

饮食治疗指南

YINSHI ZHILIAO ZHINAN

(第二版)

主 编 窦国祥
副主编 窦 勇



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食治疗指南/窦国祥主编.—2版.—南京:江苏科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5345-3687-1

I. 饮… II. 窦… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068302 号

饮食治疗指南

主 编 窦国祥
责任编辑 王义烈

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 常熟市华通印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/16
印 张 37.75
插 页 4
字 数 900 000
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3687-1/R·659
定 价 55.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

顾 问 窦锡畴 丁 旺

主 编 窦国祥

副 主 编 窦 勇

编 委 (按姓氏笔画为序)

申九兰 申金龄 田隆德 沈金官 严介生

杨 茗 陈浩元 陈建东 张昆源 居文正

胡惠萍 胡素丽 胡津丽 强亦忠 龚奉昭

窦国琴 窦 虹 潘其声

参编人员 (按姓氏笔画为序)

马以琳 马国兴 王亚立 王明清 申九兰

朱欣佚 许 雯 邵 琤 沈 沂 沈 清

沈 颖 杨 茗 陆 英 季闽春 季闽军

陈月华 居文正 胡津丽 胡素丽 钱 江

钱塘潮 郭滨雪 蒋雄斌 窦 虹 窦 勇

窦国祥

内 容 简 介

本书共分十章,以现代医学知识、营养学知识和中医学理论相结合,系统介绍合理营养的生理学基础、营养与疾病联系、各类食物的营养价值、各类人群的合理营养和膳食。并以中医食疗为重点,对常用食物的性味、功效、应用,对常见疾病的饮食宜忌,对病人的饮食配制作了详细介绍。内容力求新颖、有科学性和实用价值。对常用食物营养成分表等内容列入附录,以备查阅。

本书可作为医院、疗养院的临床医师,营养医师的参考书,也可供饮食行业工作者和广大群众参阅。也是每个家庭的良师益友。

再版前言

《饮食治疗指南》初版于1981年,是“文化大革命”后国内最早出版的一本食疗专著。读者遍及欧美、日本、东南亚及港澳台。海内外学者和读者的关爱,使我深受鼓舞,表示由衷感谢。

中、西医学,营养学,食物学的迅速发展,对《饮食治疗指南》一书作修改、充实,势在必行。只有与时俱进,才能适应读者需求。

在广泛听取意见、采集国内外资料、不断临床实践的基础上,对《饮食治疗指南》增加了以下内容:现代饮食治疗学发展简史、营养与疾病、中医食疗的理论和特点、国内食物品种及国外食物、野生食物等。也为了与我主编的另两本著作《中华食物疗法大全》及《家庭饮食保健小百科》的内容相互配合并避免重复,故删去了饮食知识问答、粥品与药粥百例及各种食物主治病症索引等部分。内容更为全面、翔实,精炼、合理,切合发展需要。

西医学之父希波克拉底说:“要把食物用作药物,发挥食物的医药作用。”这就是我书写本书的宗旨。决意继往圣绝学,谨守先泽。本愚公之志,世代相随,以发展中华食疗学为己任。不断更新是书,“精其选,解其言,识其义,明其理”。以无愧科学,无忤读者。

定稿之际,我由衷感激父母、师长教诲之恩,以及全家通力合作。感谢南京大学张威廉教授、嘉定陶松桢校长、钱素琴老师的审阅、指导。

“青青子衿,悠悠我心”,上下求索,寸草春晖。

窦国祥

2002年7月南京行知园广春堂

前 言

(一版)

