

生活

Super Nutrition Bible 黄金营养

最易获得的2021种天然“补”品

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄金营养: 最易获得的 101 种天然“补”品 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. 北京: 北京出版社, 2004
ISBN 7-200-05406-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 045981 号

本书编委会:

主任: 张世亮

副主任: 刘一健

主审: 李瑞芬

主编: 杨柳

编委: 孟璐 谢文梅

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司

黄金营养

SuperNutrition Bible

最易获得的 101 种天然“补”品

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号 邮政编码: 100011)

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京百花彩印有限公司印刷

24 开本 (889 × 1194)

5 印张 124 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—20000

ISBN 7-200-05406-2/TS · 21

定价: 22.80 元

本书承蒙作者授权, 装帧和封面设计受中华人民共和国
著作权法和世界版权公约的保护。

唐码书业(北京)有限公司及北京出版社拥有本书系
中所含文字、图片及版式设计的所有使用权。未经书面许
可不得以图书、音像、电子、翻印、照拍、录音或其他任
何手段进行复制和转载。违者必究。

北京解和律师事务所 律师 刘一星

北京市东城区图书馆



012Z0305388

SuperNutrition Bible

黄金营养



最易获得的101种天然“补”品

中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

北京出版社



目录

CONTENTS

第一篇

免疫与本草 3

认识免疫力 4

本草解毒 5

本草免疫新下线 6

第二篇

本草免疫防线 7

健脾本草 8

草莓 8

荔枝 9

香蕉 10

苹果 11

樱桃 12

山楂 13

大白菜 14

玉蜀黍 15

豆腐 16

糙米 17

扁豆 18

胡萝卜 19

苡苡仁 20

洋葱 21

木耳 22

芡实 23

山药 24

葛根 25

檀香 26

桂皮 27

补肾本草 28

西红柿 28

豇豆 29

梨 30

西瓜 31

石榴 32

冬瓜 33

葡萄 34

大豆 35

海藻 36

紫菜 37

燕窝 38

阿胶 39

莲子 40

银耳 41

补耳 42

肉桂 43

鹿茸 44

肉苁蓉 45

冬虫夏草 46

当归 47

保肝本草 48

芸薹 48

绿豆 49

黄芩 50

猕猴桃 51

香蕉 52

芡实 53

佛手 54

油菜 55

桑椹子 56

李子 57

金橘 58

核桃仁 59

昆布 60

枸杞子 61

玫瑰 62

蒲公英 63

甘草 64

甘蓝 65

覆盆子 66

灵芝 67

强心本草 68

韭菜 68

苦瓜 69

大蒜 70

竹笋 71

银杏 72

芦荟 73

红豆 74

桂圆肉 75

黄松子 76

紫 77

柿子 78

九花梨 79

杏 80

阳桃 81

枣 82

甜瓜 83

人参 84

五味子 85

慈菇 86

莲藕 87

养肺本草 88

梨 88

柚子 89

柑 90

葡萄 91

冬瓜 92

黄瓜 93

柠檬 94

蜂蜜 95

荸荠 96

生姜 97

罗汉果 98

百合 99

菊花 100

桂花 101

栀子花 102

茉莉花 103

枇杷 104

鱼腥草 105

玉竹 106

薄荷 107

茯苓 108

第一篇 免疫与本草



此为试读, 需要完整版请加访问: www.ertong.com

认识免疫力



免疫力就是人体对各种疾病的抵抗能力。这一抵抗能力来自体内的免疫系统。健全的免疫系统有三大功能：一是防御功能，能帮助机体消灭体内外来的细菌、病毒以避免发生疾病；二是稳定功能，能帮助机体修复或消除体内新陈代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞，维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态；三是监控功能，可以帮助机体杀伤和清除异常变异的细胞。

免疫系统由于种种原因会失去平衡：一是由于承受极大的压力而导致的心理焦虑或消极悲观的情绪；二是身体过度的劳累；三是由于繁忙的工作而忽略了身体的锻炼；四是人体的自然老化。

