

附蔬果四性表、各种食物酸碱度等表格

汉方蔬果 养生百科

[药用蔬果大全]

详细介绍各种药用蔬果的功能效用、汉方应用

编著 李冈荣

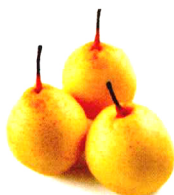
◎ 书中的各种药用蔬果皆详细说明食用药用部位、禁忌、功能效用及汉方应用等，依序排列，清楚易读。

◎ 另有依笔画顺序排列的各种疾病目录，一目了然，方便查找。



数百张
高清图片

清晰呈现各式药用蔬果样貌



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉方蔬果养生百科/李冈荣编著. —长沙:湖南
美术出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5356-4056-7

I. ①汉… II. ①李… 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209567号

汉方蔬果养生百科

出 版 人：李小山

编 著：李冈荣

责任编辑：李 松

封面设计：汤长城

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本：889×1194 1/32

印 张：20.25

版 次：2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4056-7

定 价：69.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0755-83476130 邮编：518000

网 址：<http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱：szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

汉方蔬果 养生百科

〔药用蔬果大全〕

蔬果的保健功效

1 为何蔬果能养生？

蔬果中含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维和矿物质等，能给人体提供许多营养素，有养生滋补、预防疾病、增加抵抗力和免疫力等功效。

2 蔬果对人体养生有何益处？

蔬果可以促进人体的酸碱性平衡，某些成分还可以促进生长发育，又能防治人体的某些疾病。

3 蔬果除了食用外，有药用价值吗？

蔬果可以养生，亦能治病。我们常常可以发现，选用水果、果壳、种子等做配方，再辅以其他中草药来治疗某些病症，可以收到良好的治疗效果。

4 经常合理地食用某些蔬果有益健康吗？

蔬果是人们日常喜爱的食物，有较高的营养价值，能补养身体。
经常合理地食用某些水果及蔬菜对身体健康有莫大的好处。



目录 (Contents)

水果篇

二至五画

- 人心果/12
- 山楂/16
- 木瓜/23
- 甘蔗/29
- 石榴/34
- 白果/39
- 白梨/44
- 仙桃/48
- 火龙果/141
- 无花果/237
- 山竹/278
- 龙眼/300

六至十画

百香果/51
西瓜/55
李子/61
杏/67
佛手柑/73
芒果/78
金橘/83
奇异果/89
枇杷/98
柿/104
柳橙/110
柑（橘子）/114
柚子/121
香蕉/127
香瓜/132
哈密瓜/137
红毛丹/145
胖大海/148
草莓/153

荔枝/158
桑葚/163
板栗/170
桃/176
凉粉果/195
马蹄/200
西红柿/216
枣/230
爱玉/243
杨桃/252
杨梅/257
莲雾/282
莲子/285
柠檬/306
罗汉果/311
苹果/322

十一至十五画

菠萝蜜/94
梅/183
梨/189
菠萝/205
菱/211
番石榴/221
番荔枝/226
酪梨/248
椰子/262
葡萄/266
葡萄柚/271
榴莲/275
橄榄/294
猕猴桃/316
樱桃/328



蔬菜篇

二至五画

山药/336

牛蒡/342

甘蓝/347

冬瓜/351

白菜/363

土豆/461

丝瓜/479

白萝卜/549

芹菜/400

茄子/413

苦瓜/419

南瓜/425

胡萝卜/431

韭菜/436

香菜/443

香菇/449

香椿/454

海带/466

莲藕/525

姜/532

芦笋/538

六至十画

竹芋/369

竹笋/374

豆薯/379

芋头/383

空心菜/387

花椰菜/391

油菜/395

十一至十六画

银耳/357

黄花菜/407

瓠瓜/474

黄瓜/485

番薯/491

菠菜/496

黑木耳/502

猴头菇/509

落葵/514

辣椒/519

十七至二十三画

蘑菇/543

附录

常见病症适宜食用的蔬果及应忌食、少食的东西/556

附方应用/589

民间常用简方/596

人体各种营养素的功用/604

常见水果、蔬菜属性表/611

富含维生素的蔬菜、水果/613

食物中尿酸含量表/616

常见酸性食物的酸度表/618

常见碱性食物的碱度表/619

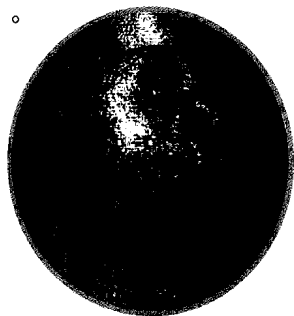
常见食物中的胆固醇含量表/620

养生厨房中的病症索引表/622

● 服用中药期间的饮食须知 ●

（一）不建议食用的食物

1. 冰冷、凉性食物：任何冰品，西瓜，山梨，柚子，葡萄柚，橘子，椰子，硬柿子，山竹，绿豆，莲藕，白萝卜，苦瓜，丝瓜，冬瓜，黄瓜，大白菜，西红柿。
2. 辛辣、燥热食物：辣椒，大蒜，老姜，葱，香菜，沙拉酱。
3. 热性食物：茴香，韭菜，肉桂，羊肉，狗肉。
4. 热性水果：龙眼，荔枝，芒果，榴莲。
5. 刺激性食物：腌渍品，咖啡，咖喱。

