

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

《本草纲目》 水果养生全书

本草药方 食疗药膳 治病养生

一看就懂 一学就会 一用就灵

水果是美味的药物，水果是养生健体的佳肴。本书依据《本草纲目》中对水果养生的记载，详细介绍了近百种美味水果的保健吃法、治病吃法，让你吃得营养，吃出健康。

孙志慧 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

《本草纲目》

水果养生全书

孙志慧 编著



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》水果养生全书 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8296-2

I. ①本… II. ①孙… III. ①《本草纲目》—水果—食物养生 IV. ① R281.3 ② R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206105 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjeps.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 320 000

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

《本草纲目》

水果养生全书

孙志慧 编著



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》水果养生全书 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8296-2

I. ①本… II. ①孙… III. ①《本草纲目》—水果—食物养生 IV. ① R281.3 ② R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206105 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 320 000

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



《本草纲目》是中华医药史上的巨典，集几千年来中国人对药物、食物的种植、采收、调制及医养方法之大成，被中医奉为治病养生的圣典，其中水果养生法更是被代代相传。

水果品种繁多，形态各异，色泽艳丽，鲜嫩欲滴，气味芳香，甜酸可口，营养丰富，治病强身，是最受人们欢迎的美味食品。早在几千年前，人们就已经开始使用水果预防和治疗疾病了，并经过历代医学家的研究和实践，更是积累了相当丰富的经验。如石榴止泻、梨止咳润肺等。水果还有另外一些独特的功用，如柠檬含有大量的柠檬酸，苹果含有大量的苹果酸，葡萄含有酒石酸等，这些有机酸能刺激消化液的分泌，进餐半小时后适量吃点水果对消化大有益处。

为了帮助读者快速学会水果养生法，全书依据《本草纲目》中对水果养生的记载，并综合现代营养知识，引入先进的健康理念，结合中国人的日常饮食习惯，精心编写了这本《<本草纲目>水果养生全书》。全书共分为8章，涵盖了日常生活中所有常见的水果，且从全新的角度切入养生食疗，给你科学的指导，贴心的建议。我们把大家最关注的养生知识融入日常饮食之中，通过水果养生菜介绍了每种水果的养生功效、食用和烹调的技巧以及宜忌人群，内容深入浅出，一学就会。同时，我们为每种水果都配上了相应的精美图片，使你可以按图索骥。此外，书中还提供了细致的营养指数表格，以便你需要的时候可以随心查阅。

这不仅是一本食疗养生书，更是一本食物营养与健康的指南书，相信你一定可以通过阅读本书知识更全面地了解水果的特性，吃得营养，吃出健康。



使用说明

食材知多少

总述食材的特点，对食材进行全面解读。

食物名称

对食材进行详尽归类，阅读时，省时更方便。

食材小档案

对食物的性味归经进行介绍，食材特性一目了然。

逼真高清图

全书共收录上百幅高清图，生动美观，有很高的收藏价值。

品种简介

对蔬果进行全面了解，家族成员全面推介。

浆

浆果类水果

Kiwi 猕猴桃

猕猴桃

猕猴桃被誉为“维C之王”，它质地柔软，味道有时被描述为草莓、香蕉、凤梨三者的混合。因为果皮覆毛，貌似猕猴桃而得名。猕猴桃营养丰富，美味可口，其果酸甜适度，清香爽口，其中含有的维生素C和共同协作，能够有效提升人体免疫力，能够持久保持水润，远离皱纹和黑色素的袭击。

光滑透白
「维C之王」，令皮肤

每100g猕猴桃含有：

热量	53kcal
蛋白质	1g
脂肪	0.1g
碳水化合物	13.5g
膳食纤维	2.5g
维生素	
维生素A	66mg
维生素C	652mg
矿物质	
钾	144mg
钙	32mg

