

包菜

包菜不仅是餐桌上的美味佳肴，还是食疗佳品，“久食大益肾，填脑髓，利五脏，调六腑”。



小米

在所有健胃食品中，小米是最绿色也是最没有副作用的，它营养价值高，对于老弱病人和产妇来说，小米是最理想的滋补品。



木瓜

《本草纲目》中说：“木瓜性温味酸，可平肝和胃、舒筋络、活筋骨、降血压。”



263种常用蔬果杂粮营养全揭示，蔬果杂粮四季养生、五脏调理、对症食疗一本全

《本草纲目》中的蔬果杂粮

养生法速查手册

汇集本草巨作中的食养之道
传授活得健康的饮食养生法

水蜜桃

水蜜桃营养丰富，肉甜汁多，含丰富的铁质，能增加人体血红蛋白数量，古人曰：常吃蜜桃可“益容颜”。



著名中医药学者、主任医师 柴瑞震 主编

中国人最权威的养生指导手册，最全面的蔬果杂粮养生小百科，四季养生法、五脏养生法、阶段养生法、体质养生法、美容养生法、对症养生法，指导科学搭配，真正速查速用，全面守护你与家人的健康。

小麦

小麦味甘，性平。能养心益脾、和五脏、调经络、除烦止渴、利小便。此外，存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。



玉米

玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高1~3倍。玉米中还含有大量镁，可加强肠壁蠕动，促进胃肠的蠕动，将玉米磨碎熬粥，常喝可延缓衰老、健脑提神、预防便秘。



圣女果

圣女果味清甜，无核，口感好，不仅色泽艳丽，形态优美，其维生素含量是普通番茄的1~2倍，常食可促进发育、防衰老。



黑布林

黑布林香、甜、肉鲜软，其营养丰富，又有解郁毒、活血生津、消渴引饮、祛痰利尿之功，被列为“五果”之首。



黄瓜

《本草纲目》中说黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效。黄瓜肉质脆嫩、汁多味甘，现代女性则把它作为减肥的良食。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《本草纲目》中的 蔬果杂粮养生法速查手册

柴瑞震 主编



NLIC2970942715

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的蔬果杂粮养生法速查手册/柴瑞震主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5388-7649-9

I. ①本… II. ①柴… III. ①《本草纲目》—食物养生—手册 IV. ①R281.3-62②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187762号

《本草纲目》中的蔬果杂粮养生法速查手册

BENCAOGANGMU ZHONGDE SHUGUO ZALIANG YANGSHENGFA SUCHA SHOUCHE

主 编 柴瑞震

责任编辑 刘佳琪

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7649-9/R · 2182

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第1章 蔬果杂粮四季养生法速查

春季蔬果杂粮养生法

春季宜吃蔬果杂粮一览表	009
春季明星食物排行榜	010
韭菜	010
荠菜	010
茭白	011
草莓	011
马齿苋	012
香椿	012

夏季蔬果杂粮养生法

夏季宜吃蔬果杂粮一览表	014
夏季明星食物排行榜	015

西瓜	015
绿豆	015
黄瓜	016
冬瓜	016
西红柿	017
柠檬	017
秋季蔬果杂粮养生法	
秋季宜吃蔬果杂粮一览表	019
秋季明星食物排行榜	020
山药	020
白梨	020
哈密瓜	021

花生	021
金针菜	022
豇豆	022
冬季蔬果杂粮养生法	
冬季宜吃蔬果杂粮一览表	024
冬季明星食物排行榜	025
香菜	025
大白菜	025
冬笋	026
雪里蕻	026

第2章 蔬果杂粮五脏养生法速查

养心蔬果杂粮养生法

养心蔬果杂粮一览表	029
养心明星食物排行榜	030
苦瓜	030
莲藕	030
百合	031
薤白	031
桂圆	032
莲子	032

养肝蔬果杂粮养生法

养肝蔬果杂粮一览表	034
养肝明星食物排行榜	035
胡萝卜	035
海带	035
丝瓜	036

菠菜	036
梅子	037
李子	037
养脾蔬果杂粮养生法	
养脾蔬果杂粮一览表	039
养脾明星食物排行榜	040
南瓜	040
玉米	040
金针菇	041
扁豆	041
黄豆	042
苹果	042
养肺蔬果杂粮养生法	
养肺蔬果杂粮一览表	044
养肺明星食物排行榜	045

白萝卜	045
枇杷	045
杏仁	046
罗汉果	046
牛蒡	047
柚子	047
养肾蔬果杂粮养生法	
养肾蔬果杂粮一览表	049
养肾明星食物排行榜	050
黑芝麻	050
黑豆	050
黑木耳	051
香菇	051
紫菜	052
桑葚	052

第3章 蔬果杂粮不同人群养生法速查

婴幼儿蔬果杂粮养生法

婴幼儿宜吃蔬果杂粮一览表	055
精选婴幼儿明星食物排行榜	056
土豆	056
核桃	056
平菇	056
芋头	056

学龄儿童蔬果杂粮养生法

学龄儿童宜吃蔬果杂粮一览表	058
---------------	-----

精选学龄儿童明星食物排行榜	059
黄豆芽	059
黄花菜	059
草菇	059
黑枣	059
青年女性蔬果杂粮养生法	
青年女性宜吃蔬果杂粮一览表	061
精选青年女性明星食物排行榜	062

石榴	062
豆腐	062
芦笋	062
木瓜	062
青年男性蔬果杂粮养生法	
青年男性宜吃蔬果杂粮一览表	064
精选青年男性明星食物排行榜	065
韭黄	065
蒜薹	065

