

《黄帝内经》 养生智慧

图文全解 读懂读透国医经典
现代应用 指导养生保健治病

常学辉 编著

全集

下

《黄帝内经》有

“医学之宗”的美誉，

亦被后人奉为养生圭

臬。《黄帝内经》成书

于春秋战国时期，是我

国现存最早的中医理论

专著，总结了战国以前

的医疗经验和学术理

论，并吸收了秦汉以前

有关天文学、历算学、

生物学、地理学、人类

学、心理学的精华，运

用阴阳、五行、天人合

一的理论，全面阐释人

体的解剖、生理、病理

以及疾病的诊断、治疗

与预防，是中国人寻

求健康养生祛病之道

的宝藏。



古老养生经典，现代手法诠释，
权威科学，好学易懂

详解养生智慧，传授国医绝学，
内容全面，方法实用

结合现代生活，指导养生治病，
一看就懂，一学就会



天津出版传媒集团

天津出版传媒集团



王家的《黄帝内经》使用手册

《黄帝内经》 养生智慧

(下)

常学辉 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生智慧: 全 2 册 / 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5308-7375-5

I. ①黄… II. ①常… III. ①《内经》养生 (中医) IV. ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 224316 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23523320

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 45 字数 1 030 000

2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元 (上、下)



第十章

饮食智慧



第一节

熟知《内经》膳食宝塔，做个营养健康人

五谷为养：安谷昌，绝谷亡

中国人自称炎黄子孙，黄指黄帝轩辕氏，炎指炎帝神农氏，神农氏又被称作“五谷帝仙”，因为他遍尝百草，发现了可以长期食用、安全无毒的植物，这些植物根据南北地域不同略有差异，泛称为五谷——粟、麦、稻、黍、菽（另一说：粟、麦、麻、黍、菽）。现代所说的五谷泛指谷类和豆类，如米、谷、麦、豆类等五谷杂粮。

五谷从种植到收割，根系吸收大地的营养，叶子进行光合作用、汲取天地精华，所有的生命活动都是为了养育最后这些种子，所有的营养最后都集中到了种子身上。因此，五谷是最有营养的，五谷的营养也是最全面的，难怪古代医家们认为五谷能养五脏之真气，五谷是养生的根本。《素问·平人氣象论》明确指出：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”因此，几千年来五谷一直是老百姓餐桌上不可缺少的食物之一，在我国的膳食中占有重要的地位，被当做传统的主食。

五谷为养，意思是说以五谷为维持生命机体的基本食物或基本营养，人体养生要依靠五谷。1997年中国营养学会通过了《中国居民膳食指南》，其中第一条就是“食物多样，谷类为主”，它强调人们日常所必需的能量和蛋白质应主要由粮食供给，粮食是摄取营养素的主体和根本。可见，粮食在人们的饮食结构中是排在第一位的。古人强调“为养”的基本原则也就是“精细搭配，杂食五谷”。如：吃大米、白面时配些玉米、甘薯、黄豆等粗粮。这样不仅可以获得全面营养，还可以提高食物利用率。我国民间有一种“金银裹”的吃法，即在大米中加入一些玉米粉，蒸熟以后，色泽黄白相映，气味芬芳扑鼻，既能增进食欲，又能全面提高它的营养价值。

常食五谷虽好，但也不可以乱吃。有五类人不宜多吃五谷杂粮：消化能力有问题的人（例如，胃溃疡、十二指肠溃疡）、贫血、少钙的人、肾脏病人、糖尿病人、痛风病人。

粟——小米

中医认为，同样是种子，数量越多能量就越大，滋补力也越强。故天生万物，独厚五谷，五谷中又以粟米最佳。粟米就是我们常说的小米，它耐寒耐瘠，有着顽强的生命力，几乎在任何土地上都能生长，而且数量巨大，一碗老玉米，一共才几十颗，可一碗小米，就是上百颗，上千颗。小米所具有的生命力是其他粮食作物所不能比拟的。就连国家的代称“社

稷”中的“稷”也是小米的意思，“社稷”的原义即古人用最好的粮食——小米来供奉天地和祖先。难怪自商代至秦汉，粟一直被列为五谷之首。

小米味甘、咸。味甘色黄入脾胃经，味咸入肾经。既养先天之本——肾脏，又养后天之本——脾胃，有健脾和胃、清热解渴、补益虚损、养肾安眠等功效，诚为养生保健之佳品。据《本草纲目》记载，小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”，适用于脾胃虚热、反胃呕吐等。小米稠粥对胃黏膜有保护作用，对于那些进食挑剔、不能吃辛酸苦等刺激性食物的胃病患者来说是最好的滋补食品。小米同时还可以“养肾气，去脾胃中热，益气。陈者：苦，寒。治胃热消渴，利小便”。

