

彩色
图解

随身查系列

中国家庭必备工具书

权威!

蔬菜水果
保健养生

实用!

健康生活
每一天

对症 蔬果



95 种蔬果养生密码全纪录
居家必备的蔬果养生指南
79道天然美味营养蔬果汁
普通百姓的蔬果养生良方

李冈荣◎编著

随身查



橘子

橘子性温味甘酸，具有开胃理气、润肺止咳的功效；主治胸膈结气、呕逆少食、胃阴不足。



石榴

石榴性平味甘酸，含糖类、蛋白质、维生素等，能收敛止泻、涩肠杀虫。

油菜

油菜性凉，味甘。油菜中含有丰富的钙、维生素C、胡萝卜素。



红薯

红薯味甘，性平，有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

对症 蔬果 随身查

李冈荣 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

对症蔬果随身查 / 李冈荣编著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2017.1

ISBN 978-7-5502-8981-9

I. ①对… II. ①李… 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 (2016) 第 262646 号

对症蔬果随身查

编 著: 李冈荣

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 王明贵

责任校对: 宋 媛

美术编辑: 汪 华 杨玉萍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数80千字 880毫米×1230毫米 1/64 5印张

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8981-9

定价: 18.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-58815825



前言

蔬菜和水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，不仅为人体提供必需的一些营养素，且都有一定的保健治病功效。在注重“药食同源”的传统中医食疗文化中，许多蔬菜水果的治病功效早就得到发现并运用，如《本草纲目》所载：“山楂，可化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮”，梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，西瓜可“利小便、降血压”。在现代营养学研究中，也证明了各种蔬菜水果治病保健的科学性，并探究了其中所含成分的治病机制。而蔬果汁是摄入蔬菜水果营养的一种绝佳方式，能最大限度地保留蔬菜水果的营养素，比之烹饪后的药膳，在治病保健功效上往往更胜一筹。就其安全性、天然和环保这一点而言，远不是医药、营养补剂所能比拟的。

人体需要的许多营养都来自蔬菜和水果。蔬菜中含有多种矿物质、维生素和膳食纤维，对人体的生理活动有着重要的作用。膳食纤维可以促进身体

的代谢，减少热量的摄取，达到控制体重、促进肠胃蠕动的目的。此外，蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁等碱性矿物质，可以平衡血液中的酸碱值。水果鲜甜多汁，味美可口，每日适当食用一些时令水果，是对膳食的有益补充，可以使营养摄入更加均衡。水果中脂肪和蛋白质的含量相对较少，但含有丰富的矿物质，如钙、铁、锌、镁等，对人体健康，尤其是儿童的生长发育十分有益。

在日常生活中，有一部分人不懂得和不注意怎么吃才能使果蔬中的营养充分吸收于人体中，有些人甚至乱吃、瞎吃，以至于造成身体不适。针对这种情况，本书选取了人们日常生活中经常食用的蔬果，按各种蔬果营养和功效的不同进行分类，详细介绍了每种蔬果的性味归经、营养成分、功能效用、保健应用、食用禁忌等，让读者可以准确挑选出适合自己的蔬果，了解食用过程中要注意的问题，从此不再错误地食用蔬果，找到最佳吃法，保证营养的有效吸收利用。同时，本书还为读者介绍了不同功效的对症蔬果汁，让读者能够轻松调养身体，喝出健康。

通过阅读本书，相信你一定能全面地了解蔬果养生知识，从而增强身体免疫力，拥有健康身体。

目录

CONTENTS



天然蔬果才是保健良药

天然蔬果营养多.....	2
探究蔬果的“四性”“五味”	5
了解体质，吃对蔬果.....	7
常见蔬果的保健功效.....	10

营养水果篇

第一章 健胃消食，开胃下气..... 36



山楂	消食健胃 行气散瘀.....	36
木瓜	健脾益胃 和中祛湿.....	38
柚子	和胃降逆 生津消食.....	40
芒果	益胃生津 止渴降逆.....	42
草莓	健胃消食 润肤美颜.....	44
菠萝	消肿利尿 益胃健胃.....	46
柠檬	开胃健脾 消食下气.....	48

