

# 預防文明病的天然保健食材和活性植化素

Modern Common Diseases Prevented by  
Natural Healthy Foodstuff and Active Phytochemicals

蔣連財 (Lien-Chai Chiang) 著

下



高雄醫學大學



# 預防文明病的 天然保健食材和 活性植化素 (下)

蔣連財 著

3 洋蔥 066	14 蕃茄 073	26 李心火 131
5 芹菜 072	15 告瓜 080	27 茄苳 134
6 中藥 020	16 薑 084	28 李頭 138
7 蔬筍 024	17 菜花 090	29 山藥 141
8 雪梨 031	18 蘿蔔 094	30 薑母 145
9 芥菜 032	19 胡蘿蔔 096	31 薑母茶 147
10 萝蔔 034	20 胡蘿蔔 097	32 薑母水 149
11 胡蘿蔔 035	21 胡蘿蔔 098	33 薑母茶 153
12 茄苳 036	22 胡蘿蔔 099	34 蒜芽 156
13 胡蘿蔔 037	23 胡蘿蔔 100	
14 胡蘿蔔 038	24 胡蘿蔔 101	
15 胡蘿蔔 039	25 胡蘿蔔 102	
16 胡蘿蔔 040	26 胡蘿蔔 103	
17 胡蘿蔔 041	27 胡蘿蔔 104	
18 胡蘿蔔 042	28 胡蘿蔔 105	
19 胡蘿蔔 043	29 胡蘿蔔 106	
20 胡蘿蔔 044	30 胡蘿蔔 107	
21 胡蘿蔔 045	31 胡蘿蔔 108	
22 胡蘿蔔 046	32 胡蘿蔔 109	
23 胡蘿蔔 047	33 胡蘿蔔 110	
24 胡蘿蔔 048	34 胡蘿蔔 111	
25 胡蘿蔔 049	35 胡蘿蔔 112	
26 胡蘿蔔 050	36 胡蘿蔔 113	
27 胡蘿蔔 051	37 胡蘿蔔 114	
28 胡蘿蔔 052	38 胡蘿蔔 115	
29 胡蘿蔔 053	39 胡蘿蔔 116	
30 胡蘿蔔 054	40 胡蘿蔔 117	
31 胡蘿蔔 055	41 胡蘿蔔 118	
32 胡蘿蔔 056	42 胡蘿蔔 119	
33 胡蘿蔔 057	43 胡蘿蔔 120	
34 胡蘿蔔 058	44 胡蘿蔔 121	
35 胡蘿蔔 059	45 胡蘿蔔 122	
36 胡蘿蔔 060	46 胡蘿蔔 123	
37 胡蘿蔔 061	47 胡蘿蔔 124	
38 胡蘿蔔 062	48 胡蘿蔔 125	
39 胡蘿蔔 063	49 胡蘿蔔 126	
40 胡蘿蔔 064	50 胡蘿蔔 127	
41 胡蘿蔔 065	51 胡蘿蔔 128	
42 胡蘿蔔 066	52 胡蘿蔔 129	
43 胡蘿蔔 067	53 胡蘿蔔 130	
44 胡蘿蔔 068	54 胡蘿蔔 131	
45 胡蘿蔔 069	55 胡蘿蔔 132	
46 胡蘿蔔 070	56 胡蘿蔔 133	
47 胡蘿蔔 071	57 胡蘿蔔 134	
48 胡蘿蔔 072	58 胡蘿蔔 135	
49 胡蘿蔔 073	59 胡蘿蔔 136	
50 胡蘿蔔 074	60 胡蘿蔔 137	
51 胡蘿蔔 075	61 胡蘿蔔 138	
52 胡蘿蔔 076	62 胡蘿蔔 139	
53 胡蘿蔔 077	63 胡蘿蔔 140	
54 胡蘿蔔 078	64 胡蘿蔔 141	
55 胡蘿蔔 079	65 胡蘿蔔 142	
56 胡蘿蔔 080	66 胡蘿蔔 143	
57 胡蘿蔔 081	67 胡蘿蔔 144	
58 胡蘿蔔 082	68 胡蘿蔔 145	
59 胡蘿蔔 083	69 胡蘿蔔 146	
60 胡蘿蔔 084	70 胡蘿蔔 147	
61 胡蘿蔔 085	71 胡蘿蔔 148	
62 胡蘿蔔 086	72 胡蘿蔔 149	
63 胡蘿蔔 087	73 胡蘿蔔 150	
64 胡蘿蔔 088	74 胡蘿蔔 151	
65 胡蘿蔔 089	75 胡蘿蔔 152	
66 胡蘿蔔 090	76 胡蘿蔔 153	
67 胡蘿蔔 091	77 胡蘿蔔 154	
68 胡蘿蔔 092	78 胡蘿蔔 155	
69 胡蘿蔔 093	79 胡蘿蔔 156	
70 胡蘿蔔 094	80 胡蘿蔔 157	
71 胡蘿蔔 095	81 胡蘿蔔 158	
72 胡蘿蔔 096	82 胡蘿蔔 159	
73 胡蘿蔔 097	83 胡蘿蔔 160	
74 胡蘿蔔 098	84 胡蘿蔔 161	
75 胡蘿蔔 099	85 胡蘿蔔 162	
76 胡蘿蔔 100	86 胡蘿蔔 163	
77 胡蘿蔔 101	87 胡蘿蔔 164	
78 胡蘿蔔 102	88 胡蘿蔔 165	
79 胡蘿蔔 103	89 胡蘿蔔 166	
80 胡蘿蔔 104	90 胡蘿蔔 167	
81 胡蘿蔔 105	91 胡蘿蔔 168	
82 胡蘿蔔 106	92 胡蘿蔔 169	
83 胡蘿蔔 107	93 胡蘿蔔 170	
84 胡蘿蔔 108	94 胡蘿蔔 171	
85 胡蘿蔔 109	95 胡蘿蔔 172	
86 胡蘿蔔 110	96 胡蘿蔔 173	
87 胡蘿蔔 111	97 胡蘿蔔 174	
88 胡蘿蔔 112	98 胡蘿蔔 175	