饮食是维持人体生命的物质基础。现就“饮食治疗”之意义,谈几点个人的想法。

一、关于“医食同源”。《山海经·修务训》记载:神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日遇七十毒。”这生动地反映了古代劳动人民如何寻找食物的壮丽史实。经过多少年代、千百万人的大量尝试,终于积累了丰富的感性认识,选择了那些最为安全、有用的“百草”,作为维持日常生活所必需的食物;而另一些,则被当成药物,按其性能,用以治病。当然,除了食物的营养价值远高于一般草药外,食物同药物同样具有寒热温凉和升降沉浮等用以治病的基本性能。食物可以药用,药物也可食用,两者之间,本来就没有什么严格分界的,只是随着历史的发展,社会的进步,人们饮食习惯的逐步完善,才把食物和药物越来越明确地分开而已。当食物作为人们日常生活的必需品后,机体对于食物所给予的一系列刺激和影响,也不断进行着适应性的调节,天长日久的进化、沿革,使食物能尽量保持其对机体的最良好的影响,而机体也能最有效地接纳这些食物,消化和吸收其营养素,来供给机体不断消耗和生长发育的需要。再也不用我们担心,会“日遇七十毒”了。正常的进食,不会给机体的内环境带来不良的影响和干扰,这正是一般药物所未能具备的特点,因而,从这个角度来看,如果食物又有治疗作用,那么这些食物药,应该认为是最好的药物。

二、丰富的“饮食治疗”经验。远在古代,我国就很重视饮食治疗,《周礼天官》中提到的“食医”,与“疾医”、“疡医”、“兽医”,即为当时医学的四个专科。现存的我国最早的医学经典著作《内经》中说:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,保其正色。”意思是,注意谷肉果菜的饮食调养,避免食物上的失当,才能保持人体的正气。《备急千金方》述:“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以存生也。”伟大的医学家张仲景在《金匱要略》中也提到:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则

益体，害则成疾。”

《神农本草经》是我国最早的一部药物专著，已经记载了用大枣、莲子、蜂蜜、山药、赤小豆、龙眼肉、食盐、葱白等食物治病。晋·葛洪《肘后方》上，最早用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。另外，用大豆治脚气、猪胰治消渴、乌鱼消水肿、鳗鲡治癩瘡、乌梅治蛔厥、麦面清暑热、干姜驱胃寒、山楂消肉积、鹅血治噎膈等食治验方，则不计其数。更可贵的是，从感性认识上升到理论，例如提出“以脏补脏”的原则，就是十分科学的。现在有不少新药，就是根据这个理论制造的。

有关“食治”的著名专著，就有南唐陈士良的《食性本草》，孟诜的《食疗本草》。元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》，更是我国最早的营养学专著，忽思慧虽为最高统治者服务，但他很重视讲求日常食物的搭配以及如何保留这些食物的营养价值，而不讲究奇禽异兽、山珍海味。主张饮食要多样化，不要偏食，注意烹饪方法、储存方法、避免“食物中毒”等。明代王颖的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》，以及清代著名温病学家王士雄的《随息居饮食谱》，都是文笔秀丽，读之脍炙人口。所介绍之食治验方，大多也通俗易懂，方便有效。《医学衷中参西录》作者张锡纯，针对珠玉二宝粥中的山药、薏米、柿霜说：“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患。诚为至稳善之方也。”记得原上海天厨味精厂创办人吴蕴初，曾患糖尿病，用胰岛素乏效，竟以山药治愈。这一切，都是历代医学家和劳动人民智慧的结晶、临床的总结，在防治疾病、保障健康方面，起过重要的作用。

三、合理营养是健康之本。饮食的完善和营养的充足，是维持机体健康所必不可少的。在旧社会里，广大劳动人民受着三座大山的压迫，过着饥寒交迫的生活，经年累月沦于营养缺乏，在帝国主义眼里，只是“东亚病夫”而已。遇到灾荒，更是“甑灶生尘，饮食断炊”，挣扎在死亡线上。“家家有饿尸之痛，室室有号泣之哀”，“朱门酒肉臭，路有冻死骨”。这都是对黑暗的旧社会深刻的揭露和控诉。劳动人民连“举家食粥”的生活都过不上，还有什么健康可言。新中国成立后，人民当家作主，生活越来越富裕，健康水平也就随着提高。

