

HIWU XINGNENG
GEKUO
SIBAIWEI



食物性能歌括

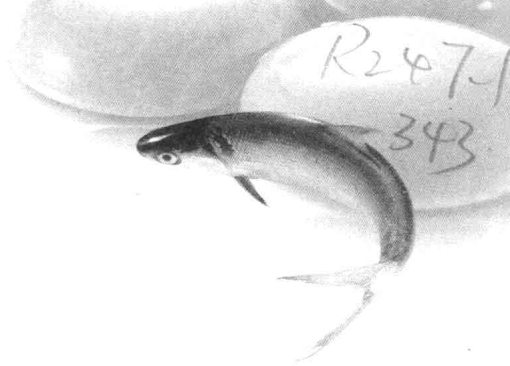
● 王抒 编著

400味



吉林科学技术出版社

SHIWU XINGNENG
GEKUO
SIBAIWEI



食物性能歌括

400味

江苏工业学院图书馆
藏书章

王抒 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物性能歌括 400 味 / 王抒编著 — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7 - 5384 - 2969 - 7

I. 食… II. 王… III. 食物疗法—普及读物

IV. R247.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 048923 号

食物性能歌括 400 味

王 抒 编著

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 11.25 印张 300,000 字

2004 年 6 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

定价: 14.00 元

ISBN 7 - 5384 - 2969 - 7 / R · 735

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431—5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431—5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

“中华饮食”和“中华医药”，同是中华民族光耀世界的奇葩瑰宝。

从人类的孩提时代，我们的祖先神农氏，就完成了“尝百草”的惊世壮举！先民们在长期觅食过程中，逐渐懂得分辨和选择，经验使人们形成了最初的药物知识，这就有了食物和药物的区别。于是，饮食与医药两大体系，按照各自功能的侧重，分别发展。

又经过漫长的历史年代，先民们在抗疾病、求生存的艰苦实践中，成功地总结出“中华医药”的奇妙理论和别致的方法，成为东方神话。其中，对药物自身存在的“性”、“味”、“归经”、“功效主治”的破解与掌握，并运用药物的这些特点，经过合理配伍所演变出的奇异效果，可谓是一大发明，令人叹服！

民以食为天，而在另一支旨在满足人们饱腹生存的饮食体系的发展中，大约在商周之际，我国已进入了“五味调和”的阶段。尔后的历史时期，“中华饮食”主要是围绕口感与视觉的需求以及追求高超的烹调技艺而发展。

虽然在饮食理论与烹饪技术已经达到很高水平的周朝，曾出现了专司营养保健职责的“食医”这一显赫职业，食物疗法已被社会所重视，但以后几千年“中华饮食”的发展，基本上没有跳出旨在满足以滋味和审美为基调的追求色香味形的完善及营养搭配的局限中。

（“药食同源”是中华民族的至理名言，它高度地概括了药物和食物的本质关系。也就是说，药物所具有的特性，食物也同样存在，只不过长久以来未被人们重视而已。）

（诚然，“中华饮食”也是中华民族一大骄傲，而且成就了八大菜系的辉煌壮观，发展到今天，它不但在口味上百花齐放，鲜美溢香，在形式上追求色彩造型，千恣百态，在烹饪技法上，已达到炉火纯青，登峰造极之境界，其品位早已进入人类的艺术殿堂。试想，在此成功的基础

上,在配膳时,如果再运用食物的“性”、“味”、“归经”等特性,发挥其对人体防病疗疾、养生保健的最佳功效,不是一举多得,为今天的大众所急迫需求的吗?)