小米春种秋收，得天地之气最全，得土气最厚，营养价值极高，适宜老人孩子等身体虚弱的人滋补。比如抗日战争时期，“小米加步枪”中的“小米”指的就是我们的八路军伤员靠小米汤来养伤；另外从古至今，女性生完孩子大多都要喝小米粥，这是因为小米粥有着极好的补益作用。当女性生完孩子以后，体质是虚弱的，老中医说“糜粥自养”，其实就是指的用小米粥来调养身子。

小米的吃法有三：一是熬粥，二是煮饭，三是磨成小米面蒸着吃。这三种吃法，各有各的滋味，但以煮粥吃最好。小米熬粥不仅好吃，而且营养丰富、全面，有“代参汤”的美称，尤适宜食欲欠佳、肠胃不好以及贫血的人在秋季食用。小米粥可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养品。这里给大家介绍一款“小米龙眼粥”。

准备龙眼肉 30 克，小米 100 克，红糖少许。先将小米淘洗干净，龙眼肉洗净。再将锅置火上，放入适量清水、小米、龙眼肉，然后先用大火煮沸，再改用文火煮至粥熟，煮粥时锅内可加上五六滴植物油或动物油，能避免米粥外溢，最后调入红糖即可食用。此粥可补血养心，安神益智。适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。尤其适合产妇食用。

我们吃小米粥时，千万别把上面那层粥油撇掉。粥油就是上面那层皮，是小米最精华的部分，主要作用是益气健脾。小孩脾胃生发力最弱，常常会腹泻，喝了粥油以后，很快就会好。

值得注意的是：①食疗以不使用化肥农药的有机小米最佳，并要求新鲜。因为新鲜的五谷杂粮才具有最旺盛的生命力，其营养成分也最丰富。与新鲜粮食相比，那些陈年烂谷所含的营养已大打折扣。②小米与杏仁同食易令人吐泻，素体虚寒、小便清长者不宜多食。③小米粥补益效果虽好，产后也不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。

麦——小麦

“五谷之中，有一物焉；幼状若韭，色青绿；既熟，黄若金，高可膝。农人刈之，脱其衣，得其实，去其肤，食其肉。此吾北人所尚者，农家恒呼之曰：麦。”这是小说《连心锁》中对麦的一段经典描述。麦专指小麦，而不是大麦、燕麦。小麦主要种植在北方，所以说是“北人所尚”。

小麦被称为“五谷之贵”，因为在五谷中，小麦是唯一得四时之气的：秋播、冬灌、春穗、夏收。它生长在冬季，具有与梅花相似的坚忍品性，天气越是寒冷，小麦越是长得郁郁葱葱。俗话所说的“瑞雪兆丰年”和“今冬麦盖三层被，来年枕着馒头睡”，其实都是在说小麦

冬季被雪覆盖，来年就会有个好年景。

小麦性味甘平，能够补益脾胃，并在此基础上温补、舒畅肝胆气血，同时还能补木生火，间接补益心气心血、止汗除蒸。中医认为，小麦的禀赋里有伸张舒展的气机，临床实践中小麦对于内心压抑、郁怒，肝胆不得舒张的情志、身心疾病疗效很好。

有一种病叫做“妇人脏躁”，即女性情绪情感障碍，类似于现在的更年期综合征，表现为心血不足、失眠多梦、心悸不安、呵欠连连、喜悲欲哭等，症状奇特，古人以为可能和神怪有关，无从应对，其实《伤寒论》中就记载有一个方剂——甘麦大枣汤，可以有效治疗妇人脏躁，方剂中负责疏导肝胆、调畅心气的就是小麦。

针对烘热、体虚自汗、盗汗、喜怒悲哭无常的女性，中医常用浮小麦（即未成熟的嫩麦，干瘪不饱满，淘洗时漂浮于水面）磨成粉让患者服用，止汗效果很好，中医称之“独圣散”，除了磨成粉，浮小麦也可以与黄芪、大枣同煎汤服，对体虚盗汗者有所裨益。