我们再看看日本的情况，他们在1935年时，所食用的动物性食品

很少,平均每人每年食用的肉类为 2.15 千克,蛋 2.15 千克,乳和乳制品为 12.7 千克,鱼虾 9.45 千克,油脂 1.1 千克,营养的供给不充足。以后随着工业化程度的提高,膳食的成分就不断改善。据 1970 年统计,日本人民平均每人每年食用的肉类提高到 13.1 千克,蛋 14.95 千克,乳及乳制品 27.0 千克,油脂 9.45 千克。主要营养素的摄入量平均每人每日为热量 2 210 千卡,蛋白质 77.6 克(动物性 34.2 克,植物性 43.4 克),脂肪 46.5 克,谷类占总热量的 55.7%。由于膳食营养的丰富,对日本人民的体格发育,起到了明显的促进作用。如 6 岁儿童的平均身高:1939 年为 109.1 厘米,1955 年为 110.3 厘米,1970 年为 114.5 厘米;12 岁少年的平均身高:1939 年为 137.8 厘米,1955 年为 139.2 厘米,1970 年为 147.1 厘米。增长的速度是较明显的。

但是,营养过度亦并不好,必须“饮食有节”。目前美国膳食的特点就是动物性食品多,油脂量高,食糖量大,谷类食物少,也就是吃肥甘厚味的食品多。1974 年美国平均每人每日摄入热能 3 350 千卡,蛋白质 101 克,油脂 158 克,谷类食物仅占总热量的 42%,而动物性蛋白质占蛋白质的 70%,这种营养过多的膳食,对美国人民的健康带来了不良影响,高血压病多,冠心病的发病率高等等。明朝龚廷贤在《寿世保元》中说:“善养生者养内,不善养生者养外,养内者以恬脏腑,调顺血脉,使一身流行冲和(血脉内无瘀积痰滞)百病不作,养外者恣口腹之欲,极滋味之美,穷饮食之乐,虽肌体充腴,容色悦泽,而酷烈之气,内蚀脏腑,精神虚矣,安能保令太和,以臻遐龄……人之可畏者,任席饮食之间,而不知之为戒,过也。”这个“过”字,用得真好,起到“画龙点睛”的作用。目前的这些情况,已经引起了美国营养学工作者的严重担忧,他们建议:必须改进美国人民的膳食指标,增加谷类食物,减少脂肪、饱和脂肪和胆固醇的摄入量,来预防高血压和冠心病的发生。由此可以看到,饮食在预防医学中的地位,是十分重要的。

四、谈谈“病从口入”。有些疾病的发生,确实与饮食有关,如:

缺乏营养或缺乏某种营养成分,如维生素缺乏症(坏血病、脚气病等),缺铁性贫血,营养不良性水肿,营养缺乏性肝硬化等。

对某些食品的过敏,如蚕豆病,荨麻疹,菠萝过敏,植物日光性皮炎,婴幼儿患麻疹后进入过咸、过甜的饮食而引起哮喘等。

饮食不当致病的还有,过饱过饥,容易患胃病;大量油腻食物的进入,易患胆囊炎、胆石症、胰腺炎、动脉硬化、冠心病;长期大量饮酒,可患酒精中毒性肝硬化,以及血色素沉着症(因有些种类的酒内含有大量铁质);经常食用超过需要量的食盐,会出现高血压,相反,如果机体内氯化钠不足,则可引起低血压;吃了黄曲霉菌污染的霉花生容易患肝癌;多吃熏炙的鱼、肉容易生癌症(如冰岛居民的胃癌发病率高,与食用过多的熏制品有关。用烟熏制食品时,燃料中散发出一种叫3,4苯并芘的致癌性很强的物质,直接与食品接触,污染了食品);日本有的食用混有润滑粉的大米,因粉内含石英纤维极多而易生胃癌。农业上由于广泛大量使用化学农药,残存在食物中的有机氯(六六六、滴滴涕)、有机磷(敌敌畏)、砷化物农药经过“食物链”进入人体,并在体内逐渐积累起来,会增加到最初污染物含量的千百万倍。已证明能引起慢性中毒,有致癌性和诱发效应。最近,美国卫生基金会和国家癌症研究所估计,现在癌症的50%是由饮食污染造成的。把好“癌从口入”关,已经十分重要。

