

力挫《人体使用手册》，台湾诚品、金石堂年度生活畅销书第一名



曲孝礼 审定

全方位对症 养生蔬果汁

饮品升级 健康升级

218道全方位对症养生蔬果汁

四大健康诉求

- ★特别针对经常熬夜、工作压力大、喝咖啡上瘾的亚健康人群
- ★特别针对失眠、便秘、贫血、高血压、骨质疏松、消化不良等常见疾病
- ★补充人体必需的维生素和矿物质，改善体质，增强疾病抵抗力，提升身体自愈力
- ★选材方便，制作简单，纯天然，没有任何副作用

南海出版公司

全方位对症 养生蔬果汁



南海出版公司
2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

全方位对症养生蔬果汁 / 曲孝礼审定. — 海口: 南海出版公司, 2009.7

ISBN 978-7-5442-4498-5

I. 全… II. 曲… III. ①果汁饮料—食物养生 ②蔬菜—饮料—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115976 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-081

本书由枫书坊文化出版社和家西书社共同授权中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

QUANFANGWEI DUIZHENG YANGSHENG SHUGUOZHI 全方位对症养生蔬果汁

审 定	曲孝礼
责任编辑	崔莲花
特邀编辑	侯明明
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
封面设计	新经典工作室·徐蕊
版式设计	新经典工作室·崔振江
内文制作	李艳芝
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	7.5
字 数	100 千
版 次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1—20000
书 号	ISBN 978-7-5442-4498-5
定 价	29.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

◆ 序 ◆

让您的健康再升级!!!

现代人生活富裕，饮食也更加精致，但健康却没有因此而受惠。过多合成食品，太高的盐分、脂肪与热量，反而引发了很多问题。再加上生活压力大，工作节奏快，让身体负担日益沉重。

因此，在全力追求提升生活品质的同时，如何活得健康成了一个备受关注的课题。有人认为只要没病就代表身体健康，等到发现有病，再去治病就行。其实这是非常消极的做法。积极的做法是强化自身的免疫力，从根本上杜绝疾病侵袭的可能，让原本只是未患疾病的身体，变成拥有坚强防护力的堡垒！

如何才能有效地提高免疫力呢？最好的方法就是从日常的饮食开始，积极、均衡地摄取身体必需的营养素。话虽如此，但对生活忙碌紧张的现代人而言，这似乎是一件可望而不可及的事。因此，为了方便读者，本书特别加以整理，分别针对最常见的21种问题。通过这些天然食材的帮助，可以弥补日常饮食中欠缺的维生素和矿物质。只要持之以恒，养成每天一杯的习惯，就能逐渐改善体质，提高免疫力，达到健康再升级的目标!!

曲孝礼



CONTENTS

蔬果食疗法 6

如何判断自己的体质 7

营养学观点概说 8

常见水果的功效 9

常见蔬菜的功效 12

如何挑选水果 14

如何清洗水果 15

善用辅料  15

食材处理方法 16

器材介绍 17

如何使用本书 18

●特殊生活习惯 20

- 熬夜、作息不规律的人 20
- 喝咖啡成瘾的人 20
- 经常应酬、喝酒的人 21
- 烟瘾大的人 21
- 经常在外就餐的人 22
- 长时间使用电脑的人 22
- 重体力劳动者 23
- 不喜欢吃蔬菜的孩子 23

●帮助儿童成长发育 24

- 草莓酸奶 24
- 香蕉苹果牛奶 25
- 香瓜可尔必思 25
- 胡萝卜牛奶 25
- 草莓火龙果汁 26
- 木瓜柠檬汁 26
- 西红柿芦笋汁 26
- 菠萝牛奶 26

●增强免疫力 28

- 葡萄柚柳橙汁 28
- 柳橙柠檬汁 29
- 维生素C果汁 29
- 黄瓜西红柿汁 29
- 苦瓜胡萝卜汁 30
- 芒果酸奶 30
- 菠萝综合蔬果汁 31
- 苹果芦荟汁 31
- 菜花胡萝卜汁 32
- 紫甘蓝番石榴汁 32
- 哈密瓜草莓牛奶饮 33
- 番石榴牛奶 33
- 橘子胡萝卜汁 34
- 鳄梨芒果汁 34
- 山药苹果饮 34
- 葡萄柚香蕉汁 35

