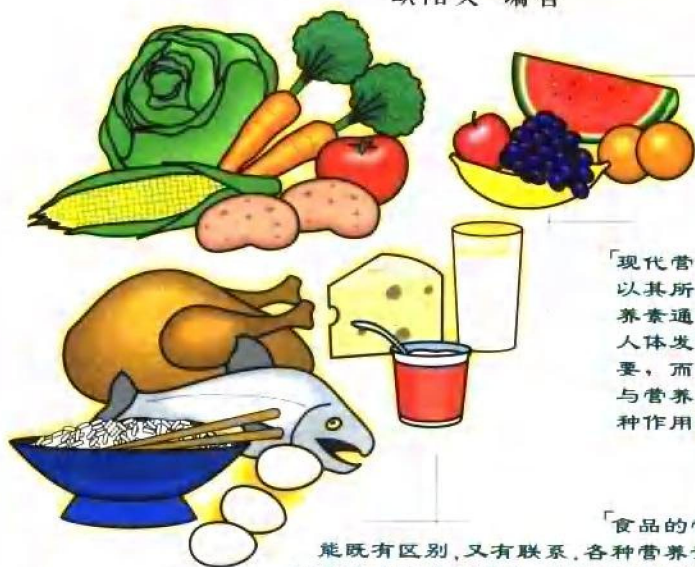


# 食品的营养 与食疗大全

欧阳文 编著



「现代营养学认为各种食品以其所含不同质和量的营养素通过生化程序以补充人体发育和身心活动的需要，而食品的疗病功能则与营养素或特殊物质的多种作用原理有关。」

「食品的营养作用和疗病功能既有区别，又有联系，各种营养素的缺乏或过度均可导致人体发生病变；由于食品既存在营养素，又存在特殊要素，故食品在病体中能同时发挥营养与疗病作用。」

**食物具有作为营养物质供养机体和**

**作为药用物质治疗疾病的双重功能**

中国中医药出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食品的营养与食疗大全/欧阳文编著. - 北京:中国中医药出版社, 1997.12

ISBN 7-80089-707-9

I. 食… II. 欧… III. ①食品-营养价值②食物疗法-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 26284 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号

邮码:100027)

印刷者:广东省番禺市印刷厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850mm×1168mm 1/32

字 数:389 千字

印 张:15

版 次:1997 年 12 月第一版

印 次:1997 年 12 月第一次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN7-80089-707-9/R·706

定 价:25.00 元

# 前 言

食品具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能。现代营养学认为各种食品以其所含不同质和量的营养素通过生化程序以补充人体发育和身心活动的需要,而食品的疗病功能则与营养素或特殊物质的多种作用原理有关,如提高或调整免疫功能,纠正代谢失衡,调整血压,降低血脂,排除毒素,消炎抗菌,抑制肿瘤细胞等。但可以说,迄今为止,大量的食品不论其营养价值或治疗功用都还未能全部被科学地阐明。人类的认识总是不断地深入和逐步地提高的,如食品中微量元素的营养作用和治疗功能就是新近才发现的。如何合理地发挥食品的营养和疗病功能仍有待于更广泛、更深入地研究。

从营养学角度来说,人体必须从食品中吸取适量的有益物质以谋求养生,故探讨食品中的营养作用必须弄清食品所含的营养素品种和数量及其在人体中是怎样产生作用的;从治疗学角度来说,人体可以从食品中择取有效物质以消除疾病、减少痛苦、促进功能恢复,故研究食品的治疗作用必须阐明食品所含的有效物质的特殊功能和药理作用。但食品的营养作用和疗病功能既有一定区别,也有不少联系。首先各种营养素的缺乏或过度均可发生病变,而作为营养物质的本身亦皆有治疗意义;其次由于食品既存在营养素,又存在特殊要素,故在病体中食品能同时发挥营养作用和疗病作用,或者健康时取其营养成分,而患病时可取其疗病要素;再次,有些病变,特别是顽固的慢性疾病采取一般性的疗法往往收效甚微,而通过食品的营养作用或增强免疫功能或改善内环境等则可取得独到的疗效。

本书除了介绍水果、蔬菜、主食、水产、禽蛋等多种食品的正名、异名、产地、质地外,更详细介绍了每个品种的营养成分,营养作用,食疗功能,治疗宜忌,食疗配方、份量、制作及服法。

