Healthy Diet & Health Preservation

健康饮食养生宝典〔3〕

水果蔬菜养生宝典

杨晓华 主编



每种食物都有它的特性，
只要掌握了这些特性，再简单的食物也是最好的滋补品。

江西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Healthy Diet & Health Preservation

健康饮食养生宝典（1）

水果蔬菜养生宝典

杨晓甲 主编



图书在版编目（CIP）数据

健康饮食养生宝典．3，水果蔬菜养生宝典 / 杨晓华主编．— 南昌：江西科学技术出版社，2020.12

ISBN 978-7-5390-7518-1

Ⅰ．①健… Ⅱ．①杨… Ⅲ．①水果—食物养生②蔬菜—食物养生 Ⅳ．① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 175790 号

国际互联网（Internet）地址：http://www.jxkjcbs.com

选题序号：ZK2020275

图书代码：B20291-101

责任编辑　宋　涛

责任印制　夏至宸

封面设计　书心瞬意

健康饮食养生宝典．3，水果蔬菜养生宝典　　**杨晓华　主编**

JIANKANG YINSHI YANGSHENG BAODIAN.3，SHUIGUO SHUCAI YANGSHENG BAODIAN

出版发行　江西科学技术出版社

社址　江西省南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编：330009　电话：（0791）86623491　86639342（传真）

印刷　北京一鑫印务有限责任公司

经销　全国各地新华书店

开本　880mm × 1230mm　1/32

字数　96 千字

印张　5

版次　2020 年 12 月第 1 版　2020 年 12 月第 1 次印刷

书号　ISBN 978-7-5390-7518-1

定价　168.00 元（全 5 册）

赣版权登字 -03-2020-311

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

前言

每个人都希望拥有快乐的人生，可实现这一目标的必要条件就是要有一个健康的身体。而维持生命健康的就是一些微量元素，而这些微量元素来自哪里呢？对，微量元素就是来自我们的日常饮食，科技的发展可以分析出我们的身体需要哪些微量元素，缺少了就会出现诸多不良症状。这就让我们的“吃”变得更有意义，而不仅仅是为了生存。

平日里我们喜爱的水果蔬菜不仅仅是为了满足我们味觉上的享受，更是因为它们拥有的营养元素在维护着我们的身体健康。现代医学的发展，可以把每种水果蔬菜所含的微量元素明确解析出来，这样我们就可以针对我们身体所表现出来的某种元素缺乏现象，合理选择果蔬进食。

中华医学讲究药食同源，这可以从古老的医学典籍中得到答案。而本书更是将现代医学文明与古老中医养生学完美地结合在一起，将不同的水果蔬菜与中药材进行了合理的配伍，同

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时给出最简便的操作方法，让每种食材所含的营养物质发挥最大的效用。

为了方便读者针对自己的体质有目的地阅读，本书分为水果和蔬菜两大篇，每篇对每种水果、蔬菜的性味、营养都给出了详细的解释，而对一些常见病的食疗方法给出了明晰的操作步骤。读者可以通过食用美味健康的食品达到健康养生的目的。

目/录

水果养生篇

杧　果…… 001
梨…… 005
苹　果…… 010
橘…… 015
葡　萄…… 019
枇　杷…… 024
菠　萝…… 027
甜　橙…… 031
桃　子…… 035
柿　子…… 040
香　蕉…… 044
草　莓…… 049
柚…… 053
西　瓜…… 056
椰　子…… 060
樱　桃…… 063
荔　枝…… 067
大　枣…… 072
龙　眼…… 076
枸　杞…… 080

蔬菜养生篇

韭　菜…… 085
苦　菜…… 090
菠　菜…… 093
茼　蒿…… 097
香　菜…… 100

油　菜…… 103
芋　头…… 107
山　药…… 110
萝　卜…… 114
马铃薯…… 119
莲　藕…… 123
竹　笋…… 127
荸　荠…… 131
百　合…… 134
洋　葱…… 137
冬　瓜…… 140
黄　瓜…… 143
南　瓜…… 147
丝　瓜…… 151

水果养生篇

杧　果

杧果，又名望果、檬果、庵罗果、蜜望子、沙果梨，果实椭圆滑润，有圆形、肾形、心形；皮色初时也有浅绿色、黄色、深红色之分，成熟后却呈柠檬黄色。它味道甘醇，形色美艳，令人赏心悦目，充满温馨和亲切之感。

