

董泽宏 著

饮食精粹

夏篇

新编(卷二)

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

饮食精粹新编（卷二）
——夏　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（卷二）——夏篇 / 董泽宏著. —北京：中国协和医科大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-5679-1040-9

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 057500 号

饮食精粹新编（卷二）——夏篇

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：17
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：36.00 元

ISBN 978-7-5679-1040-9

（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余篇及通迅、文学文章300余篇，共约2000余万字。



序言

夏天气温升高，天气炎热，习称盛夏。

热能熔石烁金，冶炼钢铁时高温才能去除杂质，合成新的成分。热是促成万物生长的基本条件，中医学将夏归属于“长”的季节，各种植物几乎是拔着枝节生长，尤省儿时伏在玉米地旁聆听禾苗的拔节声。

热能使发育期青少年生长加快，成年人机体变化增加，体内的热血奔流升腾，导致发炎“上火”、血压升高、中暑及头晕疾病。

热促使各种生物活动频繁，乡间田野到处可以听到鸟语蝉鸣，晚间则能听到虫吟蛙唱。热也促使多种病原微生物加速繁殖，病原微生物的载体苍蝇、蚊子按分秒成倍增多，各种传染病急速蔓延，各种传染性疾病患者急速增加。夏季，人们的食欲降低，胃酸分泌减少，消化力减弱。夏季中段，中医习称“长夏”，湿气较重，“善病洞泻寒中”，为腹泻、痢疾等各种肠道疾病的多发时段。

由于夏季肠道疾病较多，应少食高蛋白、高脂肪类产热量高的食物。在膳食上应以粮米等为主，节制食用生冷及粗纤维类食物，适当注意食物色、香、味的调配，故第一章叙述粮食类。

西瓜为一味解暑良药，鲜果上市，亦有较好的解暑作用，且可减少水电解质的流失，故第二章为瓜果类。

炎暑盛夏，热气蒸发，体液随汗液大量外泄，必须适时补充丢失的水分，调节水电解质平衡，故第三章分述饮品类。

气温升高、食物腐败是消化道疾病的主因，大蒜是一味天生的抗菌药物，醋是大肠杆菌的天敌，盐、糖等均有一定的杀菌作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

醋泡菜、盐腌咸菜均是通过增加盐、糖成分改变渗透压，避免病原微生物繁殖的极好方法，泡菜、咸菜、酱菜是我国南方的常食菜。故本书第四章为调味品类。

本书面世，如馈赠保健良药，能得个中三味，则可平稳度夏矣！



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。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

第一章 粮食类 …… 1

第一节 谷类 …… 3

小麦 …… 4

大麦 …… 9

荞麦 …… 11

燕麦 …… 13

莜麦 …… 17

粳米 …… 18

糯米 …… 24

粟米 …… 28

稷米 …… 33

玉米 …… 34

高粱 …… 38

薏苡仁 …… 40

第二节 块根类 …… 41

甘薯 …… 42

葛粉 …… 51

第三节 豆类 …… 52

黄豆 …… 53

豆豉 …… 58

绿豆 …… 61
赤小豆 …… 71
黑豆 …… 76

第二章 瓜果类 …… 85

第一节 瓜类 …… 87
西瓜 …… 87
甜瓜 …… 93
哈密瓜 …… 95

第二节 果类 …… 96
桃子 …… 96
杏 …… 102
李子 …… 110
杨梅 …… 113
樱桃 …… 120
草莓 …… 123
枇杷 …… 128
芒果 …… 129
黄皮果 …… 131

第三章 饮用品 …… 133

水 …… 135
茶叶 …… 144
果蔬汁 …… 169
汽水 …… 170
果子露 …… 173
咖啡 …… 174

需要全本请访问 www.ertongbook.com

豆浆 …… 177
蜂蜜 …… 179
啤酒 …… 188

第四章 调味品 …… 193

食盐 …… 195
酱 …… 204
酱油 …… 205
醋 …… 207
味精 …… 228
大葱 …… 230
大蒜 …… 241

第一章　粮食类









第一节 谷 类

大米、大麦、小麦、小米、玉米及高粱等统称为谷类食物。由于品种、气候、土壤、肥料和加工方法不同，其营养成分也有较大的差别。

1. 糖 谷类中的糖，主要是淀粉，含量为70%~80%，此外还有少量的纤维素、半纤维素和可溶性糖。淀粉可分为直链和支链两种，不同品种的谷物，两种淀粉的含量不同。直链淀粉易溶于水，可以被β-淀粉酶完全水解，变成麦芽糖，支链淀粉只有54%能被β-淀粉酶水解，因而不易被消化。