●抗老化 36

- 葡萄柠檬汁 36
- 猕猴桃汽水 37
- 西芹蜂蜜汁 37
- 西芹蔬果汁 37
- 西红柿酸奶 37
- 儿茶素综合果汁 38
- 胡萝卜蛋蜜汁 38
- 鳄梨芒果汁 38
- 西瓜芹菜汁 38
- 菠萝综合蔬果汁 40
- 绿茶水蜜桃饮 40
- 紫色蔬果汁 40
- 卷心菜豆奶 41



● 护肤美容

42

- 苦瓜蔓越莓汁····· 42
- 柠檬汁····· 43
- 南瓜蔬菜汁····· 43
- 鳄梨牛奶····· 43
- 柳橙木瓜牛奶····· 44
- 西红柿美白汁····· 44
- 西瓜西红柿柠檬汁····· 45
- 樱桃苹果汁····· 45
- 芦荟蛋蜜汁····· 46
- 黄瓜保湿美白饮····· 46
- 草莓柠檬美白汁····· 46
- 香瓜胡萝卜汁····· 47
- 绿茶酸奶····· 47
- 菠萝菠菜汁····· 47
- 山药美肤汁····· 48
- 草莓葡萄柚汁····· 48
- 西洋梨美肤饮····· 49

● 塑身减肥

50

- 低卡减重汁····· 50
- 芹菜胡萝卜瘦身汁····· 51
- 西瓜减重汁····· 51
- 葡萄酸奶····· 52
- 西芹红椒汁····· 52
- 莴苣葡萄汁····· 52
- 番石榴塑身汁····· 53
- 菠菜猕猴桃汁····· 53
- 菠萝多纤果汁····· 53
- 芒果菠萝百香果汁····· 53
- 蜜瓜西红柿纤瘦汁····· 54
- 芹菜芦笋汁····· 54
- 草莓柳橙健美汁····· 54
- 西红柿黄瓜酸奶····· 54
- 蜜瓜果菜汁····· 56
- 苹果低卡酸奶····· 56
- 樱桃活力饮····· 56
- 西芹苦瓜消脂饮····· 57

● 便秘

58

- 芹菜菠萝汁····· 58
- 金橘菠萝汁····· 59
- 苹果菠萝汁····· 59
- 甘蜜汁····· 59
- 苹果蔬菜汁····· 59
- 葡萄柚香蕉酸奶····· 60
- 多纤水果汁····· 60
- 芦荟西瓜汁····· 60
- 黄瓜梨汁····· 61
- 原味香蕉酸奶····· 61
- 甜桃牛奶····· 61
- 苦瓜牛蒡汁····· 61
- 香蕉甜桃汁····· 62
- 木瓜牛奶····· 62
- 草莓养乐多····· 62
- 甘蔗苹果汁····· 63

● 怀孕·产后

64

- 菠菜水果汁····· 64
- 蜂蜜番石榴牛奶····· 65
- 菠菜橘子汁····· 65
- 叶酸蔬果汁····· 65

● 月经期间

66

- 天然维C铁汁····· 66
- 含铁番茄红素果汁····· 67
- 绿茶苹果乳····· 67
- 菠萝西红柿汁····· 67
- 龙眼肉桂饮····· 67

● 口腔溃疡

68

- 苹果蔬菜汁····· 68
- 荷兰芹木瓜汁····· 69
- 芒果百香果汁····· 69
- 综合蔬菜汁····· 69
- 西红柿柳橙汁····· 69

● 贫血 70

- 菠萝西兰花汁..... 70
- 莴苣苹果汁..... 71
- 西芹胡萝卜汁..... 71
- 莲雾汁..... 71
- 草莓葡萄汁..... 72
- 胡萝卜牛奶..... 72
- 菠菜苹果汁..... 72
- 甜桃百香果汁..... 72
- 葡萄酸奶..... 73
- 铁力士..... 73
- 卷心菜葡萄汁..... 73

● 畏寒、四肢冰冷 74

- 生姜苹果汁..... 74
- 南瓜奶昔..... 75
- 杨桃菠萝饮..... 75
- 香芹综合蔬果汁..... 75

● 骨质疏松 76

- 高钙蔬果饮..... 76
- 综合猕猴桃汁..... 77
- 莴苣苹果汁..... 77
- 草莓樱桃奶昔..... 77
- 水蜜桃梨汁..... 78
- 蔬菜苹果牛奶..... 78
- 荷兰芹柳橙汁..... 78
- 胡萝卜奶昔..... 78

● 失眠 80

- 西芹苹果汁..... 80
- 菠萝苦瓜汁..... 81
- 杨桃酸梅汁..... 81
- 牛蒡芹菜汁..... 81
- 芒果蜂蜜牛奶..... 82
- 西红柿橘子汁..... 82
- 双瓜柠檬汁..... 83
- 水果安眠汁..... 83