今天我们已经发现人类90%以上的疾病均与免疫系统失调有关。如由于病毒侵犯上呼吸道产生感冒、发烧等症状；病毒跑到肠胃中，引起肠胃疾病；一些慢性倦怠综合征症状，包括淋巴结疼痛、肌肉无力、精神不集中等也是免疫力下降的结果；最严重的是HIV-1病毒感染，使整个免疫系统瘫痪，人体丧失对有害细菌的抵抗能力。

西医认为人体的免疫系统由免疫器官（包括胸腺、脾脏、骨髓、淋巴结、扁桃体、胃肠等）和免疫细胞（包括B细胞及T细胞等）组成。

以中医的观点来看，免疫是脏腑生理活动的体现。也就是说人体的免疫活动是以脏腑为核心，联系组织、器官、经络、气血、津液等形成的一个整体产生作用，中医称之为正气。其中五脏即肺、脾、肾、肝、心，负责储藏人体生命所必须的各种精微物质，如气、血、精、津液等，在人体的免疫防御方面，分别扮演了疏导、排泄、内部监察、决策及指挥等重要角色。



人体免疫系统的对抗斗争是马拉松式的，在这一过程中，免疫细胞大量地被消耗。那么，如何维持免疫系统长期的平衡，从而保证人体健康，就成为人们生存过程中一个时刻需要被重视的话题。

德国科学家瓦茨尔经过多年的研究得出结论：饮食可以对免疫系统产生显著的影响。

据史书记载，我国药食的起源可以说是同期同步。原始社会，人们在寻觅野果、种子，挖掘植物根茎的过程中，逐渐发现其可分为充饥之品、作药之物和毒害之味，遂分为食物、药物和毒物。但这一区分从来都不是绝对的：李时珍《本草纲目》中所载的1892种药物中，食物约有500多种，还有不少附方。食药同源在历代各类综合性著作中均可见到，许多本草所载药物就是人们日常生活中随处可见的天然食物。

天然的本草食物具有以下功能：

- ◇ 均衡人体，调节内分泌，使内分泌功能正常。
- ◇ 具有清净功效，负担身体的清洁工作，使人体排除有害的毒素。
- ◇ 具有很高的营养价值，是维生素、矿物质及其他营养的绝佳来源。
- ◇ 供给免疫系统所需的营养。



本草免疫新干线



经历了一场与“非典”的残酷斗争，现代社会的人们从本像现在这样重视自身免疫力的提高。功能良好的免疫系统，随时处于备战状态，为人体担负起抵挡外来侵袭的责任。复杂多变的免疫系统是防御，克服疾病甚至克服环境污染及毒素所必需的武器。

调节免疫系统平衡的途径有多种：保证充足且质量良好的睡眠，适当而有效的运动，保持愉快的心情，适度的按摩，适时发泄内心所承受的压力，营养均衡的膳食。其中根据科学研究和众多实践表明：饮食对人体免疫系统平衡起着十分重要的作用。虽然免疫系统的功能令人惊叹，但却可能因持续摄取不健康的食物而失效。

研究证实，适当的营养可强化免疫系统的功能。因此在日常生活中摄取均衡的营养对人体健康非常重要，身染疾病才开始均衡营养就太迟了。

近年来，科学家发现有愈来愈多的食物会影响正常免疫系统的功能，因为食物中大多含有防腐剂及农药，高度精致食品更导致了人体所需的维生素、矿物质及酵素等营养物质的大量流失，从而使缺乏营养的免疫系统日渐衰弱，疾病有机可乘。

与此同时，对传统医学的发展让我们发现，本草食物是目前地球上最多样且最完整的营养来源，它们不但提供我们每日所需的营养素，还含有其他食物所没有的植物营养素，分别作用于五脏。

