

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
- 菰



- 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、蔺草、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

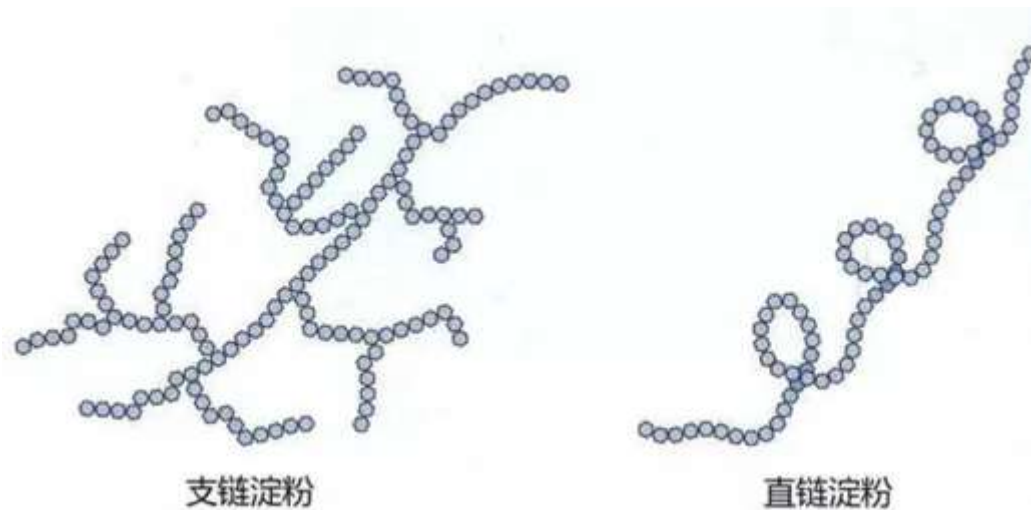
- 粳稻，籼稻
- 粳米，籼米；糯米（江米）

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



早上不许吃粥



中国居民平衡膳食宝塔

Chinese Food Guide Pagoda





中国营养学会公众号



中国营养学会官网

<http://www.cnsoc.org>



中国营养学会
Chinese Nutrition Society

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



MCNC-CNS
中国营养学会
妇幼营养分会

- 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	15-20克
坚果 适当加工	--	适量
蛋类	50克	50克
畜禽肉鱼类	50-75克	50-75克
蔬菜类	100-200克	150-300克
水果类	100-200克	150-250克
谷类	75-125克	100-150克
薯类	适量	适量
水	600-700毫升	700-800毫升

V2022-2.00

妇幼营养分会网站 www.mcnutri.cn 图像文件下载



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) 鸡毛菜氽丸子 (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

2025年全民营养周

传播主题为：吃动平衡 健康体重 全民行动

口号为：健康中国 营养先行

合理膳食 健康生活 健康中国 营养先行

2025年是第十一届全民营养周，也是全民营养周创办十周年，按照国民营养健康指导委员会办公室统一部署，中国营养学会牵头组织落实2025年全民营养周活动，深入推进合理膳食专项行动，提高全民营养意识，提倡健康生活方式。

2025年全民营养周：吃动平衡 健康体重 全民行动

营养周活动起源

根据国务院办公厅2014-3号《中国食物与营养发展纲要(2014-2020)》第四部分指出：“提高全民营养意识，提倡健康生活方式，树立科学饮食观，研究设立公众营养日，开展食物营养知识进村入户活动，加强营养与健康教育”。原卫生部《营养改善工作管理办法》(2010-73号)，所称营养改善工作，也强调以平衡膳食、合理营养、适量运动为中心的科学宣传活动，应有专业指导、社会参与的原则。

中国营养学会在第八届全国营养大会暨学术论坛上，确定每年的5月第三周为“全民营养周”。全民营养周由中国营养学会联合中国疾控中心营养与健康所、农业部食物与营养发展研究所、中国科学院上海生物医学营养研究所作为发起及组织单位。此文件已报国家卫计委疾控局、宣传部、农业部发展计划司以及中国科协科普部备案。