● 感冒 84

- 杨桃润嗓汁..... 84
- 橘子酸奶..... 85
- 莲藕苹果汁..... 85
- 金橘柠檬汁..... 85
- 蜂蜜油菜汁..... 85
- 润肺枇杷汁..... 86
- 热柠檬汁..... 86
- 金橘综合果菜汁..... 87
- 番石榴汁..... 87
- 卷心菜柳橙汁..... 88
- 小松菜菠萝汁..... 88
- 薄荷西瓜汁..... 88
- 菠萝芹菜汁..... 89

● 保护眼睛 90

- 胡萝卜蛋蜜乳..... 90
- 菠菜牛奶汁..... 91
- 油菜芦橘汁..... 91
- 枸杞护眼汁..... 91
- 胡萝卜苹果汁..... 91

● 高血压 92

- 芹菜汁..... 92
- 鲜柿汁..... 93
- 猕猴桃芦笋汁..... 93
- 香苹鲜果饮..... 93
- 西芹菠菜汁..... 94
- 双瓜汁..... 94
- 鳄梨苹果汁..... 94
- 西红柿荷兰芹汁..... 95
- 菠萝西红柿汁..... 95
- 青江菜苹果汁..... 95
- 草莓葡萄柚汁..... 96
- 含钾蔬果汁..... 96
- 小松菜西红柿汁..... 96
- 大双瓜汁..... 97

●宿醉·醒酒 98

- 葡萄柚木瓜牛奶····· 98
- 葡萄柚汽水····· 99
- 西瓜果菜汁····· 99
- 菠萝芦笋汁····· 99
- 黄瓜梨汁····· 99

●消化不良 食欲不振 100

- 木瓜蛋蜜汁····· 100
- 香蕉牛奶汁····· 101
- 菠萝可尔必思····· 101
- 香瓜柠檬汁····· 101
- 菠萝酸奶····· 102
- 西红柿柠檬汁····· 102
- 哈密瓜酸奶····· 103
- 蜂蜜苹果汁····· 103
- 芒果橘子汁····· 104
- 卷心菜菠萝汁····· 104
- 西洋梨综合果汁····· 105

●消除疲劳 补充体力 106

- 西红柿养乐多····· 106
- 橘子蛋蜜乳····· 107
- 香蕉牛奶····· 107
- 甘蔗柠檬汁····· 107
- 西红柿柠檬汁····· 108
- 木瓜奶昔····· 108
- 卷心菜菠萝汁····· 108
- 蜜瓜牛奶····· 108
- 黑芝麻奶昔····· 110
- 菠萝综合果汁····· 110
- 鲜奶南瓜汁····· 110
- 黄瓜果菜汁····· 111
- 萝卜梨汁····· 111
- 水蜜桃综合果汁····· 111
- 牛蒡活力饮····· 112
- 苹果莴苣汁····· 112
- 芒果牛奶····· 113
- 卷心菜梨汁····· 113

●生活方式病 114

- 草莓西瓜汁····· 114
- 蜜瓜苹果牛奶····· 115
- 维生素C综合果汁····· 115
- 山药黄瓜汁····· 115
- 卷心菜汁····· 116
- 西瓜西红柿汁····· 116
- 葡萄芦笋汁····· 117
- 西红柿卷心菜汁····· 117
- 鳄梨健康汁····· 118
- 绿苦瓜汁····· 118
- 综合蔬果汁····· 118

● 营养素专栏 ●

维生素A	35
B族维生素	41
维生素C	49
维生素D、E	57
膳食纤维	63
钙	89
钾	97
矿物质	105



蔬果食疗法

水果是生活中常见的食物，却往往被当成休闲食品，非常可惜。其实根据中医“药食同源”的概念，只要选择搭配得当，水果是最佳的养生食材。下面就从中医的观点，为大家介绍水果的食疗功效。

关于水果中的四性五味

所谓四性指的是“寒、热、温、凉”四种属性。

寒	凉	温	热
具有清热、泻火、解毒等作用， 适合热性体质的人食用。		具有温中、助阳、驱寒等作用， 适合寒性体质的人食用。	
西红柿、香蕉、西瓜、葡萄柚、 猕猴桃、草莓、芒果、橘子		柳橙、水蜜桃、荔枝、樱桃、 番石榴、桂圆	

