 097	红苹果 · 100	樱桃 · 103	

脾脏 黄色食物

长夏养脾, 黄色食物最擅长 · 108

长夏, 是夏末秋初的一个时段。这个时候天气湿热, 可以说是一年中最热的时候。根据传统中医学理论, 长夏在五行中属土, 人体五脏中属土的为脾。黄色食品对脾会比较有利, 所以长夏可多吃地瓜、玉米等, 健脾并祛身体湿气。

南瓜 · 110	黄豆 · 113	黄花菜 · 116	柚子 · 119	马铃薯 · 122
小米 · 126	玉米 · 129	香蕉 · 132	菠萝 · 135	橙子 · 138
芒果 · 142	柑橘 · 145	杏仁 · 148		

AUTUMN

PART 3

秋季

肺脏 白色食物

秋季养肺，白色食物来滋补 · 154

秋天气候干燥，皮肤问题是挥之不去的烦恼，为身体补充水分也成了大家关注的重点。补充水分，最有效的滋养方式就是润肺。传统中医理论认为，秋季吃些白色的食物可以有效地滋养肺部。

薏仁 · 156	茭白笋 · 159	冬瓜 · 162
竹笋 · 165	山药 · 168	莲子 · 171
花菜 · 173	白萝卜 · 176	莲藕 · 178
银耳 · 181	百合 · 184	梨子 · 187
牛奶 · 190	椰子 · 195	

WINTER

PART 4

冬季

肾脏 黑色食物

冬季养肾，黑色食物是妙方 · 200

冬天是封藏的季节。

冬天气候寒冷干燥，人体必须封藏住体内的阳气，才能抵御外部的寒冷。而传统中医经典《黄帝内经》中说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其充在骨。”

五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物更益补肾。

黑糯米 · 202	黑芝麻 · 205
黑木耳 · 208	海带 · 211
海苔 · 215	黑豆 · 218
荞麦 · 221	

肝 脏

绿色食物

春季万物生发，正是调养身体五脏的大好时机。按照传统中医学理论，春季补五脏应以养肝为先。俗语说：药补不如食补。养肝也是如此。在众多的食物之中，最适宜养肝的是绿色食物。

Green Fruits
and Vegetables