

大众**保****健****食****谱**丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPUCONGSHU

四季进补食谱 200种



SIJIJINBUSHIPU200ZHONG

吕利曹翔 编著



四季进补食谱

春季进补特点和要点

夏季进补特点和要点

秋季进补特点和要点

冬季进补特点和要点

四季进补食谱

P E N G R E N

上海科学技术出版社

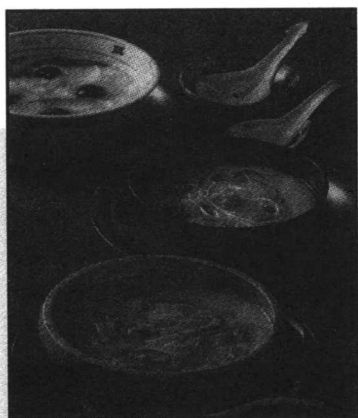
J I N O S H I

烹饪教室

大众保健食谱丛书

四季进补 食谱 200 种

吕利 曹翔 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

四季进补食谱 200 种 / 吕利, 曹翔编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2006. 1

(大众保健食谱丛书)

ISBN 7-5323-8136-6

I. 四... II. 吕... III. 保健—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073933 号

世纪出版集团
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号(临) 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/大 32 印张 4.375 字数 100 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

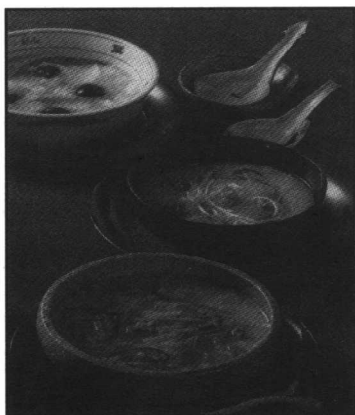
印数: 1—5 100

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书根据春季“升补”、夏季“清补”、秋季“平补”、冬季“滋补”、四季“通补”的祖国传统医学的进补原则,并以近年来营养学的发展所阐明的健康与饮食的关系为重点,阐述了生活方式及饮食营养对人体健康的影响,介绍了四季气候特点和所需要的营养成分及食物,并较为系统地介绍了四季进补食谱 200 种。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 10 月

前 言

天有斗转星移,地有寒来暑往。春生夏长,秋收冬藏,此乃自然规律,不以人的意志为转移。人是自然界的一员,也要顺天地之和,应四时之变,所谓“智者之养生也,必顺甲时而适寒暑,和喜怒而安居处。节阴阳而调刚柔。”祖国传统医学向来就注重“天人相应”。所以根据季节的变化、岁月的更替,及时适当地补,对于人的健康长寿是非常必要的。这也就是有人提出的食疗学中的时效观。“四季五补”,即春季“升补”,夏季“清补”,秋季“平补”,冬季“滋补”,四季宜“通补”。

人类要适应四时阴阳的变化规律才能发育成长。春、夏、秋、冬,四时自然气候的变化,与人的生命活动也是对立统一的两方面,人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。否则,人体生理节律就会受到干扰,抗病能力和适应能力就会降低。即使不会因感受外邪而致病,也会导致内脏功能失调而发生病变。《内经素问·四气调神大论》里明确指出:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”这段话清楚地说明人们在进补养生中要顺从四时阴阳这个根本。“平调阴阳、以合四时”即主动调节内脏与外部环境的协调,才能保证身体健康。如果不顺从四时阴阳,破坏五脏适应四时阴阳逆变的正常规律,不可避免地要导致人体内外环境的平衡失调而发生病变,甚至危及生命。中医学认为,肝主春、心主夏、脾主长夏、肺主秋、肾主冬,其含义是说春天肝脏功能旺盛、夏天心脏功能旺盛、长夏脾脏功能旺盛、秋天肺脏功能旺盛、冬天



肾脏功能旺盛。如春天不注意进补养生,违背春生之气,体内的少阳之气不能生发,就要发生肝气内郁的病变;若在夏天不注意保养,违逆夏长之气、太阳之气不能生长,就要发生心气虚的病变;到了秋天,若违逆了秋收之气、太阴之气不能收敛,就要发生肺热胀满喘息的病变;到了冬天,不好好养生,违逆冬藏之气,少阴之气不能闭藏,就要发生肾气不能蓄藏的病变。《饮膳正要》中说:“春气温,宜食麦以凉之;夏气热,宜食菽以寒之;秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”这些都说明同样的意思,因为四时气候的变化对人体的生理、病理有很大影响。因此,人们在不同的季节,应选择不同的饮食。《周礼·天官》中亦云:“春发散宜食酸以收敛,夏解缓宜食苦以坚硬,秋收敛吃辛以发散,冬坚实吃咸以和软”。希望本书能为读者提供科学的饮食进补观,成为居家必备的参考书。

