

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

柒

山珍篇

中一贝 刘慧懿 主编



中国物资出版社

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

——山珍篇

中一贝 刘慧懿 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与健康—山珍篇/中一贝,刘慧懿主编.-北京:中国物资出版社,2001.12
ISBN 7-5047-1768-1

I.食… II.①中…②刘… III.①食品营养—关系—健康②食品,山珍—食品营养 IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067398 号

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

北京鑫正大印刷厂印刷

开本: 889×1194mm 1/32 印张: 8.875 字数: 136 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1768-1/Z·0123

印数:0001—5000 册

定价:13.50 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

名言名句

★ 百岁人生,从饮食开始。

★ 科学营养,终身受益。

《食物营养科学普及丛书》编委会

主 编	中一贝	刘慧懿	
编写人员	中一贝	韩素珍	刘慧懿
	马春欣	刘慧范	蔡亚祥
	刘大为	牛桂敏	刘慧中
	崔建军	马 雷	马纯伯
	蔡 博	焦 迪	刘绍宸
本册主撰	刘慧中	崔建军	



序

我国古代的先贤圣人曾说过这样的名言：食者生民之天，活人之本。还说：国以民为本，民以食为天。这说明人类社会自古以来就十分重视饮食文化，并把它作为生存中最基本的大事。中国的饮食文化源远流长，食物烹调技术之精美，远非异邦可比。但随着时代的发展和人们生活质量的不断提高，饮食文化的内涵发生了深刻的变化，人们在饮食中不仅追求味觉的享受，更讲究食物营养的科学性，即不仅要吃得饱、吃得好、吃出品味来，还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。因此，食物营养科学正在成为当今世界的热门话题之一。它从一个侧面反映出一个民族、一个国家的文化素质。为了满足国内广大群众对食物营养科学知识的渴求和需要，提高生活质量，保持健康体魄，适应当今快节奏的生活和工作方式，我们特编写了这套《食物营养科学普及丛



书》(以下简称《丛书》)。

《丛书》是一套深入浅出、通俗易懂、图文并茂、贴近生活、将理论与实践融为一体的科普读物,它看得懂、学得会、用得上。书中收入 1447 个品种的食物,分门别类介绍了每种食物的营养成分、性能、功用、价值等基本资料,为人们不断改善饮食营养结构服务,使科学知识更好地融于生活、指导生活。

《丛书》在食物营养科学的基础上,挖掘、继承和发扬了“药食同源、食药同功”的理论宝藏。每种食物在介绍其营养成分的同时,还介绍其药性功能,使读者明了合理的食物结构,不仅能促进肌体的生长发育,强身健体,还能对某些疾病起到预防和治疗作用,益寿延年。这一科学理论已被世界诸多专家研究所证实。例如,美国国立癌症研究所曾报道,由于饮食不当导致患癌症的比例,占癌症患者的 35% 以上。有的专家的研究结果表明,在所有心脏病的病例中,通过食物结构及生活方式的改善,可避免发病率 50% 以上。因此,食疗的观念越来越被人们所接受和重视。通过食物的合理调整和搭配,许多疾病是能够预防、控制甚至治愈的。

《丛书》以“资料信息网”栏目的形式,收入了大量有



关食物营养科学的资料信息,如古今中外经典论述、典故、科研成果、实验报告、现代营养科学、传统食补、食疗、验方应用等。信息量大,实用性强,还具有趣味性。

《丛书》提供的数据和资料,出之有据,真实可靠,可作为食品经营管理人员、医疗保健人员和民众个人的工具书和参考书。

在这里需要说明的是,《丛书》中提到的部分食品在功效上有不同的结论,这是某些研究机构和专家学者因为研究角度不同所致,读者可根据自身的习惯和生活特点有选择地加以运用,不必深究哪一种观点更符合科学。

在《丛书》编写过程中,我们广泛参考、汲取了古今中外的有关经典著作、文献资料及科研成果的部分精华内容,在此仅向原著学者和前辈深致谢意。同时承蒙同事、亲朋好友的热情鼓励和支持,并承出版社领导和编辑的亲切指正,在此表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏谬误,敬请读者批评指正。

编 者

2001年8月



前 言

山珍篇分药用食物类及菌藻山珍类两部分。

“药用食物”有的称之为“间接食物”，本书收入了部分常见的品种。除此之外，还有数百种药用食物正处在发掘研究阶段，现在研究人员已从这些食物中发现含有能够防止抵抗疾病的许多化合物，并有潜在的食疗保健功效。

可以预见不久的将来，通过饮食的科学化，将会使药用食物在防病治病、保健功效中大放光彩。

菌藻山珍类包括各种猴头蘑、金针菇、蘑菇、香菇、竹荪、灵芝、木耳、银耳以及燕窝、熊掌等诸多品种。这些食物，除了有特殊的鲜香气味外，通过动物实验证明，还有一定的防病治病功效。例如，蘑菇对胃癌疗效明显，对白细胞减少症及传染性肝炎、降血糖都有疗效。草菇及香菇有较强的降压、降脂的作用。木耳能抗凝



山珍篇

血,对防治动脉硬化具有一定医疗价值。发菜含有较高的矿物质元素,是缺铁性贫血、甲状腺肿大、心血管病患者很好的营养保健食品。



目 录

前 言

1 药用食物类(食物中的天然药物)..... (1)

1.1 蜂蜜 别名:蜜、白蜜、白沙蜜、 石蜜、石饴、食蜜、沙蜜、蜂糖..... (1)

(1)蜂蜜性能..... (1)

(2)营养成分..... (2)

(3)药性功用..... (4)

【资料信息网】..... (4)

●蜂蜜食疗应用选例 (4)

●蜂蜜临床应用 (6)

●蜂蜜比糖好吗 (8)

