

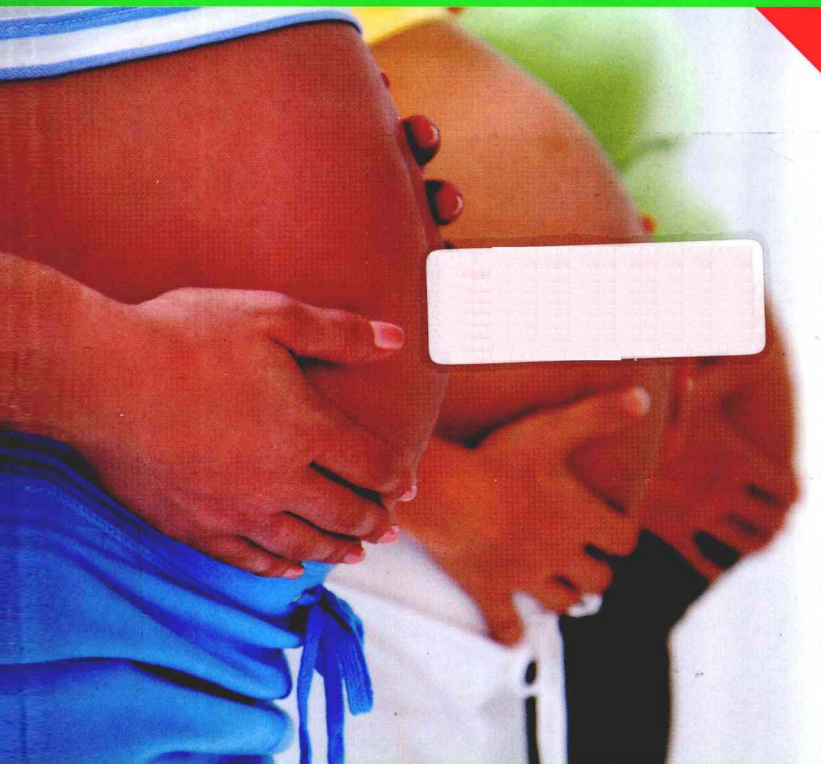
# 孕妈妈 40周营养 配餐



Yunmama 40 zhou Yingyang  
Peican

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

# 孕妈妈 40周营养 配餐

Yunmama 40 zhou Yingyang  
Peican

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

孕妈妈  
40周  
营养  
配餐



中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈40周营养配餐 / 《家庭·生活·健康》丛书  
编委会编著. - 北京: 中国人口出版社, 2012.12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1470-0

I. ①孕… II. ①家… III. ①孕妇-妇幼保健-食谱IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第269106号

# 孕妈妈40周营养配餐

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社  
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司  
开 本 720毫米×960毫米 1/16  
印 张 15  
字 数 160千字  
版 次 2013年4月第1版  
印 次 2013年4月第1次印刷  
印 数 1~10000册  
书 号 ISBN 978-7-5101-1470-0  
定 价 22.80元

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83514662  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目录 contents

