



CHINESE

典藏本

SHIWU YANGSHENG DAQUAN

SHIYANG SHIYI SHI

# 食物养生大全

## 食养 食宜 食忌



ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

食物配伍 食物类比 因人配食 因病择食

中医的食物养生有自己的特点

它从食物的性味归经

来认识食物 的功效

并从整体上 来认识

每种食物的 养生保健作用

还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化

每个人的 体质属性

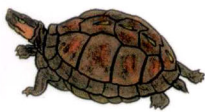
患者 自身的病情

五脏 寒热虚实的失衡

食物之间的相须相使和相生相克

来把握食物养生的法则

王焕华 ● 编著



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)



# 中华

典藏本

SHIWU YANGSHENG DAQUAN

SHIYANG SHIYI SHIJI



食物之间的相须相使和相生相克  
来把握食物养生的法则

患者自身的病情

五脏寒热虚实的失衡

并结合春暖夏热秋燥冬寒的气候变化

每个人的体质属性

来认识食物的功用

它从食物的性味归经

中医的食物养生有自己的特点

食物配伍 食物类性 因人配食 因病择食

食养 食宜 食忌

ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

# 食物养生大全

王焕华 ● 编著



广东省出版集团

广东科技出版社

中华

食物养生大全

「典藏本」

图书在版编目(CIP)数据

中华食物养生大全 / 王焕华编著. — 广州: 广东科技出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5359-5813-6

I. ①中… II. ①王… III. ①食物养生—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第014312号

责任编辑: 邓彦

特约编辑: 王强

装帧设计: 夜猫子 黄炜瑜

责任校对: 丁树伟

责任印刷: 罗华之

制 作: 徐锦梅

出 版: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮编: 510075)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号  
邮编: 511450)

规 格: 960mm×1230mm 32开 16印张 450千字

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

定 价: 75.00 元

版权所有, 翻印必究

本书若有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

购书热线: 020-61278807 61278808



ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

CHINESE



继承祖国悠久独特的  
食物养生传统  
弘扬中华民族优秀的  
食物养生文化

王焯华



## 作者簡介



王煥華，1946年7月生，別名王水，  
江蘇省南京市人，中國農工民主黨南京  
市第八、九、十屆市委委員。

1970年畢業於南京中醫學院後，投  
身杏林，潛心治學，從事中西醫診療和  
研究工作三十多年。工作之餘，筆耕不  
輟，勤於著述。

其代表性學術論著有：

《常見綜合征中醫治療》（北京：人民衛生出版社，2003.）

《中醫療法指南》（香港：讀者文摘遠東有限公司，2003.）

《中國藥話集》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《中藥趣話》（天津：百花文藝出版社，2004.）

《藥粥療法》（北京：人民衛生出版社，1983.）

對中醫養生學，尤其是对中醫食療食養理論頗多研究，其  
代表性著作有：

《實用健兒藥膳》（南京：江蘇科學技術出版社，1990；台  
北：旺文社股份有限公司，1995.）

《長壽藥粥譜》（天津：科學技術出版社，1982.）和《新  
編長壽藥粥譜》（南京：江蘇科學技術出版社，2004.）

《家庭保健飲料》（南京：江蘇科技出版社，1989；台北：  
旺文社股份有限公司，1993.）

《中國傳統飲食宜忌全書》（被評為“全國優秀暢銷書”）  
（南京：江蘇科學技術出版社，1998.）

《完全健康飲食手冊》（台北：旺文社股份有限公司，  
1998.）

《教你活到100歲》（南京：江蘇科學技術出版社，2005.）





## 【序】

二十多年的改革开放，可以说开创了中国的“吃喝”新纪元。这主要得益于两点：一是经济发展。生活富裕了，老百姓有了钱，这就为盛行的“吃喝”风奠定了坚实的经济基础。二是高科技为人民的物质生活带来了更为丰富的饮食资源。由于科学技术突飞猛进，从栽培养殖，到贮藏保鲜，以及现代化的交通运输都有巨大发展，所以，一年四季都可以吃到东南西北、天上地下、国内国外的各种食物，这又为当今的“吃喝”风提供了雄厚的物质基础。正是这种经济基础加上技术力量，才使得中国人达到了有史以来“吃喝”风的顶点。