现在有许多科学家相信，植物营养素可增强免疫系统的功能，并能抵抗癌细胞。在临床实验上也发现，摄取种类愈多的本草食物，患癌症及心脏性疾病的几率就愈少，由此显示出本草食物比其他食物更能增强免疫系统的功能。

总之，本草中所含的数以万计的植物营养素，能提升人体免疫功能，使人体免疫系统这个天生的武器更强大，更有效。

第二篇 本草免疫防线



草莓



健脾本草

脾——促进免疫

脾为后天之本，具有消化、吸收、运养、统摄、控制血运的作用。人体正气盛衰与脾运有密切关系。脾后天运养是生命活动的重要保证，所以脾胃功能的强弱，决定了人体正气的盛衰和抗病能力的强弱。

本草语源：“清凉止渴，滋养。”——《台湾药用植物志》

草莓是蔷薇科植物草莓的果实。原产南美，欧洲等地，现在我国各地均产。6—7月间果实成熟时采摘，鲜用。

本草透视镜

- ◇ 别名：洋莓、洋莓果、野梅莓
- ◇ 性味：性凉。味甘

功效大看台

- ◇ 草莓中所含的胡萝卜素具有明目养肝作用。
- ◇ 草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用。
- ◇ 草莓除可以预防坏血病外，对防治动脉硬化、冠心病也有较好的功效。
- ◇ 草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。
- ◇ 中医认为，草莓性凉味甘，具有润肺生津，清热凉血，健脾解酒等功效。

免疫食用方

- ◇ **冰糖草莓**：新鲜草莓100克，冰糖30克。将草莓洗净捣烂，加冷开水100毫升调和并过滤取汁，冰糖捣碎，加入果汁中搅拌均匀使其溶化即可。
- ◇ **草莓酒**：新鲜草莓500克，米酒400毫升。将草莓洗净捣烂，以纱布滤汁，将果汁、米酒同装入瓦罐中，密封1天后即可饮用。
- ◇ **草莓香蕉饮**：草莓60克，香蕉2支。草莓洗净，香蕉去皮，一起捣烂，加冷开水1杯冲淡后饮用。

适宜人群

- ◇ 风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑的人。
- ◇ 夏季烦热口渴或腹泻如米的人。
- ◇ 癌症，特别是鼻咽癌、肺癌、扁桃体癌、喉癌患者。

温馨提示

- ◇ 痰湿内盛，肠滑便泻者不宜多食。

免疫营养素

维 生 素 维生素C 维生素E 维生素B1 维生素B2 维生素B6 维生素K

矿 物 质 磷 铁 钙 钾

其他营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 膳食纤维

本草语源：常食荔枝可补脑健身、治虚癆、疗肿、开胃健脾。

——《本草纲目》



荔枝

荔枝为无患子科植物荔枝的假种皮或果实。我国福建、广东、广西、台湾、云南、四川等省区有产。6—7月间果实成熟时采收，剥去外壳，取假种皮（荔枝肉）鲜用，或干燥后备用。

本草透视镜

- ◇ 别名：离支、荔支、丹荔、火山荔
- ◇ 性味：性温 味甘酸

功效大舞台

- ◇ 荔枝所含丰富的糖分具有补充能量、增加营养的作用。研究证明，荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善失眠、健忘、神疲等症。
- ◇ 荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫功能，提高抗病能力。
- ◇ 荔枝中含有一种有降血糖作用的物质，对糖尿病患者十分适宜。
- ◇ 荔枝还有消肿解毒、止血止痛的作用。
- ◇ 荔枝甘温健脾，可止呃逆、止腹泻，是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品。

免疫食用方

- ◇ **荔枝莲子粥**：荔枝干7枚、莲子5枚、梗米60克。将荔枝干去壳，莲子洗净，与梗米同煮成粥即可。
- ◇ **荔枝大枣羹**：新鲜荔枝100克、大枣10枚、白糖少许。荔枝去皮核切小块，大枣洗净放入锅内，加清水烧开后，放入荔枝、白糖，待糖溶化旋沸即成。
- ◇ **荔枝炒排骨**：鲜荔枝10粒、排骨230克、青、红椒各1/2只、干葱2粒、调味料适量。排骨洗净腌匀，炸至表面微金黄沥干油；青、红椒去籽洗净，泡油沥干，油锅爆香蒜姜，注入调味料，放入排骨、荔枝肉和青、红椒块，煸炒即可。

