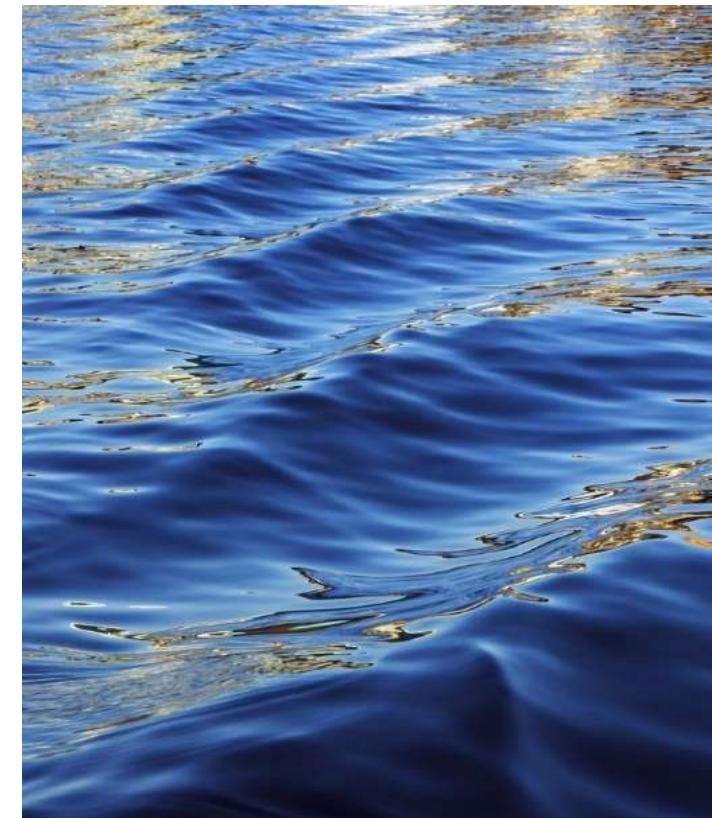




植物改变生活

复旦大学
裴鹏



第四章 食用植物与药用植物

- 淀粉植物
- 蛋白类植物
- 油脂植物
- 维生素植物
- 饮料植物
- 色素植物
- 香料植物
- 甜味剂植物
- 蜜源植物
- 野生蔬菜
- 中草药

禾本科

- 多年生草本，稀一年生或木本状（竹）
- 茎圆筒形
- 节和节间明显
- 节间中空，少实心（玉米、高粱、甘蔗）
- 叶二列互生
- 花序以小穗为单位
- 多颖果

- 稻
- 小麦
- 大麦
- 燕麦
- 谷子
- 高粱
- 玉米
- 薏苡
- 甘蔗
- 蕃



- 观赏植物

竹、针茅、芒、荻、芦苇、紫御谷、兔尾草、狗牙根、结缕草

- 常见杂草

画眉草、早熟禾、鹅观草、看麦娘、荩草、商草、狗尾草、淡竹叶、蟋蟀草、虎尾草、稗

- 入侵物种

互花米草、野燕麦、假高粱、毒麦

稻

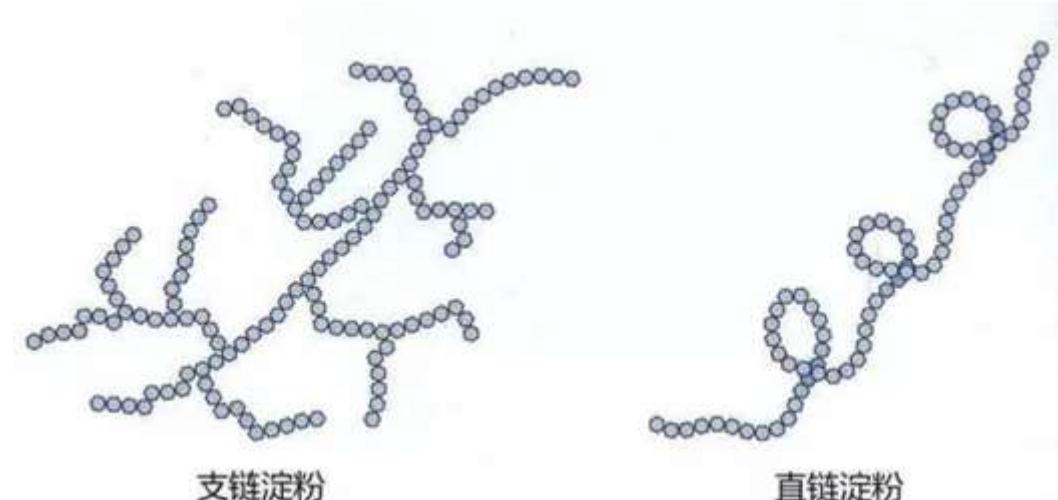
- 粳稻, 粳稻
- 粳米, 粳米; 糯米 (江米)

黑米, 血糯米

粘米粉, 糯米粉

米线、米粉、年糕、元宵、汤圆、粽子

- 淀粉、蛋白质、脂肪
- 米糠油 (稻米油) : 谷维素、维生素E、不饱和脂肪酸 (如亚油酸)



- 清《随息居饮食谱》：饭粥为世间第一补人之物
- 脚气病：缺乏维生素B₁
- 糙米



张文宏：孩子早上 必须吃好





中国居民平衡膳食宝塔

Chinese Food Guide Pagoda

盐 <5克
油 25~30克

奶及奶制品 300~500克
大豆及坚果类 25~35克

动物性食物 120~200克
——每周至少2次水产品
——每天一个鸡蛋

蔬菜类 300~500克
水果类 200~350克

谷类 200~300克
——全谷物和杂豆 50~150克
薯类 50~100克

每天活动
6000步

水 1500~1700毫升



中国营养学会
中国营养网

<http://www.cnsoc.org>



中国学龄前儿童平衡膳食宝塔

依据《中国居民膳食指南(2022)》绘制

- 认识食物，爱惜食物
- 合理烹调
- 培养良好饮食习惯
- 每日饮奶
- 奶类、水果做加餐
- 足量饮水，少喝含糖饮料
- 经常户外运动
- 定期测量体重和身高



