

董泽宏 编

饮食精萃



春篇



中国协和医科大学出版社

饮食精萃

——春 篇

董泽宏 编

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食精萃. 春篇/董泽宏编. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2001. 8

ISBN 7-81072-200-X

I. 饮… II. 董… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19918 号

饮食精萃——春篇

Handwritten signature and date: 15

作 者: 董泽宏 编
策 划: 张忠丽
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京迪鑫印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开

印 张: 7.875

字 数: 169 千字

版 次: 2001 年 8 月第一版 2001 年 8 月第一次印刷

印 数: 1—5000

本册定价: 15.00 元 本套 (共四册) 定价: 57.00 元

ISBN 7-81072-200-X/R·195

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

内 容 简 介

随着商品经济的发展、生活质量的提高，人们越来越注重在生活中如何吃才能使身体健康，什么时候该吃什么、不该吃什么就成为人们迫切想了解的问题。本书根据春天天气变暖、万物复苏的特点，详细叙述了适合春季食用的绿叶茶类、野菜类、豆荚类、茄果类、根茎类、海藻类、豆制品类等食物，深入浅出地介绍了每种食品的主要营养成分、作用功效、食疗和禁忌。本书是指导老百姓吃的科学、吃的健康的饮食参考书，也是一本实用且易操作的单味食物食疗的大众化科普读物。

前 言

人类三大需求，吃、穿、用，吃是第一位。早在两千多年前《内经》中已有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的论述。吃好、休息好、心情好是保持人体健康的基本条件，吃好是人类生存的最基本需求。时代的发展，知识的不断更新，那种“吃好”仅仅为口味好、营养丰富的观念早已过时，要想真正“吃好”，必须懂得科学地进行饮食。

科学的饮食，必须对饮食的营养成分、饮食之间相互作用的知识有所了解。缺乏这方面的知识，则科学的饮食就无从谈起。实际上，人们因对饮食营养知识的不了解或受根深蒂固的错误观念的影响所导致的错误行为经常发生，如食用大葱去叶，吃笋去叶，白菜扔掉外层绿叶部分，吃鲤鱼不抽脊背之筋，海味食品与含果酸较高的果蔬如橘子、西红柿等同时食用等。不正确的食用方式，既导致了营养成分的损失，也是一种浪费。

选用食品，人们也存在许多错误的观念，如选用瓜果皆爱选个大形态美观者，实际大部分瓜果个小、形差者营养成分反而更高，农民大都知道“歪瓜劣枣”是上品，而出高价买个大气态美观瓜果的人，营养知识反不如农民。小鱼虾蛋白质、各种矿物质更丰富，如小虾或虾皮即是最好的钙源，超过多种食品和药品，常食虾皮是安全、可靠又无副作用的极好补钙方法。“下枝石榴上枝梨，圈养不如放养鸡。





阳坡水果营养富，种瓜吃瓜选沙地。”是流行且实用的颜语，对选用部分食品有一定的指导作用。

有人说，外国人饮食讲究营养，中国人饮食讲究口味，这些话带有很大的片面性。中国人的餐馆遍布世界各地，大部分餐馆都门庭若市，也是外国人乐去的场所，口味和营养是一对友好的伙伴，也是中外人共同追求的。食味调理得当，则能刺激食欲。增加营养成分的吸收，调理食味又不能过多地破坏营养，讲究营养也不能不顾食味，二者必须兼顾。这就给饮食的制作提出了更高的要求。虽然那种：“三日人厨下，洗手作羹汤，未谙姑食味，先遣小姑尝”的现象已不存在了，无论厨师、食品厂的加工人员、家庭主妇及家庭的每位成员都爱亲自品味、实践。但理论知识欠缺，制作中的错误也非常多见，如鱼脑类食品，虽排除了加热破坏营养的因素，但鱼腥味甚浓，乐于接受者不多。熏烤肉类不但可使肉食中的营养成分遭到破坏，还可产生致癌物质，葱、蒜、韭菜等食物长时间加热，既可使香味大为减弱，还会使维生素 B₁ 大部分受到破坏。味精、料酒、胡椒等调味品过早放入加热，则调味作用明显减弱。豆制品加热时间过短，则营养成分不易被吸收。“巧妇”有米还要巧制作，但必须以现代的烹调知识作基础。

食物五味各有所偏，合理地选择饮食则既能达到营养肌体，强健体魄的目的，还能起到防病治病的作用。但选食不当，非但无益，反而有害肌体，甚至产生或加重疾病，此类错误也比较多见，如肾炎、重症肝炎多食高蛋白食物反会加重病情；小儿多食常食高蛋白食物会产生多动症；关节炎病人吃海味食品可使体内的血尿酸增加，使关节炎症状加重，胃肠病患者食用含纤维多的蔬菜则会加重腹泻。