腰果	065	荷兰豆	068	中老年人蔬果杂粮养生法	
榛子	065	更年期女性蔬果杂粮养生法		中老年人宜吃蔬果杂粮	
孕产妇蔬果杂粮养生法		更年期女性宜吃蔬果杂粮		一览表	073
孕产妇宜吃蔬果杂粮一		粮一览表	070	精选中老年人明星食物	
览表	067	精选更年期女性明星食		排行榜	074
精选孕产妇明星食物排		物排行榜	071	香蕉	074
行榜	068	紫甘蓝	071	毛豆	074
樱桃	068	油菜	071	佛手柑	074
西柚	068	小白菜	071	花菜	074
橙子	068	生菜	071		

第4章 | 蔬果杂粮体质养生法速查

阴虚体质蔬果杂粮养生法		小米	081	黑米	087
阴虚体质宜吃蔬果杂粮		湿热体质蔬果杂粮养生法		松子	087
一览表	076	湿热体质宜吃蔬果杂粮		血瘀体质蔬果杂粮养生法	
阴虚体质明星食材排行榜	077	一览表	082	血瘀体质宜吃蔬果杂粮	
枸杞	077	湿热体质明星食材排行榜	083	一览表	088
银耳	077	凉薯	083	血瘀体质明星食材排行榜	089
山竹	077	水芹	083	山楂	089
菠萝	077	柿子	083	茄子	089
阳虚体质蔬果杂粮养生法		杨桃	083	麦芽	089
阳虚体质宜吃蔬果杂粮		痰湿体质蔬果杂粮养生法		金橘	089
一览表	078	痰湿体质宜吃蔬果杂粮		气郁体质蔬果杂粮养生法	
阳虚体质明星食材排行榜	079	一览表	084	气郁体质宜吃蔬果杂粮	
荔枝	079	痰湿体质明星食材排行榜	085	一览表	090
生姜	079	金银花	085	气郁体质明星食材排行榜	091
辣椒	079	甘蔗	085	大蒜	091
桃子	079	猕猴桃	085	洋葱	091
气虚体质蔬果杂粮养生法		菱角	085	莴笋	091
气虚体质宜吃蔬果杂粮		血虚体质蔬果杂粮养生法		刀豆	091
一览表	080	血虚体质宜吃蔬果杂粮		青椒	092
气虚体质明星食材排行榜	081	一览表	086	豌豆	092
白果	081	血虚体质明星食材排行榜	087	茴香	092
红薯	081	红枣	087	芜菁	092
竹荪	081	茼蒿	087		

第5章 | 蔬果杂粮养生美容法速查

美白肌肤蔬果杂粮面膜美容法		桃子葡萄糊	097	菠菜珍珠粉	101
苦瓜敷脸片	094	祛痘控油蔬果杂粮面膜美容法		麦片苦瓜奶	101
柠檬敷脸汁	094	香蕉绿豆泥	098	祛皱抗衰蔬果杂粮面膜美容法	
丝瓜柠檬奶	095	西洋菜黄瓜泥	098	龙眼杏仁粉	102
黄瓜牛奶汁	095	苹果鲜奶泥	099	牛奶草莓糊	102
柑橘柠檬片	095	草莓番茄糊	099	麦片火龙果	103
柠檬苹果泥	095	玉米牛奶糊	099	杏仁番茄泥	103
滋润保湿蔬果杂粮面膜美容法		柠檬梨肉泥	099	番茄藕粉泥	103
火龙果果肉泥	096	祛斑淡斑蔬果杂粮面膜美容法		木瓜杏仁泥	103
番茄蜂蜜泥	096	菠菜蜂蜜汁	100	排出毒素蔬果杂粮面膜美容法	
玉米蜂蜜糊	097	草莓酸奶泥	100	黄瓜白醋汁	104
西瓜白果皮	097	红豆西瓜糊	101	黄瓜酸奶泥	104
土豆牛奶糊	097	蜂蜜柠檬泥	101	黄瓜蜂蜜泥	105

蜂蜜葡萄粉	105
冬瓜排毒泥	105
燕麦酸奶蜜	105
瘦脸紧肤蔬果杂粮面膜美容法	
红薯瘦脸泥	106
番茄冬瓜泥	106
苦瓜消脂泥	107
丝瓜瘦脸泥	107
苹果蜂蜜糊	107
西柚瘦脸泥	107

抗敏舒缓蔬果杂粮面膜美容法

木瓜牛奶蜜	108
芹菜蜂蜜汁	108
黄瓜奶粉汁	109
番茄草莓蜜	109
地瓜苹果糊	109
南瓜米酒泥	109
晒后修复蔬果杂粮面膜美容法	
草莓修复泥	110
玫瑰番茄泥	110

哈密瓜木瓜泥	111
胡萝卜红薯糊	111
芝麻牛奶糊	111
黄瓜蛋清汁	111
柠檬蛋黄汁	112
芒果牛奶泥	112
番茄蜂蜜泥	112
草莓透亮膜	112

