

图解

TUJIE
ShuGuo YangSheng BaoDian

蔬果养生宝典



编著 ● 焦明耀

细数各种常见蔬果营养及养生功效，详解食物养生方法技巧；
教你科学食用果蔬，正确摄入营养，帮你吃出美丽吃出健康！



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



蔬果养生宝典

编著：焦明耀



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解蔬果养生宝典 / 焦明耀编著. -- 北京 : 中医古籍出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5152-1408-5

I. ①图… II. ①焦… III. ①蔬菜—食物养生—图解
②水果—食物养生—图解 IV. ①R247.1-64
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005385号

图解蔬果养生宝典

编 著: 焦明耀

责任编辑: 傅晖

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 290 千字

版 次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1408-5

定 价: 39.00 元



前

言

随着人们物质生活水平的提高，人们越来越注重饮食平衡和身体健康。蔬果因为其营养全面、功效强而被人们认为是最养生的食物。首先我们来看看蔬果具体有哪些功效吧。

蔬果养生功效之一，是补钙。

牛奶中的磷含量相当高，以致钙磷比例不适当。钙磷比例不合适便会影响钙在体内的吸收。蔬菜中的钙虽然没有牛奶那么高，并易受到植酸或草酸的影响而减少在肠道的吸收率，但人体对有些蔬菜的钙吸收甚至高于牛奶，如芥菜、黄豆芽菜等。

蔬果养生功效之二，多吃蔬菜有利于牙齿健康。

常吃蔬菜可使牙齿中的钼元素增加，增强牙齿硬度和牢固度。并且常吃蔬菜还能防龋齿，蔬菜含有90%的水分和丰富的纤维素，咀嚼时可稀释糖分，改善口腔环境，抑制细菌生长。另外，纤维素还有洁齿作用。

蔬果养生功效之三，蔬果是补充人体维生素的重要来源。

食物中只有蔬菜和水果含有VC和VA原的胡萝卜素，还含有VB₁、B₂及尼克酸、VP等。VC能防治坏血病，VA可保持视力，防止干眼病及夜盲症。

蔬果养生功效之四，蔬果是补充人体纤维素的重要来源。



蔬菜中含有丰富的纤维素，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体消化吸收食物，促进代谢废物排出，并防止便秘。

蔬果养生功效之五，蔬果是补充人体矿物质的重要来源。

蔬菜中含有钙、铁、铜等矿物质，其中钙是宝宝骨骼和牙齿发育的主要物质，还可防治佝偻病；铁和铜能促进血色素的合成，刺激红细胞发育，防止宝宝食欲不振、贫血，促进生长发育；矿物质可使蔬菜成为碱性食物，与五谷和肉类等酸性食物中和，具有调整体液酸碱平衡的作用。

