



汉竹
健康爱家系列

国家高级公共营养师权威奉献

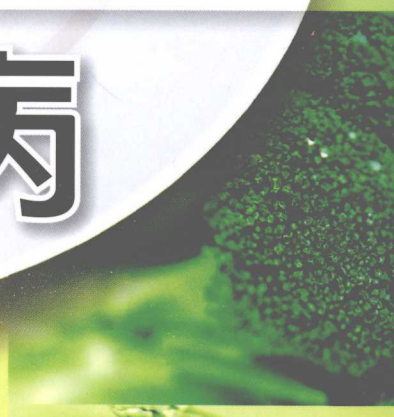
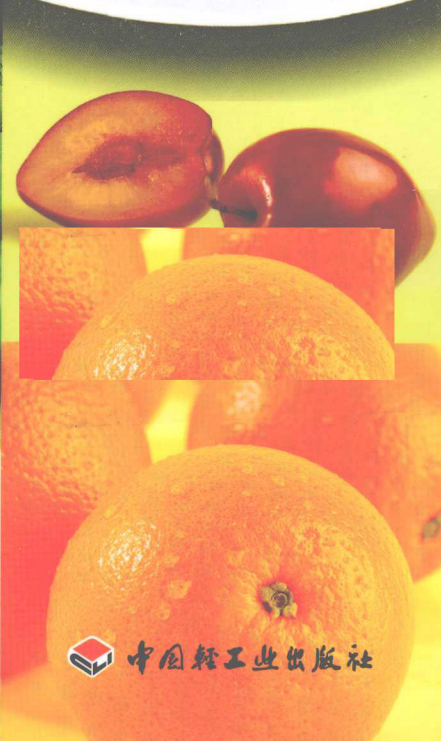
刘桂荣 主编

128种蔬果 500种食疗功效 1000条搭配宜忌

果蔬最养生
会吃才健康

吃对蔬果 不生病

汉竹编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃对蔬果不生病 / 刘桂荣主编 ; 汉竹编著. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2011.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7885-4

I. ①吃… II. ①刘… ②汉… III. ①蔬菜—食物养生 ②水果—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第200445号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑 : 张 弘 付 佳

策划编辑 : 龙志丹

责任终审 : 张乃柬

封面设计 : 胡永强

版式设计 : 李 婧 刘 丹

责任监印 : 胡 兵

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编 : 100740)

印 刷 : 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2011年1月第1版第1次印刷

开 本 : 720×1000 1/16 印张 : 14

字 数 : 160千字

书 号 : ISBN 978-7-5019-7885-4 定价 : 32.80元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 85128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网址 : http : //www.chlip.com.cn