89 胡蘿蔔 113	99 胡蘿蔔 176	
90 胡蘿蔔 114	100 胡蘿蔔 177	
91 胡蘿蔔 115	101 胡蘿蔔 178	
92 胡蘿蔔 116	102 胡蘿蔔 179	
93 胡蘿蔔 117	103 胡蘿蔔 180	
94 胡蘿蔔 118	104 胡蘿蔔 181	
95 胡蘿蔔 119	105 胡蘿蔔 182	
96 胡蘿蔔 120	106 胡蘿蔔 183	
97 胡蘿蔔 121	107 胡蘿蔔 184	
98 胡蘿蔔 122	108 胡蘿蔔 185	
99 胡蘿蔔 123	109 胡蘿蔔 186	
100 胡蘿蔔 124	110 胡蘿蔔 187	
101 胡蘿蔔 125	111 胡蘿蔔 188	
102 胡蘿蔔 126	112 胡蘿蔔 189	
103 胡蘿蔔 127	113 胡蘿蔔 190	
104 胡蘿蔔 128	114 胡蘿蔔 191	
105 胡蘿蔔 129	115 胡蘿蔔 192	
106 胡蘿蔔 130	116 胡蘿蔔 193	
107 胡蘿蔔 131	117 胡蘿蔔 194	
108 胡蘿蔔 132	118 胡蘿蔔 195	
109 胡蘿蔔 133	119 胡蘿蔔 196	
110 胡蘿蔔 134	120 胡蘿蔔 197	
111 胡蘿蔔 135	121 胡蘿蔔 198	
112 胡蘿蔔 136	122 胡蘿蔔 199	
113 胡蘿蔔 137	123 胡蘿蔔 200	
114 胡蘿蔔 138	124 胡蘿蔔 201	
115 胡蘿蔔 139	125 胡蘿蔔 202	
116 胡蘿蔔 140	126 胡蘿蔔 203	
117 胡蘿蔔 141	127 胡蘿蔔 204	
118 胡蘿蔔 142	128 胡蘿蔔 205	
119 胡蘿蔔 143	129 胡蘿蔔 206	
120 胡蘿蔔 144	130 胡蘿蔔 207	
121 胡蘿蔔 145	131 胡蘿蔔 208	
122 胡蘿蔔 146	132 胡蘿蔔 209	
123 胡蘿蔔 147	133 胡蘿蔔 210	
124 胡蘿蔔 148	134 胡蘿蔔 211	
125 胡蘿蔔 149	135 胡蘿蔔 212	
126 胡蘿蔔 150	136 胡蘿蔔 213	
127 胡蘿蔔 151	137 胡蘿蔔 214	
128 胡蘿蔔 152	138 胡蘿蔔 215	
129 胡蘿蔔 153	139 胡蘿蔔 216	
130 胡蘿蔔 154	140 胡蘿蔔 217	
131 胡蘿蔔 155	141 胡蘿蔔 218	
132 胡蘿蔔 156	142 胡蘿蔔 219	
133 胡蘿蔔 157	143 胡蘿蔔 220	
134 胡蘿蔔 158	144 胡蘿蔔 221	
135 胡蘿蔔 159	145 胡蘿蔔 222	
136 胡蘿蔔 160	146 胡蘿蔔 223	
137 胡蘿蔔 161	147 胡蘿蔔 224	
138 胡蘿蔔 162	148 胡蘿蔔 225	
139 胡蘿蔔 163	149 胡蘿蔔 226	
140 胡蘿蔔 164	150 胡蘿蔔 227	
141 胡蘿蔔 165	151 胡蘿蔔 228	
142 胡蘿蔔 166	152 胡蘿蔔 229	
143 胡蘿蔔 167	153 胡蘿蔔 230	
144 胡蘿蔔 168	154 胡蘿蔔 231	
145 胡蘿蔔 169	155 胡蘿蔔 232	
146 胡蘿蔔 170	156 胡蘿蔔 233	
147 胡蘿蔔 171	157 胡蘿蔔 234	
148 胡蘿蔔 172	158 胡蘿蔔 235	
149 胡蘿蔔 173	159 胡蘿蔔 236	
150 胡蘿蔔 174	160 胡蘿蔔 237	
151 胡蘿蔔 175	161 胡蘿蔔 238	
152 胡蘿蔔 176	162 胡蘿蔔 239	
153 胡蘿蔔 177	163 胡蘿蔔 240	
154 胡蘿蔔 178	164 胡蘿蔔 241	
155 胡蘿蔔 179	165 胡蘿蔔 242	
156 胡蘿蔔 180	166 胡蘿蔔 243	
157 胡蘿蔔 181	167 胡蘿蔔 244	
158 胡蘿蔔 182	168 胡蘿蔔 245	
159 胡蘿蔔 183	169 胡蘿蔔 246	
160 胡蘿蔔 184	170 胡蘿蔔 247	
161 胡蘿蔔 185	171 胡蘿蔔 248	
162 胡蘿蔔 186	172 胡蘿蔔 249	
163 胡蘿蔔 187	173 胡蘿蔔 250	
164 胡蘿蔔 188	174 胡蘿蔔 251	
165 胡蘿蔔 189	175 胡蘿蔔 252	
166 胡蘿蔔 190	176 胡蘿蔔 253	
167 胡蘿蔔 191	177 胡蘿蔔 254	
168 胡蘿蔔 192	178 胡蘿蔔 255	
169 胡蘿蔔 193	179 胡蘿蔔 256	
170 胡蘿蔔 194	180 胡蘿蔔 257	
171 胡蘿蔔 195	181 胡蘿蔔 258	
172 胡蘿蔔 196	182 胡蘿蔔 259	
173 胡蘿蔔 197	183 胡蘿蔔 260	
174 胡蘿蔔 198	184 胡蘿蔔 261	
175 胡蘿蔔 199	185 胡蘿蔔 262	
176 胡蘿蔔 200	186 胡蘿蔔 263	
177 胡蘿蔔 201	187 胡蘿蔔 264	
