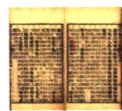


新编



良石、编著

天下第一营养素



本草食物是目前地球上最多样且最完整的营养来源。

天然的本草食物为人们提供了每日的营养素。

如果加以合理利用，就可以均衡人体，调节内分泌，排除人体内的毒素。

提高人体的免疫力。本草中所含的数以万计的植物营养素。

不仅可增强免疫系统的功能，还能抵御癌细胞。

最近科学家们临床实验中发现只要合理摄取种类愈多的本草食物，

患癌症及心脏性疾病的几率就越少。

# 饮食良本早



彩色图文珍藏版



全国名老中医特别推荐  
现代家庭生活必备

重新解读传统医学圣典《本草纲目》  
为提高人体免疫力提供最佳建议



河北科学技术出版社

新编

全国名老中医特别推荐  
现代家庭生活必备

良石编著

重新解读传统医学圣典《本草纲目》  
为提高人体免疫力提供最佳建议

# 饮食良本草

天下第一营养素

彩色图文珍藏版



河北科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

新编饮食本草/良石编著. ——石家庄: 河北科学技术出版社, 2006  
ISBN 7-5375-3314-8

I. 新... II. 良... III. 饮食营养学—基本知识 IV. R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第011224号

天下第一营养素  
**新编饮食本草**  
良石 编著

---

河北科学技术出版社出版发行  
(石家庄市友谊北大街330号)  
北京市业和印务有限公司印刷

---

开本: 750×980毫米 1/16 印张: 18 彩插: 14页 字数: 320千字  
2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

---

ISBN 7-5375-3314-8/R·777

定价: 28.80元

性温，味辛；温中下气，  
散寒除湿。

——《本草经疏》



## QINGJIAO 青椒

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 1.4 ★ 热量(千卡) 22

青椒在不同的地区有不同的叫法，大椒、灯笼椒、柿子椒、甜椒、菜椒等都是它的名字。青椒果实较大，辣味较淡甚至根本不辣，平常可作为蔬菜食用。因为它色泽翠绿鲜艳，新近培育出来的品种还有红、黄、紫等不同颜色，不但能单独成菜，还被广泛用于配菜。

### 保健功效

◇ 青椒含有丰富的维生素A、维生素E，能增强人的抵抗力，缓解精神紧张及生活压力造成的疲劳。

◇ 青椒有一种特殊的清香味道，它所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，促进胃肠蠕动，帮助消化，适量食用可防止便秘。

◇ 青椒还可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱等有辅助治疗作用。

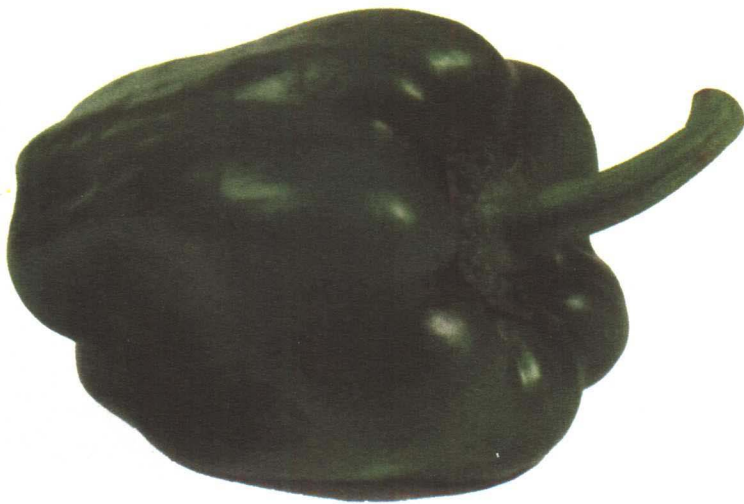
◇ 吃了带有辛辣味的青椒之后，心跳会加快、皮肤血管会有轻微的扩张，令人觉得热乎乎的。所以中医认为青椒有温中下气、散寒除湿的作用。

### 食用提示

◇ 青椒的家常吃法很多，一般是烹炒，或自成一菜，或作为配菜。

◇ 辣味重的青椒要少吃，因其容易引发痔疮、疮疥等炎症。

◇ 溃疡、食道炎、咳喘、咽喉肿痛、痔疮患者应慎食。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营养 三大	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	14	0.8	2	142	3.3	0.09	12	0.19	0.38	0.12		1.0	0.2	4	
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	57	0.03	0.03	0.19	—	72	—	0.59	—	20	—	0.34	0.26	0.3	0.9

