

董泽宏 编

饮食精萃



秋 篇



中国协和医科大学出版社

饮食精萃

——秋 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. 秋篇/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——秋篇

NAW41/12

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: 8
字数: 170 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 全套 (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。本书根据秋季秋高气爽、气候偏于干燥的特点，详细叙述了适合秋季食用的鲜果类、干果类、水产类等，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、形态美观瓜果的人，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，未请姑食味，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

第一章 果品类 (1)

第一节 鲜果类..... (1)

一、概述..... (1)

二、食疗与禁忌..... (2)

苹果..... (2)

梨..... (6)

橘子..... (10)

橙子..... (18)

柑..... (20)

柚..... (22)

金橘..... (25)

柠檬..... (26)

佛手..... (29)

香蕉..... (31)

葡萄..... (35)

柿子..... (39)

菠萝..... (44)

荔枝..... (47)

甘蔗..... (51)

椰子..... (55)

石榴·····	(57)
山楂·····	(62)
木瓜·····	(68)
桑椹·····	(71)
猕猴桃·····	(74)
刺梨·····	(77)
荸荠·····	(80)
无花果·····	(86)
罗汉果·····	(89)

第二节 干果类····· (91)

大枣·····	(91)
青果·····	(102)
金樱子·····	(105)
菱·····	(106)
花生·····	(109)
栗子·····	(115)
百合·····	(117)
向日葵子·····	(121)
南瓜子·····	(123)
丝瓜子·····	(126)
龙眼肉·····	(128)
胡桃仁·····	(131)
使君子·····	(138)
莲子·····	(140)
杏仁·····	(143)
白果·····	(147)

枸杞子·····	(150)
芡实·····	(154)
槟榔·····	(157)
沙棘果·····	(160)
松子·····	(162)
香榧·····	(164)

第二章 水产类 ····· (166)

一、概述····· (166)

二、食疗和禁忌····· (168)

鲤鱼·····	(168)
鲢鱼·····	(172)
鲫鱼·····	(174)
胖头鱼·····	(176)
黄鱼·····	(177)
青鱼·····	(180)
带鱼·····	(181)
橡皮鱼·····	(184)
鲳鱼·····	(185)
鲮鱼·····	(186)
鳊鱼·····	(188)
鳙鱼·····	(189)
鳗鲡鱼·····	(193)
泥鳅·····	(196)
墨鱼·····	(198)
鲞鱼·····	(201)



秋 篇

虾·····	(204)
蟹·····	(207)
甲鱼·····	(212)
龟·····	(216)
海参·····	(220)
海蜇·····	(224)
海马·····	(226)
蛙·····	(228)
牡蛎·····	(230)
螺狮·····	(232)
田螺·····	(233)
蚶·····	(236)
蛤蜊·····	(239)
蛭肉·····	(241)
淡菜·····	(242)

第一章 果品类

水果是饮食结构中不可缺少的一部分。鲜果类为色、香、味、形俱佳的食物。如果每天都能适当吃些果品，对于预防疾病，增进健康，调节人体新陈代谢，提高免疫能力，都有不可低估的作用。

第一节 鲜果类

一、概述

鲜果的色素是果品受自然环境影响的结果。尚未成熟的果子不管长得多大也是绿色，因为未成熟水果含有大量叶绿素。随着水果逐渐成熟，叶绿素逐渐减少或消失，取而代之的是类胡萝卜素，类胡萝卜素是几种色素的总称，它包括胡萝卜素、番茄红素、叶黄素等，这些色素像美容师一样将果品打扮得各具佳颜。随着类胡萝卜素的逐渐增多，果子由绿转为金黄色或红色。柑橘含有大量胡萝卜素、叶黄素，故而显出橙色。柿子熟透时红得可爱，是因为含有大量的番茄红素。水果的色泽，不仅影响果品外观，而且也影响到食用价值。评定水果质量的优劣，果品颜色是很重要的标准。水果的色泽变化，除了与光线、温度的影响有关外，还与植物激

素有关。有些激素可使水果的绿色期延长，使之益于贮存；有的激素又能促使绿色早日退去，使之提前成熟。以香蕉为例，青香蕉只要使用乙烯催熟，很快就会脱去青衫换上金黄色的袍褂。