“病从口入”已成了人们的一句口头禅，大多数人只知“注意饮食卫生，防止食入沾有病原微生物感染的食物这一点。”而忽略了偏食、暴食、营养不均衡则是疾病发生的更主要因素，如偏食精米细面可使维生素缺乏易使人患脚气病及口腔溃疡；偏食盐易患或加重高血压及心、肾疾病；偏食动物食品易患心脑血管疾病。食物中缺碘可导致甲状腺肿；暴饮烈酒可突发脑溢血，甚至危及生命；空腹或与蛋白类食品同食柿子易患胃结石……。

以物之偏性，制邪之偏盛是药物治疗病的大则，药食同源且药与食性质相同均可医病，药性猛烈、食性和缓，程度不同而已。药性猛烈故用之治疗疾病，食性和缓故用之以养身，如民与兵，战事一起民可为兵但毕竟不如兵之训练有素和威猛，故药食有明确的界限。但食也有性猛烈者，药亦有性和缓者，如药中菊花、桑叶类，服用稍多一点亦不致明显不适，食中如辣椒、生姜，稍多食便会口干舌燥，甚至口、鼻起泡，俗称“上火”。药分寒、热、温、凉四性，食也有四性。疾病是人体平衡状态被打乱的结果，把被打乱的平衡状态恢复正常称之为治病。药治不如食治，为医者既需懂得药性更要懂得食性，为民者应懂得食性。“小病食疗，大病药治”已成了人们的共识，如“上火”现代医学认为多属体内维生素B族缺乏，应多吃富含维生素的食物，这些富含维生素的食物多性属寒凉，具有清热作用；胃寒了饮生姜水温胃；加入生姜、白菜、醋、辣椒的酸辣汤可治疗风寒感冒……。

大病饮食疗法也可起到良好的作用，“十人九痔”形容痔疮发病之多，其基本病理是因血液回流不畅所致，大便干是引发出血、疼痛症状的直接因素，部分病例手术切除后癍



痕收缩造成肛管狭窄常引起复发。注意饮食则可防止大便干燥、防止发作，如海带、芹菜及其它粗纤维类食物具有明显的通大便作用，且这些蔬菜价格低廉，各种生活水准的人均可食用。笔者曾告诉病人：“每天五两芹，痔疮不扰人。”“每天三两带，大便很畅快。”心脑血管疾病是最常见的老年病，很多食物如木耳、蘑菇、海带、芹菜、荠菜、茄子、香蕉等均对这些疾病有治疗作用。

随着医疗改革的深入，医药费报销现象的变化，熟悉医药知识已成了社会每个人生活内容的一部分。但熟悉医药知识不如先熟悉食物方面的知识，“是药三分毒。”“甘草、人参，误用致害”。熟悉食物知识，即能防病、治病，又可减少经济负担。健康是福，福不会凭空而降，要想使身体保持健康无病，必须注意饮食调养，这比熟悉医药知识更为必要。为了指导人们合理的饮食，进而起到防病治病目的，故笔者穷数年心得，搜罗中外，熔铸古今，汇编成本书。

全书分《春》、《夏》、《秋》、《冬》四篇，均以单味食物名篇，首先论述每种食物的营养成分、功效、主治疾病，再列出单味食物的验方，这些验方大都对某些疾病有辅助作用，有些方可作为主要治疗作用，最后分述食物的禁忌，是国内首部全面、系统论述单味食物食疗、禁忌的专书。本书便于读者查阅、应用，开卷即能收到不同的教益。“独以应策多门，操觚只手，一言一字，偷隙毫端。”不敢自诩为好书，然积日有年，稿经数易，所谓“河海一流，泰山一壤”。或许为天下善待生命者有助，是董芪之幸。“有子云其悯余劳而锡之斤正焉，”更是董子之幸。

作者简介

董泽宏，医学硕士。主编或参与编写专著20本，约1500万字。在《人民日报》、《中国青年报》、《中国妇女报》、《北京日报》、《北京青年报》、《北京晚报》、《中国民航报》等多家报纸、杂志发表通讯、文学、科普文章300余篇。