本书对从事食品和医务工作方面的人员亦有参考价值,是一般家庭必备的食疗保健宝典。

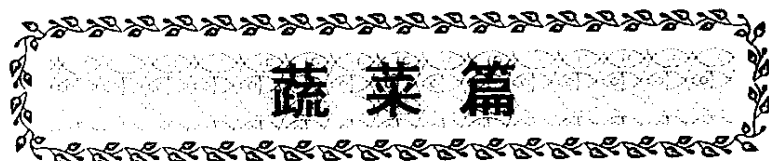
# 目 录



苹果	(3)
梨	(6)
桃	(9)
杏	(12)
李子	(15)
柿子	(17)
葡萄	(20)
石榴	(24)
草莓	(26)
西瓜	(28)
甜瓜	(31)
橘子	(33)
橙子	(37)
柑	(49)
枇杷	(41)
梅	(44)
甘蔗	(47)
无花果	(49)

---

柠檬 .....	(51)
猕猴桃 .....	(54)
莲子 .....	(57)
菱角 .....	(60)
白果 .....	(63)
枸杞子 .....	(66)
花生 .....	(69)
栗子 .....	(72)
核桃 .....	(74)
枣 .....	(77)
山楂 .....	(81)
香蕉 .....	(84)
荔枝 .....	(87)
桂圆 .....	(90)
芒果 .....	(92)
木瓜 .....	(94)
罗汉果 .....	(97)
杨梅 .....	(99)
菠萝 .....	(102)
椰子 .....	(105)



## 蔬菜篇

### 第一章 叶类蔬菜

芹菜 .....	(111)
韭菜 .....	(114)
菠菜 .....	(116)
大白菜 .....	(118)
油菜 .....	(120)
洋白菜 .....	(123)
苋菜 .....	(125)
蕹菜 .....	(127)
莼菜 .....	(129)
芥菜 .....	(130)
甜菜 .....	(133)
香菜 .....	(135)
葱 .....	(136)
香椿 .....	(139)
马齿苋 .....	(141)
荠菜 .....	(143)
薇菜 .....	(145)
枸杞叶 .....	(147)
青菜 .....	(148)
卷心菜 .....	(150)

---

茼蒿	(152)
马兰	(153)
苜蓿	(155)
大头菜	(156)

## 第二章 根类蔬菜

萝卜	(158)
胡萝卜	(161)
马铃薯	(163)
莴笋	(165)
番薯	(168)
山药	(170)
芜菁	(172)
芋头	(174)
苕蓝	(177)
茭白	(178)
藕	(181)
大蒜	(183)
生姜	(186)
洋葱	(188)
百合	(191)
竹笋	(193)
慈菇	(195)
魔芋	(197)
芦笋	(199)



### 第三章 瓜茄类蔬菜

黄瓜 .....	(201)
冬瓜 .....	(204)
南瓜 .....	(206)
丝瓜 .....	(109)
苦瓜 .....	(211)
茄子 .....	(213)
番茄 .....	(216)

### 第四章 豆类蔬菜

扁豆 .....	(219)
豇豆 .....	(221)
豌豆 .....	(223)
蚕豆 .....	(225)
刀豆 .....	(228)

### 第五章 菌藻类蔬菜

黑木耳 .....	(231)
银耳 .....	(234)
香菇 .....	(237)
蘑菇 .....	(239)
金针菇 .....	(242)
猴头菇 .....	(244)
发菜 .....	(246)

## 第六章 其他

辣椒 .....	(249)
绿豆芽 .....	(252)
黄豆芽 .....	(254)
花菜 .....	(256)



粳米 .....	(261)
糯米 .....	(263)
玉蜀黍 .....	(266)
高粱米 .....	(268)
黍米 .....	(269)
粟米 .....	(271)
薏苡仁 .....	(273)
小麦 .....	(275)
大麦 .....	(277)
荞麦 .....	(279)
燕麦 .....	(281)
黄豆 .....	(283)
黑大豆 .....	(285)
绿豆 .....	(288)
赤小豆 .....	(291)
蚕豆 .....	(293)

向日葵子 .....	(295)
山芋 .....	(296)
花生 .....	(298)
芝麻 .....	(300)



