

食物归经
是指食物对于脏腑经络的特殊作用

食养 食忌 配伍



广东旅游出版社

归经食物养生坊 I

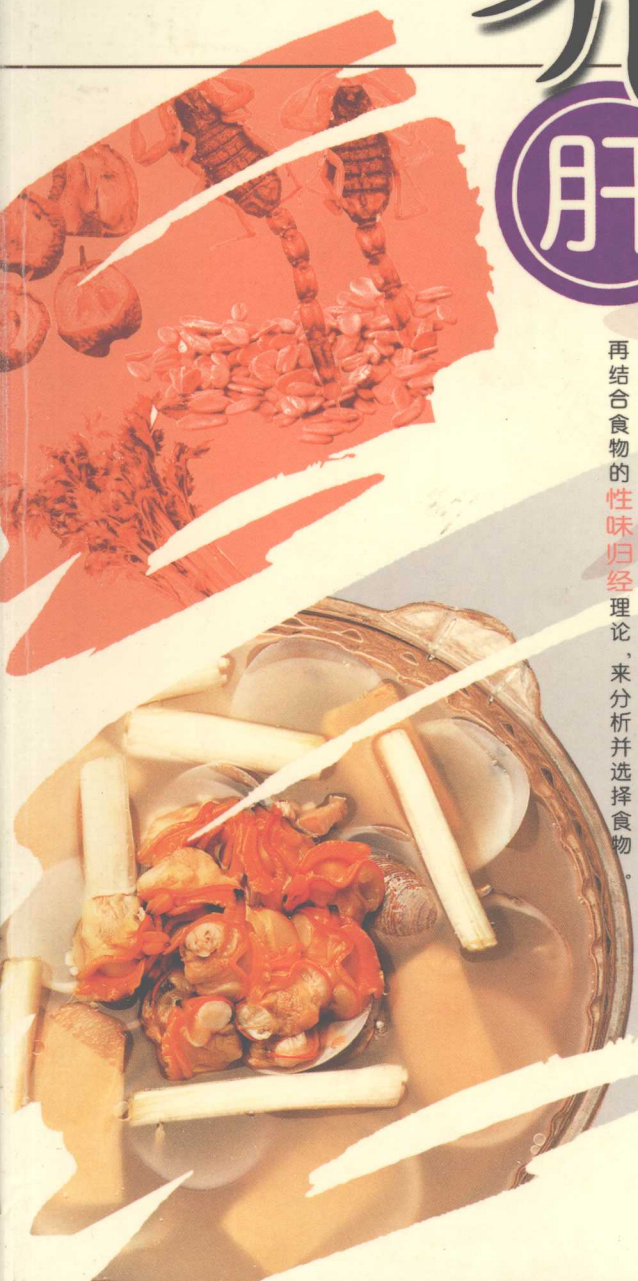
王焕华 © 编著

养肝

中医认为——

食养调理应区分个体年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素，再结合食物的性味归经理论，来分析并选择食物。

肝为刚脏
宜条达舒畅



YANGGAN

养

肝

归经食物养生坊 I

GUIJINGSHIWIYANGSHENGFAANG

王焕华 ◎ 编著



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肝 / 王焕华编著. - 广州: 广东旅游出版社, 2006.6

(归经食物养生坊·第1辑)

ISBN 7-80653-789-9

I. 养... II. 王... III. ①食物养生②食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第056233号

编 著: 王焕华

责任编辑: 刘志松

特约编辑: 王 强

校 对: 丁树伟

装帧设计: 黄炜瑜

制 作: 徐锦梅

出 版: 广东旅游出版社

地 址: 广州市中山一路30号之一

邮 编: 510600

广东旅游出版社图书网: www.tourpress.cn

印 刷: 广东省深圳市普加彩印务有限公司

地 址: 广东省深圳市龙华镇

880 × 1230 毫米 32 开 18 印张 482 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80653-789-9/TS-66

定 价: 87.00 元(全三册)