178 胡蘿蔔 202	188 胡蘿蔔 265	
179 胡蘿蔔 203	189 胡蘿蔔 266	
180 胡蘿蔔 204	190 胡蘿蔔 267	
181 胡蘿蔔 205	191 胡蘿蔔 268	
182 胡蘿蔔 206	192 胡蘿蔔 269	
183 胡蘿蔔 207	193 胡蘿蔔 270	
184 胡蘿蔔 208	194 胡蘿蔔 271	
185 胡蘿蔔 209	195 胡蘿蔔 272	
186 胡蘿蔔 210	196 胡蘿蔔 273	
187 胡蘿蔔 211	197 胡蘿蔔 274	
188 胡蘿蔔 212	198 胡蘿蔔 275	
189 胡蘿蔔 213	199 胡蘿蔔 276	
190 胡蘿蔔 214	200 胡蘿蔔 277	
191 胡蘿蔔 215	201 胡蘿蔔 278	
192 胡蘿蔔 216	202 胡蘿蔔 279	
193 胡蘿蔔 217	203 胡蘿蔔 280	
194 胡蘿蔔 218	204 胡蘿蔔 281	
195 胡蘿蔔 219	205 胡蘿蔔 282	
196 胡蘿蔔 220	206 胡蘿蔔 283	
197 胡蘿蔔 221	207 胡蘿蔔 284	
198 胡蘿蔔 222	208 胡蘿蔔 285	
199 胡蘿蔔 223	209 胡蘿蔔 286	
200 胡蘿蔔 224	210 胡蘿蔔 287	
201 胡蘿蔔 225	211 胡蘿蔔 288	
202 胡蘿蔔 226	212 胡蘿蔔 289	
203 胡蘿蔔 227	213 胡蘿蔔 290	
204 胡蘿蔔 228	214 胡蘿蔔 291	
205 胡蘿蔔 229	215 胡蘿蔔 292	
206 胡蘿蔔 230	216 胡蘿蔔 293	
207 胡蘿蔔 231	217 胡蘿蔔 294	
208 胡蘿蔔 232	218 胡蘿蔔 295	
209 胡蘿蔔 233	219 胡蘿蔔 296	
210 胡蘿蔔 234	220 胡蘿蔔 297	
211 胡蘿蔔 235	221 胡蘿蔔 298	
212 胡蘿蔔 236	222 胡蘿蔔 299	
213 胡蘿蔔 237	223 胡蘿蔔 300	
214 胡蘿蔔 238	224 胡蘿蔔 301	
215 胡蘿蔔 239	225 胡蘿蔔 302	
216 胡蘿蔔 240	226 胡蘿蔔 303	
217 胡蘿蔔 241	227 胡蘿蔔 304	
218 胡蘿蔔 242	228 胡蘿蔔 305	
219 胡蘿蔔 243	229 胡蘿蔔 306	
220 胡蘿蔔 244	230 胡蘿蔔 307	
221 胡蘿蔔 245	231 胡蘿蔔 308	
222 胡蘿蔔 246	232 胡蘿蔔 309	
223 胡蘿蔔 247	233 胡蘿蔔 310	
224 胡蘿蔔 248	234 胡蘿蔔 311	
225 胡蘿蔔 249	235 胡蘿蔔 312	
226 胡蘿蔔 250	236 胡蘿蔔 313	
227 胡蘿蔔 251	237 胡蘿蔔 314	
228 胡蘿蔔 252	238 胡蘿蔔 315	
229 胡蘿蔔 253	239 胡蘿蔔 316	
230 胡蘿蔔 254	240 胡蘿蔔 317	
231 胡蘿蔔 255	241 胡蘿蔔 318	
232 胡蘿蔔 256	242 胡蘿蔔 319	
233 胡蘿蔔 257	243 胡蘿蔔 320	
234 胡蘿蔔 258	244 胡蘿蔔 321	
235 胡蘿蔔 259	245 胡蘿蔔 322	
236 胡蘿蔔 260	246 胡蘿蔔 323	
237 胡蘿蔔 261	247 胡蘿蔔 324	
238 胡蘿蔔 262	248 胡蘿蔔 325	
239 胡蘿蔔 263	249 胡蘿蔔 326	
240 胡蘿蔔 264	250 胡蘿蔔 327	
241 胡蘿蔔 265	251 胡蘿蔔 328	
242 胡蘿蔔 266	252 胡蘿蔔 329	
243 胡蘿蔔 267	253 胡蘿蔔 330	
244 胡蘿蔔 268	254 胡蘿蔔 331	
245 胡蘿蔔 269	255 胡蘿蔔 332	
246 胡蘿蔔 270	256 胡蘿蔔 333	
247 胡蘿蔔 271	257 胡蘿蔔 334	
248 胡蘿蔔 272	258 胡蘿蔔 335	
249 胡蘿蔔 273	259 胡蘿蔔 336	
250 胡蘿蔔 274	260 胡蘿蔔 337	
251 胡蘿蔔 275	261 胡蘿蔔 338	
252 胡蘿蔔 276	262 胡蘿蔔 339	
253 胡蘿蔔 277	263 胡蘿蔔 340	
254 胡蘿蔔 278	264 胡蘿蔔 341	
255 胡蘿蔔 279	265 胡蘿蔔 342	
256 胡蘿蔔 280	266 胡蘿蔔 343	
257 胡蘿蔔 281	267 胡蘿蔔 344	
258 胡蘿蔔 282	268 胡蘿蔔 345	
259 胡蘿蔔 283	269 胡蘿蔔 346	
260 胡蘿蔔 284	270 胡蘿蔔 347	
261 胡蘿蔔 285	271 胡蘿蔔 348	
262 胡蘿蔔 286	272 胡蘿蔔 349	
263 胡蘿蔔 287	273 胡蘿蔔 350	
264 胡蘿蔔 288	274 胡蘿蔔 351	
265 胡蘿蔔 289	275 胡蘿蔔 352	
266 胡蘿蔔 290	276 胡蘿蔔	