编著者

2005 年 10 月

目 录

一、春季进补	1
(一) 季候特点和进补要点	1
(二) 常见食物、药物及作用	2
二、夏季进补	8
(一) 季候特点和进补要点	8
(二) 常见食物、药物及作用	10
三、秋季进补	16
(一) 季候特点和进补要点	16
(二) 常见食物、药物及作用	17
四、冬季进补	20
(一) 季候特点和进补要点	20
(二) 常见食物、药物及作用	21
四季进补食谱	25
百合粥	26
韭菜粥	26
生姜粥	27
熟地粥	27
山药粥	28
山药扁豆粥	28
山药红枣粥	29
韭菜饼	29
山药面	30
山药鸡丝面	30
杜仲鸡片	31
参芪里脊	31
枸杞虾仁	32
麻条山药	32
枸桃羊膏	33
参芪乳鸽	33
二至肝片	34
五味乳鸽	34
八宝鹌鹑	35
参芪童子鸡	35



芪杞蒸鹌鹑	36	菊花枸杞粥	52
山药牛肉片	36	银耳红枣粥	52
山药烧排骨	37	发菜马蹄粥	53
灵芝鹌鹑蛋	37	荷叶莲子粥	53
熟地炒猪肝	38	麦冬百合羹	54
韭菜炒虾仁	38	玉竹银耳羹	54
杜仲爆羊腰	39	紫茄饭	55
韭黄笋丝炒蛋	39	糖醋菠菜	55
淮山药炒蘑菇	40	四鲜素烩	56
熟地山药炖瘦肉	40	麦冬金菇	56
虾仁韭菜炒鸡蛋	41	麦冬黄瓜	57
杜仲鹌鹑汤	41	麦冬芹笋	57
杜仲猪肾汤	42	玉竹鸡片	58
山药猪肉汤	42	玉参焖鸭	58
山楂排骨汤	43	苡仁鸡米	59
海带骨头汤	43	麦冬鱿鱼	59
葱豉豆腐汤	44	玉竹鱼卷	60
健胃牛肉汤	44	苦瓜瘦肉煲	60
山药大枣汤	45	苦瓜炒荸荠	61
熟地豆腐血汤	45	芡实煮老鸭	61
鲫鱼黄芪赤豆汤	46	茄子炒牛肉	62
党参茯苓鸡汤	46	苡仁醋海蜇	62
党参五味子鸡汤	47	芹菜拌海蜇	63
莲子粥	47	沙参拌海蜇	63
山楂粥	48	麻酱拌双金	64
牛乳粥	48	茅根炖猪肉	64
芡实粥	49	陈皮蘑菇豆腐	65
薏苡仁粥	49	陈皮丁香牛肉	65
茯苓薏苡仁粥	50	番茄烩牛肉	66
芦根绿豆粥	50	凉拌双金芦笋	66
地黄山药粥	51	荠菜茭白鸡丝	67
竹叶绿豆粥	51	杞米鱼香茄子	67

玉竹二参炖兔肉	68	百合薏苡仁羹	84
山药玉竹炖乳鸽	68	鸡茸百合羹	84
太子参麦冬炖兔肉	69	黄芪百合银耳羹	85
番茄冬瓜汤	69	川贝生梨饮	85
冬瓜赤豆汤	70	银贝生梨饮	86
银甘绿豆汤	70	松子蜜糕	86
荸荠蜇头汤	71	杏仁梨	87
海带绿豆汤	71	蒸百合	87
四君鲫鱼汤	72	白扒银耳	88
酸梅绿豆汤	72	枫斗青鱼	88
海带豆腐汤	73	枫斗甲鱼	89
菊花虾米豆腐汤	73	石斛炖肉	89
玉竹莲子瘦肉汤	74	二黄海参	90
夏枯草马蹄海蜇汤	74	虫草甲鱼	90
山楂决明荷叶瘦肉汤	75	黄精鸭块	91
酸枣仁夏枯草瘦肉汤	75	黄精鳝丝	91
四米粥	76	桑椹鸡片	92
百杏粥	76	银耳肉丝	92
虫草粥	77	板栗鳝鱼	93
莲子粥	77	桑椹鲤鱼	93
栗子粥	78	黄精煨猪肘	94
桑椹糯米粥	78	沙参炖甲鱼	94
芡实莲藕粥	79	百合炒鲜贝	95
山楂桑椹粥	79	精杞炖鹌鹑	95
百杏红豆粥	80	百合香酥鸡	96
芡实核桃红枣粥	80	百合炖猪肉	96
桂圆红枣莲子粥	81	核桃黄精炖牛肉	97
冬菇云耳瘦肉粥	81	蘑菇银耳焖豆腐	97
雪梨羹	82	桑椹枸杞炒虾仁	98
银耳山楂羹	82	黄精五味子蒸乳鸽	98
银耳鸡蛋羹	83	百合鸡蛋汤	99
银耳杞子羹	83	沙参玉竹鹅肉汤	99



