

食疗保健方

水果蔬菜



合理调配饮食
是您健康的基础



任修瑾 编著

《千金方》云：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

气象出版社

◎ 每日要吃水果、蔬菜
◎ 科学利用则可治病、保健



水果蔬菜食疗保健方

任修瑾 编著



气象出版社

内 容 简 介

《千金方》云:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”中医这种“食疗优先于药疗,食疗不愈才用药物治疗”的理论催生了现代食疗营养学科。

维护健康的三个步骤是防病、保健和治疗,防病、保健和治疗都需要“清、调、补”。“清”指清除体内毒素;“调”指调整身体机能,加强新陈代谢;“补”是补充均衡的营养。水果蔬菜含有丰富的维生素和微量元素,具备了“清、调、补”的功能和维护健康的营养成分,科学合理食用可以祛病疗疾。本书编辑整理了中医古籍中蔬菜水果治病保健的方剂,据现代医学疾病分类法进行归纳,无论是健康、亚健康还是患病的人都可以利用水果蔬菜方进行疾病预防、食疗保健和药物以外的辅助治疗。

图书在版编目(CIP)数据

水果蔬菜食疗保健方 / 任修理编著. —北京:气象出版社, 2006. 1

ISBN 7-5029-4090-1

I. 水… II. 任… III. ①水果 - 食物疗法②蔬菜 - 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 145038 号

出版者:气象出版社

网 址: <http://cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑:方益民

封面设计:晓 杰

责任校对:赵凤娟

印刷者:北京时捷印刷有限公司

发行者:气象出版社

开 本: 850×1168 1/24

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000

定 价: 19.80 元

地 址: 北京海淀区中关村南大街 46 号

邮 编: 100081

电 话: 总编室: 010-68407112 发行部: 010-62175925

终 审: 朱文琴

版式设计: 修 瑾

责任技编: 陈 红

印 张: 5.25

字 数: 180 千字

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

第一章 利用水果蔬菜美容保健 5

一、水果蔬菜美容保健的原理 5

维生素 5

矿物质 6

纤维素 7

不饱和脂肪酸 7

二、用水果蔬菜美容保健的注意事项 7

食用水果蔬菜的注意事项 7

用水果蔬菜做敷料的注意事项 8

三、天然美容水果 10

栗子 10

大枣 10

柠檬 10

草莓 11

向日葵子 11

樱桃 11

葡萄 11

甘蔗 11

石榴 12

甜瓜 12

荔枝 12

西瓜 12

冬瓜子 12

柿子 13

白果 13

百合 13

山楂 13

桃子 14

核桃仁 14

橙子 14

橄榄 14

苹果 15

荸荠 15

梨子 15

柚子 15

枇杷 15

龙眼肉 16

冬葵子 16

乌梅 16

四、天然美容蔬菜 17

油菜 17

苋菜 17

芹菜 17

白菜 17

菠菜 18

芥菜 18

枸杞菜 18

茼蒿 18

蕹菜	18
红薯	19
木耳	19
茴香	19
茼蒿	19
萝卜	20
莼菜	20
藕	20
金针菜	20
芋艿	20
毛笋	21
20. 番茄	21
黑大豆	21
土豆	21
绿豆	22
豆浆	22
豌豆	22
蚕豆	22
赤小豆	22
冬瓜	23
绿豆芽	23
芝麻	23
荞麦	23
南瓜	23
豆腐	24
黄瓜	24
苦瓜	24
韭菜	24
丝瓜	24
鳝鱼	25
蜂蜜	25
辣椒	25

紫菜	25
葱	26
香椿叶	26
海带	26
大蒜	26
鸡蛋	27
胡椒	27
花椒	27
马齿苋	27
胡萝卜	28
茄子	28
芹菜	28
马兰	28
卷心菜	28
香菜	29
花生	29
茭白	29

