

大自然赐予人类最绿色、健康的食疗保健品——

图解本草纲目 黄帝内经 对症蔬果速查全书



辣椒 Lajiao

又叫番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒。

辣椒碱和辣椒酐有促进食欲和
改善消化功能的作用。



Xianggu 香菇

富含了多种矿物质和维生素，它的营养价值很高，是低卡路里的减肥食品，因不良生活习惯导致的胃痛。



菠菜 Bocai

饮食搭配

- 菠菜 + 青椒 + 柚子 + 胡萝卜 → 有效预防白内障
- 西红柿 + 菠菜 + 茄子 + 土豆 → 加快体内血液循环



青椒 Qingjiao

又叫青柿子椒、海椒。

青椒中含有丰富的维生素C
青椒微辣，其中维生素C的含量为西红柿的4倍。



富含维生素C

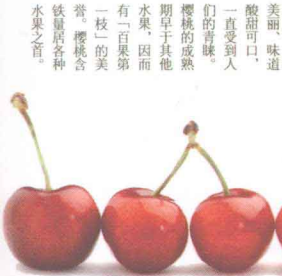


菠菜中含有的铁元素

是所有蔬菜中最高的，可以用来预防贫血。此外，菠菜子还可以治疗胆囊炎、咳嗽、肺结核、慢性支气管炎等疾病；菠菜根可以治疗白发、糖尿病、高血压。

菠菜的适宜人群
又叫菠菜、赤根菜、波斯草、鹦鹉菜。特别适合老、幼、病、弱者食用。

高血压、糖尿病、白头发



樱桃 Yingtiao

樱桃因外形美丽、味道酸甜可口，一直受到人们的青睐。樱桃的成熟期早于其他水果，因而有一百果第一枝之美誉。樱桃含铁量居各种水果之冠。



竹笋 Zhusun

又叫笋、笋。功效：能预防高血压、脂肪肝、冠心病、动脉硬化、老年性疾病、糖尿病等症。



草莓 Caomei

水果皇后
草莓中维生素C的含量相当高，同时含有抗坏血酸，因抗坏血酸加热容易破坏，所以草莓应鲜食。



橄榄 Ganlan

橄榄是南方特有的亚热带水果之一。橄榄鲜食味酸或甜，有的略带涩味，但回味无穷，且有特殊的香气，深得人们喜爱。



扁豆 Biandou

又叫扁扁豆、沿翼豆。

一般人群均可食用。



香蕉 Xiangjiao

又叫甘蕉、芭蕉。

适宜人群：高血压、冠心病、动脉硬化等患者。



胡萝卜 Huluobo

适宜人群：癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者以及营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者。

味甘、辛、性平，无毒。又叫红萝卜、甘薯。



葡萄柚 Putaoyou

挑选妙招
上尖下宽是葡萄柚的标准外形；应挑选扁圆形、颈短的葡萄柚。



营养分析

扁豆的营养成分相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及食物纤维、维A原、维C和肌酐、酪氨酸酶等。



能享勇士
香蕉得到了众多运动健将的青睐，因为它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质！香蕉中含有丰富的糖类，在人体中转化成易于吸收的低葡萄糖，进而降低低血糖的发病率。




李健 编著
武汉出版社

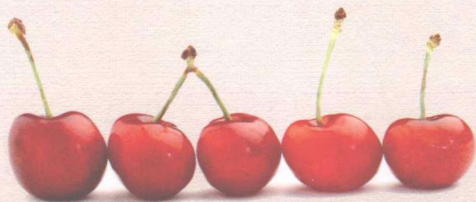
图解本草纲目 黄帝内经

对症蔬果速查全书

李健 编著



 武汉出版社



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书 / 李健编著. -- 武汉: 武汉出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5430-5389-2

I. ①图… II. ①李… III. ①本草纲目-蔬菜-食物疗法-图解 ②本草纲目-水果-食物疗法-图解 ③内经-蔬菜-食物疗法-图解 ④内经-水果-食物疗法-图解
IV. ①R281.3-64②R221-64③R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207607号

书 名 图解本草纲目黄帝内经对症蔬果速查全书

编 著: 李 健

责任编辑: 王冠含 潘秋子

特约策划: 徐金凤

特约编辑: 杨清钰

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

蔬果食疗有讲究 治病养生两相宜



俗话说：“药补不如食补。”我们生活中经常食用的蔬菜水果，其实就是最好的补品。蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质。合理均衡的食用不仅可以维持生命的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且蔬果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及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

