

董泽宏
编

饮食精萃



冬 篇

中国协和医科大学出版社

饮食精萃

——冬篇

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. 冬篇/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——冬篇

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: 7.125

字 数: 152 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: 14.00 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。本书根据冬季寒冷、冬令是进补的最佳阶段这一特点，详细叙述了适合冬季食用的肉类、油脂类、酒类、蛋奶类、调味品等，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：“三日人棚下，洗手作羹汤，未谙姑食味，先遭小姑尝”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，各种生活水平的人均可食用。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 肉类..... (1)

猪肉..... (1)

猪肝..... (14)

猪肾..... (17)

猪皮..... (19)

猪肚..... (20)

猪肠..... (23)

火腿..... (24)

牛肉..... (25)

羊肉..... (30)

羊血..... (38)

羊肝..... (39)

马肉..... (42)

驴肉..... (43)

鹿肉..... (45)

麂肉..... (49)

麋肉..... (50)

狼肉..... (51)

豺肉..... (52)

狗肉..... (53)

❖ 冬 篇

兔肉·····	(57)
蛙肉·····	(59)
鸡肉·····	(60)
乌鸡·····	(69)
野鸡肉·····	(72)
鸭肉·····	(75)
野鸭肉·····	(80)
鹅肉·····	(81)
鸽肉·····	(83)
雀肉·····	(85)
鹌鹑·····	(87)

第二章 油脂类 ····· (91)

菜子油·····	(96)
豆油·····	(99)
棉子油·····	(101)
芝麻油·····	(103)
花生油·····	(105)
猪脂·····	(107)
羊脂·····	(108)

第三章 酒类····· (110)

白酒·····	(110)
黄酒·····	(117)

第四章 蛋奶类 ····· (121)

鸡蛋·····	(121)
---------	---------

· 目 录 ·

皮蛋.....	(135)
鸭蛋.....	(136)
鹅蛋.....	(139)
鸽蛋.....	(140)
雀蛋.....	(141)
牛奶.....	(142)
羊奶.....	(157)
马奶.....	(159)

第五章 调味品 (161)

红糖.....	(161)
白糖.....	(166)
饴糖.....	(174)
白矾.....	(175)
生姜.....	(178)
良姜.....	(188)
花椒.....	(189)
胡椒.....	(193)
肉桂.....	(197)
丁香.....	(200)
八角茴香.....	(202)
小茴香.....	(204)
芝麻.....	(208)
芫荽.....	(212)

第一章 肉 类

● 猪肉

猪肉是我国主要的肉食，猪肉即家畜猪的肉，主要含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等多种矿物质及维生素等营养成分。

猪肉甘、咸、平，具有滋阴润燥的功效，适于热病津伤、久病体虚、大便秘结、糖尿病、燥咳患者食用。

猪的全身除猪毛外，均可食用和药用。猪的药用部分主要是胆、肾、脑髓、肝、心、肺、小肚、蹄、胎衣、骨和皮等，它们也是制药工业的原料，可以制出许多药品。

猪胆，性寒，有清热凉肝火、通便、止干呕、除烦渴的功效，可治目疾、咽喉肿痛、百日咳等症。

猪胎衣，又称胎盘、胎胞。性温，有益气、补虚损的功用，可治气血两亏、贫血、病后体弱、身体虚弱等症。

猪蹄，又称猪爪、猪蹄脚，性平，有生乳益气作用，可用于催乳。民间单验方使用猪蹄的颇多。猪骨，性平，有生乳、补虚作用，适用于肺结核、胸膜炎等症。

此外，猪小肚（膀胱），可以治疗小儿遗尿症。

一、食疗

(1) 咳嗽

①猪肉 250 克，蒲公英 100 克，用水煮烂服。用于热咳嗽稠黄。

②猪肉适量，切作丁块，猪油煎熟食之。用于咳嗽烦满。

③瘦猪肉 100 克，灵芝、杏仁末各 10 克，将瘦猪肉与灵芝末一起剁为肉酱，入油、盐调味，盛碗中隔水煮熟，1 次服完。每日 1~2 次，连服 3~5 天。用于经年久咳不愈。

