

中国首席中医养生专家
央视百家讲坛主讲嘉宾

杨力

谈

肉食养生

杨力 著



肉食对于人体很重要，
如何食肉则对于养生更重要。

肉食是青少年生长发育所必需的的营养物质
肉食是中年人强身健体补充消耗的最佳食物
肉食是老年人延年益寿减缓衰老的优质蛋白

中国长安出版社



杨力谈

肉食养生

杨力 著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力谈肉食养生/杨力著. —北京:中国长安出版社,2008.5
ISBN 978-7-80175-785-2

I. 杨… II. 杨… III. 肉类—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 034982 号

杨力谈肉食养生

杨力 著

出 版: 中国长安出版社
社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网 址: <http://www.ccapress.com>
邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn
发 行: 中国长安出版社 全国新华书店
电 话: (010)65281919 65270433
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 16
字 数: 228 千字
版 本: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80175-785-2
定 价: 28.00 元

杨力谈肉食养生

科学肉食养生是维护健康的重要环节

人可以吃肉吗？我们只要看一下长期素食的人，他们形若菜黄的面色就可以回答这个问题。那就是不能不吃。

中医经典巨著——《黄帝内经》早已指出营养饮食的四大结构：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充。”其中，五畜（肉食）就是四大结构之一。可见，我们的祖先早已认识到肉食是人体健康不可缺少的营养。

一说到养生保健，人们首先想到的是应该多吃五谷杂粮和蔬菜水果，而对于肉类食物总是避而不谈、敬而远之，其实这是不科学的。只有膳食平衡，营养合理，才是养生之道。

我国古代医书《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。”它的意思也就是说要想增强人的精力和体力，提高机体的抗病能力，饮食必须要全面合理。“五畜为益”中的“益”为增补之意。肉类虽不为主，但与五谷为主相辅，可增进补充主食的养生功效，更有益于人体健康。

在营养学上说的肉类，不仅包含猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、驴肉、鹿肉、雀肉等畜肉，还包含鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉、鸽肉、鹌鹑肉等禽肉，此外，还有鱼、虾、蟹等各种水产肉，所以在本书中提到的肉都是广义的肉。肉类食品作为人们日常生活中最重要、最常见的副食品之一，除了味道鲜美之外，还具有很高的营养价值和食用价值，它们提供给人必需的蛋白质、脂肪以及一些维生素和矿物质等。

肉类食物是蛋白质的主要来源，合理的膳食中，肉类蛋白质要

占蛋白质总量的 25%~30%，其质量也高于植物蛋白。而且肉类蛋白质的氨基酸含量及相互比值与人体构成较为接近，易于机体消化吸收。对于青少年来说，它是生长发育所必需的营养物质；对于中年人来说，它可以帮助脑力劳动者增强记忆，帮助体力劳动者补充氨基酸的消耗；对于老年人来说，它可以帮助补充优质蛋白，延缓衰老。

此外，肉类食物中含有的维生素和矿物质也是人体不可缺少的营养物质。肉类食物中含有维生素 A、维生素 B、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等维生素；含有铁、磷、钾、铜、镁、硫、钙等矿物质。它们都是维持和调节人体生理功能的重要物质，少了任何一种，人体的健康就会得不到保证。

因此，我们在日常饮食中对肉食不必节制过甚，也不必忌讳肉食。为了满足人们对肉食养生知识的需求，我撰写了《杨力谈肉食养生》一书，本书不仅对常见的肉类食品，从营养成分、养生功效等方面进行了详细的介绍，而且对于肉类食品的应用，如肉类食品与四季养生、烹调养生、美容养生、活力养生、防病养生等方面也给予了全面的论述。此外，本书还提供了大量的肉类食品的养生食疗方，让您可以根据自己的体质和喜好，充分选择自己需要的肉类食品养生餐。