所有这一切原本是件大好事，然而，任何事物都是一分为二的。正是由于这两个优越的先决条件，促使人们开始大吃大喝。一些有条件者吃喝公款，无条件者集资吃喝，即所谓“抬石头”，大家出钱吃吃喝喝。从城市吃到乡村，从海鲜吃到珍禽，其结果并没有因此而增强了中国人的体质，反倒是现代富贵病普及和流行起来，诸如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑中风、脂肪肝、胆囊炎胆结石、肥胖病、糖尿病、痛风、癌症等，成了当今社会的常见病多发病，这已是无可争辩的客观现实。

正是鉴于上述状况，人们开始认识到大吃大喝之风给自身健康带来的危害，并且更加迫切希望能得到科学食物养生的保健知识。也正因如此，各种有关食物养生的科普讲座、电视讲话、广播报道、图书画册、报刊杂志等，受到了老百姓的欢迎和喜爱。

就目前关于食物养生的内容来看，不外乎两大类，一是从现代西医营养学角度推广食物养生知识，二是从传统中医食疗食养角度来介绍食物养生方法。因两者基础理论体系不相一致，所以各有道理，各有优势。中西医对待食物养生的







观点，有时甚至是截然相反的。比方说，对于牙龈出血病人，中医认为不该吃辛辣动火的辣椒，而西医则认为辣椒含有丰富的维生素C，有利于保护毛细血管，食之有益；炎热夏季，中医认为不应多吃性属温热的羊肉狗肉，西医则认为羊肉狗肉营养丰富，照吃不误；对于癌症病人，中医认为茄子、蘑菇等均为“发物”食品，古代医家明确告诫：“发痼疾，多食发风动气，诸病人莫食，”而西医则认为茄子、蘑菇中都含有“抗癌成分”，食之无碍；中医认为肾虚腰痛者宜吃入肾强腰的栗子，心血虚失眠者应吃入心安神的桂圆，但西医营养学则认为栗子与桂圆主要含碳水化合物，所谓入肾、入心似属无稽之谈……这就令中国老百姓无所适从，不知如何是好。

说实在话，食物养生是一项复杂而深奥的课题，绝不只是单纯的六大营养素或七大营养素所能说清讲明的。而中国人的饮食文化，包括食物养生，是几千年来无数的中医学家（尤其是古代食医）、养生学家以及道家、佛家、儒家先贤们经历了长期的实践—认识—再实践—再认识后的科学结晶，有的甚至是用生命换取的宝贵经验。中医的食物养生有自己的特点，它从食物的性味、归经来认识食物的功效，并从整体上来认识每种食物的养生保健作用，还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化、每个人的体质属性、患者自身的病情、五脏寒热虚实的失衡、食物之间的相须相使和相生相克，来把握食物养生的法则。

我们虽然不能说西医营养素理论不科学，因为这不是事实，但有时总觉得它似乎显得过于机械而不切实际。人们不可能每天根据每个人的不同情况与每日消耗，去测算每天应该吃多少克含六大营养素的各種食物，以满足每人每天不同情况下的需要量。事实上精确控制营养素摄入是很难办到的，甚至是根本办不到的。比如说那句难听的话：“狗改不了吃屎。”为什么呢？就是因为屎里也必然含有六大营养素。话虽说得有些偏激，但这也说明一个问题：单靠营养



素是不可能解释食物养生全部内容的，也是很难明确指导人们食物养生实践的。

正如上文提到的现代病流行的问题，究其根源，除了为增强营养而大吃大喝之外，还有一个正是饮食缺乏科学性指导的问题，更深一步地说则是饮食五味（辛、甘、酸、苦、咸）的调节问题。因为这是中医及养生学家的主要方法之一，如能调节得当，不使有偏，则可防止现代病而寿命有长。中医认为，根据五味入脏，“气增而久，天之由也”的道理，“五味”营养摄入过剩，其危害比一般营养摄入不足更为严重。