●蜂蜜与老年人的健康 (9)

●为什么说“七月的生蜜不能吃” (10)

●蜂蜜质量的鉴别 (10)



1.2 蜂乳 别名:王浆、蜂王浆、乳浆·····	(11)
(1)蜂乳性能 ·····	(11)
(2)营养成分 ·····	(11)
(3)药性功用 ·····	(13)
【资料信息网】·····	(13)
●蜂乳治疗急性传染性肝炎 ·····	(13)
●蜂乳治疗慢性风湿性关节炎 ·····	(14)
●蜂乳对神经精神病类的应用 ·····	(14)
●鲜蜂乳十大保健功用 ·····	(15)
●蜂王浆的神奇作用 ·····	(16)
●蜂乳与青春活力 ·····	(17)
1.3 花粉 别名:松黄、蜂花粉、松花粉·····	(18)
(1)花粉性能 ·····	(18)
(2)营养成分 ·····	(18)
(3)药性功用 ·····	(20)
【资料信息网】·····	(21)
●花粉的神奇功效 ·····	(21)
1.4 卵磷脂 别名:磷脂酰胆碱·····	(21)
(1)卵磷脂性能 ·····	(21)
(2)药性功用 ·····	(22)
【资料信息网】·····	(23)



●卵磷脂是人体必需的保健食品	(23)
1.5 鱼油	(24)
(1)深海鱼油的功能	(25)
(2)高低浓度深海鱼油简易鉴别法	(26)
(3)鱼肝油	(26)
(4)鲨鱼肝油	(26)
【资料信息网】.....	(27)
●深海鱼油可防治老年痴呆症	(27)
●DHA 为什么有脑黄金的美称	(28)
●深海鱼油可缓解狂躁抑郁症	(29)
●为什么鱼油能保护心脑血管	(29)
1.6 白芷 别名:香白芷、芳香、 符蒿、泽芬.....	(30)
(1)白芷性能	(30)
(2)营养成分	(31)
(3)药性功用	(32)
【资料信息网】.....	(32)
●白芷食疗应用选例	(32)
1.7 薄荷 别名:蕃荷菜、南薄荷、猫儿 薄荷、升阳菜、薄荷、萋荷、夜息花	(33)
(1)薄荷性能	(33)



(2)营养成分	(34)
(3)药性功用	(35)
【资料信息网】.....	(35)
●薄荷食疗应用选例	(35)
1.8 丁香 别名:丁子香、支解香、雄 丁香、公丁香.....	(36)
(1)丁香性能	(36)
(2)营养成分	(36)
(3)药性功用	(37)
【资料信息网】.....	(37)
●丁香食疗应用选例	(37)
1.9 茯苓 别名:茯菟、茯灵、伏苓、 云苓、松木薯、松苓	(39)
(1)茯苓性能	(39)
(2)营养成分	(39)
(3)药性功用	(40)
【资料信息网】.....	(41)
●茯苓食疗应用选例	(41)
1.10 甘草 别名:美草、蜜甘、蜜草、国老、 灵通、粉草、甜草、甜根子、棒草.....	(43)
(1)甘草性能	(43)



(2)营养成分	(44)
(3)药性功用	(45)
【资料信息网】.....	(45)
●甘草食疗应用选例	(45)
1.11 高良姜 别名:高凉姜、良姜、蛮姜、 佛手根、小良姜、海良姜.....	(46)
(1)高良姜性能	(46)
(2)营养成分	(47)
(3)药性功用	(48)
【资料信息网】.....	(48)
●高良姜食疗应用选例	(48)
1.12 枸杞子 别名:枸杞 杞子、贡果、 血杞子、枸杞豆、红果子、明目子	(49)
(1)枸杞子性能	(50)
(2)营养成分	(50)
(3)药性功用	(52)
【资料信息网】.....	(52)
●枸杞简便食用方法	(52)
●枸杞子食疗应用选例	(53)
●枸杞食补菜谱	(55)
●乾隆食用枸杞健身的传说	(58)



- 1.13 藏红花 别名:撒法即、番红花、
泪夫兰、撒香兰 (59)
- (1)藏红花性能 (59)
- (2)营养成分 (60)
- (3)药性功用 (60)
- 【资料信息网】..... (60)
- 藏红花食疗应用选例 (60)
- 品质备考 (61)
- 1.14 红花 别名:红蓝花、刺红花、草红花、
红花草、红花菜 (62)
- (1)红花性能 (62)
- (2)营养成分 (62)
- (3)药性功用 (63)
- 【资料信息网】..... (63)
- 红花食疗应用选例 (63)
- 1.15 乌梅 别名:梅子、梅实、薰梅、
桔梅肉、春梅 (64)
- (1)乌梅性能 (65)
- (2)营养成分 (66)
- (3)药性功用 (67)
- 【资料信息网】..... (69)



●梅食疗应用选例	(69)
●乌梅粥	(70)
●慈禧太后与酸梅汤	(71)
●梅花、梅露、梅仁、梅叶、梅梗、梅根食疗 应用选例	(72)
1.16 槟榔 别名:白槟榔、槟榔仁、槟榔子、 大肚子、槟榔玉、榔玉、宾门、青子、 国马、槟楠	(73)
(1) 槟榔性能	(73)
(2) 药性功用	(75)
【资料信息网】	(76)
●槟榔食疗应用选例	(76)
1.17 罗汉果 别名:拉汗果、假苦果、 罗晃子、汉果	(77)
(1) 罗汉果性能	(78)
(2) 营养成分	(79)
(3) 药性功用	(80)
【资料信息网】	(80)
●罗汉果食疗应用选例	(80)
1.18 藿香 别名:枝香、排香草、野藿香 ...	(81)
(1) 藿香性能	(81)