# BIANDOUJIA 扁豆荚

性微温，味甘；调和脏  
腑、补虚止泻、益气健脾、  
消暑化湿、利水消肿。

——《本草汇言》

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 2.1 ★ 热量(千卡) 37

扁豆，又叫四季豆、架豆、菜豆、云豆。原产于印度及印度尼西亚，汉代时传入我国，是现代餐桌上常见的蔬菜之一。无论单独焖炒，还是和肉类同烹，亦或是焯熟凉拌、腌制，都能制成符合人们口味的佳肴。

## 保健功效

◇ 扁豆性微温，味甘；有调和脏腑、补虚止泻、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。

◇ 现代研究表明，扁豆中含有胰蛋白酶抑制物和淀粉酶抑制物。这两种物质有减缓各种消化酶对食物的快速消化和降低血糖的作用。扁豆中还含有血细胞凝集素 A、B，这两种物质对血细胞有一定的凝集作用，是抑制病毒的有效成分，可抑制病毒复发。

◇ 扁豆中含有多种微量元素，有刺激骨髓造血组织，减少粒细胞的破坏，提高造血的功能，对白细胞减少症有效。

◇ 扁豆中的植物血细胞凝集素能使癌细胞发生凝集反应，并可促进淋巴细胞的转化，增强对肿瘤的免疫能力，抑制肿瘤的生长，起到防癌、抗癌的效果。

◇ 扁豆富含蛋白质和多种氨基酸，是亦菜亦饭的蔬菜之一，经常食用能健脾胃，增进食欲。

◇ 夏季食用扁豆有消暑、清口的作用。

## 食用提示

◇ 扁豆的食用方法很多，炒、煮、焖均可，还可做配菜用。

◇ 白带多的妇女，皮肤瘙痒、急性肠炎者更适合食用。

## 食疗禁忌

◇ 扁豆，特别是经过霜打的鲜扁豆，含有大量的皂甙和血球凝集素。食用没有熟透的扁豆会发生食物中毒。

◇ 扁豆食用前应用沸水焯透或用热油焯熟，方可安全食用。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)		
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)				2.7	0.2
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	25	0.04	0.07	0.07	—	13	—	0.24	—	60	—	0.15	50	0.17	0.9

性温，味甘、酸、涩；生津止泻、收敛固涩、止泻止血。

——《本草汇言》



## SHILIU 石榴

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 4.7 ★ 热量(千卡) 63

石榴古称“安石榴”，原产伊朗、阿富汗等国家。相传张骞出使西域得到林安石榴种以归，故名为安石榴。石榴按花型可分为花卉石榴和果实榴两类，果实榴按色彩可分为红、黄、青3种，按味道又可分为甜、酸、甜、酸3味。成熟的石榴皮色鲜红或粉红，常常裂开，露出晶莹剔透的子粒。其味道酸甜清香，多子多汁，虽食之甚为麻烦，许多人仍乐此不疲。武则天赐其名为“多子丽人”，民间亦因其色彩鲜艳、子多饱满，通常被用作喜庆水果，象征多子多福、子孙满堂。

### 保健功效

◇ 石榴性温，味甘、酸、涩；有生津止泻、收敛固涩、止泻止血的作用。

◇ 医学研究证实，成人如每天饮用60~80毫升石榴汁，连续饮用2周，可将氧化过程减缓40%，并可有效减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用，这种奇特的效果仍将持续1个月。