蔬果养生功效之六，某些蔬果中含有挥发性芳香油。

有些蔬菜含有挥发性芳香油，味道特别，如姜、葱、蒜等含有辛辣香气。这种独特的香气有刺激食欲的作用，并可防治某些疾病。

既然蔬果有这些好作用，那么怎样正确的吃蔬果呢？

本书将蔬果根据其性味和属性进行归类讲述，详细介绍日常常见蔬果的性味、属性、搭配、功效等，让人们了解蔬果从而正确食用蔬果。

蔬果养生，要科学，忌盲目。





豌豆花



丝瓜花



茄子花

目录



第一篇 蔬果养生知识

- 第一章 蔬菜水果养生的基本概念 002
- 第二章 蔬菜水果的正确吃法 014

第二篇 特定人群蔬果养生宜忌

- 第一章 不同人群蔬果养生宜忌 022

婴幼儿 /022

儿童与青少年 /023

中男男性 /024

中年女性 /025

备孕者 /026

孕妇 /027

产妇 /028

哺乳妈妈 /029

更年期女性 /030

老年人 /031

学生 /032



- 第二章 特定人群蔬果养生宜忌 033

吸烟者 /033

嗜酒者 /034

手机、电脑控 /035

脑力劳动者 /036

经常熬夜的“夜猫族” /037

长期在外就餐者 /038





高强度体力工作者 /039

低温环境工作者 /041

高温环境工作者 /040

多粉尘工作者 /042

第三篇 蔬菜类养生宝典



叶菜类

大白菜 /044

小白菜 /046

娃娃菜 /047

紫甘蓝与卷心菜 /048

葱 /050

苦苣 /051

蒜苔 /052

菠菜 /054

茼蒿 /056

空心菜 /058

香菜 /059

生菜 /060

茺菜 /062

芥菜 /063

油菜 /064

荠菜 /066

荠菜炒鸡蛋 /066

雪里红 /067

臭菜 /068

芥蓝 /069

芹菜 /070

油麦菜 /072

韭菜 /073



果菜类

南瓜 /074

西葫芦 /076

黄瓜 /080

丝瓜 /082

冬瓜 /084

苦瓜 /086

西红柿 /088

茄子 /090

辣椒 /093

青椒 /094



根茎类

土豆 /096

萝卜 /098

红薯 /100

山药 /102

芋头 /104

百合 /106

茭白 /108

莲藕 /110

胡萝卜 /111

洋葱 /112

生姜 /114

莴笋 /116

大蒜 /118

竹笋 /119



豆类

豆芽 /120

蚕豆 /121

豇豆 /122

豌豆 /124

四季豆 /126

毛豆 /128



菌类

香菇 /130

口蘑 /132

平菇 /133

金针菇 /134

鸡腿菇 /135

滑子蘑 /136

茶树菇 /137

银耳 /138

猴头菇 /140

木耳 /142





鲜果类

- 苹果 /144
- 梨 /146
- 李子 /147
- 香蕉 /148
- 桃 /150
- 菠萝 /152
- 山楂 /154
- 葡萄 /156
- 橙子 /158
- 荔枝 /159
- 柑橘 /160
- 柠檬 /162
- 柿子 /163
- 哈密瓜 /164
- 甜瓜 /165
- 西瓜 /166
- 樱桃 /168
- 草莓 /170
- 猕猴桃 /172

杏 /173

芒果 /174

柚子 /176

火龙果 /177

荸荠 /178



干果类

- 核桃 /179
- 杏仁 /180
- 板栗 /181
- 开心果 /182
- 松子 /183
- 花生 /184
- 榛子 /185
- 腰果 /186
- 葵花子 /187
- 西瓜子 /188
- 南瓜子 /190



常见疾病的蔬果宜忌

感冒 /192

发热 /193

上火 /194

口腔溃疡 /195

视力减退 /196

咳嗽 /197

哮喘 /198

肺炎 /199

消化不良 /200

胃炎 /201

消化性溃疡 /202

便秘 /203

腹泻 /204

痔疮 /205

失眠 /206

头痛 /207

肥胖症 /208

免疫力低下 /209

痛经 /210

老年人常见病的蔬果宜忌

糖尿病 /211

高血压 /212

低血压 /213

腰痛 /214

颈椎病 /215

骨质疏松 /216

癌症 /217

动脉硬化 /218



第一篇

蔬果养生知识



第一章

蔬菜水果养生的基本概念

◎ 食物的四性五味

食物的四性

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热属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。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。

食物的四性是根据食物吃完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。

◎ 寒凉性食物

凡适用于热性体质和病证的食

物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症的西瓜，适用于咳嗽、胸痛、痰多等症的梨等，都属于



寒凉性食物。寒凉食物能清热泻火、解毒，能使身体热能及体能降低。寒性食物的作用比凉性食物强一些。体质偏干燥热者，可选用寒凉食物。相反，体质虚寒怕冷，或者有呼吸道疾病、肠胃不适的，则应尽量避免食用。

寒性食物

柚子、柿子、猕猴桃、火龙果、甜瓜、甘蔗、香蕉、绿豆、芹菜、苦瓜、西红柿、白萝卜、芦笋、紫菜、海带、螺蛳、鸭肉等。

凉性食物

西瓜、梨、橙子、草莓、荞麦、黄瓜、莲藕、苋菜、茭白、橘子、绿豆芽、茄子、芥竹笋、白菜、空心菜、丝瓜、冬瓜、心菜、芦笋、紫白萝卜、莴笋、油菜、海带、螺蛳、菜、兔肉等。



◎ 温热性食物

与寒凉食物相反，凡能起到温中驱寒作用的即为温热食物。此类食物能使身体产生热量，提升体能。温性食物效果比热性食物弱一点。体质虚寒怕冷者可以多食用温热食物。相反，体质燥热或者急性炎症性疾病患者则应少吃，以免上火，引起口干舌燥、便秘等症状。

温性食物	热性食物
杏、桃、櫻桃、荔枝、金橘、山楂、汤梅、核桃、桃仁、杏仁、芝麻、栗子、生姜、葱白、茴香、香菜、韭菜、南瓜、油菜、羊肉、狗肉、鸡肉、雀肉、虾、鳊鱼、鲢鱼等。	胡椒、啤酒、白酒等。

◎ 平性食物

平性食物即性质平和的食物，其性质介于寒凉与温热性食物之间，具有健脾开胃、强壮补益的作用。

平性食物

苹果、大麦、葡萄、紫菜、豌豆、红豆、黑豆、黑木耳、牛奶、鸡蛋、芋头、山药、红薯、土豆、金针菇、海蜇、李子、蛤蜊、猪肉、香蕉、酱油。

食物的五味

五味，就是指饮食的辛、甘、酸、苦、咸五种味，实际上还有淡味、涩味，但人们习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。食物的味和它的效用之间有一定联系，也就是说，不同味的食物有不同的作用。一般来说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾、胃病忌甘、酸味。只有对五味有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理、更科学，才能取得理想的效果。在食物中，不同的味有不同的作用和功效。

◎ 辛味



★ 芫荽

辛味能宣散，行气，通血脉，适宜有外感表证或风寒湿邪者服食。近代研究认为，辛味可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢，并有祛散风寒、疏通经络的功效。