众所周知,以往出版的中药性能歌括类书,在全国影响深远,而揭示食物性能歌括的书却寥寥无几!应该说,在开发食物功能这块广阔的领域里,还是有丰富的宝藏可供挖掘的。于是,本书作者王抒萌发了编撰此书的想法。这是一次有益的探索,也是一次填补空白的尝试。

《食物性能歌括 400 味》,采用四言歌诀的形式表述,这种形式的特点是押韵顺口,读起来有韵律感,易诵易记,便于掌握。正文之下列有相关各项,系统而全面地介绍了每一常用食物的特性以及与其相关的内容,可谓知识性强。每项歌诀虽然只有 4 句 16 个字,但包涵内容丰富,信息量大,可谓是饮食领域一本实用而独具特色的科普读物。本书所介绍的食物共 400 余味,分为菜类、水果干果类、谷豆及油类、肉类、水产类、饮品及其他、饮食中常见中药类、调料类。每味食物按歌括、基原、异名、性味归经、功能主治、用法、成分、选方的顺序排列。本书适用于药业、餐饮业的教学科研人员,也适用于普通百姓,可谓雅俗共赏,清新自然。

中国是最早创立食疗理论的国家,古人早就说过“药补不如食补”,我们深信,在中华民族即将全面进入小康社会的今天,饮食的职能对于广大民众,早已不止是为了填饱肚子或者是满足口福的需求了,而是要充分开发食物自身的潜能,向着科学地补充营养,增强免疫功能,防疾疗病,养生保健的方向发展。

相信本书的面世,定会给广大读者带来裨益。

顺祝各界朋友:健康,长寿,幸福!

中国保健杂志社 顾向
吉林省养生保健协会 会长

王者悦

2004 年 6 月 18 日

引言

在我国辽阔的大地和海域上，分布着种类繁多的天然食物，每种食物如同中药一样，各自具有若干特性和作用，即偏性，也就是食物的性能。有的天然食物经加工制成了食品，在实质上食物和食品没有区别。食物的性能包括：性味、归经、功能主治、营养成分等。本书系统地记述了每种食物的性能。

食物的性味

性也称四性、四气即寒热温凉。食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的，与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反映在功效上，也可反映在副作用方面。一般而言，有清热泻火、解毒、平肝安神等作用的食物，其性是寒凉的，如西瓜、苦瓜、梨、紫菜、萝卜等。反之，有温中散寒、助阳补火和益气等作用的食物是温热的，如生姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。

味：有酸苦甘辛咸五味。主要是来自味觉器官对饮食物的感受，但也含有理性的推测。例如滋养补益作用的肉类、内脏，实际并无甜味，但仍可标为甘味；海带、紫菜、海蜇等，本身也并无咸味，但它们有软坚散结作用，顾仍标为咸味；一般来说，酸味包括酸、涩味，有敛汗、止泻、涩精等作用，如梅子、胡颓子。酸味或甘酸味，也往往有生津止渴、助消化作用，如梅子、酸角、刺梨、醋等。苦味，有清热泻火、止咳平喘、泻下作用，如苦瓜、橄榄、枸杞苗、蒲公英等。甘味，有补虚、和中、缓急止痛等作用，如栗子、甜杏仁、南瓜、葡萄、大枣、饴糖等，以及多种动物的肉、内脏。甘、淡味，有利尿除湿作用，如薏苡仁、荠菜、冬瓜等。辛味，包括芳香、辛辣味，有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等作用，如葱、生姜、薤白、玫瑰花、茉莉花、胡椒

等。咸味，主要有软坚散结作用，如海带、紫菜等。

食物的归经

食物的归经是指食物主要对人体某经或某几经产生明显的作用，而对其他经作用较小或没有作用，如生姜、桂皮能增进食欲，萝卜、西瓜能生津，而胃主受纳，又喜润恶燥，食欲减退、津少口渴之证属于胃，故以上四物归属胃经；柿子和蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽，芥菜、荸荠能化痰，而肺为娇脏司呼吸，又为贮痰之气，故以上四物归肺经；枸杞子、猪肝能治夜盲、目昏，而肝开窍于目，目得血而视明，所以归肝经。