另外,当食用营养素过多而致的疾病,常见的还有:因维生素C大量使用,可能会引起生殖衰竭;大量维生素E(每日每人大于200毫克)可引起恶心和胃肠不适;大剂量烟酸(2000~6000毫克)可发生胃炎和情绪不安;大量维生素A(10~50万国际单位)可引起头痛、恶心、呕吐;大量饮用含铁量多的啤酒(如南非班都族)会发生组织损害,肝和胰的机能障碍,皮肤色素沉着等;常吃大量蔗糖,易发生血管硬化;多饮浓茶,易生胃病等。

五、饮食治疗的实用价值:

1. 作为治疗疾病的一种主要方法。如采用少食多餐和软饭菜后,往往就能控制胃及十二指肠球部溃疡的发作;猪胰、山药、苦瓜治疗糖尿病;白果、百合治疗肺结核;荸荠、海蜇皮、芹菜等治疗高血压;花生治疗血小板减少症和慢性肾炎;茶叶煎剂可治痢疾;芒果可止晕船;鸡脆能消食积;萝卜用治矽肺;饴糖可止顿咳;麦麸、茶叶、大蒜、洋葱能降血脂;芋艿消瘰疬、治肝癌。维生素C和A均能防治某些癌症。

2. 作为治疗疾病的必要辅助措施。如水肿病人应少吃盐或忌盐;高血压、动脉硬化、胆囊炎者应低脂;贫血者宜多吃黄豆、猪肝;白细胞

减少应多吃葡萄、蘑菇；糖尿病人宜吃山药、豇豆、豌豆；地方性甲状腺肿宜多吃海带、柿子；血吸虫病患者宜多吃南瓜子；白带多的妇女宜吃白果、莲子；乳母乳汁少，应多吃赤小豆、金针菜、花生、鲫鱼、猪蹄；子宫功能性出血，可常吃白木耳等。

3. “扶正祛邪”、“强身”的主要措施。通过饮食来不断供给机体营养物质，增强抗病能力，促进机体康复。如病中人体消耗、营养素消耗、病后、产后、手术后，均应及时选用适宜的营养食品，给予补充。

当然，饮食疗法同其他的治疗方法一样，不是万能的，有它的局限性。加上谈营养、讲饮食，多年来被视为“活命哲学”，当作批判对象，没有能得到重视和发展，所以，就其内容来说，也必然是不够完善的。但是，有一点很清楚，随着医学的不断发展，饮食治疗无论从预防医学和临床医学的角度，都显得越来越重要。我们今天来认真地进行整理、总结，是有他的实用价值和历史意义的。

本书编写过程中，承蒙我国著名营养卫生学专家、上海第一医学院徐达道教授详加审阅、指导；又蒙全国中医学学会理事、我院戚景如老中医和赵仁节、董欣兵、孙承望等同志对本书编写提出过宝贵意见，在此，一并表示深切感谢。本书的完成，与我院领导的鼓励、支持也是分不开的。家父窦锡畴，积50余年中药工作经验，对我帮助亦很大。

本书编写虽历时七年多，几经修改。但因本人学识浅薄，书中若有不妥之处，万望各位专家和读者指正。

窦国祥

写于南京铁道医学院

一九七九年五月

第一章 现代饮食治疗学发展简史	1
第二章 合理营养的生理学基础	3
第一节 热量	3
第二节 蛋白质	9
第三节 脂肪	22
第四节 碳水化合物	50
第五节 无机盐	60
第六节 水	86
第七节 维生素	96
附：每日膳食中营养素供给量(130)	
第三章 营养与疾病	136
第一节 营养与动脉粥样硬化	136
第二节 营养与高血压	146
第三节 营养与心肌梗塞	149
第四节 营养与充血性心力衰竭	151
第五节 营养与肿瘤	155
第六节 营养与免疫	169