人体通过摄取不同蔬果的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。那么如何正确食用蔬果，蔬果到底有何种药用价值，蔬果的食疗功效有哪些？带着种种问题让我们一同来探寻蔬果的食疗养生方法。

水果——健康美味的补品

水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还含有较多的无机盐和微量元素，如钙、铁、锌、钾等，但所含的蛋白质较少。干果营养十分丰富，所含的脂肪绝大部分为不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸的优质来源。此外，干果还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及膳食纤维，尤其富含矿物质和维生素，其中，钾、钠、钙、镁、铁、锌、B族维生素、维生素E、叶酸和烟酸的含量都较多。

蔬菜——绿色自然的营养品

人体需要的许多营养大都来自于所食用的蔬菜。日常生活中，成年人每天需要摄入200克~500克的蔬菜才能满足身体的需要。蔬菜含有多种矿物质、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

以促进身体的代谢功能，减少热量的摄取，达到控制体重、促进肠胃蠕动的目的。现代人摄取加工制品太多，因此更应该多吃蔬菜，除了可延缓食物消化吸收的速度，更能健胃整肠，调整血液品质及身体体质。同时，蔬菜中富含的维生素C和维生素A最为重要。蔬菜颜色越深绿或深黄，含有的维生素A和维生素C就越多。另外，有一些蔬菜含有丰富的钾、钙、钠、铁质等碱性矿物质，可以平稳血液中的酸碱值。