五味子当归鸭	100	首乌牛肉	113
决明山楂豆腐汤	100	首乌鳝背	114
山楂枸杞子兔肉汤	101	红焖狗肉	114
龙眼肉桑椹兔肉汤	101	红烧牛鞭	115
羊肉粥	102	二仙蒸河鳗	115
狗肉粥	102	羊肉煨大蒜	116
虾米粥	103	归姜炖羊肉	116
肉苁蓉粥	103	首乌炖甲鱼	117
阿胶糯米粥	104	首乌炖海参	117
天冬薏苡仁粥	104	狗肉炖红薯	118
海参鸡肉粥	105	冰糖炖牛鞭	118
肉苁蓉羊肉粥	105	龙眼炖甲鱼	119
羊骨大枣糯米粥	106	归芪乌骨鸡	119
参归鳝鱼羹	106	羊肉烧胡萝卜	120
羊肉奶花羹	107	陈皮丁香牛肉	120
鹿茸海参羹	107	核桃纸包鸡	121
丁香鸭	108	苁蓉锁阳炖瘦肉	121
仙麦鱼片	108	桂圆红枣烧羊肉	122
养荣鱼块	109	参芪鸡汤	122
巴戟鳝丝	109	苁蓉肉片汤	123
山海双参	110	栗子乌鸡汤	123
参附海参	110	草薹鲫鱼汤	124
当归羊肉	111	灵芝瘦肉汤	124
薏苡羊肉	111	狗肉补阳汤	125
核桃蒸鸭	112	二仙羊肉汤	125
核桃虾仁	112	红枣黑豆汤	126
益气牛肉	113		

一、春季进补

(一) 季候特点和进补要点

春天,万物复苏,阳气升发,人体之阳气亦随之升发,人体代谢活动日益活跃,体内消耗增多,此时应养阳,要通过进补对人体进行营养补给。无论是食补还是药补,都应有利于健脾和胃,补中益气,以利营养物质的充分吸收。在饮食上要选择些能助阳的食品,如葱、姜、豉等,使聚集一冬的内热散发出来。在饮食品种上,也应由冬季的膏粱厚味转变为清温平淡。冬季一般蔬菜品种较少,人体摄入的维生素往往不足,因此,在春季饮食调配上,应多采用些时鲜蔬菜,如冬种绿色蔬菜春笋、菠菜、芹菜、太古菜等;在动物性食品中,应少吃肥肉等高脂肪食物。中医理论认为,春季进补应以平淡进补、补而不燥、因季而宜为原则,因此无论食补还是药补的补品,其补性均应较为平和,不能一味使用辛辣温热的补品,以免加重内热。

在饮食上应注意以下3个“时”的不同。早春时节,阴寒渐退,阳气开始升发,乍暖还寒。根据祖国医学“春夏养阳”的理论,此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末,不仅能祛散阴寒,助春阳升发,而其中所含的有效成分,还具有杀菌防病的效用。此时宜少吃性寒食品,以防阻遏阳气发越。早春之后是仲春,古人云,春应在肝。肝禀风木,仲春时节肝气随万物升发而偏于亢盛。祖国医学认为,肝亢可伤脾(木克土),影响脾胃运化。因此,唐代药王孙思邈曾讲:“春日宜省酸增甘,以养脾气”。此时可适当进食大枣、蜂蜜、锅巴之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻等不易消化的食物。这时正值各种既富含营养又有治疗疾病作用的野菜繁茂荣盛之时,如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等,应不失时机地择食。仲春过后是晚春,这时气温日渐升高,此时应以清淡饮食为主,在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸

梅汤以及绿茶,防止体内积热;不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以防邪热化火,变发疮痍疖肿等疾病。

春天,细菌、病毒等微生物开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病,所以,在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、番茄等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果,富含维生素 C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜,富含维生素 A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素侵袭;富含维生素 E 的食物也应食用,以提高人体免疫功能,增强机体的抗病能力,这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