水产篇

黄鱼 .....	(307)
带鱼 .....	(309)
鲳鱼 .....	(311)
鲨鱼 .....	(313)
海鳗 .....	(315)
马面鱼 .....	(316)
鲈鱼 .....	(318)
刀鱼 .....	(319)
银鱼 .....	(321)
鲤鱼 .....	(322)
鲫鱼 .....	(325)
青鱼 .....	(329)
草鱼 .....	(331)
鲢鱼 .....	(332)
鳙鱼 .....	(334)
桂鱼 .....	(336)
黑鱼 .....	(337)
鲥鱼 .....	(339)

---

鳗鲡	(341)
黄鳝	(343)
泥鳅	(346)
河蟹	(348)
梭子蟹	(351)
虾	(352)
甲鱼	(355)
乌龟	(359)
乌贼鱼	(362)
章鱼	(364)
田螺	(365)
螺蛳	(368)
鲍鱼	(369)
牡蛎肉	(371)
淡菜	(373)
蛭肉	(376)
蛤蜊	(379)
文蛤	(381)
蚬肉	(382)
海蜇	(384)
海带	(387)
紫菜	(389)
海参	(392)
燕窝	(395)
青蛙	(398)

---



## 禽蛋篇

猪肉	(403)
猪心	(405)
猪肝	(406)
猪肺	(408)
猪肚	(410)
猪肠	(412)
猪蹄	(413)
猪骨	(414)
猪肤	(416)
猪脑	(417)
猪血	(418)
火腿	(419)
牛肉	(421)
牛肚	(423)
牛乳	(424)
牛骨髓	(425)
羊肉	(427)
羊肝	(428)
羊肚	(429)
羊脑	(431)
羊血	(431)
羊乳	(432)

---

马肉	(434)
马乳	(434)
狗肉	(435)
猫肉	(437)
兔肉	(438)
兔肝	(439)
乌蛇肉	(440)
鸡肉	(442)
鸡蛋	(444)
鸡肝	(446)
鸡血	(447)
鸭肉	(448)
鸭血	(449)
鸭蛋	(450)
鹅肉	(452)
鹅血	(453)
鹅蛋	(454)
鸽肉	(454)
鸽蛋	(455)
鹌鹑肉	(456)
鹌鹑蛋	(458)
野鸡肉	(459)
麻雀肉	(460)
雀脑	(461)
乌鸦肉	(462)
鹿肉	(463)
蛤士蟆	(464)

水

果

篇





## 苹 果

苹果又名柰、频婆、柰子、平波、超凡子、天然子，为蔷薇科植物苹果的果实。落叶乔木，幼枝有绒毛，芽有短绒毛。叶广椭圆形至椭圆形，或卵形，先端稍尖，基部阔楔形，边缘具钝锯齿。伞房花序有花3~7朵，花白色而带红晕，花梗与萼都有绒毛。梨果扁球形，顶部及基部皆凹陷。花期四月份。果期八至十月份。我国东北、华北、华东地广为栽种。九至十月间，果熟时采收。

苹果原产欧洲及中亚。我国古代栽种的中国苹果，为该植物的变种，其质绵，味甜带酸，不耐贮藏，俗称“绵苹果”，即古代所谓“柰”。三国时期曹植《曹子建集》中收有《谢赐柰表》一文，其中有“即夕殿中虎贲宣诏，赐臣等冬柰一奩”的记载。郭义恭《广志》中记载：“西方例多柰，家家收切，暴干为脯，数十百斛，以为蓄积，谓之婆粮。亦取柰汁为豉用。”

苹果为世界四大水果之一，是我国最主要的果品。由于苹果色、香、味、形、质俱佳，有“水果之冠”的美称，备受人们青睐。苹果除可供生食外，还可制成多种加工品，如苹果酱、苹果干。

苹果入药始于南朝梁人陶弘景所著《名医别录》，其性凉味甘微酸，可健脾开胃，润肺止咳，生津止渴，收敛止泻，除烦解暑，适用于消化不良、纳呆腹胀、腹泻、热病伤津、肺热咳嗽等症。例如：苹果一个，去皮核，捣烂后生食，每日三次，可治脾虚泄泻，食欲不振；苹果与研碎的白及2g，山药6g，苡仁6g，同煮，服用，可治小儿顽固性腹泻，久泻不止。

苹果含水分84.6%，碳水化合物13%，其中大部分是果糖、蔗糖、葡萄糖等，并含有丰富的钾，一定的钙、磷、维生素C以及少量的蛋白质、铁、硫胺酸、胡萝卜素、核黄素、尼克酸。另外，还