鲜果类皆有酸甜可口的美味，决定鲜果品味的是水果的绵软程度。绵软程度由水果中所含的果胶决定。未成熟的果子，果胶多、果实坚硬，随着水果日渐成熟，果胶经过水解果肉变松软了，吃起来脆软合适。水果的绵软程度直接影响着水果的风味和口感，所以吃水果要掌握果品成熟的“火候”。园艺家习称为“最佳可食期”。每一种水果都有它的最佳可食期，苹果采收后，当时吃口感都不好，必须存放一段时间，经过一段“后熟”过程再吃，无论口感、酸甜度、绵软度都会好些，果子醇香，气味也更浓。但是贮存时间过长，就会过于绵软，发糠无味。红香蕉和黄元帅苹果采收后一个月左右最为鲜美，国光苹果存放时间要适当长些。鲜枣最好采收后就吃，酸甜适度，酥脆爽口。水果中酸、糖成分多少决定鲜果的酸甜度，糖比例大者味甜，反之则酸。

二、食疗与禁忌

● 苹果

苹果又名天然子、平波、超凡子，我国已有 2000 多年的栽培史，目前约有 400 多个品种。据测定，每 100 克鲜苹果肉中，含糖 15 克、蛋白质 0.2 克、脂肪 0.1 克、粗纤维 0.1 克、钙 0.11 毫克，还含有磷、铁、钾、锌及多种维生

素、烟酸、柚皮素、柚皮甙、山梨醇、酪氨酸、香豆酸、香橙素等成分。

苹果有止泻和通大便的双重作用，因为苹果中含有鞣酸、有机酸、果胶和纤维等。鞣酸和有机酸有收敛作用，果胶、细纤维有吸收细菌和毒素的作用，因此能够止泻，干燥苹果粉可做整肠止泻剂。苹果中的细纤维能使大便松软、排泄便利，有机酸也有刺激肠道的作用，所以能通大便。治疗腹泻时，只吃苹果泥，不吃其他东西，一两天内即可恢复正常。

苹果还有预防和恢复疲劳的作用。苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外，调节钾钠平衡，对心血管起保护作用。食入过多盐分时，可以吃苹果以解除。因此苹果是高血压和肾炎水肿患者的“健康之友”。

苹果中的锌是构成核酸和蛋白质的必不可少的元素，对增强记忆力有特殊作用，故苹果有记忆果之称，锌对也有促进生长发育的作用。

苹果中维生素 C 可阻断亚硝酸盐的形成，故而可以预防胃癌；妊娠反应期多吃苹果，可补充维生素等营养物质，调节水盐及电解质平衡，防止因频繁呕吐导致的酸中毒症状出现。苹果所含的果胶能防止胆固醇增高，减少血糖含量，对医治糖尿病有益，其中的维生素 C 成分亦对糖尿病有辅助治疗作用。近年来还发现，苹果中所含的苹果胶可代血浆，用苹果皮制作代血浆，质量优良。幼儿吃苹果可补充钙磷，预防佝偻病。吃苹果能增加血色素，对贫血患者有一定的疗效。

苹果性味甘、凉，归肺、脾、胃经，具有生津润肺、解

◆ 秋 篇

暑开胃、醒酒、止咳平喘、理气化痰、止泻通便、利水消肿等作用。苹果主要用于治疗咳嗽、哮喘、高血压、暑热烦渴、急性胃肠炎、妊娠呕吐、消化不良、腹泻、习惯性便秘、水肿等患者食用。

(一) 食疗

(1) 咳嗽

①苹果2个，削皮，切块，煮食，每日2次。

②苹果、橘子、梨各2个，削皮，切块，煮食，每日2次。

(2) 喘息性支气管炎 大苹果1个，巴豆1个，杏仁3个。将苹果挖一洞，巴豆去皮与杏仁同放入苹果中，蒸半小时，冷后取出巴豆，吃苹果饮汁，每次1个。轻症睡前吃1个，重症每日早晚各吃一次。

(3) 轻度腹泻

①苹果1000克（成熟较好者），洗净，去皮去核，捣烂如泥，日吃4次，每次100克。1岁以下婴儿，可服苹果汁，每次半汤匙。

②苹果干粉10克，空腹时温开水调服，一日3次。

③苹果2个，削皮，去子，捣烂成泥，每日三餐饭后一次服下或将苹果煨热，去皮，切片，蘸红糖吃，每日2次。

④苹果2个，莲子、扁豆各30克，苹果去皮切片，共同煮食饮汤。

⑤苹果2个，粳米30克，苹果削皮、去子，粳米炒黄，加水煮成粥状，另加适量白糖食用。

(4) 急性胃肠炎 苹果皮30克，水煎服。每日2次。