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100009S1X101ZBW

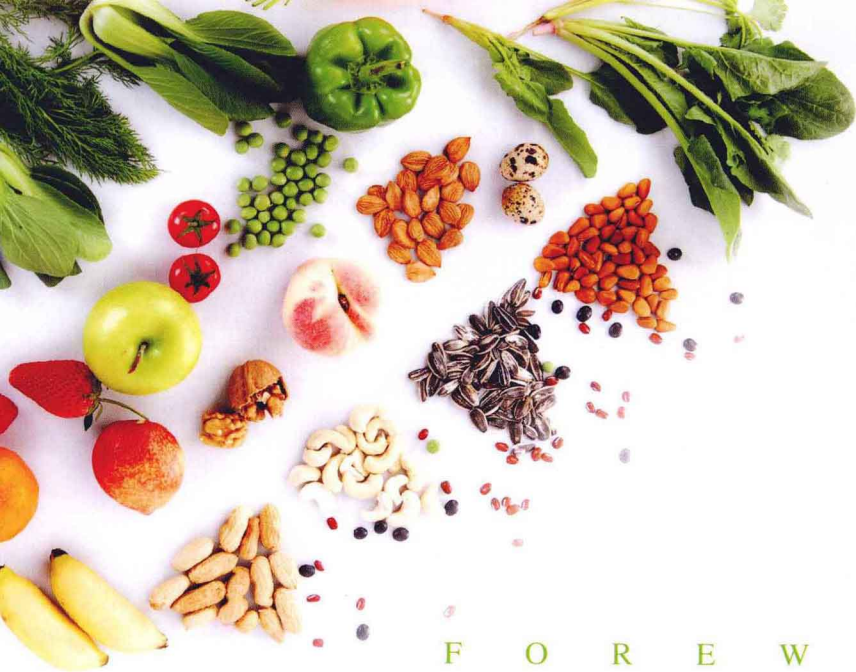
吃对蔬果

CHIDUI 不生病

SHUGUO BUSHENGBING

刘桂荣 主编
汉 竹 编著





前言

F O R E W O R D

俗话说“民以食为天”，吃是老百姓生活中必不可少的一部分。而且，随着人们生活水平的不断提高，越来越多的人开始重视饮食营养。怎样在一日三餐中吃出健康，怎样从平常的食物中吃出功效，日益成为人们关心的问题。

本书收集了128种家常蔬果的500余种食疗功效，让读者吃得“明白”：生活中最常见的白菜具有清火、利尿、养胃，甚至预防乳腺癌等功效；经常吃苹果不仅能减肥、美容，还能预防老年糖尿病……

当然，除了食物营养以及食疗功效外，也不能少了搭配。例如，小葱拌豆腐是最常见不过的家常菜，但是生硬地将二者搭配，却会不利于人体对钙的吸收……因此，我们为读者精心准备了300余条“营养搭配宜忌”，参照此书，能让您的餐桌营养更丰富，家人更健康。

我们还为广大读者准备了400余个“妙用小验方”，常见的蔬果经过巧妙的搭配，就能成为治病的良方。让您和您的家人吃对蔬果，远离疾病，收获健康。

本书的最后，针对不同症状、不同人群，请权威的营养专家为读者准备多款美味的果蔬汁，还给出了这些果蔬汁简单易学的制作方法，让读者在享受美味的同时打造出健康的体魄。

目录

C O N T E N T S

常见病蔬果食疗速查表	10
日常保健养生蔬果推荐表	18
不同人群蔬果宜忌排行榜	20

Part 1 蔬菜篇

叶、茎、莖类

- 32 菠菜
- 33 油菜
- 34 大白菜
- 35 小白菜
- 36 娃娃菜
- 37 萝卜缨
- 38 生菜
- 39 茼蒿
- 40 茺菜
- 41 荠菜
- 42 芥蓝
- 43 油麦菜
- 44 香椿

- 45 黄花菜
- 46 韭菜
- 47 茴香
- 48 圆白菜
- 49 紫甘蓝
- 50 芦笋
- 51 马齿苋
- 52 菜花
- 53 西蓝花
- 54 香菜
- 55 芹菜
- 56 葱
- 57 雪里红
- 58 空心菜

59 蒜薹

- 60 芦荟
- 61 木耳菜

根茎类

- 62 土豆
- 63 山药
- 64 芋头
- 65 红薯
- 66 白萝卜
- 67 胡萝卜
- 68 洋葱
- 69 竹笋
- 70 莴笋
- 71 百合