◇ 临床发现，石榴汁在抵抗心血管疾病上非同寻常，它的抗氧化作用比红酒、番茄汁、维生素E等更有效。

◇ 石榴有明显的收敛、涩肠、止血、抑菌作用，所以是辅助治疗腹泻、出血的首选食品。

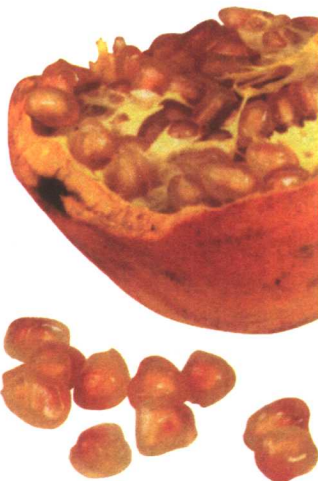
◇ 石榴汁的多酚含量比绿茶高得多，是抗衰老和防治癌瘤的首选佳品，对大多数依

赖雌激素的乳腺癌细胞有一定毒性，但对正常细胞基本没影响。

### 食用提示

◇ 吃石榴需有耐性，不能大口大口地咬嚼，只能一粒一粒地挖下来吃，细细品尝。也可把石榴榨出汁来，喝它的汁。

◇ 小心果汁滴到衣物上，否则将很难洗掉。



### 食疗禁忌

◇ 石榴多食易损伤牙齿，还会助火生痰。

◇ 石榴含糖丰富并有收敛作用，感冒及急性炎症、大便秘结患者要慎食，糖尿病患者要忌食。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙(毫克)	铁(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)	钠(毫克)	铜(毫克)	镁(毫克)	锌(毫克)	硒(毫克)	锰(毫克)	营 养 素 三 大	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	
	6	0.4	70	231	0.7	0.15	17	0.2	0.2	0.17		1.6	0.2	13.7	
维生素	A(微克)	B <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (毫克)	B <sub>6</sub> (毫克)	B <sub>12</sub> (微克)	C(毫克)	D(毫克)	E(毫克)	生物素(微克)	K(微克)	P(微克)	胡萝卜素(毫克)	叶酸(微克)	泛酸(毫克)	烟酸(毫克)
	43	0.05	0.03	0.04	—	5	—	2.28	11	—	—	—	6	0.32	0.2

# YINGTAO

## 樱桃



性温，味甘、微酸；补  
中益气、祛风除湿。

——《本草纲目》

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 0.3 ★ 热量(千卡) 46

樱桃又名含桃、莺桃、荆桃等，据说黄莺特别喜好啄食这种果子，因而得名为“莺桃”。它是成熟最早的一种乔木果实，号称“百果第一枝”。其果实虽小如珍珠，但色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸，备受人们青睐。

### 保健功效

◇ 樱桃性温，味甘、微酸；有补中益气、祛风除湿的作用。

◇ 樱桃的含铁量丰富。常食可补充体内对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，达到防治缺铁性贫血、增强体质、健脑益智作用。

◇ 樱桃营养丰富，具有调中益气、健脾和胃、祛风湿、养颜、美体之功效，对食欲不振、消化不良、风湿身痛等症均有益处。经常食用可达养颜驻容，皮肤红润嫩白，去皱消斑之功效。

### 食用提示

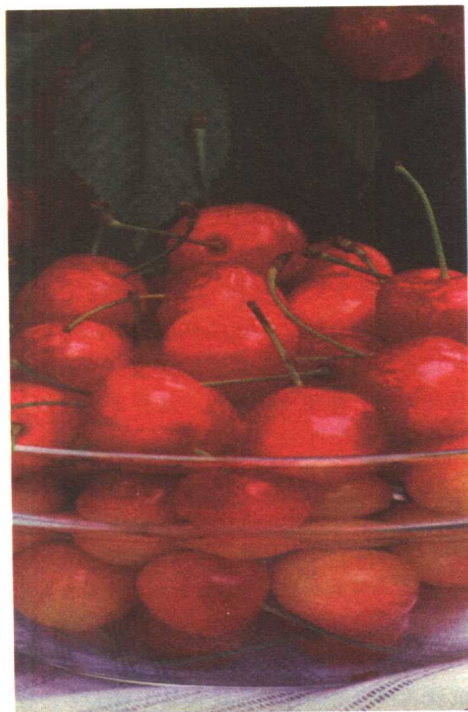
◇ 樱桃可鲜食，还可加工成罐头食品等，味美可口，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀。

◇ 取樱桃 80 克，洗净后去核，放入榨汁机中加冷开水 1 杯搅成樱桃汁，倒出供饮用（可加适量白糖调味）。此汁具有润泽皮肤，消除皮肤暗疮疤痕的作用。

### 食疗禁忌

◇ 樱桃因含丰富的铁，再加上含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。如轻度不适可用甘蔗汁来解毒。

◇ 樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者忌食。



### 营养成分（每百克含）

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	营养 三大 素	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	11	0.4	27	232	8	0.1	12	0.23	0.21	0.07		1.1	0.2	9.9	
维生素	A (微克)	B <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (毫克)	B <sub>6</sub> (毫克)	B <sub>12</sub> (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	35	0.02	0.02	0.02	—	10	—	2.22	62	—	230	0.21	38	0.2	0.6

清热利尿、除烦止渴、润  
肺止咳、消肿散结。

《食用本草》



## XIHULU 西葫芦

★胆固醇(毫克)—— ★膳食纤维(克)0.6 ★热量(千卡)18

西葫芦别名瓠子、夜开花，又名美洲南瓜，属于南瓜的变种。原产于北美洲南部，19世纪中叶开始在我国栽培，其果实大多长圆形，绿白色，嫩时可做时鲜，老熟后其食用或贮存方法与南瓜类似，但没有南瓜含糖量高。西葫芦皮薄、肉厚、汁多、可荤可素、可菜可馅，深受人们喜爱。

### 保健功效

◇ 西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能。可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等病症。

