

{中国家庭保健协会特别推荐} 良石/编

医学家、营养学家认为，蔬菜中的营养素能够增强人体免疫功能，抵御癌细胞。很多癌症患者在经过一段时间的食疗之后，病痛得到缓解。

SHUCAIYISHENG

[家庭实用保健手册]

蔬菜医生

[水果、蔬菜是最好的医生]



ZHONGGUOJIATINGBAOJIANXIEHUI
TEBIETUIJIAN

如果您已厌倦了传统的药物，不妨选择天然可口的蔬菜，来帮助您吃出苗条，吃出健康，从而提高机体免疫力，远离疾病。

内蒙古科学技术出版社

{中国家庭保健协会特别推荐}

医学家、营养学家认为，蔬菜中的营养素能够增强人体免疫功能，抵御癌细胞。很多癌症患者在经过一段时间的食疗之后，病痛得到缓解。

SHUCAIYISHENG

良石/编

蔬菜医生

[水果、蔬菜是最好的医生]



ZHONGGUOJIATINGBAOJIANXIEHUI
TUBETUJIAN

如果您已厌倦了传统的药物，不妨选择天然可口的蔬菜，来帮助您吃出苗条，吃出健康，从而提高机体免疫力，远离疾病。



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜医生 / 良石编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社,
2006. 12

ISBN 7 - 5380 - 1472 - 1

I. 蔬… II. 良… III. ①蔬菜 - 食品营养②蔬菜 - 食物疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133480 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东 石永青

责任编辑/香 梅 许占武

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

印 刷/三河市国新印装有限公司

经 销/全国各地新华书店

字 数/365 千

开 本/787 × 1092 1/16

印 张/13.25

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元

性凉、味甘、辛；有清热
利窍的作用。

——《图经本草》



XIANCAI 苋菜

★ 膳食纤维(克)1.8 ★ 热量(千卡)31

苋菜，又称赤苋、米苋、雁来红等。在全国各地都有栽培，尤其长江流域以南较多出现。它耐热、适应性强、生长期短，可分期播种、分批采收，其幼苗或嫩茎叶于盛夏供食。苋菜按叶色可分红、绿、彩色苋菜等。著名的品种有上海白米苋、广州柳叶苋、南京木耳苋、重庆大红袍、广州红苋、上海尖叶红米苋等。

苋菜原是一种野菜、粗菜，近几年才登堂入室摆上餐桌。南方一些地区把苋菜称为“长寿菜”，民间认为食用它能补血。

保健功效

◇ 苋菜性凉，味甘、辛；《图经本草》记载，“紫苋主白痢，赤苋主血痢”，认为其有清热利窍的作用。

◇ 苋菜富含钙质且易被人体吸收，因此对牙齿和骨骼的生长有促进作用，是儿童、中老年人和孕期妇女的保健菜。多食苋菜，能维持心肌的正常活动，防止肌肉痉挛（抽筋）。

◇ 苋菜含有丰富的铁和维生素K，因此具有促进凝血作用，还可增加血红蛋白的含量并提高血液的携氧能力，促进造血等功能。

◇ 苋菜还有减肥功能，常食可以减肥轻身，防止便秘，促进排毒。

食用宜忌

◇ 苋菜家常吃法一般是素炒、做汤。多数人均宜食用，尤其适合老、幼、妇女及减肥者食用。

◇ 苋菜在烹调时不宜加醋而适

宜加足量蒜末，且烹调时间不宜过长，以免造成营养成分的流失。

◇ 苋菜不能在服用四环素族药物及红霉素、灭滴灵、甲氧咪胍时食用。

◇ 脾胃虚弱者宜少食。

治病良方

◇ 治疗慢性尿道感染

苋菜 200 克，猪肉 50 克。将猪肉洗净切丝，与洗净的苋菜放入沙锅内同炖食，每日 1 剂。宜常吃。

◇ 治疗湿热、小便不利

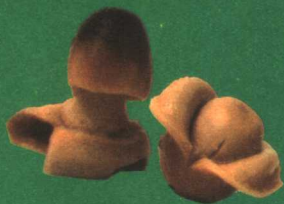
苋菜、藿菜各 60 克。将上述两味水煎取汁，频频代茶饮。



蔬菜医生

营养成分（每百克含）

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	178	2.9	63	340	42.3	0.07	38	0.70	0.09	0.35		2.8	0.4	4.1	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	248	0.03	0.1	—	—	30	—	1.54	—	78	—	1.49	—	—	0.6

CAOGU
草 菇

性凉、味甘、咸；补肝
益气、消暑祛热。

——《本草经疏》

★ 膳食纤维(克) 1.6 ★ 热量(千卡) 23

草菇亦称包脚菇、兰花菇等，属于鹅膏菌科大型食用真菌。其菌盖灰黑色，菌柄白色，菌盖背面的菌褶初时白色，以后逐渐变为红褐色。草菇的肉质脆嫩、味道鲜美、香味浓郁，素有“放一片，香一锅”之美誉。草菇在明清两朝就是贡品，据说慈禧太后对它“十二分的喜欢”。我国的草菇在国际上声名卓著，被称之为“中国蘑菇”。

