



选对果蔬，让你瘦身美体，
健康生活每一天

认识果蔬
大家族



水果蔬菜 养生事典

吴凌◎编著

养生我最大，
水果蔬菜闯天下

打开果蔬的
养生之门

天然、无副作用的果蔬
食谱，一本就够的家庭
保健指南

对抗“亚健康”，全
面升级身体免疫力

解决家
见的



营养专家倾情奉上，道道美味，餐餐健康！

贴心
设计

科学实用，全面解析水果蔬菜的营养价值

图文
并茂

采用最新颖的图解形式，方便查找阅读

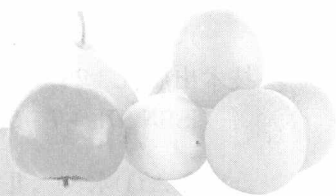
科学
指导

用寻常的原料，补充人体稀缺的营养

简便
经济

易于制取，操作灵活，居家、上班皆适用

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



水果蔬菜 养生事典

吴凌◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果蔬菜养生事典/吴凌编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6251 - 4

I. ①水… II. ①吴… III. ①水果—食物养生
②蔬菜—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 211362 号

水果蔬菜养生事典

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17

字数 260 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6251 - 4

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

随着生活水平的不断提高，人们的健康与保健意识明显增强，越来越多的人开始关注食疗养生。说到这个话题，或许我们首先会想到中医药膳、米面肉食，可您是否知道吃对果蔬也能养生呢？

果蔬对健康的好处不胜枚举。多项国内外研究表明，我们所食用的果蔬中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，科学合理地食用果蔬，不仅可以维持生命的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且果蔬中某些特殊的营养成分会大大提高人体自身对疾病的抵抗力和免疫力，减少癌症、心脑血管疾病等对人体的侵害。另外，果蔬还能减轻或消除人的心理压力，让人更快乐，从而延长寿命。正因如此，果蔬成为倍受人们推崇的佳品。

如果能将水果和蔬菜榨汁食用，好处则更多。经营养学研究发现：蔬菜汁、水果汁对人体具有显著的净化作用，可以加速血液和淋巴液的循环，还有助于尿液、黏液及汗液的分泌；同时，果蔬汁能提供多种天然的、人体所必需的营养物质，比如矿物质、鞣质、果胶质、有机酸和维生素等；果蔬汁还具有较强的抗氧化性，可以清除人体内的氧自由基，延缓人体衰老。所以经常饮用果蔬汁，无论对健康人还是病患来说都是极为有益的事情。

既然果蔬这么多益于人体健康，那么日常生活中我们如何选择果蔬？如何在将其制作成美食的同时保留其营养成分？如何利用果蔬赶跑恼人的常见病？很多人在利用果蔬进行养生的时候不禁犯难了。

《水果蔬菜养生事典》一书将为您指点迷津，通过介绍果蔬的食疗功效和食疗方法，让您切身感受到果蔬的作用。本书从果蔬的基本常识说起，详细地讲解了果蔬的“四性”、“五味”、“五色”、“四季不同的饮食调养”、“如何从中医角度判断您的体质”等内容；其次，本书遵循“从生活中来”的原则，站在日常生活的视角上，结合现代营养学知识，为您介绍了近百种常见的果蔬，每一种果蔬都包含了食疗功效、营养成分、选购储存、养生食谱等



内容，希望通过详尽的解说，能为您的日常保健提供帮助，让您根据自己的需要，轻松选择、制作适合自己的健康果蔬食谱；第三，本书还针对减肥塑身、润泽肌肤、祛斑保湿、排毒养颜、延缓衰老、养发护发等人们最为关心的保健问题，给出了相应的果蔬调理方法。这些方法经过无数人的亲身验证，疗效确切，即使长期食用，也不会产生毒副作用。您可以将这些果蔬疗法融入生活，成为您日常餐饮的一部分。