◇ 西葫芦含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力，发挥抗病毒和抗肿瘤的作用。

◇ 西葫芦富含水分，有润泽肌肤的作用。

### 食用提示

- ◇ 西葫芦可炒食，做馅用。
- ◇ 烹调时间不宜太久，以免营养成分损失。
- ◇ 脾胃虚寒的人不宜多吃。



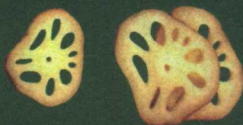
新编饮食本草

营养成分(每百克含)

矿 物 质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营 养 素	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	15	0.3	17	92	5.0	0.03	9	0.12	0.28	0.04		0.8	0.2	3.2	
维 生 素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	5	0.01	0.03	0.09	—	6	—	0.34	—	35	—	0.03	36	0.4	0.2



# 藕



性寒，味甘；生用可清热、凉血、散瘀；熟用可健脾、开胃、益血、生肌、止泻。

——《本草纲目》

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 1.2 ★ 热量(千卡) 70

莲藕又称藕、莲根、水芙蓉、塘藕、荷等。它是睡莲科植物莲的肥大根茎。莲的柄名荷梗，蒂名荷蒂，叶名荷叶，花名荷花，蕊名莲须，果皮名莲蓬，果实为莲子或莲肉，其中的胚芽为莲心，莲的地下茎名为藕。莲藕原产于印度，很早就传入中国，在南北朝时期，莲藕的种植就相当普遍了。

莲藕微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，药用价值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者的滋补食品。曾被清朝皇帝钦定为御膳贡品。

## 保健功效

◇ 莲藕性寒，味甘、涩；生藕能消瘀清热，止血健胃；熟藕补心生血，滋养强壮；一般煮汤饮服有利小便，清热润肺的功效；其在治疗血症方面有“活血而不破血，止血而不滞血”的特点。

◇ 在根茎类食物中，莲藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的病人最为适宜。

◇ 莲藕含有大量的维生素C和食物纤维，而含糖量不是很高，对于肝病、便秘、

糖尿病等患有虚弱之症的人都有补益。

◇ 莲藕中还含有大量的丹宁酸，具有收缩血管和止血的作用，对于瘀血、吐血、衄血、尿血、便血的人以及产妇、白血病人食用极为适合。

◇ 藕还能消暑清热，是夏季良好的祛暑食品。

◇ 莲藕有减少氧化脂质形成的作用。因此，久服莲藕有抗衰老、轻身益寿之功效，是老年人宜常食用的保健佳品。



## 食疗禁忌

◇ 煮藕时不要用铁器，以免引起食物发黑。

◇ 由于藕性偏凉，故产妇不宜过早食用。一般在产后1~2周后再吃可以逐瘀。

## 营养成分(每百克含)

矿物质	钙(毫克)	铁(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)	钠(毫克)	铜(毫克)	镁(毫克)	锌(毫克)	硒(毫克)	锰(毫克)	营 养 素	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	
	39	1.4	58	243	44.2	0.11	19	0.23	0.39	1.30		1.9	0.2	15.2	
维生素	A(微克)	B <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (毫克)	B <sub>6</sub> (毫克)	B <sub>12</sub> (微克)	C(毫克)	D(毫克)	E(毫克)	生物素(微克)	K(微克)	P(微克)	胡萝卜素(毫克)	叶酸(微克)	泛酸(毫克)	烟酸(毫克)
	3	0.09	0.03	—	—	44	—	0.73	—	200	—	0.02	—	—	0.3

性寒、味苦；清热去暑、明目解毒、利尿凉血。

《食用本草》



KUGUA  
苦瓜

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 1.4 ★ 热量(千卡) 19

苦瓜，又叫癞瓜、凉瓜，原产于印度尼西亚，大约在宋元时传入中国。历史上吃苦瓜最有名的人物，算是明末清初的画家石涛。其自号苦瓜和尚，餐餐不离，甚至于在案头供奉都离不开苦瓜。苦瓜虽具有特殊的苦味，但依然受到大家的喜爱，这不仅仅因为它的口味特殊，而是由于它具有一般蔬菜无法比拟的神奇作用。苦瓜虽苦，它却从不会把苦味传给“别人”，如用苦瓜烧鱼，鱼块绝不沾苦味，所以苦瓜又有“君子菜”的雅称。

### 保健功效

◇ 苦瓜性寒，味苦；有清热去暑、明目解毒、利尿凉血的作用。苦瓜中的苦味来自于它所含的有机碱，这种物质不但能刺激人的味觉神经，使人增进食欲，还可加快人体胃肠蠕动，有助于消化。

◇ 苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显的降糖作用。它能促进糖分分解，具有使过剩的糖分转化为热量的作用，因此，能改善体内的脂质平衡，是糖尿病患者理想的食疗保健食品。