第二章 生津止渴，清热润燥..... 50

- 甘蔗 口渴和中 清热生津..... 50
- 杏 润燥定喘 生津止渴..... 52
- 枇杷 清凉生津 润肺下气..... 54
- 梅 利咽生津 敛肺止咳..... 56
- 杨梅 生津止渴 和胃消食..... 58
- 百香果 开胃整肠 生津润燥..... 59
- 猕猴桃 清凉生津 润肺下气..... 60
- 白梨 生津润燥 清热化痰..... 62
- 番荔枝 清喉润肺 清热解毒..... 63

第三章 润肺益气，化痰止咳..... 64

- 柑（橘子） 润肺生津 理气和中..... 64
- 火龙果 消暑止渴 清肺退火..... 66
- 梨 润肺止咳 消痰散结..... 68
- 马蹄 清热生津 润肺化痰..... 70
- 阳桃 润肺化痰 下气和中..... 72
- 橄榄 清肺利咽 生津解毒..... 74
- 椰子 解热消渴 利尿消肿..... 76
- 柿 利咽生津 敛肺止咳..... 78

第四章 疏肝理气，保肝解毒..... 80

- 李子 清肝去热 益肝坚肾..... 80
- 佛手柑 清喉润肺 清热解毒..... 82

柳 橙	疏肝理气 清燥除热	84
荔 枝	理气止痛 补血养血	86
葡 萄	补肝益肾 补气养血	88
葡萄柚	强肝解毒 减肥润肤	90

第五章 健脾消积，消食除胀..... 91



仙 桃	理气健脾 消化积食	91
金 橘	消食理气 增进食欲	92
波罗蜜	益胃生津 解酒醒脾	94
山 竹	健脾运气 收敛止泻	95
番石榴	健脾消积 抑制胃酸	96
樱 桃	补肝益肾 补气养血	98

第六章 养心安神，清热解烦..... 100



西 瓜	除烦止渴 利尿消肿	100
枣	养血安神 补血益气	102
人心果	消暑清热 解热滋养	105
龙 眼	养血安神 补血益气	106
莲 雾	清火解热 宁静神经	109
香 瓜	清热解烦 止渴利尿	110
哈密瓜	消炎利尿 消暑解渴	112

第七章 润肠通便，保养肠道..... 114

香 蕉	润肺滑肠 清热益阴	114
石 榴	收敛止泻 涩肠杀虫	116



桃	养阴通便 润肠活血	118
红毛丹	收敛止泻 杀虫杀菌	121
无花果	通便润肠 清肠健胃	122
罗汉果	润肠通便 清热利咽	124
苹果	通便止痢 润肤美容	126

第八章 补肾益气，壮骨活血..... 128



白果	养心益肾 敛肺涩精	128
桑葚	滋阴养血 滋补肝肾	130
榴 槿	壮阳助火 促进体温	133
板 栗	补肾强筋 活血益气	134
凉粉果	补肾暖腰 强壮固精	136
爱 玉	涩精强肾 壮骨活血	138

清爽蔬菜篇

第一章 健胃消食，开胃下气..... 140



香 菜	健胃理气 消食下气	140
白萝卜	健胃消食 宽胸利膈	142
姜	开胃止呕 发汗散寒	144
辣 椒	温中健胃 开胃消食	146
香 椿	健胃理气 祛暑化湿	148
猴头菇	健脾养胃 有助消化	151

第二章 润肺益气，生津止渴..... 153



- 冬 瓜 生津止渴 清热化痰..... 153
- 银 耳 润肺化痰 益胃生津..... 155
- 黄 瓜 清热利尿 止渴消肿..... 157
- 芦 笋 润肺镇咳 祛痰降压..... 159
- 瓠 瓜 清热润肺 利水通淋..... 161
- 黑木耳 润肺益胃 养血活血..... 163

