

董泽宏 著

饮食精粹

秋篇

新编（卷三）

YINSHI JINGCUI









老百姓的饮食参考书

如何吃才能使身体健康，什么时候该吃什么、不该吃什么
解决人们迫切想了解的饮食问题。

中国协和医科大学出版社

饮食精粹新编（卷三）
——秋　篇

董泽宏　著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

饮食精粹新编（卷三）——秋篇 / 董泽宏著. —北京：中国协和医科大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-5679-1041-6

Ⅰ.①饮… Ⅱ.①董… Ⅲ.①食物养生-普及读物 Ⅳ.①R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 057529 号

饮食精粹新编（卷三）——秋篇

著　　者：董泽宏
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 65260431）
网　　址：www.pumcp.com
经　　销：新华书店总店北京发行所
印　　刷：北京玺诚印务有限公司

开　　本：700×1000　1/16 开
印　　张：17.25
字　　数：200 千字
版　　次：2019 年 3 月第 1 版
印　　次：2019 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：37.00 元

ISBN 978-7-5679-1041-6

（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）

作者简介



董泽宏，中国中医科学院（中）医学博士毕业，副主任医师。主编《中药现代研究与应用》（6卷）（总主编，编写药理部分，学苑出版社，1996年出版，获中华中医药学会图书二等奖）；主编《饮食防误300例》（中国中医药出版社，1994年出版，独立完成）；主编《饮食精粹》（4卷）（中国协和医科大学出版社，2001年8月出版，独立完成）；主编《百年中医》（民国时期北平中医部分）（化工出版社，2006年出版）；主编《药酒祛病205问》（第三主编，人民军医出版社，2011年出版）；主编《足疗祛病100问》（人民军医出版社，2014年出版）；主编《食疗本草白话评析》（3卷）（人民军医出版社，2015年出版，独立完成）；主编《内经密码望诊探秘》（中国中医药出版社，2016年出版）；主编《民国时期北平中医药》（华文出版社，2016年出版第二主编）；主编《自然瘦身小百科》（山西科技出版社，2017年出版，独立完成）；主编《医误博典》（饮食保健品部分）（华夏出版社，1993年出版）。参与编写专著20余本；发表专业论文60余篇。在《人民日报》《工人日报》《中国青年报》《北京晚报》《北京日报》《北京青年报》《北京晚报》《中国民航报》等报纸发表科普文章100余篇及通迅、文学文章300余篇，共约2000余万字。



序言

“一年一度秋风劲，胜似春光……”。秋季是自然界由开花到结果的收获季节，给人们带来丰收的喜悦。柿子红如灯笼，山楂流丹溢彩，栗子甘美飘香，“一年好景君须记，最是橙黄橙绿时”。

秋季是寒热交替的季节，“夏尽炎气微，火息凉风生”。此时阳气由升浮趋于沉降，人体生理功能趋于平静，已由活跃阶段转变过渡到沉静阶段。由于夏季消耗多吸收少，秋季要重视补充营养。秋高气爽，气候偏于干燥，初秋近夏之暑气，故多热燥；晚秋近冬之寒气，故多寒燥。秋气应肺，肺常受燥气侵袭，燥之甚者便为火，可耗伤肺阴，使人产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状。

寒热者，阴阳之化也，寒热交替即为阴阳交替，特别是晚秋临冬之时，慢性虚损性疾病如不慎饮食调理及精神调养，常会发生恶性变化。林黛玉即为“秋色渗淡秋色黄，那堪秋雨助凄凉……”中加之精神刺激香消玉殒者。

秋季多肺燥，“燥者濡之”“上燥清气……”。故应甘寒润燥，鲜果类是最好的甘寒润燥之品，如梨既可生津增液，又能润燥化痰，为典型的秋令佳果；柑橘一味皮、络、肉、核均为肺之良药。金水相生，肺肾同源，初燥伤肺，久燥伤肾。干果类较之鲜果，富含维生素A、蛋白质、脂肪及矿物质，有较好的滋肾生水作用，如人参核桃汤中核桃即为方中主药，杏仁、芡实亦为定喘止咳主药。秋令之果正对秋令之病，故第一章论述果品类。