春季饮食调养宜多食甜,少食酸。中医认为,五味入五脏,如酸味入肝,甘味入脾,咸味入肾等。若多吃酸味食品,能加强肝的功能,使本来就偏亢的肝气更旺,这样就会大大伤害脾胃之气。有鉴于此,在春天,人们要少吃些酸味的食物,以防肝气旺;而甜味的食品入脾,能补益脾气,故要多吃一点。

在食补方面可用猪肉、牛肉、鸡、鸭、鸽子、鹌鹑、黄鳝、青鱼、鲫鱼、荔枝、松子、栗子、大枣、核桃仁、春笋、蘑菇、香菇、金针菜、豌豆苗、韭菜、大蒜等。在药补方面可用黄芪、太子参、党参、灵芝、白术、熟地、五味子、山药、杜仲、狗肾、补骨脂等。

(二) 常见食物、药物及作用

1. 猪肉 味甘、咸,性平。瘦肉含蛋白质 16.7%、脂肪 28.8%、糖类 1.1%、钙 11%、磷 177%、铁 2.4%;肥肉含蛋白质 2.2%、脂肪 90.8%、糖类 0.8%、钙 1%、磷 26%、铁 0.4%。滋阴补虚,养血润燥。适用于头晕、贫血、营养不良等症。

2. 鸡肉 味甘、咸,性平。含丰富的蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、钙、磷、铁等。温中益气,补精添髓。适用于久病体虚、产后亏损、阳痿等症。

3. 鸭肉 味甘,性凉。含蛋白质、脂肪、维生素类及钾、钠、氯、钙、磷、铁等。滋阴除热,补虚消肿。适用于营养不良、病后体虚、放

疗、化疗、食少便干等症。脾胃阳虚、外感初起与腹泻者不宜食。

4. 鸽子 味甘，性平。高蛋白低脂肪，民间有“一鸽胜九鸡”之说。补肾益气，养血补虚。适用于身体羸弱、头晕腰酸、妇女血虚经闭等症。

5. 鹌鹑 味甘，性平。含有丰富的蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A 及铁、钙、磷等。补脾益气，利水除湿。适用于营养不良、贫血、胃病、神经衰弱等症。

6. 黄鳝 味甘，性温。每 100 克黄鳝肉中，含蛋白质 18.8 克、脂肪 0.9 克、钙 38 毫克、磷 150 毫克、铁 1.6 毫克及维生素 A、B 族维生素等。中医认为，黄鳝为温补强壮剂，能补虚损，除风湿，强筋骨。适用于内痔出血、气虚脱肛、产后瘦弱、妇女劳伤、子宫脱垂、肾虚腰痛、四肢无力、口眼歪斜等症。

7. 青鱼 味甘，性平。含丰富蛋白质和各种微量元素，如硒、碘等。补气健脾，养胃化湿，祛风利水。适用于高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化等症。

8. 鲫鱼 味甘，性平。每 100 克鲫鱼含蛋白质 13 克、脂肪 1.1 克，还含有钙、磷、铁及各种维生素。健脾益气，利水通乳。适用于营养不良性水肿、肝硬化腹水、产后少乳、脾胃虚弱、慢性腹泻等症。

9. 荔枝 味甘、酸，性温。含蔗糖、维生素 C、维生素 B₁、叶酸及柠檬酸等。养血生津，理气止痛，除口臭。适用于脾虚羸弱、胃寒疼痛、口臭等症。但多食能导致发热上火，还可引起“荔枝病”。

10. 松子 味甘，性温。含松子油（以油酸、亚油酸为主），以及钙、磷、铁等。补气充饥，养液熄风，润肺滑肠。适宜大便干结、体质虚弱、慢性支气管炎久咳、心脑血管疾病等患者。

11. 栗子 味咸，性温。含糖、淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。补肾益精，和胃健脾。熟食补肾气、强筋骨，气喘咳嗽、腰腿酸软者宜食。有消化不良、湿热内蕴、颜面水肿、风湿痛等症忌食。

12. 大枣 味甘，性温，尤宜于春季食用。在我国民间流传着“一日吃三枣，终生不显老”的说法。在每 100 克鲜枣中，含维生素 C 高



达 540 毫克、维生素 B₁ 0.06 毫克、维生素 B₂ 0.04 毫克、胡萝卜素 0.01 毫克、铁 0.5 毫克、磷 23 毫克、钙 41 毫克、蛋白质 1.2 克、脂肪 0.2 克、糖类 24 克、食物纤维 1.6 克。其中磷和钙的含量比一般果品多 2~12 倍,有“天然维生素丸”之称。益气补血,健脾和胃。适用于胃虚食少、脾虚大便稀薄、气血不足、营养不良等症,也适宜贫血、白细胞减少、慢性肝病、癌症、放疗、化疗患者食用。