保健功效

◇ 草菇性凉，味甘、咸；有补肝益气、清暑祛热的作用。

◇ 草菇具有降低胆固醇和提高人体抗癌能力的功效。其蛋白质含量比一般蔬菜高好几倍，是国际公认的优质蛋白质来源，并有“素中之荤”的美名。

◇ 草菇中的维生素C含量较高，有促进机体新陈代谢，提高机体免疫力的功效。草菇还具有解毒排毒的作用，如铅、砷、苯等有毒物质进入人体时，可与其结合，形成络合物，随小便排出。

◇ 草菇能够减慢人体对糖类（碳水化合物）的吸收，是糖尿病患者和肥胖患者的有效防治佳品。

◇ 草菇还具有消食去热、滋阴壮阳、护肝健胃、增加乳汁、防止坏血病，以及增强人体免疫力等多种功能，是一种食、药兼用型的营养保健食品。

食用宜忌

◇ 草菇的家常吃法一般为做汤或烹炒。食用草菇时，无论鲜品、干品均不宜浸泡时间过长。

◇ 草菇性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。

治病良方

◇ 防治各种癌症

水发草菇 250 克，植物油 10 克，盐 5 克。将植物油注入锅内，加 500 克清水，加热，再放入菇片、盐，煮 10 分钟即成。常吃此菜可抑制癌细胞的生长。

◇ 治疗消化不良

将草菇 200 克洗净，放入沙锅内，加猪油、盐、姜、酱油、胡椒、葱、味精、淀粉煮沸食用。此方有润肠利胃之功效。

◇ 降低胆固醇

水发草菇 500 克，植物油 25 克，酱油 50 克，盐适量。先将草菇用植物油炒熟，下入调味料即可食用。

◇ 治疗坏血病

鲜草菇 250 克，食油 10 克。先将草菇入油锅中炒熟，再注入清水 500 克，煮汤，汤成时加入少许盐调味即成。此方能促进新陈代谢。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	17	1.3	33	179	73.0	0.4	21	0.60	0.02	0.09		2.7	0.2	2.7

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	8	0.08	0.34	0.09	1.2	—	1	0.4	—	—	—	—	65	2.9	8

性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢。

——《本草纲目》



XIANGCAI 香菜

★ 膳食纤维(克)1.2 ★ 热量(千卡)31

香菜，学名芫荽，又名胡荽，原产地中海沿岸，为伞形科一年生草本植物，西汉时张騫出使西域时引入我国。有大叶、小叶等品种，它的嫩茎和鲜叶有种特殊的香味，常被用作菜肴的点缀、提味之品，是人们喜欢食用的佳蔬之一。

保健功效

◇ 香菜性温，味辛；《本草纲目》记载“芫荽性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”。香菜具有芳香健胃、祛风解毒的功效。香菜根能解表治感冒，具有利肠、利尿等功能，还能促进血液循环。

◇ 香菜中含有大量挥发油，其特殊的香气就是挥发油散发出来的。它能祛除鱼、肉的腥膻味，因此在烹制菜肴时加些香菜，可起到祛除腥膻、增加味道的独特作用，是餐桌上重要的配菜。

◇ 香菜还有降血压和美容的作用。

食用宜忌

◇ 食用香菜的主要作用是，它能起调味、去腥、点缀的作用。但也有例外，如“老虎菜”，它与尖椒凉拌，味道独特。此外，还可做腌香菜，为冬季美味佳蔬。

◇ 患感冒及食欲不振者、小儿出麻疹者尤其适合食用。

◇ 服用补药和白术、丹皮时，不宜食用香菜，以免降低补药的疗效。

◇ 患有胃溃疡和生疮、口臭、狐臭、严重龋齿者不宜食用香菜。

◇ 服用安体舒通、氨苯喋啶类药物时不宜食香菜。

治病良方

◇ 治疗乳痈初起

取香菜 250 克用捣杵捣汁，分 3 次冲酒温服。

◇ 治疗小儿麻疹初起，疹出未畅，症见发热、恶风、喷嚏、口渴等

鲜香菜 50 克，荸荠 40 克，白萝卜 90 克。将上述材料加水 1000 毫升，煎至 500 毫升，分数次温饮。

◇ 治疗感冒

香菜 30 克，麦芽糖 15 克。将上述两味共入锅中，加米汤半碗，待麦芽糖煮融化后服用。

◇ 治疗胃寒痛症

将香菜 1000 克浸入葡萄酒 500 毫升中。3 天后即可去渣饮酒。也可待痛时取服 15 毫升。



蔬菜医生

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	101	2.9	49	272	48.5	0.21	33	0.45	0.53	0.28		1.8	0.4	5.0

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	193	0.04	0.14	0.01	120	48	—	0.8	—	—	—	1.16	14	0.15	2.2

PIELAN 苕蓝



性平，味甘；止痛生肌、宽肠通便、止咳化痰、清神明目、益气补虚。

——《本草拾遗》

★ 膳食纤维(克)1.3 ★ 热量(千卡)30

苕蓝是甘蓝的一种，又叫球茎甘蓝。苕蓝是介于大头菜和包心菜之间的蔬菜，可以清蒸当作小菜，也可切成丝做凉拌沙拉。它富含维生素C，100克煮熟的苕蓝含有“每日建议摄入量”的1.5倍。它还含有大量的钾，而维生素E的含量也超过“每日建议摄入量”的10%。