据《本草纲目》记载，小麦善补心气。如果你心情烦躁或者悲伤欲泪，可以吃一碗热乎乎的面条来调节心情。心烦失眠者也可用小麦与大米、大枣一起煮粥服食。

小麦的食用方法有很多，小麦磨成面粉后，可以直接拿来制作食品，比如北方的包子、饺子，面条等；也可以发酵后使用，利用外界的生物酶来帮助人体消化，比如做馒头、面包等。

食用小麦需要注意以下几点：①尽量食用粗加工的食品。食面最好食全麦面。全麦面尽管颜色没有精粉白，但取之自然，口味纯正，对人体极为有益。不提倡精加工食品，尤其拒绝添加增白剂的面粉。②小麦的蛋白质含量较高，不适宜脾胃虚寒的人。但经过发酵做成的小麦食品却有益于中和胃酸。③面食属于粮食中的“细粮”，食物要讲究粗细搭配，这样才有益健康。④存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。面粉与大米搭配着吃最好。

黍——黄米

黍的俗称叫做黄米，原产中国北方，是古代黄河流域重要的粮食作物之一。黄米比小米稍大，颜色淡黄，可用于煮粥、做糕、做米饭和酿酒。黄米、小米同出北方，但在北方人眼里，黄米是要高于小米的。有句谚语云：晋北三样宝，黄糕，大炭，老皮袄。黄糕即黄米糕，是晋北乡间的上等饭食，大诗人屈原《招魂》记载的“秬糗蜜餌”中的蜜餌便是指黄米糕，其具有“黄、软、筋、香”四大特点，一般逢年过节、婚宴寿诞、搬家迁居，或是有朋自远方来时，老百姓都会做黄米糕吃，所以古人有“故人具鸡黍，邀我至田家”的句子。

相比小米和小麦，黄米的糖、蛋白质含量更高，所以黏度很大，这点和南方的糯米糕相似，但黄米糕性质偏温，糯米糕则偏寒，对于那些脾胃虚寒、消化功能较弱的人，黄米糕显然更好一些，也正因此，黄米糕的营养价值和滋补功能在五谷中居于首位。

中医认为，人的神藏于心中，外有心、心包保护。倘若气血充盈，心和心包坚固，那人的心神就不会受到外界的滋扰、刺激。但是倘若心、心包气血虚弱、无力保护心神的时候，人就会变得特别敏感，会出现莫名的惊恐，见到陌生人就脸红、心跳、出汗，不愿意见陌生人，类似现在的社交恐惧症。因此，提高人的心、心包的气血充盈度是关键。而黍米味甘、性温，

人心与小肠经，能有效补益心、心包、小肠、三焦的气血，对此类人群大有裨益。

还有一些人劳心过度、心气外漏，认为做什么都没意思，看电视会随剧情莫名流泪，见了弱小可怜的人就哀伤不能自己，这时用甘甜黏腻的黄米糕来滋养补漏是最合适不过的了。不过若是碰到消化不好的人，嚼不动、咽不下黄米糕，喝点用黄米酿的甜酒也能起到同样的滋补作用。

下面为大家介绍一种黄米糕的做法。

准备黄米 1000 克，蜜枣 100 克，全麦面粉 50 克，干酵母粉 2 克，水适量。先将黄米洗净，放进 22 厘米不锈钢锅，水高出黄米 200 毫升，煮熟放凉。然后把放凉的黄米加入全麦面粉、蜜枣、酵母粉揉匀，发酵半小时，最后装入烤盘，以上、下火 200℃，烤 20 分钟即可。

需要注意的是，黄米只是黍脱去外壳后的部分，而任何生物都是对立统一的整体，任何一个单一的部分都会有偏性，比如荔枝的果肉性热，民间常说“一颗荔枝三把火”，荔枝吃多了会让人发热，甚至流鼻血，而传说当年杨贵妃治“荔枝病”的方式就是用荔枝壳煮水喝。黍米外面的糠皮其实也是有其作用的，在农村，人们常用不脱糠皮的黍米磨面蒸糕，虽然颜色发黑、口感粗粝，但这种食用方式却相对健康一点。古代道家养生吃的是全麦饭，连黄皮一起吃，就是这个道理。

稻——大米

稻字分“禾”与“舀”两个部分，“禾”指“谷物”，“舀”意为“向下击打”。“禾”与“舀”联合起来表示“在水田里采取抛种法种植的谷物”，如果你曾经看过农人在水田里抛秧育稻的场景，就会觉得古人造字是多么形象生动了。稻谷的子实脱壳成了稻米，稻米俗称大米。大米历来是中国人的主食之一，现在全世界已有一半的人口都在食用稻米，联合国甚至将 2004 年定为“国际稻米年”。可见稻米在粮食中的地位。

大米主要分为籼米、粳米和糯米。籼米以泰国香米为代表，米粒较长，味道香，易消化；粳米短而厚，蛋白含量高，营养价值高，口感好；糯米蛋白含量高，好吃，但不宜消化。张仲景在《伤寒论》中曾多次提到粳米，如白虎汤中有甘草粳米，能滋补肺和大肠的气血津液。粳米对补脾、养胃、滋养、强壮身体有所帮助，粳米粥具有补脾、和胃、清肺的功能，适合病后肠胃功能较弱者，尤其是口渴、烦热之人食用。

