



邮票上的 食疗养生食物

主编 冯威
副主编 李芳芳 冯立毅



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

邮票上的
食疗养生食物

主 编 冯 威
副主编 李芳芳 冯立毅



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

邮票上的食疗养生食物/冯威主编.—北京:北京大学出版社,2015.8
ISBN 978-7-301-25637-4

I. ①邮… II. ①冯… III. ①邮票—中国—图集②食物养生 IV.
①G894.1-64②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第065221号

书 名	邮票上的食疗养生食物
著作责任者	冯威 主编 李芳芳 冯立毅 副主编
责任编辑	张丽娉
标准书号	ISBN 978-7-301-25637-4
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路205 号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 @培文图书
电子信箱	pkupw@qq.com
电 话	邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62750883
印 刷 者	北京方嘉彩色印刷有限责任公司
经 销 者	新华书店
	660毫米×960毫米 16开本 18.75印张 250千字
	2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
定 价	180.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370

序



冯威是北大职工的家属。他有一大业余爱好，这便是集邮。日积月累，斗转星移，现在他在集邮界已有名气。更让我感动的是，冯威及其家人对北大的工作非常支持。我举两例来说明：

一是，2008年北京举办奥运会，学校也要举办各种活动迎接奥运。我找冯威家人帮忙，看看他收藏的奥运主题邮票是否可以办一次邮展。还真巧了！冯威热爱体育，收藏的奥运邮票很完整。于是，在冯威的帮助下，在学校的图书馆展厅，举办了一次隆重的奥运主题邮展。许校长出席开幕式，校内师生和校外集邮爱好者，以及在京媒体记者等，纷纷前来观看。一位观众看后对媒体说，这是全国奥运主题邮展中展品最齐全和水平最高的一次。

二是，2011年为纪念辛亥革命100周年，我校港澳台办与澳门理工学院商量，希望联合举办一次有关辛亥革命主题的邮票展。因为孙中山先生早年在澳门镜湖医院行医，并在当地组织过新民主主义的运动。冯威及其家人又帮了大忙，他收集的辛亥革命主题邮票甚是齐全，除了缺少中华民国邮政1912年1月发行的“加盖‘临时中立’邮票”和1912年12月发行的“中华民国光复纪念邮票”，其余相关邮资票品几乎都收齐了。为了使这次展览尽善尽美，冯威又搞到了“加盖‘临时中立’邮票”的扫描件，以扫描图代替原票参展。“中华民国光复纪念邮票”，我们通过77级经济系校友杨滨捐款从香港买回来参展。于是，100年来有关辛亥革命主题的邮票应有尽有。

纪念辛亥革命100周年邮展先在北大校园后在澳门理工院校园相继举办。在燕园开展时，珍贵的邮品吸引了许多师生和社会集邮爱好者前来观看。在澳门展览开幕式上，澳门特区邮政局长亲临

展会讲话。当地一些资深集邮人士在展柜前流连忘返。邮票行内的专家看完展览说，这次展览是当年内地纪念辛亥革命邮展最完整、邮品质量最高的荟萃。

近两年，冯威又将多年收藏的有关食疗养生食物邮票，编排整理，配上文字，汇集成册，呈现给广大读者。这本书图文并茂，词语生辉，不但汇集了世界上一百多个国家和地区发行的有关食疗养生食物邮票，而且还是一本妙趣横生的食疗保健画图。当我看到冯威主编的初稿时，真是惊呆了！我感叹中国人的祖先的伟大，先人用智慧将成千上万种植物点化成为治病救人的灵丹妙药，同时又能做成各种可口进补的美食，让人类强身健体，长命百岁。我更要感谢冯威和他的家人，一次又一次贡献知识、劳动和时间，将自己心爱的收藏展现出来服务师生和社会。最后，我还要特别感谢北大校友邵东亚先生对本书出版的慷慨资助。正是：