保健功效

◇ 苕蓝性平，味甘；有止痛生肌、宽肠通便、止咳化痰、清神明目、益气补虚的作用。

◇ 苕蓝的维生素含量十分丰富，尤其是其所含的维生素C等营养成分，有止痛生肌的功效，能促进胃与十二指肠溃疡的愈合。

◇ 苕蓝含有大量水分和植物纤维，可增加胃肠消化功能，促进肠蠕动，有宽肠通便作用，防治便秘，排除毒素。

◇ 苕蓝所含维生素C每100克高达76毫克，还含有丰富的维生素E，二者都有增强人体免疫功能的作用。

◇ 苕蓝中的吲哚，可在消化道中诱导出某种代谢酶，从而使致癌原失去活性；苕蓝中所含的微量元素钼，能抑制亚硝酸胺的合成，因而具有一定的防癌、抗癌作用。

食用宜忌

◇ 苕蓝的食用方法很多，宜做凉拌沙拉，也可清蒸或炒食。

◇ 苕蓝不宜炒得过熟，以生吃凉拌或绞汁服用为好。

治病良方

◇ 治疗咳嗽、醒酒

苕蓝100克，醋2克，酱油2克，盐2克，味精1克，香油适量。将苕蓝洗净切细丝，加入所有调味料搅拌均匀即可食用。

◇ 治疗胃病

取苕蓝1个，洗净，切块，捣碎、绞取汁液，频频服用。此方可治疗胃及十二指肠溃疡。

◇ 治疗便秘

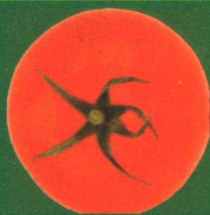
苕蓝200克，鲜荸荠300克，植物油50克，盐、味精适量。将苕蓝洗净，切丁；荸荠洗净，煮熟后去皮切片。锅置火上，加入油，烧至七成热时下苕蓝丁、荸荠片煸炒均匀，视其熟后，加盐、味精调味即可食用。早晚各食1次。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克) 25	(毫克) 0.3	(毫克) 46	(毫克) 190	(毫克) 29.8	(毫克) 0.02	(毫克) 24	(毫克) 0.17	(毫克) 0.16	(毫克) 0.11		(克) 1.3	(克) 0.2	(克) 5.7	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克) 3	(毫克) 0.04	(毫克) 0.02	(毫克) —	(微克) —	(毫克) 76	(毫克) —	(毫克) 0.13	(微克) 68	(微克) —	(微克) —	(毫克) 0.02	(微克) —	(毫克) —	(毫克) 0.5

性微寒，味甘、酸；生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、降低血压。

——《食疗本草》



FANQIE
番茄

★ 膳食纤维(克) 0.5 ★ 热量(千卡) 19

番茄，又名洋柿子、西红柿。在国外又有“金苹果”、“爱情果”之美称。16世纪时，并不是目前这种红色的诱人果实。当时的番茄是黄色的，大不过樱桃，只供观赏，无人敢品尝。在经历了近200年的培育之后，意大利人终于把这小小的“金苹果”培植成了一种稍大点儿的红色果实。番茄是亦蔬亦果的菜品，含有丰富的β-胡萝卜素、维生素B和维生素C，尤其是维生素P的含量居蔬菜之首，是10大健康食品之一。

保健功效

◇ 番茄性微寒，味甘、酸；有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。

◇ 番茄中所含番茄红素对心血管具有保护作用。番茄红素独特的抗氧化能力，能消除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，增强人体免疫功能，阻止癌变进程。番茄除

了对前列腺癌有预防作用外，还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

◇ 多吃番茄具有抗衰老作用，能润泽皮肤，并使之保持弹性。

◇ 番茄对防治动脉粥样硬化、高血压和冠心病有助益。番茄汁水丰富，能清热利尿，对肾炎病人缓解症状有利。

◇ 番茄中含有果胶，有预防便秘的作用。

食用宜忌

◇ 番茄的食用方法很多，凉拌、炒鸡蛋、做羹汤等都可以。西红柿制成的番茄酱，在世界各国普受大众欢迎。

◇ 由于番茄中的番茄素和蛋白质结合在一起，周围有纤维素包裹，只有加热后才能释放出来。所以生食番茄起不到抗癌的效果。

◇ 烹调时不要久煮。

◇ 烧煮时稍加些醋，则能破坏其中的有害物质番茄碱，以免危害身体。

◇ 青色未熟的番茄不宜食用。

◇ 急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用。

治病良方

◇ 治疗贫血

将西红柿、苹果各1个，芝麻15克，一次吃完，每日吃1~2次，长期坚持，可缓解贫血症状。

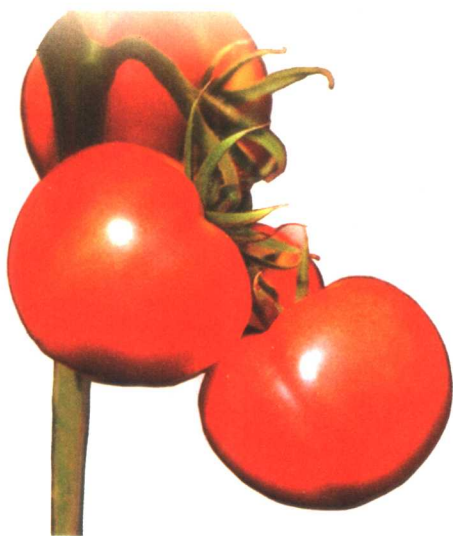
◇ 防中暑

将1~2个西红柿切片，加盐或糖少许，熬汤热饮。在炎炎夏日食用此品可防中暑。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	10	0.4	2	163	5	0.06	9	0.13	0.15	0.08		0.9	0.2	3.54	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	92	0.03	0.03	0.08	—	19	—	0.57	—	4	700	0.55	22	0.17	0.6