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

預防文明病的天然保健食材和活性植化素／蔣連財

著.—初版. — 高雄市：高醫大，麗文文化，  
2011.05

面；公分

ISBN 978-986-6105-03-6 (平裝)

1. 食物 2. 營養 3. 健康食品

411.3

100009132

預防文明病的天然保健食材和活性植化素(下冊)(附光碟)

Modern Common Diseases Prevented by Natural Health  
Foodstuff and Active Phytochemicals

初版一刷 2011/12

版權所有，請勿翻印

定價：780元（不分售）

著 者：蔣連財  
責 任 編 輯：李麗娟

本書如有破損，缺頁或倒裝，  
請寄回更換。

發 行 人：余幸司  
出 版 者：高雄醫學大學  
地 址：高雄市三民區十全一路100號  
電 話：(07) 3121101-2111  
傳 真：(07) 3221107  
合 作 出 版 者：麗文文化事業股份有限公司  
地 址：802 高雄市苓雅區五福一路57號2樓之2  
電 話：(07) 2265267  
傳 真：(07) 2264697  
郵 撥：41423894  
法 律 顧 問：林廷隆 律師  
電 話：(02) 29658212

行政院新聞局出版事業登記證局版台業字第5692號 ISBN 978-986-6105-03-6 (平裝)

<http://www.liwen.com.tw>  
E-mail : liwen@liwen.com.tw

張序	I
自序	III
前言	V



## 蔬 菜 類

1 秋葵	002	13 絲瓜	069	25 冬瓜	128
2 洋蔥	006	14 蕃茄	073	26 空心菜	131
3 芹菜	012	15 苦瓜	080	27 落葵	134
4 牛蒡	020	16 蓮藕	084	28 芋頭	138
5 蘆筍	024	17 紫蘇	090	29 山藥	141
6 芥菜	029	18 茄子	096	30 葫蘆	145
7 花菜	034	19 龍葵	101	31 豆薯	148
8 甘藍	039	20 菠菜	105	32 佛手瓜	151
9 南瓜	045	21 馬鈴薯	110	33 茄蒻	153
10 甘藷	051	22 萍蓄	116	34 蒜菜	156
11 胡蘿蔔	056	23 茭蒿	121	35 番椒	160
12 蘿蔔	064	24 黃瓜	123		



## 穀 類

36 稻米	169	39 燕麥	188	42 蕙仁	205
37 小麥	175	40 薏麥	193		
38 大麥	182	41 玉米	198		

## 豆類

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 43 黃豆 212  | 46 綠豆 229  | 49 肉豆 242 |
| 44 豌豆 220  | 47 蟹豆 233  | 50 花生 246 |
| 45 四季豆 225 | 48 皇帝豆 239 | 51 紅豆 252 |

## 堅果類

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| 52 向日葵 256 | 54 栗子 269 | 56 杏仁 279 |
| 53 核桃 263  | 55 腰果 274 | 57 芝麻 286 |

## 香辛

- |           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| 58 大蒜 292 | 62 肉桂 328  | 66 胡椒 358 |
| 59 薑 302  | 63 九層塔 333 | 67 花椒 363 |
| 60 芫荽 311 | 64 香椿 340  |           |
| 61 茴香 318 | 65 薄荷 343  |           |

## 菇類

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 68 香菇 369 | 70 金針菇 376 | 72 草菇 385  |
| 69 洋菇 372 | 71 木耳 380  | 73 猴頭菇 387 |



## 水果類

- |            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 74 木瓜 392  | 84 檸檬 444  | 94 棗子 496   |
| 75 草莓 397  | 85 葡萄柚 450 | 95 梅子 501   |
| 76 柑橘 403  | 86 椰子 455  | 96 枇杷 505   |
| 77 奇異果 415 | 87 香瓜 459  | 97 桃子 511   |
| 78 芒果 419  | 88 蘋果 463  | 98 釋迦 517   |
| 79 柿子 423  | 89 桑椹 468  | 99 李子 520   |
| 80 西瓜 428  | 90 香蕉 474  | 100 梨子 525  |
| 81 凤梨 432  | 91 酪梨 479  | 101 百香果 530 |
| 82 楊桃 436  | 92 番石榴 484 |             |
| 83 橄欖 439  | 93 葡萄 489  |             |



## 飲料類

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 102 魚腥草 534 | 105 夏枯草 551 | 108 茶 565 |
| 103 薰衣草 541 | 106 枸杞 555  |           |
| 104 迷迭香 545 | 107 黃耆 561  |           |