72 茭白

73 莲藕

74 姜

75 大蒜

瓜茄类

76 西红柿

77 茄子

78 青椒

79 辣椒

80 西葫芦

81 冬瓜

82 苦瓜

83 南瓜

84 黄瓜

85 丝瓜

豆类

86 豇豆

87 豆角

88 毛豆

89 豌豆

90 荷兰豆

91 绿豆芽

菌菇藻类

92 香菇

93 草菇

94 平菇

95 金针菇

96 口蘑

97 猴头菇

98 鸡腿菇

99 木耳

100 海带

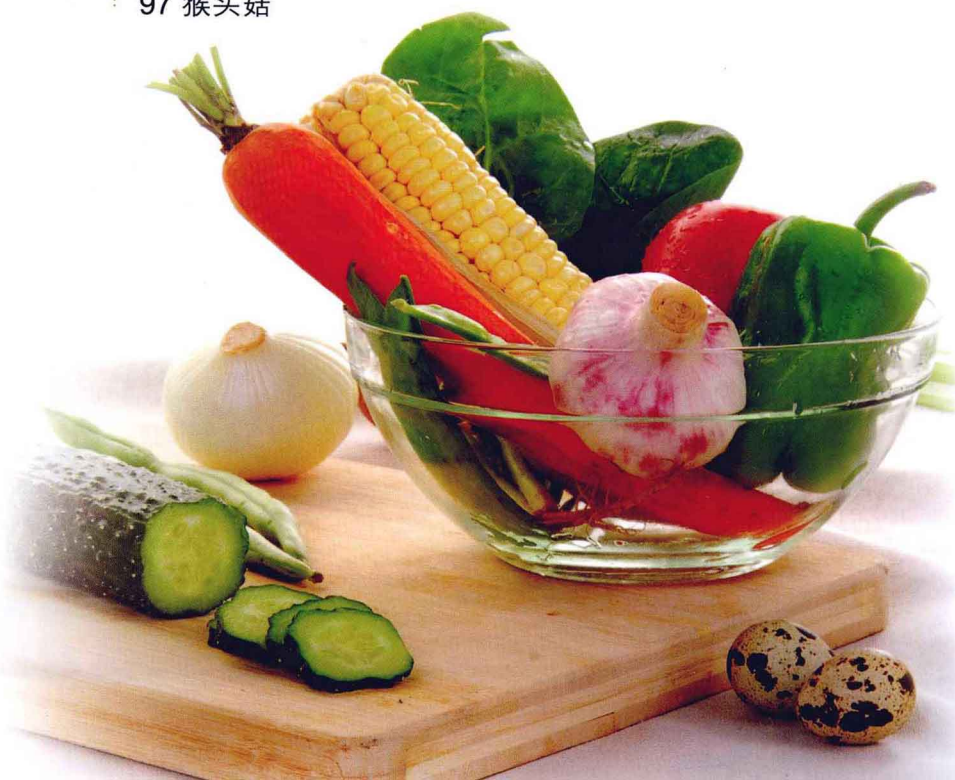
101 银耳

102 紫菜

103 裙带菜

104 石花菜

105 竹荪



鲜果类

- 108 苹果
- 109 香蕉
- 110 梨
- 111 菠萝
- 112 山楂
- 113 桃子
- 114 李子
- 115 红枣
- 116 樱桃
- 117 杨梅
- 118 青梅
- 119 杏
- 120 葡萄
- 121 桑葚
- 122 草莓
- 123 柿子
- 124 猕猴桃
- 125 石榴
- 126 金橘
- 127 荔枝
- 128 柠檬
- 129 橘子
- 130 橙子
- 131 柚子
- 132 芒果
- 133 枇杷

- 134 番石榴
- 135 杨桃
- 136 火龙果
- 137 椰子
- 138 西瓜
- 139 木瓜
- 140 哈密瓜
- 141 甜瓜
- 142 橄榄
- 143 荸荠
- 144 甘蔗

干果类

- 145 核桃
- 146 花生
- 147 杏仁

- 148 松子
- 149 开心果
- 150 无花果
- 151 罗汉果
- 152 枸杞子
- 153 板栗
- 154 腰果
- 155 白果
- 156 桂圆
- 157 莲子
- 158 榛子
- 159 葵花子
- 160 芝麻
- 161 西瓜子



