



姚海扬

山东中医老堂号“树滋堂”的第三代传人

山东第一家滋补药膳饭店齐鲁药膳楼的创办者

中国食文化研究会授予“中国餐饮文化大师”称号

中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会会员、中国营养学会会员

Ri Chang Shi Wu

日常食物

速查宝典

揭秘**300**多种常见食物密码

精配**700**多种实用秘方偏方



原料易找，搭配简便
日常起居稍加注意便可健康、快乐

日常食物

速查宝典

ISBN 978-7-309-06000-1
CIP 数据：2008.11
I. ①日... II. 姚... III. 日常食物—速查—词典 IV. TS971.2
定价：25.00元

编著：姚海扬 姚之歌

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常食物速查宝典 / 姚海扬, 姚之歌编著, ——北京: 中国
文史出版社, 2008.1

(健康快乐吃出来系列丛书)

ISBN 978-7-5034-2053-5

I. 日… II. ①姚… ②姚… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184335 号

责任编辑: 韩淑芳 张建安 封面设计: 北京时代纵横文化传媒

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

印 装: 唐山丰电印务有限公司 邮编: 064000

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 170 × 230mm 1/16

印 张: 15.5 字数: 200千字

印 数: 6000册

版 次: 2008年4月北京第1版

印 次: 2008年4月第1次印刷

定 价: 26.00元

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

CONTENTS

目录

蔬菜类

- B** ■ 白菜 /1 ■ 白苣 /
 ■ 百合 /2 ■ 扁豆 /4
 ■ 菠菜 /4

- C** ■ 葱白 /6 ■ 葱实 /7
 ■ 葱须 /7 ■ 葱叶 /7
 ■ 葱汁 /8 ■ 椿叶 /8
 ■ 莼菜 /8

- D** ■ 冬瓜 /9

- F** ■ 番茄 /11

- G** ■ 甘蓝 /13

菜蕻 /14

豆豉 /15

- H** ■ 胡萝卜 /14 ■ 花椰菜 /15
 ■ 黄瓜 /16

苣 /17

苣荬菜 /18

X

苣荬菜 /19

- J** ■ 芥菜 /17 ■ 茭白 /18
 ■ 芥菜 /19 ■ 韭菜 /20

葱 /21

菜薹 /22

Y

葱 /23

瓜 /24

- K** ■ 苦瓜 /21

- L** ■ 辣椒 /22 ■ 芦笋 /23
 ■ 萝卜 /24



CONTENTS

目录

M ■ 毛笋 /26

N ■ 南瓜 /26

P ■ 茼蒿 /28

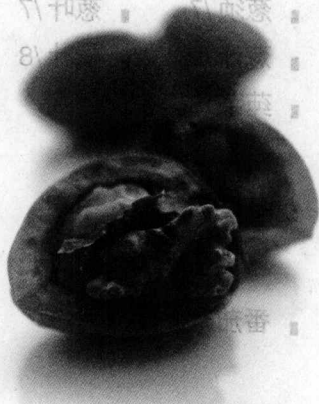
Q ■ 茄子 /28 ■ 芹菜 /29

S ■ 丝瓜 /31 ■ 蒜薹 /32

T ■ 茼蒿 /32

B
 1 苣荬菜
 2 百合
 3 菜苣

C
 4 尖葱
 5 白葱
 6 扣葱
 7 蒜薹
 8 蒜苗



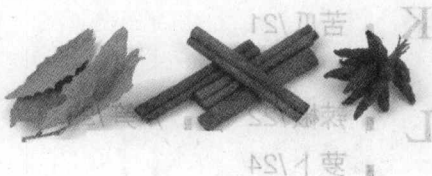
D
 9 番茄
 10 豇豆
 11 豇豆

12 菜藕
 13 茼蒿
 14 瓜黄

H W ■ 豌豆 /33 ■ 蕹菜 /34

15 白菜
 16 菜花
 17 菜花

X ■ 西葫芦 /35 ■ 苋 /35
 ■ 香椿种芽 /36



Y ■ 薹菜 /37 ■ 洋葱 /37
 ■ 越瓜 /39 ■ 油菜 /39
 ■ 油麦菜 /40

CONTENTS

目录

瓜果类

- B** ■ 白果 /41 ■ 荸荠 /42
 ■ 槟榔 /43 ■ 菠萝 /44

- C** ■ 草莓 /45 ■ 刺梨 /46

- D** ■ 大枣 /46 ■ 冬瓜子 /49

- F** ■ 番木瓜 /49 ■ 番薯 /50
 ■ 番石榴 /51 ■ 佛手柑 /51

- G** ■ 柑 /51 ■ 甘蔗 /52
 ■ 橄榄 /53

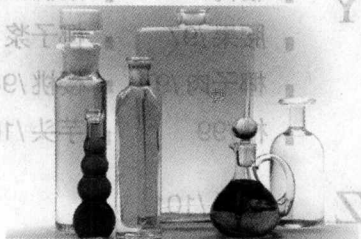
- H** ■ 哈密瓜 /54 ■ 核桃仁 /55
 ■ 火龙果 /56

- J** ■ 金橘 /57 ■ 橘 /57

- K** ■ 开心果 /59

- L** ■ 蓝莓 /59 ■ 梨 /60
 ■ 李子 /62 ■ 栗子 /63
 ■ 荔枝 /64 ■ 莲子 /65
 ■ 菱 /66 ■ 榴莲 /67
 ■ 龙眼 /67 ■ 罗汉果 /68