在我们日常生活中，有些人不爱吃酸味或苦味或辛味的食物，不懂得科学地搭配五味，而是只爱吃甘味，特别是蔗糖。而蔗糖易使人发胖，导致衰老加快，也与心脑血管疾病、肥胖病、糖尿病等有很大关系，正如《黄帝内经》中指出：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，转为消渴。”也有人偏爱吃咸，又容易导致高血压、动脉硬化的发生，对养生极为不利，也正如《黄帝内经》所言：“咸走血，血病无多食咸，过食咸则脉凝泣而变色。”这就是导致心脑血管病的原因。近几年研究也发现，中老年人摄入过多的蛋白质，也会加速机体的衰老。由此可见，无论中医或是西医，都很注重日常饮食的科学搭配，多食清淡，不要贪食肥甘厚味，要尽量少吃甘与咸，也不要偏食辛辣，动火耗血。唯有这样，才能有效地杜绝现代病。

西医营养学与中医食养学，虽然基础理论不同，但也有不少相同之处，或者说也有共同语言。比如说，中医认为“肝开窍于目”，所以羊肝可治疗夜盲症。而西医也认为羊肝中含有丰富的维生素A，这对夜盲症十分有益；中医认为“肾主骨，骨生髓”，就主张常吃羊骨汤来治疗“虚劳羸瘦”，因为羊骨有“补肾虚，通督脉”的作用。而西医则认为骨能造血，也主张用羊胫骨配合红枣、糯米煮粥来治疗再生障碍性贫血（中医称之为虚劳病）和血小板减少性紫癜；再如中医所说的





“发物”食品，西医也认为这类食物或因含有某些激素，或因含有异性蛋白（即过敏源），或因具有扩张毛细血管作用而引起病情复发或加剧，因而也不主张食用。尽管中西医说法不同，理论有别，但对许多食物养生的认识则是相似的。

在此，我还想引用伟人孙中山先生的一席话：“我国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这是一句至理名言，在食物养生方面，恐怕永远都能站得住脚！

对于中国人来说，似乎应该更加容易接近和接受祖国传统食物养生理念，或者说食物养生也应当结合各自民族的不同国情民情，才是明智而可行的。正因如此，笔者才欣然接受蔡耀鸣先生之邀，完成了这部《中华食物养生大全》。

本书结合了自己三十多年的临床医疗实践，同时也参考了部分西医营养学知识，重在传承中国传统医学的食物养生原理。《中华食物养生大全》收录了常见食物共十六类近七百种；并为七十余种常见病症提供了食养参考方案。

这里有几点必须加以说明：

1. 有些食物属性相近，故本书或选其一为主，其余附之，如“高粱（附：黍米、稷米）”；或只详列常见者，其余集中简述，如“鱼类”中的“其他鱼类”。

2. 为方便读者按需检索，本书另附“食物属性分类索引”及“食物别称笔画索引”。

3. 若读者涉及病症食养调理，宜先遵医嘱。因病症机理繁复多变，个体情形参差不一，传统中医注重整体分析，讲究辨证论治，反对生搬硬套。读者不可不慎。

由于个人的经验毕竟有限，疏漏在所难免，竭诚希望读者们提出宝贵意见。

王焕华 于金陵不漏居

2005年7月25日



# 目录

中華食物  
養生大全

## 第一篇 食物养生概述



SHIWUYANGSHENGGAISHU

## 第二篇 食物养生原理



SHIWUYANGSHENGYUANLI

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一节 现代营养学的困惑 .....     | 4  |
| 一、六大营养素 .....          | 4  |
| 二、实践者困惑之一：狭隘的营养学 ..... | 6  |
| 三、实践者困惑之二：荒唐的营养学 ..... | 7  |
| 四、实践者困惑之三：机械的营养学 ..... | 13 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第二节 传统食养学的奥妙 ..... | 16 |
| 一、食物的自然特性 .....    | 16 |
| 二、独特的四气理论 .....    | 17 |
| 三、有趣的五味学说 .....    | 21 |
| 四、神奇的食物归经 .....    | 23 |
| 五、食性的升降浮沉 .....    | 25 |
| 六、形象的以脏补脏 .....    | 26 |
| 七、民间的发物忌口 .....    | 27 |
| 八、科学的食物配伍 .....    | 29 |
| 九、食养食疗辩证法 .....    | 32 |
| 十、天人合一饮食观 .....    | 33 |