很多人都希望自己永葆健康和美丽，其实健康和美丽是有很大的内在联系的。只有身体健康，才有美丽可言。只有健康之美，才算得上是真正的美。而这种健康之美可以通过科学进食果蔬获得。换句话说，生活中的果蔬就是我们最好的医药，是预防疾病、强身健体、养颜润肤的不二选择。《水果蔬菜养生事典》融知识性、趣味性、实用性为一体，贴近百姓生活。希望本书能为您指明一条通往健康和美丽的道路。

编 者

目录

CONTENTS

第一章

藏在果蔬里的养生密码

- 第一节 果蔬的四性 002
- 第二节 果蔬的五味 002
- 第三节 果蔬的五色 003
- 第四节 四季饮食调养各不同 004
- 第五节 中医体质分类与判定 005

第二章

巧用果蔬，吃出一个好身体

- 第一节 日常小水果，养生大功效 010
- 苹果——补心益气，排毒养颜 010

香蕉——清热生津，润肠解毒	013
梨——利尿通便，清喉利咽	015
西瓜——清热解暑，除烦止渴	018
菠萝——健胃消食，补脾止泻	021
桃——止咳平喘，补血生血	024
哈密瓜——生津止渴，调节血压	026
木瓜——健脾消食，丰胸瘦身	029
葡萄——健脾养胃，降低血压	031
草莓——清凉止咳，润肺生津	034
柚子——下气化痰，消食解酒	037
猕猴桃——降低胆固醇，促进消化	039
山竹——调养补虚，增强免疫力	042
橘子——开胃理气，化痰止咳	045
山楂——增进食欲，帮助消化	047
桑葚——滋阴养血，明目安神	050
葡萄柚——减肥润肤，消除疲劳	053
金橘——行气解郁，化痰利咽	055
芒果——益胃止呕，解渴利尿	058
石榴——控制血糖，止血明目	060
荔枝——大补元气，养血补肝	063
李子——清肝燥热，利水降压	065
柿子——促进食欲，降低血压	068
柠檬——生津止渴，开胃健脾	070

目录

CONTENTS

椰子——调节脾胃，利尿消肿	074
橙子——清燥除热，理气健胃	076
橄榄——降低血压，防癌抗癌	079
樱桃——补中益气，祛风除湿	081
杏——润肺定喘，生津止渴	084
杨桃——清肺胃热，润肤消斑	087
杨梅——和胃消食，生津止渴	089
枇杷——生津止渴，清凉润肺	092
红枣——补血安神，补脾益气	095
花生——调和气血，利尿降压	097
莲子——补脾止泻，益肾涩精	099
核桃——补肾益气，温肺润肠	102
栗子——益气健脾，补肾强筋	105
腰果——软化血管，润肤美容	107
松仁——补虚养血，润肺滑肠	109
第二节 一日三餐，多吃蔬菜是关键	111
大白菜——解热除烦，通利肠胃	111
西兰花——抗癌防癌，清理血管	114
生菜——减肥瘦身，降低胆固醇	117
芹菜——清热利湿，平肝健胃	119
油菜——活血散瘀，润肠通便	121
韭菜——补肾助阳，温中暖胃	123

香菜——发汗透疹，消食下气	126
菠菜——滋阴补血，通利五脏	128
苋菜——清热利湿，凉血止血	131
竹笋——清热化痰，解毒透疹	133
芦笋——清热解毒，生津利水	136
空心菜——防暑解毒，凉血排毒	138
香椿——润肤明目，解毒止痢	140
圆白菜——消炎止痛，降低血糖	143
茼蒿——润肤消炎，通利小便	145
茄子——散瘀止血，消肿止痛	147
黄瓜——清热解暑，生津止渴	150
丝瓜——凉血解毒，暖胃补阳	152
冬瓜——清热化痰，消肿解毒	154
南瓜——补中益气，消炎止痛	157
苦瓜——清肝明目，滋阴降火	160
瓠瓜——清热润肺，利水通淋	163
柿子椒——温胃散寒，助消化	165
辣椒——温中下气，散寒保温	167
番茄——止渴生津，健胃消化	170
蚕豆——止血降压，补中益气	172
四季豆——调和脏腑，安养精神	174
豌豆——补中益气，解毒利尿	176
豇豆——益气健脾，补肾固精	179