本书为大众提供了各种科学肉食的方法，人们皆可从书中各取所需，各得所益。

最后，让我们科学食肉，科学营养，人人健康长寿。



2007 年 10 月

第一章 把握食物，就是把握健康：肉食养生的重要性 · 1 ·

肉食是人类生命活动中不可缺少的营养素 · 1 ·

肉食的补益功效 · 4 ·

第二章 爱健康饮食，享美味人生：肉类食品大食堂 · 16 ·

畜类 · 16 ·

猪肉——美容佳品 · 16 ·

牛肉——肉中骄子 · 19 ·

羊肉——“补阳”佳品 · 22 ·

狗肉——冬季进补妙品 · 24 ·

马肉——长筋骨，强腰背 · 27 ·

驴肉——中餐绝伦的汉堡包 · 29 ·

雀肉——补肾良药 · 31 ·

蛇肉——脑力劳动者的福音 · 33 ·

鹿肉——滋补强身的肉类 · 35 ·

禽类 · 37 ·

鸡肉——食补之王 · 37 ·

鸭肉——结核“圣药” · 40 ·

鹅肉——药食中的上品 · 42 ·

兔肉——荤中之素 · 45 ·

鸽肉——甜血动物 · 47 ·

鹌鹑肉——动物人参 · 49 ·

水产类 · 51 ·

鲤鱼——鱼中上品 · 51 ·

鲫鱼——鱼中君子 · 53 ·

带鱼——开春第一鲜 · 55 ·



杨力谈肉食养生

Yang Li Tan Rou Shi Yang Sheng

- 鳊鱼——水产脑黄金 · 58 ·
- 黄鱼——药食两用的精品 · 60 ·
- 鲑鱼——吃不胖的名鱼 · 62 ·
- 甲鱼——抗癌珍膳 · 64 ·
- 鲮鱼——健脑极品 · 67 ·
- 草鱼——温中补虚的养生食品 · 68 ·
- 鲈鱼——安胎补中，健脾益气 · 70 ·
- 鲢鱼——预防癌症，润泽皮肤 · 71 ·
- 黑鱼——将军鱼 · 73 ·
- 青鱼——淡水鱼中的上品 · 74 ·
- 鲍鱼——海味珍品之冠 · 76 ·
- 沙丁鱼——补脑食品之王 · 78 ·
- 鲨鱼——抗癌之鱼 · 79 ·
- 章鱼——补血益气，调节血压 · 81 ·
- 平鱼——益气养血，健脾养胃 · 82 ·
- 虾——菜中“甘草” · 83 ·
- 螃蟹——食中珍味 · 86 ·
- 海参——海中人参 · 89 ·
- 牡蛎——海之玄米 · 91 ·
- 乌贼——妇科良药 · 94 ·
- 蚌肉——天然美容产品 · 95 ·
- 蛤蜊——天下第一鲜 · 97 ·
- 泥鳅——水中人参 · 98 ·
- 蛋类 · 101 ·
- 鸡蛋——完全蛋白质模式 · 101 ·
- 鸭蛋——补虚益脏、清肺解热 · 103 ·
- 松花蛋——消食良药 · 105 ·
- 鸽蛋——动物人参 · 107 ·
- 鹌鹑蛋——蛋中珍品之王 · 108 ·

奶类 · 109 ·

牛奶——完全营养食品 · 109 ·

羊奶——奶中之王 · 111 ·

马奶——最接近母乳的天然饮品 · 113 ·

酸奶——功能独特的营养品 · 115 ·

奶酪——乳品中的“黄金” · 117 ·

第三章 应天顺时，健康一生：肉食与四季养生 · 119 ·

肉食春季养生法 · 119 ·

肉食夏季养生法 · 123 ·

肉食秋季养生法 · 126 ·

肉食冬季养生法 · 130 ·

第四章 健康大厨房，吃荤有学问：肉食与烹调养生 · 135 ·

烹调肉类时如何降低营养素的损失 · 135 ·

肥肉烹调得当也能健身长寿 · 136 ·

做肉馅，菜多肉少才健康 · 138 ·

祛除肉类异味有诀窍 · 139 ·

一些肉类食物的特殊加工方法 · 143 ·

烹调肉类有禁忌 · 146 ·

与肉食相克的食物 · 148 ·

第五章 轻松享“瘦”，美丽一身：肉食与美容养生 · 155 ·

肉食中的9大美容主力军 · 155 ·

肉类食物的护肤作用 · 158 ·

乌须秀发的肉食养生法 · 161 ·

肉食使你的眼睛更明亮 · 163 ·

肉食可以美牙固齿 · 166 ·

减肥时该吃什么肉 · 168 ·



“温泉鱼疗”美容法 · 171 ·

杨力谈肉食养生

第六章 吃放心肉，走健康路：肉食与活力养生 · 173 ·

- 少年儿童肉食养生 · 173 ·
- 中老年人肉食养生 · 177 ·
- 孕产妇肉食养生 · 180 ·
- 脑力劳动者肉食养生 · 184 ·
- 食肉的误区 · 187 ·