## 索引 (機能植化素中譯名) 577

## 光碟資料

### 參考文獻

#### • 前言 001

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1 秋葵 001   | 24 黃瓜 001  | 47 蟹豆 001  |
| 2 洋蔥 001   | 25 冬瓜 001  | 48 皇帝豆 001 |
| 3 芹菜 001   | 26 空心菜 001 | 49 肉豆 001  |
| 4 牛蒡 001   | 27 落葵 001  | 50 花生 001  |
| 5 蘆筍 001   | 28 芋頭 001  | 51 紅豆 001  |
| 6 芥菜 001   | 29 山藥 001  | 52 向日葵 001 |
| 7 花菜 001   | 30 葫蘆 001  | 53 核桃 001  |
| 8 甘藍 001   | 31 豆薯 001  | 54 栗子 001  |
| 9 南瓜 001   | 32 佛手瓜 001 | 55 腰果 001  |
| 10 甘藷 001  | 33 菊蒻 001  | 56 杏仁 001  |
| 11 胡蘿蔔 001 | 34 蕎麥 001  | 57 芝麻 001  |
| 12 蘿蔔 001  | 35 番椒 001  | 58 大蒜 001  |
| 13 絲瓜 001  | 36 稻米 001  | 59 薑 001   |
| 14 蕃茄 001  | 37 小麥 001  | 60 芫荽 001  |
| 15 苦瓜 001  | 38 大麥 001  | 61 茴香 001  |
| 16 蓮藕 001  | 39 燕麥 001  | 62 肉桂 001  |
| 17 紫蘇 001  | 40 蒜麥 001  | 63 九層塔 001 |
| 18 茄子 001  | 41 玉米 001  | 64 香椿 001  |
| 19 龍葵 001  | 42 蕙仁 001  | 65 薄荷 001  |
| 20 菠菜 001  | 43 黃豆 001  | 66 胡椒 001  |
| 21 馬鈴薯 001 | 44 豌豆 001  | 67 花椒 001  |
| 22 萩蕘 001  | 45 四季豆 001 | 68 香菇 001  |
| 23 茼蒿 001  | 46 綠豆 001  | 69 洋菇 001  |

70	金針菇	001	83	橄欖	001	96	枇杷	001
71	木耳	001	84	檸檬	001	97	桃子	001
72	草菇	001	85	葡萄柚	001	98	釋迦	001
73	猴頭菇	001	86	椰子	001	99	李子	001
74	木瓜	001	87	香瓜	001	100	梨子	001
75	草莓	001	88	蘋果	001	101	百香果	001
76	柑橘	001	89	桑椹	001	102	魚腥草	001
77	奇異果	001	90	香蕉	001	103	薰衣草	001
78	芒果	001	91	酪梨	001	104	迷迭香	001
79	柿子	001	92	番石榴	001	105	夏枯草	001
80	西瓜	001	93	葡萄	001	106	枸杞	001
81	鳳梨	001	94	棗子	001	107	黃耆	001
82	楊桃	001	95	梅子	001	108	茶	001

## 附錄

- 附錄一 體質與飲食原則 001
- 附錄二 十大死因相關因素 004
- 附錄三 植物性食材優點 007
- 附錄四 膳食纖維 008
- 附錄五 機能性植化素 009
- 附錄六 彩色照片

## 作者和本書相關的研究報告 021

### 因果集：營養和健康 027

- 善惡因果 028
- 業報差別 032
- 分別善惡報應 036

六道輪迴	040
佛說罪福報應經	042
佛說鬼問目連經	047
吃素因緣	050
素食會營養不良嗎？（營養含量表）	053
美食苦身	067
飲食與防癌	074
素食為健康之本	082
食物過敏（過敏食物歸類表）	086
參考文獻	096

# 香辛類



- |       |        |
|-------|--------|
| 58 大蒜 | 59 薑   |
| 60 芫荽 | 61 茴香  |
| 62 肉桂 | 63 九層塔 |
| 64 香椿 | 65 薄荷  |
| 66 胡椒 | 67 花椒  |

58

# 大 蒜



特性：

學 名 *Allium sativum L.*

野蒜（薤：*A. chinense* G. Don, *A. bakeri* Regel., *A. macrostemon* Bge., *A. ursinum* L.）

性味功能 (1)大蒜：性溫，味辛，暖脾健胃，行氣消積，解毒殺蟲。(生蒜性熱)

(2)野蒜：性溫味辛，溫中通陽，理氣寬胸，散瘀止痛

部 位 大蒜（食、藥用均鱗莖〔蒜頭〕），野蒜（食用鱗莖，藥用全株）



民俗應用：

1. 大蒜：預防流感，流行性腦脊髓膜炎，肺結核，百日咳，痢疾，急性胃腸炎，肝硬化腹水，鼻血，蜈蚣咬，疔瘡，無名腫毒，雞眼，鉛中毒<sup>1</sup>；預防感冒，流感，急慢性鼻（竇）炎，百日咳，急慢性支氣管炎，肺結核，結核性胸膜炎，鼻血不止，瘧發不止，上消化道出血，中暑，心胸脹悶，吐瀉，急性胃腸炎，急性闌尾炎，腸炎，痢疾，阿米巴痢疾，鉤蟲，蟓蟲，高血壓，預防凍瘡<sup>2</sup>；水腫，肝硬化腹水，鉤蟲，蟓蟲<sup>3</sup>；感冒<sup>4</sup>；防治流感，流腦，傳染性肝炎，白喉，百日咳，菌痢，肺結核，飲食積滯，腹冷痛，水氣脹滿，支氣管哮喘，高血壓，闌尾炎，膿腫，蟓蟲，鉤蟲，陰道滴蟲，癌症（肺，鼻咽，乳，子宮

項，血，皮膚和消化系統癌<sup>5</sup>；肺結核，頓咳，腹瀉，痢疾，鉤蟲，蟓蟲，膿腫和皮癬<sup>6</sup>；膿腫，癬瘡，肺結核，頓咳，痢疾，泄瀉，鉤蟲，蟓蟲<sup>7</sup>；健胃，防治感冒和其它傳染病（結菌、寄生蟲），百日咳，肺結核，流行性腦炎，痢疾，蟓蟲和絛蟲病<sup>8</sup>。