## 第三篇 食物养生秘诀



SHIWUYANGSHENGMIJUE

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一节 食养精义 .....         | 36 |
| 一、三个“喝”——喝粥喝汤喝豆浆 ..... | 36 |



ZHONGHUASHIWU  
YANGSHENGDAQUAN  
ZhongHuaShiWuYangShengDaQuan

|                     |    |
|---------------------|----|
| 二、两个“无”——无饥无饱 ..... | 42 |
| 三、两个“少”——少蛋少脑 ..... | 46 |
| 四、一个“通”——通便排毒 ..... | 49 |
| <br>第二节 食养警示 .....  | 52 |
| 一、“高粱之变，足生大丁” ..... | 52 |
| 二、“夜饱损一日之寿” .....   | 54 |
| 三、“嗜茶成癖，伤营伤精” ..... | 54 |
| 四、“烧酒纯阳，毒物也” .....  | 55 |

## 第四篇

## 食物养生全谱



SHIWUYANGSHENGQUANPU

### 第一节 谷物类

|                    |    |                 |    |
|--------------------|----|-----------------|----|
| 粳米(附：黑米) .....     | 60 | 大麦(附：大麦芽) ..... | 67 |
| 糯米(附：紫米) .....     | 61 | 燕麦 .....        | 68 |
| 粟米 .....           | 62 | 青稞 .....        | 69 |
| 锅巴 .....           | 62 | 米皮糠 .....       | 69 |
| 薏苡仁 .....          | 63 | 荞麦 .....        | 70 |
| 玉米 .....           | 64 | 谷芽 .....        | 71 |
| 高粱(附：黍米、粳米) .....  | 65 | 西谷米 .....       | 71 |
| 小麦(附：浮小麦、面筋) ..... | 66 | 芝麻 .....        | 72 |

### 第二节 蔬菜类

|            |    |           |    |
|------------|----|-----------|----|
| 黄芽白菜 ..... | 74 | 落葵 .....  | 80 |
| 青菜 .....   | 75 | 雪里红 ..... | 81 |
| 茭白 .....   | 75 | 茼蒿 .....  | 81 |
| 韭菜 .....   | 76 | 苋菜 .....  | 82 |
| 芹菜 .....   | 77 | 苜蓿 .....  | 82 |
| 芥菜 .....   | 78 | 菊花脑 ..... | 83 |
| 茺荬 .....   | 79 | 甘蓝 .....  | 83 |
| 芸薹 .....   | 79 | 马齿苋 ..... | 84 |
| 萝卜 .....   | 80 | 花椰菜 ..... | 85 |