第七章 健康从这里开始：肉食与防病养生 · 190 ·

- 肝炎 · 190 ·
- 糖尿病 · 194 ·
- 高血压 · 198 ·
- 肺结核 · 202 ·
- 癌症 · 205 ·
- 贫血 · 211 ·
- 阳萎、遗精、早泄 · 215 ·
- 月经不调 · 220 ·
- 胃炎 · 224 ·
- 脂肪肝 · 228 ·

第八章 肉食的选购储存常识 · 232 ·

- 肉类食品是美味佳肴 · 232 ·
- 冷却肉，健康的选择 · 236 ·
- 肉食的选购常识 · 238 ·
- 肉食的储存常识 · 243 ·

第一章 把握食物，就是把握健康： 肉食养生的重要性

肉类食物营养丰富，味道鲜美，可烹调多种菜肴，为人们所喜爱，是一种营养价值较高的食品。肉类食物除了满足我们的饮食需要外，还能满足我们的健康需要。肉类食品含有人体必需的氨基酸、维生素和矿物质，具有很好的养生功效，对我们的生活、健康起着重要的作用。

肉食是人类生命活动中不可缺少的营养素

肉类能为人体提供优质的动物蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，以满足我们每天活动所必需的能量。我们每天除了要吃五谷杂粮、蔬菜水果外，肉类也是必不可少的。

※长期食素并非好事

有很多人认为吃素对健康有益，可以长寿。其实这是一个误区，长期食素并不利于身体健康。科学研究证实：素食容易产生营养缺乏。在由英国食品消费者健康研究会组织的，对那些特别具有健康意识的素食者的研究中发现，这些人的死亡率甚至比那些喜食肉类的人高 11%。

食素容易使人体缺乏必需的氨基酸，如蛋氨酸、赖氨酸，而这些多来自荤食。长期食素，脂肪缺乏，影响脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 的吸收，会引起夜盲、骨质疏松、贫血、神经退化等。食素还容易引起其他微量元素缺乏，如饮食中 80% 的铁来自肉和蛋类，80% 的钙来自奶类，素食中锌、铁、钙均



杨力谈肉食养生

Yang Li Tan Rou Shi Yang Sheng

少，且其中较多的植酸和草酸、纤维素还会妨碍这些元素的吸收，很不利于身体健康。

长期素食者还有可能导致不育。现代医学研究发现，如果男子体内缺锌，缺锰，会引起性机能减退，睾丸萎缩，精子数目减少，活力降低，影响生育能力。因为锌和锰多来源于动物性食物，故平时忌肉而食素者，其生育能力比食肉的男性较低。长期素食也会影响女性体内性激素的分泌，造成婚后不育。因此，育龄夫妇不宜常食素，应适当吃些鱼肉蛋奶。

动物性食物是人体蛋白质的良好来源，而且容易被人体消化、吸收、利用。从口味上讲，只吃素食，时间一久，就会觉得索然寡味，以致食欲减退。故而，荤素食适当搭配才是强身健体的要求和保证。

※肉类营养价值高

在营养学上说的肉类，包含畜肉（猪、牛、羊等）、禽肉（鸡、鸭、鹅等）、各种水产肉（鱼、虾、蟹等）等，所以在本书中提到的肉都是广义的肉。肉类食品具有很高的营养价值和食用价值，它们主要提供蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养物质。当然，肉类营养成分会因动物种类、年龄、部位及肥瘦程度不同而不同。

1. 蛋白质

肉类食物是蛋白质的主要来源，蛋白质是生长发育、修补身体组织不可缺少的营养素。合理的膳食中，动物性蛋白质要占蛋白质总量的25%~30%。肉类蛋白质符合人体营养要求，能弥补粮谷类蛋白质的缺陷。肉类蛋白质的氨基酸含量及相互比值与人体构成较为接近，易于机体消化吸收，属于人体利用率高的优质蛋白，又称为完全蛋白质。肉类蛋白含有各类食物中含量较少的赖氨酸，因此肉类食品宜和各类食物搭配使用。不同种类的肉，蛋白质的含量也有差异，如牛小排约含13%（因为脂肪较多），而去壳虾仁则高达94%。但大多数肉类食品的蛋白质含量都在10%~20%左右。