蔬菜大致可分为茎叶类、根茎类、瓜类、菌类、海藻类、花蕊果实类六种。

健康的饮食之旅从这里开始

本书在取材上，直接对准时下大家最关心的饮食健康问题，进行详细深入的分析，通过介绍蔬果的食疗功效及食疗方法，让您切身感受到蔬果的大功效大作用。

本书具有五大特点：

一、近百种蔬果的详细介绍，品种丰富而全面，涵盖了日常生活中所有常见的蔬果；

二、全面而权威的功效介绍，通过蔬果各组成部分的功效展示，你会神奇的发现原来蔬果的种子、树皮、茎叶、花、籽等都可以配合其他中药达到治病的效果；

三、每种蔬果的食用禁忌，让您了解在食用的过程中要注意的问题，以保证营养的有效吸收利用；

四、营养指数表包括了每种蔬果的所有营养素含量，通过图表的形式让你对营养值一目了然，便于参考；

五、本书共收录了上千种对症食疗处方，并与我国传统中医的养生之道紧密结合。详细的用料及做法让您轻松做自己的养生大师。

为您提供丰富的蔬果知识，选择属于您自己的健康，从而提高生活的质量，远离疾病困扰。

目录

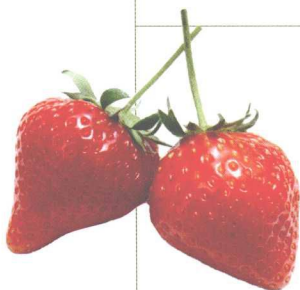
阅读导航 / 12

对症蔬果速查表 / 14

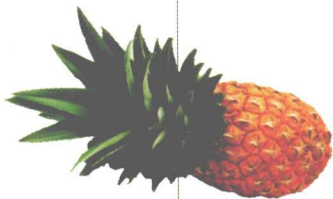
健康祛病、保健养生特别推荐蔬果 / 20

第一章

健胃消食篇



● 草莓
润肤美颜·利尿止泻



● 菠萝
消肿利尿·解暑解酒

山楂 散淤行滞·活血化淤 / 30

木瓜 疏经通络·活血化湿 / 32

芒果 益胃生津·止渴降逆 / 34

草莓 润肤美颜·利尿止泻 / 36

菠萝 消肿利尿·解暑解酒 / 38

香菜 健胃理气·发汗透疹 / 40

白萝卜 下气行气·宽胸利膈 / 42

姜 开胃止呕·发汗解表 / 44

洋葱 发散风寒·温中通阳 / 46

大蒜 解毒杀虫·行滞暖胃 / 48

辣椒 散寒燥湿·开胃消食 / 50

茄子 消肿止痛·活血化淤 / 52

目录

青椒 温中散寒·开胃消食 / 54

健胃消食·蔬果一览 / 56

第二章

生津止渴篇



● 青椒
温中散寒·开胃消食

甘蔗 消渴和中·宽胸行水 / 60

石榴 收敛止痢·抑制细菌 / 62

百香果 开胃整肠·止痛安神 / 64

李子 清肝去热·润肠利水 / 66

猕猴桃 生津润燥·解热除烦 / 68

柚子 下气化痰·消食解酒 / 70

荔枝 补脾养血·补血健肺 / 72

梅子 利咽生津·涩肠止泻 / 74

杨梅 生津止渴·和胃消食 / 76

柠檬 消暑消食·祛痰降脂 / 78

菠菜 补血止血·润燥滑肠 / 80

冬瓜 利尿清热·化痰消肿 / 82

番茄 清热解毒·平肝凉血 / 84

生津止渴·蔬果一览 / 86



● 香菜
健胃理气·发汗透疹

第三章

温肺益气篇



猕猴桃
生津润燥·解热除烦

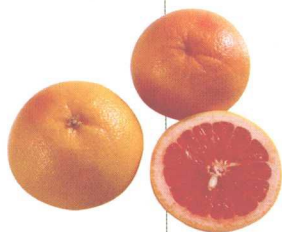


番茄
清热解暑·平肝凉血

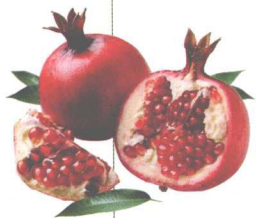
- 西瓜 清热消暑·解渴利尿 / 90
- 杏 润肺定喘·解毒明目 / 92
- 枇杷 润肺止咳·和胃降逆 / 94
- 火龙果 减肥美肤·清肺退火 / 96
- 梨 清心降火·消痰散结 / 98
- 杨桃 清热生津·润肺化痰 / 100
- 橄榄 清肺利咽·生津解毒 / 102
- 柿子 清热润燥·化痰生津 / 104
- 椰子 解热消渴·利尿消肿 / 106
- 荸荠 润肺化痰·降压利尿 / 108
- 匏瓜 清热润肺·利水通淋 / 110
- 银耳 益胃生津·滋补强壮 / 112
- 温肺益气·蔬果一览 / 114

第四章

舒肝理气篇



● 葡萄柚
减肥润肤·预防疲倦



● 石榴
收敛止痢·抑制细菌

- 金桔 解郁和脾·止呕生津 / 118
- 柳橙 清燥除热·理气健胃 / 120
- 橘子 宽中下气·消积化痰 / 122
- 葡萄 补肝益肾·补气养血 / 124
- 葡萄柚 减肥润肤·预防疲倦 / 126
- 空心菜 清热凉血·利尿除湿 / 128
- 芹菜 清热利湿·平肝健胃 / 130
- 茭白 清热除烦·止渴通乳 / 132
- 胡萝卜 补肝明目·清热解毒 / 134
- 马铃薯 清热解毒·益气健脾 / 136
- 丝瓜 清热解毒·凉血通络 / 138
- 黑木耳 凉血止血·养血活血 / 140
- 海带 软坚行水·破积去湿 / 142
- 金针菜 安神明目·利湿开胸 / 144
- 舒肝理气·蔬果一览 / 146

第五章

健脾消积篇

无花果 补脾益胃·润肠通便 / 150

山竹 清凉解热·健运脾气 / 152

樱桃 益肾补脾·调中益气 / 154

香椿 涩肠固精·消炎杀虫 / 156

甘蓝 养胃益脾·缓急止痛 / 158

芋头 益脾养胃·消瘰散结 / 160

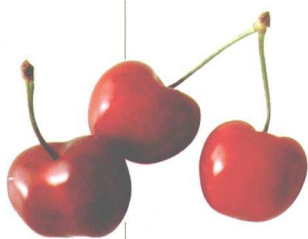
菱角 消暑益气·利水解毒 / 162

黄瓜 清热利水·解毒消炎 / 164

南瓜 补中益气·解毒驱虫 / 166

香菇 理气化痰·扶正抗癌 / 168

健脾消积·蔬果一览 / 170



● 樱桃
益肾补脾·调中益气

第六章

养心安神篇

枣 补脾益气·养血安神 / 174

银杏 定咳平喘·养心益肾 / 176



● 香菇
理气化痰·扶正抗癌

目录



● 梨
清心降火·消痰散结

- 莲子 消暑去热·生津止渴 / 178
- 核桃 健脑安神·补肾益气 / 180
- 茼蒿 平补肝肾·宽中理气 / 182
- 莲藕 清热生津·凉血止血 / 184
- 百合 补中益气·清热利尿 / 186
- 苦瓜 清暑止渴·清心明目 / 188
- 龙眼 养血安神·补脾益胃 / 190
- 香瓜 祛火败毒·清暑解渴 / 192
- 哈密瓜 消炎利尿·清暑解渴 / 194
- 养心安神·蔬果一览 / 196