- M** ■ 马铃薯 /69 ■ 芒果 /69
 ■ 猕猴桃 /71



CONTENTS

目录

N ■ 南瓜子 /72 ■ 柠檬 /73

O ■ 藕 /74

P ■ 枇杷 /75 ■ 苹果 /76

S ■ 沙果 /78 ■ 山药 /78
 ■ 山楂 /80 ■ 山竹 /81
 ■ 柿子 /81 ■ 松子 /82

T ■ 桃子 /83 ■ 甜橙 /84
 ■ 甜瓜 /85 ■ 甜石榴 /85

W ■ 乌梅 /86 ■ 无花果 /87

B ■ 白果 /141 ■ 芫荽 /145

C ■ 藜藜 /143 ■ 藜藜 /143

D ■ 藜藜 /149 ■ 藜藜 /149

E ■ 大麥 /149 ■ 干瓜參 /149

F ■ 番木瓜 /150 ■ 番薯 /150

G ■ 番薯 /151 ■ 番薯 /151

H ■ 甘藷 /152 ■ 甘藷 /152



X ■ 西瓜 /88 ■ 西瓜子 /90

■ 香蕉 /90 ■ 向日葵子 /92

■ 杏 /93 ■ 杏仁 /94

Y ■ 杨梅 /95 ■ 阳桃 /96

■ 腰果 /97 ■ 椰子浆 /97

■ 椰子肉 /97 ■ 樱桃 /98

■ 柚 /99 ■ 芋头 /100

Z ■ 榛子 /101



CONTENTS

CONTENTS

目录

禽蛋类

A ■ 鹌鹑 /103 ■ 鹌鹑蛋 /103

E ■ 鹅肉 /104

F ■ 凤凰衣 /104

G ■ 鸽 /105 ■ 鸽卵 /106

J ■ 鸡肠 /106 ■ 鸡胆 /106
 ■ 鸡蛋 /106 ■ 鸡肝 /109
 ■ 鸡内金 /109 ■ 鸡肉 /110
 ■ 鸡血 /111

P ■ 皮蛋 (松花蛋) /111

W ■ 乌骨鸡 /112

Y ■ 鸭蛋 /113 ■ 鸭肉 /113
 ■ 鸭血 /114 ■ 燕窝 /115

水产类

A ■ 螯虾 /116

B ■ 蚌 /116 ■ 鲍鱼 /117
 ■ 鳊鱼 /117 ■ 鳖肉 /117

C ■ 鲟鱼 /118



CONTENTS

CONTENTS

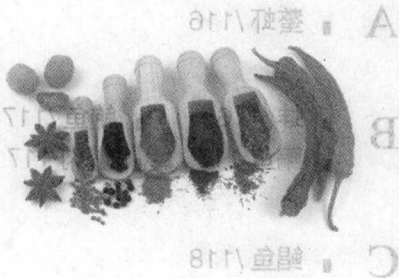
目录

- D ■ 淡菜 /119 ■ 带鱼 /119
- G ■ 蛤蜊 /120 ■ 龟肉 /121
- 鳊鱼 /121
- H ■ 海带 /121 ■ 海鳗 /122
- 海参 /122 ■ 海虾 /124
- 海藻 /124 ■ 海蜇 /124
- 海蜇皮 /125 ■ 蚶 /125
- 河豚 /126 ■ 河蟹 /126
- 红螺 /127
- J ■ 鲚鱼 /127 ■ 鲫鱼 /127
- 鲛鱼 /128 ■ 鲛鱼翅 /128