2. 脂肪

肉类食物中脂肪的含量是各类食物中最多的。一般来说，白肉

(各种鱼、海产、鸡肉等)的脂肪比较少，如鲑鱼的脂肪比例仅1.2%；红色肉类如猪肉、牛肉、羊肉的脂肪多，如较瘦的牛腱都还有29.3%的脂肪，而猪肉则可达50%。肉类脂肪组成以饱和脂肪酸为主，多数是硬脂酸、软脂酸、油酸及少量其他脂肪酸。其次，还包括人体必不可少的少量不饱和脂肪酸。人体不饱和脂肪酸必须由食物供给，自己是不能合成的。不饱和脂肪酸又称“必需脂肪酸”或“美容酸”，它能使人体皮肤光滑润泽，头发乌黑发亮，神采更加焕发。

3. 维生素

肉类食物中含有丰富的维生素，且种类齐全。肉类中含有大量的B族维生素，如维生素B₁、B₂和维生素PP等。尤其是动物内脏，维生素含量更多，内脏中又以肝脏含量最多，如维生素A、维生素D和B族维生素，其中叶酸、维生素B₂、胆碱也很多，是贫血、体弱者的理想食品。维生素是维持和调节人体生理功能的重要物质，少了任何一种维生素，人体就有产生疾病的危险。

4. 矿物质

畜禽肉中矿物质含量很低，约为0.6%~1.1%，主要有磷、钙、铁等，肉类中铁的存在形式有40%左右是血红素铁，其生物利用率较高。鱼类矿物质含量较高于畜禽肉类，为1%~2%，磷的含量最高，约占总矿分的40%，此外钙、钠、氯、钾、镁等含量也较多，其中钙的含量高于禽肉，特别是小鱼、小虾，如虾皮中含量可高达2%。海产鱼还含有丰富的碘。

此外，肉类食物中还含有少量的碳水化合物，一般约为1%~5%，主要以糖原形式存在，其含量与动物的营养及健壮情况有关。瘦猪肉的含量为1%~2%，瘦牛肉为2%~6%，羊肉为0.5%~0.8%。

肉类食物含有丰富的营养素，对增加热量、治病疗疾、保健美容等都有很好的作用。所以适量吃点肉类食物还是有益于身体健康的。

杨力提示

肉食虽有营养，但也不能摄入过多，否则会引起人体矿物质代



杨力谈肉食养生

Yang Li Tan Rou Shi Yang Sheng

谢的紊乱，因为肉食富含磷而少钙。特别对于肾、肝、胃有病的人来说，更应限制肉食。许多国家通过科学研究和社会实践已经认识到动物性食物摄入过多可导致心血管疾病、糖尿病、直肠癌、乳腺癌等。所以，吃肉类食物一定要适量。

肉食的补益功效

《黄帝内经》中记载：“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。”可见，除了五谷杂粮、蔬菜水果之外，肉类食物对于人体也有很重要的补益作用。肉类乃精血有情之品，营养成分容易为人体所吸收，对人体的补益作用非常大，也最直接。现就肉食的各种补益功效，作一简单介绍：

※肉食的补气功效

补气，中医治疗气虚证的方法，又称益气。气虚证常因饮食失调，年老体弱，久病所致。气虚质的人，表现为形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。如果患病则上述诸症更加明显，或经常伴有干咳少痰、潮热盗汗；或心悸健忘、失眠多梦；或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少等。

气虚之人应食用补气食物，以补肺气、益脾气，增强全身组织器官的功能，增强抵抗力和免疫力，以及增强人体对外界环境的适应能力的作用。肉类食物营养丰富，健康养人，具有很强的补气作用。以下是“气虚”者适宜常食的肉类食品：

1. 牛肉

牛肉性温，味甘，可益气血、补脾胃、强筋骨。名医《别录》中说：“牛肉安中益气，养脾胃”。《韩氏医通》中记载：“黄牛肉，补气，与绵黄芪同功。”故气虚者宜常食之。

2. 狗肉

狗肉性温，味咸，有补中益气的作用，对气虚兼有脾虚或肾虚

或肺虚或阳虚者更宜。《日华子本草》云：“狗肉补胃气，壮阳，暖腰膝，补虚劳，益气力。”《医林纂要》中也记载：“狗肉补肺气，固肾气。尤以秋冬季食之为佳。”

