



董泽宏 著

饮食

春篇

新编(卷一)

YINSHI JINGCUI

精粹



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（卷一）

——春 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 (卷一) —— 春篇 / 董泽宏著. — 北京: 中国协和医科大学出版社, 2019.3

ISBN 978 - 7 - 5679 - 1043 - 0

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 057524 号

饮食精粹新编 (卷一) —— 春篇

著 者: 董泽宏

责任编辑: 吴桂梅 林 娜

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: 20

字 数: 240 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

ISBN 978 - 7 - 5679 - 1043 - 0

(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《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余篇及通讯、文学文章300余篇，共约2000余万字。



序 言

四季气候对人体影响很大，其中气温的变化对人体的影响最明显。我国古人把四季气候特点归纳为：“春温，夏热，秋凉，冬寒”，并且认为人体也会发生相应变化。当天气炎热时，人体受外热的刺激，信号通过丘脑下部体温识别中枢，使皮肤血管舒张，汗腺分泌增加，呼吸加快，散热加强，又使肌肉紧张降低，甲状腺素分泌，肝脏代谢减弱，从而防止体内产热过多。相反，在天气寒冷的时候，通过丘脑下部体温调节中枢，使散热减弱，体内产热过程加强，使人体保持特定的体温。饮食必须注意这些变化特点。

春季正是由寒转暖的时候，万物复苏，草木萌发，人体也随之产生相应的变化，此时阳气发泄，气血趋向于表，聚集一冬的内热散发出来。中医学认为：“春主升发，五脏中为肝主令”；《黄帝内经》时代已提出了“春养肝”的理论，肝为娇脏，如“闺中少妇”，最忌克伐，饮食宜清凉平淡，不宜多食肉类膏粱厚味、大辛大热之品。现代医学认为，肝脏为人的化工厂，是主要的解毒器官。春季宜养肝，最宜进食新鲜富含营养、容易代谢的时令食物，能满足这些特点的主要是蔬菜和其他富含蛋白质的食物。因春季正值动物生长、繁殖时期，按保护动物的理论，动物类食物虽营养丰富但不应多食，故本书仅介绍蔬菜类食物。

春季气候变暖、晚春又偏于燥热，人们容易上火。因春季气候变暖，也使病毒、细菌等病原微生物大量滋生、繁殖，是肝炎、流脑等温热流行病多发的时候。蔬菜类食物多性寒、凉或平性，能清热解毒，抗菌消炎，食用这些食物能对这类疾病起到不同程度的治

疗作用。“春季多食蔬菜”已渐成了养生时尚。

另外，按以前的观点：某些蔬菜如大白菜为冬令蔬菜、萝卜为秋令蔬菜，然而随着温室条件的改善，这些蔬菜现在四季均可食用，这些食物也有适于春季食用的特点，这些食物也有适于春季食用的特点，这些食物也有适于春季食用的特点，为了归类方便，便于读者查阅，故统归入本书中。

董泽宏

2018年1月于北京



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。食豆腐能调节胃中酸碱度，还能保护胃黏膜，对治疗轻度胃炎或溃疡效果非常明显。

2012年6月，我因为晚餐饮酒、多食，发生了严重的腹痛，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，检查显示转氨酶水平升高到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，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，其检查结果相同。医生非常吃惊，此时的我已无需住院。

如果身上长了疤，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）、缬沙坦（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）、缬沙坦（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，但服用药量已明显减少。

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，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

2018年5月于北京



目 录

概述	1
第一章 绿叶菜类	5
大白菜	7
洋白菜	12
菜花	16
菠菜	20
蕹菜	24
油菜	26
芹菜	30
韭菜	35
香菜	45
香椿	49
苤菜	53
雪里蕻	55
金针菜	60
君达菜	63
荆芥	65
菜菔叶	66
发菜	68

第二章 野菜类 71

荠菜	76
苋菜	80
马齿苋	83
苦菜	88
茼蒿	92
苜蓿	94
蒲公英	97
蕨菜	99
灰菜	102
槐花	104

第三章 豆荚类 107

扁豆	109
豇豆	114
蚕豆	116
豌豆	119
刀豆	122

第四章 茄果类 127

西红柿	129
茄子	134
黄瓜	140
冬瓜	145
苦瓜	152
丝瓜	158

南瓜	164
菜瓜	171
葫芦	172
瓠子	175
辣椒	176

第五章 根茎类 183

白萝卜	185
胡萝卜	192
土豆	198
山药	202
芋头	211
莴笋	213
毛笋	217
茭白	220
藕	222
葱头	231
慈姑	235
大头菜	236
苤蓝	239