中医一般以食物的生长环境判断其是寒是热是温是凉，凡是水生的动植物一般都偏寒偏凉。稻又称水稻，其天性离不开水，故偏寒凉。大米为白色，入肺、大肠经，故能补肺阴、益肠，止烦渴，利小便，有补中益气、生肌的功用。肺热、咳嗽、咳黄痰之人，宜喝大米汤。中医讲肺主皮毛，因此，想美容的女性可以常喝大米粥上层的米油，久喝必有功效。也可用粳米和芡实煮粥，可以补肺益精，通血脉、好容颜。南方人皮肤好，声音娇嫩甜美，都与水土，尤其是长期食用大米有关。

其实一般人均可食用大米，特别是脾胃虚弱或烦热口渴的人最为适宜。大米的食用方法多种多样，我们平日生活中主要以蒸煮为主，咸、甜、淡各种口味均有。因大米偏寒凉，故制作时，如做炒饭，可以平衡寒性。

食用大米需要注意的是：①大米食用前必须经过淘洗，但不宜长久浸泡和反复搓洗，以免营养成分遭到破坏。淘米要因米制宜，对于色泽新鲜，米糠、污物少的，不要用力搓洗，



只冲淘两次即可。②因大米含有大量淀粉，水解后会生成糖类，所以糖尿病患者不宜多食。③在煮粥时，切记不要加碱性物质，因为碱会破坏大米所含的维生素。④大米不宜与马肉、蜂蜜同食。⑤尽量少吃汤泡饭，因为这样容易忽略了细嚼米饭而影响初步消化。⑥晚上适宜喝白米粥，因为晚上要取其清凉之性。据调查，很多长寿村的晚饭都是白米粥配萝卜。我们现在很多人恰恰把晚饭当做一天当中最重要的一餐，大吃特吃，这样会给我们的身体带来很大的负担。

菽——大豆

古人常用“不辨菽麦”来形容人愚笨无知。麦我们都知道，但菽呢？古人用菽泛指一切豆类。今天所说的大豆则专指黄豆和黑豆。

五谷之中大豆的油脂含量最高，导致其难以消化。若是饲畜，大豆算是精饲料，因其蛋白质、纤维含量高，而食草动物的回肠、盲肠很长，能充分消化吸收大豆的营养成分又不会消化不良。但人就不一样了，吃过炒豆子的都知道，吃完很容易胀气、腹痛、不停放屁等，其实就是消化不良。那怎么办呢？就此舍弃营养丰富的大豆么？当然不是，我们智慧的中华民族发明了豆腐。我们通过浸泡大豆、磨成豆浆，再过滤、煮沸，从而替我们的牙齿和胃减轻负担，也为豆浆在小肠中被酶转化分解创造了条件。如果在煮沸的豆浆中按比例加入卤水，就能制成豆腐。中医认为大豆性凉，于是以毒攻毒，用卤水的热毒平衡豆浆的阴寒，阴阳中和产生豆腐，这样相对容易被人体消化吸收。但因为卤水有毒，现在已经不允许再用它来制豆腐了，改用石膏点豆腐，因此在口感和易消化程度上都打了折扣。

除了制成豆浆、豆腐供人食用外，大豆在中医上还有很多妙用。大豆入药已有一千多年的历史，不仅大豆加工过的豆豉是一味重要的中药，甚至发芽后的大豆晒干也可以入药，它还有一个美丽的名字——大豆黄卷，这在《全国中草药汇编》中有明确的记载。大豆和其他中草药配合能够治疗很多病症，用大豆和其他植物种子组成的八宝粥都有很好的保健和防病功能。

黑豆居众豆之首，有豆中之王的美称。它含有的蛋白质比牛奶肉蛋都要高，素有蛋白质之王之称。黑豆为肾之谷，味甘性平，归脾、肾经。中医认为它具有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚者。《黄帝内经》介绍，肾的方位为北方，尚黑色，其味咸，在五气中为腐。因此，经过发酵的黑豆补肾的作用最强。