第七节 营养不良与感染	172
第八节 营养与化学毒物中毒	174
第九节 蛋白质-热能营养不良	176
第十节 营养与遗传性疾病	178
第十一节 营养素与基因的相互作用	181
第十二节 肝病与营养	182
第十三节 饮食营养与药物间的相互作用	185
第十四节 无机盐与中枢神经系统功能	188
第十五节 饮食营养与口腔疾病	191
第十六节 营养与骨质	198
第四章 各类食物的营养价值	202
第一节 粮食类	202
第二节 豆类和坚果类	207
第三节 蔬菜和水果	215
第四节 肉类	223
第五节 鱼类	225
第六节 奶类	228
第七节 蛋类	231
第八节 杂类	234
第五章 合理营养和膳食	240
第一节 合理营养和膳食	240
第二节 我国居民的《膳食指南》	246
附 1: 我国台湾地区居民每日饮食的指导意见(248) 附 2: 我国小康营养标准(249) 附 3: 美国农业部和人类健康服务部对人们饮食营养提出的原则(249)	
第三节 特殊生理条件下的营养和膳食	250
一、婴儿的营养和膳食	250
二、儿童的营养和膳食	256
三、青春期的营养和膳食	260

四、老年人的营养和膳食	262
五、孕妇的营养和膳食	269
六、乳母的营养和膳食	274
第四节 特殊工种工人的保护性膳食	276
一、保护性膳食的意义	276
二、如何制订保护性膳食	277
三、九种特殊工种的保护性膳食	277
1. 高温作业工人(277) 2. 低温作业工人(279) 3. 高气压环境中的 工作者(279) 4. 低气压环境中的工作者(280) 5. 放射工作者 (281) 6. 铅作业工人(282) 7. 磷作业工人(283) 8. 苯作业工人 (284) 9. 矿工(285)	
第五节 特殊人群饮食营养	286
1. 陆勤人员饮食营养(286) 2. 航海潜水人员饮食营养(286) 3. 航空 航天人员饮食营养(288) 4. 机械操作人员饮食营养(288)	
第六章 中医学谈膳食营养卫生	289
第一节 膳食与保健	289
第二节 合理的膳食内容	290
第三节 重视膳食卫生习惯	292
第四节 饮食宜忌	294
第五节 中医食疗的理论和特点	298
第六节 中西医结合食疗新理论的探索	305
第七章 常用食物的性能和功用	310
第一节 粮食类	310
糯米(310) 西双版纳紫糯米(311) 东兰墨米(311) 惠水黑糯米(311) 常熟血糯(311) 粳米(312) 陈仓米(313) 米油(313) 米泔水(313) 糠粝(313) 米露(313) 锅粬(313) 米粉(314) 孝感太子米(314) 湖州蒸谷米(314) 洋县黑米(314) 粽子(315) 元宵(316) 稻根 (317) 谷芽(317) 谷芽露(317) 稗子(318) 稗草(318) 稗子(318) 沙米(318) 粟米(319) 粟芽(320) 秫米(320) 黍米(321) 大麦	