2. 蛋白质 谷类中的蛋白质含量只有8%~12%，由于谷粒外层蛋白质含量较多，因此，精加工的谷物，蛋白质损失较大，而且所含的必需氨基酸不够完全，赖氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸偏低，谷类蛋白质的营养价值也低于一般动物性食品。为了提高谷类蛋白质的生理价值，可利用蛋白质的互补作用，将谷类与豆类混合食用、多种谷物混合食用或谷类与动物性食物混合食用。

3. 脂肪 谷类脂肪含量多在2%以下。玉米含量为4%。荞麦高达7%。其中除中性脂肪外，还有少量植物固醇和卵磷脂。

4. 矿物质 谷类的矿物质含量为1.5%~3%，主要是磷和钙，这些矿物质大部分不容易被机体吸收利用。不同谷物品种，铁的含量不等，一般每100克谷物中含1~5毫克。

5. 维生素 谷类是B族维生素的重要来源，以硫胺素（维生素B_1）、核黄素（维生素B_2）和烟酸（维生素B_3）含量较高，这些维生素大部分集中在胚芽和谷皮里，因此精白米、精白面中的维生素损失较多，只保留原来的10%~30%。

小　麦



小麦是我国主要粮食之一，主产于我国北方各省。主要含淀粉、蛋白质、糖类、淀粉酶、蛋白分解酶、脂肪和B族维生素等营养成分。

小麦性平味甘，因地域不同，食性各异。北方产小麦，皮薄出粉率高，性温，食之不燥；南方产小麦，皮厚出粉率低，性热，食之容易上火。新麦性热，陈麦性平。

小麦入心经，有止汗液、养心安神的功效。适用于虚热多汗、盗汗、口干舌燥、心烦失眠等病患者食用。中医方剂有“甘麦大枣汤”，用于治疗脏燥、精神恍惚、烦躁不安等。供药多用未成熟的嫩麦，入水中淘麦时漂浮于水面，俗称为“麦鱼”，常称为“浮小麦”。浮小麦味甘性凉，入心经，含有大量的B族维生素和蛋白质，有镇静，止盗汗、虚汗，生津液，养心气等功效。适用于治疗虚热多汗、盗汗、口干舌燥、心烦失眠等症。《药物图考》载小麦含有生活素，有和缓神经的功效；能除热、去烦、润脏腑、安神经。小麦皮中含有大量的维生素B_1，可治疗脚气病、末梢神经炎；治疗疾病时，如无浮小麦，可用小麦麸代替，功效略同，但小麦麸疗效稍差，应加大使用量。

小麦面也有良好的治病功效。有科学研究证明，烤焦的馍在显微镜下观察，馍的焦末上面有很多孔隙，这些小孔隙能吸收水分和气体，还能吸附细菌。所以，当这些馍的焦末进入肠道，就会像吸尘器一样，把肠管里多余的气体、水分、细菌、毒素吸收和吸附。由于肠道得以清洁，刺激因素消除，因而肠道的功能加强，达到治疗肠道病的作用。故民间常用烤焦的馍治疗腹泻、胃酸过多等症。

蛋白质是小麦最主要的成分之一，蛋白质经酶解可得到小分子的肽和氨基酸，这一类分子中都含有亲水基团，可以吸收水分及锁住皮肤角质层水分，具有非常好的保湿功效。故有时在制作美容面膜时常将面粉作为赋形剂。

小麦的面筋，还可用于制造味精。淀粉可作药物的赋形剂。

一、食疗

1. 盗汗、虚汗

（1）浮小麦30克，茯苓、麦冬各10克，水煎服，每日早晚各1次。

（2）浮小麦、大枣各30克，水煎，每晚临睡前煎服1次。

（3）浮小麦、糯稻根各15克，大枣10枚，水煎服，每日1剂，连服5～7日。

（4）浮小麦、糯稻根各30克，青桃干9克，水煎服。每日早晚各1次。

（5）浮小麦、黑豆衣各30克，水煎服。

（6）浮小麦30克，五味子10克，水煎服，每晚早服各1次；小麦60克，炒熟，泡水饮用，3～5次可见效。

（7）浮小麦30克，黑大枣7个，莲子10粒，水煎服，连服3天。

2. 眩晕　浮小麦、黑豆各30克，水煎服，每日早晚各1次。

3. 失眠

（1）麦仁（小麦去皮）60克，大枣15枚，甘草15克。水3碗（1500毫升）煎至1碗（500毫升），睡前1次服完。

（2）浮小麦50克，大枣6枚，甘草10克，夜交藤30克，水煎服。适宜于易怒、感情失控者。

（3）浮小麦90克，大枣15～20枚，甘草15克，水煎服。每

需要全本请访问 www.ertongbook.com