◇ 苦瓜中含有生理活性蛋白质和维生素 B<sub>17</sub>，经常食用能使人体免疫功能提高，可防癌。

◇ 苦瓜还具有一种独特的苦味成分——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起

到消暑解热的作用。

◇ 苦瓜煮水擦洗身体，有清热、止痒、祛痒的功效。

### 食用提示

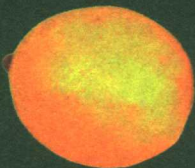
◇ 苦瓜一般多用作烹炒食用。炒时，在其中加些糖、醋、辣椒，有苦、辣、酸、甜、咸五味俱全的美誉。炒前，最好先用清水焯一下，去些苦味。烹炒时，不宜时间太久，否则既影响口味，又破坏维生素，影响食用价值。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营养素 三天	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	14	0.7	35	256	2.5	0.06	18	0.36	0.36	0.16		1.0	0.1	3.5	
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	17	0.03	0.03	0.06	—	56	—	0.85	—	41	—	0.01	72	0.37	0.4

新編飲食本草

NINGMENG  
柠 檬

性凉，味甘、酸；生津止渴、祛暑安胎。

——《本草拾遗》

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 1.3 ★ 热量(千卡) 35

柠檬，又称柠果、宜母子、宜母果等。因其味极酸，又是肝虚孕妇最喜之食，故称“宜母”。柠檬原产亚洲热带及亚热带地区，因其味酸苦，鲜果大多不直接食用，而是浸汁或榨汁调水饮用。柠檬中含有丰富的柠檬酸，因此被誉为“柠檬酸仓库”。其果实汁多肉脆，其味酸香郁，多用来制作化妆品、药品、调味料和饮料等。

### 保健功效

◇ 柠檬性凉，味甘、酸；有生津止渴、祛暑安胎的作用。

◇ 柠檬含有烟酸和丰富的有机酸，有很强的杀菌作用。实验显示，酸度极强的柠檬汁在15分钟内可把海生贝壳内所有的细菌杀死。因此，对食品卫生很有好处。

◇ 柠檬本身富有的香气，具有解除肉类、水产的腥膻味功能，并能使肉质更加细嫩。柠檬还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动。因此，在西方人日常生活中，柠檬经常被用来制作冷盘凉菜及腌食等。

◇ 柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，这种盐能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结石形成，甚至已成之结石也可被这种物质溶解掉。所以食用柠檬具有防治肾结石，使部分慢性肾结石患者的结石减少、变小的功效。

◇ 柠檬中的柠檬酸可与钙离子结合形

成一种可溶性结合物，这种物质有缓解钙离子促使血液凝固的作用，所以常饮柠檬饮料可减少患高血压和心肌梗死的几率；柠檬酸还有收缩、增固毛细血管，降低通透性，提高凝血功能及血小板数量的作用，具有止血作用。

◇ 柠檬是适合女性的保健水果。鲜柠檬所含的维生素极为丰富，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白美容作用。柠檬生食还有良好的安胎止呕作用。

### 食用提示

◇ 柠檬因太酸而不宜鲜食，可以用来配菜、榨汁、调味食用。

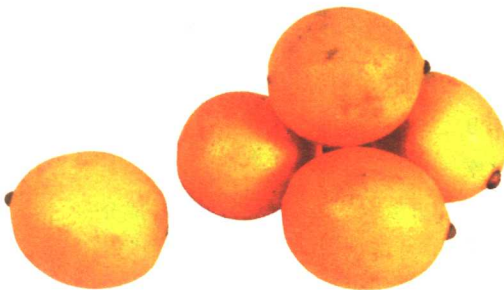
◇ 柠檬芳香四溢，可置于室内调节空气，有清心润肺的作用。

### 食疗禁忌

◇ 不宜与牛奶同饮。

◇ 不宜与海味同食用。

◇ 消化道溃疡患者禁忌。



### 营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营 养 素 三 大	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	101	0.8	22	209	1.1	0.14	37	0.65	0.5	0.05		1.1	1.2	4.9	
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	4	0.05	0.02	0.08	—	22	—	1.14	37	—	560	0.13	31	0.2	0.6

性平，味甘；健胃润肺、除热通乳。

《本草经集注》

FANMUGUA  
番木瓜

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克)0.8 ★ 热量(千卡)27

番木瓜又名文冠果、乳瓜、番瓜、万寿果，在我国两广及滇贵地区也称木瓜，但与蔷薇科的宣木瓜，也就是北方木瓜不是同科植物。番木瓜是典型的热带及亚热带水果。其果皮光滑，果肉厚实细腻、汁水丰富、甜美可口、富含营养，有“万寿瓜”之美称，