目 录

概 说	(1)
-----------	-------

第一章 绿叶菜类	(6)
----------------	-------

大白菜	(6)
-----------	-------

洋白菜	(11)
-----------	--------

菜花	(13)
----------	--------

菠菜	(16)
----------	--------

薤菜	(20)
----------	--------

油菜	(22)
----------	--------

芹菜	(26)
----------	--------

韭菜	(31)
----------	--------

香菜	(40)
----------	--------

香椿	(43)
----------	--------

莼菜	(47)
----------	--------

雪里蕻	(48)
-----------	--------

金针菜	(52)
-----------	--------

君达菜	(56)
-----------	--------

荆芥	(58)
----------	--------

莱服叶	(59)
-----------	--------

第二章 野菜类 (61)

一、概述..... (61)

二、食疗与禁忌..... (63)

荠菜..... (63)

苋菜..... (68)

马齿苋..... (71)

苦菜..... (76)

苘蒿..... (80)

苜蓿..... (82)

蒲公英..... (83)

蕨菜..... (86)

灰菜..... (88)

第三章 豆荚类 (90)

扁豆..... (90)

豇豆..... (95)

蚕豆..... (97)

豌豆..... (101)

刀豆..... (103)

第四章 茄果类 (107)

西红柿..... (107)

茄子..... (111)

黄瓜..... (115)

冬瓜..... (121)

苦瓜·····	(126)
丝瓜·····	(130)
南瓜·····	(136)
菜瓜·····	(143)
葫芦·····	(144)
瓠子·····	(146)
辣椒·····	(147)

第五章 根茎类 ····· (152)

白萝卜·····	(152)
胡萝卜·····	(158)
土豆·····	(161)
山药·····	(164)
芋头·····	(169)
莴笋·····	(171)
毛笋·····	(173)
茭白·····	(176)
藕·····	(178)
葱头·····	(184)
慈菇·····	(188)
大头菜·····	(189)
茭蓝·····	(192)

第六章 海藻类 ····· (194)

海带·····	(201)
紫菜·····	(208)

❖ 春 篇

石花菜、裙带菜、海蒿子、海白菜、 海包菜、石莼·····	(212)
---------------------------------	-------

第七章 山珍类 ····· (214)

蘑菇·····	(214)
香蕈·····	(217)
黑木耳·····	(219)
银耳·····	(224)
燕窝·····	(227)

第八章 豆制品 ····· (229)

豆腐·····	(229)
腐乳·····	(234)
绿豆芽·····	(235)
黄豆芽·····	(237)

概 说

(一) 蔬菜是维生素的宝库

蔬菜是人们必不可少的食物，随着近代对营养学的研究，已经证明蔬菜、水果几乎是饮食中维生素 C 的惟一来源，如果膳食中维生素 C 长期摄入量每天低于 15 毫克就会出现坏血病。目前已知的维生素有 20 多种，大多数维生素是人体内酶系统中辅酶的组成部分，是人体生理活动所必需的物质，而且大多数维生素不能在人体内合成，主要靠食物中得来，而经常提供维生素的则是蔬菜。蔬菜也是纤维素、矿物质及多种微量元素的重要来源。这些物质对促进人体生长发育，维护人的健康是不可缺少的。实验研究表明：缺乏维生素，仅有蛋白质、脂肪、糖和矿物质等营养成分，人和动物均不能长久生存下去。

所有蔬菜都含有一定量的维生素 C，含量最多的则是辣椒。成人一天需要维生素 C 约 70 毫克，而 100 克青柿子椒便含 89 毫克，100 克青辣椒竟高达 198 毫克。水果中沙田柚含维生素 C 123 毫克，鲜枣含维生素 C 300 ~ 1000 毫克。一般说来，叶菜含维生素 C 都比较高，多数在 25 毫克/100 克以下。叶和茎根都能吃的菜，如芹菜、莴笋、小水萝卜等，

它们叶中的维生素 C 均比根茎含量高。

蔬菜中的第二大维生素是胡萝卜素。每毫克 B——胡萝卜素在身体里可以转化成 557 国际单位维生素 A。维生素 A 主要含于肝、蛋类食物中。中国人的膳食结构以素食为主，因此胡萝卜素已成为我们摄取维生素 A 的主要来源。含胡萝卜素最多的菜是胡萝卜、绿叶菜和一部分带黄色的菜，其他浅颜色的菜如刺冬瓜、茄子、笋等含量很低。

蔬菜中还含硫胺素、核黄素、尼克酸等营养成分。虽然这些成分比不上粮食和肉、蛋类食物，但仍是人们加强营养的一个重要来源。中国人的膳食中普遍缺少核黄素，所以蔬菜中的核黄素就显得更为重要。