归经和性味一样，只是食物性能的一个侧面，必须把它们互相结合才能比较完整地表示一种食物的性能。如韭菜，味甘、辛，性温，归肾、胃、肝经，分别而言难于说明它的功能，把它们结合起来看，基本上可以表示出本品如下功能：味甘而辛温，归肾经，表示能补肾助阳；辛温归胃经，表示能温中开胃；辛温，归肝经，表示能散瘀血。否则难于判断它究竟作用于何经而发挥某种功能。

食物的营养成分

食物的营养成分是指维持机体健康以及提供生长、发育和劳动力所需要的各种饮食物含有的营养成分，它包括：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水。

1. 碳水化合物

碳水化合物是一类具有碳、氢、氧元素的化合物，又称糖类，包括单糖、双糖、多糖。它主要来源谷类、豆类、水果类。碳水化合物的生理作用是供给热量维持体温、防止酸中毒、保护肝脏，糖是构成人体组织不可缺少的原料，同时参与生命活动、促进肠胃蠕动及消化液的分泌、心脏内糖储量降低摄入的糖量减少时，可引起心绞痛或其他心脏病状、体内糖的含量充足且稳定是中枢神经系统机能正常的必需条件。

2. 脂肪

脂肪是食物中产生能量最高的营养素。脂肪包括中性脂肪和类脂。

中性脂肪即脂肪和油。如日常使用的豆油、菜籽油、葵花籽油、猪油等。类脂种类很多,有磷脂、糖醇、类固醇及固醇、脂类等。脂肪为机体提供能量,同时对机体起到隔热保温作用,支持及保护体内各种脏器及组织关节等作用;脂类为机体提供各种脂肪酸及合成各种类脂的基本材料。类脂是多种组织和细胞的组成部分;脂肪酸可以促进生长发育,维持皮肤和毛细血管,有利用精子形成、前列腺素合成以及与胆固醇结合使其在体内进行正常代谢等;脂肪为脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的溶媒,因此可促进这 4 种维生素的吸收、利用。如奶油、花生油、豆油等,都具有这一作用;类脂是构成脑细胞及神经细胞的主要成分,磷脂能防止脂肪在肝脏的堆积。胆固醇可在体内转化为胆汗酸盐、肾上腺皮质激素、性激素和维生素 D₃ 等。但过多地摄入胆固醇对机体十分有害,容易导致高血压病、动脉硬化、冠心病等疾患的发生。

3. 蛋白质

蛋白质是一种结构十分复杂的高分子有机化合物,它是由碳、氢、氧元素组成的。此外还含有硫、磷、铁、碘、钴等元素。氨基酸是蛋白质的最基本构成单位。蛋白质的营养价值就是由它所含的氨基酸的质与量来决定的。食物蛋白质所含的 20 多种氨基酸中,有 8 种氨基酸在人体内不能合成或合成速度慢,必须通过食物蛋白质来提供,这类氨基酸称“必需氨基酸”。它是维持氮平衡所必需的。对婴儿和儿童来讲,组氨酸、精氨酸分别是第九种、第十种必需氨基酸。

蛋白质是构成生物体脏腑、组织、器官必不可少的物质,它与机体正常的生命活动密切相关。在生长与发育期间,需要增添许多新细胞。蛋白质可提供热能;人体中含有数十万种不同结构的蛋白质,它们调节着与生命有关的生理活动;蛋白质可增强机体抵抗力;血液中的血浆蛋白,能够调节渗透压;红细胞是一种复合蛋白质,能携带二氧化碳至肺部,使二氧化碳以气体状态排出体外。因此它在肺部的配合下,调节血液和细胞外液的酸碱平衡。

蛋白质主要来源动物性食品如瘦肉、家禽、脏腑类、鱼、虾、乳类、蛋类等;植物性食品如豆类、豆制品、干果类,谷类也有一部分;