第6章

蔬果杂粮保健养生法速查

西瓜柠檬汁 (感冒)	114
豆浆蜂蜜汁 (感冒)	114
贡梨酸奶汁 (头痛)	114
核桃莲子粥 (头痛)	114
芒果蜂蜜奶 (眩晕)	115
黑豆玉米粥 (眩晕)	115
苹果酸奶汁 (失眠)	115
红枣桂圆粥 (失眠)	115
西瓜柳橙汁 (中暑)	116
胡萝卜苦瓜粥 (中暑)	116
苹果橘子汁 (水肿)	116
香葱冬瓜粥 (水肿)	116
菠菜蜂蜜汁 (贫血)	117
红豆核桃粥 (贫血)	117
苹果柠檬汁 (肥胖)	117
胡萝卜黄瓜粥 (肥胖)	117
猕猴桃苹果汁 (高血脂)	118
小米黄豆粥 (高血脂)	118
葡萄柚西瓜汁 (高血压)	118
芹菜玉米粥 (高血压)	118
樱桃柚子汁 (冠心病)	119
玉米粉黄豆粥 (冠心病)	119
苦瓜柠檬汁 (糖尿病)	119
薏米绿豆粥 (糖尿病)	119
西红柿柠檬汁 (视力减退)	120
南瓜菠菜粥 (视力减退)	120
葡萄苹果汁 (神经衰弱)	120
小米鸡蛋羹 (神经衰弱)	120
菠萝甜品汤 (抑郁症)	121
芹菜红枣粥 (抑郁症)	121
苹果解渴汁 (咳嗽)	121
胡萝卜白菜粥 (咳嗽)	121
葡萄柠檬汁 (哮喘)	122
胡萝卜丝瓜粥 (哮喘)	122
山竹胡萝卜 (扁桃体炎)	122
豆腐葱花粥 (扁桃体炎)	122
无花果白梨汁 (慢性咽炎)	123
大米甘蔗粥 (慢性咽炎)	123
蜂蜜雪梨羹 (慢性支气管炎)	123

南瓜大米粥 (慢性支气管炎)	123
金橘苹果汁 (鼻炎)	124
木瓜玉米粥 (鼻炎)	124
芹菜苹果汁 (牙痛)	124
洋葱菠菜粥 (牙痛)	124
胡萝卜苦瓜汤 (口腔溃疡)	125
红薯豌豆粥 (口腔溃疡)	125
酸奶木瓜汤 (慢性胃炎)	125
牛奶苹果粥 (慢性胃炎)	125
木瓜牛奶汁 (胃溃疡)	126
白菜玉米粥 (胃溃疡)	126
西红柿消食汁 (食欲不振)	126
花生红枣粥 (食欲不振)	126
胡萝卜酸奶汁 (消化不良)	127
豆浆玉米粥 (消化不良)	127
白萝卜蜂蜜汁 (呕吐)	127
苹果牛奶粥 (呕吐)	127
香蕉冰糖饮 (便秘)	128
南瓜花菜粥 (便秘)	128
柳橙雪梨汁 (腹泻)	128
土豆葱花粥 (腹泻)	128
芹菜萝卜汁 (腹胀)	129
胡萝卜菠菜粥 (腹胀)	129
甜椒萝卜汁 (肝炎)	129
芝麻黄豆粥 (肝炎)	129
苹果柳橙汁 (脂肪肝)	130
香蕉玉米粥 (脂肪肝)	130
芹菜菠菜汁 (肝硬化)	130
香菇燕麦粥 (肝硬化)	130
西芹苹果汁 (小儿疳积)	131
牛奶莲子粥 (小儿疳积)	131
蜜桃梨子汁 (小儿遗尿)	131
南瓜木耳粥 (小儿遗尿)	131
西红柿豆腐汁 (小儿惊风)	132
西瓜红枣粥 (小儿惊风)	132
豆腐橙子汁 (小儿夏热)	132
鲜藕冬瓜汤 (小儿夏热)	132
木瓜菠萝汁 (腰痛)	133
红豆核桃粥 (腰痛)	133

松仁牛奶汁 (颈椎病)	133
樱桃豌豆粥 (颈椎病)	133
菠萝柠檬汁 (肩周炎)	134
木瓜芝麻粥 (肩周炎)	134
猕猴桃柠檬汁 (骨质增生)	134
糯米黑豆粥 (骨质增生)	134
香蕉蜜柑汁 (骨质疏松)	135
豆芽豆腐粥 (骨质疏松)	135
甜椒芹菜汁 (关节炎)	135
燕麦核桃粥 (关节炎)	135
黄瓜水梨汁 (湿疹)	136
薏米绿豆粥 (湿疹)	136
菠菜西芹汁 (痔疮)	136
黑芝麻蜂蜜粥 (痔疮)	136
柑橘柠檬汁 (经前期综合征)	137
山楂冰糖粥 (经前期综合征)	137
木瓜牛奶汁 (痛经)	137
核桃生姜粥 (痛经)	137
柳橙蜂蜜汁 (闭经)	138
木耳大米粥 (闭经)	138
石榴苹果汁 (月经不调)	138
红枣莲子粥 (月经不调)	138
橘子豆浆汁 (盆腔炎)	139
红枣大米粥 (盆腔炎)	139
胡萝卜清热汁 (更年期综合征)	139
桂圆红枣粥 (更年期综合征)	139
油菜芹菜汁 (不孕)	140
黑豆山楂粥 (不孕)	140
火龙果香蕉汁 (妊娠胎动)	140
绿豆莲子粥 (妊娠胎动)	140
桑葚猕猴桃 (前列腺增生)	141
薏米豌豆粥 (前列腺增生)	141
芹菜苹果汁 (尿路感染)	141
黄瓜苦瓜粥 (尿路感染)	141
芒果豆奶汁 (早泄)	142
莲子红米粥 (早泄)	142
荔枝柠檬汁 (阳痿)	142
韭菜葱白粥 (阳痿)	142

附录：263种蔬果杂粮一览表

《本草纲目》中的 蔬果杂粮养生法速查手册

柴瑞震 主编



NLIC2970942715

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中医药学者、主任医师,世界卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质量控制工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》杂志等上;他的资料还被收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