# 目录

## Contents

中華食物  
養生大全

|                      |     |                         |     |
|----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 金花菜 .....            | 85  | 瓠子 .....                | 107 |
| 茭白 .....             | 86  | 绿豆(附: 绿豆芽) .....        | 108 |
| 茼蒿 .....             | 86  | 黑豆 .....                | 109 |
| 马兰头 .....            | 87  | 笋瓜 .....                | 109 |
| 莼菜 .....             | 88  | 豆豉 .....                | 110 |
| 苕荬菜 .....            | 88  | 马豆 .....                | 110 |
| 菠菜 .....             | 89  | 豆腐(附: 豆制品) .....        | 111 |
| 慈姑 .....             | 89  | 藕 .....                 | 112 |
| 蕺菜 .....             | 90  | 金丝瓜 .....               | 112 |
| 芦蒿 .....             | 90  | 萝卜 .....                | 113 |
| 金针菜 .....            | 91  | 胡萝卜 .....               | 114 |
| 蕨菜(附: 蕨粉) .....      | 91  | 洋葱 .....                | 115 |
| 葱 .....              | 92  | 牛蒡 .....                | 115 |
| 香椿头 .....            | 93  | 魔芋 .....                | 116 |
| 枸杞头 .....            | 94  | 豆薯 .....                | 116 |
| 芦荟 .....             | 94  | 番薯(附: 番薯藤、番薯叶) .....    | 117 |
| 竹笋 .....             | 95  | 山药 .....                | 118 |
| 仙人掌 .....            | 96  | 马铃薯 .....               | 119 |
| 青芦笋 .....            | 96  | 芋头 .....                | 120 |
| 茄子 .....             | 97  | 甘薯 .....                | 120 |
| 番茄 .....             | 98  | 南瓜(附: 金瓜) .....         | 121 |
| 长豆 .....             | 99  | 冬瓜(附: 冬瓜皮、冬瓜子、节瓜) ..... | 122 |
| 饭豇豆 .....            | 99  | 苦瓜 .....                | 123 |
| 辣椒(附: 青椒) .....      | 100 | 木瓜 .....                | 124 |
| 黄豆(附: 毛豆) .....      | 101 | 丝瓜 .....                | 125 |
| 豌豆(附: 豌豆头) .....     | 102 | 菜瓜 .....                | 125 |
| 四季豆 .....            | 102 | 黄瓜 .....                | 126 |
| 黄豆芽 .....            | 103 | 番木瓜 .....               | 127 |
| 葫芦 .....             | 103 | 荷兰芹 .....               | 127 |
| 扁豆(附: 扁豆荚、扁豆花) ..... | 104 | 莴苣(附: 生菜) .....         | 128 |
| 蚕豆 .....             | 105 | 大蒜 .....                | 129 |
| 赤小豆 .....            | 106 | 香薷 .....                | 130 |
| 菊芋 .....             | 106 | 佛手瓜 .....               | 130 |
| 刀豆 .....             | 107 |                         |     |



**ZHONGHUASHIWU  
YANGSHENGDAQUAN**  
ZhongHuaShiWuYangShengDaQuan

### 第三节 野菜类

|                  |     |                    |     |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 黄鹌菜 .....        | 132 | 番杏 .....           | 147 |
| 睡菜 .....         | 132 | 罗勒 .....           | 148 |
| 碎米荠 .....        | 133 | 香荆菜 .....          | 148 |
| 苔菜 .....         | 133 | 灰条菜 .....          | 149 |
| 苦菜 .....         | 134 | 车前 .....           | 149 |
| 香茶菜 .....        | 134 | 宝塔菜 .....          | 150 |
| 榆钱 .....         | 135 | 蕨麻 .....           | 150 |
| 睡莲菜 .....        | 135 | 萍蓬草 .....          | 151 |
| 墨菜 .....         | 136 | 山韭 .....           | 151 |
| 葵菜 .....         | 136 | 酢浆草 .....          | 152 |
| 蕹菜(附: 风花菜) ..... | 137 | 楔头菜 .....          | 152 |
| 蕹荷 .....         | 137 | 葛根(附: 葛花、葛粉) ..... | 153 |
| 竹叶菜 .....        | 138 | 荇蓂 .....           | 154 |
| 刺儿菜 .....        | 138 | 鸡眼菜 .....          | 154 |
| 清明菜 .....        | 139 | 巨胜苗 .....          | 154 |
| 笏苋菜 .....        | 139 | 铁苋菜 .....          | 155 |
| 茼蒿叶 .....        | 140 | 地笋 .....           | 155 |
| 繁缕 .....         | 140 | 明党参 .....          | 156 |
| 猪殃殃 .....        | 141 | 蒲笋 .....           | 156 |
| 千屈菜 .....        | 141 | 水骨菜(附: 假拳菜) .....  | 157 |
| 委陵菜 .....        | 142 | 婆婆纳 .....          | 157 |
| 野白菜 .....        | 142 | 酸汤菜 .....          | 158 |
| 费菜 .....         | 143 | 元修菜 .....          | 158 |
| 茵陈蒿 .....        | 143 | 水菠菜 .....          | 159 |
| 薇菜 .....         | 144 | 苕麻头 .....          | 159 |
| 翻白草 .....        | 144 | 猪毛菜 .....          | 160 |
| 败酱 .....         | 145 | 猪牙菜 .....          | 160 |
| 郎耶菜 .....        | 145 | 芥苳 .....           | 161 |
| 地肤苗 .....        | 146 | 胡葱 .....           | 161 |
| 腐婢 .....         | 146 | 蜂斗菜 .....          | 162 |
| 茅莓 .....         | 146 | 小蒜 .....           | 162 |
| 蒲公英 .....        | 147 |                    |     |