秋冬时令交替之时人则应多食高蛋白食品，以增强机体免疫

力、应付寒热交替时气候的变化。春季生物类繁殖时节，秋令食用富含营养的生物食品则正当其时。鱼、虾等各种水产品属高蛋白、富营养食品，适当食用能帮助人们顺利完成从秋至冬的过渡，故第二章详细论述水产品类。



前言

孔子曰："五十而知天命，六十而耳顺"。《饮食精粹》（4卷）自2001年出版至今已过了十几个年头，本人也已届"耳顺"之年，"名"和"利"淡了，想得更多的是传授养生之道了。

"医不自治"似乎成了人们的一种共识，但本人却常违背这种共识，自己的身体状况自己最了解，坚持自治，自治的主要方法是食疗。2001年8月因本人过于紧张和劳累，导致胃部疼痛、泛酸，同事们发现我痛苦的表情纷纷劝我做胃镜检查，以根据检查结果服药。这一善意的劝说我并未接受，针对病因我立即改掉了不良的作息及不按时吃晚餐的习惯，每天至少吃一顿豆腐，慢慢地各种症状均消失了。因食豆腐能调节胃中酸碱度，还能保护胃黏膜，对治疗轻度胃炎或胃溃疡效果非常明显。

2012年6月，我因为晚餐饮酒、多食，出现了严重的腹痛，前两次发作因疼痛逐渐缓解，并未引起我的注意。第三次腹痛于凌晨3点发作，疼痛剧烈，只能抱腹蜷曲，血象检查显示转氨酶升高到600U/L以上。北京安定医院诊断为胆总管结石，北京协和医院B超进一步确诊后，便马上到北京友谊医院准备住院接受胃镜括约肌切开术取石治疗。但由于医院1周内无床位，本人考虑大便色黄，胆管并未完全阻滞，我开始食用苹果、植物油与硫酸镁治疗。1周后北京协和医院B超复查显示结石已排出；到北京友谊医院复查，其检查结果与协和医院相同。医生非常吃惊，此时的我已无需住院。

如果身上长了疱，除了食用绿豆、绿豆芽、绿叶蔬菜外，加用

食盐与醋、蒜混合外敷，效果也非常明显。2015年4月，我两侧上牙牙龈肿胀疼痛，坐卧不安，便找两块小纱布包起一点食盐塞于牙龈外侧，不时吐出口中的咸唾液，半小时后肿胀感缓解，取出盐包切大蒜片放于肿痛处。第二天肿痛感明显减轻，又用上法重复一次后，症状基本消失。

最烦恼的是在6年前我患了高血压，用西药控制很不理想，每天要服氨氯地平（络活喜）、代文各1片，有时还要加服利尿剂等药。由于深知高血压的危害及长期服用西药对肝肾功能的不利影响，开始尝试用多种方法治疗。因高血压是老年常见病，单用任一疗法均不明显。一是中药补肾：高血压50岁左右发病者，大都与更年期有一定关系，肾虚者所占比例较高，补肾为首要治疗原则。二是调整情绪：俗言“慢性子不会患高血压”，可见情绪波动对高血压的影响很大，着急动气时通过避让或做其他有兴趣的事情排解。三是饮食调养：早上起床先饮一杯水，每日坚持吃素，至少两餐食用新鲜蔬菜，伴发痔疮时多食用绿豆芽、芹菜粗纤维蔬菜；早晚各吃一个水果，苹果食用最多；早餐喝面糊，由大豆、黑豆、黑芝麻、绿豆、荞麦、赤小豆、核桃、薏米、小麦等多种成分组成，一般取用前几种磨粉。四是坚持锻炼，1周至少利用生活区的公共体育设施锻炼3次，每次不少于1小时，微汗出为度。平时注意多走路，根据不同场合练习八段锦的一节或全部。五是不定时服用三七粉，因三七粉改善血液循环作用较好。1个月后氨氯地平（络活喜）、代文单用1片即可控血压，一个半月后氨氯地平减成半片量，2个月后半片也不再服用。虽然有时还需服药，但药量已明显减少。