方寸之间天地宽，业余收藏展邮坛。
节衣换票舍家计，快步寻章忘寝餐。
慧眼不惑积百草，凝神日夜品一斑。
集成彩绘花叶茂，谁晓辛勤暑与寒？

吴志攀 谨识
2014年3月13日

前 言



中医学认为，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。早在远古时代，先民为了生存，在寻找和尝试野生物种的过程中，逐渐发现有些动物、植物既可充饥又可疗疾，即后人所说的食疗养生食物。随着社会的进步和科学的发展，人们对食疗养生食物有了越来越多的认识，并逐步形成了食疗养生学。如今，食疗养生作为一种健康天然的治病养生方法，正其以毒副作用小、相对安全有效、价格低廉、操作简便等优点，为越来越多的人所接受和崇尚。于是，我们就想，能不能编写一本书，通过邮票这一文化载体，以图文并茂的形式，将传承数千年的食疗养生食物的基本内容介绍给大家，让读者在欣赏异彩纷呈的邮票的同时，还能够了解不同食疗养生食物的自然属性与功效，从而科学食用食物，起到“有病治病，无病强身”的功效。这便是《邮票上的食疗养生食物》一书的策划由来。

我们之所以选用邮票作为食疗养生食物的汇展天地，除了酷爱集邮，更是因为邮票蕴含的内容十分广博、文化知识丰富、选题包罗万象，几乎记述了人类活动的全部历史，吸引着数以亿计的各种社会职业、不同文化层次的庞大群体，而印在邮票上的食物，欣赏起来形象生动，颇具生活情趣。为此，编者特从多年集邮藏品中整理筛选出自 1865 年以来世界上 111 个国家和地区邮政主管部门所发行的有关食疗养生食物邮票（邮品）661 枚，编辑成《邮票上的食疗养生食物》一书。

全书分谷类和薯类、豆类、蔬菜类、菌藻类、水果类、坚果种仁类、肉禽蛋乳类、鱼虾蟹贝类、调味品类、饮料类和家庭调补中药类等 11 类，简要介绍了 303 种食疗养生食物的中英文名称、别名、食物

来源、性味归经、食疗功效、适应病症和适合人群等基础性知识。

本书载图以邮票为主，约占总图量的 92%，另有少量邮品，主要种类有：普通邮票、纪念邮票、特种邮票、异形邮票、邮票样票、小型张、小全张、小版票、大版票、小本票；首日实寄封、首日原地实寄封、特种邮票绢封、必能宝邮资机戳实寄封；普通邮资明信片、特种邮资明信片、广告邮资明信片、贺年邮资明信片、极限明信片、中国人民志愿军军邮明信片；邮资邮简等。其中，发行时间距今百年以上的邮票（邮品）有 15 套 51 枚。每枚邮票（邮品）列有图名、发行国家（地区）的铭记及发行时间。对于部分重点邮票（邮品），还从集邮研究的角度，讲述了它们背后的故事及相关知识。按照惯例，本书上所印邮票（邮品）的尺寸均按比原图大 25% 或小 10% 以上进行了处理。

本书所选载的邮票，部分票图上印有物种的拉丁文学名，未标出的，编者均已通过查阅世界权威邮票目录和有关专业书籍判定其物种名称。为便于读者查阅，正文后附有食疗养生食物名称中拉文对照表。所选录的所有国内外发行的邮票上的食物种类，均是在我国有野生分布或栽培（养殖）的物种。

本书由冯威担任主编，李芳芳、冯立毅担任副主编，编者有：范卓敏、吕仙琰、叶煊煊、顾邱岚、范复旦、刘敏、曹洁伊、李昀、周曼丽、丁烨等。

在本书的编写出版过程中，北京大学常务副校长吴志攀教授给予了全方位的、无微不至的关心、指导、帮助和鼓励，还在百忙之中为本书撰写了序；北京大学国际合作部领导和有关同志在本书涉及的小语种翻译方面给予了很多帮助；北京大学出版社领导对本书

