



公共植保绿色植保

中国养生保健 素食图典

车晋滇 编著

ZHONGGUO YANGSHENG BAOJIAN
SUSHI TUDIAN



化学工业出版社

● 公共植保绿色植保 ●

中国养生保健 素食图典

车晋滇 编著

ZHONGGUO YANGSHENG BAOJIAN
SUSHI TUDIAN



化学工业出版社

· 北京 ·

本书简要地叙述了“公共植保绿色植保”在农产品质量安全中所起的重要作用。倡导科学膳食、合理运动、保持适度体重、促进养生健康长寿。本书收录了我国南北方常见植物性素食211种,彩色图片400余幅,并对它们的分类地位、营养成分及养生保健功效进行了介绍。适合广大关心身体健康的民众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中国养生保健素食图典 / 车晋滇编著. —北京: 化学工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-122-24572-4

I. ①中… II. ①车… III. ①全素膳食—食物养生—图集
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152449 号

责任编辑: 李 丽
责任校对: 边 涛

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京彩云龙印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张 $7\frac{3}{4}$ 字数180千字
2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.00 元

版权所有 违者必究



随着社会的发展和人们消费观念的转变，食品安全和身体健康越来越引起世人的普遍关注。据有关资料报道：人的一生大约要吃掉 60 ~ 70 吨的食物来维持生命正常运转。如果我们摄入了被有毒有害物质污染的食物，或者所摄取的食物营养不平衡，就会生病，甚至生命安全受到威胁。

影响食品安全的因素是多方面的，如食品生产加工过程中的环境污染、水源污染、非法食品添加剂和防腐剂、食品包装材料不合格、食品运输过程中的污染、食品储存场所不符合要求、超过保质期的食品等均可影响到食品安全。在农业方面，农业生态环境的污染、重金属超标、非法使用国家违禁的农药、兽药和添加剂、长期超量使用农药和化肥、任意缩短施药安全间隔期等，均可影响到农产品质量安全。植物保护就是植物的医生，专门给不会“说话”的植物诊断和治疗病虫害，及时指导农业生产者科学地开展有害生物的综合防控，确保农业丰产丰收，向市场提供优质安全的农产品。植物保护是保障农产品质量安全的重要组成部分，它关系到千家万户“菜篮子”和“米袋子”的安全。

现代人的生活水平不断提高，人们的饮食结构发生了明显变化。在日常生活中，精米细面、大鱼大肉吃得多了、五谷杂粮吃得少了、饭局应酬多了、运动量少了、胖人多了，造成了膳食结构的不合理，亚健康问题突出。有些“爱美”人士片面追求苗条身材，过度控制饮食，摄取食物品种单一，造成营养不良，影响身体健康。有些人群由于

自身原因和工作关系，长期过量摄取高热量食物，造成营养过剩或身体过度肥胖，导致高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管等疾病的发病率不断上升。

编写本书的目的是，让广大读者了解植物保护工作在农业生产和农产品质量安全方面所起的重要作用，知道安全食品来之不易，提倡节约反对浪费。倡导科学膳食、合理运动、保持适度体重，促进身体健康长寿。

本书共分两章。第一章介绍农产品质量安全与健康膳食；第二章介绍植物性素食的养生与保健。书中收录了我国南北方常见植物性素食 211 种。其中，五谷杂粮类 11 种，豆及油料类 10 种；根茎类蔬菜 29 种，叶菜及芽菜类 28 种，花果实类蔬菜 23 种，菌藻类蔬菜 19 种，野菜类 20 种；鲜果类 55 种，干果类 16 种；配有彩色图片 400 余幅，并对它们的分类地位、营养成分及养生保健作用进行了简要介绍。书中尽量选用田间实地拍摄的原色图片，使不经常接触田野生活的读者知道自己所吃食物在地里生长的自然形态。本书的特点是图文并茂、直观性强、通俗易懂、实用性强。书中的养生保健作用不能替代医学治疗，仅供读者在日常生活养生保健时参考。但愿这本书对读者的科学膳食和身体健康有所帮助。

本书在编写中得到北京市植物保护站的支持，得到郭喜红、张涛、贾峰勇、李久强等同志的帮助，在此深表衷心的感谢！由于作者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请专家学者和广大读者批评指正。

