

董泽宏 著

饮食精粹

冬篇

新编（卷四）

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（卷四）
——冬　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（卷四）——冬篇 / 董泽宏著. —北京：中国协和医科大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-5679-1042-3

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 057527 号

饮食精粹新编（卷四）——冬篇

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：15.25
字　　数：180 千字
版　　次：2019 年 3 月第 1 版
印　　次：2019 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：34.00 元

ISBN 978-7-5679-1042-3

（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

冬季是一年中最寒冷的季节，早冬如曹操《步出夏门行》所述："孟冬十月，北风徘徊，天气肃清，繁霜霏霏，昆鸡晨鸣，鸿雁南飞"。晚冬则天寒地冻，朔风凛冽，植物枯萎，昆虫动物冬眠蛰伏，呈现一派萧条收藏的景象。《黄帝内经》载："冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳"。

寒冷对人的生理有明显的影响，能使人体血管收缩，血循环变慢，免疫功能下降，人体各器官功能均处于低谷，趋于潜藏沉静之态。寒冷可诱发许多慢性病，如心肌梗死、中风、支气管炎、哮喘、流行性感冒、关节疼痛、胃病及低体温综合征等。有心肺疾病的患者极易并发呼吸道感染，导致肺心病、心衰，甚至引起死亡。严寒使人代谢率降低，皮肤血管收缩，散热也较少，人体为了保持正常的体温恒定，就需要释放、消耗体内的能量。

《黄帝内经》早就告诫人们："冬不藏精，春必病温"。民间亦有"冬令进补、明春打虎"之说。冬天进食富含营养之品，不但可以增强冬日的免疫力，还可增加对春季的防病效果。肉食类是极富营养的食品，既富含油脂，可补充人体的脂肪，增强抗寒能力，还能补充人体的多种营养成分，故本书第一章为肉食类。

做菜调味，无油则淡而无味，油不但可以增加菜食的香味，还能补充人体的脂肪，增强抗寒能力，故第二章为油脂类。

冬末春初为一年一度的春节，元旦、大年、小年皆为佳节，美酒一杯，助兴佳酿，既可抵御寒气，又有很好的食疗作用。然乐极则容易生悲，贪杯之时，轻则胡言乱语，丑态百出，重则血压升

需要全本请访问 www.ertongbook.com

高，突然倒地，甚至出现脑血管溢外，故第3章分述酒类。

蛋白质是人体的重要组成部分，蛋类是优良的蛋白质源。奶类具有营养均衡，人体容易吸收的特点，是冬令进补的主要食品，故第4章为蛋奶类。

谣云："八大味，十大香，肉桂、豆蔻全放上"。这是对某种调味品的描述。火的发明使肉类成为熟食是人类的一大进步。然不加调味，则腥膻难食，调味品已是肉类及其他菜类必需品，故第5章为调味品。

冬季俗称"严冬"，言其天寒地冻、寒冷之甚也。但"否极则泰来"。冬天到了，春天还会远吗？如能掌握好冬季的饮食宜忌，不但能保持冬季健康的体魄，还能收到"三九补一冬，来年无病痛"的良效。



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，笔者也已届"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，但笔者却常违背这种共识，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月因笔者过于紧张和劳累，导致胃部疼痛、反酸，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，慢慢地各种症状消失了。豆腐能调节胃中酸碱度，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，笔者因为晚餐饮酒、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，血生化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，于是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，笔者考虑大便色黄，胆管并未完全阻滞，笔者开始食用苹果、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。

2015年4月，笔者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。

6年前笔者患了高血压，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。一是中药补肾；二是调整情绪；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；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，让更多的人融入到通过简便的食疗方法解除自身病痛的快乐之中。

《饮食精粹》再版时，考虑到每种食物皆有寒、热、温、凉之性，明食性才能准确应用，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 肉类 …… 1

猪肉 …… 5
猪肝 …… 19
猪肾 …… 22
猪皮 …… 24
猪肚 …… 29
猪肠 …… 31
火腿 …… 32
牛肉 …… 33
羊肉 …… 38
羊血 …… 48
羊肝 …… 49
马肉 …… 51
驴肉 …… 52
鹿肉 …… 54
麂肉 …… 58
麋肉 …… 59
狼肉 …… 61
豺肉 …… 62
狗肉 …… 63