蔬菜中一般而言绿色蔬菜含量较高, 浅色含量较少。

4. 水

水是人体内含量最多的组成成分, 约占体重的 48% ~ 70%, 水既能溶解营养素, 又能溶解代谢产物。水可滋润机体各器官、关节和肌肉, 使其经常保持湿润状态, 减少摩擦。唾液中的水还能使食团润滑而易于吞咽。血液中含有大量水, 由于水的潜热大, 可随血循环调节体温, 表皮水分的蒸发为消散体热的有效方法。水分的来源包括饮食中液体部分如汤、水、饮料等, 一般蔬菜含水量约 70% ~ 90%, 谷类约 8% ~ 10%, 蛋类约 75%。

5. 维生素

维生素是人体所必需的有机营养素, 它是维持生命的基本要素、故俗称“维它命”。维生素可分脂溶性(维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K)和水溶性(维生素 B 族和维生素 C)两种。维生素在体内的主要生理功能是维持人体正常生长发育。调解生理机能, 参与新陈代谢, 增强抵抗力, 抗衰老, 催化凝血酶原合成, 协助制造胶原等。

(1) 维生素 A 维生素 A 有促进生长发育、维护骨骼健康及正常嗅觉和听力的作用, 保护夜间视力, 维持视紫质的正常效能, 还可以保护上呼吸道、消化道、泌尿道及性腺等上皮细胞组织的健康。增强对疾病的抵抗力, 它还有抗肿瘤作用。当人体内缺乏维生素 A 时, 除易患夜盲症、干眼病、角膜软化及角膜溃疡等眼科疾病外, 还易患支气管炎、肺炎、肺结核、皮肤干燥及皮肤硬化症等, 还会影响脑及脊髓的发育, 导致神经麻痹及退化。

(2) 维生素 D 维生素 D 主要包括维生素 D₂ 及维生素 D₃。它可促进小肠壁对食物中钙与磷的吸收; 调节体内钙和磷的代谢, 使钙和磷最终成为骨质的基本结构; 增进全身代谢以促进生长发育。维生素 D 主要来源于动物性食物, 鱼肝油中含量最高, 其次为蛋黄和肝脏, 再次是牛奶和植物油等。如果体内缺乏维生素 D, 儿童易患佝偻病, 中老年尤其是妊娠及哺乳期妇女易引起骨软化症或骨质疏松症。

(3) 维生素 E 维生素 E 是一种生理学的抗氧化剂, 它能阻止不饱和脂肪酸的氧化。如果长期缺乏维生素 E, 就很容易发病, 促人早衰。

维生素 E 有利于维生素 A 的吸收利用。若体内缺乏维生素 E, 维生素 A 就难以行使保持上皮组织健美之功能。因此, 维生素 A 同维生素 E 合用, 治疗青春期痤疮, 疗效确切。维生素 E 与人体造血系统关系密切, 并有抑制血栓, 改善微循环和抗癌等作用。它主要存在于植物性食物中, 如棉籽油、花生油、芝麻油、麦芽油、米糠油、黄豆油等植物油类, 小米、玉米等全粒粮谷和菠菜、甘蓝菜等绿色蔬菜中, 动物性食物中维生素 E 的含量丰富的属鸡蛋、牛奶、肝、心、肾、肉、鱼等。

(4) 维生素 K 维生素 K 具有止血的作用, 故又称抗出血维生素、凝血维生素。它在肝脏中催化凝血酶的合成。当机体缺乏维生素 K 时, 凝血酶的浓度则降低。新生儿由于不能从胎盘中获取维生素 K, 加之其肠内产生细菌少, 不能制造所需要的维生素 K, 因此新生儿体内的维生素 K 含量很低, 且凝血酶亦很低。维生素 K 在食物中分布广泛, 动物性来源有肝脏、蛋黄等; 植物性来源有苜蓿、绿叶蔬菜、豆油和其他植物油等。因其在食物中含量很高, 且人体肠道细菌可以合成, 故不易发生维生素 K 缺乏症。