2. 野蒜：冠心病，心絞痛，胃神經官能症，小兒寒濕瀉多泡沫，慢性鼻竇炎，妊娠胎動和腹內冷痛，慢性氣管炎，膽道蛔蟲，腸胃炎乾嘔，受涼麻疹不出，瘡疥痛癢，毒蟲咬<sup>1</sup>；急慢性腸炎，痢疾<sup>2</sup>；心絞痛，痰飲哮喘，泄痢<sup>7</sup>；腕痞不舒，乾嘔，泄瀉<sup>9</sup>；葉治肺氣喘急<sup>9</sup>。
3. 抗細菌、真菌、寄生蟲、降血壓、燒燙傷、利尿、防腐、蟲咬、收癰、腰痛<sup>10</sup>；發燒、耳痛、腸寄生蟲<sup>11</sup>。
4. 蟲刺、蛇咬、肌痛、消化不良，吐瀉、上消化道病、泌尿病、女不孕、厭食、黃疸上腹痛<sup>12</sup>；心絞痛<sup>13</sup>。
5. 關節炎、糖尿病、降血脂、雞眼、便秘、利膽、清血<sup>14</sup>；禿頭、寄生蟲<sup>15</sup>；高血壓、風濕<sup>16</sup>。
6. 皮膚病或感染、陰道炎、白帶、寄生蟲、真菌<sup>17,18</sup>；百日咳、風濕、發炎、高血壓、雞眼、寄生蟲、開胃<sup>19</sup>。
7. 高血壓、寄生蟲、風濕、動脈硬化、氣喘、牙痛、去痰<sup>20</sup>；泌尿感染、肺病、消化道病、解毒<sup>21</sup>。



### 現代研究已證實功效：

1. 大蒜：驅蛔蟲（acarifuge），殺阿米巴蟲（amebicide），止痛（analgesic），增男性的（androgenic），抗黃麴毒素（antiaflatoxin），抗血小板凝集（antiaggregant），抗過敏（antiallergic），抗動脈硬化（antiatherosclerotic），抗關節炎（antiarthritic），抗細菌（antibacterial），抗癌（anticancer），抗膽鹼酯酶素（anticholinesterase），抗糖尿病（antidiabetic），抗孕（antifertility），抗梨形蟲（antigiardial），消炎（anti-inflammatory），抗氧化（antioxidant），抗真菌（antimycotic），抗前列腺素（antiprostaglandin），退燒（antipyretic），抗風濕（antirheumatic）

，防腐 (antiseptic)，抗痙攣 (antispasmodic)，抗壓力 (antistress) ，抗血栓 (antithrombic) ，抗甲狀腺 (antithyroid) ，抗潰瘍 (antiulcer) ，抗病毒 (antiviral) ，壯陽 (aphrodisiac) ，強心 (cardiotonic) ，消腹脹氣 (carminative) ，利膽 (choleretic) ，消充血 (decongestant) ，助消化 (digestive) ，利尿 (diuretic) ，調經 (emmenagogue) ，雌激素 (estrogenic) ，溶纖維 (fibrinolytic：降血栓) ，殺真菌 (fungicide) ，助生谷光甘肽 (glutathionigenic：抗氧化、利解毒) ，保肝 (hepatoprotective) ，降血糖 (hypoglycemic) ，降膽固醇 (hypcholesterolemic) ，降血脂 (hypolipidemic) ，抗不安 (hypoperistaltic) ，降血壓 (hypotensive) ，降三酸甘油脂 (hypotriglyceridemic) ，增強免疫 (immunostimulant) ，驅昆蟲 (insectfuge) ，促生胰島素 (insulin-sparing) ，促生介白質 (interleukenogenic) ，分解脂肪 (lipolytic) ，促生淋巴球 (lymphocytogenic) ，收縮肌肉 (myocontractant) ，鬆弛肌肉 (myorelaxant) ，促生一氧化氮 (NO-genic) ，催生 (oxytocic) ，殺寄生蟲 (parasiticide) ，助吞噬活性 (phagocytic 增殺菌) ，鎮靜 (sedative) ，殺精子 (spermicide) ，擴張血管 (vasodilator) ，創傷藥 (vulnerary)<sup>22,144</sup>。

2. 大蒜：用於膿腫 (abscess)，老化 (aging)，過敏，禿頭 (alopecia)，阿米巴感染 (amebiasis)，闌尾炎 (appendicitis)，口瘡 (aphtha)，關節病 (arthrosis)，氣喘 (asthma)，動脈硬化，香港腳 (athlete's foot)，細菌感染 (bacillus, E. coli, helicobacter, shigella, salmonella, staphylococcus, streptococcus)，癤 (boil)，支氣管擴張 (bronchiectasis)，支氣管病 (bronchosis)，燒燙傷 (burn)，癌症 (膀胱、腸、腺體、肺、前列腺、皮膚、胃、子宮癌)，真菌感染 (candida, coccidioides, cryptococcus, ringworm, sporotrichosis)，心病變 (cardiopathy)，蛀牙 (caries)，粘膜炎 (catarrh)，腹部病 (celiac)，霍亂 (cholera)，感冒 (cold)，腹痛 (colic)，結腸炎 (colitis)，結腸病 (colosis)，充血 (congestion)，咳嗽 (cough)，痛痙 (cramp)，抗病毒 (CMV, herpes, influenza, wart)，痴呆 (dementia)，皮膚病 (dermatosis)，糖尿病 (diabetes)，下