兔肉 …… 66
蛙肉 …… 69
鸡肉 …… 71
乌鸡 …… 81
野鸡肉 …… 85
鸭肉 …… 87
野鸭肉 …… 94
鹅肉 …… 96
鸽肉 …… 99
雀肉 …… 101
鹌鹑 …… 103

第二章　油脂类 …… 107

菜子油 …… 120
豆油 …… 122
棉子油 …… 124
芝麻油 …… 125
花生油 …… 127
猪油 …… 129
羊脂 …… 130

第三章　酒类 …… 133

白酒 …… 135
黄酒 …… 146

第四章　蛋奶类 …… 151

鸡蛋 …… 153

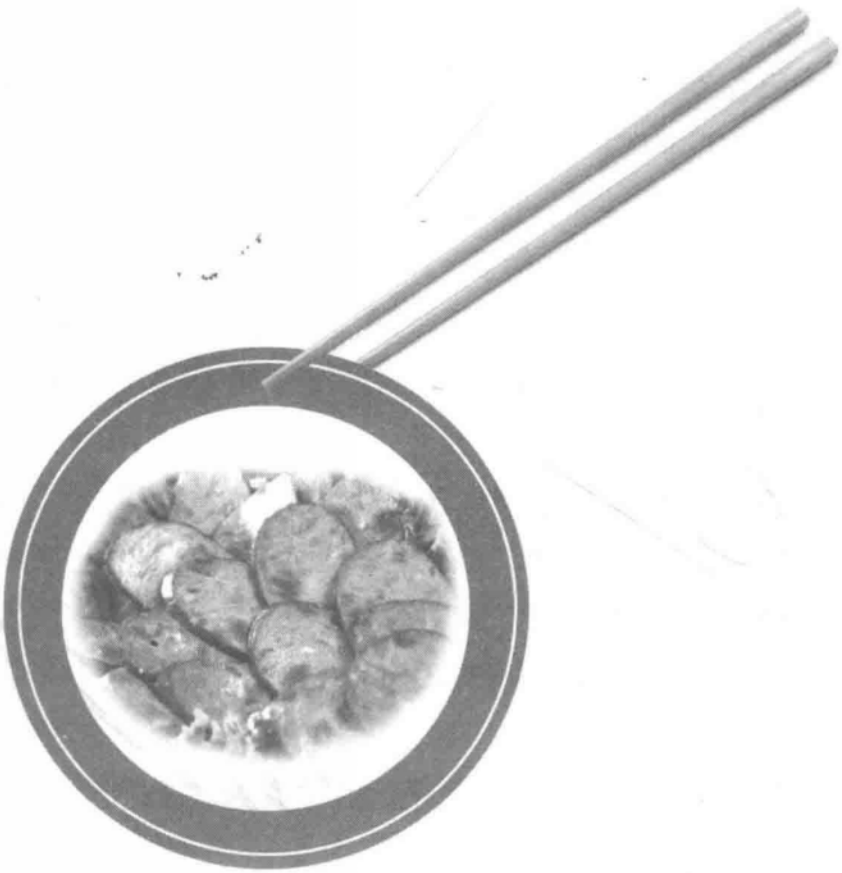
皮蛋 …… 164
鸭蛋 …… 165
鹅蛋 …… 167
鸽蛋 …… 168
雀蛋 …… 169
牛奶 …… 170
羊奶 …… 178
马奶 …… 179

第五章 调味品 …… 181

红糖 …… 183
白糖 …… 187
饴糖 …… 193
白矾 …… 194
生姜 …… 196
良姜 …… 206
花椒 …… 207
胡椒 …… 210
肉桂 …… 214
丁香 …… 216
八角茴香 …… 218
小茴香 …… 220
芝麻 …… 224
荜茇 …… 228