(321) 大麦奴(322) 大麦苗(322) 大麦醋糟(322) 大麦面(322)	
麦麸(322) 麦芽(323) 小麦(323) 陈小麦(324) 面筋(325) 浮小麦(325)	
裸麦(325) 荞麦(325) 荞麦叶(326) 雀麦(327) 面条(327)	
饼(328) 馒头(328) 面包(329) 饺子(329) 包子(330) 烧卖(330)	
馄饨(331) 玉蜀黍(331) 玉米须(332) 玉米芯(333) 玉米根及叶(333)	
甘薯(333) 甘薯叶(334) 高粱(334) 高粱根(335) 佛焰包(335)	
窝窝(335) 西谷米(335)	
第二节 豆类	336
黄大豆(336) 黑大豆(339) 青豆(341) 大豆黄卷(341) 淡豆豉(342)	
黄豆芽(342) 腐竹(343) 豆油(344) 豆腐(344) 豆腐浆(346)	
豆腐皮(346) 豆腐乳(347) 豆腐渣(348) 豆腐泔水(348) 豆腐沫(349)	
豆腐锅粑(349) 豆腐干(349) 千张(349)	
附:大豆制品和应用(350)	
蚕豆(350) 蚕豆衣(360) 蚕豆花(360) 蚕豆叶(360) 蚕豆茎(361)	
蚕豆荚壳(361) 豆瓣酱(361) 蚕豆粉丝(362) 怪味蚕豆(362) 绿豆(362)	
绿豆芽(365) 绿豆粉丝(365) 绿豆衣(366) 绿豆粉(366) 绿豆叶(366)	
绿豆荚(366) 赤小豆(366) 赤小豆芽(369) 赤小豆叶(369)	
赤小豆花(369) 扁豆(369) 扁豆衣(371) 扁豆花(372) 扁豆根(372)	
扁豆叶(372) 刀豆(372) 刀豆壳(374) 刀豆根(375) 宁乡刀豆花(375)	
豇豆(375) 豇豆根(376) 白豆(376) 豌豆(376) 豌豆苗(377)	
四季豆(378) 马料豆(379)	
附:世界菜豆生产情况和豆类中的有毒因素(380)	
第三节 蔬菜类	384
青菜(384) 苕菜(384) 干冬菜(385) 盐菜卤(385) 芹菜(385) 金针菜(388)	
金针菜根(389) 油菜(389) 油菜子(390) 菜子油(390) 苋菜(391)	
苋菜子(391) 苋菜根(392) 芥菜(392) 白芥(393) 白芥子(393)	
芥菜卤汁(394) 韭菜(394) 韭菜子(396) 韭菜根(397) 黄芽菜(397)	
蒜菜(398) 包菜(399) 菠菜(400) 菠菜子(401) 茴香(401)	
香菜(401) 香菜子(403) 香葱(403) 葱白(404) 葱子(405)	
茭白(405) 茭白子(406) 茭白根(406) 莴苣(407) 山药(407)	
零余子(409) 土豆(409) 芋艿(410) 芋叶(412) 芋梗(412) 芋头花(412)	
生姜(413) 生姜汁(415) 生姜皮(416) 煨姜(416) 姜酒(416)	
干姜(416) 炮姜(417) 洋生姜(418) 大蒜(418) 小蒜	

(422) 萝卜(422) 萝卜子(424) 萝卜叶(425) 萝卜老根(426) 蔓菁(426) 蔓菁子(428) 蔓菁花(429) 胡萝卜(429) 胡萝卜子(431) 茄子(431) 茄叶(433) 茄花(433) 茄根(433) 茄蒂(434) 酱茄(434) 辣椒(434) 辣椒根(436) 辣椒茎(437) 椒露(437) 竹笋(437) 竹叶(438) 竹叶卷心(438) 竹茹(439) 竹沥(439) 竹米(439) 芦笋(440) 洋葱(442) 番茄(443) 蕹菜(445)

附:世界各地的蔬菜(447)

第四节 野菜类..... 472

荠菜(472) 荠菜花(475) 荠菜子(475) 马兰头(475) 菊花脑(478) 蔊菜(479) 灰灰菜(481) 香椿(482) 香椿子(483) 椿白皮(483) 猪毛菜(483) 狼把草(484) 蓬菜花(485) 假蒟(485) 艾叶(487) 苕菜(488) 匙叶草(489) 仙人掌(489) 积雪草(491) 牡蒿(492) 茅草(493) 苜蓿(494) 苣荬菜(498) 龙葵(499) 鸭跖草(501) 鸭舌草(503) 蕺荷(503) 山韭(504) 地榆(505) 绞股蓝(507) 鸭儿芹(509) 玉环菜(510) 鸡眼草(511) 薤白(512) 地黄瓜(515) 榆钱(515) 苦爹菜(516) 蒲菜(517) 紫云英(518) 木鳖(519) 地肤苗(520) 椴木叶(521) 刺五加(523) 附地菜(526) 鹅肠菜(527) 翻白草(528) 苘蒿菜(529) 薇菜(531) 山莴苣(532) 柳芽(533) 草决明(534) 虎杖(537) 菱蒿(540) 蕨菜(540) 龙芽草(542) 委陵菜(544) 鱼腥草(545) 香茶菜(549) 水蓼(549) 董菜(551) 紫萁(552) 蕲(552) 落葵(553) 歪头菜(555) 罗勒(555) 马齿苋(557) 狗狗秧(560) 紫苏叶(561) 紫苏子(563) 紫苏梗(565) 爬篱菜(565) 狗肝菜(566) 风花菜(567) 树莓(568) 刺儿菜(569) 石油菜(571) 苦菜(572) 篇蓄(574) 芥苣(576) 东风菜(577) 酸模(577) 豆瓣菜(578) 发菜(579) 清明菜(581) 野苋菜(582) 石衣(585) 黄鹌菜(585) 睡菜(586) 苕菜(587) 碎米荠(588) 葵菜(588) 冬葵子(589) 冬葵根(590) 稻槎菜(590) 莼菜(590) 胭脂菜(592) 睡莲(594) 墨菜(594)