第三章 疏肝理气，破积散结..... 166



- 芹 菜 清热利湿 平肝健胃..... 166
- 油 菜 解毒消肿 破结通肠..... 168
- 香 菇 理气化痰 和中益胃..... 170
- 牛 蒡 清热解毒 通经利尿..... 172
- 丝 瓜 清热解毒 凉血通络..... 174

第四章 健脾消积，下气宽中..... 176



- 芋 头 健胃整肠 散结消肿..... 176
- 甘 蓝 养胃健脾 益肾通络..... 177
- 竹 芋 强健脾胃 利尿解毒..... 179
- 菱 益气健脾 消肿解毒..... 181
- 南 瓜 补气益中 解毒驱虫..... 183
- 胡萝卜 补脾消滞 补肝明目..... 185
- 番 薯 补脾益气 宽肠通便..... 187
- 蘑 菇 补脾益气 润燥化痰..... 189

第五章 养心安神，清热降火..... 191

莲 子 养心安神 清热降火..... 191

黄花菜 清热凉血 解郁安神..... 195

莲 藕 清心凉血 开胃消食..... 197

苦 瓜 消暑止渴 清心明目..... 199

第六章 润肠通便，通利肠胃..... 201

白 菜 通利肠胃 消食下气..... 201

竹 笋 通便润肠 开脾爽胃..... 203

茄 子 散痛消肿 利尿通便..... 205

土 豆 清热解毒 通利大便..... 207

菠 菜 润燥滑肠 有助消化..... 209

落 葵 润肠去燥 解毒消肿..... 211

第七章 补肾益气，强筋壮骨..... 213

花椰菜 益肾健脑 明目利水..... 213

韭 菜 补肾壮阳 行气散血..... 215

山 药 滋肾涩精 强壮筋骨..... 217

海 带 软坚行水 破积去湿..... 219



对症蔬果汁篇

第一章 对症调养，喝出好体质..... 222

健胃消食 222

胡萝卜苹果酸奶汁

助消化，加强肠胃功能 222

黄瓜生姜汁 镇定，滋补肠胃 223

猕猴桃柳橙汁 助消化，清肠通便 224

苹果葡萄柚汁 增进食欲，补充维生素... 225

火龙果汁 开胃润肠，帮助消化 226

苹果苦瓜鲜奶汁 消炎退热，健胃 227

芒果香蕉椰奶汁 辅助改善偏食 228

洋葱苹果醋汁 促进食欲 229

哈密瓜酸奶汁 清凉爽口，促进消化 ... 230

葡萄柚酸奶汁 帮助肠胃蠕动 231

柠檬橘子汁 开胃促进消化的佳品 232

山药酸奶汁

改善肠胃功能，促进消化 233

润肺祛痰 234

芒果柚子汁 化痰止咳，生津润肺 234

莲藕荸荠柠檬汁 清热消痰，止咳 235





白萝卜莲藕梨汁

润肺祛痰，生津止咳 236

苹果萝卜甜菜汁 调整心肺功能 237

百合红豆汁 缓解肺热肺燥 238

疏肝养肝 239

柳橙白菜果汁 疏肝理气 239

草莓葡萄柚黄瓜汁

淡化斑点，清肝养肝 240

甜瓜芦荟橙子汁

增强肝脏的解毒功能 241

荸荠西瓜汁 利水消肿，舒肝养血 242

葡萄酸奶汁 增强肝脏功能 243

苦瓜胡萝卜牛蒡汁 解降肝火 244

益肾固精 245

西瓜黄瓜柠檬汁 改善肾虚症状 245