(5) 维生素 B₁ 维生素 B₁ 又称硫胺素, 它主要是在体内与磷酸结合成为丙酮酸氧化脱羧酶的辅酶, 参与丙酮酸的代谢。而丙酮酸是糖代谢的中间产物。维生素 B₁ 还能刺激胃肠蠕动, 促进食物排空以增进食欲。另外, 具有营养神经, 保持心肌、消除疲劳等功能。维生素 B₁ 的来源极其广泛, 米糠、麸皮、豆类、全麦粉等含有丰富的维生素 B₁, 肝类、豆类、蛋类、乳类、干果类、蔬菜等维生素 B₁ 的含量也较高, 此外, 酵母、啤酒、糯米酒及小麦胚芽等维生素 B₁ 的含量都较高。

(6) 维生素 B₂ 维生素 B₂ 又称核黄素, 其主要作用是参加机体的物质代谢过程, 促进生长和发育, 参与细胞的氧化作用, 并维持眼睛的正常机能。它广泛分布在动植物中, 多与维生素 B₁ 共存。但动物性食物中的含量比植物性食物高, 其中以肝、心为最多, 其次, 奶类、禽蛋、新鲜绿叶蔬菜和豆类, 含维生素 B₂ 也较多。

(7) 尼克酸 尼克酸又名尼阿卒, 或称烟碱酸, 也称抗癞皮因子。它可预防及治疗癞皮病, 在体内与其他酶类合作, 促进体内的新陈代

谢。尼克酸虽广泛存在于动植物食物中,但大多含量较少,谷类、花生、酵母、粗粮、干豆、杏仁、干辣椒、瓜子等食物均有一定含量。由于色氨酸能转化成尼克酸,所以也应该多吃含色氨酸的食物。

(8) 泛酸 泛酸又名维生素 B_3 。它的主要功能是参与辅酶 A 的构成,与碳水化合物、脂肪、蛋白质的代谢密切联系,一旦缺乏泛酸,容易引起胆固醇含量不足,进而导致肾上腺机能低下和损伤。泛酸的食物来源主要是酵母、肝、肾、蛋、麸皮、米糠、花生和豆类中含量颇高,奶、肉类、部分鱼、杂粮、甘薯中含量次之;蔬菜、水果中含量最低。正常成人每日摄取 1.5~2.5mg 即可满足机体需要。

(9) 维生素 B_6 维生素 B_6 又名吡哆素,它与体力密切相关,故也称主力维生素。维生素 B_6 能参与机体代谢过程中 20 余种酶的辅酶,对三大营养物质的代谢尤其是蛋白质的代谢具有非常重要的意义。因为蛋白质的合成离不开维生素 B_6 ,故维生素 B_6 又称氨基酸代谢维生素。若孕妇怀孕期间缺乏维生素 B_6 ,常造成婴儿体重不足,容易发生痉挛、贫血、生长缓慢及智力发育迟缓等现象。主要食物来源是米糠、干酵母、麦麸、土豆、花生仁、鸡肉、火腿、鱼类、牛肉、奶、蛋黄等。

(10) 生物素 生物素又名维生素 H,或称辅酶 R,如果缺乏生物素会出现四肢有皮肤病,意志消沉,倦怠嗜睡,肌肉作痛,皮肤敏感、恶心、厌食,也可见贫血。生物素广泛分布在各种食物中,除果类和核果外,植物性食物均含有之,肝、蛋黄、肾、奶及海藻含丰富的生物素,蜂王浆中含量极高。

(11) 叶酸 叶酸又名叶精,或称维生素 M。它可促进红细胞的再生,还可刺激白细胞及血小板的生成,具有升血作用,也是脂肪代谢中不可缺少的辅酶。叶酸的缺乏,引起血细胞生成障碍,造成巨红细胞型高色素性贫血,白细胞减少症,血小板减少症和营养性巨细胞性贫血,此外,会导致口腔和肠道黏膜改变,皮炎,生殖功能障碍,并出现畸胎,抗体减少等。叶酸广泛存在于动植物组织和微生物中,绿色蔬菜中含量最高,次为肝、肾、牛肉、酵母、菌类、西红柿、西瓜、柑橘、菜花等。

