

简明食物功效手册

JIANMING SHIWU GONGXIAO SHOUCE

唐华伟 编 著



科学出版社

简明食物功效手册

唐华伟 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

生活中的许多食物不但具有一般意义上的营养价值,而且具有一定的药物功效。食用的食物如果适合人体自身的需求就会保持身体健康,但如果食用的食物与自身的需求不相符合,就会造成生理功能异常,进而出现各种疾病。因此,了解食物的性能和作用,食用与自身需求相符合的食物,是维护身体健康的必然条件。

本书采用了《本草纲目》《中药大辞典》中有关中医对食物性能的记载,结合现代药理学研究,把生活中常用食物的药理作用介绍给大家,希望对人们维护身体健康有所帮助。

图书在版编目(CIP)数据

简明食物功效手册/唐华伟编著.-北京:科学出版社,2016.1

ISBN 978-7-03-046290-9

I. ①简… II. ①唐… III. ①食品营养—手册②食物疗法—手册 IV. ①R151.3—62②R247.1—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 268026 号

责任编辑:朱 灵 陆纯燕

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

上海蓝鹰文化传播有限公司排版制作

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 1 月第 一 版 开本:850×1168 1/32

2016 年 1 月第一次印刷 印张:4 1/4

字数:99 000

定价:28.00 元

前 言

《汉书·酈食其传》：“民以食为天。”指出了饮食在生活中的重要性，人类要想生存，离不开食物，食物纷繁多样，每一种食物都能够为人类提供各种不同的营养成分，维护并保持人体不同组织器官的生理功能活动，《素问·六节藏象论》曰：“五味之美，不可胜极，嗜欲不同，各有所通。天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”指出了食物对身体的作用。

人们食用的食物如果适合自身的身体需求就有利于保持身体健康；如果食用的食物与自身的需要不相符合就会造成生理功能异常，进而出现各种疾病。《灵枢·五味》说：“酸走筋，多食之令人癃；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悦心。”因此，了解食物的性能和作用，食用与自身需求相符合的食物，是维护身体健康的必要条件。

本书采用了《本草纲目》和《中药大辞典》中有关中医对食物性能的记载，结合现代药理学对食物药理作用的研究，把一些常用食物的作用介绍给大家，希望能对人们维护身体健康有所帮助。

由于水平所限，本书可能在很多方面存在不足，希望读者提出宝贵的意见，以利作者改进！

编者

2015.10.10

目 录

一、谷 类

大麦	1	绿豆	6
大豆黄卷	1	落花生	6
小麦	2	粟米	7
刀豆	2	黑大豆	8
赤小豆	3	黑芝麻	8
荞麦	3	黍米	9
粳米	4	粳米	9
扁豆	4	豌豆	10
蚕豆	5	薏苡仁	10
豇豆	5	糯米	11

二、菜 类

山药	12	白木耳	17
小蓟	13	冬瓜	18
马齿苋	13	丝瓜	19
干姜	14	芋头	19
大蒜	15	百合	20
木耳	15	豆腐	20
玉竹	16	茺菁	21
生姜	17	芸薹	21



- | | | | |
|-----|----|-----|----|
| 苋菜 | 22 | 苕萝卜 | 37 |
| 芥菜 | 22 | 莴苣 | 38 |
| 芦笋 | 23 | 荷叶 | 38 |
| 苦瓜 | 23 | 高良姜 | 39 |
| 苜蓿 | 24 | 海藻 | 39 |
| 茄子 | 24 | 海带 | 40 |
| 昆布 | 25 | 桑叶 | 40 |
| 金针菜 | 25 | 苤菜 | 41 |
| 胡荽 | 26 | 菠菜 | 41 |
| 胡椒 | 26 | 黄瓜 | 42 |
| 胡萝卜 | 27 | 黄精 | 42 |
| 荆芥 | 27 | 绿豆芽 | 43 |
| 南瓜 | 28 | 葛根 | 43 |
| 茼蒿 | 28 | 葱白 | 44 |
| 茵陈蒿 | 29 | 扁蓄 | 44 |
| 茴香 | 29 | 紫菜 | 45 |
| 茯苓 | 30 | 番茄 | 45 |
| 荠菜 | 30 | 甘薯 | 46 |
| 茭白 | 31 | 槐花 | 47 |
| 韭菜 | 31 | 酱 | 48 |
| 香茅 | 32 | 焯菜 | 49 |
| 香薷 | 32 | 辣椒 | 49 |
| 马铃薯 | 33 | 蕨菜 | 50 |
| 洋葱 | 33 | 薤白 | 50 |
| 桂皮 | 34 | 薄荷 | 51 |
| 桂枝 | 34 | 薤菜 | 51 |
| 桔梗 | 35 | 藕 | 52 |
| 荸荠 | 35 | 藕节 | 52 |
| 莱菔 | 36 | 藿香 | 53 |
| 莱菔叶 | 36 | 蘑菇 | 53 |
| 莲子 | 37 | | |