Part 3 健康食疗果蔬汁

高血压

- 164 苹果香蕉芹菜汁
- 165 甜菜根黄瓜汁
- 165 西红柿芹菜汁
- 165 酪梨杏仁汁

糖尿病

- 166 西红柿菠萝苦瓜汁
- 167 菠菜鸭梨芹菜汁
- 167 芹菜胡萝卜西柚汁
- 167 海带黄瓜芹菜汁

高脂血症、肥胖

- 168 西芹甜椒汁
- 169 西柚杨梅汁
- 169 甜瓜生菜芹菜汁
- 169 小黄瓜白菜甜椒汁

心脏病、动脉硬化

- 170 菠萝苹果西红柿汁
- 171 猕猴桃芹菜汁
- 171 大蒜甜菜根芹菜汁
- 171 柿子西红柿梨汁

失眠

- 172 西柚薄荷柠檬汁

头痛

- 173 菠菜香蕉豆浆汁

感冒

- 174 苹果甜椒莲藕汁
- 175 热橘子姜汁
- 175 大蒜胡萝卜甜菜根汁
- 175 葡萄绿豆梨汁

咽炎

- 176 白萝卜橄榄汁
- 177 柿霜百合绿豆汁
- 177 西红柿猕猴桃汁
- 177 萝卜莲藕梨汁

眼睛干涩

- 178 圆白菜菠萝柠檬汁
- 179 草莓菠萝柠檬汁
- 179 黄豆芽汁
- 179 白菜心胡萝卜荠菜汁

疲劳

- 180 芦笋西芹西柚汁
- 181 菠萝甜椒杏汁
- 181 毛豆山药香蕉汁
- 181 香蕉苹果葡萄汁

贫血

- 182 草莓鸭梨柠檬汁

腹泻

- 183 胡萝卜蛋黄菜花汁

便秘

- 184 芹菜菠萝汁
- 185 无花果李子汁
- 185 橘子双莓汁
- 185 香蕉猕猴桃荸荠汁

牙痛

- 186 牛蒡芹菜姜汁
- 187 苹果绿茶梨汁
- 187 香蕉绿豆西瓜汁
- 187 荸荠猕猴桃芹菜汁

口腔溃疡

- 188 香蕉豆浆蜜汁
- 189 苹果柠檬胡萝卜汁
- 189 西红柿柠檬甜椒汁
- 189 白萝卜鲜藕汁

月经不调、痛经

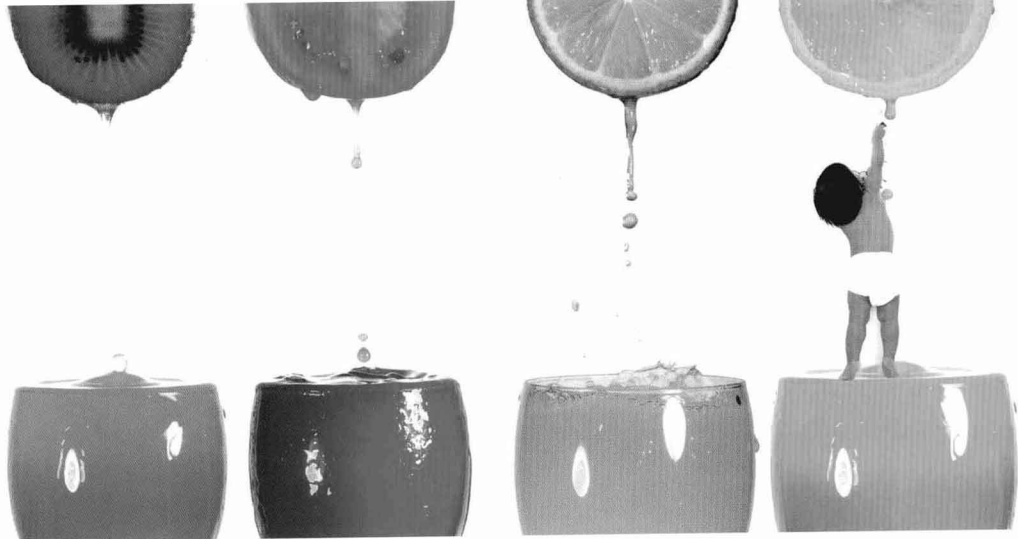
- 190 姜枣橘子汁
- 191 红酒菠萝杏汁
- 191 蜜桃菠萝姜汁
- 191 西红柿红薯汁