《本草纲目》说常食黑豆，百病不生。日本有一个地方的人普遍长寿，他们爱吃一种用黑豆发酵后制成的食物，类似于中国的淡豆豉。

黑豆对一般人群来说均可食用，其食用做法很多，这里为大家介绍一款黑豆乌鸡汤。

准备黑豆150克，何首乌100克，乌鸡1只，红枣10枚，生姜5克，精盐适量。先将乌鸡去内脏，洗净备用。将黑豆放入铁锅中干炒至豆衣裂开，再用清水洗净，晾干备用。将何首乌、红枣、生姜分别洗净，红枣去核，生姜刮皮切片，备用。然后往锅中加适量清水，用猛火烧沸，放入黑豆、何首乌、乌鸡、红枣和生姜，改用中火继续煲约3小时，加入精盐适量，汤成。黑豆有滋补肝肾、活血补血、丰肌泽肤等功效，久服可使皮肤变得细白光洁。何首乌补肝肾、益精血。乌鸡健脾补中、养阴退热。红枣健脾和胃、益气生津，多食可使人脸色红润。故此汤可以补血养颜，乌发，养心安神。

当然，食用黑豆也有所“忌憚”，据《本草经集注》记载：“黑豆恶五参、龙胆”。黑豆忌与蓖麻子、厚朴同食。

五畜为益：畜肉养生之道

《素问·脏气法时论》说：“五畜为益。”五畜是指牛、犬、猪、羊、鸡。《灵枢·五味》说：“牛甘、犬酸、猪咸、羊苦、鸡辛。”五畜也是从性味的角度列举的代表性动物食品，它泛指动物性食品。现代分类为兽类、禽类、水产类及蛋类、乳类。“益”是增补之意，可补充增进主食的不足，在五谷为养的基础上进一步补益身体。中医认为，五畜为“血肉有情之品，最为补人”，能滋养人体精血。

五畜曾经是我国先民的主食，《新语·道基篇》说：“民人食肉、饮血、被毛，至于神农，以为行虫走兽难以养民，乃求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷”。可见我们的祖先是先以五畜，再以五谷为主食的。

五畜涉及五气与五香。五气指臊气、焦气、香气、腥气、膻气；五香通常指茴香、花椒、大料、桂皮、丁香，是烹调动物性食物的五种主要香料，其实，中国传统的调味品极多，其中芳香料还有艾、草蒲、忍冬、花露、桂花、蔷薇、秋海棠、橙皮、橘皮等。五香的主要功能是把有腥味、臊味、膻味的食品变得清香扑鼻，使饮食成为一种人生的享受。

食用五畜需要遵循“五原则”：

(1) 多禽少畜：据统计，在我国居民的肉食品中猪肉占 85%，禽类及鱼只占 15%。专家认为，这样的肉食比例结构极不合理。畜肉和禽肉两类肉食对人体健康的影响大有区别。分析表明，鹅鸭脂肪的化学结构更接近于橄榄油，不仅无害于心脏，反而可能有一定的保护作用。因此，将猪肉在肉食中的比例降到 60%，禽类及鱼肉增加到 30% 以上是比较合理的。

(2) 多鱼少肉：猪肉中饱和脂肪酸的含量高，摄入过多可以导致高血脂。而鱼肉的脂肪含量低，蛋白质的含量高，约为猪肉的两倍以上。对人体有益的亚油酸含量也大大高于猪肉。鱼的蛋白质含量高，而且易于消化，吃鱼还可在一定程度上预防高血脂。

(3) 多骨少肉：就畜类食品而言，眼睛也不要只盯在肉上。以猪骨为例，其蛋白质、钙、铁和能量均优于猪肉。尤其难得的是，这些养分易被人体吸收，很适合胃口与消化功能皆有不同程度减退的老人食用。

(4) 多炖少炒：就猪肉的烹调方式而言，在蒸、炒、炖等多种方式中，宜于中老年人的最佳方式是炖食。首先，炖肉鲜嫩柔软，而中老年人的咀嚼功能大多衰退，因而较为适合。其次，炖食可以消除猪肉的某些弊端，还能提高口感。

(5) 荤素搭配：动物性蛋白和植物性蛋白混合食用可以提高彼此的营养价值，称为蛋白质互补。若将猪肉、禽类配伍，由于都属动物性完全蛋白质，因此，其互补作用较小，不能提高蛋白质的利用率。而要将猪肉和豆制品或蔬菜等搭配，就可以弥补豆类中蛋氨酸含量少，蔬菜中赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸都较少的不足。蔬菜富含维生素和矿物盐，维生素可促进蛋白质的代谢，而矿物盐又能中和肉类代谢过程中产生的酸性产物，以维持人体正常的酸碱平衡。