第七章

通便润肠篇



● 葡萄
补肝益肾·补气养血

- 香蕉 养阴润燥·滑肠通便 / 200
- 桃 生津润肠·活血消积 / 202
- 罗汉果 润肠通便·清热利咽 / 204
- 苹果 解暑醒酒·通便止痢 / 206
- 白菜 益胃生津·通利肠胃 / 208
- 油菜 活血散淤·通肠通便 / 210
- 蕨菜 清热滑肠·降气化痰 / 212

目录



● 桑葚
疏散风热·补肾益气

竹笋 清热化痰·化热除烦 / 214

苋菜 清热利湿·凉血止血 / 216

红薯 补脾益气·清肠通便 / 218

通便润肠·蔬果一览 / 220

第八章

补肾益气篇

菜花 益肾健脑·明目利水 / 224

桑葚 疏散风热·补肾益气 / 226

榴莲 壮阳助火·促进体温 / 228

栗子 补肾强筋·活血止血 / 230

韭菜 温中行气·散淤消食 / 232

山药 补胃健脾·滋肾涩精 / 234

蘑菇 补脾益气·润燥化痰 / 236

补肾益气·蔬果一览 / 238



● 黄瓜
清热利水·解毒消炎

重量单位对照表

| | |
|----|--------------|
| 一厘 | 约等于0.03克 |
| 一分 | 约等于十厘 (0.3克) |
| 一钱 | 约等于十分 (3克) |
| 一两 | 约等于十钱 (30克) |

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明，以便提高读者在阅读本书时的效率。

蔬果知多少

总述蔬果的特点，对蔬果进行全面了解。

>>
消暑消食·祛痰降脂

特色生津
蔬果

水果/鲜果类

柠檬

柠檬的果实汁多肉脆，具有芳香的气味，它含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。又因其味酸，受到孕妇的喜爱，所以又称益母果。柠檬的强烈酸味源自于其所含的维生素C与柠檬酸，它们都具有美白肌肤的功效。

果味 味酸，性微寒。入肺、胃经。生津止渴，利尿消痰。

核 味苦，性平。行气止痛。

叶 味辛，甘，性温。

果皮 味酸，辛，性温。

别名 枳椇、黎檬、洋柠檬、益母果。

适宜人群 肾结石、高血压、心脑血管患者，消化不良、维生素C缺乏者，胎动不安的孕妇。

食用部分 果汁，果肉。

药用部分 果核、果皮、叶、花、根。

对症食疗

果叶 治肺热痰火，咳嗽，腹胀，腹泻，食欲不振，防暑解渴，胸闷心烦，跌打损伤，咽喉炎，高血压，心肌梗死。
【用量用法】新鲜果实，做水果，去皮食用。

叶 治慢性支气管炎，气滞腹胀，咳嗽痰多。
【用量用法】3钱~4钱，用水煎服。

核 治胃痛，疝气痛，咳嗽，跌打损伤。
【用量用法】4钱~8钱，用水煎服。

果皮 治脾胃气滞，食欲不振，脘腹胀痛。
【用量用法】3钱~4钱，用水煎服。

花 治高血压引起头晕。
【用量用法】取2钱~4钱，水煎内服。

营养专家

人体必需营养素

| 营养素 | 含量 |
|-------|-------|
| 膳食纤维 | 1.9g |
| 碳水化合物 | 12.2g |
| 蛋白质 | 4.9g |
| 维生素 | 11.2g |