2-3岁 4-5岁

盐	<2克	<3克
油	10-20克	20-25克
奶类	350-500克	350-500克
大豆	适当加工	5-15克
坚果	适当加工	15-20克
蛋类	--	适量
畜禽肉鱼类	50克	50克
蔬菜类	50-75克	50-75克
水果类	100-200克	150-300克
谷类	100-200克	150-250克
薯类	75-125克	100-150克
水	适量	适量
	600-700毫升	700-800毫升

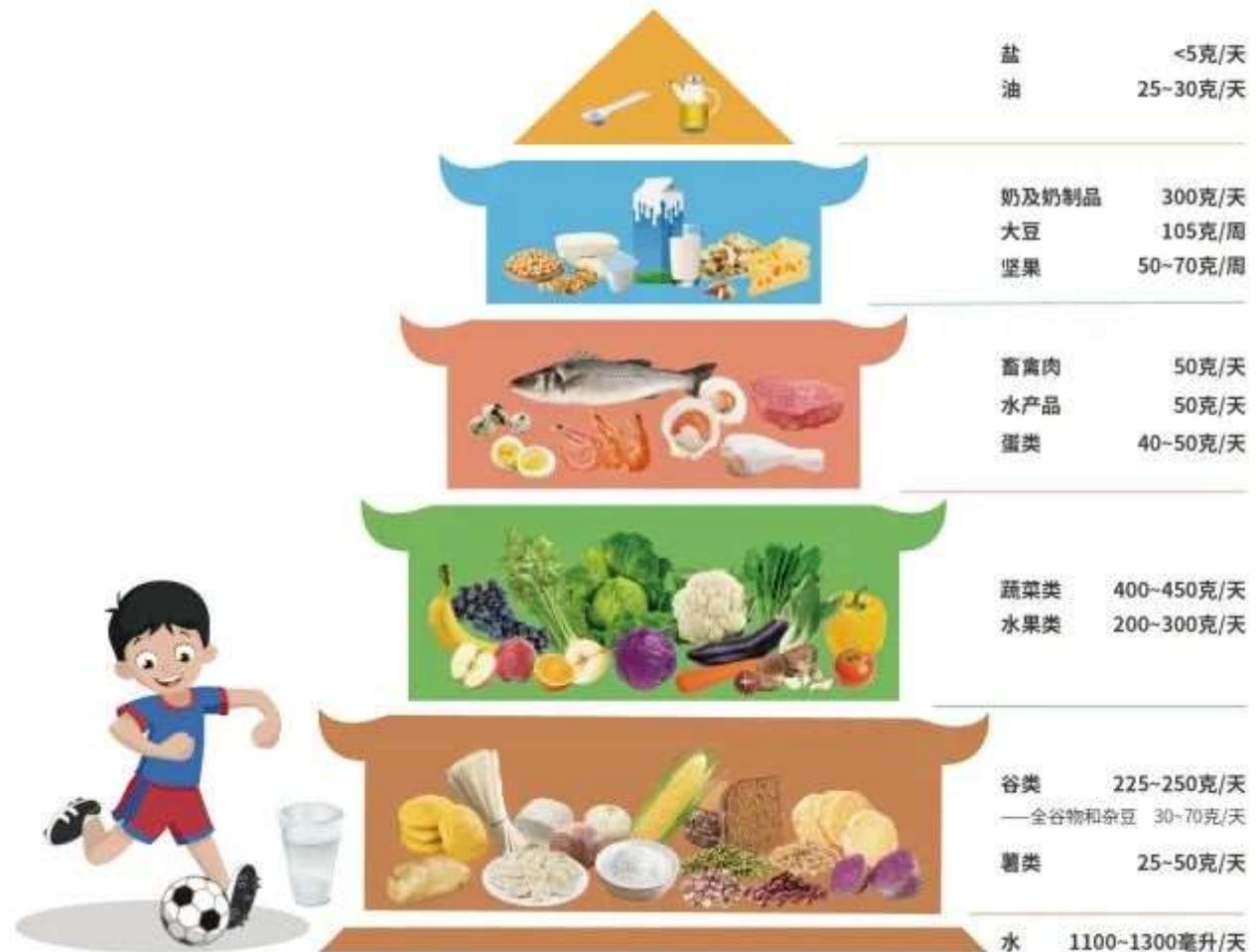


6~10岁学龄儿童平衡膳食宝塔





11~13岁学龄儿童平衡膳食宝塔





14~17岁学龄儿童平衡膳食宝塔



表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	馒头 (面粉 50g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 低脂牛奶 (250mL) 凉拌菠菜 (菠菜 100g)
加餐	苹果 (200g)
中餐	二米饭 (大米 30g, 小米 20g) 铁锅炖鱼 (草鱼 50g, 北豆腐 50g, 白菜 100g, 黄芪*5g, 八角茴香*3g)
晚餐	菜包饭 (生菜 100g, 大米 30g, 小米 20g, 猪里脊肉 50g, 土豆 30g) 西兰花虾皮萝卜汤 (西兰花 100g, 白萝卜 30g, 虾皮 10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 64g, 碳水化合物 164g 及脂肪 40g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 52%, 脂肪 28%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如黄芪、八角茴香。	