第五节 食用菌..... 596

香蕈(596) 蘑菇(597) 白木耳(599) 木耳(601) 石耳(603) 地耳(604) 猴头菌(606) 灵芝(608) 灵芝孢子(612) 金针菇(613) 茯苓(616) 冬虫夏草(620) 平菇(624) 草菇(627) 鸡枞(629) 竹荪(631) 榆黄蘑(633) 松口蘑(635) 羊肚菌(637) 榛蘑(642) 口蘑

(644) 马勃(647) 松乳菇(648) 胡孙眼(648) 干巴菌(649) 鸡油菌(649)

第六节 瓜类..... 649

西瓜(649) 西瓜皮(652) 西瓜子壳(652) 西瓜子仁(652) 西瓜霜(652) 生瓜(653) 冬瓜(653) 冬瓜子(655) 冬瓜叶(655) 冬瓜皮(656) 冬瓜藤(656) 冬瓜瓢(656) 哈密瓜(656) 白兰瓜(657) 节瓜(657) 丝瓜(658) 丝瓜子(658) 丝瓜叶(659) 丝瓜皮(659) 丝瓜花(659) 丝瓜络(660) 丝瓜根(660) 丝瓜蒂(661) 丝瓜藤(661) 丝瓜藤汁(661) 瓠瓜(662) 南瓜(662) 南瓜子(663) 南瓜叶(665) 南瓜花(665) 南瓜须(665) 南瓜根(666) 南瓜蒂(666) 南瓜藤(666) 南瓜瓢(666) 桃南瓜(667) 黄瓜(667) 黄瓜霜(669) 黄瓜叶(669) 黄瓜根(669) 黄瓜藤(669) 黄瓜藤汁(670) 甜瓜(670) 甜瓜蒂(671) 甜瓜子(672) 甜瓜叶(673) 甜瓜皮(673) 甜瓜花(673) 甜瓜茎(673) 苦瓜(674) 苦瓜子(677) 苦瓜叶(677) 苦瓜花(677) 苦瓜根(677) 苦瓜藤(678) 地瓜(678) 地瓜子(678)

第七节 果品类..... 679

大枣(679) 黑枣(683) 枣树皮(683) 南枣(683) 蜜枣(684) 山楂(684) 野山楂(688) 枇杷(689) 枇杷叶(690) 枇杷花(690) 枇杷核(690) 枇杷根(691) 枇杷叶露(691) 枇杷木白皮(691) 梅子(692) 乌梅(694) 奶油话梅(696) 陈皮梅(697) 罗岗话梅(697) 大青梅(697) 白梅(698) 梅花(698) 梅叶(698) 梅根(699) 梅梗(699) 梅露(699) 梅核仁(699) 杨梅(699) 白糖杨梅(702) 杨梅树皮(702) 杨梅树根(703) 杨梅果核(703) 白果(703) 白果叶(708) 白果根(709) 苹果(709) 苹果皮(711) 芒果(711) 芒果叶(713) 芒果核(713) 无花果(713) 无花果叶(715) 无花果根(715) 梨(715) 梨皮(718) 梨叶(718) 棠梨(719) 蜜饯雪梨(719) 杏子(719) 青杏膏(720) 甜杏仁(720) 杏仁(721) 李子(721) 李核仁(723) 李树叶(723) 李树胶(723) 李根皮(723) 桑椹(723) 桑叶(725) 桑耳(726) 桑沥(726) 桑枝(726) 桑根(727) 桑白皮(727) 桑寄生(727) 葡萄(728) 葡萄根(730) 葡萄藤叶(730) 葡萄干(730) 花红(731) 罗汉果(731) 柠檬(732) 柠檬叶(734) 柠檬皮(734) 柠檬根(734) 糖渍柠檬片(735) 桃子(735) 桃仁(736) 桃花(737) 桃枝(737) 桃树根(737) 桃树胶(737) 桃树叶(738) 碧