五、中药类食物的美容保健效用

薄荷	30
莲花	30
菊花	30
丁香	31
玫瑰花	31
莲子	31
桃仁	32
枸杞子	32
芦荟	32
桑椹	32
杏仁	33

第二章 水果蔬菜面部美容方

一、清白柔嫩皮肤	34
面部光滑方	34

润泽皮肤方	34	面部凹洞瘢痕消除方	58
皮肤变白方	35	祛除面部黑痣方	58
清除面部油垢方	35	六、美目明眸	59
毛孔粗大变细方	36	黑眼圈防治方	59
粗糙皮肤变细腻方	37	眼泡浮肿防治方	60
二、悦色驻颜	38	角膜疤痕治疗方	60
美容驻颜方	38	眼玻璃体混浊治疗方	61
面色苍白治疗方	39	迎风流泪治疗方	62
面色萎黄治疗方	40	七、美唇洁齿	63
面部潮红治疗方	41	口角炎防治方	63
防治容颜憔悴方	42	口角皲裂防治方	64
面色暗黑治疗方	43	清除牙齿黑垢方	65
三、祛斑洁面	44	清除牙斑、牙垢方	66
祛雀斑方	44	清洁口腔方	66
祛黄褐斑方	45	第三章 水果蔬菜健体瘦身方	68
祛蝴蝶斑方	47	肥胖症治疗方	68
祛面部黑斑方	47	高血脂症防治方	71
祛妊娠蝴蝶斑方	49	防治消瘦方	72
祛面部色斑方	49	消除酒臭方	73
祛老年白斑方	50	消除口臭方	73
祛面部色素沉着方	50	胃热口臭防治方	75
祛化妆品斑疹方	51	积食口臭防治方	75
祛老年斑方	51	香身香口方	76
四、防皱祛皱	52	消除狐臭方	76
消除面部皱纹方	52	第四章 水果蔬菜美发方	78
面部皮肤干燥防治方	54	护发养发方	78
面部干皱防治方	55	预防白发方	79
面部皱裂防治方	56	少年白头防治方	79
脸黑面皱治疗方	56	早生白发防治方	80
皱纹满面消除方	56	头发花白防治方	81
五、消瘢祛痣	57	发白稀少防治方	82
面部瘢痕消除方	57	头发干枯防治方	83

头发枯黄防治方	83	多发性寻常疣治疗方	107
头发垢腻清除方	83	扁平疣治疗方	107
头屑多治疗方	84	荨麻疹治疗方	109
脱发防治方	84	皮肤干燥治疗方	110
脂溢性脱发防治方	85	皮肤粗糙治疗方	111
斑秃防治方	86	银屑病治疗方	111
第五章 水果蔬菜治疗皮肤病症方	88	神经性皮炎治疗方	112
一、头面部皮肤病症	88	接触性皮炎治疗方	113
睑缘炎治疗方	88	紫癜治疗方	114
麦粒肿治疗方	89	皮肤黄染治疗方	115
流涕治疗方	90	白化病治疗方	116
鼻疖治疗方	90	湿热型黄染治疗方	116
酒糟鼻治疗方	91	四、其他皮肤病症	117
外耳道红肿治疗方	94	冻疮治疗方	117
青春痘治疗方	94	日常排毒养颜保健方	117
面部痉挛治疗方	96		
面部糠疹治疗方	96		
头癣治疗方	97		
咬发癣治疗方	98		
二、手足部皮肤病症	98		
鹅掌疯治疗方	98		
手足粗糙皲裂治疗方	100		
灰指甲治疗方	101		
三、躯干部皮肤病症	101		
白癜风治疗方	101		
汗斑治疗方	103		
晒斑治疗方	104		
痱子治疗方	105		
寻常疣治疗方	106		





第一章 利用水果蔬菜美容保健

一、水果蔬菜美容保健的原理

水果蔬菜具有一定的美容效果,最根本的原因是它们改善了人体的酸碱平衡,提供了营养物质和膳食纤维,使人体得到更加合理的膳食营养,使得身体代谢更加顺畅,从而让气色更佳,容光焕发。

水果蔬菜相对于其他食物,如肉类及其制品和粮食类食物具有更多的维生素和矿物质。

维生素

1. 维生素 A

各种水果和蔬菜,如甜橙、枇杷、山楂、西瓜、樱桃、芹菜、油菜、荠菜、菠菜、韭菜、番茄、番薯、胡萝卜、青红辣椒等,均含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素可以在人体内转化成为维生素 A。维生素 A 具有维持上皮组织细胞正常结构与功能、促进生长发育、参与体内许多氧化代谢的作用。缺乏维生素 A 时,人体上皮干燥、增生及角化,身体皮肤干燥、脱屑、粗糙,变成暗黑色,容易患青春痘、化脓性皮肤病、毛发脱落并失去光泽、指甲粗糙无华等疾病,严重影响美容。