【性味归经】

性凉，味甘酸。归肺、脾、胃经。

【食用方法】

鲜果生食，或做成蜜饯、果干、罐头及饮料。

【营养成分】

每100克杠果食部含水分85.2克，蛋白质0.6克，脂肪0.3克，糖类13.1克，钙11毫克，磷14毫克，铁0.8毫克，胡萝卜素5.7毫克，维生素A原3.81毫克，维生素B_1 0.06毫克，维生素B_2 0.06毫克，烟酸1.6毫克，维生素C 76.8毫克，钾304毫克，能产热量297千焦。另外，杠果还含有杠果酮酸、没食子酸、杠果苷、杠果醇酸、异杠果醇酸、阿波酮酸、阿波醇酸、槲皮素等酚类化合物。

【保健功效】

化痰止咳：杠果含杠果苷成分，具有祛痰止咳作用。

抗菌杀毒：据研究，青杠果、杠果树叶及皮的提取物对葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等细菌均有抑制作用。此外，它对流感病毒也有抑制效果。

降脂养心：由于杠果肉和杠果叶中均含有大量的维生素C成分，并且加热不容易破坏，因此，常食杠果可为机体补充大量的天然维生素C成分，有利于降低血清胆固醇和三酰甘油，防治心血管病。

防癌抗癌：据研究，杠果肉中含杠果酮酸、异杠果醇酸等三萜酸和多酚类化合物，具有一定的防癌和抗癌作用。

养眼护眼：杠果富含糖类及多种维生素，尤其是维生素A含量居水果之冠，因此，有利于保护视力。

【功能主治】

生津止渴，镇咳祛痰，开胃利尿，止晕止呕。可治疗烦热口渴，肺热咳嗽，消化不良，瘀血，经闭，少尿，眩晕症，梅尼埃病，高血压病，头晕，牙龈出血，气喘，癌症，性功能减退，恶心欲吐等症。

【药用验方】

晕船呕吐：鲜熟杧果1～2个，生食，或加水煎汁饮。功能：解渴止晕。

牙龈出血：鲜杧果2个，取果皮及果肉吃，1次/日。功能：凉血止血。

慢性咽喉炎：将杧果2个去皮切块，加水适量煎煮，取汁，代茶频饮，1次/日。功能：生津润燥，清热止咳。

肺热咳喘：杧果10个洗净去皮，食杧果肉。1个/次，3次/日。功能：生津解暑，化痰止咳。

疝气：（1）杧果1个洗净切碎，碧桃干（桃子未成熟的幼果晒干）30克，加水500毫升煎至250毫升，去渣留汁。1剂/日，分1～2次饮服。（2）杧果核50克，柴胡9克，川楝子9克，白芍30克，枳实9克，荔枝核30克，水煎服，2剂/日。功能：解郁止痛。

皮肤水肿：杧果皮15克，核仁30克，水煎服，1次/日。功能：利尿消肿。

脾胃虚弱：杧果肉250克切片；锅加油炒鱿鱼100克、虾肉25克至八成熟；原锅入葱、姜爆炒，放入鱿鱼、虾片和杧果片同炒，烹入黄酒、精盐、白糖和少许清水，加盖稍焖，用鸡蛋1

需要全本请访问 www.ertongbook.com

个和水淀粉调薄芡翻炒，调味，佐餐食之。功能：健脾益胃。

血亏消渴：青杠果250克去皮切片，洋葱和番茄各1个切块；鸡肉500克切块放入碗内加入生粉拌匀；锅加花生油烧热，入洋葱稍炒，放鸡肉炒匀，加适量白兰地酒、白糖、蚝油、胡椒粉、精盐，倒入杠果、番茄，加适量水，炒熟后倒入盘内。佐餐食之。功能：补脾胃，益气血，生津液。

消化不良：鲜杠果3个去皮核榨汁，每次口服20毫升，2次/日。功能：益胃，消食，止呕。

肺部脓肿：青杠果2～3个切开晒干，与陈皮半个、猪精瘦肉150克慢火煲3小时。1剂/日，分2～3次服食。功能：清肺化痰，解毒排脓。

气逆呕吐：杠果片30克，生姜5片，加水适量煎汁。代茶饮，或杠果1个生食。功能：降逆止呕。

声音嘶哑：杠果2个去皮核切片放入锅内，加水煮沸15分钟，入白糖适量搅匀，代茶频饮。功能：生津、止渴、开音。

慢性支气管炎，咽峡炎：琼脂3克用开水泡软煮化，杠果2个榨汁；将牛奶100毫升煮开后加白糖30克溶化，离火凉凉，加琼脂液、杠果汁搅匀，置冰箱冷却。当点心食。功能：清热益胃，化痰止咳。