(2) 眩晕

①猪脑加红糖，放碗内，蒸熟食用，用于肾虚头晕。

②猪小肚（膀胱）1 个洗净，川芎 15 克，炖熟吃。用于眩晕。

③干姜 10 克，花椒 2 克，猪脑 1 个，共煮，连汤带脑吃下，每日吃 1 个，连吃 7 日，用于阳虚内寒眩晕。

④天麻 10 克，猪脑 1 个，清水适量，放瓦盅内隔水炖熟服食。每日或隔日 1 次，3~4 次为一个疗程。用于梅尼埃综合征、眩晕眼花、肝虚型高血压。

⑤瘦猪肉 60 克，夏枯草 20 克，文火煎服，每日 2 次。

(3) 出血

①白芨 25 克，瘦猪肉 100 克，同加水适量炖汤，除去白芨加盐调味，饮汤食猪肉，用于肺结核咯血。

②鲜剑花（番鬼莲）250 克，瘦猪肉 100 克，加水适量，炖两小时，一天分 2 次食。用于咯血。

③精猪肉 60 克，鲜大蓟 30 克，同置锅中炖汤服用。可

凉血止血，用于呕血。

④猪肺半副，侧柏叶 30 克，两味共煮，猪肺煮熟切片，每日 1 次，经常食用，有止血作用。用于咯血。

(4) 头痛

①猪脑 1 个，天麻、川芎、白芷各 9 克，加水蒸熟食用。

②猪脑 1 个，冰糖 30 克，川芎、白芷各 9 克，水煎服，弃药渣，食猪脑及汤汁。

③瘦猪肉 50 克，夏枯草 25 克，同煮汤服食。每天 1 剂，连服 3~5 天。

④骨碎补全草 15 克，瘦猪肉 250 克，将骨碎补全草洗净切片，瘦猪肉洗净切片，加水适量炖熟，入少许油、盐调味，吃肉喝汤，每日 1 剂，连服 5 日。用于肾虚头痛。

⑤猪瘦肉 250 克，小麦麸 100 克，糯米粉适量，上两味加葱盐等调料做成馅，以米粉包包子食用。对慢性脑膜炎头痛有一定作用。

(5) 自汗、盗汗

①瘦猪肉 60 克，黄芪 3 克，加水蒸 50 分钟，去渣，吃肉喝汤。

②小麦、瘦猪肉各 150 克。炖汤至小麦熟透，盐调味，一天 2 次食。

③猪排骨 1000 克，太子参 50 克，炖汤，分数次食用。

④猪心 1 个，带血切开，入党参、白芍、当归各 30 克，煮熟去药食用。也用于心气虚失眠。

⑤猪心 1 个，党参 12 克，五味子 4 克，将两药塞入猪心内，加水炖熟，吃肉喝汤。

❖ 冬 篇

(6) 肺结核

①瘦猪肉 150 克，黄精、百合各 60 克，水炖服。用于肺结核咯血、病后体虚。

②瘦猪肉 200 克，夏枯草 15 克，加水适量，煮至肉熟，喝汤吃肉，每日 2 次。

③猪肺 1 副，白芨 30 克，将猪肺煮熟切片，白芨研细末，取猪肺蘸白芨粉食用，每日 1 次，经常食用，有止血作用。用于肺结核咯血。

④猪肺 1 副剖开，川贝、杏仁各 15 克，研末，撒于肺上，加蜂蜜适量拌和，蒸熟分数次食用。

⑤猪肺 1 副，川贝末 15 克，白糖 60 克，将肺剖开，纳入川贝和白糖，放在碗里蒸熟，切碎服食。

(7) 肺燥咳嗽 猪板油 120 克，麦芽糖 120 克，蜂蜜 120 毫升。共熬成糖膏，每日数次，每次 1 匙，口中含化，5 日为 1 个疗程。

(8) 心律失常、惊悸不安

①猪心 1 个，酸枣仁 30 克，杏仁 20 粒，共煮后食猪心，用于夜寐不安、惊悸等。

②猪心、党参、当归各 30 克，入砂锅同炖熟，吃猪心饮汤，用于心悸不眠。

③猪心 1 个，柏子仁 20 克，共煮熟后，取出猪心切片，加酱油、味精适量，在猪心的汤中加小米 50 克煮成粥，与猪心片同食。

④猪心 1 个，剖开，人参 3 克，当归、五味子各 9 克纳入猪心内，扎好。煮熟后去药食猪心。用于气血不足所致的心悸、失眠症。

(9) 癫痫 猪蹄 2 个，猪心 1 个，鲜地榆 30 克。共煮烂，去药渣，吃肉饮汤，连服一周。

(10) 贫血

①猪蹄 1 个，花生仁 50 克，红枣 10 个，共煮熟后吃下，用于白细胞减少症。

②猪瘦肉 125 克，大枣 125 克（去核），黑矾 60 克。放一处，共剁烂如泥，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次服 9 克。日服 2~3 次，开水送下。

(11) 紫癜 猪蹄 1 个，红枣 20 个，加水炖至极烂，每日 1 次，吃肉饮汤。也可治疗血友病、鼻出血。

(12) 胃痛

①猪脾 1 个，沙姜 25 克，猪脾切片，加沙姜同煮汤，盐调味，1 日 2 次食。用于脘腹胀痛。

②猪胆 1 个，米醋 30 毫升。煎熬成稀膏状，每服 1 匙，1 日 2 次。用于胃灼热、胃痛。

(13) 胃及十二指肠溃疡

①跗关节部分猪脚 1 只，去毛洗净，加水煮至极烂约 1 碗，加盐、白胡椒适量，1 次吃完。也可放冷作肉皮冻吃，每天 1 次，连吃 3 天。

②猪骨头适量，砸碎烧炭存性，研细末装瓶备用，每次 10~15 克，黄酒少量冲服。早晚各 1 次。

(14) 腹泻

①陈久火腿脚爪 1 个，洗净，加水适量，以小火煮炖至熟烂成羹汤，可酌加食盐少许。分顿随量喝汤，连食 2 天。用于脾虚久泻。

②新鲜猪血 200 毫升，米醋 20 毫升。将猪血加水适量