三、果 类

- | | |
|--------|--------|
| 苹果 54 | 枸杞子 67 |
| 大枣 54 | 柿子 68 |
| 山楂 55 | 胡桃仁 68 |
| 无花果 56 | 草果 69 |
| 木瓜 56 | 荔枝 69 |
| 乌梅 57 | 香蕉 70 |
| 甘蔗 57 | 香橼 70 |
| 龙眼 58 | 桃子 71 |
| 白豆蔻 58 | 栗子 71 |
| 西瓜 59 | 桑椹 72 |
| 西瓜皮 59 | 甜瓜 72 |
| 枳实 60 | 梨 73 |
| 杨梅 60 | 猕猴桃 73 |
| 芡实 61 | 葡萄 74 |
| 芦荟 61 | 越瓜 74 |
| 杏子 62 | 榛子 75 |
| 李子 62 | 槟榔 75 |
| 连翘 63 | 櫻桃 76 |
| 佛手柑 63 | 橄欖 76 |
| 枇杷 64 | 橙子 77 |
| 金橘 64 | 橘 77 |
| 柑 65 | 橘皮 78 |
| 柚 65 | 橘络 78 |
| 枳椇子 66 | 橘核 79 |
| 柏子仁 66 | 覆盆子 79 |
| 枸橘 67 | |



四、其 他 类

丁香	81	罗布麻	89
木香	81	金银花	89
车前子	82	茶叶	90
火麻仁	83	荔枝核	90
巴旦杏仁	83	食盐	91
仙人掌	84	桃仁	91
白芷	84	桃花	92
白果	85	莱菔子	92
肉桂	85	益智仁	93
肉豆蔻	86	栀子	93
向日葵籽	86	淡竹叶	94
花椒	87	蒲黄	94
芦根	88	蒲公英	95
茉莉花	88		

五、动 物 类

1. 畜类

马肉	96	羊血	99
马乳	96	羊肝	100
牛肉	97	羊肚	100
牛血	97	羊乳	101
牛肝	98	羊肺	101
牛乳	98	驴肉	101
羊肉	99	狗肉	102

兔肉	102
猪肉	103
猪血	103
猪肝	104
猪肚	104
猪肠	105

2. 禽类

乌骨鸡	108
白鸭肉	109
鸡肉	109
鸡血	110
鸡肝	110
鸡胆	111
鸡子白	111

3. 水产类

田螺	115
白鱼	115
牡蛎	116
龟板	116
青鱼	117
河豚	117
泥鳅	118
玳瑁	118
虾	119
蚌肉	119
海马	120
海虾	120

猪皮	105
猪蹄	105
鹿肉	106
鹿角	106
鹿茸	107
鹿角胶	108

鸡子黄	112
鸡内金	112
鸽肉	113
鹅肉	113
鹅血	114
雉	114

银鱼	121
蛤蜊	121
鲈鱼	121
鲢鱼	122
鲤鱼	122
鲥鱼	123
鲫鱼	123
鳊鱼	124
蟹	124
鳖甲	125
鳖肉	125
鳝鱼	126

一、谷 类

大麦

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘、咸，凉。	咸，温、微寒，无毒。
功效	和胃，宽肠，利水。治食滞泄泻，小便淋痛，水肿，汤火伤。	消渴除热，益气调中。

【药理作用】促进溃疡愈合，降低胆固醇。

【主要成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 E、钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒、铜、锰等。

【注意事项】大麦芽有回乳或减少乳汁分泌的作用，女性哺乳期忌食。

大豆黄卷

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘，平。	甘，平，无毒。
功效	清解表邪，分利湿热。治湿热初起，湿热不化，汗少，胸痞，筋挛，骨节烦疼。	湿痹，筋挛膝痛。

【药理作用】对肺炎球菌、金黄色葡萄球菌等有抑制作用。用于辅助治疗病毒性感冒、流行性感冒等。

【主要成分】含天冬酰胺、胆碱、黄嘌呤及次黄嘌呤，另含



钙、钾等。含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物,其中甘氨酸、亮氨酸、异亮氨酸等含量较高。