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　肉　　类













肉是食物的主要品类之一，动物按食物类别不同大致可分为肉食动物、草食动物、杂食动物三类。人类能消化含有较多纤维和木质素的杂草，属粮、菜、果、肉兼食类。一般肉类食物价值远高于其他食物，古时只有富贵之家才能经常食肉，“锦衣”“肉食”者为高贵身份的一种象征。让老年人能食上肉类也是一种孝道，这种孝道只有达百亩以上的数口之家才能达到。对于经济高度发达的现代人来说，肉已经成了人们的主要食用品类。

肉类按肉质颜色不同分为红肉和白肉两种，红肉指烹饪前呈现红色的肉，如猪肉、牛肉、羊肉、马肉、驴肉、狗肉、鹿肉、兔肉等。红肉的颜色源于哺乳动物肉中含有的肌红蛋白，肌红蛋白是一种能够将氧传送至动物的肌肉中的蛋白质。鸟类（鸡、鸭、鹅、鸽、火鸡等）、鱼类、爬行软脊椎动物、两栖动物、虾蟹龟鳖等甲壳类动物或牡蛎、蛤蜊双壳类动物等非哺乳动物的肉归为白肉。三文鱼虽然颜色为红色，也归为白肉类。

白肉类中的水产品已在其他章节重点论述，本章主要论述红肉及白肉中的禽类。肉的分类是以生肉的颜色为准，经过煎煮或其他方式做成熟肉后颜色发生改变为白色但还是红肉。因白肉类多属高蛋白低脂肪营养价值较高的食物，有些商家因熟肉颜色变色而称为白肉，这只是一种推销手段而已。

按营养成分析，红肉中含有较高的饱和脂肪，白肉较红肉对健康更为有利。关于红、白肉的食用价值营养，笔者曾总结过几句话：能吃两条腿的家禽（鸡、鸭、鹅、鸽），就不吃四条腿的走兽（猪、牛、羊类家畜）（能吃飞禽不吃走兽）；能吃水中浮游（鱼、虾、鳖、蟹类），就不吃飞禽走兽；能吃海中浮游，就不吃河湖浮游。《食疗本草白话评析》中说“肉类最佳来自海上”。

红肉含有丰富的铁，素食为主不吃红肉的人应该多吃含铁丰富的食物。红肉中也含有丰富的蛋白质、微量元素、维生素等。红肉的特点是肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高，其中，猪肉脂肪含量最高，羊肉次之，牛肉最低。即使是红肉中的瘦肉，依然有相当含量

的脂肪，猪瘦肉的脂肪含量约为6.2%，羊瘦肉为3.9%，牛瘦肉为2.3%。几乎所有天然脂肪食品都同时含有饱和与不饱和脂肪酸，红肉中含饱和脂肪酸相对较多。我国营养学会推荐饱和脂肪酸的摄入占总能量的比例不得超过10%。

红肉是全世界人群中主食肉类，中国人以猪肉为主要食肉，其次为牛、羊肉，国外则牛肉为主要食肉，信奉伊斯兰教者更是以牛、羊肉为主。在正常膳食结构中，动物的体脂肪主要作用是提供能量。胃肠等消化器官消化吸收肉食的负担远较粮食、蔬菜类食物重，故肉食类均是难消化的食物。就像水果、蔬菜类在空间散发气味较弱肉类腐臭味较重一样，肉食类食物食入后在胃肠中散发的臭味远较果菜类为重。因肉类脂肪和蛋白质远较蔬菜、粮食类为多，较难消化，容易使人产生饱腹感，食肉后比较耐饥饿。肉类滞留于胃肠的时间也较其他食物为长。

随着食肉量的明显增加，食肉的副作用逐渐被人们发现。经常食用高脂肪高蛋白的肉类容易引起脂肪蓄积，是引起肥胖及心血管疾病的主要因素。饱和脂肪酸摄入过高是导致血液中胆固醇、低密度脂蛋白升高的最强因子。

食肉后未消化的食物残渣在胃肠内滞留时有腐蚀胃肠道壁的副作用，流行病学研究发现，吃红肉的人群患肠癌的危险性大幅增高，久坐少动者腐蚀作用更大。有人说经常食肉，久坐少动者患肠癌的概率几乎100%。