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	煮玉米 (玉米【带棒】200g) 杂粮粥 (赤小豆* 10g, 小米 10g, 大米 10g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌木耳胡萝卜丝 (胡萝卜 100g, 木耳【干】10g)
加餐	低脂羊奶 (250mL)
中餐	杂粮饭 (大米 25g, 薏苡仁*25g, 紫米 25g) 猪肉白菜豆腐炖粉条 (粉条【干】25g, 北豆腐 50g, 猪后腿肉 35g, 白菜 200g) 香菇炒青菜 (小青菜 100g, 香菇【鲜】20g)
加餐	橘子 (200g) 腰果仁 (10g)
晚餐	清炒芹菜 (芹菜 100g) 羊肉汤 (羊瘦肉 25g, 面粉 15g, 小葱 5g, 生姜*2g, 花椒*1g)
油、盐	全天总用量: 植物油 12g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 50g, 碳水化合物 180g 及脂肪 35g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 16%, 碳水化合物 58%, 脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如赤小豆、薏苡仁、生姜等。	

表 3.3 华北地区四季食谱

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	山药粉鸡蛋软饼 (山药粉*50g, 全麦面粉 10g, 脱脂牛奶 50mL, 鸡蛋 50g) 桔梗香葱拌春笋 (桔梗*20g, 香葱 10g, 春笋 100g) 脱脂牛奶 (250mL) 黄心猕猴桃 (100g)
中餐	芡实玉米饭 (玉米粒【鲜】 20g, 芡实*10g, 大米 50g) 肉丝炒仔姜 (猪肉 25g, 仔姜*80g, 青蒜 10g) 蒜蓉炒娃娃菜 (娃娃菜 150g) 虾皮冬瓜海带汤 (虾皮 3g, 冬瓜 100g, 海带【水发】 30g, 香菜 5g)
晚餐	紫薯馒头 (紫薯 30g, 全麦面粉 50g) 虾仁炒西兰花 (鲜虾仁 50g, 西兰花 70g) 鸡毛菜汆丸子 (猪瘦肉 30g, 鸡毛菜 50g, 蟹味菇 20g, 枸杞子*5g)
油、盐	全天总用量: 植物油 24g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 57g, 碳水化合物 173g 及脂肪 30g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 58%, 脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、桔梗、芡实等。	

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	蒸山药+紫薯 (鲜山药【毛重】*80g, 紫薯【毛重】80g) 脱脂牛奶 (200mL) 香菜水炒蛋 (鸡蛋 55g, 香菜 10g) 拍黄瓜 (黄瓜 80g)
加餐	樱桃番茄 (80g)
中餐	杂粮饭 (藜麦 20g, 薏苡仁*20g, 大米 30g) 蒜香草头 (草头 130g, 大蒜 5g) 春笋肉片 (春笋 80g, 瘦肉 15g) 盐水虾 (明虾【毛重】50g, 生姜*5g) 紫菜汤 (紫菜【干】5g)
加餐	草莓 (80g)
晚餐	燕麦饭 (燕麦 30g, 大米 30g) 清炒平菇 (平菇【鲜】80g) 凉拌马兰头 (香干 10g, 马兰头 100g) 豆豉蒸鲈鱼 (鲈鱼 60g, 生姜*5g, 淡豆豉*8g) 西红柿汤 (西红柿 25g)
油、盐	全天总用量: 植物油 15g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 62g, 碳水化合物 167g 及脂肪 35g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、薏苡仁、生姜等。	

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)

早餐	红薯 (200g)
	牛奶 (160mL)
	麻油素捆鸡 (素捆鸡 30g, 尖椒 50g)
	木耳荷兰豆 (木耳【水发】50g, 荷兰豆 30g)
中餐	花生糙米饭 (花生 15g, 糙米 25g, 大米 25g)
	瘦肉饼蒸蛋 (猪瘦肉 30g, 鸡蛋 50g)
	烫生菜 (生菜 200g)
	枸杞猪肝汤 (猪肝 25g, 枸杞子*10g)
加餐	猕猴桃 (100g)
晚餐	藜麦小米饭 (藜麦 30g, 大米 15g)
	蒸鲈鱼 (鲈鱼 50g)
	香菇炒菜心 (香菇【鲜】100g, 广东菜心 50g)
	炒油麦菜 (油麦菜 100g)
油、盐	全天总用量: 油 15g, 盐 < 5g
注: 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 61g, 碳水化合物 163g 及脂肪 40g;	
宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 51%, 脂肪 29%。	
2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子。	

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)

早餐	煮玉米 (玉米【带棒】150g) 脱脂牛奶 (250mL) 煮鸡蛋 (50g)
加餐	车厘子 (250g)
中餐	三鲜米粉 (小白菜 200g, 木耳【干】25g, 海带【湿】25g, 草鱼 65g, 米粉【干】35g)
加餐	无糖豆浆 (黄豆 12g)
晚餐	杂粮米饭 (大米 25g, 薏苡仁*25g) 莴笋炒兔丁 (莴笋 200g, 兔肉 50g, 生姜*2g) 木瓜拌菜 (木瓜*50g, 胡萝卜 50g, 春笋【鲜】50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 24g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 61g, 碳水化合物 155g 及脂肪 38g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 52%, 脂肪 28%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如薏苡仁、姜、木瓜。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	菠菜鸡蛋汤面 (菠菜 50g, 鸡蛋 25g, 面条 40g) 低脂牛奶 (250mL)
中餐	红薯饭 (大米 40g, 红薯 100g) 胡萝卜炒肉 (柿子椒 30g, 胡萝卜 50g, 猪瘦肉 40g) 炒芥兰 (芥兰 100g) 西红柿豆腐汤 (西红柿 50g, 豆腐 30g)
加餐	橙子 (200g)
晚餐	红白饭 (大米 20g, 红米 20g) 莴苣炒鸡 (鸡肉 40g, 莴苣 50g) 水煮白菜 (白菜 100g) 枳椇子萝卜鲫鱼汤 (枳椇子【干】*20g, 白萝卜 80g, 鲫鱼 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 20g, 盐 < 5g