第六章 海藻类 241

海带	251
紫菜	256
龙须菜	261
裙带菜、海蒿子、海白菜	263

第七章 山珍类 265

蘑菇 267

香蕈 270

竹荪、松茸、羊肚菌、牛肝菌、松蘑、鸡油菌、鸡枞、
金耳、草菇、口蘑 274

黑木耳 278

银耳 285

燕窝 288

第八章 豆制品 291

豆腐 293

腐乳 299

绿豆芽 300

黄豆芽 304

概 述

一、蔬菜是维生素的宝库

蔬菜是人体必不可少的食物，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 的唯一来源。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（维生素 C 缺乏病）。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，主要从食物中得来，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。这些物质是促进人体生长发育，维护人体健康不可缺少的组成部分。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。水果中只有沙田柚含 123 毫克、鲜枣含 300 ~ 1000 毫克能与之媲美。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。

蔬菜里的第二大维生素是胡萝卜素。每毫克 β 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（维生素 B₁）、核黄素（维生素 B₂）、泛酸（维生素 B₅）等营养成分。虽然这些成分含量比不上粮食和肉、蛋类食物，但仍是人们营养中的重要来源。中国人的膳食中普遍缺少维生素 B₂，所以蔬菜中的维生素 B₂就显得更为重要。

二、蔬菜中含有丰富的矿物质和微量元素

矿物质为钙、磷、铁等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和多种微量元素碘、硅、锰、锌、铂、钴、硒等。特别是山珍类如蘑菇、木耳、银耳类、豆类如扁豆、豌豆苗和绿叶类如小白菜、油菜、雪里蕻、苋菜、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，容易被人体消化吸收，这些菜含丰富的铁，所含的铁也易被人体利用。

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。由于粗纤维在直肠中吸收水分能力强，在人体中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，避免各种原因引起的便秘。

这些作用对防止结肠疾病有很重要的意义。研究表明，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。因为约 75% 纤维素在肠里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，及时从肠道运送排出，减少了致癌物质与肠黏膜的接触时间。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

进一步分解进而产生致癌物质。经常食用蔬菜的人，纤维素摄入充分，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，可以阻止胆固醇形成微小胶粒，使胆固醇不易被吸收，对高胆固醇血症病人有极大的意义。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。菜中大量维生素 C 也起到抗癌和软化血管的作用，所以蔬菜供应充足的地区，胆道疾病、癌症患者、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，有助于防治糖尿病。另外，蔬菜中含碱性元素较多，在人体内分解形成碱性物质，能够及时和肉类、蛋类分解产生的酸中和，保持血液和体内环境的酸碱平衡，维持正常的生理活动。

此外，纤维素还能增加食物体积，提高就餐时的饱腹感，延缓糖的吸收，特别是糖尿病病人和体重超重者，多吃菜既可减肥，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。花青素使蔬菜具有从红到紫多种鲜艳的颜色；叶绿素则是植物呼吸和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。吃绿色的菜可以获得充足的镁。

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产生，葱、蒜所含的葱、蒜辣素则是一些含硫的化合物。有些蔬菜如西红柿中有一种爽口的酸味，这是因为这些蔬菜中含有

一定量的果酸，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，使蔬菜口感生硬或脆嫩。它在菜的成熟过程中逐渐分解，因此菜变得松软可口，但过熟的菜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的成胶作用可制成不同的蔬菜产品，如把番茄做成番茄酱；加适量其他成分抑制果胶质的分解，可做成清脆可口的酱黄瓜、白萝卜条等不同的食品。

五、蔬菜中含有一定量的蛋白质、脂肪和糖

多数蔬菜蛋白质及脂肪含量均比较低，含 1%~3% 的蛋白质、1% 以下的脂肪。除鲜豆荚外，一般菜中的蛋白质含量不高。蔬菜中糖的含量因品种而异，叶菜和瓜茄多在 5% 以下，根茎类中的萝卜在 5%~10%，土豆、山药之类可达 15% 以上。菜中的糖主要是以淀粉形式存在，其次为果糖、葡萄糖。冬季菜中部分淀粉可转化为葡萄糖，因而使菜变得味甜可口。由于蔬菜中蛋白质、脂肪和糖三大营养素含量都不多，所以多数菜热量不高。叶菜、瓜、茄多数在 20~40 千卡/100 克，根茎类稍高，有些可达 10 千卡/100 克以上。