Erics

别名：奇异果
起源：中国
所属家族：猕猴桃科猕猴桃属

家族成员



黄金猕猴桃
果肉的颜色偏黄且甜味重，顶部有个突出的“尖儿”。



小猕猴桃
单果长3cm左右，主产美国，果皮薄且无茶色绒毛。



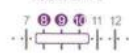
青绿
果实圆柱形且个大，表皮上茶色绒毛过多，酸味淡。

成熟的猕猴桃握在手中有很柔软的感觉。



表皮中绒毛的颜色呈均茶色。

猕猴桃熟了



DIY蔬果汁



78 《本草纲目》水果养生全书

饮食搭配

根据食材的特性给出合理的食疗处方。

贴心索引

对本节介绍的水果进行总体介绍，整节内容一目了然。

饮品 Drinks 美食 Gourmet 美容 Beauty 产品 Products

养生功效大搜索

增强免疫力，预防癌症，镇静心情，美容养颜。

猕猴桃中的维生素C，可以促进骨骼的形成，抗氧化物质能够增强人体的自我免疫功能。猕猴桃中含有谷胱甘肽，它对癌症基因突变有较强的抑制作用，在一定程度上能有效抑制多种癌细胞的病变。

猕猴桃中含有的血清促进素，对稳定情绪、镇静心情有特殊的作用。其中所含的天然肌醇，能促进脑部活动，所以多吃猕猴桃有助于改善情绪。

另外，猕猴桃是一种营养和膳食纤维都丰富的低脂肪食品，对美白肌肤、减肥、美容有独特的功效，是爱美人士的最佳水果。

选购方法



选购猕猴桃时，应首先细致地摸果实，然后选择较硬的。已经整体变软或局部变软的果实，都不能久放，因此最好不要购买。此外，体型饱满、无疤痕、果肉呈浓绿色的果实比较好。

选购指南

只选对的，不买贵的，称心如意随意挑。

水果作坊

常见的食材，不同的搭配，简单的做法，健康美味，内外同补，一步到位。

保存方法

猕猴桃耐储存。一般放入冰箱3~4个月都没问题，也可以把猕猴桃放在密封袋子里，放出其中的空气，扎紧封口，然后放到阴凉通风处，可延长保质期。

知识扩展

对水果进行拓展性的知识补充，既有储存方法，又有生长周期等内容介绍，使读者对其有更全面的了解。

催熟方法



一般刚买回来的猕猴桃很可能还未完全熟透，如果将其和苹果放在一起，苹果释放出的乙烯可以起到催熟的效果。

美食



猕猴桃柠檬柳橙汁

► 滋润皮肤，预防过敏。

材料：

柠檬半个，豆芽菜100g，猕猴桃1个，柳橙1个，冰块少许。

制作方法：

1. 将柠檬洗净后连皮切成三块，去除柠檬的果皮及种子，猕猴桃削皮后直立对切为二；
2. 将柠檬、柳橙放入榨汁机内榨汁，豆芽菜和猕猴桃顺序交错放入榨汁机，榨汁，再在果汁中加入少许冰块即可。

美容



猕猴桃收缩毛孔面膜

► 补水保湿，清洁净化，收缩毛孔，紧致肌肤。

材料：

猕猴桃一个，鸡蛋一个。

制作方法：

1. 将猕猴桃洗净，去皮切块，置于搅拌机中，打成泥状，备用；鸡蛋磕开，滤取鸡蛋清，与猕猴桃泥一同倒在面膜碗中；
2. 充分搅拌，调和成稀薄适中、易于敷用的面膜糊状，待用；
3. 用温水清洁面部后，先以热毛巾敷脸3~5分钟，再取适量调制好的面膜涂抹在脸部，避开眼部及唇部四周的皮肤，10~15分钟后，以清水洗净。