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

养肝

归
经
食
物
养
生
坊
I

关于食物归经

中医对食物的认识，要比近代医学营养学对食物的认识历史更悠久，而且要全面深刻得多。除了食物性味学说之外，食物归经理论也同样表明了中医对食物调理养生的认识更加深入而科学。慢性病患者可能体会到，当有肺虚咳喘之时，有经验的老中医往往建议病人经常吃些百合、山药、白果、燕窝、银耳、猪肺、蛤蚧或冬虫夏草等补品，而不会叫你去吃龙眼、栗子、芡实、莲子、大枣等，这是因为前者食物皆入肺经，能养肺补肺润肺，后者皆不入肺经，食之于肺无补；肾虚腰痛腰酸之人，老中医多半劝食栗子、胡桃、芝麻、山药、桑椹、猪腰、枸杞子、杜仲等，也不会介绍去吃百合、龙眼、大枣、银耳、人参等补品，这同样是因为前者都能入肾经而补肾壮腰，后者皆不入肾经，非补肾之物，食之于腰酸腰痛无补。这就是中医所说的食物归经理论的体现。

食物归经，是指食物对于机体各部位的特殊作用。食物对人体所起的作用，有它一定的适应范围。如寒性食物，虽同样具有清热的作用，但其适应范围，或偏于清肝热，或偏于清肺热，各有所专。同为补物，也有补肺、补脾、补肾等不同。以清热泻火食物为例，一般都属寒性或凉性食品，但有的偏于清肺热，有的偏于清心火，有的偏于清肝热。比如说梨、香蕉、柿子、桑椹、芹菜、莲心、猕猴桃等，均为寒凉食物，但梨、柿子偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，桑椹

偏于清肝虚之热，芹菜偏于清肝火，莲心偏于清心热，猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。这都是由于归经不同。同为补益食品，猪心、龙眼、柏子仁、小麦则入心补心，养心安神，心悸失眠者宜之。山药、扁豆、糯米、粳米、大枣等入脾胃经，故能健脾养胃，脾虚便溏者宜之。

药物有一药归两经或三经，食物同药物一样，也有一食归两经或三经。如山药能归肺经、脾经和肾经，故凡肺虚、脾虚及肾虚之人均宜食之。桑椹归肝经和肾经，肝肾阴虚者宜之。莲子一物入心、脾、肾三经，故心虚失眠多梦、脾虚久泻带下、肾虚遗精早泄者，均宜食之。

综上所述，食物归经学说，是中国传统食物养生的重要理论依据。中医认为食物的养生调理作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病证、病位、病性和病人年龄性别、身体素质类型及四季天时、地理因素，结合食物的性味归经的理论，来分析并选择食物。这种丰富多彩、科学辨证的食物养生观，在近代营养学和西医理论中是没有的。

王焕华
金陵不漏居

目录



CONTENTS

谷物蛋类

燕麦	2
芝麻	4
鸽蛋	6

蔬菜类

韭菜	8
芹菜	10
荠菜	12
苋菜	14
马齿苋	16
花椰菜	18
芦荟	19
马兰头	20
蕺菜	22
菊花脑	23
芸薹	24
金针菜	25
蕨菜	26
慈姑	27
枸杞头	28
丝瓜	29
木瓜	30
金丝瓜	32

果物类

桃子	34
枇杷	36
花红	37
李子	38
荔枝	40
佛手柑	42

CONTENTS

柠檬	44
金橘	46
石榴	48
桑椹	50
覆盆子	52
香橡	53
山楂	54
梅子	56
海松子	58
柏子仁	60

菌藻茶花类

灵芝	62
香菇	64
地耳	66
石花菜	67
菊花	68
茉莉花	70
玫瑰花	72
月季花	73
金莲花	74
千日红	75
槐花	76
杜鹃花	78
木蝴蝶	79
合欢花	80
绿萼梅	81
百合花	82
桃花	83
凌霄花	84
罗布麻	86
苦丁茶	87
金盏花	88



目录



目录

CONTENTS

密蒙花	90
山茶花	92

肉类

兔肉	94
马肉	96
猫肉	98
獐肉	99
鹿肉	100
蛇肉	102
乌骨鸡	104
鸽肉	106
蚂蚁	108
全蝎	109
蚱蜢	110

鱼类

鲈鱼	112
青鱼	114
白鱼	115
乌贼鱼	116
鳊鱼	118
鳙鱼	120
鳗鲡	122
沙丁鱼	124
金枪鱼	125
河豚	126
鲑鱼	128
鲟鱼	130