【注意事项】脾胃虚弱者慎食。

小麦

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,凉。	甘,微寒,无毒。
功效	养心,益肾,除热,止渴。治脏燥,烦热,消渴,泄利,痢肿,外伤出血,烫伤。	除客热,止烦渴咽燥,利小便,养肝气,止漏血唾血。

【药理作用】全麦可预防乳腺癌,缓解心情抑郁和更年期症状。

【主要成分】含碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及维生素 A 等。含油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸等,以及少量谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白质酶及微量维生素 B 等。麦胚含植物凝集素。

【注意事项】糖尿病患者食用后可导致血糖升高,慎用。

刀豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,温。	甘,平,无毒。
功效	温中下气,益肾补元。治虚寒呃逆,呕吐,腹胀,肾虚腰痛,痰喘。	温中下气,利肠胃,止呃逆,益肾补元。

【药理作用】可治疗肝性昏迷;并能抗癌,镇静,增强机体免疫力。

【主要成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、锰、镁、铜、钾、铁、锌、硒、钙、磷、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸等。

【注意事项】一定要炒熟煮透，否则会引起食物中毒。

赤小豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘、酸，微寒。	甘、酸，平，无毒。
功效	利水除湿，和血排脓，消肿解毒。治水肿，脚气，黄疸，泻痢，便血，痈肿。	下水肿，排痈肿脓血。

【药理作用】利尿，有助于心脏病和肾病、水肿患者康复。富含叶酸，对哺乳期女性有催乳的作用。还可润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、预防结石、健美减肥。

【主要成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸。

【注意事项】阴虚无湿热者及小便清长者忌食。

荞麦

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘、微酸，寒。	甘，平、寒，无毒。
功效	开胃宽肠，下气消积。治绞肠痧，肠胃积滞，慢性泄泻，噤口，痢疾，赤游丹毒，痈疽，发背，瘰癧，汤火灼伤。	实肠胃，益气力，续精神，能炼五脏滓秽。

【药理作用】降血压，降血脂，降血糖，保护视力，软化血管，抗缺铁性贫血，杀菌消炎。

茎叶：降血压，止血。适用于高血压，毛细血管脆弱性出



血;防治中风,视网膜出血,肺出血。

【主要成分】含有蛋白质、多种维生素、纤维素、镁、钾、钙、铁、锌、铜、硒等。

【注意事项】脾胃虚寒者慎用。

籼米

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,温。	甘,温,无毒。
功效	温中益气,健脾止泻。	温中益气,养胃和脾,除湿止泻。

【药理作用】预防脚气病、消除口腔炎症。刺激胃液分泌,有助于消化。促进脂肪吸收。米粥具有补脾、和胃、清肺功效;米汤有益气、养阴、润燥的功能。

【主要成分】籼米是提供 B 族维生素的主要来源。

【注意事项】籼米不宜与马肉、蜂蜜同食。

扁豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘、淡,平。	甘,微温,无毒。
功效	健脾和中,消暑化湿。治暑湿吐泻,脾虚呃逆,食少便溏,水停消渴,赤白带下,小儿疳积。	和中,下气。

【药理作用】治疗水肿,砒霜中毒,细菌性痢疾;并对食物中毒引起的呕吐、急性胃肠炎等有解毒作用。

【主要成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C。另含胰蛋白酶抑制物、淀粉酶抑制物、细胞凝集素 A、细胞凝集素 B、

豆甾醇、磷脂(主要是磷脂酰乙醇胺)、蔗糖、棉子糖、水苏糖、葡萄糖、半乳糖、果糖、淀粉、氰苷、酪氨酸酶等。

【注意事项】患寒热病者慎食。

蚕豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,平。	甘、微辛,平,无毒。
功效	健脾利湿,解毒消肿。治膈食,水肿。	快胃,和脏腑。

【药理作用】调节大脑和神经组织,增强记忆力,延缓动脉硬化,降低胆固醇,促进肠蠕动,预防肠癌。

【主要成分】含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷脂、胆碱、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸,以及钙、铁、磷、钾等多种矿物质,其中磷、钾、胆碱、蛋白质、维生素 C、膳食纤维等含量较高。