## 孕一月

### 保证优质营养，孕育健康新生命

|                         |   |                     |    |
|-------------------------|---|---------------------|----|
| 第1周 补充气血 .....          | 2 | 鸡腿饭 .....           | 7  |
| 猪蹄花生大枣汤 .....           | 2 | 芦笋鸡柳 .....          | 8  |
| 第2周 食物补锌 .....          | 3 | 莴笋叶豆腐汤 .....        | 8  |
| 凉拌牡蛎 .....              | 3 | 菠菜炒鸡蛋 .....         | 9  |
| 第3周 补充叶酸，预防宝宝出生缺陷 ..... | 4 | 小番茄炒鲜贝 .....        | 9  |
| 麻酱粉丝菠菜 .....            | 4 | ■ 1~4周三餐食谱推荐2 ..... | 10 |
| 第4周 增加优质蛋白质和脂肪 .....    | 5 | 南瓜小米粥 .....         | 10 |
| 糖醋排骨 .....              | 5 | 梅子山药 .....          | 10 |
| ■ 1~4周三餐食谱推荐1 .....     | 6 | 鲫鱼炖豆腐 .....         | 11 |
| 青菜蛋羹 .....              | 6 | 木耳银芽炒肉丝 .....       | 11 |
| 番茄豆腐 .....              | 6 | 菠萝平鱼 .....          | 12 |
| 麦片红豆粥 .....             | 6 | 芹菜炒牛肉丝 .....        | 12 |
| 小白菜丸子汤 .....            | 7 | 五菇汤 .....           | 13 |
|                         |   | 凉拌老虎菜 .....         | 13 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| ■ 1~4周三餐食谱推荐3 ..... | 14 |
| 紫薯银耳白果羹 .....       | 14 |
| 虾仁炒鸡蛋 .....         | 14 |
| 蒜苗炒土豆丝 .....        | 15 |
| 花生仁蹄花汤 .....        | 15 |
| 蚝油生菜 .....          | 16 |
| 土豆炖鸡块 .....         | 16 |
| 虾干竹荪汤 .....         | 17 |
| 青椒炒鸡蛋 .....         | 17 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| ■ 1~4周三餐食谱推荐4 ..... | 18 |
| 黄瓜大米粥 .....         | 18 |
| 海米拌豆腐 .....         | 18 |
| 腊肉小米饭 .....         | 19 |
| 甜椒牛肉丝 .....         | 19 |
| 栗子烧白菜 .....         | 20 |
| 鸡翅豆腐汤 .....         | 20 |
| 滑熘鸡片 .....          | 21 |
| 韭菜炒虾仁 .....         | 21 |

## 孕二月

### 缓解孕吐的开胃餐

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第5周 想吃什么就吃什么 .....  | 24 |
| 话梅清香手剥笋 .....       | 24 |
| 第6周 嘴里出现怪味 .....    | 25 |
| 梅味西红柿 .....         | 25 |
| 第7周 开始出现呕吐 .....    | 26 |
| 凉拌海蜇莴笋丝 .....       | 26 |
| 第8周 胃里感到灼热 .....    | 27 |
| 苦瓜炒三菇 .....         | 27 |
| ■ 5~8周三餐食谱推荐1 ..... | 28 |
| 虾片肉丝青菜粥 .....       | 28 |
| 麻酱四季豆 .....         | 28 |
| 蒜蒸丝瓜 .....          | 29 |
| 田园小炒 .....          | 29 |
| 玉米西蓝花汤 .....        | 30 |
| 小鸡炖蘑菇 .....         | 30 |
| 豆腐卷心菜 .....         | 31 |
| 番茄鸡蛋汤 .....         | 31 |
| 西芹炖牛肉 .....         | 32 |
| 尖椒土豆丝 .....         | 32 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| ■ 5~8周三餐食谱推荐2 ..... | 33 |
| 玉米菠菜粥.....          | 33 |
| 黄瓜炒鸡蛋.....          | 33 |
| 椒油四季豆.....          | 33 |
| 红烧鸡翅.....           | 34 |
| 糖醋蘑菇青豆.....         | 34 |
| 豆豉肉末炒饭.....         | 35 |
| 番茄沙拉.....           | 35 |
| 鸡脯扒小白菜.....         | 36 |
| 砂仁鲫鱼汤.....          | 36 |
| ■ 5~8周三餐食谱推荐3 ..... | 37 |
| 蛋醋止呕汤.....          | 37 |
| 鲜虾瓜条.....           | 37 |
| 糖醋双丝.....           | 38 |
| 肉片烧茄子.....          | 38 |
| 红烧罗非鱼.....          | 39 |
| 香甜黄瓜玉米粒.....        | 39 |
| 芥菜豆腐汤.....          | 40 |
| 鲜毛豆炒饭.....          | 40 |
| 银耳炒菠菜.....          | 41 |
| 鸡翅烧茶树菇.....         | 41 |
| ■ 5~8周三餐食谱推荐4 ..... | 42 |
| 鸡汤挂面卧鸡蛋.....        | 42 |
| 彩椒西红柿.....          | 42 |
| 蘑菇盖浇饭.....          | 43 |
| 海米烧豆腐.....          | 43 |
| 萝卜炖羊肉.....          | 44 |
| 鸡蛋阿胶粥.....          | 44 |
| 茄汁鲷鱼条.....          | 45 |
| 珊瑚金钩.....           | 45 |