(12) 维生素 B_{12} 维生素 B_{12} 因其分子中有络合的钴，故又叫钴胺素，它是维生素中最复杂的，也是惟一含有金属元素者。其主要作用是提高叶酸的利用率，促进红细胞的发良和成熟。促进蛋白质代谢中氨基酸的作用，并提高血浆中蛋白质的含量。它可以辅酶形式参与多种重要代谢反应。其主要来源于动物性食物，肝中含量最高，蛋、奶、肉、鱼中也有。植物性食物中很少有。

(13) 维生素 C 维生素 C 又名抗坏血酸，其主要作用是促进组织中胶原蛋白的合成，若其合成发生障碍，会使创口、溃疡不易愈合，毛细血管通透性增大，引起牙龈和角化的毛囊及其四周出血，甚至皮下、黏膜、肌肉和关节出血及坏血病等；能促进动物生长和体内的氧化作用；增强机体的抵抗力；能使肾上腺发挥重要功能；帮助色氨酸及无机铁的吸收作用，增强补血或治疗贫血的作用；另外还具有抗癌的作用。它主要来源于新鲜蔬菜和水果，柿子、辣椒是蔬菜中维生素 C 最高者，谷类、豆类和肉类不含维生素 C。

6. 无机盐

无机盐又称矿物质或灰分，是人体重要营养素。如血中的钙质是构成骨骼和牙齿的主要材料，维持正常的心肌活动。又如血红素中铁、铜、甲状腺素的碘和胰岛素中的锌等都是维持生命不可缺少的物质。

(1) 钙 钙在人体内含量最多，它的生理作用是能形成骨骼和牙齿；促进凝血过程，如血液中缺少钙，则破伤后易流血不止；完成神经冲动的传递；参与肌肉的收缩和舒张；维持细胞的通透性从而影响细胞与外界的物质交换。钙在食物中含量丰富。含钙较多的食品有牛奶、奶酪、鸡蛋、蛤蜊、螃蟹、虾米、骨粉等，绿叶菜也为钙的重要来源，干果、水果、豆类、含钙也很多。

(2) 磷 磷是体内除钙以外含量最多的矿物质，它和钙一样也是构骨骼与牙齿的重要材料；磷为构成细胞核蛋白质的主要成分；磷能帮助葡萄糖、脂肪、蛋白质代谢，并在氧化分解中释放能量；它是组成各种酶的主要成分，并能维持血液中的酸碱平衡；还能促进肌肉收缩等。磷广泛存在于动植物体内，一般来说，膳食中有足够的蛋白质和钙，也就有足够的磷。

(3) 钠 钠离子主要是由氯化钠提供的，盐的主要成分是氯化钠。机体内钠离子的主要生理功能是参与体内的酸碱平衡；维持细胞外液一定的渗透压；与钾离子一道对骨骼肌有兴奋性。但高钠饮食易诱发一些人的高血压和肾功能低下，但吃盐太少影响生长，出现骨骼软化、全身乏力、恶心呕吐、食欲不振、嗜睡甚至昏迷。几乎所有食物都含有钠，但钠离子的主要来源为食盐。

(4) 钾 食物中的钾在小肠内易被吸收，钾主要经肾脏排泄。当体内钾的含量不足时，肾脏排钾量可以减少，但不会停止排泄。钾的生理作用是调节渗透压及酸碱平衡；维持肌肉的活性；参与蛋白质、碳水化合物和热能的代谢，使碳水化合物产生丙酮酸；参与维持血压。钾在植物性食物及动物性食物中皆有，饮用水中也含有少量的钾。

(5) 镁 镁是许多催化酶的激活剂，它对于碳水化合物及蛋白质等的代谢均有促进作用；镁能促进细胞的增殖和生长，维持人体组织的完整性；皮质激素对血磷的调节作用与体内镁的含量有关；血中镁离子的浓度对平滑肌有一定的作用。镁缺乏时可表现为肌肉萎缩、痉挛、眩晕、精神抑郁、血管扩张、高血压、心律不齐等。但几乎所有食物中都含有镁，因此，一般膳食不会使体内缺镁。