适宜人群

- ◇ 体质虚弱、病后津液不足、贫血的人。
- ◇ 脾虚腹泻、胃寒疼痛者。
- ◇ 口臭的人。

温馨指南针

- ◇ 荔枝性偏温热，不可连续多食。
- ◇ 过量食用会出现以低血糖为主的“荔枝病”，严重者会出现昏迷、抽搐等症状。

免疫营养素

胡萝卜素	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	维生素E
磷	钾	钠	钙	镁	铁
膳食纤维	脂肪	碳水化合物	其他营养素		

香蕉

本草选录 “香蕉止渴润肠通便，清脾消滞。”——《本草求真》

香蕉为芭蕉科植物大蕉和香蕉的果实。我国广东、广西、云南、福建等省区有产。秋季果实成熟时采收，经处理脱涩后，洗净鲜用。一般须剥去外皮。

本草透视镜

- ◇ 别名：蕉子、蕉果
- ◇ 性味：性寒，味甘

功效大看台

- ◇ 香蕉含有大量糖类物质及其他营养成分，可充饥、补充营养及能量。
- ◇ 香蕉寒能清肠热，甘能润肠通便，可治疗热病烦渴等证。
- ◇ 香蕉能缓和胃酸的刺激，保护胃黏膜。
- ◇ 香蕉中含血管紧张素转化酶抑制物质，可抑制血压升高。
- ◇ 香蕉果肉甲醇提取物对细菌、真菌有抑制作用，可消炎解毒。
- ◇ 香蕉中大量的碳水化合物、膳食纤维等可防癌抗癌。

免疫食用方

- ◇ **香蕉粥**：新鲜香蕉250克，冰糖、粳米各100克。香蕉去皮切丁，粳米淘净浸泡120分钟后沥干，加水适量旺火煮沸，加香蕉丁、冰糖，小火熬30分钟即可。
- ◇ **香蕉橘子汁**：新鲜香蕉、橘子各100克。将蜜30毫升。香蕉去皮捣烂成泥，橘子洗净捣烂取汁，橘子汁混入香蕉泥中加蜂蜜调匀即可。
- ◇ **冰糖炖香蕉**：香蕉1~2只，冰糖适量。香蕉去皮捣烂，加冰糖和适量水炖服。

适宜人群

- ◇ 口干烦躁、咽干喉痛的人。
- ◇ 大便秘结、痔疮、大便带血的人。
- ◇ 上消化道溃疡的人。
- ◇ 饮酒过量而宿醉未解的人。
- ◇ 高血压、冠心病、动脉硬化患者。

温馨指南针

- ◇ 香蕉性寒滑肠，脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食，生食。
- ◇ 胃酸过多者不可食用，急性胃炎及肾功能不全者忌食。
- ◇ 香蕉不宜和甘薯同食。

免疫营养素

维 生 素	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	维生素E
矿 物 质	磷	钾	钙	铁	钠
其他营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	糖



樱桃

本草溯源：“治一切虚证，能大补元气，滋润皮肤，浸酒服之治左瘫右瘓，四肢不仁，风湿腰腿疼痛。”——《滇南本草》



樱桃是蔷薇科植物櫻桃的果实。我国河北、河南、山东、安徽、江苏、浙江、福建、湖北、四川等地均产。初夏果实成熟时采收，洗净鲜用。

本草透视镜

- ◇ 别名：朱櫻、朱果、荆桃
- ◇ 性味：性温，味甘微酸

功效大看台

- ◇ 櫻桃含铁量特别高，位于各种水果之首。常食櫻桃可促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。
- ◇ 櫻桃营养丰富，具有调中益气，健脾和胃，祛风湿，“令人好颜色，美志性”之功效。对食欲不振、消化不良、风湿身痛等均有益处。