2025年第十一届全民营养周

吃动平衡 健康体重 全民行动
健康中国 营养先行

全民营养周目的宗旨

“全民营养周”，旨在通过以科学为主导，全社会、多渠道、多层次、多领域、多形式、多载体、多手段，使公众了解食物、营养与健康关系，树立营养新生活，让营养意识和健康行为代代相传，提升国民素质，实现“健康中国”营养梦。

为实现根本目的，营养周是一系列有组织、有主题、有规划、有教育意义的统一行动。是一套营养目标清晰的健康传播和促进良好习惯养成的主动型活动。行动规则是全民参与、简单可行、百花齐放、传播健康文化、提升社会进步。

合理膳食的概念

合理膳食又称平衡膳食或健康膳食，是指给机体提供种类齐全、数量充足、比例合适的能量和各种营养素，并与机体的需要保持平衡，从而达到合理营养、促进健康、预防疾病的膳食。

平衡膳食八准则

食物多样，合理搭配

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200-300g，其中包含全谷物和杂豆类50-150g；薯类50-100g。

吃动平衡，健康体重

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。
- 食不过量，保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2-3天。
- 减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

- 蔬菜、水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果，保证每天摄入200-350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量，平均每天120-200g。
- 每周最好吃鱼2次，每次100-150g。蛋类300-350g，畜禽肉300-500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋煮熟吃，鸡蛋不要吃蛋黄。
- 优先选择鱼，少吃肥肉，肉类和蛋类制品。

少盐少油，控糖限酒

核心推荐：

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调油25-30g。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮酒的酒精量不超过15g。

规律进餐，足量饮水

核心推荐：

- 合理安排一日三餐，定时定量，不暴饮暴食。
- 规律进餐，饮食适度，不暴饮暴食，不随意节食，不过度节食。
- 足量饮水，少量多次，在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml，成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

会烹会选，会看标签

核心推荐：

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 以谷类为主，粗细搭配，多吃蔬菜、水果、奶类、大豆、坚果、蛋类、畜禽肉、水产品、菌菇、豆制品、植物油、坚果、种子类。
- 学会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 学习烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味。
- 在外就餐，不忘适量与平衡。

公筷分餐，杜绝浪费

核心推荐：

- 选择新鲜卫生的食物，不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开，熟食二次加热要彻底。
- 讲究卫生，从公筷公勺做起。
- 珍惜食物，按需备餐，提倡适量不浪费。
- 倡导可持续食物系统发展的践行者。

平衡膳食八准则强调食物多样化、合理搭配、适量摄入、适度运动、规律进餐、足量饮水、会烹会选、会看标签、公筷分餐、杜绝浪费，旨在通过科学饮食和主动身体活动，促进健康、实现饮食健康、设计饮食计划，保证合理膳食，让公众共同关注饮食健康，在享受美食的同时收获健康的身体。

合理营养对健康的好处

所谓合理营养是指膳食营养在满足机体需要方面合乎要求。也就是说由膳食提供的人体的营养素，种类齐全，数量充足，能保证机体各种生理活动的需要。

合理的营养能促进机体的正常生理活动，改善机体的健康状况，增强机体的抗病能力，减少疾病发生。

合理营养可使老年人精力充沛，提高工作效率，对延缓衰老、延年益寿，具有极其重要的作用。



什么是吃动平衡

吃动平衡，顾名思义就是在饮食与运动之间找到平衡点，从食物中摄取的多余能量通过运动的方式消耗，达到身体各机能的平衡。

“吃动平衡”应通过合理饮食与适度运动保持能量摄入与消耗的平衡，是控制体重、预防慢性病的核心策略。关键在于掌握饮食、规律运动、长期坚持，养成良好饮食习惯和生活方式。





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：莠麦
- 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 琬文静 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、增强信仰、强化意志能够提高廉政效率,然而系统性腐败和塌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