桃干(738) 樱桃(738) 樱桃叶(740) 樱桃核(740) 樱桃根(740)
 橘子(741) 橘叶(742) 橘白(742) 橘皮(742) 橘红(744) 橘饼
 (744) 橘络(745) 橘核(745) 橘根(745) 橘红珠(745) 橘苓(746)
 青盐陈皮(746) 糖橘饼(746) 青皮(746) 橙子(747) 橙饼(747)
 橙叶(748) 橙皮(748) 橙子核(748) 柑(748) 柑叶(749) 柑皮
 (750) 柑核(750) 金柑(750) 金柑果酱(751) 糖金柑(751) 柚
 (751) 柚叶(753) 柚皮(753) 柚核(754) 柚花(754) 柿子(754)
 柿饼(756) 柿蒂(757) 柿霜(758) 柿糕(758) 柿漆(758) 烘柿
 (759) 柿叶(759) 香蕉(760) 香蕉根(761) 香蕉萃(762) 香蕉花
 (762) 香蕉叶(762) 菠萝蜜(762) 菠萝蜜叶(763) 菠萝蜜树液
 (763) 菠萝蜜核中仁(763) 菠萝(763) 菠萝皮(764) 椰子浆(765)
 椰子油(766) 椰子瓢(766) 椰子壳(767) 椰树根皮(767) 椰树油
 (767) 榧子(767) 榧树叶(768) 粗榧(768) 海松子(768) 甘蔗
 (769) 胡桃仁(770) 胡桃油(774) 分心木(774) 青龙衣(774) 胡
 桃枝(774) 胡桃树叶(775) 小核桃(775) 龙眼肉(775) 桂圆(778)
 桂圆肉(778) 玉灵膏(778) 龙眼壳(779) 龙眼花(779) 龙眼核
 (779) 龙眼根(779) 栗子(780) 栗叶(781) 栗子壳(781) 栗花
 (782) 栗荚(782) 栗毛球(782) 栗楔(782) 栗树皮(782) 荔枝
 (783) 荔枝壳(784) 荔枝核(784) 荔枝根(784) 石榴(785) 石榴
 皮(786) 石榴根皮(787) 石榴花(788) 橄榄(788) 橄榄核(790)
 橄榄露(791) 橄榄仁(791) 向日葵子(791) 香瓜子(792) 葵子油
 (792) 向日葵叶(793) 向日葵壳(793) 向日葵花(793) 向日葵根
 (793) 向日葵盘(794) 向日葵茎髓(794) 花生(795) 椒盐花生
 (798) 奶油花生(798) 鱼皮花生(798) 花生衣(798) 花生油(799)
 花生壳(799) 花生叶(799) 花生藤(800) 松子(800) 芝麻(801)
 芝麻壳(802) 芝麻叶(802) 芝麻秆(梗)(803) 麻油(803) 薏苡仁
 (803) 荸荠(804) 通天草(806) 百合(806) 木瓜(808) 番木瓜
 (810) 阳桃(811) 沙棘(812) 刺梨(814) 枳椇子(815) 海棠(816)
 黄皮果(817) 猕猴桃(819) 猕猴桃梨(821) 草莓(822) 榛子(823)
 腰果(823) 芭蕉(824)

附 1: 世界各地的水果(825) 附 2: 加工过的柑橘产品(846) 附 3: 世
 界的坚果(851)

第八节 水产品..... 857