13. 核桃仁 味甘,性温。含蛋白质、脂肪、五碳糖, B 族维生素、维生素 C、维生素 E、钙、镁、锰等,锌的含量丰富。润肺健肾,补血益胃。适宜肾虚腰膝冷痛、尿频、阳痿、遗精和肺气不足的喘咳等症。核桃仁之隔,又称分心木,适用于遗精、遗尿等症。如有痰火积盛所致的咳嗽、痰黄黏,发热喘咳,烦躁不安,恶心呕吐,以及阴虚火旺所致的吐血、鼻出血不宜用。

14. 春笋 味甘,性微寒。含丰富植物蛋白、水溶性维生素和钙、磷、铁、镁及大量食物纤维。有清热、利水、消痰的效用。适用于咳嗽痰多、腹水水肿、小便不利等症。对防治便秘、肥胖、动脉硬化也有作用。

15. 蘑菇 味甘,性凉。含蛋白质、维生素、多种矿物质和微量元素,还有多糖和游离氨基酸,属于低能量、高蛋白、高维生素的保健食品。具有增进食欲、改善体质、帮助消化、抗癌防癌、降脂降糖的作用。适用于各种癌症、糖尿病、高脂血症、高胆固醇血症等。

16. 香菇 味甘,性平。有“干菜之王”的美称。高蛋白低脂肪,含 18 种氨基酸和 30 多种酶,是理想的保健食品。具有降脂抗癌、调理气血的效用。适用于各种癌症、糖尿病、高脂血症、高胆固醇血症等症,对消除急慢性肾炎的蛋白尿也有作用。

17. 金针菜 味甘,性凉。每 100 克干品中含蛋白质 14.1 克、脂肪 0.4 克,还含有钙、铁、胡萝卜素及抗癌物质天门冬素。鲜金针菜有毒,食用时应注意。补气血,强筋骨,利湿热,宽胸膈。适用于防治气血亏损、气闷不舒、健忘失眠等症,各种出血患者、癌症患者也可食用。

18. 豌豆苗 味甘,性平。含有丰富的钙和维生素。适用于高血

压、高脂血症、动脉硬化、糖尿病等症。

19. 韭菜 味甘、辛，性温。每100克韭菜中，含蛋白质2.4克、脂肪0.5克、糖类4克、食物纤维1.1克、钙56毫克、磷45毫克、铁1.3毫克、胡萝卜素3.49毫克、维生素B₁0.03毫克、维生素B₂0.09毫克、维生素C39毫克，以及挥发油、抗生素、硫化物等物质。韭菜有“春香，夏辣，秋苦，冬甜”之说，以春韭为最好。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜补人体阳气，所以春天常吃韭菜可增强人体脾胃之气。韭菜中所含的挥发性酶能激活巨噬细胞，预防癌细胞转移，预防癌症复发。祖国医学认为，春季与人体五脏之一的肝相应。春天，人体肝气易偏旺，而影响到脾胃的消化吸收功能，但春天多吃些韭菜，可增强人体脾胃之气，从这个角度来说，也宜多食韭菜。温补肝肾，助阳固精。熟食治肾阳虚寒的阳痿、遗精、腰膝酸软及遗尿、白浊、白带等症。

20. 大蒜 味辛，性温。含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等，还含有挥发油、蒜辣素等。具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎，以及扁桃腺炎有明显疗效，并有促进新陈代谢、增进食欲、预防动脉硬化和高血压的效能。据最新研究，大蒜还具有一定的补脑作用，其原因是大蒜可增强维生素B₁的作用，大蒜可以和维生素B₁合成蒜胺，蒜胺作用比维生素B₁还要强；而维生素B₁是参与葡萄糖转化为脑能量过程的重要辅助物质。适用于饮食积滞、脘腹冷痛、泄泻、痢疾等症。

21. 葱 味辛，性温。每100克葱中含蛋白质1~1.8克、脂肪0.3~0.7克、钙12~89毫克、胡萝卜素1~1.6毫克、维生素B₁0.05~0.09毫克、维生素B₂0.46毫克，维生素C的含量比苹果高10倍，比柑橘高2倍。葱叶能利五脏、消水肿，葱白可通阳发汗、解毒消肿，葱汁可散淤血、止痛、解毒，葱根能治便血及消痔。葱还含有葱蒜辣素，有较强的杀菌作用。在冬、春季呼吸道传染病和夏、秋季肠传染病流行时，吃些生葱有预防作用。

22. 黄芪 味甘，性微温。含有糖类、胆碱、甜菜碱、叶酸和多种氨基酸。补气升阳，益卫固表，利水消肿。对心脏有加强其收缩作