编著者

2015 年 4 月



chapter

第一章 农产品质量与安全与健康膳食



一、农产品质量与安全与健康 /2

(一) 公共植保绿色植保的理念 /2

(二) 农作物有害生物绿色防控 /3

(三) 安全食品分类与标志图案 /5

二、平衡膳食与健康 /7

(一) 平衡膳食的理念 /7

(二) 营养物质的功能 /9

(三) 合理运动与健康 /10

chapter

第二章 植物性素食的养生与保健

一、五谷杂粮的养生与保健 /18

(一) 五谷杂粮类 /19



19 禾本科

19 水稻

20 玉米

21 小麦

22 燕麦

23 高粱

24 谷子

25 葛根

26 蓼科

26 荞麦

27 旋花科

27 甘薯

28 紫薯

29 睡莲科

29 芡实



contents

(二) 豆及油料类 /30



30 豆科

30 红小豆

31 绿豆

32 豌豆

33 蚕豆

34 黑豆

35 黄豆

36 芸豆

37 花生

38 胡麻科

38 芝麻

39 菊科

39 葵花子

二、蔬菜的养生与保健 40

(一) 根茎类 /41

41 睡莲科

41 莲藕

42 十字花科

42 白萝卜

43 芜菁

44 青萝卜

45 心里美萝卜

46 樱桃萝卜

47 芜菁

48 芜菁

49 榨菜

50 豆科

50 苕菜

51 伞形科

51 胡萝卜

52 唇形科

52 球莖茴香

53 甘蓝子

54 茄科

54 马铃薯

55 菊科

55 茼蒿

56 茼蒿

57 牛蒡

58 禾本科

58 茭白

59 竹笋

60 莎草科

contents

60	荸薺	65	大蒜
61	天南星科	66	百合
61	芋頭	67	薏苡
62	魔芋	68	姜科
63	百合科	68	野薑
63	大蒜	69	薯蕷科
64	洋蔥	69	山藥

(二) 叶菜及芽菜类 /70

70	藜科	82	油菜
70	菠菜	83	紫雲英
71	莧菜	84	莧菜
72	苋科	85	馬蹄苋
72	茼蒿	86	棟科
73	落葵科	86	香椿
73	落葵	87	伞形科
74	十字花科	87	芹菜
74	大白菜	88	香菜
75	小白菜	89	茼蒿
76	奶白菜	90	旋花科
77	娃娃菜	90	空心菜
78	雪里蕻	91	菊科
79	茼蒿	91	茼蒿
80	紫甘藍	92	生菜
81	苣荬菜	93	油麥菜



contents

94	芸豆芽	96	豌豆芽
95	百合科	97	百合科
95	韭菜	97	绿豆芽
96	豆科		

(三) 花果实类 /98

98	百合科	108	茄科
98	黄花菜	108	茄子
99	十字花科	109	大蒜
99	菜花	110	辣椒
100	绿菜花	111	西红柿
101	豆科	112	葫芦科
101	豆角	112	黄瓜
102	豇豆	113	丝瓜
103	荷兰豆	114	苦瓜
104	白眉豆	115	冬瓜
105	四季豆	116	南瓜
106	锦葵科	117	西葫芦
106	黄秋葵	118	瓜子
107	菱科	119	酸瓜
107	菱角	120	佛手瓜

contents

(四) 菌藻类 /121

121	口蘑科	132	粪锈伞科
121	口蘑	132	粪锈伞
122	鸡枞	133	球盖菇科
122	鸡枞	133	球盖菇
124	侧耳科	134	木耳科
124	香菇	134	木耳
125	平菇	135	银耳科
125	平菇	135	银耳
126	白灵菇	136	海带科
126	白灵菇	136	海带
127	白灵菇	137	翅藻科
128	光柄菇科	137	翅藻
128	草菇	138	石莼科
129	鬼伞科	138	石莼
129	鬼伞	139	红毛菜科
130	猴头菌科	139	红毛菜
130	猴头菇		
131	蘑菇科		
131	蘑菇		