痢 (diarrhea)，痢疾 (dysentery)，消化不良 (dyspepsia)，呼吸困難 (dyspnea)，耳痛 (earache)，腸病 (enterosis)，上消化道病 (epigastrosis)，發燒 (fever)，寄生蟲感染 (filaria, giardia, hookworm, leishmaniasis pinworm, roundworm, tapeworm, trichomoniasis, trypanosomiasis)，脹氣 (gas)，胃腸病 (gastroenterosis)，胃病 (gastrosis)，肝病 (hepatosis)，抗藥傷肝，高血壓 (hypertension)，高膽固醇，高三酸甘油脂，高血糖，高血脂，不安，低血糖 (hypoglycemia)，免疫低下 (immunodepression)，陽痿 (impotence)，發炎，失眠 (insomnia)，間歇跛 (intermittent claudication)，皮角質病 (keratosis)，喉病 (laryngosis)，鉛中毒，噁心 (nausea)，腎病 (nephrosis)，神經質 (nervousness)，神經痛 (neuralgia)，菸草素中毒 (nicotinism)，肥胖 (obesity)，錯聽 (otosis)，疼痛，齒根膜病 (paradentosis)，百日咳 (pertusis)，咽病 (pharyngosis)，肺炎 (pneumonia)，脊髓病 (poliomyelosis)，髓病 (pulposis)，雷諾氏症 (Raynaud's syndrome)，呼吸病 (respirosis)，風濕 (rheumatism)，鼻病 (rhinoses)，疥瘡 (scabes)，老年痴呆 (senile dementia)，敗血症 (sepsis)，鼻竇病 (sinusosis)，瘡 (sore)，咽喉炎 (sore throat)，胃病 (stomatosis)，血栓 (thrombosis)，扁桃腺病 (tonsilosis)，肺結核 (tuberculosis)，斑疹傷寒 (typhus)，潰瘍 (ulcer)，下肢潰瘍 (ulcus cruris)，陰道病 (vaginosis)，積水 (water retention)<sup>22,144</sup>。

3. 野蒜：抑制 ACE (降血壓)，抗血小板凝集 (降血栓)，抗細菌，防腐，抗氧化，抗痙攣，護心 (cardioprotective)，抑制環氧化酶 COX (消炎)，發汗 (diaphoretic)，祛痰 (expectorant)，降膽固醇，降血壓，抑制脂氧酶素 (消炎)，用於動脈硬化，氣喘 (asthma)，細菌感染，氣管病，心病變，粘膜炎，感冒，痛症，消化不良，發燒，流感 (flu, influenza)，高血壓，高膽固醇，感染病，百日咳，念珠菌感染<sup>22</sup>。
4. 野蒜：降血栓<sup>23</sup>，防癌<sup>24-29</sup>，降白內障<sup>30</sup>，驅瘀血<sup>26</sup>，胸痛，心絞痛和心性氣喘<sup>27-29</sup>。
5. 大蒜：防癌<sup>31-33</sup>，降血脂<sup>34-36</sup>，防動脈硬化<sup>37-39</sup>，降血壓<sup>40-42</sup>，抗氧化<sup>43-45</sup>

，清自由基<sup>46-48</sup>，降 LDL 氧化和心血管病<sup>44,49,50</sup>，降氧化傷腦<sup>51</sup>，降血栓<sup>52-54</sup>，抗突變<sup>55-57</sup>，降血糖<sup>58-60</sup>，消炎<sup>40,42,61</sup>，保肝<sup>62-64</sup>，防肝硬化<sup>65,66</sup>，抗老化<sup>67-69</sup>，降癌化療副作用<sup>70</sup>，抗病毒<sup>71-73</sup>，抗細菌<sup>74-76</sup>，抗真菌<sup>77-79</sup>，抗寄生蟲<sup>80-82</sup>，增強免疫<sup>83-85</sup>，抗過敏<sup>86</sup>，植物雌激素<sup>87</sup>，抗消化潰瘍<sup>88-90</sup>，防老年痴呆<sup>91</sup>，抗壓力<sup>92-93</sup>，除疲勞<sup>92,94</sup>，護心<sup>95,96</sup>，護腎<sup>97-99</sup>，利尿<sup>100</sup>，防心肌梗塞<sup>96,101</sup>，延壽<sup>60</sup>，解毒<sup>102</sup>，減肥<sup>103</sup>，真菌肺炎，浸潤型肺結核，高血脂，急性腎炎或衰竭、斑禿<sup>106</sup>。



### 機能性成分<sup>7,9,104</sup> 可能的生理活性：

1. 防癌：Adenosine, Ajoene, Allicin, Allyl-mercapto-cysteine (AMC), Allyl-cysteine (AC), Allyl-disulfide (ADS), Allyl-methyl-disulfide (AMDS)<sup>110</sup>, Allyl-methyl-trisulfide (AMTS), Allyl-sulfide (AS), Allylmercaptan<sup>110</sup>, Allyl-methyl-thiosulfinate (AMT), Allyl-mercapto-cysteine (AMC), Arachidonic acid, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Citral, Coumaric acid, Chalcones, Coumaroyl-tyramine (CT), Desgalactotigonin, Diallyl-disulfide (DADS)<sup>110</sup>, Diallyl-sulfide (DAS), Diallyl-polysulfides (DAPS), Eicosapentaenoic acid (EPA), Ferulic acid, Fiber, Geraniol, Glutamyl-seleno-cysteine, Glutathione (GSH), P-Hydroxybenzoic acid (PHBA), Isoliquiritigenin (IL), Kaempferol, Laxogenin, Linalool, Linolenic acid, Methyl-allyl-trisulfide (MATS), Methyl-cysteine-sulfoxide (MCS), Methyl-allyl-thiosulfinate (MAT), Oleanolic acid (OA), Oleic acid, Phloroglucinol, Phytic acid, Protodegalactotigonin, Quercetin, Rutin, Saponin, Selenium (Se), Sinapic acid, Sitosterol, Stigmasterol, Taurine
2. 降血脂，膽固醇：Ajoene<sup>35</sup>, Allicin<sup>35</sup>, Allylmercaptan, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, Fiber, Geraniol, IL, Lecithin, Linolenic acid, MCS, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Secoisolariciresinol (SIL), Sitosterol, Taurine
3. 防動脈硬化：Alliin<sup>111</sup>, Allixin<sup>111</sup>, AMC<sup>111</sup>, AC<sup>111</sup>, Arachidonic acid (AA), Caffeic acid, DADS, DAPS, EPA, Ferulic acid, Isoquercitrin (IQ),

