

# 保健食品 1001

何长风 主编

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:姜晓艳

封面设计:孙风娣

**图书在版编目(CIP)数据**

保健食品 1001/何长风主编. -北京:中国青年出版社,  
1995.5.

(1001 系列丛书)

ISBN 7-5006-1826-3

I. 保… I. 何… III. 保健-食品 IV. TS218  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15145 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

空军指挥学院印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32·15.75 印张 4 插页 240 千字

1995 年 5 月北京第 1 版 1995 年 5 月北京第 1 次印刷

印数 1—5,000 册 定价 13.20 元

## 作者名单

王 士	王放光	方 一	石为一	田富贵
曲秀贤	伍 洲	许 槐	许永顺	杜 安
李 里	李兴居	谷 生	张奎吉	武星户
谢家胥				

## 前 言

中国有句古话叫做“民以食为天”，食对于人的生命活动是至关重要的。

大家知道，人的身体是由细胞组成的，组成人体的细胞大约有100万亿个。这亿万个细胞又是由蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、水和纤维素等营养物质构成的。这许许多多细胞各有不同的功能和特点，分别构成了人的血肉之躯——大脑、神经、内脏、血液、骨骼、肌肉、皮肤、牙齿、毛发等等。在人的生命活动过程中，每时每刻都在进行新陈代谢活动，既有新细胞的不断诞生、成长，又有老细胞的破坏、死亡。因此，人每天都要通过饮食获取各种营养物质，以满足生命活动的正常需要，保证人体生长发育、健康、强壮、延年益寿。

人们懂得饮食的重要，对各种食品的保健作用也早就进行了探讨和研究。我国古代医学经典《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的论述，指出了粮谷、水果、肉类、蔬菜对人体保健的作用。随着社会经济和科学技术的发展，人们对饮食科学的研究更为深入。近年来，市场上出售标有各种“保健食品”字样的食品更是琳琅满目。说明人们

对饮食的重视。

其实，人们一日三餐中的饭菜、茶点、水果、饮料，大多有其营养价值和特点，都是“保健食品”。为了使广大读者对日常食用的各种食品的营养价值有更多的了解，我们编了这本《保健食品 1001》。按照通常的食品分类列入 1001 种食品，分别介绍它们的名称、别名、科属、产地、形态特征、营养成分、食法、保健作用和治疗功能。使读者充分了解某种食品对人的身体健康、预防疾病有什么好处，在日常生活中，注意选配食品，科学地安排饮食，以保证强身、壮体，更好地为祖国的建设贡献力量。

由于我们的知识所限和编辑时间短促，不足之处，恳请批评指正。

编者

1995 年 3 月

# 目 录

---

---

## 粮谷类

粳米.....	1	穆子.....	8
籼米.....	1	稗子.....	8
糯米.....	2	鲜玉米.....	8
紫糯米.....	2	玉米面.....	9
小麦标准粉.....	3	玉米楂.....	9
小麦富强粉.....	3	红高粱米.....	10
大米粉.....	4	红高粱面.....	10
大麦米.....	4	白高粱米.....	11
青稞.....	4	薏苡米.....	11
燕麦片.....	5	谷芽.....	12
莜麦面.....	5	麦芽.....	12
荞麦.....	6	干切面.....	13
小米.....	6	黑芝麻.....	13
黄米面.....	7	白芝麻.....	14
糜子面.....	7	青粱米.....	14
		面筋.....	14

## 豆类

黄豆	16
黄豆粉	17
青豆	17
绿豆	18
芸豆	18
蚕豆	19
豌豆	19
扁豆	20
豇豆	21
豆浆	21
豆腐	22
油豆腐	22
豆腐干	23
腐乳	24
腐竹	24
黄豆芽	25
绿豆芽	25

## 根茎类

甘薯	27
番薯	27
番薯干	28
马铃薯	28

山药	29
芋头	29
凉薯	30
木薯	30
胡萝卜	31
白萝卜	31
心里美萝卜	32
青萝卜	33
甜萝卜	33
大头菜	33
青菜头	34
蔓菁	34
茭蓝	35
洋萝卜	35
紫菜头	36
毛竹笋	36
春笋	37
冬笋	37
干玉兰片	38
姜	38
干姜	38
老姜	39
姜芽	39
藕	40