## 第9周 适当吃些酸味食物 ..... 48

番茄焖虾..... 48

## 第10周 补充B族维生素 ..... 49

腰果鸡丁..... 49

## 第11周 调节饮食防过敏..... 50

凉拌金针菇..... 50

## 第12周 多多食用保胎食物..... 51

葵花子拌芥菜..... 51

## ■ 9~12周三餐食谱推荐1 ..... 52

紫薯粥..... 52

杏仁拌三丁..... 52

糖醋鸡蛋..... 52

西葫芦蒸饺..... 53

豆泡圆白菜..... 53

玉米排骨汤..... 54

菠菜炒猪肝..... 54

牛腩细面..... 55

芦笋炒蛋..... 55

## ■ 9~12周三餐食谱推荐2 ..... 56

香菇鸡丝面..... 56

什锦沙拉..... 56

豉汁小排饭..... 57

香菇炒荷兰豆..... 57

萝卜丸子汤..... 58

青柠煎鳕鱼..... 58

奶香玉米饼..... 59

土豆炖牛肉..... 59

## ■ 9~12周三餐食谱推荐3 ..... 60

南瓜红薯玉米粥..... 60

藕拌黄花菜..... 60

葱油饼..... 61

雪菜炒豆腐干..... 61

海带炖肉..... 62

香菇煲乳鸽..... 62

红烧带鱼..... 63

炒三鲜..... 63

土豆补血什锦汤..... 64

清炒豌豆苗..... 64

## ■ 9~12周三餐食谱推荐4 ..... 65

菠菜胡萝卜蛋饼..... 65

鱿鱼淡菜粥..... 65

平菇肉片..... 66

韭菜炒豆芽..... 66

胡萝卜牛腩饭..... 67

海带排骨汤..... 67

雪里蕻烧豆腐..... 68

红烧黄鱼..... 68

炒双花..... 69

青笋木耳炒肉片..... 69

第13周 DHA和ARA，给宝宝聪明

大脑..... 72

红薯鳕鱼饭..... 72

第14周 西蓝花——胎儿心脏的“守护神”..... 73

西蓝花炒蟹味菇..... 73

第15周 注意补钙，给胎宝宝强壮的骨骼..... 74

虾皮青菜肉末粥..... 74

第16周 牙齿坚固，补充钙、磷是根本..... 75

丝瓜虾米蛋汤..... 75

■ 13~16周三餐食谱推荐1 ... 76

双豆百合粥..... 76

煎鸡蛋..... 76

腊味煲仔饭..... 77

虾皮紫菜蛋汤..... 77

木耳黄花面..... 78

香辣苦瓜..... 79

鸡腿腊肠片..... 79

■ 13~16周三餐食谱推荐2 ... 80

四色烫饭..... 80

芹菜拌苦瓜..... 80

家常凉面..... 81

花生鱼头汤..... 81

草鱼炖豆腐..... 82

杂粮饭..... 82

西红柿拌黄瓜..... 82

■ 13~16周三餐食谱推荐3 ... 83

葱油拌面..... 83

白菜心拌豆腐丝..... 83

番茄菜花..... 84

豉汁蒸排骨..... 84

清蒸酸梅鱼..... 85

凉拌豇豆..... 85

■ 13~16周三餐食谱推荐4 ... 86

火腿寿司..... 86

皮蛋瘦肉粥..... 86

苹果肉酱面..... 87

山药红枣炖排骨..... 87

雪菜炒黄豆..... 88

茭白炒鸡蛋..... 88

橙子沙拉..... 89

清蒸带鱼..... 89

青椒豆腐丝..... 89



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第17周 牛肉, 补铁又健身····· | 92  |
| 五彩牛肉粒·····          | 92  |
| 第18周 巧做猪肝更好吃·····   | 93  |
| 猪肝拌黄瓜·····          | 93  |
| 第19周 猪血, 含铁丰富·····  | 94  |
| 猪血豆腐汤·····          | 94  |
| 第20周 补钙, 预防腿抽筋····· | 95  |
| 白灼基围虾·····          | 95  |
| ■ 17~20周三餐食谱推荐1 ··· | 96  |
| 凉拌茄子·····           | 96  |
| 八宝粥·····            | 96  |
| 红烧鸡腿饭·····          | 97  |
| 口蘑炒草菇·····          | 98  |
| 乌鸡白凤汤·····          | 98  |
| 荞麦冷面·····           | 99  |
| 土豆烧鸡翅·····          | 100 |