无论是由天然高级原料研发而成的化妆品，还是自称是天然强效的保健品，其营养都没有每天实实在在吃的蔬果杂粮来的更丰富。蔬果杂粮是纯天然、无污染、没有添加剂的绿色食品，因为简单、方便，能带来意想不到的保健效果，受到了现代人的热烈欢迎，原因有三：其一，追溯到中国古代，都已经发现蔬果的美容功效，最重要的是蔬果杂粮中不含任何的防腐剂和化学用品，不管内服还是外用，蔬果杂粮都会给爱美的女性带来有效、健康的美丽。其二，从不同的证型选择最合适的水果，如平时体质虚寒，手脚冰冷的人，应多吃一些荔枝、龙眼、樱桃等温热型的水果；时常会便秘、溃疡的人应该多吃冬瓜、西瓜等蔬果。其三，从不同季节，可以选用不同性质的蔬果，如夏天，吃一些西瓜、绿豆等可以解热的食物；冬天吃甘蔗、蒜、核桃等温阳的食物。只要你细心操作，便可以从蔬果杂粮中得到更多获取营养的奥秘。本书针对四季养生、五脏养生、不同人群养生、体质养生、养生美容、保健养生六个章节分别描述蔬果杂粮的“用武之地”。尽最大的可能提供更多更方便的蔬果杂粮养生法，便于读者更快了解蔬果杂粮的好处。

本书中在介绍四季养生法、五脏养生法、不同人群养生法、不同体质养生法时，所推荐的“宜吃的蔬果杂粮”和“明星食物排行榜”，在这里没有完全的绝对，仅供参考之用，不是说没有推荐的食物就不能食用，也不是说没有上榜单的就不宜食用，这里不能机械理解、一概而论。同时，本书中各种蔬果杂粮相配的“对症养生方”的用量，除特别说明外，一律为成人用量，老人、儿童、孕产妇等患者的用量宜根据具体情况有所减少。本书所涉及的中药材，除文中特别说明用“生”、“鲜”药外，均应采用正规中药店出售的中药。因为有的毒性较大的药材，必须经过专业加工，才能降低毒性，以保安全。

基于对读者负责任的态度，需提醒大家，本书中所收对症养生方、养生蔬果汁、养生杂粮粥等，只是起到一个辅助治疗和调理的作用，对于重大疾病患者，建议及时接受专业医师诊治，以免延误病情。特此声明！

柴瑞震

目录 CONTENTS

第1章 蔬果杂粮四季养生法速查

春季蔬果杂粮养生法

春季宜吃蔬果杂粮一览表 009

春季明星食物排行榜 ...010

韭菜010

荠菜010

茭白011

草莓011

马齿苋012

香椿012

夏季蔬果杂粮养生法

夏季宜吃蔬果杂粮一览表 014

夏季明星食物排行榜 ...015

西瓜015

绿豆015

黄瓜016

冬瓜016

西红柿017

柠檬017

秋季蔬果杂粮养生法

秋季宜吃蔬果杂粮一览表 019

秋季明星食物排行榜 ...020

山药020

白梨020

哈密瓜021

花生021

金针菜022

豇豆022

冬季蔬果杂粮养生法

冬季宜吃蔬果杂粮一览表 024

冬季明星食物排行榜 ...025

香菜025

大白菜025

冬笋026

雪里蕻026

第2章 蔬果杂粮五脏养生法速查

养心蔬果杂粮养生法

养心蔬果杂粮一览表 ...029

养心明星食物排行榜 ...030

苦瓜030

莲藕030

百合031

薏白031

桂圆032

莲子032

养肝蔬果杂粮养生法

养肝蔬果杂粮一览表 ...034

养肝明星食物排行榜 ...035

胡萝卜035

海带035

丝瓜036

菠菜036

梅子037

李子037

养脾蔬果杂粮养生法

养脾蔬果杂粮一览表 ...039

养脾明星食物排行榜 ...040

南瓜040

玉米040

金针菇041

扁豆041

黄豆042

苹果042

养肺蔬果杂粮养生法

养肺蔬果杂粮一览表 ...044

养肺明星食物排行榜 ...045

白萝卜045

枇杷045

杏仁046

罗汉果046

牛蒡047

柚子047

养肾蔬果杂粮养生法

养肾蔬果杂粮一览表 ...049

养肾明星食物排行榜 ...050

黑芝麻050

黑豆050

黑木耳051

香菇051

紫菜052

桑葚052

第3章 蔬果杂粮不同人群养生法速查

婴幼儿蔬果杂粮养生法

婴幼儿宜吃蔬果杂粮一

览表055

精选婴幼儿明星食物排榜 056

土豆056

核桃056

平菇056

芋头056

学龄儿童蔬果杂粮养生法

学龄儿童宜吃蔬果杂粮

一览表058

精选学龄儿童明星食物

排行榜059

黄豆芽059

黄花草059

草菇059

黑枣059

青年女性蔬果杂粮养生法

青年女性宜吃蔬果杂粮一

览表061

精选青年女性明星食物

排行榜062

石榴062

豆腐062

芦笋062

木瓜062

青年男性蔬果杂粮养生法

青年男性宜吃蔬果杂粮

一览表064

精选青年男性明星食物

排行榜065

韭黄065

蒜薹065

腰果 065
榛子 065
孕产妇蔬果杂粮养生法
孕产妇宜吃蔬果杂粮一
览表 067
精选孕产妇明星食物排
行榜 068
樱桃 068
西柚 068
橙子 068

荷兰豆 068
更年期女性蔬果杂粮养生法
更年期女性宜吃蔬果杂
粮一览表 070
精选更年期女性明星食
物排行榜 071
紫甘蓝 071
油菜 071
小白菜 071
生菜 071