目 录

序 /// 1

前 言 /// 3

一、谷类和薯类 /// 7

001 小麦 /// 12

002 粳米 /// 13

003 籼米 /// 14

004 黑米 /// 16

005 糯米 /// 17

006 玉米 /// 17

007 大麦 /// 20

008 小米 /// 20

009 高粱 /// 21

010 燕麦 /// 21

011 荞麦 /// 22

012 马铃薯 /// 23

013 红薯 /// 23

014 木薯 /// 24

015 山药 /// 24

二、豆类 /// 27

016 大豆 /// 29

017 绿豆 /// 29

018 赤豆 /// 30

019 芸豆 /// 31

020 蚕豆 /// 32

021 扁豆 /// 32

022 豌豆 /// 33

三、蔬菜类 /// 35

023 黄瓜 /// 38

024 南瓜 /// 38

025 冬瓜 /// 39

026 苦瓜 /// 39

027 丝瓜 /// 40

028 葫芦 /// 40

029 菜瓜 /// 41

030 西葫芦 /// 41

031 菠菜 /// 42

032 甜菜根 /// 42

033 藕 /// 43

034 白萝卜 /// 44

035 青萝卜 /// 45

036 小红萝卜 /// 45

037 大白菜 /// 47

038 小白菜 /// 47

039 乌菜 /// 48

040 油菜 /// 48

041 卷心菜 /// 49
042 菜花 /// 50
043 西蓝花 /// 50
044 芜菁 /// 51
045 菱角 /// 51
046 胡萝卜 /// 52
047 芹菜 /// 53
048 夏枯草 /// 54
049 茄子 /// 55
050 番茄 /// 56
051 辣椒 /// 57
052 柿子椒 /// 57
053 小米辣 /// 58
054 生菜 /// 58
055 洋蓟 /// 58
056 牛蒡 /// 59
057 蒲公英 /// 59
058 百合 /// 60
059 韭葱 /// 62
060 芦笋 /// 62
061 洋葱 /// 63
062 竹笋 /// 64
063 芋头 /// 66

四、菌藻类 /// 69

064 蛹虫草 /// 71
065 羊肚菌 /// 71
066 高羊肚菌 /// 72
067 尖顶羊肚菌 /// 72
068 粗柄羊肚菌 /// 72
069 侧耳 /// 74
070 糙皮侧耳 /// 76
071 榆黄蘑 /// 76
072 杏鲍菇 /// 78
073 鲍鱼菇 /// 78
074 白黄侧耳 /// 79
075 白参菌 /// 79
076 草菇 /// 80
077 蒙古口蘑 /// 80
078 香菇 /// 81
079 粉紫香菇 /// 82
080 紫丁香蘑 /// 83
081 杯伞 /// 84
082 冬菇 /// 84
083 榛蘑 /// 87
084 鸡枞 /// 87
085 老人头菌 /// 88
086 松茸 /// 88

- 087 硬柄小皮伞 /// 90
- 088 鸡腿菇 /// 90
- 089 双孢蘑菇 /// 92
- 090 四孢蘑菇 /// 92
- 091 桃红牛肝菌 /// 94
- 092 美味牛肝菌 /// 94
- 093 厚环乳牛肝菌 /// 96
- 094 稀褶乳菇 /// 97
- 095 大红菇 /// 97
- 096 全缘红菇 /// 98
- 097 蓝黄红菇 /// 98
- 098 变绿红菇 /// 98
- 099 松乳菇 /// 100
- 100 鸡油菌 /// 100
- 101 灰黑喇叭菌 /// 101
- 102 葡萄状枝珊瑚菌 /// 103
- 103 猴头菌 /// 103
- 104 银耳 /// 104
- 105 黑木耳 /// 105
- 106 毛木耳 /// 106
- 107 绣球菌 /// 106
- 108 长裙竹荪 /// 107
- 109 短裙竹荪 /// 108
- 110 网纹马勃 /// 108
- 111 海带 /// 109
- 112 石花菜 /// 110
- 113 石莼 /// 111
- 114 海藻 /// 111
- 五、水果类 /// 113
- 115 菠萝蜜 /// 115
- 116 桑葚 /// 116
- 117 无花果 /// 116
- 118 面包果 /// 119
- 119 火龙果 /// 119
- 120 鳄梨 /// 120
- 121 杨梅 /// 121
- 122 番荔枝 /// 122
- 123 猕猴桃 /// 122
- 124 山竹 /// 123
- 125 番木瓜 /// 123
- 126 苹果 /// 125
- 127 梨 /// 126
- 128 西洋梨 /// 126
- 129 桃 /// 127
- 130 山楂 /// 128
- 131 李 /// 128
- 132 杏 /// 129