是岭南四大名果之一。番木瓜富含17种以上氨基酸及钙、铁等微量元素，还含有番木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。其维生素C的含量是苹果的48倍，半个中等大小的番木瓜足可提供成人每天

所需的维生素C含量。

## 保健功效

◇ 番木瓜性平，味甘；有健胃润肺、除热通乳的作用。

◇ 番木瓜有健脾消食的作用。番木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体

对食物进行消化和吸收。酵素还可帮助分解肉食，减低胃肠的工作量，让多余脂质排出体外，是健美减肥的保健食品。

◇ 番木瓜独有的番木瓜碱具有抗肿瘤功效，能阻止亚硝酸胺在人体内的合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。番木瓜所含的齐墩果酸成分具有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂、软化血管等功效。

◇ 木瓜酶对乳腺发育很有助益，有催奶的效果，哺乳期妇女食用能增加乳汁。女人丰胸润肤，用番木瓜效果最好。

◇ 因为番木瓜性温，不寒不燥，其中的营养容易被皮肤直接吸收，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少、面色红润。

## 食用提示

◇ 成熟的番木瓜颜色橙红，果肉细腻，味极甜美，可作为水果鲜食。尚未成熟的番木瓜果肉雪白脆硬，无味，有浆汁，可作为蔬菜熟用。番木瓜适宜于营养缺乏、消化不良、肥胖和产后缺乳的人常食。

## 食疗禁忌

◇ 番木瓜中的番木瓜碱，对人体有害，每次食量不宜过多，过敏体质者应忌食。

◇ 孕妇怀孕时不宜吃番木瓜，因其有兴奋子宫的作用，易导致流产的发生。

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营养素 三大	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	17	0.2	12	18	28	0.03	9	0.25	1.8	0.05		0.4	0.1	6.2	
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	145	0.01	0.02	0.01	—	192	—	0.3	38	—	—	0.87	44	0.42	0.3

XING  
杏

性温，味甘、酸；润肺止咳、化痰止咳、生津止渴、润肠通便。

——《本草纲目》

★胆固醇(毫克) — ★膳食纤维(克) 1.3 ★热量(千卡) 36

杏又名甜梅、叭达杏等。我国是杏树的故乡，早在殷商时代的甲骨文中已出现“杏”字，自古以来，杏就为“桃、李、杏、枣、梨”的五果之一。杏果和杏仁都含有丰富的营养物质。杏的果肉黄软，香气扑鼻，酸甜多汁，是夏季的主要水果之一。另外，杏仁、杏树皮均可入药。

## 保健功效

◇ 杏性温，味甘、酸；有润肺止咳、化痰止咳、生津止渴、润肠通便的作用。

◇ 杏的未熟果实中所含黄酮类多酚类物质较多。黄酮类成分有降低体内胆固醇的作用，可预防心脏病和减少心肌梗死的发生。因此，常食杏脯、杏干，对心脏病患者有一定好处。

◇ 杏的维生素A原含量十分丰富，有保护视力、预防眼疾的作用。

## 食用提示

◇ 杏果可以生食，也可以用未熟果实加工成杏脯、杏干等。

## 食疗禁忌

◇ 杏不可过多食用。因为杏中所含有苦杏仁甙的代谢产物氢氰酸与苯甲酸会导致组织细胞窒息，严重者会抑制中枢，导致呼吸麻痹，甚至死亡。但是，经加工后的杏脯、杏干，其有害物质已被挥发或溶解掉，可以放心食用。

◇ 产妇、幼儿、胃肠道疾病患者，特别是糖尿病患者，不宜吃杏或杏制品。



## 营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	营 养 素 三 大	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	14	0.6	15	226	2.3	0.11	11	0.2	0.2	0.06		0.9	0.1	7.8	
维生素	A (微克)	B <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (毫克)	B <sub>6</sub> (毫克)	B <sub>12</sub> (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	75	0.02	0.03	0.05	—	4	—	0.95	11	—	220	0.45	2	0.3	0.6

性温、味甘、酸；止渴生津、理气养血、补脾养肝。

——《本草纲目》



## LIZHI 荔枝

★胆固醇(毫克)—— ★膳食纤维(克)0.5 ★热量(千卡)70

荔枝，又名离枝，在我国已有2000~3000年的栽培历史。荔枝味道鲜美甘甜，口感软韧，含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等矿物质，是有益人体健康的果中绝品。古有“人间仙果”之美称。

### 保健功效

◇ 荔枝性温，味甘、酸；有止渴生津、理气养血、补脾养肝的作用。

◇ 常食荔枝能补脑健身、开胃益脾，有促进食欲之功效。

◇ 荔枝内含丰富的维生素，可有效促进人体微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑、有

弹性。

### 食用提示

◇ 荔枝鲜食最佳，也可加工成罐头。尤其适合产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者食用。贫血、胃寒和口臭者也很适合食用。