与自身的疾病做斗争，乐在其中，欢乐不能独享，当示之于众，让更多的人融入最简便的食疗方法解除自身病痛的快乐之中。

笔者在《食疗本草白话评析》中说“治病的最高境界是食疗，养生的精髓是食养”。有朋友读后说，“心养”也同样重要。我曾

送一个朋友两句话："吃身体需要的食物，不吃自己想吃的食物。说别人爱听的话，不说自己想说的话"。前者是食养，后者是心养。世界食疗学的鼻祖孟诜虽提倡食疗食养，但也主张心养，他的格言之一是"善言不离口"。如果能注意平时食养，有病时食疗，并保持良好的心态，必然能提高生活质量，健康而少病。

《饮食精粹》再版时，考虑到每种食物皆有寒、热、温、凉之性，明食性才可准确应用，中医很早就对食性及食疗有详细论述，故笔者在每品中补充中医认识部分。根据现代科学的发展，对书中部分内容进行修改更新，每种食物均加实物图示以辅助说明，以新面貌展示于读者，故更名为新编。愿读此书者都能学以致用，实现健康长寿的良好愿望。

董泽宏

2019 年 1 月于北京



目录

第一章　果品类 …… 1

第一节　鲜果类 …… 3

苹果 …… 4

梨 …… 8

橘子 …… 13

橙子 …… 24

柑 …… 27

柚 …… 28

金橘 …… 30

柠檬 …… 31

佛手 …… 34

香蕉 …… 36

葡萄 …… 41

柿子 …… 46

菠萝 …… 53

荔枝 …… 56

甘蔗 …… 60

椰子 …… 63

石榴 …… 66

山楂 …… 70

木瓜 …… 76
桑椹 …… 79
猕猴桃 …… 83
刺梨 …… 89
荸荠 …… 92
无花果 …… 98
罗汉果 …… 101
沙棘果 …… 102
橄榄 …… 104
第二节　干果类 …… 107
大枣 …… 107
金樱子 …… 118
菱 …… 119
花生 …… 122
栗子 …… 130
百合 …… 133
葵花子 …… 137
南瓜子 …… 141
丝瓜子 …… 143
龙眼肉 …… 145
胡桃仁 …… 149
使君子 …… 156
莲子 …… 158
杏仁 …… 161
白果 …… 166
枸杞子 …… 170
芡实 …… 178