133 枇杷 /// 129
134 樱桃 /// 130
135 榲桲 /// 131
136 草莓 /// 131
137 覆盆子 /// 132
138 杨桃 /// 133
139 酸角 /// 133
140 橘 /// 134
141 橙 /// 135
142 柑 /// 136
143 金桔 /// 136
144 柚 /// 137
145 葡萄柚 /// 137
146 柠檬 /// 138
147 佛手 /// 139
148 橄榄 /// 139
149 芒果 /// 140
150 韶子 /// 141
151 荔枝 /// 142
152 龙眼 /// 142
153 葡萄 /// 143
154 榴莲 /// 144
155 沙棘 /// 144
156 枣 /// 145

157 百香果 /// 145
158 西瓜 /// 146
159 甜瓜 /// 146
160 番石榴 /// 147
161 蒲桃 /// 147
162 石榴 /// 148
163 蓝莓 /// 148
164 人心果 /// 149
165 柿 /// 149
166 菠萝 /// 150
167 甘蔗 /// 150
168 椰子 /// 151
169 椰枣 /// 155
170 香蕉 /// 155

六、坚果种仁类 /// 157

171 白果 /// 159
172 榧子 /// 160
173 核桃 /// 161
174 板栗 /// 161
175 松仁 /// 162
176 杏仁 /// 163
177 腰果 /// 164
178 榛子 /// 165

- 179 花生 /// 165
180 葵花子 /// 166
181 莲子 /// 168
182 南瓜子 /// 168
183 西瓜子 /// 169
184 芡实 /// 169

七、肉禽蛋乳类 /// 171

- 185 猪肉 /// 173
186 黄牛肉 /// 175
187 水牛肉 /// 176
188 牦牛肉 /// 176
189 山羊肉 /// 178
190 绵羊肉 /// 179
191 驴肉 /// 180
192 马肉 /// 181
193 狗肉 /// 182
194 兔肉 /// 183
195 鸡肉 /// 183
196 鸭肉 /// 186
197 鹅肉 /// 186
198 火鸡肉 /// 188
199 鸽肉 /// 188
200 鹌鹑肉 /// 189

- 201 珠鸡肉 /// 189
202 鸡蛋 /// 190
203 鹅蛋 /// 191
204 牛奶 /// 191

八、鱼虾蟹贝类 /// 193

- 205 鳗鲡 /// 194
206 鲱鱼 /// 195
207 斑鲈 /// 195
208 沙丁鱼 /// 195
209 青鱼 /// 196
210 草鱼 /// 196
211 鲑鱼 /// 197
212 鳙鱼 /// 197
213 鲤鱼 /// 198
214 鲫鱼 /// 199
215 鲃鱼 /// 199
216 鲮鱼 /// 199
217 泥鳅 /// 200
218 鲶鱼 /// 201
219 香鱼 /// 202
220 大麻哈鱼 /// 202
221 三文鱼 /// 203
222 鳟鱼 /// 203

- 223 鳕鱼 /// 204
224 狭鳕 /// 205
225 鲱鱼 /// 205
226 鬼鲉 /// 206
227 石斑鱼 /// 206
228 海鲈鱼 /// 207
229 河鲈鱼 /// 208
230 横带髯鲷 /// 208
231 真鲷 /// 209
232 金线鱼 /// 210
233 黄花鱼 /// 211
234 白姑鱼 /// 211
235 鲩鱼 /// 212
236 带鱼 /// 212
237 鲷鱼 /// 213
238 鲚鱼 /// 213
239 鲭鱼 /// 214
240 旗鱼 /// 214
241 鲳鱼 /// 215
242 黑鱼 /// 215
243 比目鱼 /// 217
244 对虾 /// 218
245 龙虾 /// 218
246 河虾 /// 219
247 梭子蟹 /// 220
248 青蟹 /// 220
249 招潮蟹 /// 221
250 中华绒螯蟹 /// 221
251 鲍鱼 /// 222
252 魁蚶 /// 222
253 蛤蜊 /// 223
254 扇贝 /// 223
255 牡蛎 /// 224
256 红螺 /// 225
257 海参 /// 225
258 海蜇 /// 226
259 乌贼 /// 227
260 鱿鱼 /// 227
261 章鱼 /// 228
262 中华鳖 /// 229
- 九、调味品类 /// 231
- 263 食盐 /// 232
264 食用油 /// 233
265 酱油 /// 233
266 醋 /// 235
267 黄酒 /// 235
268 糖 /// 235