目录

CONTENTS

豆腐——益气和中，生津润燥	181
土豆——健脾利湿，宽肠通便	183
山药——生津益肺，补肾益精	185
红薯——补脾益胃，通利大便	188
白萝卜——下气消食，除痰润肺	190
芋头——益胃宽肠，消食通便	193
茭白——清热止淋，利尿消肿	195
胡萝卜——补脾消滞，补肝明目	197
洋葱——提神健体，防癌抗癌	200
莴笋——清热利尿，利五脏	203
藕——清热凉血，健脾生肌	205
百合——养阴清热，宁心安神	207
荸荠——生津润肺，化痰利肠	210
木耳——补气止血，润肺益胃	212
银耳——补肾养胃，益气 and 血	215
香菇——补脾益气，理气化痰	217
金针菇——开胃益肠，理气化痰	219
猴头菇——健脾益肾，补虚抗癌	221
海带——消痰软坚，止咳平喘	223



第三章

常食果蔬，美丽不请自来

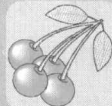
第一节	减肥塑身	228
第二节	润泽肌肤	234
第三节	祛斑保湿	240
第四节	排毒养颜	245
第五节	延缓衰老	250
第六节	养发护发	257

第

一

章

藏在果蔬里的养生密码





第一节

果蔬的四性

食物的四性是指寒、凉、温、热4种属性，寒热偏性不明显的食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。中医理论认为，每种食物都有其特定的性味归经，不同的性味归经对身体的作用和功效不同。《黄帝内经》中记载：“寒者热之，热者寒之。”一般来说，寒性体质的人应该多食用性质温热的食物；热性体质的人应该适当食用寒、凉的食物。所以，什么情况下该吃什么食物是有讲究的，只有掌握了食物的四性，才能做到“有的放矢”“越吃越健康”。

食物的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后能明显地消除或减轻身体寒象的就归于温、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，温、热也是如此。

第二节

果蔬的五味

食物的五味包括：酸、苦、甘、辛、咸5种味道。根据中医五行说可分为：酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。

酸味食物 可收敛、固涩，治疗久泻、脱肛和遗精等证，也具有生津开胃、促进食物的消化吸收的保健功能，适合胃酸不足者食用。同时酸味能增强肝脏功能，但要注意合理的食用，切勿过量。

苦味食物 可以清热解毒，泻火通便，利尿及健胃。苦味对癌细胞有较强的杀伤力，还可调节神经系统功能，帮助缓解人的紧张和压力。同时苦



味食物还能解湿除燥，有促进内分泌的功效。抗菌消炎、调节酸碱平衡也是苦味食物的独特功效。

甘味食物 可以滋补身体，解除肌肉的疲劳，有调和脾胃，止痛、解毒的功效。但多食会导致骨骼疼痛、头发脱落，且容易使人发胖。

辛味食物 可发散、行气、活血解表、止痛、化痰。有散寒，舒筋活血的功效，还能增加消化液的分泌，促进血液循环及新陈代谢。若过量使用会加重痔疮、胃溃疡、便秘等患者的病情。

咸味食物 可有效软化酸性肿块，调节新陈代谢，也可补充体内缺乏的微量元素。但心脏病、高血压患者不宜多吃。

第三节

果蔬的五色

蔬果的五色包括黄、红、绿、黑、白，与中医五行说对应后就是：黄色属土，是脾之色；红色属火，是心之色；绿色属木，是肝之色；黑色属水，是肾之色；白色属金，是肺之色。

黄色食物 黄色的食物作用于脾，富含胡萝卜素和维生素C，可抗氧化，提高人体免疫力，也能帮助培养积极开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤变得细滑幼嫩。

红色食物 红色的食物在视觉上能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋，因此，红色食物是抑郁症患者的首选食物。同时红色作用于心，能减轻疲劳，激发食欲，令人精神状态变好，增强自信及意志力。

绿色食物 绿色的食物可舒缓肝胆压力，调节肝胆平衡，它含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，可在更大程度上避免癌症的发生。多食绿色食物能让我们的身体保持酸碱平衡，不仅如此，从心理方面讲，经常吃绿色食物还可舒缓压力，并能预防偏头痛等疾病。