### 第四节 水果类

|                          |     |                  |     |
|--------------------------|-----|------------------|-----|
| 梨 .....                  | 164 | 香蕉 .....         | 181 |
| 刺梨 .....                 | 165 | 桑椹 .....         | 182 |
| 枇杷 .....                 | 165 | 羊桃 .....         | 183 |
| 桃子 .....                 | 166 | 覆盆子 .....        | 183 |
| 苹果 .....                 | 167 | 櫻桃 .....         | 184 |
| 花红 .....                 | 168 | 香櫟(附: 香櫟皮) ..... | 184 |
| 柑 .....                  | 168 | 椰子浆 .....        | 185 |
| 西瓜(附: 西瓜皮、西瓜子仁) .....    | 169 | 莲雾 .....         | 185 |
| 橘子(附: 橘皮、橘核、橘络、橘饼) ..... | 170 | 菠萝 .....         | 186 |
| 杏(附: 甜杏仁、扁桃) .....       | 171 | 红毛丹 .....        | 186 |
| 李子 .....                 | 172 | 波罗蜜 .....        | 187 |
| 释迦 .....                 | 172 | 芒果 .....         | 187 |
| 柚子 .....                 | 173 | 龙眼 .....         | 188 |
| 凉粉果 .....                | 173 | 橙子 .....         | 189 |
| 柿(附: 柿饼、柿霜) .....        | 174 | 草莓 .....         | 189 |
| 荔枝 .....                 | 175 | 无花果 .....        | 190 |
| 佛手柑(附: 佛手花) .....        | 176 | 南酸枣 .....        | 190 |
| 柠檬 .....                 | 176 | 山竹 .....         | 191 |
| 甜瓜(附: 哈密瓜) .....         | 177 | 猕猴桃 .....        | 191 |
| 西番莲 .....                | 177 | 甘蔗 .....         | 192 |
| 葡萄 .....                 | 178 | 荸荠 .....         | 193 |
| 金橘 .....                 | 179 | 榴莲 .....         | 194 |
| 杨梅 .....                 | 179 | 火龙果 .....        | 194 |
| 石榴 .....                 | 180 | 茭苳子 .....        | 195 |
| 番石榴 .....                | 180 | 海红 .....         | 195 |

### 第五节 干果类

|                  |     |           |     |
|------------------|-----|-----------|-----|
| 山楂 .....         | 198 | 葵瓜子 ..... | 202 |
| 橄榄(附: 藏青果) ..... | 199 | 海枣 .....  | 202 |
| 大枣 .....         | 200 | 菩提子 ..... | 203 |
| 梅子 .....         | 201 | 罗汉果 ..... | 203 |
| 榛子 .....         | 201 | 檳榔 .....  | 204 |





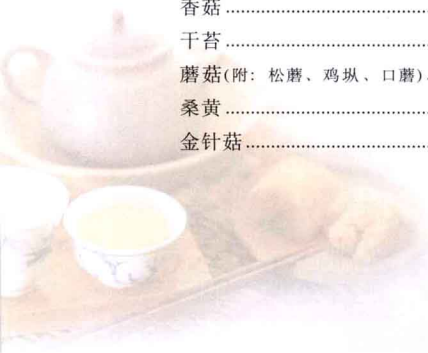
|                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 枳椇子 .....       | 204 | 南瓜子 .....       | 209 |
| 栗子 .....        | 205 | 芡实 .....        | 210 |
| 沙枣 .....        | 205 | 百合 .....        | 211 |
| 榧子 .....        | 206 | 莲子 .....        | 212 |
| 茅栗(附: 锥栗) ..... | 206 | 橡实 .....        | 212 |
| 蓬蘽 .....        | 207 | 海松子 .....       | 213 |
| 使君子 .....       | 207 | 胡桃 .....        | 214 |
| 白果 .....        | 208 | 花生(附: 腰果) ..... | 215 |
| 开心果 .....       | 208 | 柏子仁 .....       | 216 |
| 菱角 .....        | 209 | 梧桐子 .....       | 216 |