中老年人蔬果杂粮养生法
中老年人宜吃蔬果杂粮
一览表 073
精选中老年人明星食物
排行榜 074
香蕉 074
毛豆 074
佛手柑 074
花菜 074

第4章 | 蔬果杂粮体质养生法速查

阴虚体质蔬果杂粮养生法
阴虚体质宜吃蔬果杂粮
一览表 076
阴虚体质明星食材排行榜 077
枸杞 077
银耳 077
山竹 077
菠萝 077
阳虚体质蔬果杂粮养生法
阳虚体质宜吃蔬果杂粮
一览表 078
阳虚体质明星食材排行榜 079
荔枝 079
生姜 079
辣椒 079
桃子 079
气虚体质蔬果杂粮养生法
气虚体质宜吃蔬果杂粮
一览表 080
气虚体质明星食材排行榜 081
白果 081
红薯 081
竹荪 081

小米 081
湿热体质蔬果杂粮养生法
湿热体质宜吃蔬果杂粮
一览表 082
湿热体质明星食材排行榜 083
凉薯 083
水芹 083
柿子 083
杨桃 083
痰湿体质蔬果杂粮养生法
痰湿体质宜吃蔬果杂粮
一览表 084
痰湿体质明星食材排行榜 085
金银花 085
甘蔗 085
猕猴桃 085
菱角 085
血虚体质蔬果杂粮养生法
血虚体质宜吃蔬果杂粮
一览表 086
血虚体质明星食材排行榜 087
红枣 087
茼蒿 087

黑米 087
松子 087
血瘀体质蔬果杂粮养生法
血瘀体质宜吃蔬果杂粮
一览表 088
血瘀体质明星食材排行榜 089
山楂 089
茄子 089
麦芽 089
金橘 089
气郁体质蔬果杂粮养生法
气郁体质宜吃蔬果杂粮
一览表 090
气郁体质明星食材排行榜 091
大蒜 091
洋葱 091
莴笋 091
刀豆 091
青椒 092
豌豆 092
茴香 092
芜菁 092

第5章 | 蔬果杂粮养生美容法速查

美白肌肤蔬果杂粮面膜美容法
苦瓜敷脸片 094
柠檬敷脸汁 094
丝瓜柠檬奶 095
黄瓜牛奶汁 095
柑橘柠檬片 095
柠檬苹果泥 095
滋润保湿蔬果杂粮面膜美容法
火龙果果肉泥 096
番茄蜂蜜泥 096
玉米蜂蜜糊 097
西瓜白果皮 097
土豆牛奶糊 097

桃子葡萄糊 097
祛痘控油蔬果杂粮面膜美容法
香蕉绿豆泥 098
西洋菜黄瓜泥 098
苹果鲜奶泥 099
草莓番茄糊 099
玉米牛奶糊 099
柠檬梨肉泥 099
祛斑淡斑蔬果杂粮面膜美容法
菠菜蜂蜜汁 100
草莓酸奶泥 100
红西西瓜糊 101
蜂蜜柠檬泥 101

菠菜珍珠粉 101
麦片苦瓜奶 101
祛皱抗衰蔬果杂粮面膜美容法
龙眼杏仁粉 102
牛奶草莓糊 102
麦片火龙果 103
杏仁番茄泥 103
番茄藕粉泥 103
木瓜杏仁泥 103
排出毒素蔬果杂粮面膜美容法
黄瓜白醋汁 104
黄瓜酸奶泥 104
黄瓜蜂蜜泥 105

蜂蜜葡萄粉.....	105
冬瓜排毒泥.....	105
燕麦酸奶蜜.....	105
瘦脸紧肤蔬果杂粮面膜美容法	
红薯瘦脸泥.....	106
番茄冬瓜泥.....	106
苦瓜消脂泥.....	107
丝瓜瘦脸泥.....	107
苹果蜂蜜糊.....	107
西柚瘦脸泥.....	107

抗敏舒缓蔬果杂粮面膜美容法	
木瓜牛奶蜜.....	108
芹菜蜂蜜汁.....	108
黄瓜奶粉汁.....	109
番茄草莓蜜.....	109
地瓜苹果糊.....	109
南瓜米酒泥.....	109
晒后修复蔬果杂粮面膜美容法	
草莓修复泥.....	110
玫瑰番茄泥.....	110

哈密瓜木瓜泥.....	111
胡萝卜红薯糊.....	111
芝麻牛奶糊.....	111
黄瓜蛋清汁.....	111
柠檬蛋黄汁.....	112
芒果牛奶泥.....	112
番茄蜂蜜泥.....	112
草莓透亮膜.....	112

第6章

蔬果杂粮保健养生法速查

西瓜柠檬汁（感冒）.....	114
豆浆蜂蜜汁（感冒）.....	114
贡梨酸奶汁（头痛）.....	114
核桃莲子粥（头痛）.....	114
芒果蜂蜜奶（眩晕）.....	115
黑豆玉米粥（眩晕）.....	115
苹果酸奶汁（失眠）.....	115
红枣桂圆粥（失眠）.....	115
西瓜柳橙汁（中暑）.....	116
胡萝卜苦瓜粥（中暑）.....	116
苹果橘子汁（水肿）.....	116
香葱冬瓜粥（水肿）.....	116
菠菜蜂蜜汁（贫血）.....	117
红豆核桃粥（贫血）.....	117
苹果柠檬汁（肥胖）.....	117
胡萝卜黄瓜粥（肥胖）.....	117
猕猴桃苹果汁（高血脂）.....	118
小米黄豆粥（高血脂）.....	118
葡萄柚西瓜汁（高血压）.....	118
芹菜玉米粥（高血压）.....	118
樱桃柚子汁（冠心病）.....	119
玉米粉黄豆粥（冠心病）.....	119
苦瓜柠檬汁（糖尿病）.....	119
薏米绿豆粥（糖尿病）.....	119
西红柿柠檬汁（视力减退）.....	120
南瓜菠菜粥（视力减退）.....	120
葡萄苹果汁（神经衰弱）.....	120
小米鸡蛋羹（神经衰弱）.....	120
菠萝甜品汤（抑郁症）.....	121
芹菜红枣粥（抑郁症）.....	121
苹果解渴汁（咳嗽）.....	121
胡萝卜白菜粥（咳嗽）.....	121
葡萄柠檬汁（哮喘）.....	122
胡萝卜丝瓜粥（哮喘）.....	122
山竹胡萝卜（扁桃体炎）.....	122
豆腐葱花粥（扁桃体炎）.....	122
无花果白梨汁（慢性咽炎）.....	123
大米甘蔗粥（慢性咽炎）.....	123
蜂蜜雪梨羹（慢性支气管炎）.....	123