269 八角茴香 /// 237

270 桂皮 /// 237

271 胡椒 /// 238

272 青柠 /// 238

273 丁香 /// 240

274 孜然 /// 240

275 芫荽子 /// 241

276 红辣椒 /// 241

277 大蒜 /// 242

278 葱 /// 244

279 姜 /// 245

280 小豆蔻 /// 245

十、饮料类 /// 247

281 茶叶 /// 249

282 咖啡 /// 251

283 白酒 /// 252

284 葡萄酒 /// 252

285 蜂蜜 /// 253

十一、家庭调补中药类 /// 255

286 人参 /// 257

287 党参 /// 258

288 灵芝 /// 259

289 白芍 /// 260

290 阿胶 /// 261

291 当归 /// 263

292 地黄 /// 263

293 冬虫夏草 /// 264

294 枸杞子 /// 264

295 燕窝 /// 265

296 银杏叶 /// 266

297 荷叶 /// 266

298 淡竹叶 /// 266

299 金银花 /// 267

300 菊花 /// 268

301 桔梗 /// 268

302 甘草 /// 269

303 罗汉果 /// 269

附录 1

食疗养生食物名称中拉文对照表 /// 271

附录 2

参考文献 /// 283

序



冯威是北大职工的家属。他有一大业余爱好，这便是集邮。日积月累，斗转星移，现在他在集邮界已有名气。更让我感动的是，冯威及其家人对北大的工作非常支持。我举两例来说明：

一是，2008年北京举办奥运会，学校也要举办各种活动迎接奥运。我找冯威家人帮忙，看看他收藏的奥运主题邮票是否可以办一次邮展。还真巧了！冯威热爱体育，收藏的奥运邮票很完整。于是，在冯威的帮助下，在学校的图书馆展厅，举办了一次隆重的奥运主题邮展。许校长出席开幕式，校内师生和校外集邮爱好者，以及在京媒体记者等，纷纷前来观看。一位观众看后对媒体说，这是全国奥运主题邮展中展品最齐全和水平最高的一次。

二是，2011年为纪念辛亥革命100周年，我校港澳台办与澳门理工学院商量，希望联合举办一次有关辛亥革命主题的邮票展。因为孙中山先生早年在澳门镜湖医院行医，并在当地组织过新民主主义的运动。冯威及其家人又帮了大忙，他收集的辛亥革命主题邮票甚是齐全，除了缺少中华民国邮政1912年1月发行的“加盖‘临时中立’邮票”和1912年12月发行的“中华民国光复纪念邮票”，其余相关邮资票品几乎都收齐了。为了使这次展览尽善尽美，冯威又搞到了“加盖‘临时中立’邮票”的扫描件，以扫描图代替原票参展。“中华民国光复纪念邮票”，我们通过77级经济系校友杨滨捐款从香港买回来参展。于是，100年来有关辛亥革命主题的邮票应有尽有。

纪念辛亥革命100周年邮展先在北大校园后在澳门理工院校园相继举办。在燕园开展时，珍贵的邮品吸引了许多师生和社会集邮爱好者前来观看。在澳门展览开幕式上，澳门特区邮政局长亲临

展会讲话。当地一些资深集邮人士在展柜前流连忘返。邮票行内的专家看完展览说，这次展览是当年内地纪念辛亥革命邮展最完整、邮品质量最高的荟萃。

近两年，冯威又将多年收藏的有关食疗养生食物邮票，编排整理，配上文字，汇集成册，呈现给广大读者。这本书图文并茂，词语生辉，不但汇集了世界上一百多个国家和地区发行的有关食疗养生食物邮票，而且还是一本妙趣横生的食疗保健画图。当我看到冯威主编的初稿时，真是惊呆了！我感叹中国人的祖先的伟大，先人用智慧将成千上万种植物点化成为治病救人的灵丹妙药，同时又能做成各种可口进补的美食，让人类强身健体，长命百岁。我更要感谢冯威和他的家人，一次又一次贡献知识、劳动和时间，将自己心爱的收藏展现出来服务师生和社会。最后，我还要特别感谢北大校友邵东亚先生对本书出版的慷慨资助。正是：

方寸之间天地宽，业余收藏展邮坛。
节衣换票舍家计，快步寻章忘寝餐。
慧眼不惑积百草，凝神日夜品一斑。
集成彩绘花叶茂，谁晓辛勤暑与寒？

吴志攀 谨识
2014年3月13日