注: 1. 本食谱提供能量约为 1200kcal, 其中蛋白质 55g, 碳水化合物 170g 及脂肪 36g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 55%, 脂肪 27%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如枳椇子。

五届全民营养周的主题及口号



2015年主题Logo

天天好营养
一生享健康



2016年主题Logo

平衡膳食
营养健康



2017年主题Logo

全谷物 营养+
开启谷物营养健康新时代



2018年主题Logo

慧吃慧动
健康体重



2019年主题Logo

合理膳食、天天蔬果、
健康你我



吃动平衡
健康体重 全民行动
2025 全民营养周





还是吃的太饱了



袁隆平：杂交水稻之父



“巨型稻”一株有360粒，亩产可达1600斤





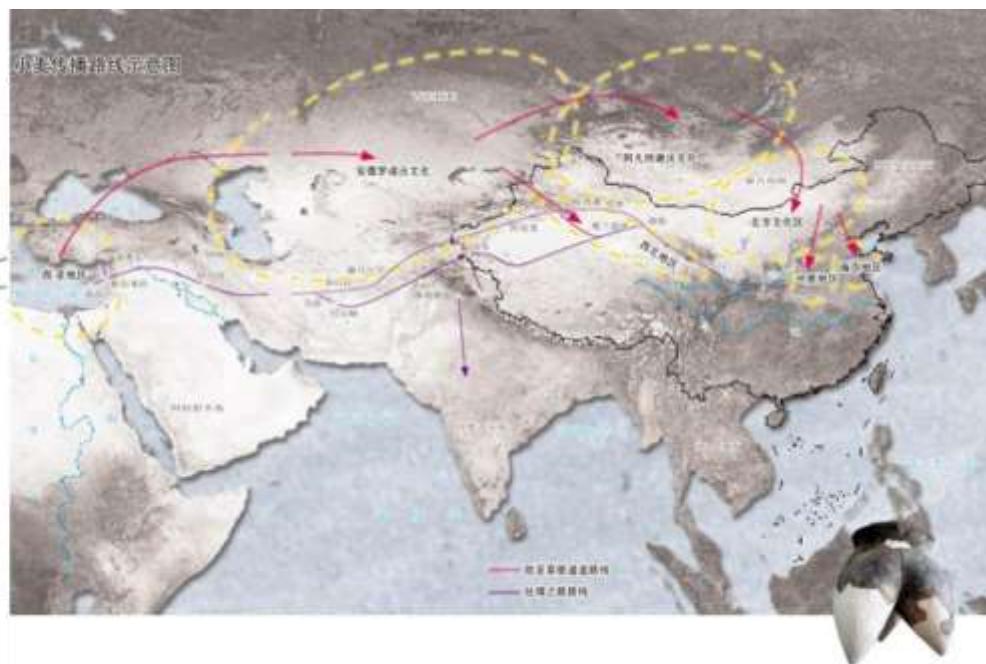
小麦

- 蛋白质含量：高筋粉，中筋粉，低筋粉
 - 全麦粉，标准粉，富强粉
 - 小麦淀粉（澄面）
 - 麦麸：纤维素、维生素B
 - 面筋：蛋白质
- 油面筋，水面筋，烤麸
胡辣汤





小麦传播路线示意图



大麦

- 变种：青稞
- 消食、消水肿、降脂减肥



大麦



小麦

燕麦

- 同属：莜麦
- 淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、皂甙、维生素B、维生素E
- 滑肠催产、降脂降压



膳食纤维

膳食纤维的分类及来源



并不是每种食物只含一种膳食纤维。比如苹果皮含不溶性膳食纤维，果肉则含可溶性膳食纤维

*本页素材来源于网络 5

肠道微生物

MENU ▾

nature

Article | Published: 23 October 2019

The microbiota regulate neuronal function and fear extinction learning

Coco Chu, Mitchell H. Murdock, Deqiang Jing, Tae Hyung Won, Hattie Chung, Adam M. Kressel, Tea Tsaava, Meghan E. Addorisio, Gregory G. Putzel, Lei Zhou, Nicholas J. Bessman, Ruirong Yang, Saya Moriyama, Christopher N. Parkhurst, Anfei Li, Heidi C. Meyer, Fei Teng, Sangeeta S. Chavan, Kevin J. Tracey, Aviv Regev, Frank C. Schroeder, Francis S. Lee, Conor Liston  & David Artis 

Nature **574**, 543–548(2019) | Cite this article

18k Accesses | **666** Altmetric | Metrics



粪便捐献标准

- ①25岁以下身体健康的广州本地居民以及在校学生，男女不限。
- ②无传染病，无糖尿病及恶性肿瘤病史，近3个月内未使用抗菌药物。
- ③捐献前供者若有任何轻微的身体不适，例如牙齿发炎、休息不好等亦不能捐献。
- ④通过医院身体指标检查。

成功捐献者当然也有“福利”，初筛符合条件入选的志愿者，医院会免费提供价值4000元的体检套餐；捐献成功的，还可获得每次200元的补助。至于参与的风险，专家表示，筛查合格者只需留取粪便样品，完全零风险。

通过靶向肠道菌群调控人体的物质需求欲望有望提高廉政文化建设效率

张成岗 巩文静 李志慧 高大文 高 艳

摘要:廉政已成为我国在政治和经济发展过程中的重要环节,复杂多样的现实问题使得如何提高廉政文化建设效率成为重中之重。虽然通过思想教育、加强学习、增强自律、锻炼意志能够提高廉政效率,然而系统性腐败和堵方式腐败等问题的层出不穷,说明还需要进

黍

- 黄米：黍，糜子
- 黍尺：古代用黍百粒排列起来，取其长度作为一尺的标准。
横排的称“横黍尺”，纵排的称“纵黍尺”
- 生长期短，耐旱，耐瘠薄
- 驴打滚，黄米馍馍，饽饽，油糕