| 笋尖炒香菇·····          | 100 |
| ■ 17~20周三餐食谱推荐2 ··· | 101 |
| 南瓜饼·····            | 101 |
| 山药薏米红枣粥·····        | 101 |
| 猪肉韭菜馅水饺·····        | 102 |
| 蒜蓉粉丝蒸扇贝·····        | 102 |
| 煎饺·····             | 103 |
| 蔬菜沙拉·····           | 103 |
| 乌梅粥·····            | 103 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| ■ 17~20周三餐食谱推荐3 ··· | 104 |
| 菠菜鸡蛋小米粥·····        | 104 |
| 蜜汁红薯·····           | 104 |
| 牛肝菌火腿焖饭·····        | 105 |
| 胡萝卜烧肉·····          | 105 |
| 香辣豆腐·····           | 106 |
| 豆豉牛肉片·····          | 106 |
| ■ 17~20周三餐食谱推荐4 ··· | 107 |
| 海参白果粥·····          | 107 |
| 西葫芦蛋饼·····          | 107 |
| 凉拌米粉·····           | 108 |
| 雪菜冬笋豆腐汤·····        | 108 |
| 梅干菜扣肉·····          | 109 |
| 清蒸平鱼·····           | 110 |
| 红椒雪菜炒腐皮·····        | 110 |
| 小炒米线·····           | 111 |
| 馄饨汤·····            | 111 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第21周 少吃多餐，避免高热量食品 | 114 |
| 玉米沙拉              | 114 |
| 第22周 注意饮食，预防便秘    | 115 |
| 拔丝红薯              | 115 |
| 第23周 吃对食物去水肿      | 116 |
| 鲤鱼冬瓜汤             | 116 |
| 第24周 菌菇食品提升母子免疫力  | 117 |
| 酸辣金针菇             | 117 |
| ■ 21~24周三餐食谱推荐1   | 118 |
| 法式三明治             | 118 |
| 醪糟鸡蛋              | 118 |
| 照烧鲷鱼饭             | 119 |
| 黄瓜肉丁              | 119 |
| 锅塌三文鱼             | 120 |
| 虾菇油菜心             | 120 |
| ■ 21~24周三餐食谱推荐2   | 121 |
| 香橙蒸蛋              | 121 |
| 麻香芦笋              | 121 |
| 土豆烧豆腐             | 122 |
| 芹菜炒鳝鱼             | 122 |
| 冬菇烧白菜             | 123 |
| 怪味鸡块              | 123 |
| 鸡蛋花粥              | 123 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| ■ 21~24周三餐食谱推荐3 | 124 |
| 冰糖大枣粥           | 124 |
| 鲜蘑炒腐竹           | 124 |
| 葡萄沙拉            | 124 |
| 家常烫饭            | 125 |
| 五香兔肉            | 125 |
| 海带炖鲫鱼           | 126 |
| 牛肉片炖卷心菜         | 126 |
| ■ 21~24周三餐食谱推荐4 | 127 |
| 空心菜粥            | 127 |
| 去壳五香红茶卤蛋        | 127 |
| 茄香菜饭            | 128 |
| 焦熘黄鱼            | 128 |
| 鸡块冬瓜            | 129 |
| 爽口茼蒿            | 129 |
| 豆腐鲤鱼            | 130 |
| 土豆炖豆角           | 131 |
| 胡萝卜炒猪肝          | 131 |