藕粉 .....	40
荸荠 .....	41
慈菇 .....	41
百合 .....	42
鬼子姜 .....	42

### 嫩茎叶类

白口大白菜 .....	43
青口大白菜 .....	44
白口小白菜 .....	44
青口小白菜 .....	44
酸箭杆白 .....	45
油菜 .....	45
油白菜 .....	46
油菜心 .....	46
油菜苔 .....	46
芥菜型油菜 .....	47
塌棵菜 .....	47
瓢菜 .....	48
洋白菜 .....	48
包心菜 .....	49
芥蓝菜 .....	49
大叶芥菜 .....	49
小叶芥菜 .....	50

芥菜苔 .....	50
干芥菜 .....	51
雪里蕻 .....	51
绿苋菜 .....	51
红苋菜 .....	52
恭菜 .....	52
蒼苢菜 .....	53
菠菜 .....	53
薤菜 .....	54
生菜 .....	54
莴笋叶 .....	55
茼蒿茎 .....	55
茼蒿叶 .....	56
茴香菜 .....	56
芫荽 .....	56
芹菜茎 .....	57
芹菜叶 .....	57
水芹菜 .....	58
韭菜 .....	58
青韭 .....	59
韭黄 .....	59
韭菜苔 .....	60
韭菜花 .....	60
青蒜 .....	60



蒜黄 .....	61	苦瓜 .....	72
蒜苗 .....	61	节瓜 .....	72
蒜头 .....	62	西瓜 .....	73
大葱 .....	62	越瓜 .....	73
小葱 .....	63	番瓜 .....	74
香葱 .....	63	甜瓜 .....	74
洋葱头 .....	63	瓢瓜 .....	75
茭白 .....	64	木瓜 .....	75
茭儿菜 .....	64	辣椒 .....	76
蒲菜 .....	65	青柿子椒 .....	76
藠葱 .....	65	红辣椒 .....	77
龙须菜 .....	66	干辣椒 .....	77
		朝天椒 .....	78
		秋葵 .....	78
<b>瓜及茄果类</b>		番茄 .....	78
南瓜 .....	67	茄子 .....	79
冬瓜 .....	67	绿皮茄子 .....	80
白冬瓜 .....	68	温室三叶茄 .....	80
倭瓜 .....	68	茄干 .....	81
黄瓜(有刺) .....	69	哈密瓜 .....	81
无刺黄瓜 .....	69	哈密瓜干 .....	81
笋瓜 .....	70	佛手瓜 .....	82
菜瓜 .....	70	蛇瓜 .....	82
丝瓜 .....	71	西葫芦 .....	83
瓠子 .....	71		

## 野菜类

- |            |    |            |     |
|------------|----|------------|-----|
| 刺儿菜 .....  | 84 | 水芹 .....   | 95  |
| 苦菜 .....   | 85 | 野当归 .....  | 95  |
| 山苦蕒 .....  | 85 | 羊蹄 .....   | 96  |
| 苍术 .....   | 86 | 地瓜儿苗 ..... | 96  |
| 大蓟 .....   | 86 | 扫帚苗 .....  | 97  |
| 牛蒡 .....   | 87 | 金银花 .....  | 97  |
| 兔儿伞 .....  | 87 | 土三七 .....  | 98  |
| 东风菜 .....  | 88 | 马齿苋 .....  | 98  |
| 青蒿 .....   | 88 | 鸭跖草 .....  | 99  |
| 野艾蒿 .....  | 89 | 车前 .....   | 99  |
| 掐不齐 .....  | 89 | 蕺菜 .....   | 100 |
| 大巢菜 .....  | 90 | 母猪藤 .....  | 100 |
| 苳芒决明 ..... | 90 | 北五味子 ..... | 101 |
| 洋槐花 .....  | 90 | 仙人掌果 ..... | 101 |
| 洋槐果 .....  | 91 | 蕺荷 .....   | 102 |
| 野韭菜 .....  | 91 | 番薯藤 .....  | 102 |
| 小根蒜 .....  | 92 | 黄芽白菜 ..... | 102 |
| 玉竹 .....   | 92 | 酸不溜 .....  | 103 |
| 刺梨 .....   | 93 | 莼菜 .....   | 103 |
| 水杨梅 .....  | 93 | 菊花脑 .....  | 103 |
| 龙芽草 .....  | 94 | 柳叶 .....   | 104 |
| 蕨麻 .....   | 94 | 鹿角菜 .....  | 104 |
|            |    | 眼子菜 .....  | 105 |
|            |    | 救军粮 .....  | 105 |