水稻
B站百科



2010/10/28

谷子

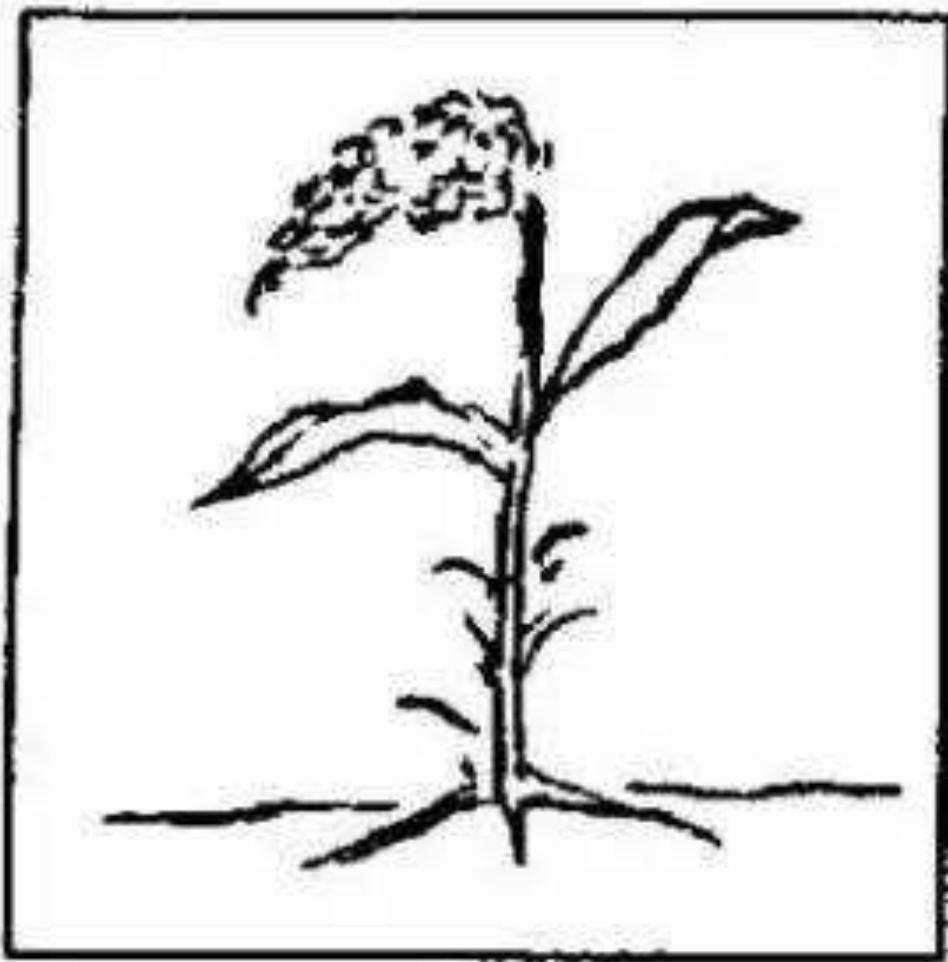
- 禾, 粟, 粟米, 粱, 黄粱, 小米, 稷
- 淀粉、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂
- 和肠胃、除湿利尿、安眠
- 清酒、陈醋



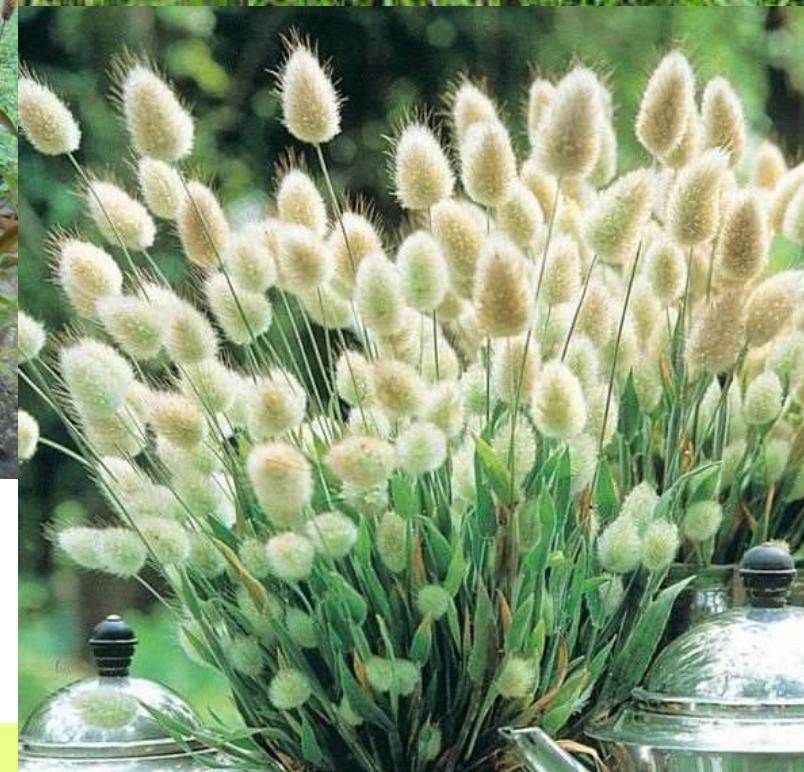
昵图网 www.nipic.com BY:一高飞鸿



昵图网 www.nipic.com BY: lustfater



禾



高粱

- 蜀黍
- 甜高粱 (甜芦黍)
- 酿酒







玉米

- 玉蜀黍，包谷，苞谷，珍珠米，棒子
 - 亚油酸、维生素E、胡萝卜素
 - 抗氧化
 - 黄金作物
- 窝窝头
- 墨西哥国宴
- 黄曲霉毒素



薏米

- 薏苡仁, 荚仁
- 祛湿利尿



菰：神秘的“第六谷”