能。辛味的代表蔬果有：韭菜、芥菜、茺荽、姜、葱、蒜、白萝卜、青椒、金橘、酒、胡椒、桂皮等。

◎ 甘味

甘味有补益强壮作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃甘之品。甘味虽能补充气血，又能消除肌肉紧张和解毒，但若过吃则易发胖，是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因，故这类患者及糖尿病人应当忌吃甜物。甘味的代表蔬果有：哈密瓜、红枣、山楂、山竹、无花果、木瓜、李子、杨桃、杨梅、草莓、榧子、梨、榛子、橘子、榴莲、龙眼、荔枝、枇杷、葡萄、西瓜、花生、芹菜、白菜、菠菜、苋菜、茼蒿、胡萝卜、莲藕、竹笋、南瓜、扁豆、香菇、木耳、猴头菇、玉米、土豆、芋头、甘薯等。



★ 榧子

◎ 酸味

酸味有收敛、固涩作用，适宜久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用。酸味还能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但过食酸

物，又会导致消化功能紊乱。酸味的代表蔬果有：番茄、苹果、梨、柑橘、橙、柚子、柠檬、石榴、橄榄、猕猴桃、杏等，以水果类居多。



★ 杏

◎ 苦味

苦味能清泄，燥湿，适宜热证、湿证病人服食。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，就能取其苦能清泄之力，达到清热、明目、解毒、泻火的效果，适宜热病烦渴、中暑、目赤、疮疡疔肿者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的好处。苦味的代表蔬果有：苦瓜、苦菜、百合、圆白菜、香椿、白果、淡豆豉、茶叶等。



★ 苦菜



◎ 咸味

咸味能软坚，散结，也能润下，凡结核、痞块、便秘者宜食之。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热、化痰、消积、润肠的作用，痰热咳嗽、痰核、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜。咸味的代表食物有：大麦、小米、苋菜、海带、紫菜、海参、海蜇、蟹肉、蛤蜊、鸭肉、猪肉、精盐、酱等。



★ 苋菜

中医的五味学说还包含了五味与五脏的密切关系。五味入于口也，各有所走，各有所病。肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。由此可见，饮食的五味，直接关系到人体的健康长寿。饮食的五味宜忌，不仅要与食物的四气、归经相结合，还要考虑到

季节变化、病情性质和身体素质，已经形成了一套综合性的五味宜忌理论。中国传统医学的食物五味理论，正是指导传统饮食宜忌的重要依据。五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，或不遵宜忌，将导致五脏失调，形成疾病。

蔬果的四性五味

“药食同源”一说从古代一直流传至今，它的意思是：许多食物都可以作为药物来使用，药物与食物之间没有绝对的界线。因此，在古代时，医者们就把中药学中的四性五味理论运用到食物中去，认为食物也具备四性五味。

四性：又称四气，即寒、凉、温、热四种药性。

可以温中、散寒、助阳、补火。

清热、解毒、凉血、滋阴。

五味：即辛、酸、甘、苦、咸五种药材滋味。

◎ 蔬果的四性

蔬果的四性是指人吃完食物后的身体反映。也是寒、凉、温、热四种。

吃完某种蔬果后，身体有发热感觉的为温热性。吃完某种蔬果后，身体感觉清凉的则为寒凉性。

四性一览表

	功效	适合体质
寒性	清热解	适合温热
凉性	毒、降火除燥，能减轻或消除热证。	体质的人，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮或热性病证者长期食用
温性	能抵御寒	适合寒凉
热性	冷、温中补虚并能减轻或消除寒证	体质的人，如怕冷、手脚冰凉、喜热饮的人或寒性病证者长期食用

◎ 蔬果的五味

蔬果五味是指酸、苦、甘、辛、咸，五味蔬果拥有不同的功效，同味的蔬果功效相似。五味蔬菜的功效对应人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾。虽然益于身体器官健康，但是任何食物均要食之有道，多食少食依个人体质而定，不能偏听偏信个别实例。

◎ 五味与脏器的关系

五味既能滋补五脏，又能伤害五脏。所以应当注重调和五味，五味的正确搭配可使骨骼坚强、筋脉调和、气血畅流、肌肤致密、骨气精纯。人们在日常生活中，只有注重食物搭配和比重上的选择，才能颐养生命，达到健康、长寿的目的。



五味一览表

	功效	对应器官	建议
苦味	清热降火解毒除烦	心	胃病者宜少食，多食则不易消化
甘味	健脾生肌，补虚益体	脾	糖尿病患者应少食或不食
辛味	补气活血，促进新陈代谢	肺	多食伤津液，火气旺盛
酸味	生津养阴，补充胃酸，滋养皮肤	肝	多食伤筋骨
咸味	补肾通便	肾	多食会造成血压升高

蔬果的五色

传统中医根据五行学说，把人体分为“心、肝、脾、肺、肾”五脏，同时根据颜色和味道，分别将食物划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五