## 第25周 多多补充“脑黄金”··· 134

爽口盆盆菜····· 134

## 第26周 合理进餐，控制体重··· 135

剁椒木耳炒鸡蛋····· 135

## 第27周 有效缓解妊娠纹····· 136

西红柿炖鱼····· 136

## 第28周 吃什么能缓解腹胀腹痛 137

鲜虾青菜果姜汤····· 137

## ■ 25~28周三餐食谱推荐1 ··· 138

南瓜百合粥····· 138

果脯冬瓜····· 138

秘制鸡翅····· 139

芝麻拌菠菜····· 139

家常豆腐····· 140

蒸三素····· 140

麻油猪心面线····· 141

香菇炒芹菜····· 141

砂锅什锦鲫鱼汤····· 142

## ■ 25~28周三餐食谱推荐2 ··· 143

鸡丝汤面····· 143

子姜炒脆藕····· 143

醋烹鲫鱼····· 144

素炒土豆丝····· 144

青椒牛肉炒饭····· 145

韭菜炒小鱿鱼····· 145

## ■ 25~28周三餐食谱推荐3 ··· 146

家常面片汤····· 146

咸鸭蛋拌豆腐····· 146

松仁玉米····· 147

酱香排骨····· 147

鱼香茄子····· 148

菜花炒猪肝····· 148

白菜粉丝豆腐汤····· 149

凉拌素什锦····· 149

## ■ 25~28周三餐食谱推荐4 ··· 150

桂圆莲子粥····· 150

酱香牛肉····· 150

口蘑鸡片····· 151

腌西兰花····· 151

酸辣汤····· 152

黄豆焖鸡翅····· 153

虾皮冬瓜····· 153



## 第29周 膳食平衡预防妊娠高血压

..... 156

凉拌芹菜叶..... 156

## 第30周 合理搭配预防妊娠糖尿病

..... 157

南瓜烩豆腐..... 157

## 第31周 胎宝宝发育快, 营养要跟上

..... 158

凉拌木耳瓜条..... 158

## 第32周 适当吃些粗粮..... 159

荞麦蛋汤面..... 159

## ■ 29~32周三餐食谱推荐1 ... 160

咸蛋香粥..... 160

萝卜缨炒小豆腐..... 160

蘑菇炖鸡腿..... 161

鸡蛋炒苦瓜..... 161

香卤猪肚饭..... 162

枸杞松子爆鸡丁..... 162

蒜蓉空心菜..... 163

蚕豆米冬瓜汤..... 163

## ■ 29~32周三餐食谱推荐2 ... 164

什锦龙须面..... 164

花生玉米炒香芹..... 164

腊肉烩豆腐..... 165

清炒蜜刀豆..... 165

柠檬汁炒牡蛎..... 166

番茄西米露..... 166

三黄鸡烧土豆..... 167

脆炒南瓜莴笋丝..... 167



## ■ 29~32周三餐食谱推荐3 ... 168

红薯粥..... 168

醋熘白菜..... 168

芹菜肉馅饼..... 169

蒜蓉菠菜..... 169

枸杞肉丁..... 170

芹菜虾仁..... 170

金针菇炒鸡蛋..... 171

玉米糝粥..... 171

双冬油面筋..... 172

海鲜火龙果沙拉..... 172

家常素什锦..... 173