- 荸白，茭瓜
- 菰米（雕胡米）——六谷之一
- 感染黑穗菌后不抽穗，无法开花结实，茎部不断膨大，逐渐形成纺锤形的肉质茎
- 水生草本——水中八仙之一
- 江南三大名菜：茭白、莼菜、鲈鱼

- 跪进雕胡饭，月光明素盘。 ——李白
- 滑忆雕胡饭，香闻锦带羹。 ——杜甫











昵图网 www.nipic.com BY:manwanjunxuh

NO:20101122184315091672

莎草科

- 杆实心，无节，大多三棱；叶三列互生，叶鞘闭合；花和轴间无苞片；小坚果
- 莢茅
- 香附子
- 水葱
- 水竹（旱伞草、风车草）



荸荠

- 马蹄, 地栗, 地梨, 鬼茈
- 清热、抗菌

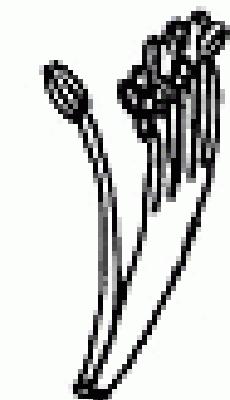






豆科

- 常为复叶，互生，有托叶
- 花两性，五数，多两侧对称
- 萼片5，花瓣5
- 雄蕊常10枚，二体雄蕊
- 雌蕊1心皮，1室
- 荚果
- 种子无胚乳



二体雄蕊



- 蝶形花亚科

大豆、扁豆、刀豆、豇豆、绿豆、赤豆、菜豆、蚕豆、豌豆、花生、豆薯、葛、黄耆、甘草、广布野豌豆、苜蓿、槐、刺槐、紫藤、常春油麻藤、蝶豆、锦鸡儿、草木犀、车轴草、羽扇豆

- 含羞草亚科

含羞草、合欢、金合欢、朱缨花、海红豆

- 云实亚科（苏木亚科）

皂荚、凤凰木、洋金凤、春云实、决明、紫荆、洋紫荆、







豆薯 (地瓜)



葛

- 野葛，葛藤
- 葛根粉



大豆

- 荚，黄豆、青豆、黑豆
- 优质植物蛋白、脂肪



狂奔的大豆！



野大豆



扁豆



绿豆

- 清凉解毒、解暑止渴、利尿明目、消肿降脂、解酒



豇豆

- 三个栽培亚种：豇豆（饭豆）、长豇豆（豆角）、短豇豆（眉豆）



菜豆 (芸豆)



中国农业网 agrovet.com.cn

花生

- 落花生, 长生果
- 亚油酸
- 维生素K
- 维生素E



蚕豆

- 胡豆
- 蚕豆病：遗传性葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症



南苜蓿

• 草头，金花菜



车轴草



- 小巢菜：薇，苕
- 大巢菜：救荒野豌豆，薇



槐

- 变型：五叶槐，龙爪槐



刺槐 (洋槐)



昵图网 www.nipic.com

By:gao-long2010 No.20121016194017608001



紫藤

多花紫藤









龙牙花 (象牙红)



刺桐



常春油麻藤



蝶豆



羽扇豆 (鲁冰花)