(6) 碘 碘在人体内虽然含量极少，但是一种必需的微量元素。人体缺乏碘，会引起甲状腺肿大，如果怀孕妇女缺乏碘，会影响婴儿发育。含碘最丰富的食物是海产品，如海带、紫菜、海盐、海鱼、发菜、海蜇、蛤蜊、蚶等。

(7) 氟 氟广泛存在于自然界中，人体许多组织中均含有氟，但主要存在于骨骼和牙齿中。如果氟摄取不足时，则促进龋齿腐蚀。饮水中含有 1% 的氟，就可以防止龋齿。若长期食入含氟化物过量的食物，会造成牙齿表面原有的光泽逐渐消失，出现斑点或斑块，会导致骨质硬化。人体氟主要来源于饮水和食物，而且主要是饮水。食物中含氟较多的是海产品、菜叶、带皮食品和粗米饭等。

(8) 氯 氯是人体必需的常量元素。氯在小肠中几乎全部被吸收，它主要经肾脏排泄。消化液中含大量氯，因此，腹泻、呕吐时易造成氯的丢失。它的生理作用是维持液体电解质的平衡和酸碱平衡；使胃液具

有一定的酸度，来维持胃的消化能力。食盐是氯的重要来源，动物性食物和植物性食物也是体内氯的来源。

(9) 铁 铁对人体的主要作用是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分。血红蛋白能与氧气结合，带到身体各部，还将组织内的二氧化碳带回肺中，完成全部吸收工作。铁起到协助氧运输的作用。如果血红蛋白的新生能力减低时，可产生缺铁性贫血。铁盐带有色素，所以富含铁的食物都有颜色，如肝、肾、心、蛋黄等。绿叶蔬菜、紫萝卜头、红胡萝卜、西红柿等含铁量较多，红枣、樱桃、紫葡萄、桃等铁的含量也较高。

(10) 铜 铜是人体必需的微量元素之一，铜的主要生理功能和铁一样是参与造血。缺铜可影响血红蛋白的合成，产生短命的异常红细胞。当治疗贫血时，在铁剂中加微量铜质，疗效更为显著。缺铜易出现骨质疏松，大血管易于发生动脉瘤和血管破裂，皮肤也会发生相应的病变。铜在食物中含量很低，含铜最多的食物为可可豆粉、干茶叶、牛肝、猪肝、核桃、葡萄干、干豆、麸皮和芝麻等。

(11) 锌 锌主要存在于头发、骨骼、眼睛、肝脏、肌肉、雄性腺及分泌物中。锌的缺乏可使人体生长发育迟缓；生殖机能低下；损害感觉，尤其味觉减退；伤口不易愈合以及肠道吸收不良等。锌主要来源于各种食物中，含锌较多的动物性食物如肉、鸡、鸭、鸡蛋、奶、干酪等；植物性食物如花生酱、黄豆、小米、玉米面、大白菜、白萝卜、紫皮萝卜及茄子等。牡蛎、麦胚、麸皮中含锌最多。

食物的配伍及饮食禁忌

为了增强食物的食疗效果和可食性，以及营养保健作用，常把不同的食物搭配起来应用。食物的这种搭配关系，称食物的配伍。食物之间或食物与药物通过配伍，使原有性能有所改变，因而可产生不同的效果，即有不同的配伍关系，可概括以下4个方面。

相须相使：即性能基本相同或某一方面性能相似的食物相互配合，能够不同程度地增强原有食疗功效和可食性。如波菜猪肝汤，波菜与猪肝均能养肝明目，相互配伍可增强补肝明目之功效，长于治疗肝虚目昏

或夜盲症等。

相畏相杀：即两种食物同用时，一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。在这种相互作用的关系中，前者或后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。