吃猕猴桃时请注意

猕猴桃的食用宜忌

脚虚便溏、慢性胃炎、寒湿困者忌食；痛经、闭经的女性忌食；风寒感冒、小儿腹泻者不宜食用。

儿童忌多吃猕猴桃

据英国一项调查研究显示，5岁以下的儿童最容易产生猕猴桃过敏反应。不良反应包括口腔麻痺、舌头肿胀，但没有因食用猕猴桃导致死亡的病例报告。

产地分布图

陕西、贵州、湖南、河南



产地分布

食材分布，地理位置，一一对比。

中医食疗方

“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威。

- 健康之旅从水果开始 / 13
- 水果营养面对面 / 14
- 约会安眠，水果做红娘 / 15
- 围观增强免疫力的水果 / 16
- 给自己美丽，盘点天然保养水果 / 17
- 水果排毒，健康零负担 / 18
- 抗辐射水果大特写 / 19
- 低热量水果，享“瘦”轻盈 / 20
- 抗氧化、防衰老水果的红毯秀 / 21



第一章 仁果类水果 / 22 ~ 37

- **苹果** 一日一苹果，医生远离我 ...24
- **梨** 润肺止咳疗效好 ...28
- **海棠果** 生津止渴，助消化 ...31
- **山楂** 最能健胃消食 ...32
- **枇杷** 健脾利水的“黄金丸” ...34
- **水果瘦身**：仁果类水果独特的减肥功效 ...36





核

第二章 核果类水果 / 38 ~ 65

- **水蜜桃** 补益气血的“天下第一果” …40
- **蟠桃** 驰名海外的“仙果” …42
- **油桃** 兼具苹果和梨风味的无毛桃子 …43
- **李子** 生津润喉的好帮手 …44
- **杏** 酸甜适口的癌症防火墙 …47
- **梅子** 防治心血管疾病的酸果 …50
- **杨梅** 天然的绿色保健食品 …52
- **橄榄** 富含钙质的骨骼发育专家 …54
- **樱桃** 调养气色防贫血 …56
- **大枣** 补血养颜不显老 …58
- **椰枣** 阿拉伯人的沙漠面包 …60
- **冬枣** 营养价值为百果之冠 …61
- **沙枣** 健脾止泻，用于消化不良 …62
- **余甘果** 先苦后甜，越吃越少年 …63
- **水果溯源：** 核果类水果的悠久历史 …64

浆

第三章 浆果类水果 / 66 ~ 111

- **葡萄** 熬夜族的活力源泉 …68
- **香蕉** 抵抗辐射，消除疲劳的“快乐水果” …72
- **芭蕉** 清甜爽口，开胃助消食 …74





- **黑莓** 营养丰富的新兴小果 …75
- **八月札** 疏肝理气，活血止痛 …75
- **石榴** 软化血管降血脂 …76
- **猕猴桃** “维C之王”，令皮肤光滑透白 …78
- **草莓** 抗氧化，防早衰的最佳果品 …80
- **树莓** 补肾壮阳，促进荷尔蒙分泌 …82
- **黄皮** 生津止渴，顺气镇咳，促进消化，强心 …83
- **桑葚** 养心益智的皇家御用补品 …84
- **木瓜** 丰胸抗肿瘤的“百益果王” …86
- **人心果** 清心润肺，辅助治疗血管硬化 …89
- **柿子** 润肺生津解宿醉 …90
- **荔枝** 美容祛斑又补脑 …92
- **枸杞** 药食两用的进补佳品 …94
- **酸浆** 清热解毒，降压强心，抑制细菌 …97
- **灯笼果** 酸味纯正的开胃果品 …97
- **无花果** 健胃整肠，清热止咳 …98
- **杨桃** 茶余酒后最适宜 …100
- **火龙果** 具有美容保健双重功效 …102
- **蓝莓** 人类五大健康食品之一 …104
- **番茄** 神奇的菜中之果 …106
- **水果传奇**：浆果类水果的时空之旅 …110