【注意事项】脾胃虚寒者不宜食用。蚕豆过敏者禁食。有遗传性红细胞缺陷症者、患有痔疮出血、消化不良、慢性结肠炎、尿毒症等患者禁食。患有蚕豆病的儿童绝不可进食蚕豆。

豇豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘、咸,平。	甘、咸,平,无毒。
功效	健脾补肾。治脾胃虚弱,泻痢,吐逆,消渴,遗精,白带白浊,小便频数。	理中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓,止消渴,吐逆泻痢,小便数,解鼠莽毒。



【药理作用】可防治急性肠胃炎,呕吐腹泻。维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能,抑制胆碱酶活性,可帮助消化,增进食欲。促进抗体合成,提高机体抗病毒的作用。促进胰岛素分泌,可降低血糖。

【主要成分】含碳水化合物、脂肪、蛋白质、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂、铁、镁、锰、磷、钾及叶酸等。

【注意事项】豇豆要烹饪熟透食用,不熟易导致腹泻、中毒。

绿豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,寒。	甘,寒,无毒。
功效	清热解毒。治疮痍初起,烫伤,跌仆伤,并解热药及汤、火灼伤。	煮食,消肿下气,压热解毒。

【药理作用】抗菌抑菌,降血脂,抗肿瘤,解毒。

【主要成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素、叶酸、钙、磷、铁。

【注意事项】绿豆不宜煮得过烂,以免营养物质遭到破坏,降低清热解毒功效。绿豆性凉,脾胃虚弱者不宜多食。服温补药时不要吃绿豆食品,以免降低药效。

落花生

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,平。	无记载。
功效	润肺,和胃。治燥咳,反胃,脚气,乳妇奶少。	无记载。

【药理作用】降低胆固醇,延缓人体衰老,促进儿童骨骼发育,预防肿瘤,降低血小板聚集,预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病,对产后乳汁不足者有养血通乳作用。

【主要成分】具有很高的营养价值,内含丰富的脂肪和蛋白质。据测定花生果内脂肪含量为44%~45%,蛋白质含量为24%~36%,含糖量为20%左右;并含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸等多种维生素。矿物质含量也很丰富,特别是含有人体必需的氨基酸,有促进脑细胞发育、增强记忆的功能。花生内皮含有抗纤溶酶,可防治各种外伤出血、肝病出血、血友病等。

【注意事项】不可吃发霉的花生米。花生米易受潮变霉,产生致癌性很强的黄曲霉毒素,黄曲霉毒素可引起中毒性肝炎、肝硬化、肝癌,这种毒素耐高温,煎、炒、煮、炸等烹调方法不能消除。

粟米

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘、咸,凉。	咸,微寒,无毒。
功效	和中,益肾,除热,解毒。治肺胃虚热,反胃呕吐,消渴,泄泻。	养肾气,去脾胃中热,益气。

【药理作用】抗氧化,促进人体内分泌功能,降低胆固醇,软化动脉血管,健脑。

【主要成分】含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁和烟酸等成分。蛋白质中含多量谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸和蛋氨酸。

【注意事项】粟米忌与杏仁同食。粟米宜与大米或面粉同食。



黑大豆

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,平。	甘,平,无毒。
功效	活血,利水,祛风解毒。治水肿胀满,风毒脚气,黄疸浮肿,风痹筋挛,产后风痉、口噤,痈肿疮毒;解药毒。	生研,涂痈肿。煮汁饮,杀鬼毒,止痛。

【药理作用】 雌激素样作用,解痉,清除体内自由基。

【主要成分】 含丰富的蛋白质、维生素、矿物质、花青素等,微量元素如锌、铜、镁、钼、硒、氟等的含量也很高。

【注意事项】 小儿不宜多食。多食易上火。

黑芝麻

	《中药大辞典》	《本草纲目》
性味	甘,平。	甘,平,无毒。
功效	补肝肾,润五脏。治肝肾不足,虚风眩晕,风痹、瘫痪,大便燥结,病后虚羸,须发早白,妇人乳少。	伤中虚羸,补五内,益气力,长肌肉,填髓脑,久服轻身不老。

【药理作用】 降血糖,抗炎,降低胆固醇,防止动脉硬化,润滑肠道,提高生育能力,抗衰老,清除自由基,润肤,乌发。

【主要成分】 脂肪含量达 60%,其中包含油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、二十四烷酸、二十二烷酸等的甘油酯,另含叶酸、烟酸、蔗糖、卵磷脂、戊聚糖、蛋白质和多量的钙等。

【注意事项】 多食可导致泄泻、脱发。