南瓜大米粥（慢性支气管炎）.....	123
金橘苹果汁（鼻炎）.....	124
木瓜玉米粥（鼻炎）.....	124
芹菜苹果汁（牙痛）.....	124
洋葱菠菜粥（牙痛）.....	124
胡萝卜苦瓜汤（口腔溃疡）.....	125
红薯豌豆粥（口腔溃疡）.....	125
酸奶木瓜汤（慢性胃炎）.....	125
牛奶苹果粥（慢性胃炎）.....	125
木瓜牛奶汁（胃溃疡）.....	126
白菜玉米粥（胃溃疡）.....	126
西红柿消食汁（食欲不振）.....	126
花生红枣粥（食欲不振）.....	126
胡萝卜酸奶汁（消化不良）.....	127
豆浆玉米粥（消化不良）.....	127
白萝卜蜂蜜汁（呕吐）.....	127
苹果牛奶粥（呕吐）.....	127
香蕉冰糖饮（便秘）.....	128
南瓜花菜粥（便秘）.....	128
柳橙雪梨汁（腹泻）.....	128
土豆葱花粥（腹泻）.....	128
芹菜萝卜汁（腹胀）.....	129
胡萝卜菠菜粥（腹胀）.....	129
甜椒萝卜汁（肝炎）.....	129
芝麻黄豆粥（肝炎）.....	129
苹果柳橙汁（脂肪肝）.....	130
香蕉玉米粥（脂肪肝）.....	130
芹菜菠菜汁（肝硬化）.....	130
香菇燕麦粥（肝硬化）.....	130
西芹苹果汁（小儿疳积）.....	131
牛奶莲子粥（小儿疳积）.....	131
蜜桃梨子汁（小儿遗尿）.....	131
南瓜木耳粥（小儿遗尿）.....	131
西红柿豆腐汁（小儿惊风）.....	132
西瓜红枣粥（小儿惊风）.....	132
豆腐橙子汁（小儿夏热）.....	132
鲜藕冬瓜汤（小儿夏热）.....	132
木瓜菠萝汁（腰痛）.....	133
红豆核桃粥（腰痛）.....	133

松仁牛奶汁（颈椎病）.....	133
櫻桃豌豆粥（颈椎病）.....	133
菠萝柠檬汁（肩周炎）.....	134
木瓜芝麻粥（肩周炎）.....	134
猕猴桃柠檬汁（骨质增生）.....	134
糯米黑豆粥（骨质增生）.....	134
香蕉蜜柑汁（骨质疏松）.....	135
豆芽豆腐粥（骨质疏松）.....	135
甜椒芹菜汁（关节炎）.....	135
燕麦核桃粥（关节炎）.....	135
黄瓜水梨汁（湿疹）.....	136
薏米绿豆粥（湿疹）.....	136
菠菜西芹汁（痔疮）.....	136
黑芝麻蜂蜜粥（痔疮）.....	136
柑橘柠檬汁（经前期综合征）.....	137
山楂冰糖粥（经前期综合征）.....	137
木瓜牛奶汁（痛经）.....	137
核桃生姜粥（痛经）.....	137
柳橙蜂蜜汁（闭经）.....	138
木耳大米粥（闭经）.....	138
石榴苹果汁（月经不调）.....	138
红枣莲子粥（月经不调）.....	138
橘子豆浆汁（盆腔炎）.....	139
红枣大米粥（盆腔炎）.....	139
胡萝卜清热汁（更年期综合征）.....	139
桂圆红枣粥（更年期综合征）.....	139
油菜芹菜汁（不孕）.....	140
黑豆山楂粥（不孕）.....	140
火龙果香蕉汁（妊娠胎动）.....	140
绿豆莲子粥（妊娠胎动）.....	140
桑葚猕猴桃（前列腺增生）.....	141
薏米豌豆粥（前列腺增生）.....	141
芹菜苹果汁（尿路感染）.....	141
黄瓜苦瓜粥（尿路感染）.....	141
芒果豆奶汁（早泄）.....	142
莲子红米粥（早泄）.....	142
荔枝柠檬汁（阳痿）.....	142
韭菜葱白粥（阳痿）.....	142

附录：263种蔬果杂粮一览表

| 第1章 |

蔬果杂粮 四季养生法速查



●一年之中有春、夏、秋、冬四个季节，每个季节的气候条件都是不同的，不同的时节，出产的蔬菜、水果、粮豆也都不同，自然也就赋予了这些蔬果杂粮不同的“天性”，运用蔬果杂粮养生，我们也需遵循“因人、因时、因地”的养生原则，春养“生”、夏养“长”、秋养“收”、冬养“藏”，顺应时节来养生。本章针对不同的季节，介绍了相应的养生原则，还将这个季节宜吃的蔬果杂粮做成一览表的形式，让读者能快速浏览到足够多的养生信息，更方便读者查找，与此同时，精选出适合各个季节食用蔬果杂粮进行详细的介绍，丰富知识内容，结合相宜搭配，让养生落到实处。在一年四季当中，结合体质，选择适合的食材，做好合理的搭配，让您吃出健康，赶走疾病。