膨麒麟	105	薄公英	114
蕃菜	106	清明菜	115
星宿菜	106	鸦葱	115
泥胡菜	106	野菊	116
红花菜	107	茵陈蒿	116
古钮菜	107	紫苜蓿	116
女娄菜	107	草木犀	117
风轮菜	108	胡枝子	117
风花菜	108	野葱	117
山梗菜	109	萱草	118
九龙吐珠	109	粘鱼须草	118
九龙藤	109	野蔷薇	118
一支箭	110	悬钩子	119
一支黄花	110	鸭儿芹	119
十大功劳叶	111	扁蓄菜	120
落葵	111	酸模	120
藏茴香	111	夏枯草	120
鸡卵菜	112	藿香	121
番杏	112	灰菜	121
蓬子菜	113	碱蓬	121
蓬莱草	113	旋花	122
蒟蒻	113	桔梗	122
睡菜	114	野苋菜	123
獐牙菜	114	蕨菜	123

枸杞叶.....	123
枸杞子.....	124
苜蓿.....	124
蕺儿根.....	125
珍珠菜.....	125
酢浆草.....	125
梧桐子.....	126
榆白皮.....	126
薄菜.....	127

### 咸菜类

酱芥菜头.....	128
水疙瘩.....	128
辣酱芥.....	129
腌芥菜.....	129
榨菜.....	130
酸大白菜.....	130
酱大白菜.....	131
腌大白菜.....	131
泡菜.....	131
冬菜.....	132
干菜.....	132
腌大萝卜.....	133

酱萝卜.....	133
泡萝卜.....	134
渍萝卜.....	134
菊花萝卜.....	135
泡萝卜条.....	135
麻辣五香萝卜干.....	136
甜辣萝卜干.....	136
萝卜干.....	136
生腌萝卜.....	137
酱胡萝卜.....	137
酱辣椒.....	138
腌辣椒.....	138
腌韭菜花.....	139
泡姜.....	139
酱姜.....	140
酱苕蓝丝.....	140
酱莴苣笋.....	140
腌蒜头.....	141
腌黄瓜.....	141
虾油小菜.....	142
酱八宝菜.....	142
酱菜瓜.....	142
酱银条.....	143
腌大蒜.....	143

糖蒜.....	144	苹果.....	154
糖蒜苔.....	144	柠檬苹果.....	155
腌豇豆.....	144	苹果脯.....	155
腌雪里蕻.....	145	香果.....	156
腌香椿.....	145	沙果.....	156
腌扁豆.....	145	海棠.....	157
		鸭梨.....	157
<b>干鲜果品类</b>		京白梨.....	158
圆紫葡萄.....	147	沙梨.....	158
长白葡萄.....	147	库尔勒香梨.....	159
绿葡萄.....	148	木梨.....	159
葡萄干.....	148	桃.....	159
混合无核葡萄干.....	149	桃干.....	160
沙田柚.....	149	李光桃.....	160
酸柚.....	150	杏.....	161
甜橙.....	150	杏干.....	161
橙子.....	151	杏脯.....	162
柑.....	151	李子.....	162
桔子.....	152	阳桃.....	162
金桔.....	152	梅.....	163
汕头蜜桔.....	153	梅干.....	163
黄岩蜜桔.....	153	杨梅.....	164
福建小红桔.....	153	草莓.....	164
柠檬.....	154	樱桃.....	165