## ■ 29~32周三餐食谱推荐4 ... 174

糯米糖藕..... 174

三色腰果..... 174

西红柿炖牛腩..... 175

拍小萝卜..... 175

清炒荷兰豆..... 176

土豆排骨汤..... 176

椰香芒果糯米饭..... 177

木耳香葱爆河虾..... 177

## 第33周 盐量减半，继续补钙··· 180

香菇烧鹌鹑蛋····· 180

## 第34周 钙、铁同补预防妊娠高血压

····· 181

三色蛋羹····· 181

## 第35周 多吃补肾食物，缓解气喘症

状····· 182

木耳金针乌鸡汤····· 182

## 第36周 健康蔬果为准妈妈保驾护航

····· 183

美粒多····· 183

## ■ 33~36周三餐食谱推荐1 ··· 184

黑豆糯米粥····· 184

瓜片拌白肉····· 184

青菜烫饭····· 185

凉拌蕨根粉 ····· 185

西蓝花烧双菇····· 186

肉丝粉皮····· 186

韭菜炒干丝····· 187

清炖鸡参汤····· 187

浓香茄子煲····· 188

## ■ 33~36周三餐食谱推荐2 ··· 189

时蔬三文鱼沙拉····· 189

蛋黄吐司····· 189

糖醋黄瓜片····· 190

山药炖猪蹄····· 190

炝拌白菜····· 191

淡菜薏仁墨鱼汤····· 191

虾仁馄饨····· 192

莴笋肉片····· 192

烧二冬····· 193

鸭肉烩白菜····· 193

## ■ 33~36周三餐食谱推荐3 ··· 194

泡菜饼····· 194

果珍脆藕····· 194

清蒸大虾····· 195

紫菜萝卜汤····· 195

地三鲜····· 196

核桃仁炒韭菜····· 196

里脊炒芦笋····· 197

西红柿疙瘩汤····· 197

蒜蓉菜心····· 198

泡椒凤爪····· 198

## ■ 33~36周三餐食谱推荐4 ··· 199

蒜香烤面包····· 199

西芹腰果····· 199

冬瓜丸子汤····· 200

萝卜干炖带鱼····· 200

紫色洋葱炒肉····· 201

千岛苦瓜····· 201

鲜虾芦笋沙拉····· 201



## 第37周 均衡饮食, 控制食欲... 204

香煎火腿芦笋卷..... 204

## 第38周 用美食化解产前的不安 205

银耳鹌鹑蛋..... 205

## 第39周 吃饱吃好, 迎接分娩... 206

排骨汤面..... 206

## 第40周 产前宜吃巧克力..... 207

牛奶面包糊..... 207

## ■ 37~40周三餐食谱推荐1 ... 208

麻酱饼..... 208

葡萄糯米粥..... 209

小葱拌豆腐..... 209

鱼香藕盒..... 210

白萝卜枸杞排骨汤..... 210

蘑菇面条..... 211

百合黄花炖豆腐..... 211

黄豆肉丁..... 212

糖醋胡萝卜..... 212

## ■ 37~40周三餐食谱推荐2 ... 213

蔬菜沙拉卷..... 213

松仁核桃香粥..... 213

枣菇炖鸡..... 214

葱烧海参..... 214

私房浇汁豆腐..... 215

鱼香茄子盖浇饭..... 215