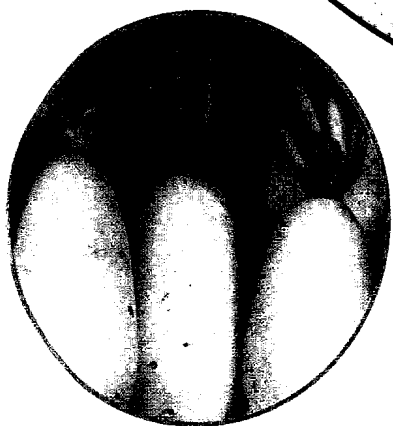


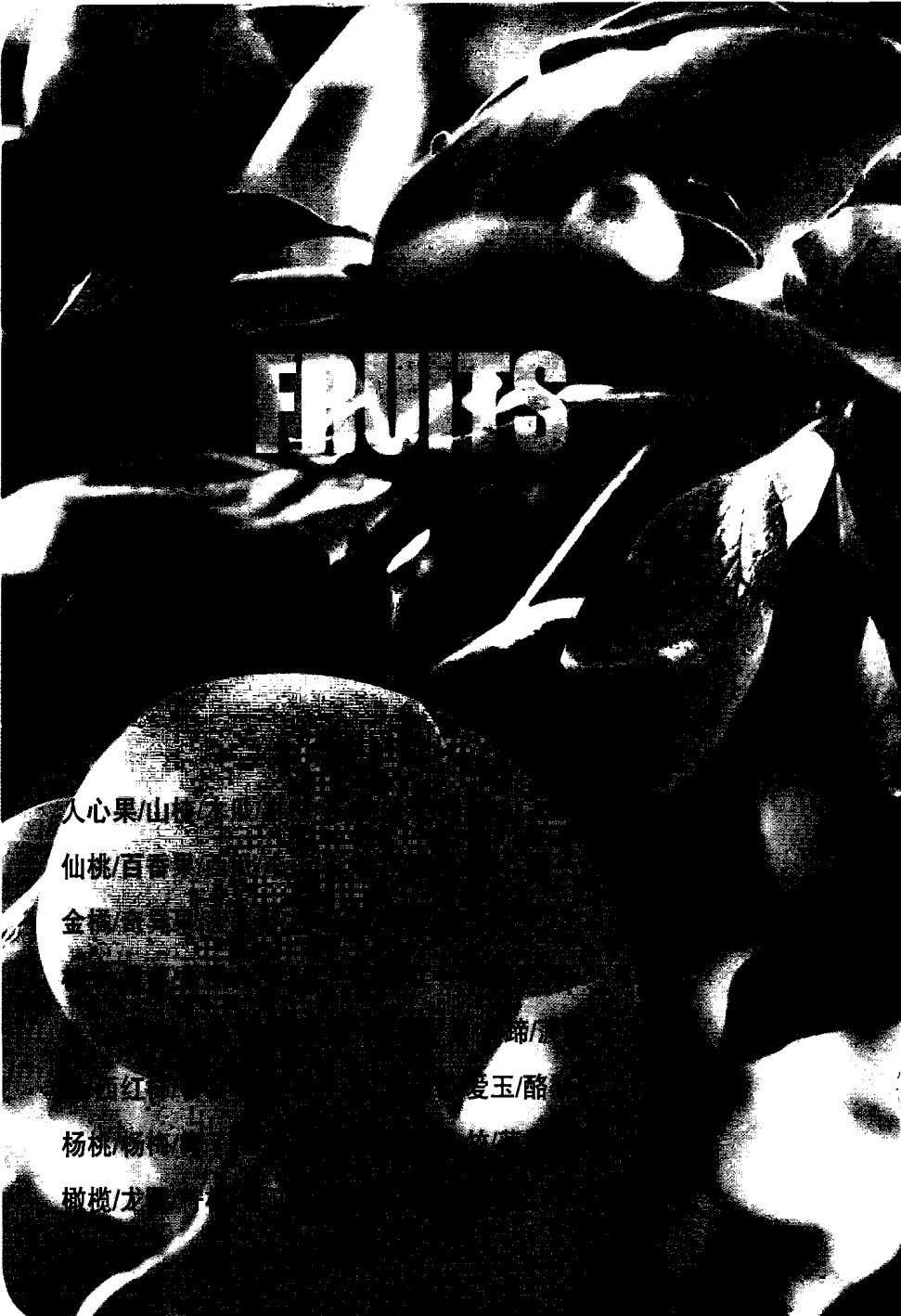
（二）建议食用的食物

1. 水果类：番石榴，葡萄，苹果，柳橙，草莓，木瓜，樱桃，桑葚。
2. 蔬菜类：空心菜，菠菜，花椰菜，茼蒿菜，胡萝卜。
3. 肉类：鱼肉，鸡肉，猪肉，猪小肠，排骨。
4. 其他：鸡蛋，牛奶，豆浆，米饭等。