蔬菜医生



ZHUSUN 竹 荪



性凉，味甘、微苦；补气养阴、润肺止咳、清热利湿。

——《本草纲目》

★ 膳食纤维(克)8.4 ★ 热量(千卡)235

竹荪，又名竹参、竹菌、竹笙、网纱菇等，是生长在竹类根部上面的真菌，有“真菌之花”、“植物鸡”等美誉，名列“四珍”（竹荪、猴头、香菇、银耳）之首。竹荪以其身形俊美、动人而闻名，其鲜品形态，犹如一个穿纱裙的姑娘，堪称“雪裙仙子”。竹荪也是一种高蛋白、低脂肪的保健食品，在其所含的16种氨基酸中，谷氨酸含量高达1.76%，比任何一种食用菌都高，因而口感特别鲜美。

保健功效

◇ 竹荪性凉，味甘、微苦；有补气养阴、润肺止咳、清热利湿的作用。

◇ 竹荪中的蛋白质、脂肪等有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。

◇ 竹荪能够减少腹壁脂肪的积存，保护肝脏，有俗称“刮油”的作用，从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。

◇ 现代医学研究证明，竹荪中含有能抑制肿瘤的成分存在，也可将之作为肿瘤患者的辅助治疗食品。

食用宜忌

◇ 竹荪可烧炒做汤，味道鲜美。竹荪还有一定的防腐作用，具有延长汤羹等食品存放时间、保持菜肴鲜味而不腐不馊的奇特功能，夏季在剩菜汤里放一两朵竹荪，菜汤三四天不会变馊。

◇ 干竹荪烹制前，应先用淡盐水泡发，并剪去菌盖头（封闭的一端），否则会有怪味。

◇ 竹荪性凉，脾胃虚寒者不要吃得太多。

治病良方

◇ 治疗高血压

竹荪100克，猪瘦肉250克。将上述两味分别洗净切片。油锅置火上，先将肉爆炒2分钟，倒入竹荪，加适量水和精盐调味，焖熟即可。

◇ 治疗营养不良

竹荪150克，鸭子1只。将鸭脱毛洗净，除内脏，切块；竹荪亦切块。先用高压锅将鸭块烧至八成熟，加入竹荪块，放精盐炖熟即可。

◇ 治疗各种肿瘤

竹荪100克，草鱼1条，调味料适量。将草鱼去杂，洗净切块；竹荪洗净切片。锅置火上，烧鱼块至八成熟，放入竹荪和葱、姜等调味料稍焖即可。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	55	12.1	288	567	68.9	4.32	134	3.21	3.1	1.35		19.4	2.6	60.6	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	8	0.03	0.06	—	1.4	—	5	1.2	—	—	—	0.4	—	12	0.8

性寒、味甘、酸；清热、清
肠、凉血、解毒，外敷可治痈毒。

——《陆川本草》



MUERCAI
木耳菜

★ 膳食纤维(克)1.5 ★ 热量(千卡)20

木耳菜原产热带，是一种古老的蔬菜品种，现我国各地都有栽培。木耳菜分为青梗绿茎的白花种和红梗紫红花种两个品种，以幼苗和叶片供食用。木耳菜质地滑嫩多汁，可煮汤或炒食，是夏季绿叶菜。其全株尚可供药用。

木耳菜的叶子近似圆形，状如木耳，肥厚黏滑，故称木耳菜。木耳菜的嫩叶经烹调后清香鲜美，口感嫩滑。是广大群众皆喜食的美味。

保健功效

◇ 木耳菜
性寒，味甘、酸；
有清热、清肠、
凉血、解毒的作
用，外敷可治疗
痈毒症。



◇ 木耳菜
极富营养成分，在暑夏炎热多汗并缺菜时食之，可补充大量无机盐和维生素，尤其是钙质和维生素A、维生素C，对身体非常有利。

◇ 木耳菜有清热润肠作用，能利二便、解暑，对久病体弱、便秘患者有好处。木耳菜叶具有清凉解毒作用，捣烂外敷可治热毒疔肿；花汁清热解暑，外用可治乳头皲裂。

◇ 木耳菜的营养丰富，尤其钙、铁等元素含量较高，除蛋白质含量比苋菜略少之外，其他含量与苋菜相差无几。

◇ 木耳菜富含维生素A、维生素B、维生素C和蛋白质等营养物质，且热量低、脂肪少，常食用有降压益肝、清热凉血、利尿润肠、防止便秘等功效，特别适宜老年人和身体虚弱者食用。