所谓五味指的是“甘、酸、咸、苦、辛”五种味道，和五行都与五脏相对。

甘	酸	咸	苦	辛
入脾	入肝	入肾	入心	入肺
可滋补、和 中、缓急	有收敛、固 涩的作用	泻火、燥湿、 通泄、下降	可软坚、散 结、泻下	可发散、行 气、润养

蔬果的五色

蔬果除了基本的四性五味之外，还可依外观颜色分为五色，同样也可根据五行的理论对应五脏。

白	青	黑	赤	黄
金	木	水	火	土
入肺	入肝	入肾	入心	入脾胃
呼吸系统	解毒功能	排泄、生殖系统	循环系统	消化系统
白萝卜、梨	芦笋、黄瓜	龙眼、芝麻	胡萝卜、西红柿	菠萝、南瓜

均衡摄取不同特性的蔬果

依据中医的理论，可将蔬果大概分为上述几大类。每个人可依自己的需求，重点补养。但基本还是要均衡摄取，过与不及都对身体不好。

善用季节水果养生

知道什么蔬果有何种功效，只是养生的第一步。第二步是要了解什么时候适时补充，才有事半功倍的效果。最重要的是第三步，要正确判断自己属于何种体质，适合什么食材。综合了这三步，才能真正发挥蔬果养生的功效。

根据第二步，中医提出了一个“四时养生”的概念。主张顺时而养，根据四季不同的节气，搭配当令蔬果，来调整身体的状态。

春季养生：万物开始生长的季节，天气逐渐转暖，阳气升发。故以养阳为主，使体内的气逐渐充沛旺盛。根据中医“春应于肝”的理论，春天应注重肝功能的强化，只要肝功能强大，自然就能身强体健、精神丰沛。因此，可多食用五色理论中的青色蔬果，达到滋补肝脏的效果。

夏季养生：夏季炎热，应注重消化系统的保养。另外，夏天的排汗量大，而排汗功能差的人，会因新陈代谢差，体内累积代谢废物和毒素，因此要多摄取具有排毒功效的黄色蔬果。

秋季养生：中医有句话“秋三月，肺气旺”。秋天肺气旺，以肺为主的呼吸系统是最容易受到感冒病毒侵袭的部位。因此，针对肺部的食疗是秋天最主要的目标。五色蔬果中的白色蔬果可以入肺，不妨在夏末初秋，进入容易感冒的季节时，多吃些白色蔬果来调理、强化肺气。

冬季养生：冬季气候转寒，新陈代谢效率降低，而肾脏有藏精、纳气、主水的功能，是人体负责各种代谢的主管。因此冬季的养生重点在于滋补肾脏，可多摄取黑色蔬果来达到补养肾脏的功效。

如何判断自己的体质

不论吃多么高级的食材、搭配得多么合时令，如果没有认清自己的体质特性，往往只能事倍功半。所以，想通过食疗达到养生的功效，首先就要认识自己的体质。

何谓“体质”

“体质”指的是人的代谢、生理机能、形态结构等方面的特性。一般来说，体质受到两方面的影响。一是先天因素，又包含了两个部分。第一是遗传与怀孕过程的环境，它几乎决定了每个人基本体质的强弱。父母两人如果都身体强健，孩子通常都会有很好的先天体质。第二则是性别，男性脏腑功能较强，性格多外向，主阳刚之气；女性则体形较小，性格多内向、细腻，主阴柔之气。

二是后天因素，它又可分为几个方面。第一是年龄，人在幼、少、青、中、老每个阶段，都会有不同的体质形态。例如幼儿处于生长发育的初期，中医认为其“五脏六腑成而未全，全而未壮，脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热（钱乙《小儿药证直诀》）”。老年人则由于生理机能日渐衰退，容易精气不足、心肝血虚。第二是成长发育的过程。如果这个阶段能够得到充分的照顾，可有效地弥补先天上体质的差异。第三是饮食习惯，例如现代人都喜好肉类，这样容易造成体内酸碱失衡，形成酸性体质。第四是生活习惯，一个人如果经常工作压力大，日夜颠倒，超过了正常的生理调节能力，就会影响到原有的体质。

因此，一个人的体质是许多因素相互影响的结果。先天好，不代表永远好。先天不足，也可以通过后天的努力加以弥补和改善。而蔬果汁的食疗法，正是针对后天的饮食习惯，损有余而补不足，达到改变体质的目的。