毛櫻桃	165
柿(盖柿)	166
高桩柿子	166
柿餅	167
石榴	167
酸石榴	168
鲜枣	168
干红枣	169
干酸枣	169
黑枣	170
蜜枣	170
沙枣	171
红果	171
金糕	172
荔枝	172
干荔枝	173
桂圆	173
干桂圆	174
桂圆肉	174
杧果	175
扁桃	175
枇杷	176
无花果	176
无花果干	177

桑葚	177
香蕉	178
芭蕉	178
菠萝	179
菠萝蜜	179
鲜椰子肉	180
干椰子肉	180
橄榄	181
椰子水	181
盐橄榄	182
余甘子	182
甘蔗	183
罗汉果	183
酸浆	184
猕猴桃	184

### 硬果类

生花生米	185
炒花生米	185
炒花生	186
炸花生米	186
炒西瓜子	187
盐西瓜子	187
甜西瓜子	188

酱油西瓜子	188
炒南瓜子	189
盐南瓜子	189
葵花子	190
炒葵花子	190
核桃仁	190
山核桃	191
胡桃	191
苦杏仁	192
甜杏仁	192
巴旦杏仁	193
生栗子	193
熟栗子	194
松子仁	194
榛子	195
炒榛子仁	195
榧子	196
鲜白果	196
干白果	197
青冈子	197
鲜莲子	198
干莲子	198
青菱角	199
红菱	199

菱粉	199
芡实	200
干鸡头米	200
海松子	201

### 畜肉类

猪肉	202
猪蹄膀	202
咸猪肉	203
腊猪肉	203
猪肉松	204
猎排骨	205
火腿	205
猪头肉	206
猪蹄	206
猪脑	206
猪尾巴	207
猪舌	207
猪心	208
猪肝	208
猪肺	209
猪肾	209
猪胰	210
猪胃	210

猪小肠·····	210	牦牛肉·····	221
猪大肠·····	211	干牦牛肉·····	221
猪肉皮·····	211	羊肉·····	222
猪血·····	212	腊羊肉·····	222
猪骨髓·····	212	羊脑·····	223
油炸干猪皮·····	213	羊心·····	223
牛肉·····	213	羊肝·····	224
腊牛肉·····	214	羊肺·····	224
牛胎脯·····	214	羊肾·····	225
牛腱子肉·····	215	羊肚·····	225
酱牛肉·····	215	羊血·····	226
牛蹄筋·····	215	羊舌·····	226
牛脑·····	216	羊骨·····	227
牛肝·····	216	羊髓·····	227
牛肺·····	217	羊胰·····	227
牛肾·····	217	羊脂·····	228
牛肚·····	218	黄羊肉·····	228
牛血·····	218	兔肉·····	229
牛髓·····	218	兔肝·····	229
牛舌·····	219	兔脑·····	230
牛心·····	219	兔骨·····	230
牛骨·····	220	狗肉·····	231
牛脂·····	220	鹿肉·····	231
牛脾·····	220	猫肉·····	231



猫头.....	232	火鸡肫.....	241
骆驼肉.....	232	火鸡肝.....	241
马肉.....	233	火鸡心.....	242
野马肉.....	233	山鸡肉.....	242
驴肉.....	233	鸭肫.....	242
骡肉.....	234	鸭肝.....	243
豺肉.....	234	鸭舌.....	243
狼肉.....	235	鸭掌.....	243
蟒蛇肉.....	235	鸭肉.....	244
麝肉.....	235	腊鸭.....	244
麋鹿肉.....	236	鸭头.....	245
		烤鸭肉.....	245
<b>禽肉及蛋类</b>		兔肉.....	245
鸡肉.....	237	鹅肉.....	246
鸡肫.....	237	鹅肫.....	246
鸡肝.....	238	鹅血.....	247
鸡肠.....	238	鹅肝.....	247
鸡心.....	239	鸽子肉.....	247
鸡头.....	239	鹌鹑肉.....	248
鸡血.....	239	鸡蛋.....	248
扒鸡.....	240	鸭蛋.....	249
腊鸡.....	240	咸蛋.....	249
乌骨鸡.....	240	松花鸭蛋.....	250
火鸡肉.....	241	鹅蛋.....	250