### 第六节 野果类

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 余甘子 ..... | 218 | 野樱桃 .....  | 222 |
| 卡密 .....  | 218 | 山核桃 .....  | 223 |
| 山梨 .....  | 219 | 胡颓子 .....  | 223 |
| 枸橘 .....  | 219 | 酸角 .....   | 224 |
| 杜梨 .....  | 220 | 郁李仁 .....  | 224 |
| 八月瓜 ..... | 220 | 火棘 .....   | 225 |
| 黄皮果 ..... | 221 | 刺玫果 .....  | 225 |
| 索罗果 ..... | 221 | 野苹果 .....  | 226 |
| 山樱桃 ..... | 222 | 其他野果 ..... | 226 |

### 第七节 菌藻类

|                       |     |                    |     |
|-----------------------|-----|--------------------|-----|
| 银耳 .....              | 228 | 紫菜 .....           | 233 |
| 地耳 .....              | 228 | 猴头菇 .....          | 234 |
| 黑木耳 .....             | 229 | 草菇 .....           | 234 |
| 石耳 .....              | 229 | 竹荪 .....           | 235 |
| 灵芝 .....              | 230 | 裙带菜 .....          | 235 |
| 马勃 .....              | 230 | 平菇 .....           | 235 |
| 香菇 .....              | 231 | 海带 .....           | 236 |
| 干苔 .....              | 231 | 石花菜(附: 麒麟菜) .....  | 237 |
| 磨菇(附: 松蘑、鸡枞、口蘑) ..... | 232 | 羊栖菜 .....          | 237 |
| 桑黄 .....              | 232 | 江蓠(附: 发菜、石莼) ..... | 238 |
| 金针菇 .....             | 233 | 鹧鸪菜 .....          | 238 |



### 第八节 花叶类

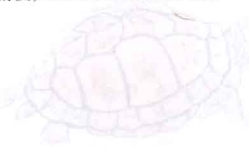
|                  |     |
|------------------|-----|
| 菊花(附: 洋甘菊).....  | 240 |
| 千日红.....         | 240 |
| 茉莉花.....         | 241 |
| 桂花.....          | 241 |
| 金银花.....         | 242 |
| 金莲花.....         | 242 |
| 玫瑰花.....         | 243 |
| 月季花.....         | 243 |
| 槐花.....          | 244 |
| 山茶花.....         | 244 |
| 佩兰(附: 藿香).....   | 245 |
| 啤酒花.....         | 245 |
| 人参叶(附: 人参花)..... | 246 |
| 木槿花.....         | 246 |
| 苦丁茶.....         | 247 |
| 辛夷花.....         | 247 |
| 白兰花.....         | 248 |
| 合欢花.....         | 248 |
| 厚朴花.....         | 248 |
| 木蝴蝶.....         | 249 |
| 百合花.....         | 249 |
| 桃花.....          | 250 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 绿萼梅.....        | 250 |
| 杜鹃花(附: 山丹)..... | 251 |
| 兰香草.....        | 251 |
| 莲蕊须(附: 莲花)..... | 252 |
| 迷迭香.....        | 252 |
| 金盏花.....        | 253 |
| 凌霄花.....        | 253 |
| 番泻叶.....        | 254 |
| 密蒙花.....        | 254 |
| 绞股蓝.....        | 255 |
| 罗布麻.....        | 255 |
| 黄练芽.....        | 256 |
| 蔷薇花.....        | 256 |
| 百里香.....        | 257 |
| 紫藤花.....        | 257 |
| 木棉花.....        | 258 |
| 玳玳花.....        | 258 |
| 箬叶.....         | 259 |
| 留兰香.....        | 259 |
| 雪莲花.....        | 260 |
| 万寿菊.....        | 260 |