2. 维生素 B 族

各种水果蔬菜富含维生素 B 族类营养素。维生素 B 族共有 10 多种,当机体缺乏它时,皮肤会发生变化,鼻和颊变成青紫色,口角皱裂糜烂,口腔黏膜和舌发生溃疡。





3. 维生素 C

所有的水果蔬菜都含有数量不等的维生素 C，含量较多的是刺梨、猕猴桃、辣椒、苦瓜等，其次是山楂、柑橘、柠檬、草莓、萝卜、番茄、豌豆苗、绿叶菜等。维生素 C 参与糖代谢和生物氧化还原过程，具有五大美容作用：一是能帮助皮肤的纤维结合，尤其是能促使胶原蛋白质的生成而增进发育，使皮肤富有弹性；二是能抑制皮肤的黑色素产生，也能将沉着的黑色素逐渐消退，可防治黑斑、雀斑及色斑；三是能增加对阳光的抵抗力，防治晒斑及皮肤变黑；四是能使毛细血管壁的韧性和弹性增强，使皮肤润滑，防治“乌青块”及牙龈出血；五是既能抑制皮肤过敏，又有解毒作用，可防止中毒性

皮疹和荨麻疹。维生素 C 也有软化血管与净化血液的作用，它可以清除血液中堆积的胆固醇，防止血中脂肪氧化，从而避免动脉硬化。维生素 C 还能促进体内干扰素的形成，实验证明，干扰素对多种癌症、流行性感冒、病毒性肝炎等疾病有防御效能，从而起到养生防病的作用。

4. 维生素 E

几乎所有的绿叶蔬菜及瓜果都含有维生素 E，以菠菜、生菜、甘蓝、豆类、柑橘、芝麻、花生、胡桃等含量最为丰富。维生素 E 能使细胞膜免受损伤，因而能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。维生素是体内重要的抗氧化剂，在机体整个生命代谢中可防止脂肪氧化，具有强大的抗衰老性能。

5. 维生素 PP (烟酸)

一般蔬菜含量较少，但辣椒、花生、豆类、坚果等含量较为丰富。维生素 PP 是所有活细胞都需要的营养素，主要功能是维持皮肤和神经的健康。如果缺乏维生素 PP，就会发生“癞皮病”或“糙皮病”。

矿物质

一般水果蔬菜中都富含钙、磷、钠、镁、钾、铁、锰、铜、锌等





矿物质。矿物质是组成人体的重要物质，约占人体重量的4%左右。它虽在人体内含量很少，但对机体美容与健康起到非常重要的作用。

纤维素

水果蔬菜中的纤维素含量都较高。纤维素虽然不是人体所需要的营养素，但纤维素的美容养生价值愈来愈为人们所重视。

不饱和脂肪酸

水果蔬菜(如花生、芝麻、胡桃、葵花籽、豆类等)中不仅含有丰富的优质蛋白质，还含有丰富的植物不饱和脂肪酸(主要包括亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等)，由于它在机体内不能自己合成，必须由食物供给，所以又叫必需脂肪酸。不饱和脂肪酸是组成人体细胞的基本成分，也是维持细胞膜柔软且有弹性和活性的重要物质，而且在生理功能和新陈代谢中起着维持平衡的作用。不饱和脂肪酸是毛发、肌肤理想的美容剂。一个人如果机体不饱和脂肪酸供应充足，那么，就会头发乌黑发亮，皮肤光滑润泽，肌肉柔软富有弹性。反之，头发就会变得干燥容易脱落，皮肤变得干燥粗糙，容易脱屑。



二、用水果蔬菜美容保健的注意事项



合理食用水果蔬菜对美容保健十分有益。但如果食用或使用不当，也会产生一些不良后果。

食用水果蔬菜的注意事项

- (1) 忌吃青皮番茄
- (2) 忌吃青皮发芽土豆
- (3) 忌合吃红白萝卜
- (4) 忌萝卜与柑橘类同食
- (5) 忌食烂白菜及未腌透或过夜的熟白菜



- (6) 忌芥菜与萝卜长期食用
- (7) 忌多食菠菜
- (8) 忌多食苦瓜
- (9) 忌食烂生姜
- (10) 忌食过夜的熟韭菜
- (11) 忌食半熟的豆角
- (12) 忌空腹食番茄
- (13) 忌多食辣椒
- (14) 忌多吃葱姜蒜
- (15) 忌多食富含胡萝卜素的水果蔬菜
- (16) 忌多食西瓜
- (17) 忌空腹食香蕉
- (18) 忌空腹食用柿子