(五) 野菜类 /140

140	凤尾蕨科	142	马齿苋
140	蕨菜	143	十字花科
141	三白草科	143	豆瓣菜
141	三白草	144	荠菜
142	马齿苋科	145	蔷薇科



contents

145	蕨菜	152	菊科
146	豆科	152	冰草
146	紫花苜蓿	153	蒲公英
147	伞形花科	154	野苣荬
147	水芹菜	155	清明菜
148	唇形科	156	马兰
148	薄荷	157	百合科
149	紫苏	157	韭白
150	车前科	158	泽泻科
150	车前	158	慈姑
151	桔梗科	159	仙人掌科
151	桔梗	159	仙人掌

三、水果的养生与保健 160

(一) 鲜果类 /161

161	杨梅科	168	库尔勒香梨
161	杨梅	169	桃
162	桑科	170	李子
162	桑葚	171	杏
163	无花果	172	红果
164	菠萝蜜	173	沙果
165	蔷薇科	174	海棠
165	苹果	175	梨
166	鸭梨	176	枇杷
167	雪花梨	177	草莓

contents

178	酢浆草科	195	藤黄科
178	阳桃	195	山竹
179	芸香科	196	西番莲科
179	金橘	196	西番莲
180	橘	197	番木瓜科
181	橙子	197	番木瓜
182	柚子	198	仙人掌科
183	柠檬	198	火龙果
184	黄皮	199	石榴科
185	橄榄科	199	石榴
185	橄榄	200	桃金娘科
186	漆树科	200	番石榴
186	芒果	201	莲蓉
187	无患子科	202	杜鹃花科
187	荔枝	202	蓝莓
188	龙眼	203	山榄科
189	红毛丹	203	人心果
190	鼠李科	204	蛋黄果
190	大枣	205	柿树科
191	台湾青枣	205	柿子
192	葡萄科	206	茄科
192	葡萄	206	人参果
193	木棉科	207	葫芦科
193	榴莲	207	西瓜
194	猕猴桃科	208	甜瓜
194	猕猴桃	209	哈密瓜
		210	禾本科



contents

210	甘蔗	213	香蕉
211	棕榈科	214	番荔枝科
211	椰子	214	番荔枝
212	凤梨科	215	樟树科
212	菠萝	215	鳄梨
213	芭蕉科		

(二) 干果类 /216

216	银杏科	224	漆树科
216	银杏	224	开心果
217	松科	225	腰果
217	松子	226	胡颓子科
218	胡桃科	226	沙枣
218	核桃	227	茄科
219	桦木科	227	枸杞子
219	榛子	228	葫芦科
220	壳斗科	228	南瓜子
220	板栗	229	西瓜子
221	蔷薇科	230	睡莲科
221	杏仁	230	莲子
222	巴旦木	231	柿树科
223	豆科	231	栗子
223	蚕豆		

中文名称索引 232

主要参考文献 236

第一章

农产品质量安全与健康膳食



一、农产品质量安全与健康

影响食品安全的因素是多方面的。就农业方面而言，在农作物种植和畜禽养殖过程中不科学地大量使用农药、化肥、兽药、添加剂等，就会对农产品造成污染，影响产品质量。农产品质量是保障人类身体健康的基础，如果我们食用的农产品含有有毒有害的物质，就会对身体产生危害，甚至威胁到生命安全。

（一）公共植保绿色植保的理念

农作物在生长过程中会受到真菌、细菌、病毒、害虫等有害生物的为害。栽培管理不当或自然灾害可引起生理性的病害，也可加重病虫害的发生。如果有害生物得不到及时科学有效的防控，就会造成农作物大幅度减产甚至绝收，就会影响到市场供应和社会稳定等一系列重大连锁问题。植物保护不仅关系到农业生产安全、农产品质量安全、生态环境安全、而且关系到人畜健康的安全。植物保护具有为农业生产提供社会化管理和公共服务的职能，属于农业和农村公共服务事业。担负着农业行政执法、宣传教育培训、病虫草鼠害预测预报、植物疫情封锁处理、科学技术研究与推广应用、统防统治专业化队伍建设、现代植保器械的装备、农产品质量安全检测、科学及时指导农业生产者预防和综合治理有害生物，保障农作物丰产丰收，向市民提供食用安全、品质优良农产品的重任。

长期以来化学农药大量应用于农业生产中，不科学的使用方法，长期过量单一使用化学农药防治有害生物，造成自然界的天敌昆虫大量被杀伤，导致病虫害抗药性不断增强，致使农产品农药残留超标，人畜中毒事件时有发生，环境的污染、农田生态系统失去平衡的恶性