3. 泥鳅

泥鳅，性平，味甘，有补脾益肾、益气祛湿之功效。主治脾胃气虚、饮食减少、大便稀溏、体倦乏力等；或肾气虚弱，阳痿早泄，小便频数清长，遗尿，或尿后余沥不尽，夜尿频多等。

4. 鲫鱼

鲫鱼性平，味甘，有补益虚损、健脾利湿之功效。主治脾胃虚弱食欲不振、四肢乏力、呕吐或腹泻、浮肿小便不利、女子阴挺等；或气血亏虚、身体疲弱、身倦乏力、乳汁减少等。

5. 鳝鱼

鳝鱼性温，味甘，有补虚损、益气力、强筋骨的作用，气虚者宜常食之。《千金·食治》中记载：“鳝鱼主少气吸吸，足不能立地。”《本草衍义补遗》亦云：“黄鳝善补气。”

6. 蚰肉

蚰肉性温、味甘，有温中养胃的作用。凡胃气虚寒性疼痛者，食之颇宜。《本草经疏》中记载：“蚰，味甘，性温，甘温能益气而补中，胃气健。”

此外，猪肉、猪肾、猪肚、牛肉、羊肉、羊心、羊肾、羊肚、鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、鸽肉、鸽蛋、鲢鱼、鳊鱼、青鱼、甲鱼、乌龟等，也是适宜“气虚”者常食的肉类食物。

✳ 肉食的补血功效

血虚证是常见虚证之一，相似于现代医学的贫血症。女性因为月经、流产、分娩，都有可能大量失血，而产生血虚症状。男性由于压力大、生活无规律，或因脾胃虚弱、饮食营养不足、化生血液的功能减退而致血液化生障碍；或因久病不愈，慢性消耗等因素而致血液耗损，而导致血虚的出现。此外，老年人处于衰老时期，脏腑功能退化，身体对于营养物质的吸收能力减弱，青少年处于生长



杨力谈肉食养生

Yang Li Tan Rou Shi Yang Sheng

发育期，身体营养需求大，如果他们不注意营养，也容易发生血虚。

血虚质的人，表现为面色苍白无华或萎黄、唇甲淡白、头昏失眠、舌质淡、脉细无力。甚则心慌心跳，女性还会伴有月经颜色淡而且量少的特点。因此，血虚质适合补血食物，补血食物具有补血养肝、补心益脾的功效，适用于血虚及肝血不足、心脾两虚的证候。肉类含铁量丰富，不吃肉类不利于补血。肉类中含有血红素铁，很容易被人体吸收，可以直接用来合成人体的血红蛋白！肉的颜色越红，所含血红素越多，肝脏、心脏、肾脏、红色瘦肉都是补血佳品。以下是“血虚”者适宜常食的肉类食品：

1. 牛肉

牛肉性温，味甘，由于牛肉中含有丰富的铁质，故有较好的补血作用。对贫血患者、病后体虚、产妇调补均有补益。如能经常炖食牛肉，或配以补血的红枣、龙眼肉、杞子等，补血功效更显著，尤其适宜于年轻产妇或手术后失血引起的血虚之人。

2. 羊肉

羊肉性温，味甘，有补血的功效，尤其是气血不足兼有阳虚怕冷时，食之更宜。金元医学家李杲说：“羊肉，甘热，能补血之虚。”若用羊肉配合当归和生姜同煨，就是著名古方“当归生姜羊肉汤”，对血虚怕冷者及妇人产后血虚最为有益。

3. 鸡蛋

鸡蛋性平，味甘。《本草纲目》中记载：“形不足者，补之以味，故鸡蛋黄能补血。”《随息居饮食谱》也说鸡蛋能补血安胎。尤其是女性产后体弱血虚者，每天食用1个鸡蛋，便能起到补养气血的作用。若能同红枣、红糖同炖，则补血效果更好。