- A
- E
- F
- G
- J
- P
- W

- Y

- L ■ 鲤鱼 /129 ■ 鳢鱼 /130
- 鲢鱼 /130 ■ 鲛鱼 /130
- 鲈鱼 /131 ■ 螺蛳 /131

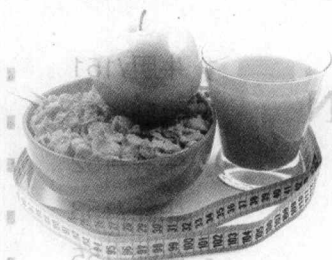


- M ■ 鳗鲡鱼 /131 ■ 牡蛎 /132
- N ■ 泥鳅 /133 ■ 鲑鱼 /134

CONTENTS

目录

- Q** ■ 青蛙 /134 ■ 青鱼 /135
■ 裙带菜 /135
- S** ■ 扇贝 /136 ■ 鳝鱼 /136
■ 鳝鱼血 /136 ■ 生鱼 /137
■ 石花菜 /137 ■ 鲟鱼 /138
■ 石首鱼 /138
- T** ■ 田螺 (黄螺) /139
- W** ■ 鲛鱼 /140 ■ 乌贼鱼 /140
■ 武昌鱼 /140
- X** ■ 西施舌 /141 ■ 虾 /141
■ 鳕鱼 /141
- T Y** ■ 牙鲆 /142 ■ 鳙鱼 /142
■ 鱿鱼 /142 ■ 鱼鳔 /143
- Y**
- Z** ■ 章鱼 /143 ■ 鳊鱼 /144
■ 鳙鱼 /144



CONTENTS

目录

畜肉类

G ■ 狗肉 /145 ■ 狗血 /146

H ■ 火腿 /146

L ■ 鹿角 /147 ■ 鹿茸 /147
 ■ 鹿肉 /148 ■ 鹿肾 /149
 ■ 鹿尾 /149 ■ 驴肉 /150
 ■ 驴乳 /150

M ■ 牡狗阴茎 150

N ■ 牛胆 /151 ■ 牛肚 /151
 ■ 牛肝 /152 ■ 牛筋 /152
 ■ 牛脾 /152 ■ 牛肉 /152
 ■ 牛乳 /153 ■ 牛肾 /155
 ■ 牛髓 /155 ■ 牛脂 /156

T ■ 兔肉 /156 ■ 豚卵 /156

Y ■ 羊胆 /157 ■ 羊肚 /157
 ■ 羊肺 /157 ■ 羊肝 /158
 ■ 羊骨 /159 ■ 羊肉 /159
 ■ 羊乳 /160 ■ 羊肾 /161
 ■ 羊髓 /161 ■ 羊蹄肉 /162
 ■ 羊外肾 /162 ■ 羊心 /162
 ■ 羊血 /163 ■ 羊脂 163



- Z**
- 猪肠 /164
 - 猪肚 /165
 - 猪肤 /166
 - 猪骨 /167
 - 猪脾 /168
 - 猪肾 /169
 - 猪蹄 /170
 - 猪血 /171
 - 猪胆 /164
 - 猪肺 /165
 - 猪肝 /166
 - 猪腩 /168
 - 猪肉 /168
 - 猪髓 /170
 - 猪心 /171
 - 猪脂膏 /172



谷豆类

- C**
- 蚕豆 /173
 - 赤小豆 /174
- D**
- 大麦 /174
 - 大米 /175
 - 淡豆豉 /175
 - 刀豆 /176
 - 豆腐 /176
 - 豆腐皮 /177
 - 豆浆 /177

- G**
- 高粱 /178



CONTENTS

CONTENTS

目录

- H** ■ 黑大豆 /179 ■ 黑芝麻 /180
 ■ 花生 /181 ■ 黄大豆 /182
 ■ 黄粱米 /183
- L** ■ 绿豆 /183 ■ 绿豆粉 /186
 ■ 绿豆皮 /186 ■ 绿豆芽 /186
- M** ■ 麦门冬 /187 ■ 麦芽 /187
 ■ 面筋 /188
- N** ■ 糯米 /188



- 赤小豆 /174 ■ 蚕豆 /178
 ■ 大米 /174 ■ 大麦 /174
 ■ 大豆 /175 ■ 豌豆 /175
 ■ 豌豆 /177 ■ 豌豆 /178
 ■ 豌豆 /177

- Q** ■ 荞麦 /189
- S** ■ 秣米 /189
- X** ■ 小麦 /190 ■ 小米 /190
 ■ 燕麦 /191 ■ 薏米 /191
 ■ 玉米 /192



CONTENTS

目录

菌菇类

C ■ 草菇 /194

D ■ 冬菇 /195

H ■ 猴头菇 /196

J ■ 鸡腿菇 /197

K ■ 口蘑 /197

L ■ 灵芝草 /198

M ■ 蘑菇 /200 ■ 木耳 /200

N ■ 牛肝菌 /203

B ■ 白蘑菇 /199

C ■ 草豆蔻 /199

D ■ 大豆 /199

F ■ 蜂蜜 /199

G ■ 甘草 /199

H ■ 猴头菇 /196

J ■ 鸡腿菇 /197

K ■ 口蘑 /197

L ■ 灵芝草 /198

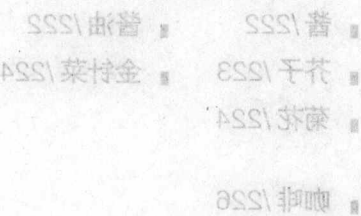
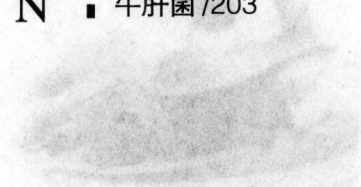
P ■ 平菇 /204