其他水产类

蟹	132
---------	-----



CONTENTS

虾	134
海马	136
甲鱼	138
龟	140
蛭	142
海粉	143
海蜇	144
蚌	146
淡菜	148
泥螺	150

调味品类

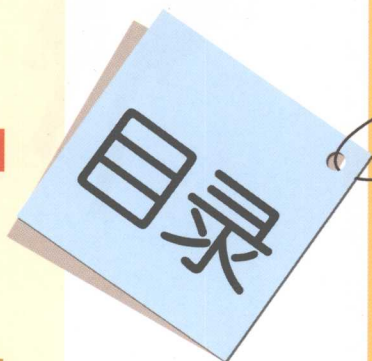
醋	152
酒	154
食糖	156
蜂王浆	158

保健中药类

天麻	160
杜仲	162
荷叶	164
枸杞子	166
何首乌	168
阿胶	170
薄荷	172
参三七	173
鸡冠花	174
栀子	175
五加皮	176
女贞子	177
夏枯草	178

附录:

食物属性分类索引



谷物蛋类



燕麦

别名：雀麦，野麦等。

来源 禾本科植物雀麦的种仁。

性味 性平，味甘。

功效 补脾益气，止虚汗，降低血脂。

成分 含有淀粉、脂肪、蛋白质、维生素B₁和维生素B₂，还含有多种酶类，如类脂酶、磷酸酶、糖苷酶、脂肪氧化酶等。

食法 煮食，或加工成各种燕麦制品。

食 养

适合产妇、婴幼儿、老年人
以及空勤、海勤人员食用；

适合慢性病人、脂肪肝、肥
胖症、糖尿病、浮肿、习惯性便

秘者食用；适合体虚自汗、多汗、易

汗、盗汗者食用；适合高血压病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者食用。



◎燕麦

食 忌

燕麦性平，诸无所
忌，但有习惯性流
产者，食之宜慎。

特别推荐

燕麦制品能抑制老年斑的形成，并能延缓细胞的衰老，增强老年人的体力。有些地区还把燕麦面汤作为产妇、婴幼儿、慢性病患者以及空勤、海勤人员的食疗营养补品。



养肝

配伍

自汗、盗汗、虚汗不止者，以燕麦配合浮小麦煮食，最为有益。

类比

燕麦的营养价值很高，不低于小麦和大麦。其蛋白质、脂肪的含量和释放的热量，在大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等九种粮食中居首位，尤其是脂肪的含量，竟是白面、大米的4倍~5倍，人体必需的八种氨基酸和维生素E的含量也高于白面和大米。



◎燕麦

按语

据现代研究，燕麦中含有极其丰富的亚油酸，可占全部不饱和脂肪酸的35%~52%。30g精燕麦面中的亚油酸量，相当于10粒降血脂药物益寿灵或脉通，所以，燕麦不仅是预防动脉粥样硬化、冠心病的理想食物，对脂肪肝、糖尿病、肥胖症、便秘、浮肿者也有辅助效果。

芝麻

别名：胡麻，脂麻，巨胜子等。

来源 胡麻科植物脂麻的种子。

性味 性平，味甘。

功效 补肝肾，润肠燥，通乳汁，乌须发，
通便秘，抗衰老。

成分 含丰富的脂肪油，其中主要成分为
油酸、亚油酸的甘油酯。此外尚含蔗
糖、多缩戊糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素及
脂麻油酚。还含有多量的钙和铁。

食法 炒熟研末服，或研末煮粥，或做成芝麻油、芝麻酱。



◎白芝麻

食养

适合中老年人肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白之人食用；适合妇女产后乳汁缺乏者食用；适合身体虚弱、贫血、高脂血症、高血压病、老年哮喘、肺结核、习惯性便秘者食用；适合糖尿病、血小板减少性紫癜、末梢神经麻痹、荨麻疹以及有出血倾向者食用。

食忌

患有慢性肠炎、腹泻便溏者，不宜食用；根据前人经验，男子阳痿、遗精者勿食为妥；女子白带过多者亦忌。

特别推荐

宋代大诗人苏东坡曾评价说，坚持服用黑芝麻，“日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀”。



◎黑芝麻



养肝

配伍

凡年老体弱、五脏虚损者，芝麻配伍粳米煮粥为好；肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣者，芝麻配伍胡桃仁为优；有出血倾向，包括血小板减少者，以芝麻配伍连皮花生最佳。用于发枯发落、早年白发，以黑芝麻配伍何首乌更妙。