Kaempferol, Lecithin, Linolenic acid, OA, Oleic acid, Quercetin, Rutin, SIL, Taurine

4. 降血壓 : Ajoene, Allicin<sup>93</sup>, Adenosine, Caffeic acid, Chlorogenic acid, EPA, Ferulic acid, Fiber, Glutamyl-allyl-cysteine-sulfoxide (GACS), Glutamyl-methyl-cysteine-sulfoxide (GMCS), Glutamyl-cysteine, Glutanyl-peptides, GSH, IL, Kaempferol, Linolenic acid, OA, Prostaglandin E2 (PGE2), Quercetin, Rutin
5. 抗氧化 : Allicin<sup>111</sup>, Alliin<sup>111</sup>, Allixin<sup>111</sup>, AC<sup>111</sup>, Allyl-cysteine-sulfoxide (ACS), AMC<sup>111</sup>, Caffeic acid, Chalcones, Chlorogenic acid, Coumaric acid, DADS, DAPS, Deoxy-fructosyl-arginine, Ferulic acid, Fiber, Feruloyl-tyramine (FT), Glutamyl-allyl-cysteine (GAC), Glutamyl-methyl-cysteine (GMC), Glutamyl-propyl-cysteine (GPC), GSH, IQ, IL, Kaempferol, Linalool, Linolenic acid, Methyl-cysteine (MC), OA, Propenyl-cysteine (PeC), Propyl-cysteine (PC), PHBA, Peroxidase, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Se, Succinic acid, Sucrose, Taurine
6. 清自由基 : Allicin, Alliin<sup>46</sup>, AC<sup>46</sup>, AMC<sup>46</sup>, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Coumaric acid, DAPS, Ferulic acid, FT, GAC, GPC, GMC, GSH, IQ, Kaempferol, MC, PC, Phytic acid, PeC, Peroxidase, Rutin, Se
7. 降 LDL 氧化, 心血管病 : Allicin, Alliin<sup>111</sup>, Allixin<sup>111</sup>, AC<sup>111</sup>, AMC<sup>111</sup>, Caffeic acid, DAPS, Ferulic acid, IQ, Kaempferol, Linolenic acid, OA, Quercetin, Rutin, Saponin
8. 降氧化傷腦 : AC<sup>51</sup>, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, GSH, IQ, Kaempferol, Quercetin, Rutin, Sitosterol
9. 防血栓防心腦血管病 : Adenosine, AC, Ajoene, Allicin, Alliin, Allitridin, Caffeic acid, CT, Chlorogenic acid, DADS<sup>112</sup>, Diallyl-trisulfide (DATS)<sup>112</sup>, EPA, Ferulic acid, FT, Fiber, IL, Linolenic acid, Kaempferol, MAT, MATS, Oleic acid, PHBA, Phytic acid, PGE<sub>1</sub>, Quercetin, Sitosterol, Vinyl-dithiin
10. 抗突變 : Ajoene<sup>113</sup>, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, GSH, Kaempferol, Oleic acid, PHBA, Phytic acid, Quercetin, Rutin,

二、Saponin

11. 降血糖 : Allicin<sup>114</sup>, ACS, Allyl-propyl-disulfide, Caffeic acid, CT, Fiber, Kaempferol, MCS, Oleic acid, OA, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, SIL, Zinc
12. 降糖尿病併發症<sup>115</sup> : Chlorogenic acid, IL, IQ, Kaempferol, Quercetin, Rutin
13. 消炎 : Ajoene<sup>61</sup>, Allitridin, AMTS, Allicin, Arachidonic acid, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Chalcones, Coumaric acid, DAS, DADS<sup>61</sup>, Diallyl-thiosulfinate (DAT), DATS, Dimethyl-disulfide<sup>61</sup>, Dimethyl-thiosulfinate (DMT), EPA, Ferulic acid, Kaempferol, Linalool, Linolenic acid, MAT, Methyl-propyl-trisulfide, Oleic acid, OA, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, SIL, Stigmasterol
14. 保肝 : Alliin<sup>62</sup>, AC, AMC<sup>62</sup>, Caffeic acid, Chlorogenic acid, DADS, DAPS, Ferulic acid, FT, GSH, Kaempferol, Lecithin, Linolenic acid, Methyl-mercpto-cysteine<sup>62</sup>, OA, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, Stigmasterol, Taurine, Zinc
15. 防肝硬化 : Adenosine, Caffeic acid, Linolenic acid, OA, Quercetin, Sitosterol, Taurine<sup>116</sup>, Vitamin E
16. 抗老化 : AC<sup>117</sup>, Choline, DAPS, Ferulic acid, Glutamate, Glycine, IQ, Kaempferol, Peroxidase, Quercetin, Rutin
17. 防痛風 : Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid, Kaempferol<sup>118</sup>, OA, Quercetin<sup>118</sup>, Rutin<sup>118</sup>
18. 防骨鬆 ( Kaempferol<sup>119</sup>, OA, Quercetin, Rutin ) , 防退化病 ( Caffeic acid, Chlorogenic acid, Kaempferol, Quercetin, Rutin )<sup>120</sup>
19. 降癌化療副作用 ( AC<sup>93</sup>, Caffeic acid, Kaempferol, Quercetin ) , 降 dioxin 毒害 ( Kaempferol, Quercetin )<sup>121</sup>
20. 抗病毒 : Ajoene<sup>71</sup>, Allicin<sup>71</sup>, AMT<sup>71</sup>, AA, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Citral, Coumarin acid, Ferulic acid, Garlicin, GSH, IQ, Kaempferol, Linalool, Linolenic acid, MAT<sup>71</sup>, Matairesinol, OA, Oleic acid, Phytic acid, Quercetin, Rutin, Saponin, Sitosterol, Succinic acid
21. 抗細菌 : Ajoene, Allicin<sup>122</sup>, Allistatin, Allitridin, ACS, AMT, AMTS, AA,