坚

第四章 坚果类水果 / 112~151

- **龙眼** 益气补血，增强记忆力 …114
- **核桃** 脑力劳动者的健脑佳品 …116



目录

- **榧子** 香气特殊，诱人食欲，能杀虫助消化 ...119
- **板栗** 可做粮食的“长寿干果” ...120
- **榛子** 营养全面的“坚果之王” ...122
- **松子** 强健筋骨，润泽五脏，有益于老年人身体健康 ...124
- **腰果** 果实可榨油，树叶、树根能入药 ...126
- **开心果** 心脏的“保镖” ...128
- **杏仁** 宣肺止咳抗肿瘤 ...130
- **夏威夷果** 有独特奶香的“干果皇后” ...133
- **鲍鱼果** 高热量的健脑干果 ...133
- **葵花子** 保护心血管健康的小零食 ...134
- **莲子** 补肾固精的食疗佳品 ...136
- **巴旦木** 开窍安神的健身滋补品 ...139
- **芡实** 葆活力、防早衰的良物 ...140
- **银杏** 敛肺定咳喘的皇家贡品 ...142
- **花生** 可预防高血压和老年痴呆症 ...144
- **南瓜子** 补脾益气，有驱虫之功 ...146
- **西瓜子** 清肺润肠的休闲食品 ...147
- **芝麻** 八谷之中，唯此为良 ...148
- **水果养生**：常食坚果类水果，可预防心脑血管疾病 ...150



柑

第五章 柑橘类水果 / 152 ~ 173

- **橘子** 天然的抗氧化剂 ...154
- **金橘** 果皮果肉皆可食用 ...157
- **橙子** 补充能量，美容养颜的疗疾佳果 ...158
- **枳** 破气消积，化痰除痞 ...162





- **芦柑** 理气健胃，消除疲劳，促进食欲，降低胆固醇 ... 163
- **柚子** 易于保存的天然水果罐头 ... 164
- **葡萄柚** 降压，解毒，助消化，降低胆固醇 ... 166
- **柠檬** 最有药用价值的“神秘药果” ... 168
- **佛手** 果中之仙品，世上之奇卉 ... 171
- **水果甄别**：怎样区分各种柑橘类水果 ... 172

热

第六章 热带及亚热带水果 / 174 ~ 199

- **菠萝** 增进食欲助消化 ... 176
- **芒果** 养颜明目的百搭水果 ... 178
- **榴莲** 热带果王，又臭又香又好吃 ... 180
- **山竹** 雪白嫩软、清甜甘香的“果中皇后” ... 182
- **椰子** 汁液清甜，解渴祛暑 ... 184
- **莲雾** 可治疗多种疾病的佳果 ... 186
- **菠萝蜜** 补中益气“齿留香” ... 187
- **番石榴** 东南亚最畅销的水果之一 ... 188
- **人参果** 抗衰老，降压降血糖 ... 189
- **槟榔** 历代医家治病的药果 ... 190
- **番荔枝** 养颜美容，补充体力，清洁血液，强健骨骼 ... 192
- **刺梨** 滋补健身，营养珍品 ... 193
- **百香果** 营养丰富的“果汁之王” ... 194
- **鳄梨** 一个鳄梨相当于三个鸡蛋 ... 196
- **红毛丹** 润肤养颜、清热解毒、增强人体免疫力 ... 197
- **水果之约**：台湾特色水果一览 ... 198





瓜

第七章 瓜果类水果 / 200 ~ 213

- 哈密瓜 沙漠里的“瓜中之王” …202
- 香瓜 消暑热，解烦渴，甜于诸瓜 …204
- 白兰瓜 清暑解热，解渴利尿，开胃健脾 …207
- 西瓜 富有营养，纯净安全的“瓜中之王” …208
- 水果考：瓜类水果分布地图 …212



其他

第八章 其他水果 / 214 ~ 229

- 甘蔗 清润、甘凉滋养的食疗佳品 …216
- 荸荠 地下雪梨，江南人参 …218
- 菱角 通乳利尿，止消渴 …220
- 罗汉果 清热解暑，化痰止咳，凉血舒骨，生津止渴 …221
- 金樱子 补肾固精，利尿止泻 …222
- 雪莲果 清肝解毒，调理血液，助消化，清除自由基 …223
- 百合 药食兼用的美丽花朵 …224
- 仙人掌 美洲地区的传统食品 …227
- 芦荟 集医药、美容、保健于一身 …228