黄耆

- 黄芪
- 利尿、消肿、止汗

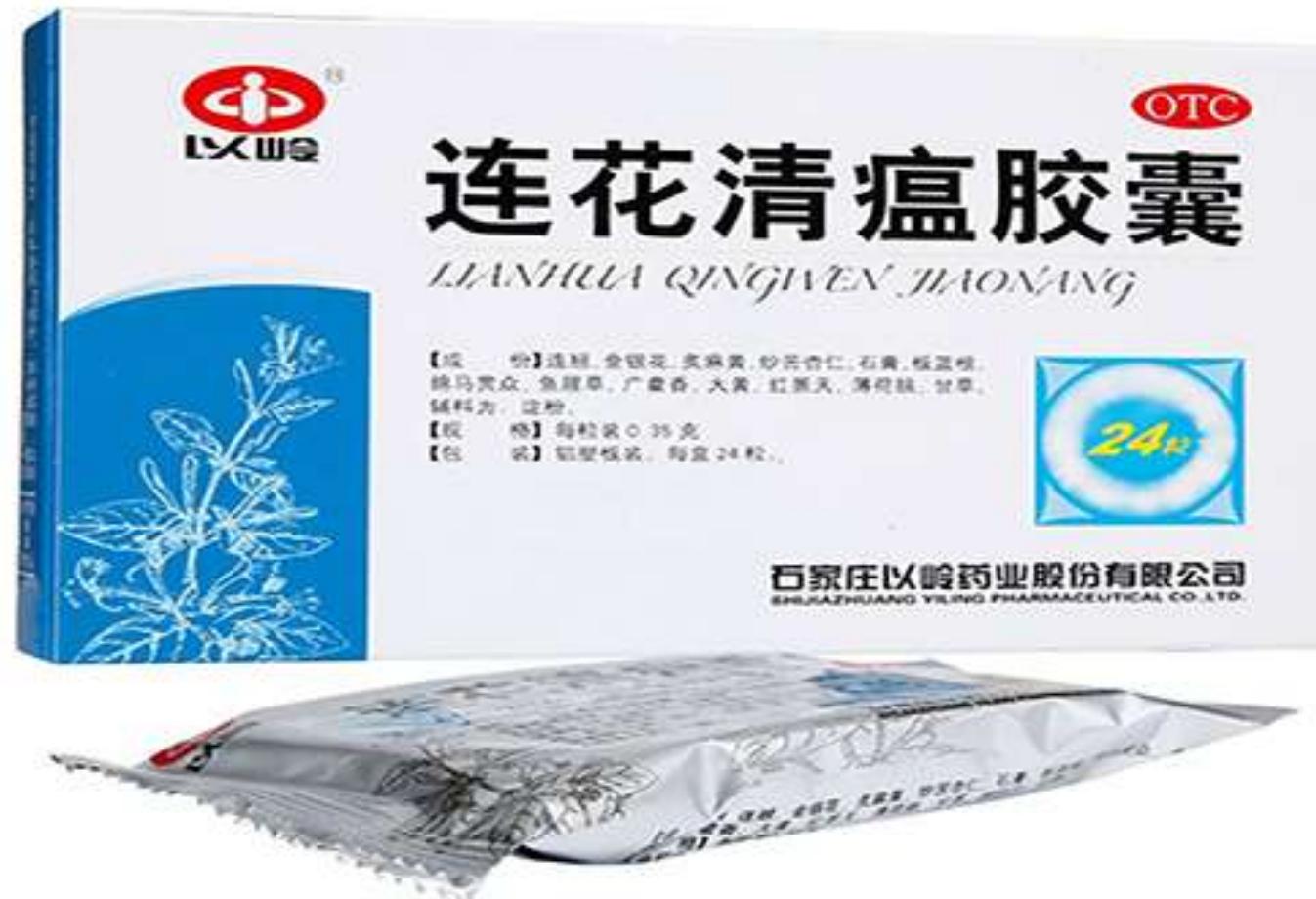


甘草

- 生甘草, 炙甘草
- 清热解毒、止咳祛痰



成份：连翘、金银花、炙麻黄、炒苦杏仁、石膏、板蓝根、绵马贯众、鱼腥草、广藿香、大黄、红景天、薄荷脑、甘草。辅料为：淀粉。



十字花科

- 草本
- 叶互生，无托叶
- 总状花序
- 十字形花冠
- 四强雄蕊
- 侧膜胎座
- 角果

- 甘蓝 (卷心菜, 包心菜, 圆白菜) , 花椰菜 (花菜) , 羽衣甘蓝
- 茼蓝 (球茎甘蓝)
- 芥蓝
- 芙菁 (蔓菁)
- 芸薹 (油菜)
- 白菜 (大白菜, 黄芽菜)
- 塌棵菜 (塌古菜)
- 青菜
- 芥菜, 雪里蕻 (雪里红, 雪菜) , 榨菜, 大头菜, 油芥菜, 多裂叶芥 (金丝芥) , 皱叶芥菜, 大叶芥菜
- 山葵
- 萝卜 (菜菔)

- 诸葛菜（二月兰）
- 芥菜
- 弯曲碎米荠
- 荠菜
- 播娘蒿
- 拟南芥
- 蓼蓝：大青叶，板蓝根
- 屈曲花
- 香雪球
- 紫罗兰
- 桂竹香
- 入侵种：臭芥、北美独行菜





屈曲花



锦葵科

单体雄蕊 (雄蕊柱)

- 棉
- 莴麻
- 秋葵 (咖啡黄葵)
- 锦葵
- 蜀葵
- 木槿
- 朱槿 (扶桑)
- 木芙蓉
- 洛神花 (玫瑰茄)



葵

- 青青园中葵，朝露待日晞。
- 阳春布德泽，万物生光辉。
- 常恐秋节至，焜黄华叶衰。
- 百川东到海，何时复西归？
- 少壮不努力，老大徒伤悲！

——长歌行

- 春谷持作饭，采葵持作羹。



- 葵：冬葵、葵菜、冬苋菜、冬寒菜



秋葵 (咖啡黃葵)



落葵科

- 落葵



葫芦科

- 草质藤本
- 具卷须
- 叶互生
- 单性花
- 雄蕊常结合
- 子房下位
- 侧膜胎座
- 瓠果

- 葫芦属：葫芦（瓠）、瓠子、小葫芦、瓠瓜
- 苦瓜属：苦瓜（癞葡萄，锦荔枝）
- 丝瓜属：丝瓜
- 冬瓜属：冬瓜
- 西瓜属：西瓜
- 南瓜属：西葫芦，笋瓜（北瓜），南瓜（倭瓜）
- 黄瓜属：黄瓜（青瓜，胡瓜），甜瓜（香瓜，哈密瓜）
- 罗汉果，喷瓜，栝楼，蛇瓜，绞股蓝





中国农业网 agroet.com.cn



茄科

- 叶互生
- 花两性，辐射对称，花冠折扇状
- 雄蕊5，着生于花冠筒上
- 子房2室，偏斜，多胚珠
- 浆果或蒴果
- 具双韧维管束
- 胚乳细胞型

- 茄
- 番茄
- 马铃薯
- 辣椒
- 枸杞
- 龙葵
- 酸浆
- 曼陀罗
- 颠茄
- 乳茄
- 烟草
- 花烟草
- 矮牵牛 (碧冬茄)
- 舞春花 (百万小铃)
- 珊瑚樱
- 夜香树

This is surprisingly accurate...



枸杞

- 春-叶: 天精草
- 夏-花: 长生草
- 秋-果: 枸杞子
- 冬-根: 地骨皮
- 仙人杖
- 枸杞多糖, 色素
- 安神明目



2009;NINGXIA;©徐常青



龙葵



酸浆



曼陀罗



昵图网 www.nipic.com

By:杏子堂 No.20120927203136904000





矮牵牛



舞春花



珊瑚樱



昵图网 www.nipic.com BY:苏琪韩

NO:20120411122010519000

伞形科

- 芳香草本，具叶鞘，复伞形花序，子房下位，双悬果

胡萝卜

芹菜

香菜 (芫荽)