4. 海参

海参性温，味咸，可养血益精。《纲目拾遗》中记载：海参“生百脉血”。清代著名医学家王孟英也说它能“滋阴补血”。现代医学研究也发现，海参体壁含刺参酸性多糖，而这种物质有促进造血功能的作用。所以，凡血虚和贫血之人，宜常食之。

5. 乌贼鱼

乌贼鱼性平，味咸，可养血滋阴，尤其对女性血虚者更为适宜。《医林纂要》中记载：“乌贼鱼肉作脍食，大能养血滋阴。”《本草求真》亦云：“乌贼鱼肉能益气强志，入肝补血。”因此，凡阴血不足、肝肾亏虚、血虚经闭者，宜常食之。

6. 牡蛎肉

牡蛎肉性微寒，味咸，可滋阴养血。据研究，牡蛎肉中含有一般食物所缺少的维生素 B₁₂，维生素 B₁₂ 中的钴元素是预防恶性贫血所不可缺少的微量物质，所以牡蛎本身也具有活跃造血功能的作用，故血虚之人食之颇宜。

此外，血虚之人还宜食用猪肉、猪肝、牛肝、羊肝、羊骨、鸡肉、鸡肝、乌骨鸡、鹌鹑、青鱼、鳝鱼、章鱼、蚶肉、鳊鱼、牛奶、肉苁蓉等肉类食物。

※肉食的补阳功效

阳虚证也是常见虚证之一。阳虚质的人，表现为形体白胖、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、四肢以下发凉、大便时稀、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖、白带清稀、阳痿早泄等。因此，阳虚质适合服用补阳食物，补阳食物大多具有温肾壮阳，补精髓、强筋骨的功效。在中医补阳食物里，虽分别具有助肾阳、补心阳、温脾阳的不同，但中医学认为：“肾为先天之本”，因此，补阳食物主要用于温补肾阳。

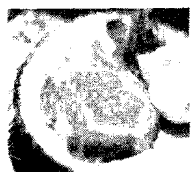
以下是“阳虚”者适宜常食的肉类中的补阳食品：

1. 羊肉

羊肉性温，味甘，能够温补脾胃、温补肝肾、补血温经，用于治疗肾阳虚所致阳痿、腰膝酸软、畏寒喜热、小便清长、夜尿多、困倦乏力及脾胃虚寒之反胃等症。

2. 狗肉

狗肉性温，味咸，能够温肾壮阳、温补脾胃。适用于老年人肾阳不足、畏寒怕冷、四肢不温、腰膝无力、夜间尿多、性功能减退



等。狗肉加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜、食盐煮熟后食用，治疗脾肾虚寒所致的脘腹胀痛、小便清长或频数、阳痿等。

3. 虾

虾性温，味甘，能够补肾壮阳、增乳通乳、托毒，主要适用于老年人肾虚、性功能减退者。虾肉 50 克，用水泡软，锅中放食油加热后与切好的韭菜 250 克同炒熟，加食盐调味后食用，可治肾阳虚之阳痿。

4. 鸡肉

鸡肉性温，味甘，有温补脾胃、补血养肝、补肾填精之功效。母鸡 1 只，去毛及内脏，切块，煮熟取汁，加大米煮粥，调味食用，有补益气血、疗虚劳的作用。

5. 麻雀肉

麻雀肉性温，味甘，可壮阳益精。主治肾阳虚弱，阳痿早泄，腰膝酸冷、小便频数、崩漏或闭经、带下等。

6. 鹿肉

鹿肉性温，味甘，可补益气血、补肾益精、通络祛风等。鹿肉与胡桃肉适量，煮汤，调味后食用，可调治肾阳虚证见阳痿、畏寒、腰膝酸软者。

此外，阳虚之人还宜食用黄牛肉、羊奶、狗鞭、狗脊、骨碎补、鹿鞭、鹿茸、海参、海马、海狗肾、蛤蚧、肉苁蓉等。

✳ 肉食的养阴功效

阴虚多由热病之后，或杂病日久伤耗阴液，或因五志（喜、怒、悲、思、恐）过极，房事不节，过服温燥之品等，使阴液暗耗而成，主要是肾阴不足，因为肾阴为诸阴之本。阴虚质的人，表现为形体消瘦、午后面色潮红、口咽少津、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数，舌红少苔等。因此，阴虚质适合食用补阴食物，补阴食物可滋养五脏，润肺补阴，适用于阴虚，液亏、津乏的病症。