◇ 木耳菜的钙含量是菠菜的2~3倍，且草酸含量极低，是补钙的优选经济菜。

食用宜忌

◇ 木耳菜适合清炒，不宜放酱油，要用旺火快炒，炒的时间长了易出黏液，可略加蒜末提味。

治病良方

◇ 治疗大便燥结

暑夏时，取500克木耳菜水煮熟制成汤，取其寒凉柔滑、清热滑肠之功，适用于因烦热而大便燥结的患者。

◇ 治疗高血压

木耳菜200克，蒜10克，葱2克，盐2克，味精1克。将木耳菜洗净，蒜拍碎。烧热油锅，爆香葱丝，放入木耳菜煸炒几下，将蒜加入菜中闷一下，放入盐、味精拌匀即成。

◇ 治热毒疔肿

取木耳菜叶4片，捣烂，外敷于患处即可。

◇ 治乳头皲裂

取木耳菜花数朵，捣烂取汁，敷于乳头上即可。



蔬菜医生

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	166	3.2	42	140	47.2	0.07	62	0.32	2.60	0.43		1.6	0.3	2.8	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	337	0.06	0.06	—	—	34	—	1.66	—	—	—	2.02	—	—	0.6

SIGUA

丝瓜



性凉，味甘；清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络。

——《本草拾遗》

★ 膳食纤维(克)0.6 ★ 热量(千卡)20

丝瓜又称吊瓜，因其老熟后的瓢子网络如丝，故得名。用它可以洗涤炊具，所以又有“洗锅罗瓜”之称。丝瓜原产于印度，唐末时传入我国，明代广泛种植于南北各地，成为人们经常食用的蔬菜。丝瓜所含各类营养在瓜类食物中是比较高的，丝瓜的药用价值也较高。如所含皂甙类、丝瓜苦味质、黏液质、木胶、瓜胶、瓜氨酸、木聚糖和干扰素等物质均具有一定的药用和保健功效。

保健功效

◇ 丝瓜性凉，味甘；有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的作用。

◇ 丝瓜中含防止皮肤老化的维生素B₁、维生素C等成分，能保护皮肤光滑、消除黑斑，使皮肤细嫩、洁白，是爱美女士的美容佳品。所以丝瓜汁还有“美人水”之称。

◇ 在饮食上有意识地多吃丝瓜，对调理月经不调有辅助治疗作用。

◇ 近年来在日本，丝瓜的身价倍增，成千上万的女性迷上了丝瓜，因为丝瓜汁液具有滋润嫩肤、美容抗皱的作用。目前，市场上已有“丝瓜美容液”在供应。

食用宜忌

◇ 丝瓜的家常吃法主要是烹炒、做汤用。尤其是月经不调、身体疲乏者适宜多吃丝瓜。

◇ 丝瓜汁水丰富，应现切现做，以确保营养物质充分摄入。

治病良方

◇ 治疗肺燥咳嗽

丝瓜 500 克，粳米 100 克，虾米 15 克，

姜、葱各适量。将丝瓜洗净去瓢切块；粳米洗净，加适量水煮粥，将熟时加入丝瓜块、虾米及葱、姜烧沸入味即成。

◇ 治疗暑期烦热

丝瓜肉 200 克，虾仁 30 克，色拉油 50 克，蛋清、盐、味精、糖、淀粉、清汤适量。将虾仁洗净沥干，加蛋清、盐、味精、糖拌匀入味，以干淀粉上浆。再将丝瓜切粗条，煸炒至软，加盐、味精入味，倒入漏勺沥干水。最后把清汤、虾仁、盐、味精烧沸，用水淀粉勾芡浇在丝瓜上即成。

◇ 丝瓜

除皱润肤方

丝瓜 500 克，盐、味精、植物油、麻油各适量。将丝瓜切厚片，入油锅中略炒后加少许水煮熟，加适量盐、味精、麻油，调味即成。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营 养 素 三大	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克) 14	(毫克) 0.4	(毫克) 29	(毫克) 115	(毫克) 2.6	(毫克) 0.06	(毫克) 11	(毫克) 0.21	(毫克) 0.86	(毫克) 0.06		(克) 1	(克) 0.2	(克) 3.6	
维 生 素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克) 15	(毫克) 0.02	(毫克) 0.04	(毫克) 0.07	(微克) —	(毫克) 5	(毫克) —	(毫克) 0.22	(微克) —	(微克) 12	(微克) —	(毫克) 0.09	(微克) 92	(毫克) 0.2	(毫克) 0.4

蕨菜性寒，味甘、微苦；
清热化痰、降气滑肠、健胃。
——《本草汇言》



JUECAI 蕨 菜

★膳食纤维(克)25.5 ★热量(千卡)251

蕨菜又叫龙头菜、如意菜等，是我国古老的蔬菜之一。早在周秦时期，就作为帝王祭祀的供品了。蕨菜的植株高达1米，当初春其嫩芽刚长出，处于卷曲未展时，即可采摘鲜用。所烹制的菜肴清香味浓、质地软嫩，而且富含氨基酸、多种维生素、微量元素，还包含蕨素、蕨甙、甾醇等特有的营养成分，被称为“山菜之王”。民间常将之作为野菜食用，是不可多得的野菜美味。蕨菜虽可鲜食，却难以保鲜，市场上常见的多是腌制品或干品。