五畜的作用是补益，适当食用动物性食品，能使人的体格强壮，体能充沛，但要防止过剩，不能超过人体需要量，过犹不及。

牛

在古代，牛、羊、鸡、犬、豕（猪）是人们主要的肉食来源，但这几种肉食，不仅存在性味、作用的不同，在古代人们的眼中，也存在地位的差异。地位最高的是牛肉。郑玄注《周礼·庖人》曰：“始养之曰畜，将用之曰牲。是牲者，祭祀之牛也，而羊豕亦以类称之。”“牲”的本义指祭祀用的牛，后来泛指祭祀用的牲畜。我们现代所用的“牺牲”一词，本来是指用于宗庙祭祀用的毛色纯净而体全的牛羊，一般纯色毛的称为“牺”，体全的称为“牲”。韩愈的一首诗中就有“孤豚眠粪壤，不慕太庙牺”之语。现代借用这个词汇，指为某项神圣的事业舍弃生命。一般而言，只有贵族才有资格和机会吃到牛肉，而低层百姓则难以问津。

而且因为中国是农耕国家，牛是从事农业生产的主要生产力，不得随意屠杀。并且，牛的养殖、生长周期长，成本大，所以，在很多朝代，国家一般都明文规定不许随意杀牛，这样牛肉的价格就很高。唐代孟诜的《食疗本草》上就说：“牛者稼穡之资，不多屠杀。”

牛除了作为生产力和食物以外，对中医来说，它还浑身是药。黄牛和水牛的药用部位主要为胆囊、胆管或肝管中的结石，药材名牛黄。当然其肉、骨、骨髓、血、脑、鼻、齿、肝、脾、肺、肾、胆、胃等亦可入药，作为药材它们分别叫做牛肉、牛骨、牛髓、牛血、牛脑、牛鼻、牛齿、牛肝、牛脾、牛肺、牛肾、牛胆、牛肚等。

以牛黄为例，其性凉味苦，功能主要是清心、化痰、利胆、镇惊。主治热病神昏，谵语，癫痫发狂，小儿惊风抽搐，牙疳，喉肿，口舌生疮，痈疽，疔毒等，近来用于治疗上呼吸道感染，新生儿及婴儿呼吸暂停症和慢性丙型肝炎等。含牛黄的中成药也很多，如牛黄解毒丸、牛黄清心丸、安宫牛黄丸等。

牛肉则主要负责补肝肾，益气血，强筋骨，主治虚弱消瘦，消渴，脾弱不运，痞积，水肿，腰膝萎软等病症。

这里为大家介绍一款强身健体、益气安神的黄芪牛肉汤。

准备牛肉 250 克，黄芪 10 克，防风 10 克，白术 10 克，红枣 10 枚。先将牛肉洗净，切成小块放入水中煮沸，同时把上面的血沫撇掉，3 分钟后端下来，将牛肉捞起，在凉水里过一下。然后在锅里放适量的水，将洗净的黄芪、白术、防风、红枣放进锅里，搅拌均匀，用大火煎煮半小时。然后把备好的牛肉块放入已经煮了半个小时的药汤锅里，改用小火再炖两小时，等到牛肉熟透，将黄芪、防风、白术捡出来，加入适量盐、葱、姜后，继续用大火再煮 8 分钟，最后放少许味精即可。能益气补肺，养心安神，强身健体，平时容易感冒、体质虚弱、怕冷的人，每天喝一碗即可。

需要注意的是：①牛肉不宜常吃，一周一次为宜。②牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。③牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化，更有很高的胆固醇和脂肪，故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃，或适当吃些嫩牛肉。④患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食。

犬

现代社会爱狗人士众多，有很多人把忠诚的狗当做自己的好朋友，但单纯从中国传统

饮食文化以及中医历史上来说,狗不但具有肉用、皮用价值,其药用价值也不错。狗在《本经》中被列为中品,李时珍云:“狗类甚多,其用有三,吠犬长喙善猎,吠犬短喙善守,食犬体肥供饌,凡本草所用,皆食犬也”。表明早在500多年前,我们的祖先就知道狗是可以吃的。布依族人认为,狗肉以黄狗最好,黑狗次之,因而谓之:“头黄二黑三花斑,白狗肉味最平淡。”

肉狗全身都是宝。狗肉能安五脏,补绝伤,轻身益气。补胃气,壮阳道,温暖腰膝。益气力,益阳气,五劳七伤。补血脉,厚肠喂,增添精髓。和五味,煮空心食之;狗血可以治癫痫发作,热饮治虚癆吐血;狗脑:和蒲黄灰外敷可治头风痹,眉发火癰。以犬脑外敷治鼻息肉、下部诸疮;狗心则主治忧惹气,除邪;狗肝可治脚气攻心。切碎与米同煮成粥,加五味子同食,可治下痢腹痛;狗胆有明目之功,治眼赤涩痒(将胆汁点入眼中)。消渴,杀虫除积。取汁滴鼻,可治鼻血、鼻痛、鼻息肉、恶疮、刀伤、痔漏出血。狗鞭有补精益髓之功能。主治阳绝伤中,阳痿不起,女子带下十二疾。男子精冷精液稀薄者服之有特效。狗皮可制狗皮膏药,可治病瘰癧块,筋骨病痛。