相恶：即两种食物同用后，由于相互牵制，而使原有的功能降低甚至伤失。产生这种配伍关系的食物其性能基本上是相反的。

相反：即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。如蜂蜜反生葱，柿反蟹等。

饮食禁忌简称食忌，就是通常说的忌口。根据以上食物配伍的不同关系，在实际应用中，相恶、相反的配伍关系，因能削弱食物的功效或可能产生毒副作用，故应用时避免使用。一般来说，在服药期间，凡属生冷、黏腻、腥臭等不易消化的食物均应避免食用，不同的疾病又有不同的饮食禁忌，如脾胃虚寒，泄泻腹痛者，服温中散寒药时应忌食生冷、寒凉、腥臭、黏滑的食物；失眠病人服安神药时，避免喝浓茶、咖啡等兴奋刺激性饮食；阳虚寒盛者忌生冷、寒凉的食物；阴虚热胜者忌辛燥动火之品；消渴病人忌糖；水肿病人忌盐；疮疡、风疹、癣疥等忌食辛辣香燥等食物；妊娠期应避免食酒、干姜、桂皮、胡椒、辣椒、狗肉等辛温燥火的食物，妊娠后期少食胀气及收涩食物。

编著者

2004年6月

目 录

菜 类

干冬菜.....	(3)	芋艿.....	(20)
大葱.....	(3)	西红柿.....	(20)
大蒜.....	(4)	百合.....	(21)
大叶菜.....	(5)	竹笋.....	(22)
山药.....	(5)	茺菁.....	(23)
小蒜.....	(6)	苋菜.....	(24)
马兰.....	(7)	芹菜.....	(24)
马齿苋.....	(8)	芥菜.....	(25)
马铃薯.....	(9)	苦瓜.....	(26)
木耳.....	(10)	苦菜.....	(27)
牛尾菜.....	(11)	苳蓝.....	(27)
水芹.....	(11)	苜蓿.....	(28)
甘蓝.....	(12)	茄子.....	(29)
龙须菜.....	(13)	刺儿菜.....	(30)
平菇.....	(13)	油菜.....	(31)
生姜.....	(14)	茼蒿.....	(31)
白菜.....	(15)	茴香苗.....	(32)
冬瓜.....	(16)	荠菜.....	(33)
冬葵.....	(17)	茭白.....	(34)
丝瓜.....	(17)	胡荽.....	(35)
地耳.....	(18)	胡葱.....	(36)
地骷髅.....	(19)	胡萝卜.....	(36)

南瓜·····	(37)	淡竹笋·····	(52)
枸杞苗·····	(38)	葫芦·····	(53)
韭子·····	(39)	落葵·····	(53)
韭菜·····	(40)	紫苏·····	(54)
香菇·····	(41)	番薯·····	(55)
香椿·····	(42)	猴头·····	(56)
洋葱·····	(42)	慈菇·····	(56)
茼蒿·····	(43)	蒲公英·····	(57)
黄瓜·····	(44)	葶菜·····	(58)
黄豆芽·····	(45)	榛蘑·····	(59)
黄花菜·····	(45)	辣椒·····	(59)
萝卜·····	(46)	蕨菜·····	(60)
萝卜叶·····	(47)	蕺菜·····	(61)
菊花脑·····	(48)	薤白·····	(62)
菠菜·····	(49)	薤菜·····	(62)
瓠子·····	(50)	藕·····	(63)
节瓜·····	(50)	蘑菇·····	(64)
银耳·····	(51)		
甜菜·····	(52)		

水果、干果类

人面果·····	(69)	五眼果·····	(74)
大枣·····	(69)	乌梅·····	(74)
山楂·····	(70)	乌饭果·····	(75)
山竹子·····	(71)	甘蔗·····	(76)
山稔子·····	(72)	石榴·····	(77)
山樱桃·····	(73)	芒果·····	(77)
王瓜·····	(73)	西瓜·····	(78)