S ■ 双孢蘑菇 /204

X ■ 香菇 /205

Y ■ 银耳 /206 ■ 云芝 /207

Z ■ 紫芝 /207 ■ 榛蘑 /208

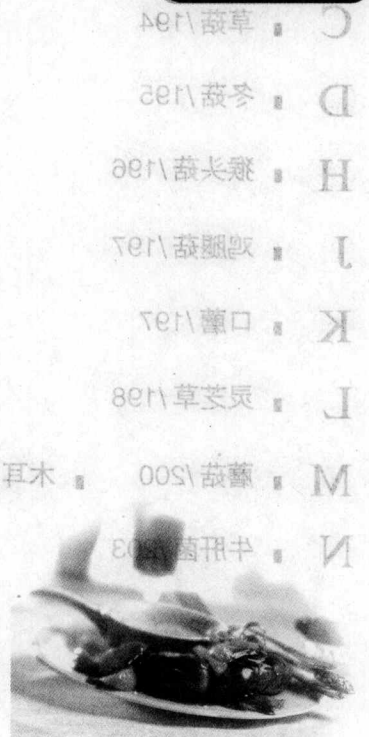


CONTENTS

目录

- B** ■ 八角茴香 /209 ■ 白酒 /210
 ■ 白砂糖 /210 ■ 冰糖 /211
- C** ■ 草豆蔻 /211 ■ 茶叶 /212
 ■ 醋 /213
- D** ■ 大蒜 /214 ■ 豆油 /216
- F** ■ 蜂蜜 /216 ■ 蜂乳 /218
- G** ■ 咖喱 /218 ■ 甘草 /218
 ■ 橄榄油 /219
- H** ■ 胡椒 /219 ■ 花生油 /221
 ■ 黄酒 /221 ■ 茴香 /221

调味、饮品类



- J** ■ 酱 /222 ■ 酱油 /222
 ■ 芥子 /223 ■ 金针菜 /224
 ■ 菊花 /224
- K** ■ 咖啡 /226
- M** ■ 麻油 /227
- R** ■ 肉豆蔻 /227 ■ 肉桂 /228

CONTENTS

CONTENTS

目录

-
- S ■ 砂仁 /228 ■ 生姜 /229
■ 食盐 /231
- X ■ 香菜 /232
- Y ■ 饴糖 /233
- Z ■ 孜然 /233 ■ 紫菜 /233



【食理】 中医药认为，其性味甘，平。入肠、胃经。

蔬菜类

百合

【食理】 中医药认为，其性味甘，平。入肺、肾经。

B

白菜

【食理】 中医药认为，其性味甘，平。入肠、胃经。

【营养成分】 维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒。

【食效】 解热除烦，通利肠胃。治肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮。①《别录》：“主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。”②崔禹锡《食经》：“和中。”③《食疗本草》：“治消渴，又消食，亦少下气。”④《四声本草》：“治瘴气，止热气嗽。”⑤《滇南本草》：“主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。”

【宜】

1. 所有人都可食用。
2. 脾胃气虚、大小便不利的人宜食。

【食理】 中医药认为，其性味甘，平。入肠、胃经。

【营养成分】 维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒。

【食效】 解热除烦，通利肠胃。治肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮。①《别录》：“主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴。”②崔禹锡《食经》：“和中。”③《食疗本草》：“治消渴，又消食，亦少下气。”④《四声本草》：“治瘴气，止热气嗽。”⑤《滇南本草》：“主消痰，止咳嗽，利小便，清肺热。”

【宜】 所有人都可食用。

3. 缺乏维生素的人宜食。

4. 白菜中有一种化合物，能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。相关研究表明，由于中国和日本的妇女常吃白菜，乳腺癌发病率比西方妇女低得多。

5. 白菜富含维生素，不但润肠，还可护肤养颜，促进人体排毒和对动物蛋白质的吸收。

6. 常吃白菜能防止过氧化脂质引起的皮肤色素沉着，抗皮肤衰老，减缓老年斑的出现。

【忌】

1. 白菜煮熟后若放置过长，会因细菌作用产生亚硝酸盐，会使血液中的血红蛋白丧失携氧功能，从而导致机体因缺氧而引起的皮肤黏膜发绀、青紫等症状，甚至有生命危险。

2. 烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养素的大量损失。

3. 腐烂变质的白菜不可食。

4. 白菜中含有少量会引起甲状腺肿大的物质，这种物质干扰了甲状腺对碘的吸收。