春季

蔬果杂粮 养生法



“春”为一年的开始，气温逐渐回升，万物生发，各类新鲜的蔬菜、水果、粮食陆续上市，此时为养生佳时。可通过对春季养生原则、宜吃蔬果杂粮以及明星食物等知识的了解，领悟春季养生法的奥秘。

春季是阳气生发的季节，天气逐渐转暖，为了让身体像大自然一样绽放生机，春季的饮食要顺应“阳气升发向上”、“万物始生”的特点，此时饮食宜减咸酸，增辛辣味，助肾补肺，安养胃气，顺养肝气。春季饮食要讲究“三优”，一优在热量较高的主食，平时可选食谷类、芝麻、花生、核桃和黄豆等，以补充冬季的热量消耗以及提供春季活动所需的热量。二优在蛋白质丰富的食物，如鱼肉、畜肉、鸡肉、奶类和豆制品，这些食物有利于在气候多变的春季增强机体抗病能力。三优在维生素和无机盐含量较多的食物，维生素含量多的食物有西红柿、韭菜、芹菜、苋菜等，黄、红色水果中含无机盐比较多，非常适合食用。

春季养生，尤其要注重肝脏的保养。中医认为，肝脏有藏血之功，若肝血不足，易使两目干涩、视物昏花、肌肉拘挛。因此养肝补血，是春季养生的重中之重。同时，根据春温阳气生发、肠胃积滞较重、肝火易旺、心情易烦躁抑郁、春季瘟疫易于流行的季节特点以及人体阴阳气血的变化，养生应从护肝为先、疏肝去烦、调补气血、调和脾胃、祛邪化湿、清热泻火等方面着手。

春季如何选用更加适宜的食材，春季蔬果杂粮养生法会告诉您。中医学认为，春季的进补宜选用清淡且有疏散作用的食物，这里将会给您列举一些适宜春天食用的食材，让大家在选择食物时，更加放心。

预防疾病最关键的是提高身体的免疫力，而维生素是提高免疫力的首选。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜又是性温之物，最宜养人体阳气。荠菜被称为野菜中的上品，其气味清香、味道鲜美，对高血压、尿血、鼻出血等病症有较好的防治作用，还能健脾、利水、止血、清热及明目，但孕妇忌吃。樱桃可发汗、益气、祛风及透疹，但身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。枇杷清香鲜甜，果味甘酸，性平，具有润燥、清肺、止咳、和胃、降逆之功效。春笋味甘性寒，具有“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”等功效，我国历代中医常用春笋治病保健。

春季气候变化无常，最容易让人患感冒。而简单的感冒，没有及时的治疗和预防，将会引发出新病。所以，中医学认为，春季的进补应以轻松疏散之品为主，而忌食厚味、滋腻之品则为所忌。一般的人，特别是身体虚弱者，应该注意食物的搭配，注意要选择平补、清补的食物。本章节也会详细介绍春季养生的蔬果杂粮，适当食用将会起到既养生又预防的作用。

春季宜吃蔬果杂粮一览表

胡萝卜 	富含维生素A, 清肝明目	丝瓜 	清凉利尿、活血通经	草莓 	生津润肺、养血润燥
生菜 	清热安神、清肝利胆	佛手瓜 	理气和中、疏肝止咳	桑葚 	补血滋阴、生津润燥
韭菜 	温肾养肝、益脾胃健胃	绿豆芽 	清热解暑、利尿消肿	菠萝 	清热解暑、消食祛湿
荠菜 	健脾利水、利肝明目	甜椒 	散寒除湿、解除疲劳	开心果 	润肠通便、降低血脂
芹菜 	清热解毒、善去肝火	马齿苋 	清热解毒、杀菌消炎	红枣 	补脾和胃、益气生津
菠菜 	利于排便, 防止便秘	香椿 	清热解毒、润肤明目	核桃 	润肠通便、健脑益智
茭白 	利尿止渴、清热解毒	豌豆苗 	利尿止泻、助消化	杏仁 	止咳平喘、润肠通便
洋葱 	散寒杀菌、健胃	扁豆 	健脾和中、消暑清热	银耳 	滋阴润肺、益气清肠
花菜 	止咳润喉、润肠通便	苋菜 	清热利湿、通二便	西瓜子 	健脾润肺、润肠止血
油菜 	活血化瘀、润肠通便	菜薹 	补血活血、解毒消肿	莲子 	补脾止泻、安神明目
竹笋 	化痰下气、清热除烦	枸杞叶 	补肝益肾、祛风除湿	小米 	健脾和胃、助消化
马蹄 	清热解毒、凉血生津	苹果 	生津止渴、养心除烦	紫米 	滋阴补肾、健脾暖肝
山药 	补脾养胃、生津益肺	木瓜 	清热祛风、消食驱虫	燕麦 	健脾益气、润肠补虚
蘑菇 	养肝护肝、增强抵抗力	香蕉 	清热通便、降压抗癌	荞麦 	健胃、消积、止汗
玉米 	开胃益智、降低血脂	金橘 	生津消食、化痰利咽	黑豆 	补肾益阴、健脾利湿
南瓜 	补中益气、化痰排脓	樱桃 	健脾益气、和胃祛湿	黄豆 	健脾宽中、润燥消水