- (19) 忌柿子与白薯同食
- (20) 忌多食荔枝
- (21) 忌多食杏
- (22) 忌多食草莓
- (23) 忌多食甘蔗
- (24) 忌多食山楂
- (25) 忌多食苹果
- (26) 忌多食梨
- (27) 忌食带皮水果, 吃带皮水果应洗净消毒
- (28) 忌水果与海味同食
- (29) 忌食有斑点的红薯
- (30) 忌食生桃仁、白果、苦杏仁、枇杷仁和木薯

用水果蔬菜做饮料的注意事项

(1) 水果蔬菜必须新鲜

因为饮料、饮品是不可以加热杀菌处理的, 所以选购的水果蔬菜





及其他食物一定要新鲜,以免细菌感染。

(2)水果蔬菜要清洗干净

一般要用流动的清水直接洗去水果蔬菜上的泥土、污物。为了清除残留农药,可将洗净的水果蔬菜放在清水内浸泡 10~15 分钟,再用流动水反复冲洗。对于夏秋季节的蔬菜,可再用淡盐水浸泡数分钟,因为这时吸栖在菜叶、菜梗上的虫较多,用清水往往洗不掉,如用淡盐水浸泡 5 分钟,则可使菜虫的吸盘收缩而脱落,浮于水面。制做水果蔬菜饮料的原料,能用沸水烫一下的要尽可能烫一下,不能烫泡的原料,要先用浓度为 5% 的食盐水浸泡 5 分钟,然后再用凉开水清洗几遍,以确保饮料卫生。

(3)加工用具要清洁卫生

制做敷料、饮料的菜刀、菜板、粉碎机、搅拌机、榨汁机、盛器等用具必须事先烫洗消毒,使用过程中要避免接触不洁物品,如果接触了不洁物品,应用 5% 淡盐水消毒后方可继续使用。

(4)敷料、饮料一定要现做现用

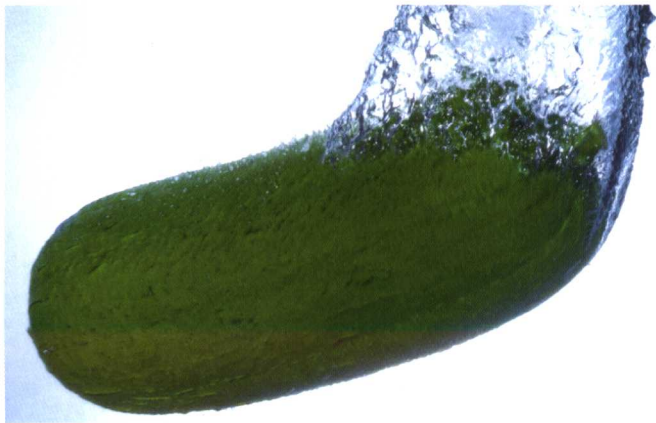
因为用水果蔬菜制做的敷料、饮料一般用前不经过加热杀菌,比一般的食物更容易腐败变质,尤其在 20~30℃ 的气温下,细菌更容易繁殖生长。一般细菌每 15 分钟要分裂繁殖一次,这样,一个细菌 4 小时后就会变成 4 万个。再说用水果蔬菜制做的敷料、饮料在细菌的作用下,可使敷料与饮料的硝酸盐还原成亚硝酸盐,敷于面部会刺激皮肤产生不良后果,人喝了也会引起食物中毒。因此,用水果蔬菜制做的敷料和饮料,一定要现做现用,不要存放,以免腐败变质。

(5)水果蔬菜敷面要先试验后使用

由于个人的体质不同,因而对各种水果蔬菜的敏感性也不相同。尤其是一些过敏性体质的人,对有些水果蔬菜有一定的过敏性,敷面后会出现发痒、红肿等过敏反应。所以,用水果蔬菜敷面之前,最好先取一些敷料在自己的手臂内侧或大腿内侧的皮肤敏感部位上试验一下,证明确实没有发痒、发红、浮肿等皮肤过敏反应后,再敷面。