（三）一般服药期间饮食禁忌

忌食生冷、油腻食品，以免影响药物吸收。





FRUITS

人心果/山梗菜/木薯

仙桃/百香果/番荔枝

金橘/番荔枝

番石榴/红毛果

杨桃/杨梅/番荔枝

橄榄/龙眼/荔枝

猕猴桃/

爱玉/酪梨

依兰/

水果篇



人心果

科 名 山榄科

(Sapotaceae)

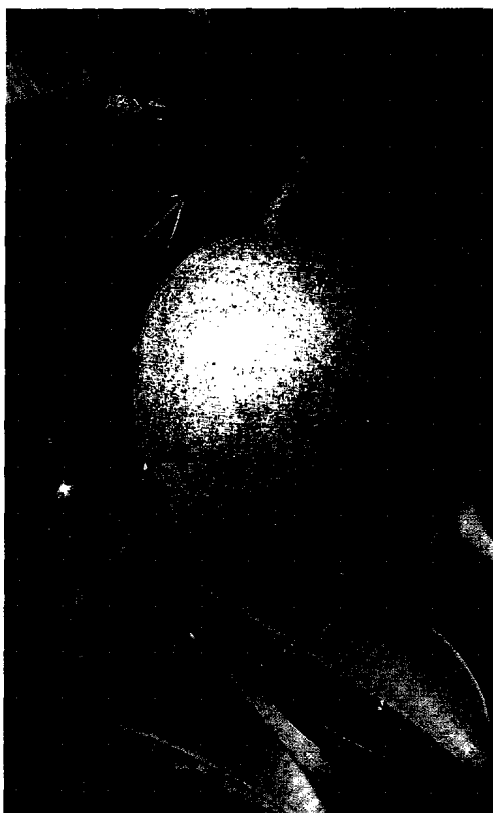
英文名 Sapodilla

学 名 *Achras zapota*

别 名 牛心梨

沙漠吉拉

吴凤柿



形态特征

常绿小乔木植物人心果的成熟果实。树皮灰黑色。叶子呈螺旋状丛生枝端，叶片长椭圆形或卵状椭圆形，全缘。花腋生枝端，白色。果内含种子2~5粒，扁平长卵形。花期5~7月，果期8~12月。

The wise of eatable

人心果的聪明食用法

性味归经/ 味甘、微酸，性平。

营养成分/ 人心果含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E、鞣质、磷、钙、钾、铁、糖类等。

热量/ 每百克71千卡。



食用部 果实。

药用部 树皮，根，果仁。

用量用法

果实适量食用。树皮、根18.8~37.5克。

功能效用

果实：解热，滋养，消暑清热，增强体力，调节生理。

树皮及根：清热解毒，收敛，止血。

果仁：利尿。

禁忌

保健应用

果实：治疗肺热咳嗽，胃脘疼痛，腹泻；改善胆汁。

根及树皮：治感冒咳嗽，扁桃体炎，急性胃肠炎。

人心果未成熟的果为青色，味涩，不可以食用。种子含毒性，不宜食用。体质过敏者慎食或不食。

Regimen Kitchen

人心果的养生厨房

清热利尿

用料：人心果果仁（打破）适量。

制用法：水煎服。

壮阳

用料：人心果树皮18.8克，菟丝子30.0克，淫羊藿11.3克，蛇床子7.5克。

制用法：水煎，分2次服。

风热感冒，流行性感冒

用料：人心果树皮18.8克，万点金75.0克，尤加利18.8克，甘草7.5克。

制用法：水煎，分2次服，连服3天。

下痢，菌痢

用料：人心果树皮18.8克，鲜凤尾草75.0克，车前草37.5克。

制用法：水煎服。

消除暑气

用料：人心果1个，苹果1个。

制用法：将人心果及苹果洗净去皮，切成块，放进



锅中，加适量水煎成稠汁，装入容器，待凉置于冰箱中稍冻即可食用。

腹泻

用料：鲜人心果适量。

制用法：洗净切片，晒干研末，每次适量，开水送服。或生吃人心果。

口干涩

用料：人心果1~2个，酱酒、食盐、白醋各适量。

制用法：人心果洗净去皮，切片，加入酱酒、食盐、白醋拌匀，1个小时后即可食用。

■ 食用保健常识

- 1.人心果熟软化后可食用，味甜，有香味。
- 2.人心果有清热消暑、改善胆汁、调节人体感官的作用，对于肺热咳嗽亦能改善。