◇ 荔枝不宜一次食用过多，尤其是老人、小孩和糖尿病患者。

### 食疗禁忌

◇ 大量食用鲜荔枝，会导致人体血糖下降出现口渴、多汗、腹泻、头晕，甚至出现昏迷和循环衰竭症状，即低血糖症。

◇ 上火的人不要吃荔枝，以免使病症加重。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙(毫克)	铁(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)	钠(毫克)	铜(毫克)	镁(毫克)	锌(毫克)	硒(毫克)	锰(毫克)	营养素 三大	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	
	2	0.4	24	151	1.7	0.16	12	0.17	0.14	0.09		0.9	0.2	16.1	
维生素	A(微克)	B <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (毫克)	B <sub>6</sub> (毫克)	B <sub>12</sub> (微克)	C(毫克)	D(毫克)	E(毫克)	生物素(微克)	K(微克)	P(微克)	胡萝卜素(毫克)	叶酸(微克)	泛酸(毫克)	烟酸(毫克)
	2	0.10	0.04	0.09	—	41	—	0.1	12	—	—	0.01	100	1	1.1

新編飲食本草

# PIPA 枇杷



性平，味甘、酸；和胃降逆、  
清热润燥、利肺止咳、清上下气。

——《日华子本草》

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 0.8 ★ 热量(千卡) 39

枇杷，又称卢橘、金丸、腊兄等，我国早在商周时代就有栽培，至今已有 3000 多年的悠久历史，因其果实形状似琵琶而得名。枇杷产自我国淮河以南地区，以安徽“三潭”出产的枇杷最为著名。在徽州民间有“天上王母蟠桃，地上三潭枇杷”之说。枇杷清香鲜甜，略带酸味，与樱桃、梅子并称为“果中三友”。

## 保健功效

◇ 枇杷性平，味甘、酸；有和胃降逆、清热润燥、利肺止咳、清上下气的作用。枇杷叶的药用功效更著于其果。

◇ 枇杷中所含的有机酸成分，能刺激机

体消化腺分泌，对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。

◇ 枇杷中所含苦杏仁甙，具有润肺止咳、祛痰作用，可辅助治疗各种咳嗽。

◇ 枇杷果实及叶有抑制流感病毒作用，常吃可以预防感冒。

◇ 枇杷叶可晾干制成茶叶，泡茶饮用，有泄热下气、和胃降逆之功效，可辅助治疗各种呕吐呃逆症。

## 食用提示

◇ 枇杷果以鲜食为佳，枇杷叶以和药使用为宜。枇杷必须熟透食用，才具有止渴下气、润五脏的功效。未熟的果实，对身体有害。

## 食疗禁忌

◇ 枇杷仁含有剧毒物质氢氰酸，切不可食用。

◇ 枇杷多食易助湿生痰，继发痰热，所以少食为宜。

◇ 脾虚泄泻者忌食。

◇ 枇杷含糖量高，糖尿病患者忌食。



营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营 养 素 三 大	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	17	1.1	8	122	4	0.06	10	0.21	0.72	0.34		0.8	0.2	8.5	
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	117	0.01	0.03	0.06	—	8	—	0.24	35	—	120	0.7	9	0.22	0.3