“体质”的分类

中医在临床上将体质粗分为四大类，即“寒、热、虚、实”四种，它们各有不同的特性。想知道自己属于何种

体质，可以找中医咨询，也可以通过以下各项来自行判断。

寒性体质：

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 四肢容易冰冷 | ☐ 舌苔白润且舌质淡 |
| ☐ 喜欢喝热饮 | ☐ 小便频繁、颜色淡 |
| ☐ 常脸色苍白，没有血色 | ☐ 女性月经周期常推迟，多有血块 |
| ☐ 畏寒怕冷 | |
| ☐ 容易腹泻、大便秘 | |

热性体质：

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 容易干渴 | ☐ 容易有口臭 |
| ☐ 小便少，且颜色深黄 | ☐ 四肢温热 |
| ☐ 经常便秘 | ☐ 经常脸色潮红 |
| ☐ 情绪不稳、发脾气 | ☐ 容易上火 |
| ☐ 喜欢喝冰饮 | ☐ 女性月经周期常提前 |

虚性体质：

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 睡眠浅、容易失眠 | ☐ 容易冒冷汗 |
| ☐ 小便频繁、颜色淡 | ☐ 午后脸部常感觉烘热 |
| ☐ 抵抗力差、常感冒 | ☐ 大便秘 |
| ☐ 容易腹泻、呕吐 | ☐ 四肢常松软无力、发麻 |
| ☐ 手心经常微热潮湿 | ☐ 说话声音小、无力 |

实性体质：

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 说话声音大、中气十足 | ☐ 皮肤状态不佳 |
| ☐ 容易大便燥结、便秘 | ☐ 天冷也不喜欢多穿衣服 |
| ☐ 不容易出汗 | ☐ 常觉得身体各处疼痛 |
| ☐ 小便量少、颜色偏黄 | ☐ 舌苔厚腻 |
| ☐ 常觉得精神亢奋 | |

营养学观点概说

与中医从“体质”角度思考身体与症状的关系不同，营养学着重于深层的改变。从营养学的观点来看，身体的诸多症状可能只是缺乏某种维生素而已。只要能够适时地补充身体欠缺的维生素，就能有效改善症状。营养学强调立竿见影的功效，与传统中医各有所长。读者不妨依个人情况，相互参考，使身体受益。

人体不可或缺的营养素

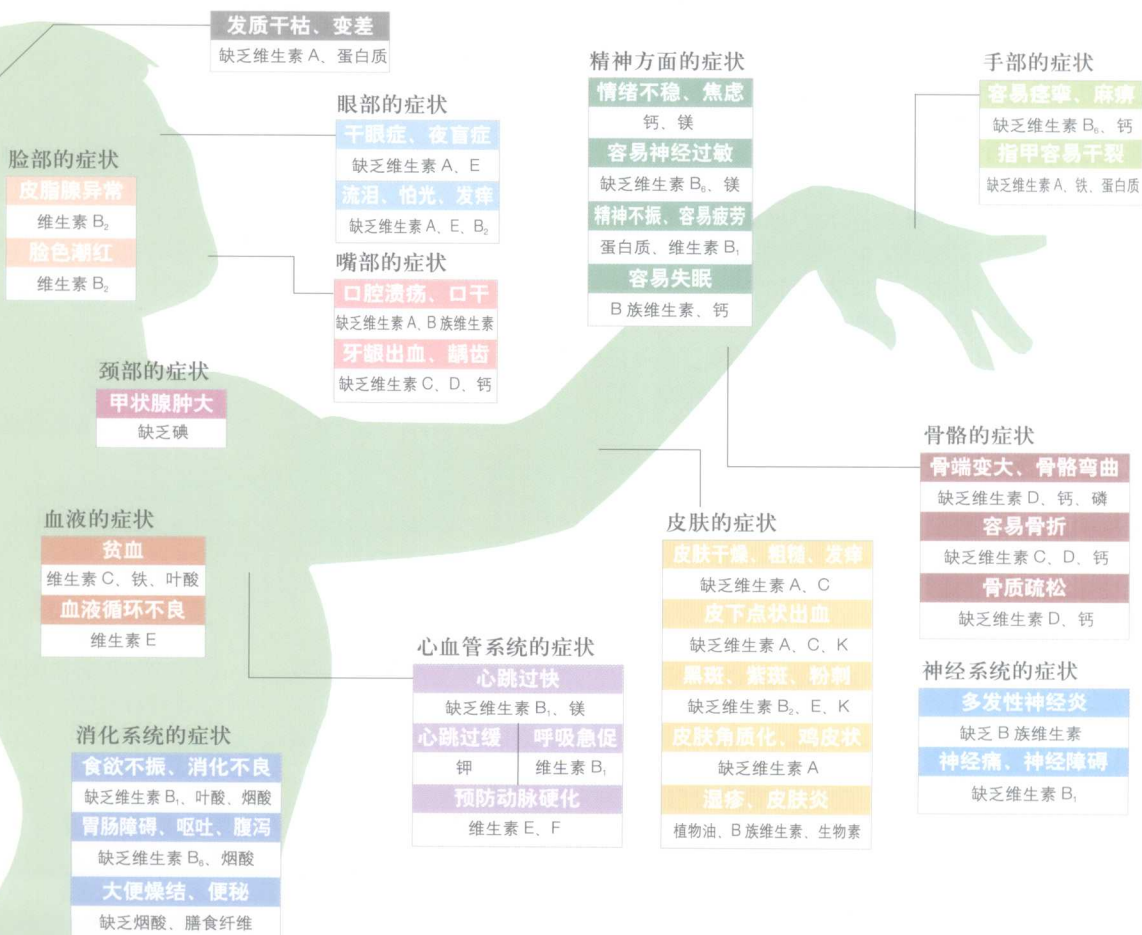
碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水，是维持生命不可或缺的六大基础物质。前三者扮演的角色就像原料，通过一连串的生化反应，转变成人体成长与正常运转所需的材料与能量。而维生素和矿物质正是扮演了推动生化反应的推手角色。如果人体缺乏了这些营养素，许多生理代谢机能就会发生异常，健康就会亮起红灯。