春季明星食物排行榜

NO.1 韭菜



【食材概述】韭菜又称扁菜、起阳草，性温，味甘、辛，归肝、肾经。春、夏、秋三季皆有出产，具有温肾助阳、益脾健胃、行气理血的功效。韭菜适合春季食用，可养肝，增强脾胃之气，同时，韭菜中的含硫化合物具有降血脂及扩张血脉的作用，适用于治疗心脑血管疾病和高血压。

◎春季养生搭配◎

韭菜 + 豆腐

可治疗便秘

韭菜 + 黄瓜

可利水行气

韭菜 + 青椒

可补充维生素

韭菜 + 黄豆芽

可排毒瘦身

韭菜 + 鸡蛋

可补肾止痛

韭菜 + 绿豆芽

可通便补虚

◎对症食疗方◎

流鼻血：韭菜适量，捣汁1杯，春夏冷服，秋冬温服。

急性胃肠炎：取新鲜韭菜根1把，洗净；捣烂后取汁，用温开水冲服。

支气管炎：取新鲜韭菜根2把，大枣250克；二者水煎30分钟，食枣饮汤。

扭伤腰痛：韭菜30克，黄酒90毫升，切细连同黄酒煮沸，趁热饮服。

◎饮食禁忌◎

韭菜不宜与蜂蜜、菠菜等搭配，会导致腹泻；不宜与牛奶同食，会影响钙的吸收；不宜与虾皮同食，会影响营养的吸收。

NO.2 荠菜



【食材概述】荠菜又称假水菜、护生草。性凉，味甘、淡。归肝、胃经。春、夏季出产较多。荠菜有健脾利水、止血解毒、降压明目、预防冻伤的功效，并可抑制眼晶状体的醛还原为酶，对糖尿病性、白内障有食疗作用，还可增强大肠蠕动，促进排便。荠菜能健胃养肝，适合春季食用。

◎春季养生搭配◎

荠菜 + 黄鱼

能利尿止血

荠菜 + 豆腐

可降压止血

荠菜 + 马齿苋

清热凉血

荠菜 + 猪肉

健脾护肾

荠菜 + 山药

能补肾养肝

荠菜 + 苦瓜

清热解毒

◎对症食疗方◎

消化不良：取新鲜荠菜100克、粳米50克；荠菜洗净切碎，备用；粳米先熬煮成粥，下入切好的荠菜，煮至菜熟，加少许油、盐调味即可。

眼睛干涩：取新鲜荠菜1把，洗净切段，2根胡萝卜洗净切块，一同下锅煮汤。

水肿：取新鲜荠菜150克、冬瓜150克；荠菜洗净切段，冬瓜去皮切块；冬瓜块先入油锅，炒至八成熟时，加适量水，加入荠菜段，煮熟，加盐调味即可。

◎饮食禁忌◎

荠菜不宜与山楂同食，容易引起腹泻。

NO.3

茭白



【食材概述】茭白又称茭笋、高笋，性寒，味甘，归肝、脾、肺经。春季出产较多，能利尿止渴、解酒毒，能清暑解烦、止渴、补虚健体、退黄疸。茭白热量低、水分足，食后易有饱足感，是减肥的佳品。茭白能清暑解烦而止渴，尤为春季食用。

春季养生搭配

茭白 + 白菜

治疗热病烦渴

茭白 + 鲫鱼

治食欲不振

茭白 + 辣椒

能开胃消食

茭白 + 猪蹄

可通乳

茭白 + 芹菜

能清热降压

茭白 + 猪肝

能养肝护肾

对症食疗方

内热烦渴，皮肤枯燥：柠檬半个，茭白1个，香瓜60克，猕猴桃1个；柠檬洗净，茭白洗净切块，香瓜洗净削皮切块，猕猴桃洗净削皮。上四种一同榨汁。加冰块饮服。

食欲不振：取新鲜茭白4根，猪肉150克，青椒1个，淀粉、料酒少许；茭白洗净切块，猪肉加淀粉、料酒腌渍，青椒切丝备用；猪肉入油锅炒至八成熟，加入茭白、青椒同炒至熟，加盐调味，出锅装盘即可。

饮食禁忌

患有心脏病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多的人不宜食用；不宜与豆腐同食，易形成结石。

NO.4

草莓



【食材概述】草莓又称洋莓果、红莓。性凉，味甘、酸。归肺、脾经。草莓具有生津润肺、养血润燥、健脾、解酒的功效，对于干咳无痰、烦热干渴、积食腹胀、小便浊痛、醉酒等有食疗效果。另外草莓中还含有一种胺类物质，对白血病、再生障碍性贫血等血液病也有辅助治疗作用。草莓因能养肝、润肺，特别适合在春季食用。

春季养生搭配

草莓 + 麻油

治疗大便秘结

草莓 + 山楂

治消化不良

草莓 + 红枣

治疗气虚贫血

草莓 + 柠檬

治肺热咳嗽

草莓 + 红糖

利咽润肺

草莓 + 牛奶

养血养颜

对症食疗方

咳嗽，干咳无痰：草莓100克，冰糖30克；草莓洗净去蒂，放入榨汁机榨成汁，加入冰糖搅匀服用。

食欲不振：草莓200克，橘子100克；草莓洗净去蒂，橘子去皮；两者一同放入锅内加100克冰糖，适量清水，煮沸3分钟停火，温服。

青春痘：草莓5个，芒果1个，橘子1个，冰糖适量，草莓洗净去蒂，芒果、橘子去皮，以上四种连同冰糖一同放入榨汁机，榨成汁后，加冰糖搅匀，加冰服用。

饮食禁忌

痰湿内盛者不宜食用；肠滑便泻者不宜食用；尿路结石者不宜食用。