黑色食物 黑色食物不仅给人们质朴、味浓的食欲感，而且补肾作用

突出。经常食用这些食物，可调节人体生理功能，刺激消化系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增强造血功能的作用。同时黑色食物富含大量的微量元素及亚油酸等物质，可抵抗衰老，美容养颜。

白色食物 白色食物润肺，同时白色给人干净清爽的感觉，可调节视觉平衡，安定情绪。

第四节



四季饮食调养各不同



春夏秋冬四季所对应的气候特点是温、热、凉、寒。以四季的特点为基础，我们可依据食物的寒、热、温、凉的性质来对应四季，对饮食养生做出适当的处理和调整。

春季 万物复苏，人体的阳气也会随之升发，此时应养阳，因此在饮食上要选助阳的食品，如葱、香菜等，使冬季聚集的内热散发出来。在饮食上，应以清温平淡为主。中医主张：“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气，饮酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。”

夏季 闷热潮湿，暑湿之气严重，人们的食欲及消化能力会降低，厌食肥肉和油腻等食物。因此，在膳食调配上，要注意食物的色、香、味的搭配，保证身体得到全面足够的营养。中医认为，夏季阳气盛阴气弱，因此宜少食辛甘燥烈的食物，宜多吃甘酸清润的食品，如绿豆、西瓜、乌梅等。尤为注意不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要洗净。

秋天 秋高气爽、空气干燥，随着暑气消退，人们的食欲逐渐提高。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜，都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。因气候干燥，在饮食上，要注意少吃辛燥的食物，如辣椒、生葱等，宜食用



蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝等柔润食物。同时主张秋季早晨要多喝点粥。

冬天 气候寒冷，虽宜热食，但燥热食物不可过量食用。饭菜口味可适当浓重一些，要有定量的脂肪摄入，同时应注意摄取一定量的黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜等，避免发生维生素 A、维生素 B₂、维生素 C 缺乏症。为了防御风寒，在调味品上可以多用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。对于年老体虚者，冬季是饮食进补的最好时机。

我国民间保留了一些与季节相适应的季节性食品。如，夏天宜吃西瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等。冬天，宜食辛温性质的食物，如辣椒、姜。另外有性质比较平和、四季均可食用的，如水果中的菠萝、柠檬、橄榄、大枣、莲子，菜类中的小白菜、卷心菜、洋葱、山药、胡萝卜、木耳、香菇、蘑菇等等，都是四季可常吃的。

第五节



中医体质分类与判定



体质指一个人的秉赋，源于父母之精，又经由后天调养而成。中华养生讲究辨证，而体质辨识是辨证养生的基础。中医将人的体质分为 9 种，其中，除“平和体质”为最佳外，其他气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质 8 种体质均属“偏颇”，也因此造就了不同的身体反应状态。只有选择适合自己的养生保健方案才能将体质调整到最佳状态。下面我们将分别针对不同体质特点进行详细的介绍，让人们能辨别自己的体质，有的放矢地去对证养生。

一、平和质

【总体特征】 阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。



【形体特征】 体形匀称健壮。

【常见表现】 面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

【心理特征】 性格随和开朗。

【发病倾向】 平素患病较少。

【对外界环境适应能力】 对自然环境和社会环境适应能力较强。

二、气虚质

【总体特征】 元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

【形体特征】 肌肉松软不实。

【常见表现】 平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

【心理特征】 性格内向，不喜冒险。

【发病倾向】 易患感冒、内脏下垂等病，病后康复缓慢。

【对外界环境适应能力】 不耐受风、寒、暑、湿邪。

三、阳虚质

【总体特征】 阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

【形体特征】 肌肉松软不实。

【常见表现】 平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

【心理特征】 性格多沉静、内向。

【发病倾向】 易患痰饮、肿胀、泄泻等病，感邪易从寒化。

【对外界环境适应能力】 耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

四、阴虚质

【总体特征】 阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

【形体特征】 体形偏瘦。