类 比

芝麻是一种“三高”食品，即高钙、高铁、高蛋白食物。其中钙的含量比豆腐高，铁的含量比猪肝高，蛋白质的含量比牛肉和鸡蛋高。

芝麻有黑白之分，黑芝麻治病功效比白芝麻更大。从中医角度来说，黑芝麻能补肝肾，润五脏，抗老衰；而白芝麻功效只在润燥滑肠。所以，用以养生保健，黑芝麻显然比白芝麻为优。但若用于制取麻油，则以白者为胜。



◎ 芝麻兔

按 语

据现代研究，芝麻中的确含有防病抗老的物质，如亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和脂肪酸达60%，能有效地阻止动脉硬化，防止心血管疾病。特别是芝麻中还含有丰富的抗衰老物质——维生素E，是人体中能发挥作用的抗氧化剂，可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持细胞膜的完整和正常功能，延缓细胞的衰老过程。还含有丰富的卵磷脂，不但可以防止头发过早花白和脱落，保持头发秀美亮丽，而且能够润肤美容，促进人体恢复和保持青春的活力。

鸽蛋

别名：鸽卵等。

来源 鸠鸽科动物家鸽的卵。

性味 性平，味甘咸。

功效 补肾气，益气血。

成分 每100g鸽蛋中，含水分量为82g、蛋白质9.5g、脂肪6.4g、碳水化合物2g、灰分0.7g、钙108mg、磷117mg、铁3.9mg。鸽蛋黄中含有多量的胆固醇。

食法 煮食。

食养

鸽蛋补肾，最适合肾气虚的中老年人食用；鸽蛋补气血，凡体质衰弱，气血不足，营养不良者，食之颇宜；也适合婴幼儿及青少年者食用；还适合麻疹流行地区的儿童食用，有预防麻疹作用。在麻疹流行时期，每日服2个，可连服3天至5天；也适合出水痘的儿童服食，清代食医王孟英介绍：“鸽，卵能稀痘，食品珍之。”

食忌

对于血脂偏高，尤其是高胆固醇血症及动脉粥样硬化者，不可多食常食。

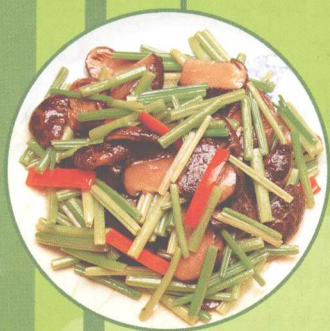
配伍

肾虚之人，四川民间常用鸽肉配伍枸杞子食用；气血两虚和贫血病人，鸽肉配伍龙眼肉、冰糖蒸食。

类比

鸽蛋口感比鹅蛋细腻。虽然两者都含较多的胆固醇，但鹅蛋属发物食品，而鸽蛋则不发，并有“解疮毒、痘毒”（《本草纲目》）的作用。

蔬菜类



韭菜

别名：长生韭，起阳菜，壮阳菜，扁菜等。

来源 百合科植物韭的叶子和茎。

性味 性温，味甘辛。

功效 健胃暖中，温肾助阳，散瘀活血。

成分 含蛋白质、脂肪、糖类、维生素及无机盐钙、磷、铁、钾等，还含有挥发性精油、甙类、苦味质和硫化物。

◎韭菜

食法 炒食，凉拌，作馅，熬汤。



名家点评

宋代名医寇宗奭曾指出：“韭菜春食则香，夏食则臭。”民间又有“春香，夏辣，秋苦，冬甜”之说，故以春韭为最好。春天气候冷暖不定，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳气。所以，春天宜常吃韭菜，不仅是因为春韭鲜嫩气香，更因其可增强人体脾胃之气。而夏秋产的韭菜质粗纤维多，远次于春韭。

食养

适合寒性体质，阳虚怕冷，腰膝酸软，男子阳事衰弱、阳痿、遗精、早泄，遗尿，尿频者食用；适合妇女阳气不足的行经小腹冷痛、产后乳汁不通者食用；适合跌打损伤、吐血

尿血以及噎膈反胃者食用；适合大便干结、习惯性便秘者食用；适合癌症病人，尤其是食道癌、贲门癌、胃癌者食用。



◎青虾炒韭菜