### 第九节 肉类

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 牛肉(附: 牛内脏).....   | 262 |
| 狗肉.....           | 263 |
| 猪肉(附: 猪内脏).....   | 264 |
| 兔肉(附: 兔脑、兔肝)..... | 266 |
| 马肉.....           | 267 |
| 野猪肉.....          | 267 |
| 羊肉(附: 羊内脏).....   | 268 |
| 獭肉(附: 獭肝).....    | 269 |
| 驴肉.....           | 270 |
| 刺猬肉(附: 刺猬皮).....  | 270 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 骆驼肉(附: 骆驼脂).....  | 271 |
| 猫肉(附: 猫胞衣).....   | 271 |
| 鹿肉(附: 鹿肾、鹿胎)..... | 272 |
| 鼠肉(附: 袋鼠肉).....   | 273 |
| 熊掌.....           | 273 |
| 蛇肉.....           | 274 |
| 海狗肾.....          | 274 |
| 獐肉(附: 獐骨髓).....   | 275 |
| 猪獐肉(附: 狗獐肉).....  | 275 |
| 火腿.....           | 276 |



|                       |     |                  |     |
|-----------------------|-----|------------------|-----|
| 狼肉(附: 狼膏) .....       | 276 | 鸪鹑肉 .....        | 283 |
| 蛙肉(附: 哈士蟆油) .....     | 277 | 雉肉 .....         | 284 |
| 杜鹃肉 .....             | 277 | 猫头鹰 .....        | 284 |
| 鸡肉(附: 火鸡、鸡肝、鸡肠) ..... | 278 | 鸽肉 .....         | 285 |
| 乌骨鸡 .....             | 280 | 鹌鹑肉 .....        | 285 |
| 鸭肉(附: 鸭血) .....       | 281 | 鹧鸪肉 .....        | 286 |
| 鹅肉 .....              | 282 | 雁肉(附: 天鹅肉) ..... | 286 |
| 麻雀肉 .....             | 283 | 其他肉类 .....       | 287 |

### 第十节 蛋类

|                 |     |           |     |
|-----------------|-----|-----------|-----|
| 鸡蛋 .....        | 290 | 鹌鹑蛋 ..... | 293 |
| 鸭蛋(附: 皮蛋) ..... | 292 | 鸽蛋 .....  | 294 |
| 鹅蛋 .....        | 293 | 麻雀蛋 ..... | 294 |

### 第十一节 奶类

|          |     |                  |     |
|----------|-----|------------------|-----|
| 人乳 ..... | 296 | 羊奶 .....         | 297 |
| 酸奶 ..... | 296 | 醍醐(附: 奶制品) ..... | 298 |
| 牛奶 ..... | 297 | 马奶 .....         | 298 |

### 第十二节 鱼类

|                  |     |                 |     |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 乌鱼 .....         | 300 | 带鱼 .....        | 309 |
| 鲸鱼 .....         | 300 | 鲛鱼 .....        | 309 |
| 鲑鱼 .....         | 301 | 鲚鱼 .....        | 310 |
| 鲈鱼 .....         | 301 | 鲳鱼 .....        | 310 |
| 鲫鱼(附: 罗非鱼) ..... | 302 | 鲛鱼(附: 鱼翅) ..... | 311 |
| 青鱼 .....         | 303 | 黄颡鱼 .....       | 311 |
| 鲶鱼 .....         | 303 | 鳙鱼 .....        | 312 |
| 鲤鱼 .....         | 304 | 鲮鱼 .....        | 312 |
| 乌贼鱼(附: 鱿鱼) ..... | 305 | 鳊鱼 .....        | 313 |
| 油鱼 .....         | 305 | 鲛鱼 .....        | 314 |
| 石首鱼(附: 白鲢) ..... | 306 | 鲟鱼 .....        | 314 |
| 银鱼 .....         | 307 | 鳊鱼 .....        | 315 |
| 鲢鱼 .....         | 307 | 鳊鱼 .....        | 315 |
| 鲈鱼 .....         | 308 | 鳊鱼 .....        | 316 |
| 白鱼 .....         | 308 | 章鱼 .....        | 317 |