维生素(Vitamin)是一种存在于有机物中的营养素。人体本身不能制造这些营养素，虽然有少部分可以通过生物合成的方式产生，但数量极少，大部分只能从

饮食中摄取。

矿物质又称微量元素，是所有无机物的简称。它由单一元素构成，大家比较熟悉的有钾、钠、钙、铁、磷、镁、锌等。它们在人体的含量非常少，只要一点就能够发挥应有的作用。

这些营养素种类繁多，影响的范围遍及全身，只要有一种缺乏，就会在身体的各个部位产生不同的症状，本书将其可能引起的症状整理成以下的图表供读者参考。最重要的是不管出现何种症状，应该先请医生诊察。



常见水果的功效

现在，一年四季都可以吃到水果。所以，将水果作为养生的食材再适合不过了。但水果的种类繁多，要怎么才能吃出健康，这是一门学问，本篇特挑选出最常见的水果为您一一介绍。

木瓜

平性

具有消暑解渴、健脾胃、助消化、通两便、降血压、解毒消肿、通乳等功效。

产季

全年均有出产

最好吃的季节

9~10月



火龙果

平性

火龙果拥有一般水果少有的蛋白质、花青素及水溶性膳食纤维等营养素，有助于机体清除毒素。

产季

6~12月

最好吃的季节

7~11月



甘蔗

平性

含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，助脾气，利大肠，消痰止渴，除心胸烦热。

产季

全年均有出产

最好吃的季节

10~12月



李子

平性

李子具有清肝、生津、利尿等功效，有助于消除疲劳，改善便秘、预防贫血、增进食欲。

产季

3~9月

最好吃的季节

5~8月



杨桃

平性

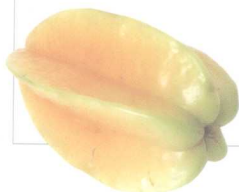
酢浆草科的果实，有清热止渴、生津消烦、利尿、解毒、醒酒、助消化等功效。

产季

全年均有出产

最好吃的季节

6~12月



莲雾

平性

热量非常低，有利尿、消水肿的功效，适合减肥的人，对于治疗水肿性肥胖特别有效。

产季

全年均有出产

最好吃的季节

4~8月



菠萝

平性

帮助消化、去油腻。具清热解渴、消积止泻的功效。但皮肤有湿疹的人不宜食用。

产季

全年均有出产

最好吃的季节

4~11月



鳄梨

平性

又称酪梨。可以美肤养颜，抗老化。富含必需脂肪酸，不含胆固醇，有利于控制血脂，适合肥胖或心血管病人食用。

产季

6~9月

最好吃的季节

7~8月



桑葚

平性

能安神、养血滋阴，补益肝肾。可强化肝脏、肾脏的功能。

产季

3~4月

最好吃的季节

3~4月



葡萄

平性

可健胃、益气，适合体质虚弱的人食用，具有补虚、止吐、镇痛的功效。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

6~9月

苹果

平性

有生津、止渴、润肺、养神、除烦、清热、解暑、化痰、开胃、补充能量的多重功效。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

7~10月

柠檬

寒性

具有祛暑消炎、生津止渴、去脂的作用，可促进消化、清理肠胃、滋润肌肤。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