豉汁蒸鳕鱼..... 216

酱烧小土豆..... 216

猪蹄炖丝瓜豆腐..... 217

素烧娃娃菜..... 217

## ■ 37~40周三餐食谱推荐3 ... 218

三鲜豆腐脑..... 218

玉米煎饼..... 219

海米炒蛋..... 219

搁锅面..... 220

酱爆鸡丁..... 221

香菇油菜..... 221

红烧海参..... 222

香干芹菜..... 223

乌鸡枸杞汤..... 223

## ■ 37~40周三餐食谱推荐4 ... 224

红薯小窝头..... 224

豆腐干拌花生米..... 224

肉片炒西葫芦..... 225

海鲜翡翠豆腐..... 225

什锦鱼丸面..... 226

胡麻油什锦菜..... 226

## 计量单位换算表

1汤匙≈15克≈15毫升

1茶匙≈5克≈5毫升

1小杯≈100毫升

1杯≈200毫升

1碗≈300毫升

适量: 略加即可。

少许: 依个人的口味, 自主确定分量。



## 孕一月

保证优质营养，孕育健康新生命





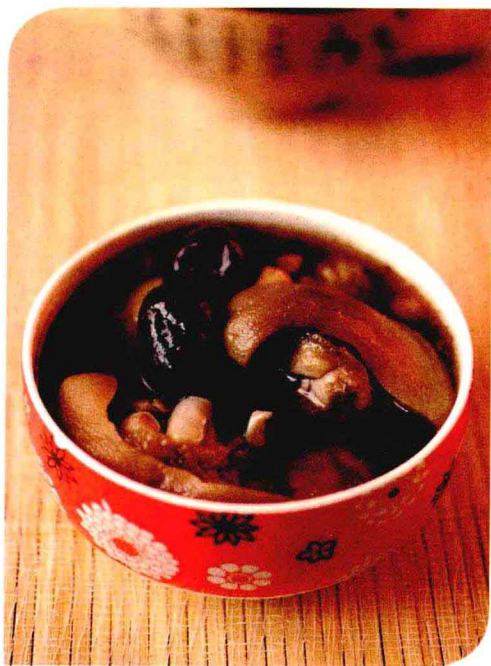
## 第1周 补充气血

《医学入门》中记载：“气血充实，则可保十月分娩，子母无虞。”

体质较弱的女性，最好在孕前进补，以增强体质，为怀孕做好充分准备。平时偏食、挑食的女性，要在孕前改正自己的不良饮食习惯，均衡摄取营养，否则怀孕后会造成营养不良，影响胎儿的生长发育。

脾胃虚弱的女性，可以多吃一些山药、莲子、薏米、白扁豆等来调理脾胃；血虚、贫血的女性可多吃些红枣、枸杞子、红小豆、动物血、动物肝脏等来补气补血。

平时易疲劳、易感冒的女性，可加用黄芪、西洋参等来补气血。



### 猪蹄花生大枣汤

**材料** 猪蹄约1000克，花生50克，红枣10颗。

**调料** 盐、鸡精各适量。

**做法**

1. 猪蹄洗净，对剖后剁成小块；花生、红枣均洗净。

2. 将猪蹄、花生、红枣同入锅中，加适量水煮至熟烂，加入盐、鸡精调味即成。

#### 贴心提示

猪蹄对于准妈妈身体非常有益，有利于维护组织细胞正常生理功能，加速新陈代谢，延缓机体衰老。此汤还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重效果。

## 第2周 食物补锌

锌是人体必需的重要微量元素，被科学家称为“生命之素”，对人体的许多正常生理功能的完成起着极为重要的作用。锌对生殖功能也有着重要的影响，如果准妈妈在怀孕期间摄取足量的锌，分娩时就会很顺利，新生儿也会非常健康。正常情况下，准妈妈对锌的需要量比一般人多，除自身需要外，还要供给发育中胎儿的需

要。如果孕妈妈缺锌，也会导致胎儿生长缓慢。

补锌的最佳来源是食补，准妈妈应多进食一些含锌丰富的鱼、紫菜、猪肝、猪肾、瘦肉、虾皮、牡蛎、黄豆、绿豆、芝麻、花生、核桃等。

### 凉拌牡蛎

**材料** 牡蛎肉300克，姜末3克。

**调料** 盐3克，味精1克，酱油2滴，醋3克，香油1滴。

**做法**

1. 牡蛎肉洗净，用沸水烫断生捞出，放在凉水中过凉取出，沥干水分装盘。
2. 将盐、味精、酱油、醋、香油、姜末搅拌均匀，淋在牡蛎肉上即可。

#### 贴心提示

牡蛎，俗称海蛎子，味美肉细，营养价值很高。多食牡蛎肉，能细洁皮肤，并能治虚，解丹毒，还有降血压、降低胆固醇的功效。