保健功效

◇ 蕨菜的某些有效成分能扩张血管，降低血压。

◇ 蕨菜性寒，味甘、微苦；有清热化痰、降气滑肠、健胃的作用。现代研究显示，蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，能起到清热解毒、杀菌消炎的功效。

◇ 蕨菜还可以止泻利尿，其所含的粗纤维能促进胃肠蠕动，能清肠排毒，具有下气通便的作用。民间常用蕨菜治疗泄泻痢疾及小便淋漓不通的症状。

◇ 常食蕨菜能补脾益气、强健机体、增强抗病能力，并能达到减肥效果。

食用宜忌

◇ 蕨菜的食用方法颇多，可以用多种调料将其腌制后作为佐餐小菜，吃起来质地脆嫩、风味鲜美；也可以用开水焯去其苦涩味，然后在其中加入精盐、酱油、香醋、味精及香油等作料拌凉菜，吃起来清爽利口、十分宜人；而用热油急火快炒，勾芡起锅，则味道更为鲜嫩柔滑、清香溢口，如海米炒蕨菜、生煸蕨菜、口蘑蕨菜等，

都是色、香、味俱佳的野蔬佳品。

◇ 蕨菜的鲜品或干品在食用前应先在沸水中浸烫一下后过凉水，以清除掉其表面的黏质和土腥味。

◇ 炒食适合配以鸡蛋、肉类等。

◇ 蕨菜寒凉滑嫩，故脾胃虚寒者尽量少食。



治病良方

◇ 治疗肠风热毒

蕨菜花50克。将蕨菜花焙为末，每次服6克，食时以米汤送服。

◇ 治疗泄泻

蕨菜根30克。将蕨菜根水煎，去渣，分2次早晚服。也可用蕨菜根研粉，先用凉开水调匀，加红糖，然后用开水冲服。

◇ 治疗发热不退

将蕨菜根30克以水煎汤，频频饮服。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	851	23.7	253	59	—	2.79	82	18.11	6.34	2.31		6.6	0.9	54.2	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	120	0.1	0.16	0.02	—	3	—	0.53	—	120	—	—	99	8	2.7

蔬菜医生

CHUNCAI 莼菜



性寒，味甘；清热利水、防呕
止泻、消肿解毒。

——《日用本草》

★ 膳食纤维(克)0.5 ★ 热量(千卡)20

莼菜又名水葵、露葵、马蹄菜、水荷叶等。莼菜虽是野菜，却是我国古老的珍贵蔬菜之一。明末清初时，开始人工培植，黄河以南的池沼湖泊中均有生长，其中又以西湖莼菜最为著名。其口感肥嫩柔滑，富含氨基酸、阿拉伯糖、甘露糖、维生素 B₁₂ 等营养成分，是现代健康食疗者的保健食品之一。

保健功效

◇ 莼菜性寒，味甘；有清热利水、防呕止泻、消肿解毒的作用。

◇ 莼菜的黏液质具有较好的清热解毒作用，能抑制细菌的生长繁殖，食之清胃火，泻肠热。

◇ 莼菜中含有丰富的维生素 B₁₂，它是细胞生长分裂及维持神经细胞髓鞘完整所必需的成分，可有效防治恶性贫血、肝炎及肝硬化等病症。

◇ 丰富的锌含量使莼菜成为植物中的“锌王”，作为小儿益智健体的最佳食品之一，可有效防治小儿多动症。

◇ 莼菜含有一种酸性杂多糖，它不仅能够增加人体免疫器官——脾脏的重量，而且能有效地促进巨噬细胞吞噬异物，是一种较好的免疫促进剂，可更好地增强机体的免疫功能，预防疾病的发生，对某些肿瘤也有较强的抑制作用。

◇ 因莼菜滑软细嫩，故特别适合老年人、儿童及消化功能弱的人食用。

食用宜忌

◇ 莼菜可炒食，也可与鲫鱼、豆腐等一起做成莼菜汤，其色、香、味俱佳，可当作食疗方

食用。

◇ 由于含有较多的单宁物质，与铁器相遇会使菜变黑，所以忌用铁锅烹制。

◇ 莼菜性寒而滑，多食易伤脾胃，故脾胃虚寒的人不宜多食、久食。

◇ 月经期及产后妇女应少食为宜。

治病良方

◇ 治疗胃火盛

莼菜 200 克，蒜末 5 克，葱 2 克，味精、精盐、植物油各适量。将莼菜洗净，切段。油锅置火上，放入植物油，待油热后加入葱丝、姜末煸香，再加入莼菜，翻炒几下，加入精盐、味精即可食用。

◇ 治疗小儿多动症

鲫鱼 1 条，莼菜 100 克，葱姜 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，香菜 5 克。将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净后斩成块；将莼菜洗净，切段，将葱切段，姜切片。将炒锅置火上，加入适量水，放入鱼块，炖 10 分钟放入莼菜，略炖一会儿，加入精盐、味精、香菜拌匀，即可起锅。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	42	2.4	17	2	7.9	0.04	3	0.67	0.67	0.26		1.4	0.1	3.3	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)		(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	55	—	0.01	—	—	—	—	0.90	—	—		0.33	—	—	0.1