7~12月

梨

寒性

有“百果之宗”的美誉。有润肺、消痰、止咳、降火、清心等功效。



产季

6~10月

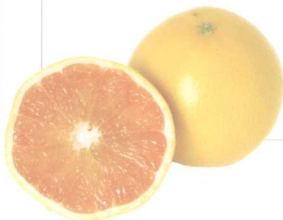
最好吃的季节

7~9月

葡萄柚

寒性

能促进胃肠蠕动，具有通便清肠的功效，可预防感冒、解酒。肾脏病患者不宜食用。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

9~12月

西红柿

寒性

西红柿有养颜美容、消除疲劳、增进食欲、消除胃胀、提高消化蛋白质能力的功效。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

1~12月

西瓜

寒性

解渴生津，消暑热、清烦躁。对于夏天流汗过多的人，还可以补充水分，号称“夏季瓜果之王”。



产季

全年均有出产

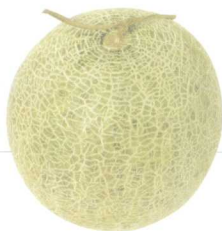
最好吃的季节

4~9月

哈密瓜

寒性

具有清热利尿、止渴的功效，可改善暑热、发烧、中暑、口渴、小便不利、口鼻生疮的症状。



产季

全年均有出产

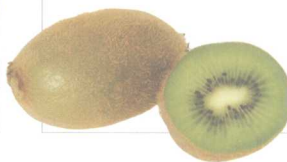
最好吃的季节

3~12月

猕猴桃

寒性

有清热生津、利尿、健脾胃的功效，可用于改善消化不良、食欲不振及尿路结石。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

10~12月

西洋梨

寒性

有治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒之功效，可以除烦渴、帮助消化。



产季

2~7月

最好吃的季节

3~6月

百香果

寒性

含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素及蛋白质，有生津止渴、促进食欲、助消化、滋润肌肤的功效。



产季

6~12月

最好吃的季节

7~12月

柿子

寒性

味甘性寒，有清热去烦、生津止渴、润肺化痰、健脾胃、治痢止血等功效。



产季

10~12月

最好吃的季节

11~12月

香瓜

寒性

可以止口渴、利小便、除烦热。最适合夏天食用，但容易腹胀。脾胃虚寒的人应少吃。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

3~12月

香蕉

寒性

香蕉中含有大量的果胶，可以帮助胃肠蠕动、易排便，还能吸附肠道内的细菌和毒素。



产季

全年均有出产

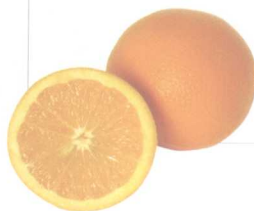
最好吃的季节

4~10月

柳橙

温性

富含大量的维生素C，营养价值非常高，具有增强抵抗力、去油消脂、美容、改善便秘的功效。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

1~12月

甜桃

温性

有生津、润肠、活血之功效，对呼吸系统还有镇静作用，可用于平喘、止咳。



产季

5~9月

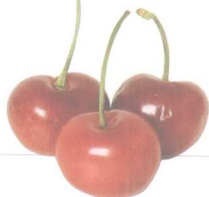
最好吃的季节

6~9月

樱桃

温性

具有健脾益气、滋养肝肾、止泻发汗的功效。含铁最高，多吃还可预防缺铁性贫血。



产季

5~10月

最好吃的季节

6~10月

番石榴

温性

具有收敛、止泻的作用。最适合糖尿病人食用，但不可过量，否则容易导致便秘。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