免疫食用方

- ◇ 櫻桃汁：櫻桃80克，冷开水200毫升，櫻桃洗净后去核，放入榨汁机中加冷开水搅成櫻桃汁，加适量白糖调味即成。

- ◇ 櫻桃银耳：银耳30克，紅櫻桃脯20克，冰糖适量，银耳用温水泡发后去掉耳根，洗净，上笼蒸约10分钟；汤锅加清水放入冰糖，微火溶化后放入櫻桃脯，再移置旺火煮沸，起锅倒入银耳碗内即成。
- ◇ 櫻桃酒：鮮櫻桃250克，白酒1000毫升。櫻桃洗净，用白酒浸泡1~2日即可。

适宜人群

- ◇ 消化不良，飲食不香的人。
- ◇ 瘧疾，四肢不仁，風濕腰腿痛的人。
- ◇ 体质虚弱，面色无华，软弱无力，关节麻木的人。

溫馨指南針

- ◇ 櫻桃仁含氰甙，水解产生氢氰酸，误食可能出现中毒症状。
- ◇ 櫻桃一次不宜食用过多。
- ◇ 糖尿病患者忌食。
- ◇ 常食櫻桃对头发健美有益。



免疫营养素

维 生 素	维生素A	维生素B ₁	维生素B ₂	维生素C	维生素E
矿 物 质	钾	钙	铁	锌	硒
其他营养素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	

本草语源 “治脾虚湿热，消食磨积，利大小便。”——《本草再新》

山楂是蔷薇科植物山里红或山楂的果实。前者产于华北及山东、江苏、安徽、河南一带；后者则产于东北、内蒙古、河北、山西、山东等地。9—10月果实成熟时采摘，洗净鲜用或晒干用。

本草透视镜

- ◇ 别名：红果、山里红、酸楂
- ◇ 性味：性微温，味酸甘

功效大看台

- ◇ 老年人常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持骨和血中钙的恒定，预防动脉粥样硬化。
- ◇ 山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠状动脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用。
- ◇ 山楂酸有强心作用。对老年性心脏病也有疗效。
- ◇ 山楂能开胃消食，特别对消肉食积滞作用更好。很多助消化的药中都采用了山楂。
- ◇ 山楂有活血化淤的功效，有助于解除局部淤血状态，对跌打损伤有辅助疗效。
- ◇ 山楂对子宫有收缩作用，在孕妇临产时有催生之效，并能促进产后子宫复原。
- ◇ 山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌之功。

- ◇ 山楂中有平喘化痰、抑制细菌、治疗腹痛腹泻的成分。

免疫食用方

- ◇ **山楂饼**：生山楂、丹参、红花各10克，面粉200克，红糖少许。将山楂、丹参、红花共研末，加入红糖，面粉调匀，做成药饼5个，每晚食1个。
- ◇ **山楂汤**：山楂60克，洗净后打碎，加水适量煎汤，待煮开后加砂糖少许，空腹温服。

适宜人群

- ◇ 因伤食导致腹满饱胀，尤其是肉食食积不化，上腹疼痛的人。
- ◇ 患心血管疾病的中老年人。
- ◇ 各类癌症患者。
- ◇ 月经过期不至或产后瘀血腹痛的妇女。
- ◇ 细菌性痢疾、肠炎患者。