利尿排钠、扩张血管、降血压。

——《本草拾遗》



FOSHOUGUA
佛手瓜

★ 膳食纤维(克) 1.2 ★ 热量(千卡) 16

佛手瓜又叫寿瓜、安南瓜、隼人瓜等，它的品种属于葫芦科稀特蔬菜。因其瓜形如两掌合十，有佛教祝福之意，故而颇受人们喜爱。佛手瓜清脆多汁，味道鲜美、可口，有很高的营养价值。

保健功效

◇ 佛手瓜在瓜类蔬菜中营养非常丰富，经常食用对增强人体免疫力有较好的作用。

◇ 常吃佛手瓜可利尿排钠，有扩张血管、降压的功效。

◇ 佛手瓜可预防和治疗男女因营养原因引起的不育症，尤其对男士性功能衰退有良效。

◇ 佛手瓜因含丰富的锌，可以促进儿童智力发育，并有改善儿童智力低下的功效。

食用宜忌

◇ 它既可以做菜，又能当水果生吃。

◇ 所有人皆可食用，每次以1个为宜。

治病良方

◇ 治疗高血压

佛手瓜 200 克，醋、精盐、味精、麻油各适量。将佛手瓜洗净，切成丝，放入干净容器中，加入盐等各

种调味料拌匀即成。

◇ 治疗男性功能障碍

佛手瓜 250 克，虾皮 10 克，植物油 9 克，盐 2 克，葱姜丝 5 克。把佛手瓜洗净切块状。油锅烧热，爆香葱姜丝，加入佛手瓜煸炒几下，加入虾皮及调味料即成。

◇ 治疗小儿缺锌

取佛手瓜 1 个洗净，切成小块，撒上白糖即可食用。令患儿常食可补锌，改善智力。



蔬菜医生

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	17	0.1	18	76	1.0	0.02	10	0.08	1.45	0.03		1.2	0.1	2.6

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	3	0.01	0.10	0.04	—	8	—	0.2	—	9	—	0.02	44	0.46	0.1

SHANYAO
山药

性平，味甘；健脾、补肺、固肾、益精。

——《本草纲目》

★膳食纤维(克)0.8 ★热量(千卡)56

山药又名薯蓣、薯药、野山药、白苔、淮山药等。据《本草纲目》中记述，因唐代宗名豫，封建时期为了避讳，改名薯药。后来又因宋英宗名曙再改名为山药。此菜有的地方还叫土薯、山薯等。

山药在我国各地均有栽种，主产于山西、河南等地，尤以河南新乡地区产的淮山药质量最佳。

保健功效

◇ 山药中含有黏蛋白、淀粉酶、皂甙、游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，且含量较为丰富，具有滋补作用，为病后康复者食补之佳品。

◇ 山药几乎不含脂肪，而且所含的黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉过早发生硬化。

◇ 山药可使人体T淋巴细胞增加，增强免疫功能，延缓细胞衰老。所以“常服山药延年益寿”的说法是有一定科学道理的。

◇ 山药中的黏液多糖物质与无机盐类相结合，可以形成骨质，使软骨具有一定弹性。

◇ 山药具有很好的减肥健美作用。

食用宜忌

◇ 山药吃法多种多样，可甜可咸、可汤可炒、可荤可素。如切成小块煮成甜羹，味道酥糯爽滑，妙不可言。日本人除了爱吃煮山药外，还爱吃“山药泥盖饭”。这种饭就是将磨好的山药泥，放入酱油等调料，搅匀后盖在米饭上蒸熟，吃起来糯滑爽口。

◇ 烹制山药前，宜先去皮再用，以免产生麻、刺等异常口感。

◇ 山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。

治病良方

◇ 治疗哮喘

鲜山药 150 克，白果 20 粒（去壳、皮、心），大米 50 克。将上述三味分别洗净，加水煮粥。饮服，每日一次。

◇ 治疗咳嗽

取鲜山药 100 克捣烂，与甘蔗汁半杯和匀饮服。

◇ 治疗腹泻

山药 50 克，红枣 10 枚，白米 25 克。将上述三味分别洗净，按常法煮成粥食用。

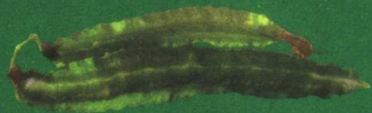


营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	16	0.3	34	213	18.6	0.24	20	0.27	0.55	0.12		1.9	0.2	11.6	
维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	7	0.05	0.02	0.06	—	5	—	0.24	—	—	—	0.02	8	0.4	0.3

降压、美容、助
消化、防衰老、减肥、
防骨质疏松。

——《本草经疏》



SILENGDOU 四棱豆

★ 膳食纤维(克)1.2 ★ 热量(千卡)450

四棱豆，又叫四角豆、皇帝豆、杨桃豆、翼豆、翅豆、香龙豆、云霄豆等。营养价值极高，被人们称作是“绿色金子”。它富含蛋白质，其中赖氨酸含量比大豆还高，并含有丰富的脂肪、天然纤维素。其维生素E、胡萝卜素、钙、铁、锌、磷、钾等成分的含量尤为惊人，远远超过其他蔬菜，是补血、补钙及其他营养素的极好来源，常食能治多种疾病，属保健型蔬菜。近年来颇受人们青睐。