乳腺癌

- 192 西蓝花胡萝卜茴香汁

前列腺癌

- 193 荸荠葡萄猕猴桃汁



Part 4 日常养生果蔬汁

春季养生, 抗菌祛毒

- 196 柳橙苹果菠菜汁
- 197 芒果菠萝猕猴桃汁
- 197 苹果芹菜草莓汁
- 197 香蕉蓝莓菠萝汁

夏季养生, 消暑解渴

- 198 香瓜油菜柠檬汁
- 199 苹果西瓜汁
- 199 酸奶香蕉山楂汁
- 199 红豆乌梅核桃汁

秋季养生, 润肺除燥

- 200 白萝卜莲藕梨汁
- 201 豆浆胡萝卜苹果汁
- 201 白萝卜圆白菜汁
- 201 莲藕橘皮蜜汁

冬季养生, 强体抗寒

- 202 猕猴桃菠萝苹果汁
- 203 紫甘蓝甜椒苹果汁
- 203 茴香甜橙姜汁
- 203 莲子桂圆苹果汁

补钙强骨

- 204 苹果芥菜香菜汁

健脑益智

- 205 香蕉苹果葡萄汁

养肺止咳

- 206 山药草莓菠萝汁

益肾固精

- 207 梨西瓜香瓜汁

疏肝养血

- 208 荸荠西瓜莴笋汁

健脾和胃

- 209 黄瓜生姜汁

护肤美颜

- 210 猕猴桃橙子柠檬汁

滋养秀发

- 211 鳄梨苹果胡萝卜汁

常见病蔬果食疗速查表

腹泻	胡萝卜	67页	便秘	菠菜	32页
	莲藕	73页		油菜	33页
	南瓜	83页		萝卜缨	37页
	苹果	108页		茼蒿	39页
	山楂	112页		芥菜	41页
	杨梅	117页		黄花菜	45页
	青梅	118页		韭菜	46页
	板栗	153页		芹菜	55页
痔疮	菠菜	32页		空心菜	58页
	香椿	44页		蒜薹	59页
	黄花菜	45页		木耳菜	61页
	韭菜	46页		红薯	65页
	芹菜	55页		白萝卜	66页
	蒜薹	59页		茭白	72页
	茭白	72页		豇豆	86页
	桃子	113页		苹果	108页
老年痴呆症	核桃	145页		柿子	123页
	白果	155页		西瓜	138页
	芝麻	160页		哈密瓜	140页
膀胱炎	芦荟	60页		甘蔗	144页
	西瓜子	161页		开心果	149页
				罗汉果	151页

感冒	大白菜	34页
	葱	56页
	洋葱	68页
	辣椒	79页
发烧	胡萝卜	67页
	西瓜	138页
	哈密瓜	140页
咳嗽	油麦菜	43页
	雪里红	57页
	西葫芦	80页
	香蕉	109页
	梨	110页
	菠萝	111页
	青梅	118页
	杏	119页
	芒果	132页
	枇杷	133页
	橄榄	142页
	甘蔗	144页
	杏仁	147页
白带过多	韭菜	46页
	白果	155页
牙痛	圆白菜	48页
	杨桃	135页

口腔溃疡	杨桃	135页
	板栗	153页
支气管炎	芦荟	60页
	银耳	101页
失眠	生菜	38页
	茼蒿	39页
	油麦菜	43页
	葱	56页
	莴笋	70页
	百合	71页
	荔枝	127页
	核桃	145页
	桂圆	156页
	莲子	157页
	葵花子	159页
肺炎	蒜薹	59页
干眼症	茼蒿	39页
	枸杞子	152页
口角炎	菠菜	32页