性平，味甘；益胃清神、  
增进食欲、消食化痔。

——《本草经疏》



## JITUIMO 鸡腿蘑

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 7.3 ★ 热量(千卡) 346

鸡腿蘑又称毛头鬼伞，其形如鸡腿，口  
感似鸡，被誉为“菌中新秀”。

后恢复期的患者食用。

◇ 适宜与肉类搭配食用。

### 保健功效

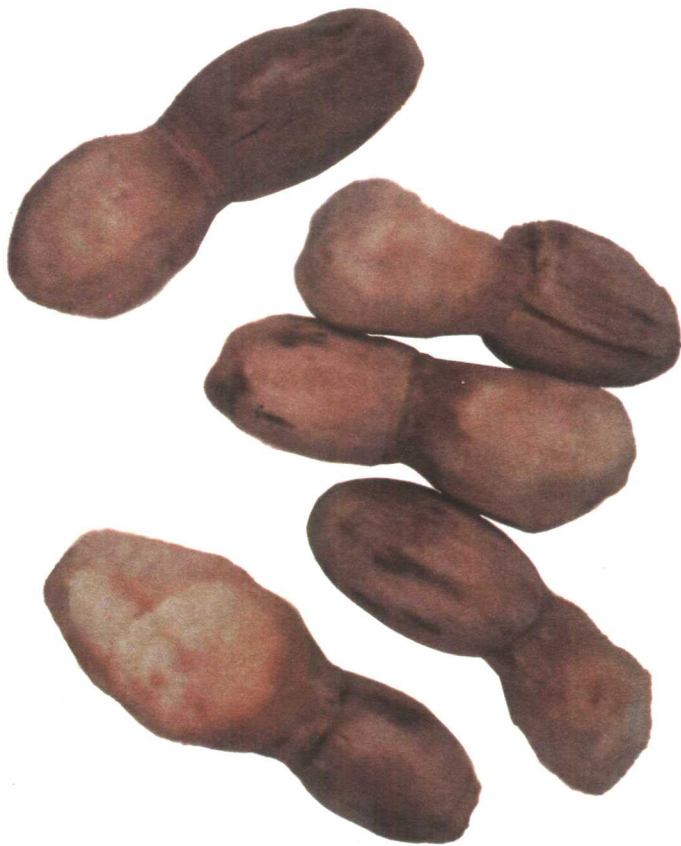
◇ 鸡腿蘑性平，味甘；有益胃清神、增进食欲、消食化痔的作用。

◇ 据分析测定，鸡腿蘑中蛋白质含量极高且所含20种氨基酸中全部具备人体必需的8种，所以鸡腿蘑具有很高的营养价值，尤其对体弱或病后需要调养的人十分有益。

◇ 鸡腿蘑有调节体内糖代谢、降低血糖、调节血脂的作用，对糖尿病和高脂血症患者有保健作用，是糖尿病患者的理想食品。

### 食用提示

◇ 鸡腿蘑的菇体洁白、美观，肉质细腻，炒食、炖食、煲汤均久煮不烂，滑嫩清香，色、香、味俱佳，备受人们青睐。尤其适合糖尿病人以及病



新  
編  
飲  
食  
本  
草

营养成分(每百克含)

矿物质	钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒	锰	营 养 素 三 大	蛋白质	脂肪	碳水化合物	
	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)		(克)	(克)	(克)	
	106.7	1.38	634.2	1661.9	34.01	0.15	15	0.09	2.74	1.4		25.4	3.3	58.8	
维生素	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	B <sub>12</sub>	C	D	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)	(微克)	(微克)	(毫克)	(微克)	(毫克)	(毫克)
	2	0.14	0.28	0.18	3.1	2	2	0.8	—	—	—	—	80	1.61	8.1



# ZHUSUN 竹 荪



性凉，味甘、微苦；补气养阴、润肺止咳、清热利湿。

——《本草纲目》

★ 胆固醇(毫克) — ★ 膳食纤维(克) 8.4 ★ 热量(千卡) 235

竹荪，又名竹参、竹菌、竹笙、网纱菇等，是生长在竹类根部上面的真菌，有“真菌之花”、“植物鸡”等美誉，名列“四珍”（竹荪、猴头、香菇、银耳）之首。竹荪以其身形俊美、动人而闻名，其鲜品形态，犹如一个穿纱裙的姑娘，堪称“雪裙仙子”。竹荪也是一种高蛋白、低脂肪的保健食品，所含16种氨基酸中，谷氨酸高达1.76%，比任何一种食用菌都高，因而口感特别鲜美。

## 保健功效

◇ 竹荪性凉，味甘、微苦；有补气养阴、润肺止咳、清热利湿的作用。

◇ 竹荪中的蛋白质、脂肪等有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。

◇ 竹荪能够减少腹壁脂肪的积存，保护肝脏，有俗称“刮油”的作用，从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。

◇ 现代医学研究也证明，竹荪中确实含有能抑制肿瘤的成分存在。也可以作为肿瘤患者的辅助治疗食品。

## 食用提示

◇ 竹荪可烧炒做汤，味道鲜美。竹荪还有一定的防腐作用，具有延长汤羹等食品存放时间、保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功能，

夏季在剩菜汤里放一两朵竹荪，菜汤三四天不会变馊。

◇ 干竹荪烹制前，应先用淡盐水泡发，并剪去菌盖头（封闭的一端），否则会有怪味。

## 食疗禁忌

◇ 竹荪性凉，脾胃虚寒者不要吃得太多。



## 营养成分(每百克含)

矿物质	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	锰 (毫克)	营养 三大	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	
	55	12.1	288	567	68.9	4.32	134	3.21	3.1	1.35		19.4	2.6	60.6	
维生素	A (微克)	B <sub>1</sub> (毫克)	B <sub>2</sub> (毫克)	B <sub>6</sub> (毫克)	B <sub>12</sub> (微克)	C (毫克)	D (毫克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
	8	0.03	0.06	—	1.4	—	5	1.2	—	—	—	0.4	—	12	0.8