小茴香

当归

柴胡

蕾丝花



旋花科

- 甘薯 (番薯)
- 紫薯
- 空心菜 (蕹菜)
- 圆叶牵牛
- 蔓萝
- 金叶番薯
- 马鞍藤
- 篱天剑
- 田旋花
- 打碗花
- 五爪金龙

圆叶牵牛



茑萝



篱天剑



蓼科

- 多草本，茎节部常膨大；单叶互生，具膜质托叶鞘；花两性，花序穗状或圆锥状；无花瓣；瘦果
- 荞麦
- 何首乌
- 赤胫散
- 酸模
- 土大黄



水蓼



樟科

- 木本；单叶互生，常革质，具芳香油细胞；花两性，花药瓣裂；核果
- 樟
- 月桂：香叶；桂冠
- 肉桂：桂皮



葡萄科

- 藤本，合轴分枝，具茎卷须；花序与叶对生，雄蕊对瓣，子房二室，中轴胎座；浆果
- 葡萄
- 乌蔹莓
- 爬山虎
- 白粉藤

乌蔹莓



爬山虎



睡莲科

- 芡实
- 睡莲
- 王莲
- 萍蓬草



王莲





萍蓬草



莲科

- 莲 (荷花, 芙蕖, 芙蓉, 菡萏)



莼菜科

• 莼菜



桑科

- 常木本，具乳汁
- 叶常互生，托叶早落
- 花单性，单被花，4基数
- 聚花果

- 桑
- 榕
- 薜荔
- 无花果
- 菩提树
- 印度橡皮树
- 构 (楮桃)
- 柘
- 菠萝蜜 (木菠萝)
- 见血封喉 (箭毒木)

薜荔



印度橡皮树



构树



荨麻科

- 具有独特的刺毛，触及皮肤会出现红斑，痛痒难忍
- 蕺麻
- 芒麻
- 咬人荨麻
- 咬人狗
- 冷水花



冷水花



榆科

- 榆树
- 榆榆
- 朴树
- 榉树



壳斗科

- 栗 (板栗, 毛栗)
- 锥栗
- 麻栎
- 栓皮栎
- 榆树
- 乌冈栎





胡桃科

- 核桃 (胡桃)
- 山核桃 (小核桃)
- 枫杨



藜科 (已并入苋科)

- 甜菜 (藜菜)
- 菠菜
- 藜 (灰灰菜)
- 小藜
- 灰绿藜
- 地肤
- 碱蓬
- 土荆芥





苋科

- 苋 (米苋, 三色苋、老来少、雁来红)
- 青葙
- 鸡冠花
- 刺苋
- 牛膝
- 千日红
- 喜旱莲子草 (空心莲子草, 水花生)



猕猴桃科

• 中华猕猴桃



堇菜科

- 紫花地丁
- 三色堇
- 角堇



西番莲科

- 西番莲, 百香果 (鸡蛋果)



椴树科

- 椴树
- 紫椴
- 毛糯米椴
- 糠椴 (辽椴)



桃金娘科

- 桉树
- 蒲桃
- 莲雾 (洋蒲桃)
- 番石榴 (芭乐)
- 桃金娘
- 红千层



鼠李科

- 枣 (大枣、红枣) , 酸枣 (棘)
- 拐枣 (北枳椇)
- 鼠李



无患子科

- 荔枝
- 桂圆 (龙眼)
- 文冠果
- 栾树
- 无患子



漆树科

- 芒果
- 腰果
- 漆树
- 黄栌
- 盐肤木
- 黄连木



芸香科

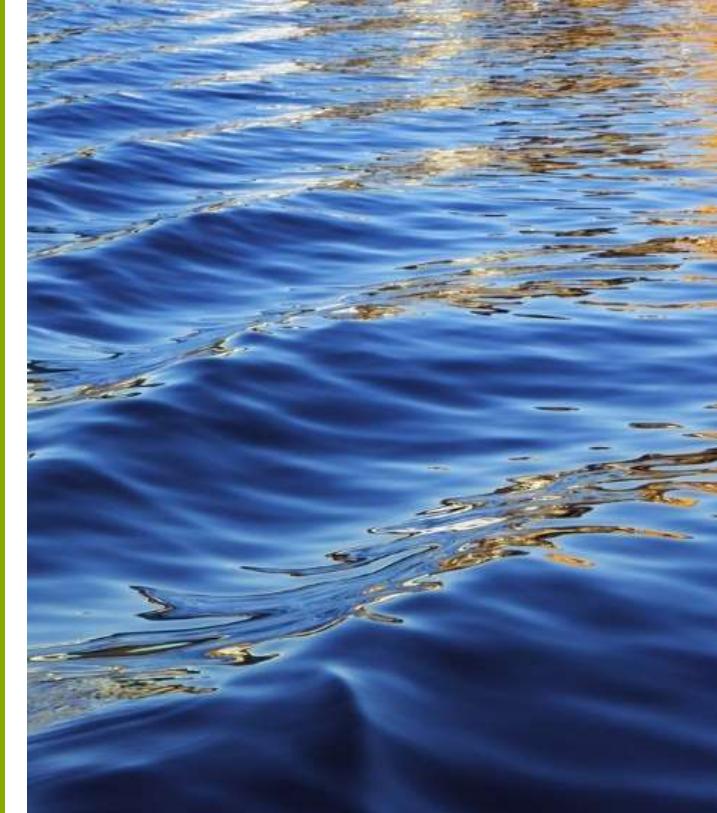
- 花椒 (椒, 大椒, 蜀椒)
- 两面针
- 吴茱萸
- 芸香
- 九里香
- 千里香 (七里香, 万里香)
- 枳 (枸橘)
- 金橘
- 香橼 (枸橼), 佛手 (佛手柑)
- 柚, 文旦, 沙田柚
- 葡萄柚
- 柠檬
- 甜橙
- 香橙
- 柑, 橘



五加科

- 人参
- 西洋参
- 假人参, 三七 (田七)
- 檀木
- 常春藤
- 八角金盘
- 鹅掌柴 (鸭脚木)
- 熊掌木 (常春藤×八角金盘)





谢谢！