循环，严重影响农产品质量安全和农业可持续发展。

2006年农业部提出了“公共植保、绿色植保”的新理念。其主要内涵是，建立在一定遗传学、生态学、生物学和哲学基础之上，坚持遵循栽培健康作物、充分保护和利用农田生态系统生物多样性、充分保护和应用有益生物来控制病虫害、科学使用农药等原则，把病虫害防控作为人与自然和谐发展的组成部分，目的是实现有效防控病虫害、降低农产品农药残留和保护农业生态环境的多重目标。“公共植保、绿色植保”的提出是人类社会发展和科学进步的产物。这就要求我们不能片面追求高产而过度依赖化学农药防治病虫害，而要从高产、优质、高效、生态、安全的整体目标出发，采用资源节约型、环境友好型综合措施，把病虫害种群密度和危害程度控制在经济、社会、生态可接受的阈值之内，把对生态环境的不利影响降低到最低限度。在确保农产品数量的同时，确保农产品质量安全，是发展现代农业目标的重要内容，也是适应生活水平提高、公众消费理念转变的客观需要。

“公共植保、绿色植保”的新理念与传统的植物保护观念不同，它除了有效地控制病虫害外，更加注重农产品质量安全，更加注重保护生物多样性，更加注重保护生态环境和农业可持续发展。

农业并不像有些人想象的那样，只是简单地种养与收获。而是科技含量高，需要植物栽培、植物生理、遗传育种、土壤肥料、植物病理、农业昆虫、预测预报、农业气象、化工农药、植保器械、畜牧兽医、环境保护、法律法规等多学科作为技术支撑的“体面”工作，它关系到千家万户“菜篮子”和“米袋子”的安全。

（二）农作物有害生物绿色防控

农作物有害生物绿色防控，是指以确保农业生产、农产品质量和农业生态安全为目标，以减少化学农药使用为目的，优先采取生态控

制、生物防治和物理防治等环境友好型技术措施控制农作物病虫害。

农作物有害生物绿色防控是针对不同区域、不同作物、不同有害生物，从源头预防、应用生态调控、农业防治、物理防治、生物防治、科学用药等相结合的防控技术措施。例如在蔬菜上，采用生产前清洁田园，减少病虫害基数。应用生物农药进行棚室消毒。保护地安装防虫网阻隔害虫传入。播种前进行种子消毒处理，培育健康无病虫蔬菜苗。生产过程中加强田间肥水和温湿度管理，减轻或延缓病虫害的发生；应用熊蜂或蜜蜂授粉提高坐果率，取代人工授粉或化学药剂蘸花；人工释放天敌昆虫；应用性诱剂、色板、杀虫灯诱杀害虫；推广应用现代新型植保器械防治病虫害，提高作业功效、提高农药利用率，减少农药对环境的污染；应用生物农药、植物源农药或新型安全化学农药防治病虫害。产后及时清除植株残体，并集中进行无害化处理。在玉米种植中选用抗病虫品种；秸秆粉碎还田降低虫源；应用生物农药白僵菌封玉米垛；应用性诱剂、太阳能灯诱杀害虫；人工释放天敌赤眼蜂；应用农药等防治玉米螟、黏虫、玉米大斑病、小斑病和黑粉病等病虫害。在果树上，人工释放捕食螨、赤眼蜂；应用性诱剂、糖醋盆、诱虫带、太阳能灯诱杀害虫；应用对环境友好型的生物农药或高效、低毒、低残留化学农药防治病虫害。林业上，应用人工释放天敌昆虫赤眼蜂，可有效地防治松毛虫、桃蛀螟等多种鳞翅目的害虫。

有些人认为打过农药的农产品对人体有毒有害，这种认识存在片面性。在农作物有害生物绿色防控和综合治理中，化学农药防治是其中的有效措施之一，关键在于对症下药，科学合理地使用农药，精准施药，确保施药后的安全间隔期，并做到早预防、早发现、早治疗，才能有效地控制病虫害，保障农产品质量安全。

农作物有害生物绿色防控是保护农业生态环境和农产品质量安全的重要措施。除推广应用绿色防控技术措施外，保障农产品质量安全