闭经：杠果片20克，桃仁9克，红花9克，当归9克，赤芍9克，熟地黄30克，加水适量煎汁。1剂/日，代茶温饮。功能：行经化瘀，益气活血。

湿疹皮疹：杠果皮150克，加水煎汁，洗患处，3次/日。功能：利尿祛湿。

【食用宜忌】

选购杠果时，长形的较甜，圆形的较香，果皮油润的味道最为鲜美。

杠果性带湿毒，皮肤病或肿瘤患者忌食；杠果含糖分高，糖尿病患者忌食；肾炎患者应该少食。

不宜与大蒜、胡椒、辣椒等辛辣食物同食，饱餐后不宜食用，过敏体质者亦应慎食。

梨

梨，又称雪梨、鸭梨、白梨、黄梨、快果、果宗、玉乳、蜜父等，树开白花，果实多汁，既可食用，又可入药。梨的品种很多，我国原产名优品种有鸭梨、雪花梨、砀山酥梨、苹果梨、南果梨、库尔勒香梨等，国外引进的优良品种有巴梨、茄梨、红茄梨、伏茄梨、幸水等。

【性味归经】

性凉，味甘，微酸。入肺、胃经。

【食用方法】

果肉脆嫩多汁、香甜可口，生食最佳，也常采用煮、蒸、烤、冻、冰糖炖等方法来吃，这可削减梨之冷利，对人体更为有益。此外，还可加工制成罐头、梨汁、梨干、梨酒、梨醋等。

【营养成分】

每100克梨食部含水分83.6克，蛋白质0.1克，脂肪0.1克，糖类9.0克，粗纤维1.3克，灰分0.2克，钙5.0毫克，磷6毫克，铁0.2毫克，维生素A 0.01毫克，维生素B_1 0.02毫克，维生素B_2 0.01毫克，烟酸0.2毫克，胡萝卜素0.01毫克，维生素C 4毫克，钾135毫克，钠0.7毫克，镁10.2毫克，能产热量155千焦。另外，梨还含苹果酸、柠檬酸等成分。

【保健功效】

祛痰止咳：梨中含有苷、鞣酸等成分，具有祛痰止咳的作用，尤其对肺结核咳嗽有效。此外，它还有润喉清爽功能。

清热降压：据研究，梨可软化血管壁，降低血压。中医认为，梨乃凉性果，尤其对于肝阳上亢或肝火上炎型高血压者能清热镇静，改善头晕目眩，有助于降低血压。

养肝护肝：梨中含有大量的糖类（以果糖为主）和多种维生素等成分，易被人体吸收，促进食欲，并且能利尿退黄，有利于保护肝脏，促进黄疸消退和肝功能恢复。

降压强心：梨中维生素尤其维生素B_1，维生素B_2，维生素B_3以及叶酸等成分含量丰富，能保护心脏，减轻疲劳，增强心肌活力，降低血压。

助谢通便：梨中含果胶丰富，有助于胃肠的消化，促进大便的排泄。

【功能主治】

清热解酒，润肺生津，止咳化痰。可治疗热病伤津烦渴，肺热咳嗽，急、慢性支气管炎，肺结核，糖尿病，高血压，习惯性便秘，传染性肝炎，酒精中毒等病症。

【药用验方】

肺结核虚弱，脑血管意外后遗偏瘫：鲜梨洗净榨汁100毫升，加入人乳100毫升，放炖盅内隔水炖，至沸腾后饮用。功能：补虚生血，养阴润燥。

感冒咳嗽，急性气管炎：生梨1个，切碎，加冰糖适量，炖水服。功能：清肺止咳。

周身水肿：沙梨皮50克，五加皮13克，陈皮10克，桑白皮15克，茯苓皮20克，水煎服。功能：利尿消肿。

慢性咽炎：雪梨干30克，罗汉果半个，乌梅13克，水煎20分钟后，候温饮汁。功能：利咽润喉。

支气管炎：梨2个，生萝卜250克，鲜藕250克，洗净切碎绞汁，与250毫升蜂蜜调匀，分3次饮服。功能：顺气润肺，化痰止咳。

咳嗽痰稠，咽干，便结：大鸭梨1个洗净，从蒂处切开挖去梨核，放入川贝粉5克和冰糖适量，盖好蒂盖，加水100毫升，隔水蒸熟。每日食梨1个。功能：润燥化痰。

慢性气管炎，习惯性便秘：雪梨500克去皮除核切碎，百合250克浸泡捞出切碎，同放入盆中加冰糖200克，隔水炖至膏状。20克/次，温开水送饮，2次/日。功能：清热润肺，止咳化痰。