狗肉在中国某些地区,又叫“香肉”或“地羊”。在粤语地区也叫“三六香肉”,因为三加六等于九,“九”和“狗”在粤语中同音。因其味道醇厚,所以才冠以“香肉”之名。有句俗话说叫“狗肉滚三滚,神仙站不稳”,说的就是狗肉的美味连神仙都挡不住。俗话又说:“寒冬至,狗肉肥。”寒冬正是吃狗肉的好时节,它与羊肉都是冬令进补的佳品。

冬令吃狗肉,一定要煮熟煮透,忌吃半生不熟的狗肉,以防寄生虫感染,忌食疯狗肉。切不可在火锅中一烫就吃。一些外貌健康的狗的唾液中也发现有狂犬病毒,狗肉中的旋毛虫检出率达到15%以上。如未煮熟煮透,极易感染疾病。因此,吃狗肉应煮25分钟以上。

这里给大家介绍一下生焖狗肉的做法。

准备带骨狗肉1~2千克,切块,每块约15克,放入锅内炒干血水取出;大蒜末3~5克,豆瓣酱、芝麻酱各15克下热油锅爆炒,再下姜片60克及狗肉,边炒边加植物油30克,约炒五分钟后,烹入料酒,加鸡汤(或水)、食盐、陈皮、酱油、红糖,煮沸后倒入沙锅内,用小火焖一个半小时,加入味精即可食用。有温肾壮阳,补脾健胃作用,适用于肾虚遗精,遗尿,阳痿,早泄,小儿发育迟缓,营养不良等症。

需要注意的是:①狗肉属热性食物,不宜夏季食用,而且一次不宜多吃。凡患咳嗽、感冒、发热、腹泻和阴虚火旺等非虚寒性疾病的人均不宜食用。②脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压。狗肉热性大、滋补强,食后会促进血压升高,甚至导致脑血管破裂出血。因此,脑血管病人不宜多吃狗肉。③大病初愈的人也不宜食用,因此时病人体虚,进补只能温补。④吃狗肉后不要喝茶,以免给身体造成不利的影响。

猪

猪为杂食类动物,身体肥壮,性情温驯,适应力强。人类养猪的历史非常久远,“溷”字为猪圈之意,在春秋时期的书籍中已经出现,而浙江余姚河姆渡新石器文化遗址出土的陶猪,其图形与现在的家猪形体十分相似,说明早在原始社会我们的祖先对猪的驯养已经初具雏形。猪又名“乌金”、“黑面郎”及“黑爷”。早在唐代,就有洪州人因养猪致富,故称猪为“乌金”。



中国人吃猪肉的历史源远流长，但历史上食用猪肉曾一度被禁。据《明实录》等记载，明代朱厚照于公元1505年登帝位为明武宗，“正德”十四年（1519年）农历十二月，他决定南下巡游数地，启程之前，特发布诏令严禁各地养猪、宰猪和吃猪肉，一是因为他的生肖属猪（生于明“弘治”四年，岁次为辛亥，正好是“猪年”）；二是明代皇帝姓朱，与“猪”同音。因此他认为，养猪、宰猪和吃猪肉对于明王朝和生肖属猪的他本人，都极为不利与不敬，所以通令严禁。当然因为猪肉在人们日常的饮食、祭祀中有无可取代的作用，所以后来禁令并未持续施行。

中医认为猪的全身都是宝，猪肉、猪胆汁等都有很高的药用价值。

猪肉味甘咸，性平，有滋阴、润燥功效；可用治热病伤津，消渴瘦弱，燥咳，便秘等症。主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘、补虚、滋阴、润燥、滋肝阴，润肌肤，利二便和止消渴。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产。

猪胆汁味苦、性寒，能化痰止咳平喘，有益肺，补脾，润燥的功效，主治消渴、便秘、黄疸、百日咳、哮喘、泄泻、痢疾、目赤、喉痹、盯耳、痈肿。明代著名医学家李时珍就曾指出：猪胆汁寒能泻热，滑能润肠，苦入心，去肝胆之火。在他所著的《本草纲目》中，就更列举了不少治疗常见病、多发病的经验方。《医宗金鉴》、《寿世保元》等古代中医著作中，也常见到利用猪苦胆组方立法的治疗方剂。