苹果桂圆莲子汁 益肾宁神 246

莲藕豆浆汁 补心益肾，清热润肺 247

西瓜黄瓜汁 增强肾脏功能 248

芹菜芦笋葡萄汁 活化肾脏功能 249

养心祛火 250

菠菜荔枝汁 补心安神，预防心脏病 ... 250



菠菜桂圆汁 补养气血，养心	251
苹果胡萝卜甜菜汁 调节心肺功能	252
小白菜苹果汁 防止心脑血管疾病	253
胡萝卜梨汁 清热降火，保护心脏	254
莲藕鸭梨汁 调节心律不齐	255
芦笋芹菜汁 调治心律不齐	256
健脑提神	257
薄荷蜂蜜豆浆 提神醒脑，抗疲劳	257
胡萝卜香蕉柠檬汁	
补充营养，增强抵抗力	258
胡萝卜苹果豆浆 预防心脑血管疾病 ...	259
香蕉苹果葡萄汁	
健脑益智，消除疲劳	260
松子番茄柠檬汁 为大脑提供养分	261
香蕉苹果梨汁 健脑益智，消除疲劳 ...	262
增强免疫力	263
红黄甜椒汁 增强抵抗力，开胃	263
圆白菜蓝莓汁 增强免疫力	264
胡萝卜甜菜根汁	
补充维生素，提高免疫力	265
芒果酸奶 美容护肤，增强免疫力	266



葡萄鲜奶汁 改善手脚冰冷 267

番茄酸奶果汁 抗氧化, 提高抗病能力 ... 268

芹菜海带黄瓜汁

排毒, 防治心血管疾病 269

菠菜牛奶汁 均衡营养, 增强抵抗力 ... 270

西蓝花胡萝卜彩椒汁 增强抗病能力 ... 271

第二章 饮食调养, 四季健康 272

春季蔬果汁: 清淡养阳 272

大蒜甜菜根芹菜汁

杀菌消毒, 预防感冒 272

哈密瓜草莓牛奶果汁

补充营养, 滋阴补阳 273

橘子胡萝卜汁

促进新陈代谢, 生发阳气 274

洋葱彩椒汁 预防感冒 275

草莓苦瓜彩椒汁

消炎去火, 增强抵抗力 276

夏季蔬果汁: 清热消暑 277

胡萝卜苹果橙汁

开胃助消化, 增强免疫力 277

雪梨西瓜香瓜汁



清热排毒，肌肤保持水润 278

芒果椰子香蕉汁

防暑消烦，开胃爽口 279

莲藕柳橙苹果汁

解暑清热，预防中暑 280

黄瓜葡萄香蕉汁

清热去火，增强食欲 281

秋季蔬果汁：生津防燥 282

胡萝卜番茄蜂蜜汁

增强抵抗力，预防秋晒 282

雪梨汁 清热解毒，润肺生津 283

柑橘苹果汁 生津止咳，润肺化痰 284

南瓜柑橘果汁 清火解毒，预防感冒 ... 285

蜂蜜柚子雪梨汁 生津去燥 286

冬季蔬果汁：温经散寒 287

茴香甜橙姜汁 温经散寒，养血消瘀 ... 287

桂圆芦荟汁 消肿止痒，补血 288

南瓜红枣汁 润肠益肝，暖身驱寒 289

第三章 特色蔬果汁，特效养生法 290

花果醋 290

玫瑰醋饮 调理气血，美容养颜 290





甜菊醋饮	缓解疲劳，减肥驻颜	291
菠萝醋汁	预防关节炎	292
猕猴桃醋汁	抗氧化，预防癌症	293
金钱薄荷醋饮	促进消化，解除疲劳 ...	294
蔬果蜂蜜汁	295	
蜂蜜阳桃汁	增强抵抗力	295
哈密瓜蜂蜜汁	清爽怡人，润肠道	296
番茄蜂蜜汁	补充维生素，预防癌症 ...	297
蔬果豆浆汁	298	
大枣枸杞豆浆	补虚益气，安神补肾 ...	298
芝麻豆浆	延缓衰老，减少白发	299
黄瓜雪梨豆浆	清热解渴，润肺生津 ...	300