秋燥干咳，肠燥便秘：雪梨1个去皮核切片，加入蜂蜜适量和清水50毫升，隔水蒸熟。分1～2次食梨喝汤。功能：润燥通便。

肺阴亏虚，大便干结：雪梨1个去皮、核后切成菱形块，百合、麦冬各10克，胖大海5枚，加水400毫升，大火烧开，加冰糖适量，小火再煮15分钟。分1～2次食梨、胖大海，喝汤。功能：滋阴润肺，润肠通便。

慢性气管炎：雪梨3个去皮核洗净，萝卜250克洗净切碎，莲藕250克洗净切片，共捣碎绞汁，加入蜂蜜适量调匀。1剂/日，分2～3次饮服。功能：生津润燥，化痰止咳。

妊娠呕吐，反胃：雪梨1个去皮及核仁，酿入丁香15粒并上盖，装于碗中，隔水蒸熟。1个/日，连食3～4日。功能：养胃止呕。

口舌生疮，口腔糜烂：雪梨250克去皮、核后切片，白萝卜200克切片，加水500毫升，大火烧开加冰糖20克，煮至酥烂。分2次食梨、萝卜，喝汤。功能：清热降火。

风热咳嗽：雪梨150克去皮、核后切片，白萝卜150克切片，胡椒7粒捣碎，加蜂蜜200毫升和水200毫升，隔水蒸熟。热服。功能：疏风散热，润肺止咳。

小儿哮喘痰多：梨1个洗净除去皮核，半夏6克填入梨中放于大瓷碗，加冰糖25克和水200毫升，盖好隔水蒸熟，去半夏。1剂/日，分1～2次食梨喝汤，连服6～8日。功能：润肺湿燥，化痰止咳。

肺热咳嗽，肾虚腰痛：黑豆60克洗净用清水泡胀沥干，雪梨2个去皮切盖，挖出梨核，将黑豆和适量冰糖分别放入梨空腔，盖好，隔水蒸至酥烂。1剂/日，分2次食完。功能：化痰止

咳，益气补肾。

虚劳咳嗽，热病伤津：将梨1个去皮切块，与甜杏仁10克（去皮尖打碎）加水适量同煮，调入冰糖适量。1次/日。功能：润肺平喘，清热化痰。

支气管哮喘，溃疡性结肠炎，贫血：将雪梨2个去皮核切成薄片，加凉开水淹没梨片半天，与西红柿500克（切片）同榨汁。1剂/日，分2次服。功能：清热除烦，滋阴养血。

中风偏瘫，语言不利：雪梨2个，去皮榨汁，1～2次/日。功能：散郁热，通肺气。

中暑，习惯性便秘：将雪梨250克、生荸荠100克洗净去皮，西瓜500克取瓤，共捣烂取汁。1剂/日，分2次饮。功能：清热解暑，生津养胃。

痔疮出血：梨2个洗净切片，生地黄15克，加水煎汁，取汁与粳米100克同熬煮成粥。1剂/日，分2次服。功能：清热生津，凉血止血。

胃及十二指肠溃疡，痔疮出血：梨2个，鲜藕250克，生荸荠100克，白茅根15克，白糖适量，煎煮成汤，调入白糖。1剂/日，分2次食。功能：清热泻火，凉血止血。

病毒性肝炎：雪梨2个，荸荠、瘦猪肉各100克，食盐适量。将雪梨洗净，去皮，切片，荸荠洗净，去蒂，去皮，切片；瘦猪肉洗净，切成小块，三味一起加适量水煮熟，加入食盐调味，饮汤食肉。1剂/日，分2次食用，连服30日为1个疗程。功能：滋肝补肾，清热利湿。

儿童咳嗽：大梨1个，贝母2克。将梨挖心，加入贝母（蜂

需要全本请访问 www.ertongbook.com