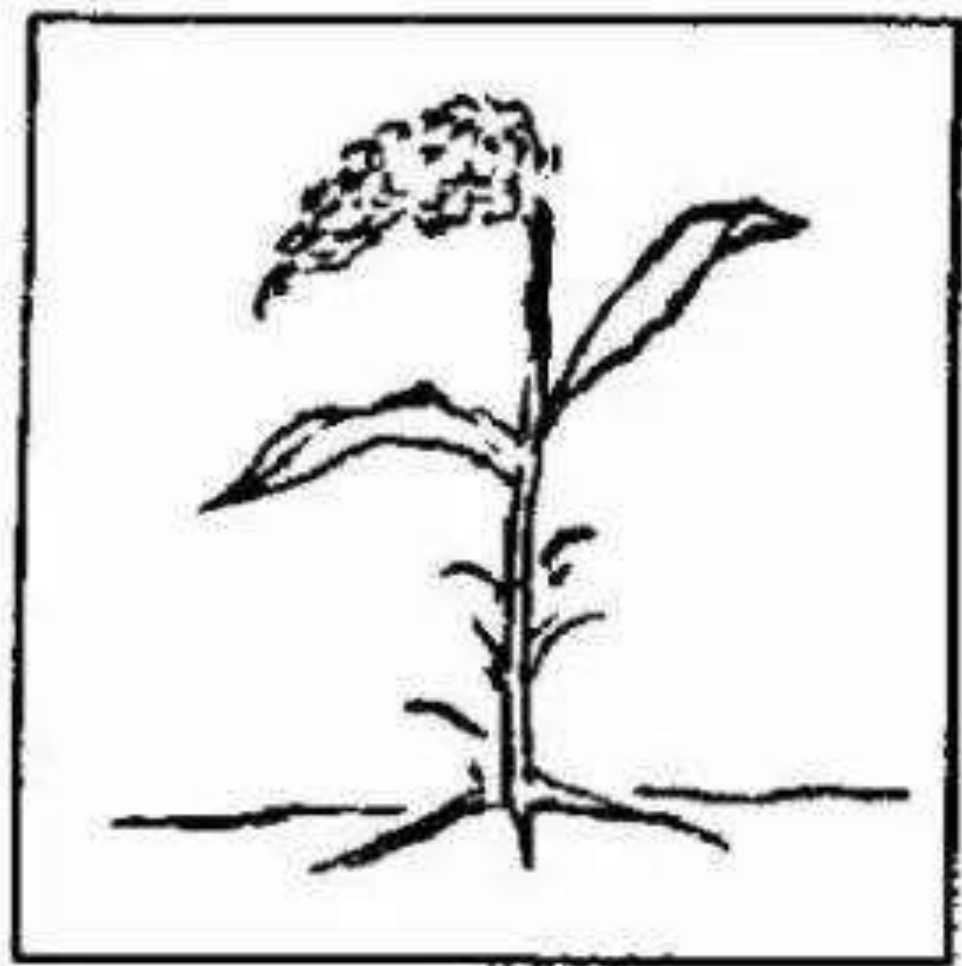




谷子

- 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





禾 禾
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，苡仁
- 祛湿利尿



菰：神秘的“第六谷”

- 茭白，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











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
- 荸荠
- 香附子
- 水葱
- 水竹（旱伞草、风车草）



荸荠

- 马蹄，地栗，地梨，鬼茛
- 清热、抗菌

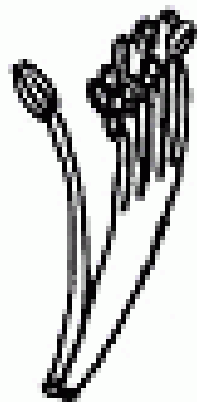






豆科

- 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

- 菽，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)



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)





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
- 苤蓝（球茎甘蓝）
- 芥蓝
- 茺菁（蔓菁）
- 芸薹（油菜）
- 白菜（大白菜，黄芽菜）
- 塌棵菜（塌棵菜）
- 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
- 蔊菜
- 播娘蒿
- 拟南芥
- 菘蓝：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
- 苘麻
- 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）



© Xinyq & Artemisia

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（咖啡黄葵）



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**







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





龙葵



酸浆



曼陀罗







矮牵牛



舞春花



珊瑚樱



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
- 茑萝
- 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



籐天劍



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



梁珣碩 攝

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
- 乌菰莓
- 爬山虎
- 白粉藤

乌菰莓



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
- 荨麻
- 苎麻
- 咬人荨麻
- 咬人狗
- 冷水花



冷水花



榆科

- 榆树
- 榔榆
- 朴树
- 榉树



壳斗科

- 栗（板栗，毛栗）
- 锥栗
- 麻栎
- 栓皮栎
- 槲树
- 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（莙菜）
- 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）
- 槲木
- 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!