8~11月

金橘

温性

可以化痰止咳、补中解郁、消食散寒、醒酒止渴、除口臭。适用于感冒、支气管炎。



产季

5月~次年2月

最好吃的季节

6~12月

水蜜桃

温性

能养血美颜，增加肌肤弹性，使肌肤变得柔软、细嫩，特别适合粗糙、干燥缺水的肌肤。



产季

4~9月

最好吃的季节

5~9月

橘子

凉性

可生津止渴、开胃理气、解酒润肺、通便。适合消化不良、胃酸不足的人食用。



产季

5月~次年3月

最好吃的季节

6~10月

枇杷

凉性

具有清肺、止咳、和胃降逆的功效，特别适合慢性支气管炎患者食用。



产季

1~5月

最好吃的季节

2~5月

草莓

凉性

具有润肺生津、健胃和中、益气养血、凉血清热的功效，对皮肤、骨骼、神经系统均非常有益。



产季

10月~次年4月

最好吃的季节

2~4月

芒果

凉性

可增强肠胃蠕动，缩短粪便在肠内停留的时间，有助于预防结肠癌，还有清血和退烧的功效。



产季

全年均有出产

最好吃的季节

5~10月

常见蔬菜的功效

蔬菜种类繁多，但并不是每一种都可以作为蔬果汁的材料，本篇特别挑选出二十余种适合与水果搭配、制成蔬果汁的蔬菜，并简单介绍每种蔬菜的特性与功能。

青椒

平性

含有大量的水分及蛋白质、钙、磷、铁、维生素C、胡萝卜素、B族维生素等营养素。
对眼睛保健很有帮助。



产季

全年均有出产

山药

平性

具有益气养阴，补肺、健脾、益肾的功效，是久病体虚的人最佳的滋补品。



产季

11月~次年1月

菜花

平性

属十字花科蔬菜，有保护眼睛、预防感冒、润肺的功效。



产季

全年均有出产

卷心菜

平性

卷心菜汁中的维生素U，对胃溃疡及十二指肠溃疡等非常有效，可加速溃疡伤口愈合。



产季

全年均有出产

西芹

寒性

和芹菜一样，属于低热量、高膳食纤维的蔬菜。对于高血压和肥胖有很好的预防效果。



产季

全年均有出产

芹菜

寒性

低热量、高膳食纤维，含有丰富的维生素C与钙、磷、钾、铁等微量元素，对于高血压和肥胖有很好的预防效果。



产季

全年均有出产

牛蒡

寒性

牛蒡含有丰富的营养，可预防感冒、神经痛和低血压。还有促进消化、助排便的功效。



产季

全年均有出产

芦荟

寒性

芦荟可以提高人体免疫力，还是一种止痒、消炎、消肿的良药。



产季

全年均有出产

荷兰芹

寒性

又名“欧芹”，维生素C和铁的含量非常丰富，可预防贫血，利尿、去腥、除口臭。



产季

全年均有出产

芦笋

寒性

可健脾益气、生津解渴、化痰、解毒。富含叶酸，最适合怀孕的女性。



产季
全年均有出产

苦瓜

寒性

具有降火解热的功效，丰富的维生素C还能增强免疫力，促进皮肤的新陈代谢。



产季
全年均有出产

莲藕

寒性

含有丰富的淀粉、钙、磷、铁等多种营养素，可清热生津、补血安神、舒缓肠胃不适。



产季
6~11月

姜

温性

具有活血、祛寒、除湿发汗、化痰止咳等功效，可刺激血管、皮肤，使全身毛孔舒张开来散热出汗。



产季
全年均有出产

南瓜

温性

南瓜有润肺补中的功效，含有β-胡萝卜素，可以增强视力，还能预防感冒、防止皮肤粗糙。



产季
全年均有出产

油菜

温性

可清血散热。富含钙、铁与多种维生素。有口腔溃疡、牙龈出血、便秘等症状的人，可以多吃油菜。



产季
全年均有出产

胡萝卜

凉性

含有大量的β-胡萝卜素，可预防干眼症、夜盲症，消除眼睛疲劳，对视力非常有帮助。但不可过量，否则会造成皮肤色素沉淀。



产季
全年均有出产

紫甘蓝

凉性

与卷心菜属同一家族，但多了花青素，是一种强力的抗氧化剂。能够预防衰老和心血管疾病。



产季
全年均有出产

菠菜

凉性

能滋阴润燥，养血止血、通肠利胃，对于便秘、贫血、高血压，以及血虚引起的头晕等有很好的疗效。



产季
全年均有出产

薄荷

凉性

可清凉解渴、提神醒脑、散热舒气、助消化，使口气清新。



产季
全年均有出产

白萝卜

凉性

润肺止渴、活血化痰、健脾止泻，对咽喉肿痛、咳嗽痰多、腹泻、感冒很有效。



产季
全年均有出产

黄瓜

凉性

热量低、水分多，具有消除水肿和利尿的功效。富含维生素C，有助于美白、抗氧化。



产季
全年均有出产

如何挑选水果

市售的水果琳琅满目，如何挑选美味可口的水果呢？除了选择时令水果外，还有一些小技巧，可以帮助您慧眼识英雄，挑出真正一级棒的水果。

菠萝的挑选技巧



番石榴的挑选技巧



木瓜的挑选技巧



芒果的挑选技巧

这是3种常见的芒果。



火龙果的挑选技巧



西瓜的挑选技巧



香蕉的挑选技巧