附录1 水果拼音索引 / 230

附录2 水果作坊——佳肴、饮品及DIY面膜速查索引 / 235





健康之旅从水果开始

水果主要分为鲜果和干果两大类。鲜果富含维生素，其中维生素C的含量尤为突出，同时还富含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。水果中所含的多种营养物质，对人体的生理机能都起着重要的作用。

维生素A：具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤的弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘，并可保护眼睛，预防近视和夜盲症。富含维生素A的水果：橄榄、西瓜、橘子、桃等。

维生素C：可以增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，并可降低血液中胆固醇的含量，预防静脉血管中血栓的形成，还可以

促进新陈代谢，保持皮肤亮白。含维生素C的水果：猕猴桃、柠檬、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

维生素B₁：可以促进血液循环，降低胆固醇，防治血管硬化及血栓，预防早产及流产。富含维生素B₁的水果：草莓、李子、葡萄、橙子等。

钾：具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的的能力，可预防失眠、高血压等症。富含钾的水果：香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、梅子等。

糖：大多为葡萄糖和果糖等单糖，易被人体吸收利用，是水果甜味的主要来源。含糖较多的水果：大枣、葡萄、山楂、苹果、梨等。

蛋白质：是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分。含蛋白质较多的水果：樱桃、香蕉、大枣等。

脂肪：具有增强体力、保持体温的作用，而且还可润肠通便。水果中所含的脂肪大多由饱和和脂肪酸组成，易被吸收，营养价值较高。含脂肪较多的水果：香蕉、菠萝、樱桃、李子、大枣、山楂等。

水果营养面对面

水果主要分为鲜果和干果两类。鲜果富含维生素，尤其是维生素C，同时还含有较多的无机盐和微量元素，蛋白质含量较少。干果营养丰富，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。

有些人习惯起床就吃水果，其实水果大多是寒凉食物，刚起床时就食用会刺激肠胃。最好在下午三四点吃水果，这有利于营养的吸收利用。还有一些因素影响着水果中维生素C的含量。比如，现代家庭一般都有冰箱，但水果存放的时间越长，维生素C损失就越多。

维生素C

富含维生素C的水果有柠檬、猕猴桃、木瓜、草莓、荔枝、柚子等。

增强身体抵抗力，预防感冒，消除疲劳，降低血液中胆固醇的含量，预防血栓的形成，促进新陈代谢，保持皮肤亮白。



桃子



柠檬

富含维生素A的水果有桃子、猕猴桃、西瓜、橘子等。

具有增强免疫力、促进肌肤细胞再生的作用，可以保持皮肤弹性，减少皱纹，预防和治疗青春痘，并可保护眼睛，预防近视和夜盲症。

钙

富含钙的水果有猕猴桃、山楂、红枣等。

具有滋阴补肾、壮骨强筋、抗疲劳等功效，可以强健骨骼和牙齿，强化神经系统，防治失眠和骨质疏松。



草莓



猕猴桃

富含维生素E的水果有草莓、李子、葡萄等。

可以促进血液循环，降低胆固醇，防治血管硬化及血栓，预防早产及流产。

钾

富含钾的水果有香蕉、栗子、大枣、猕猴桃、梅子等。

具有降低血压、促进身体新陈代谢的作用，能够提高血液输送氧气的能力，可预防失眠、高血压等症。



桑葚



香蕉

富含铁的水果有桑葚、樱桃、栗子、红枣、龙眼等。

可以促进人体发育、抗疲劳，并能预防和改善缺铁性贫血，改善肤色，使皮肤变得红润有光泽。

蛋白质

富含蛋白质较多的水果有大枣、樱桃、香蕉等。

是形成细胞和血液的主要成分，为人体提供热量，是人体所需的重要营养成分。



樱桃



大枣

含脂肪较多的水果有樱桃、香蕉、菠萝、李子、大枣、山楂等。

具有增强体力、保持体温的作用，而且还可润肠通便。

铁

脂肪