红肉加工过程中为了防腐、增色常加入硝，特别是纤维较粗的红肉如牛肉，煮食过程中经常加硝。加硝后的牛肉具有容易保鲜，味道鲜美，容易煮熟，颜色红嫩的优点，但缺点是致癌率大为增加。其他红肉类在加工过程中也常加入不同的增味剂和防腐剂，这种嫩红的肉更不宜食用。世界癌症研究基金会建议公众尽量不要吃加工肉制品，每周红肉摄入量不要超过500克，有人一餐就超过此量，这是癌症高发的主要原因之一。

美国最新研究表明，女性经常食用红肉容易引发乳腺癌，男性

多吃红肉会导致前列腺的各种疾病概率加大。高温加工还有使红肉脂肪、蛋白质变性的副作用，致癌率更高。2012 年 8 月，南加州大学以及加州癌症预防研究所新的研究发现，经常食用在高温下烹调的红肉，尤其是煎煮制作的红肉会使患前列腺癌的风险增加更高，被调查的人群中，超过 1000 名男子被确诊为晚期前列腺癌。调查研究中还发现食用红肉的量与前列腺癌比率成正相关，男性每周吃 150 多份每份 10 克煎红肉后患晚期前列腺癌的风险增加 30%，吃 250 多份在高温下煮熟的红肉的男性患晚期前列腺癌的风险增加 40% 或以上。

经常食用红肉对人的寿命也有明显影响，是早逝的主要原因之一。2012 年 3 月，美国哈佛大学公共卫生学院研究人员对 30 年中约 12 万人的饮食习惯、年龄、体重、锻炼情况和家庭病史进行综合分析后发现，早逝与食用红肉有密切关联。研究数据还提示，每天吃一份约 85 克猪、牛、羊等红肉，早逝风险会增加 13%。另据美国学者研究报道，每天食用一份 100 克如香肠或培根类经过加工的红肉制品，早逝风险增加 20%。

红肉虽然副作用甚多，也不可不食。国外学者研究发现：彻底放弃红肉，而以鸡、鱼等取而代之的女性，其健康状况并没有很多人想象的更好。红肉对预防女性抑郁和焦虑具有重要作用。故饮食中应以素食为主，适当白肉，少食红肉，红白肉适当搭配为原则。

猪　肉



猪又名豕、豨、豚、彘。猪肉是我国居民主要的肉食，在所有畜肉中，猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高。猪肉主要含有脂肪、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。瘦猪肉含蛋白质较高，每100克含高达29克的蛋白质，含脂肪6克，煮炖后，瘦猪肉的脂肪含量会降低。

猪肉还含有丰富的B族维生素及人体必需的脂肪酸。猪肉可提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

猪易于养殖，猪肉较其他家畜肉食用取材方便，价格也相对低廉。猪肉是人类脂肪和蛋白质的主要来源，猪肉较其他瓜、果、蔬菜、粮食类含碳水化合物较多的食物营养价值高，中国很早说认识到了猪肉的营养作用，《孟子·梁惠王上》提示："五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛矣。鸡豚狗彘之畜，无失其时，七十者可以食肉矣"。50岁老人穿丝织品，70岁的老人要让吃鸡、猪类的肉食，是人类文明社会进步的标志之一。

猪肉纤维细软，结缔组织较少，肌肉组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过调味加工后肉味特别鲜美。有些常吃山珍海味的人提及最美味食物大都认为是猪肉，有些商家餐馆利用猪肉的美味作用，在肉食中常掺和猪肉或猪油，如有些汉人的羊肉汤中就将猪油与羊油同用。

中医认为，猪肉甘、咸、平，具有滋阴润燥的功效，适宜于热病津伤、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。

猪蹄：又称猪爪、猪蹄脚，猪手，一般猪前蹄为猪手，后蹄为猪脚。猪蹄味甘，性平，入脾、胃经，具有补血通乳、益气祛疮的功效，适用于乳汁不下、肺痨等患者食用。

猪蹄含有丰富的胶原蛋白。近年对老年人衰老原因的研究中发现，人体中胶原蛋白质缺乏是人体衰老的一个重要原因，猪蹄对延缓衰老具有特殊意义。猪蹄所含的胶原蛋白质在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构，能结合许多水分，增强细胞生理

需要全本请访问 www.ertongbook.com