(6)水果蔬菜敷面后一定要清洗干净

水果蔬菜敷面约 15~20 分钟后,一定要用清





水洗净。因为水果蔬菜中富含维生素、矿物质、蛋白质、糖分等营养物质,如果这些营养素残留在皮肤毛孔内,就会给细菌和螨虫提供繁殖生长的条件,可能造成暗疮或粉刺,不仅没有达到护肤的目的,还可能影响美容。所以,用水果蔬菜敷面后,可先用柔软的纸巾抹去敷料,再反复用清水冲洗面部多次,直至彻底清爽为止。

三、天然美容水果

栗子

性温,味咸,无毒。有健脾益胃、补肾强筋、活血止血的功效。可治年老体虚、脾胃虚弱、腰酸腿软、羸瘦乏力、气怯食少等症。《本草品汇精要》谓之:“栗上薄皮合蜜涂面展皱。”

大枣

为李科植物枣的成熟果实。性温,味甘。入脾、胃经,补中益气,养血安神。有补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒的功效。可治脾胃虚弱、气血不足、体倦乏力、贫血萎黄、紫癜、病后体虚、头发枯干、皮肤粗裂等症。《神农本草经》云:“久服轻身延年。”《日华子本草》谓之:“润心肺,止嗽,补五脏,治虚损,除肠胃痹气。”

柠檬

性平,味酸。入肺、脾经,有健胃消食、生津止咳、美肤养颜等功效。可治消化不良、色素沉着、雀斑、皮肤粗黑、烦渴咳嗽、体癣、脚癣等症。柠檬味酸,不宜与牛奶、海味同时食用。





草莓

性凉，味甘，无毒。有健脾消食、润肺养肤、生津止渴的功效。可治雀斑、面部皱纹、皮肤干燥、口角炎、贫血萎黄、消化不良等症。

向日葵子

为菊科植物向日葵的种子。味甘，性平。降压、治痢、杀虫。治高血压、肥胖、脂溢性皮炎、便血等症。驱虫宜生食。

樱桃

性热，味甘，无毒。有补中益气、养血红颜、收敛止泻等功效。可治面色苍白、虚寒气冷、四肢不温、遗精、病后体虚气弱、脾失健运、气短心悸、倦怠食少等症。《名医别录》说食樱桃“令人好颜色，美志。”



葡萄

性平，味甘酸，无毒。有补气血、强筋骨、利尿安胎、降血压的功效。可治贫血萎黄、食欲不振、营养不良性水肿、体虚少食等症，也可预防皮肤粗糙、面色苍白等。

甘蔗

甘蔗，是一种秋令水果。性寒、味甘，具有生津止渴、清热解毒、润肺止咳、调理肠胃、利水消炎等功能，适用于发热烦渴、目赤肿痛、食欲不振、呕吐、慢性支气管炎、肾炎水肿、蛋白尿、血尿、便秘、河



豚鱼中毒、胃癌等病症。甘蔗可以养颜，但甘蔗性寒，痰湿咳嗽、脾胃虚寒泄泻者不宜食用。

石榴

为石榴科植物石榴的果实。味甘、酸，性温。入大肠、肾经。涩肠，杀虫止血。治牛皮癣、稻田皮炎、手癣、足癣、脓疱疮。多食伤肺、生痰、损齿。津亏热结致便秘者忌食。《本草纲目》谓之：“止泻痢、下血、脱肛、崩中、带下。”



甜瓜

甜瓜是一种夏令水果。性寒、味甘，具有生津止渴、利尿、清热解暑的功用。甜瓜含有多种核糖核酸与多种生物酶，这些物质有助于人体消化功能，可以促进人体新陈代谢，使体内废物及毒素尽快排出。