医生叮嘱

⚠ 胃寒气滞，腹胀，虚寒喘，痰多等症者，请勿食用。

⚠ 伤风感冒发烧，咳嗽者，尽量少吃。

⚠ 胃溃疡，十二指肠溃疡及胃酸过多者忌用。

⚠ 龋齿、糖尿病患者忌食。

⚠ 高血压患者可以常食柠檬。

药材小常识

行气解郁，消食化痰，用于脘腹、胁下、痞满、消化不良。

降气，消痰止咳，用于咳嗽、痰饮、痞满、喘急。

治肺虚咳嗽。

咳嗽痰多

【材料】鲜柠檬1个，冰糖适量。
【做法】将二者隔水炖烂服用，1次。

脘腹气滞腹胀

【材料】柠檬3钱，厚朴3钱，香薷3钱。
【做法】将上述材料用水煎服。

高血压、血浊

【材料】柠檬1个，白糖适量。
【做法】将柠檬去皮，加适量糖一同榨汁服用。

高血压心肌梗塞

【材料】柠檬1个，荸荠10个。
【做法】将二者水煎，可食用效果显著，对心肌梗塞兼症状的益处。

医生叮嘱

特别指出食用此种蔬果的注意事项和禁忌。

蔬果知多少

针对蔬果的根、茎、叶、花各部分给出合理的食疗处方。

中医食疗方

为生活中的常见病提供食疗方案，在“药补”的同时配合“食补”。

中医食疗方

第 3 章

生津止渴篇

→ 饮酒过量

【材料】柠檬1两半，甘蔗6两。
【做法】甘蔗去皮，切碎，柠檬捣烂榨汁，慢服。

→ 高血压引起头晕

【材料】柠檬花4钱，旋覆花3钱。
【做法】将二者水煎，分2次服用，最好饭后服。

→ 过度劳累乏力

【材料】柠檬果核1两(干品)，米酒30毫升。
【做法】将柠檬果核研成细末，睡前米酒送服，每次服用3克。

→ 外寒内热所致慢性支气管炎

【材料】柠檬叶4钱，猪肺4两，食盐少许。
【做法】将猪肺洗净切块，加入柠檬叶煲汤，再加食盐调味，饮汤吃猪肺，每日1次。

蔬果饮品 柠檬酒

【用料】新鲜的柠檬1斤左右，冰糖1斤，酒3瓶。

【做法】将柠檬洗净，切成两半，一半带皮切成4片浸制，一半去皮绞成果汁浸透。浸制后储存1个月即可饮用，长期储存会使酸味降低，并使香味淡薄。



图解本草纲目黄帝内经 蔬果及果蔬类卷

蔬果饮品

一台榨汁机，几种蔬果，轻松简单做出美味健康的纯天然饮品。

药材小常识

了解身边的常见药材，做自己的保健医生。

对症蔬果速查表



将全书涉及到的所有病症进行分类，并按顺序依次排列，读者可以根据自身情况快速找到相应的食疗处方，省时又方便。

特别推荐蔬果

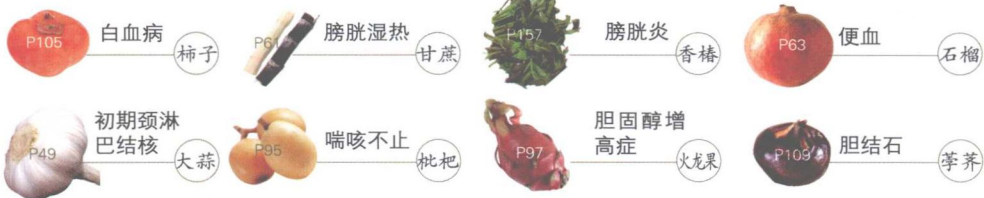


在此，我们特别推荐蔬果几款健康祛病、保健养生的特效蔬果，对它们进行更为细致和全面的介绍，读者朋友可以更具自己的口味和喜好选择最满意的食用。

蔬果一览展示



在每一章的最后，我们都会对本章所介绍的蔬果进行系统的整理和总体介绍，使整章内容一目了然。





多汗症



风寒感冒



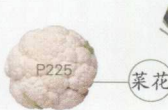
肝硬化



感冒咳嗽



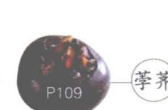
高血糖



高血压



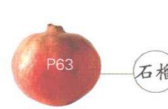
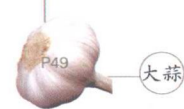
黄疸



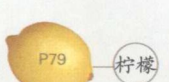
痢疾



急性肠炎



咳嗽痰多



对症蔬果速查表