（二）蔬菜中含有丰富的矿物质和微量元素

矿物质钙、磷、铁等为人体中含量较高的元素，微量元素为人体内含量在万分之一克以下需求量不高的元素。蔬菜中含丰富的矿物质钙、磷、铁和多种微量元素碘、硅、锰、锌、铂、钻、硒等。特别是山珍类如蘑菇、木耳、银耳类及豆类如扁豆、豌豆苗和绿叶类如小白菜、油菜、雪里蕻、苋菜、茴香菜、芹菜叶、小萝卜缨、荠菜、马兰头等都是含钙量在 150 毫克/100 克以上的“高钙食物”，而且质地优良，人体容易消化吸收，这些菜也是含铁最丰富的菜，所含的铁也易被人体吸收利用。

（三）蔬菜含有多量纤维素

蔬菜中含多量纤维素即粗纤维成分，如芹菜、韭菜、大白菜、萝卜等都含大量粗纤维。纤维素是草食动物的主要营

养来源，人类没有利用它的能力。由于粗纤维在直肠中吸收水分能力强，在人体中它的作用是有效地增加食物消化残渣的体积和重量，即增加粪便的体积和重量，使之在肠道中运行加快，并及时兴奋肠道蠕动排便，避免由于各种原因引起的便秘。

这些作用对防治结肠疾病有很重要的意义。研究表明：饮食中少食蔬菜经常食用肉和脂肪的人患结肠疾病，如结肠溃疡、结肠憩室性疾病、结肠癌较食用蔬菜多的人明显增多。因为纤维素在肠道约有 75% 被肠道细菌分解为低分子脂肪酸，脂肪酸能促进肠道蠕动并吸收水分，加上其他残渣形成胶质状粪便，及时从肠的上一段运到下一段，这样就减少了致癌物质与肠粘膜的接触时间。脂肪和肉类膳食可使肠内厌氧细菌大量繁殖，这些细菌能使肠中的胆酸、胆固醇及其代谢产物进一步分解产生致癌物质。经常食用蔬菜的人，在有充分纤维素的情况下，喜氧细菌容易生长，厌氧细菌受到抑制，从而减少了致癌物质的产生。

粗纤维容易和胆盐结合形成复合物，可以阻止胆盐促使胆固醇形成微小胶粒，使胆固醇不易被吸收。这对高胆固醇血症的病人有极大的意义。纤维素还可增加胆酸的排泄，减少胆酸被人体重新吸收，从而降低了胆汁和血胆固醇的浓度，有利于预防和治疗动脉粥样硬化与胆石症。菜中的大量维生素 C 也起到抑制癌和软化血管的作用。所以蔬菜供应充足的地区胆道疾病、癌肿患者、心血管疾病和其他结肠疾患发病率都比较低。

粗纤维还能改善糖代谢，对防治糖尿病有好处。另外，蔬菜中含碱性元素较多，在人体内分解形成碱性，它们能够

及时和肉类、蛋类分解产生的酸进行中和，保持血液和体液内环境的酸碱平衡，维持正常生理活动。

此外，纤维素还能增加食物体积，提高就餐时的饱腹能力和延缓糖的吸收。特别是糖尿病人和需要减体重的胖人，多吃蔬菜既可减肥又可限制热量，从而达到治病的目的。

（四）蔬菜中富含色素、芳香物质、果胶质、果酸

大部分蔬菜都有诱人的色泽，因为蔬菜中含有叶绿素和花青素两种色素。花青素能使蔬菜具有从红到紫的多种鲜艳的颜色。叶绿素则是植物呼吸和进行光合作用的基本物质，叶绿素中的功能基是由含微量元素镁的物质组成的。镁是促进人体生长发育，维持人的正常新陈代谢，造血，造骨，保持神经肌肉正常反应不可缺少的微量元素之一，吃绿色的蔬菜可以获得充足的镁元素。

蔬菜均含不同的气味，蔬菜的气味由酯类、醇类及酮类多种挥发性成分构成，而葱、蒜所含的葱、蒜辣素则是一些含硫的化合物，各种气味使各种菜具有独特的气味。有些蔬菜如西红柿中还有一种爽口的酸味，这是因为这些蔬菜中含有一定量的果酸，其中包括苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。

色素、芳香类物质、果酸三种物质可使蔬菜外观绚丽多彩，闻起来香气袭人，食用时酸甜适口，有促进食欲的作用。

果胶质是蔬菜细胞壁间起粘接作用的介质。它使蔬菜生硬或脆嫩。在菜的成熟过程中逐渐分解，因此使菜变得松软可口，但过熟的菜果因胶质分解过多可使菜变得疲软。在食物加工中利用果胶质成胶的作用可制成不同的存放蔬菜，如