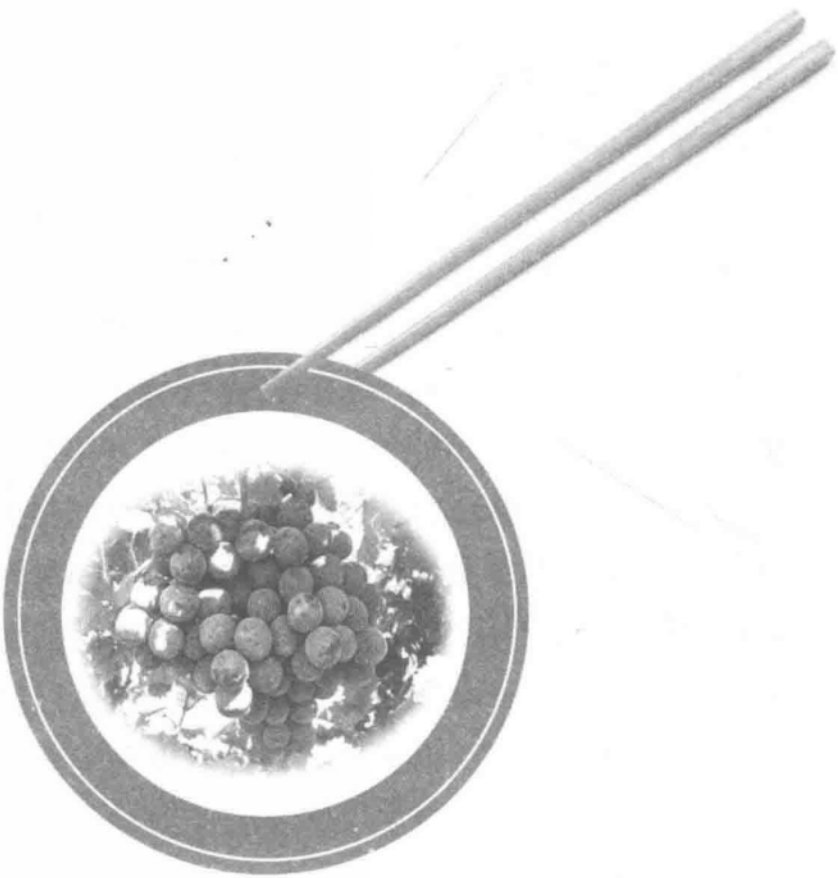
槟榔 …… 180
松子 …… 184
香榧 …… 185

第二章 水产类 …… 187

鲤鱼 …… 190
鲢鱼 …… 194
鲫鱼 …… 196
胖头鱼 …… 198
黄鱼 …… 199
青鱼 …… 202
带鱼 …… 204
橡皮鱼 …… 206
鲥鱼 …… 208
鲳鱼 …… 209
鳜鱼 …… 211
鳝鱼 …… 212
鳗鲡鱼 …… 215
泥鳅 …… 218
墨鱼 …… 220
鲨鱼 …… 223
虾 …… 226
蟹 …… 229
甲鱼 …… 233
龟 …… 236
海参 …… 239
海蜇 …… 242

海马 …… 245
蚌 …… 246
牡蛎 …… 248
螺蛳 …… 250
田螺 …… 251
蚶 …… 253
蛤蜊 …… 255
蛏肉 …… 257
淡菜 …… 258

第一章　果品类











水果是人类饮食结构中不可缺少的一部分，为色、香、味、形俱佳的食品。如果人们每天都能适当吃些水果，对于预防疾病，增进健康，促进人体新陈代谢，提高免疫力都有不可低估的作用。

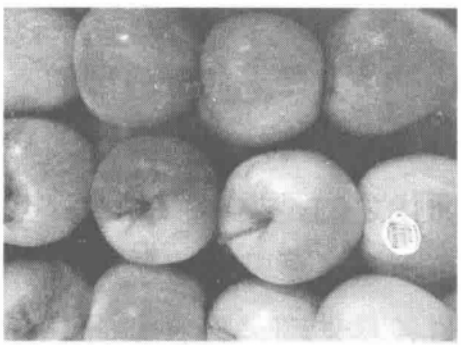
第一节 鲜果类

鲜果的颜色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，果子由绿色转为金黄色或红色。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。

鲜果类一般有酸甜可口的美味，决定其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。未成熟的水果果胶多、质地坚硬，随着水果日渐成熟，果胶经过水解使得果肉变松软了，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，果子更醇香。但是贮存时间过长，

水果就会过于绵软，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。

苹　果



苹果又名天然子、平波、超凡子、林檎，我国已有2000多年的栽培史，目前有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、柚皮苷、山梨醇、酪氨酸、香豆酸、香橙素等成分。

一、现代研究苹果主要作用

1. 对消化系统的影响　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，干燥苹果粉可作整肠止泻剂。苹果中的细纤维能使大便松软，粗纤维可促进肠胃蠕功，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。

2. 对肾脏的保护作用　苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外，可以调节钾钠平衡，对心血管起保护作用。当食入过多盐分时，可以吃苹果以缓解症状。因此苹果是高血压和肾炎水肿患者的“健康之友”。

3. 补益作用　苹果含有人体必不可少的各类氨基酸、蛋白质、多种维生素、矿物质及胡萝卜素等营养成分，既基本上可以满足人