贫 血	菠菜	32页	夜盲症	荠菜	41页
	青椒	78页		胡萝卜	67页
	木耳	99页		西红柿	76页
	海带	100页		苹果	108页
	紫菜	102页		樱桃	116页
	桃子	113页		橘子	129页
	红枣	115页		枸杞子	152页
	火龙果	136页	白内障	荠菜	41页
	花生	146页		胡萝卜	67页
	开心果	149页		西红柿	76页
	桂圆	156页		豌豆	89页
胃病	葵花子	159页	水肿	油菜	33页
	芥蓝	42页		茼蒿	39页
	茴香	47页		莴笋	70页
	圆白菜	48页		西葫芦	80页
	山药	63页		冬瓜	81页
	南瓜	83页		豆角	87页
	平菇	94页		海带	100页
	榛子	158页		紫菜	102页
黄褐斑	银耳	101页		菠萝	111页
青春痘	菠菜	32页		桃子	113页
	竹笋	69页	尿路 结石	西瓜	138页
	黄瓜	84页		杨桃	135页

痢疾	萝卜缨	37页
	蒜薹	59页
	苦瓜	82页
	豆角	87页
	杨梅	117页
淋巴 结核	紫菜	102页
肝硬化 腹水	西葫芦	80页
	李子	114页
肝硬化	香菇	92页
肝癌	菜花	52页
	芹菜	55页
	平菇	94页
胃癌	菜花	52页
	西蓝花	53页
	葱	56页
	胡萝卜	67页
食欲 不振	香菜	54页
	芹菜	55页
	芦荟	60页
	洋葱	68页
	姜	74页
口臭	萝卜缨	37页
	芦笋	50页
	菜花	52页
	空心菜	58页
	白萝卜	66页
	海带	100页
	山楂	112页
	橙子	130页
	杨桃	135页
咽喉 肿痛	木瓜	139页
	哈密瓜	140页
	梨	110页
遗精	西瓜	138页
	甘蔗	144页
	韭菜	46页
	洋葱	68页
	核桃	145页

神经衰弱	生菜	38页
	油麦菜	43页
	葵花子	159页
荨麻疹	荸荠	143页
痛经、月经不调	茼蒿	39页
	丝瓜	85页
	红枣	115页
流行性脑膜炎	荸荠	143页
记忆力减退	茼蒿	39页
	黄花菜	45页
	荔枝	127页
	枸杞子	152页
皮肤炎	芦荟	60页
	木耳菜	61页
乳腺癌	大白菜	34页
	菜花	52页
	西蓝花	53页
	胡萝卜	67页
	辣椒	79页
	海带	100页
	荸荠	143页
败血症	柚子	131页

肥胖症	韭菜	46页
	芹菜	55页
	山药	63页
	红薯	65页
	白萝卜	66页
	竹笋	69页
	茭白	72页
	冬瓜	81页
	黄瓜	84页
	鸡腿菇	98页
	裙带菜	103页
乳汁不下	苹果	108页
	罗汉果	151页
	丝瓜	85页
	荷兰豆	90页
更年期综合征	草菇	93页
	木瓜	139页
	香菜	54页
	毛豆	88页
	平菇	94页
早泄阳痿	红枣	115页
	韭菜	46页

骨质 疏松	白萝卜	66页
	毛豆	88页
	银耳	101页
	桑葚	121页
	板栗	153页
抑郁症	百合	71页
	香蕉	109页
	猕猴桃	124页
	葵花子	159页
中风	香菇	92页
	裙带菜	103页
	石榴	125页
	火龙果	136页
	核桃	145页
动脉 硬化	小白菜	35页
	芹菜	55页
	蒜薹	59页
	西红柿	76页
	茄子	77页
	冬瓜	81页
	苦瓜	82页
	毛豆	88页
	香菇	92页

动脉 硬化	鸡腿菇	98页
	木耳	99页
	草莓	122页
	石榴	125页
	芒果	132页
	核桃	145页
心肌 梗死	开心果	149页
	白果	155页
	裙带菜	103页
口舌 生疮	柠檬	128页
	生菜	38页
大肠癌	苦瓜	82页
	娃娃菜	36页
	黄花菜	45页
	菜花	52页
	西蓝花	53页
	红薯	65页
	胡萝卜	67页
	竹笋	69页
	草菇	93页
	口蘑	96页