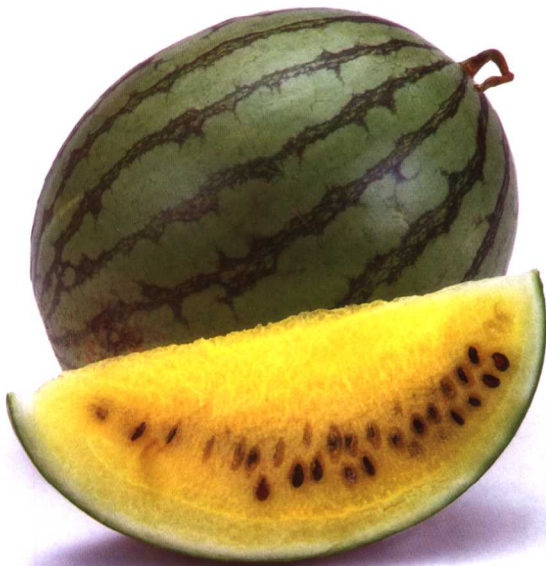
荔枝

性温，味甘酸，无毒。有补肝脾、养心神、益颜色、填精髓、补虚损的功效。可治面色萎黄、气虚血亏、皮肤干枯萎黄、病后体虚乏力等症。《开宝本草》说食荔枝能“益人颜色”。常食也可使人皮肤健美，面色红润。但多食会令人发热烦渴，口干衄血。

西瓜

为葫芦科植物西瓜的果实。味甘，性寒。入心、胃、膀胱经。清热解暑，除烦止渴。治烫伤、口疮。《食物本草》谓之：“疗喉痹。”但凡脾胃虚寒、寒湿内盛者宜少食。

冬瓜子





为葫芦科植物冬瓜的种子。味甘，性寒。入肺、大肠经。消痈利水，清肺化痰，悦泽面容。治面部黑斑、粉刺、酒糟鼻等。凡脾胃虚寒、大便滑泄者忌用。

柿子

为柿科植物柿的果实。味甘，性温、寒。入心、肺、大肠经。清热润肺。治带状疱疹、冻疮、烫火伤。凡脾胃虚寒、痰湿内盛、脾虚泄泻、疟疾等症均忌食。《本草图经》谓之：“凡食柿不可与蟹同，令人腹痛大泻。”

白果

为银杏科植物银杏的种子。味甘苦、涩；有毒。入肺、肾经。止咳，收涩。治痈疮疔肿、体癣、阴部疳疮、粉刺、黑斑、扁平疣、鸡眼、漆疮。多食壅气动风，故有实邪者忌服。《三元延寿书》谓之：“生食解酒。”

百合

为百合科植物百合等同属多种植物的鳞茎。味甘、微苦，性平。入心、肺经。滋养壮身，清心安神，润肺止咳。治痤疮、异位性皮炎、婴儿湿疹、面部黑斑等。中焦虚寒，大便滑泄者忌食。《医林纂要》谓之：“百合以敛为用，内不足而虚热、虚肿者宜之。”

山楂

为蔷薇科植物山楂或野山楂的果实。味酸、甘，性微温。入脾、胃、肝经。消食积，散瘀血，利尿，止泻。治高血脂症、高血压、肥胖、脾虚久泻等症。凡脾虚胃弱无积滞、气虚便秘者，慎用。多生食山楂，令人嘈杂易饥。《本草求真》谓之：“山楂，所谓健脾者，因其脾有食积，用此酸咸之味，以





为消磨，俾食行而痰消，气破而泄化，谓之为健，止属消导之健矣。”

桃子

为蔷薇科植物桃或山桃的成熟果实。味甘、酸，性温。入肝、大肠经。生津，润肠，活血，止喘，降压。治肥胖、虚劳咳喘、痛经便秘等症。体质阳热者少食之。《滇南本草》谓之：“通月经，润大肠，消心下积。”

核桃仁

为胡桃科植物胡桃的种仁。味甘，性平、温。入肾、肺经。补肾固精，黑须发，润泽肌肤。治顽癣、腋臭、疥癣、疔肿、白癜风、牛皮癣、酒糟鼻、乳疮等。内有痰火积热，阴虚火旺者不宜多食。《本草拾遗》谓之：“食之令人肥健。”

橙子

为芸香科植物香橙的果实。味酸，性凉。入肺经。和中开胃，宽膈健脾，醒酒。治胃脘不和，维生素C、维生素B₁缺乏症等。气虚瘰癧者忌服。《玉楸药解》谓之：“宽胸利气，解酒。”

橄榄

为橄榄科植物橄榄的果实。味甘、酸、涩，性平。入肺、胃经。清热解毒，收敛消肿。治唇裂生疮、急性湿疹、漆过敏性皮炎、冻疮，以及手足溃烂、湿疹皮炎、维生素C缺乏症、急性外阴溃疡。凡热性病发热较甚者宜少食。