温馨指南针

- ◇ 不宜与人参等补药同时服用。
- ◇ 山楂一次不宜食用过多。
- ◇ 脾胃虚弱者应慎食。

山楂



免疫营养素			
蛋白质	维生素C	维生素E	维生素A
钙	铁	钾	钠
镁	锌	铜	锰

大白菜

本草通串。“食之润肌肤，利五脏，且能降气，清音声。怪病滑泻，愚病人勿服。”——《本草拾遗》

大白菜是十字花科二年生草本植物白菜的叶球。河北、山东、江苏、浙江等地均有栽培。其栽培变种甚多，主要有山东大白菜、浙江黄芽菜等数种。冬、春季采收，去根洗净用。

本草透视镜

- ◇ 别名：结球白菜、黄芽菜、菘、黄芽菜
- ◇ 性味：性平微寒，味甘

功效大登台

- ◇ 白菜中的膳食纤维可以润肠，促进排毒，并促进人体对动物蛋白质的吸收。
- ◇ 美国纽约激素研究所的科学家发现，白菜中有一些微量元素，能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。
- ◇ 中医认为，白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。

免疫食用方

- ◇ 白菜墩：大白菜心1棵，腊肉片20克。调味料适量。白菜心洗净切2段装盘。

加葱、姜、腊肉片、酒，肉汤煮约1小时，待白菜酥烂时加调味料即可。

- ◇ 瓦口白菜：白菜1000克，拣白菜嫩菜心横切，整放盘中，将香油、酱油、醋煮滚后浇2~3次即成。
- ◇ 金边白菜：大白菜500克，干红辣椒丝7.5克，湿淀粉适量。大白菜洗净，切成3厘米长、1.5厘米宽的长条。辣椒炸焦放入姜末，白菜旺火煸炒至刀挂处全黄，加醋、酱油、盐、白糖适量，勾芡翻炒即可。

适宜人群

- ◇ 脾胃气虚、大小便不利的人。
- ◇ 缺乏维生素的人。
- ◇ 各类人群。

温馨提醒

- ◇ 大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒病者不可多食。
- ◇ 大白菜最宜在秋冬季食用。

免疫营养素

维 生 素 胡萝卜素 维生素B₁ 维生素B₂ 维生素C 维生素E

矿 物 质 磷 钾 钙 铁 锌 硒

其他营养素 膳食纤维 脂肪 碳水化合物



本草语源：“调中开胃。”——《本草纲目》

玉蜀黍是禾本科植物玉蜀黍的种子。全国各地均产。夏、秋季采收成熟果实，将种子脱粒后晒干；亦可鲜食。

本草透视镜

- ◇ 别名：玉米，御麦，番米苞
- ◇ 性味：性平，味甘

功效大看台

- ◇ 玉米中丰富的维生素A对气管炎、皮肤干燥、干眼病等有辅助疗效。
- ◇ 玉米中的维生素B₆、烟酸等成分，能刺激胃肠蠕动，加速粪便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等。
- ◇ 玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统的功能。
- ◇ 玉米有调中开胃、降低血脂、降低血清胆固醇的功效。

免疫食用方

- ◇ **海鲜珍珠丸子**：鱼、虾、玉米粒各200克，调味品适量。将鱼、虾等海鲜打成腻子加入调味品腌制，再裹上玉米粒上锅蒸熟，起锅切段并浇上白汁即可。

- ◇ **盆里罐**：玉米面200克，芝麻酱、韭菜花、辣椒糊各20克，将玉米面用开水烫过，揉成方块，再切成小方丁在盆里揉，后入开水锅中煮熟，起锅拌以韭菜花、芝麻酱和辣椒糊即可。
- ◇ **玉米茶**：玉米30克，玉米须15克，加清水适量，煎汤代茶饮服。

适宜人群

- ◇ 脾胃气虚、气血不足、营养不良的人。
- ◇ 动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病患者。
- ◇ 肥胖、脂肪肝患者。
- ◇ 记忆力减退的人。

温馨指南针

- ◇ 食用时若加食碱烹调，利于吸收。
- ◇ 玉米不宜多食，以免消化不良。
- ◇ 泌尿病患者应慎食。

免疫营养素

维生素类										维生素
铁	钙	磷	钾	钠	镁	锌	硒	铜	钴	矿物质
蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维	其他营养素						

玉蜀黍