保健功效

◇ 四棱豆被誉为“豆中之王”，其功效超出一一般豆类和蔬菜。具有降压、美容、助消化等食用和药用价值。

◇ 四棱豆被称为“21世纪健康食品”、“奇迹植物”。对冠心病、动脉硬化、脑血管硬化、习惯性流产、口腔炎症、泌尿系统炎症、眼疾等19种疾病均有良好的疗效。

◇ 经常食用四棱豆可以延缓衰老、增强记忆力。

◇ 四棱豆口感细腻脆嫩，含有丰富的植物纤维，是老年人、儿童及病后调养者的理想食物。

食用宜忌

◇ 烹饪四棱豆时需要用水焯透，然后用淡盐水浸泡一会儿再烹饪，口感会更好。

◇ 四棱豆含有胰蛋白酶阻碍因子和凝血素等有毒物质，所以一定要烹制熟透再食用。不宜生食四棱豆，以防中毒。

◇ 素食者和需要补铁的人群最为适用。

◇ 四棱豆有一定的利尿作用，故患有尿频的人要适量食用。

治病良方

◇ 治疗发热身痛、扁桃腺炎、便秘等

老虎榛根、黑面神根、旋花菜根、四棱豆根各10克。将以上四味煎汁，用米汤送服，每日服3次。

◇ 治疗白带过多

四棱豆5根，樱桃萝卜1个，蒜蓉10克，盐、油适量。四棱豆、樱桃萝卜均洗净切片。炒锅上火，将油烧至七成热，倒入蒜蓉炒出香味，再倒入四棱豆、樱桃萝卜，大火煸炒至熟，加盐调味即成。

◇ 治疗肾虚白油

先将四棱豆60克清洗干净，入锅内加水煮熟，加盐适量即可。吃豆，喝汤。此汤具有补肾固精之功效。



蔬菜医生

营养成分(每百克含)

营养成分 (每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	三大 营养素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	290	170	222	205	0.3	0.74	20	4.4	1.88	—		45	1.88	40.5	
维生素	A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	200	0.2	0.1	—	—	26.2	0.9	44	—	—	—	15.8	1.2	—	0.7

CAIHUA 菜花



爽喉、开音、润肺、止咳。

——《日华子本草》

★ 膳食纤维(克) 1.2 ★ 热量(千卡) 24

菜花，又叫花椰菜，是由甘蓝演化而来。原产于欧洲地中海沿岸，传入我国是近百年来事。在《时代》杂志推荐的10大健康食品中，菜花是其中之一。菜花有白、绿两种，绿色的又叫西兰花、花椰菜。我国栽培历史很短，但发展和普及很快。白、绿两种菜花所含营养基本相同，绿菜花较白菜花的胡萝卜素含量要稍高些。绿菜花食用部分为绿色花球（包括肥嫩的主轴、肉质花梗及其未充分发育的花蕾），其质地柔嫩，营养丰富，味道鲜美。

保健功效

◇ 据联合国粮农组织和中国医学科学院卫生所化验分析：每100克绿菜花可食部分含维生素C高达110毫克，比结球甘蓝和白菜高1倍，是番茄的4倍。维生素A的含量达3800个国际单位，比白菜高100倍，所含的维生素B、蛋白质及碳水化合物等营养物质都高于白菜花、甘蓝和大白菜。因此，绿菜花是一种营养成分齐全的高品质蔬菜。

◇ 常吃菜花具有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此古代西方人把菜花叫作“天赐的良药”和“穷人的医生”。

◇ 长期食用菜花可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。据美国癌症协会的研究，在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。西兰花对杀死导致胃癌的幽门螺旋杆菌具有神奇功效。

◇ 菜花所含有的类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而常吃菜花可以减少心脏病与中风的危险。

◇ 菜花中含有丰富的维生素K，多吃菜花是补充维生素K的最佳途径。多吃菜花还可增加血管壁强度，使之不容易发生破裂。

◇ 常吃菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，还可预防感冒和坏血病的发生。

食用宜忌

- ◇ 菜花的家常吃法为凉拌和烹炒。
- ◇ 菜花因其生长形态常有农药的残留，且



易生菜虫，所以洗菜时，可将菜花先放在淡盐水里浸泡几分钟，以祛除残留农药，驱赶菜虫。

◇ 吃菜花时要嚼烂，这样才有利于营养的吸收。

◇ 烹制菜花时不要煮得过烂。

治病良方

◇ 防治多种癌症

菜花300克，香菇50克，酱油、植物油、鲜汤、湿淀粉、精盐、味精、葱花、白糖、黄酒、花椒油各适量。将香菇泡发切片，菜花洗净撕成小朵，入沸水中烫一下，捞出。烧热油锅，爆香葱花，加入鲜汤、白糖、酱油、黄酒、盐、葱花、香菇煸炒5分钟，汤沸后加入味精，用湿淀粉勾芡，浇入花椒油搅匀即成。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	三大 营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)
	23	1.1	47	200	31.6	0.05	18	0.38	0.73	0.17		2.1	0.2	3.4

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	380	0.03	0.08	0.23	—	110	—	0.43	—	17	—	0.03	94	1.3	0.6