另外猪心味甘咸，性平，有辅虚益血，镇静安神功效；可用治心血虚损，惊悸，失眠，自汗等症；猪肝味甘苦，性温，有补肝养血，明目的功效；可用治血虚萎黄，水肿，视弱，夜盲等症；猪肚味甘，性温，有补虚损、健脾胃功效；可用治虚劳瘦弱，消渴，泄泻，小儿疳积，尿频等症。猪肠、猪肾、猪骨、猪皮等也都有各自的功效。

正所谓“百菜不如白菜，诸肉不如猪肉”，猪肉这种常见的食材有着无可替代的永恒魅力。其做法也是种类繁多，但值得注意的是：吃猪肉也有禁忌。

猪肉和牛肉不共食的说法由来已久，《饮膳正要》指出：“猪肉不可与牛肉同食”。这主要是从中医角度来考虑，猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性，而牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。二者一温一寒，一补中脾胃，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。

猪肉也不能与羊肝、香菜搭配。羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，则易生怪味，从烹饪角度讲，亦不相宜。而香菜辛温，耗气伤神。猪肉滋腻，助湿热而生痰。一耗气，一无补，故二者配食，对身体有损害。芫荽又名香菜，可去腥味，与羊肉同吃相宜。

羊

中国古人更偏爱羊肉，这从很多汉字构成就能看出。我们看很多与吃、食物有关的汉字，多数都与“羊”有关，如表达食物美味的“鲜、美”二字，均是由“羊”构成，说明古人以鱼、以羊为“鲜”，以羊为“甘美”；“珍馐”的“馐”字，“膳”、“羹”等，亦由羊字构成。除此之外，表达补养、哺养的“养”字，同样也是由“羊”字组成，说明古人已经认识到，羊肉的补益之性、长养之性均是很大的。

宋代重羊肉，御厨只用羊肉而不用猪肉，这是皇家的规矩。宋仁宗赵祯时，宫中食羊

数量惊人，以至一日宰杀二百八十只，一年需要十万余只。

而一般的士庶贫寒人家是吃不起羊肉的，只能在年节时设法满足一下口福。当时有一穷儒家道贫寒，却又想吃羊肉，于是将苏轼给他的书信拿去换了羊肉吃。黄庭坚因此戏称东坡书为“换羊书”，一时传为笑谈。但由此也不难看出羊肉对人们的诱惑有多大。

严格说来，羊肉也浑身都是宝，羊肉、羊皮、羊血、羊骨等均可入药。羊肉益气补虚、温中暖下、壮筋骨、厚肠胃，主要用于疲劳体虚、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛、中虚反胃等。这里为大家介绍几款既美味又有营养的羊肉食疗方。

1. 附子烧羊肉

准备羊肉 0.5 ~ 1 千克，熟附子片 30 ~ 60 克，甘草、当归各 10 克，加适量八角、桂皮、食盐、生姜，同放锅内加水用小火焖熟食用。适用于老年人体虚怕冷，腰酸腿软，夜多小便，小便频数，易感冒，风寒咳嗽气咽等阳虚病者。健康人食用，有保健强身之功。需要注意的是，发热，咽痛，肝炎，风热咳嗽，风热感冒等热性病人不宜食用。

2. 当归生姜羊肉汤

准备羊瘦肉 1 千克切块，生姜 60 克先放入油锅内略炒片刻，倒入羊肉块共炒，炒至血水干后加入适量水，放入当归 100 克（用纱布包好），适量食盐调味，用小火焖煮至熟，分数次食用。此方有温中补血，调经祛风作用。可治妇女月经不调，血虚经少，血枯经闭，痛经，经期头痛，乳胀，子宫发育不良，胎动不安，习惯性流产，产后腹痛、血虚头晕，面色苍白等症。

3. 羊肉粥

羊肉 100 ~ 150 克，粳米 100 克，生姜 3 ~ 5 片共煮粥，加适量油盐调味食用，有补虚损，益气血，暖脾胃，祛寒壮阳作用。适用于体弱羸瘦，腰膝酸软，腰背怕冷，男子阳气不足、肾亏阳痿、遗精早泄，女子月经不调、血虚痛经等症。

4. 羊肉萝卜汤

准备羊肉 500 克切块，萝卜 500 克切块，草果两个（去皮），甘草 3 克，生姜 5 片，同放锅内煮汤，加少量食盐调味食用。有补中健胃，益肾壮阳作用，适用于病后体虚，腰疼怕冷，食欲不振等症。

食羊肉也有很多禁忌：①不宜多食烤羊肉串。②不宜食用反复剩热或冻藏加温的羊肉。③有内热者不宜多食。④服用泻下药峻泻后不宜食用。⑤不宜与乳酪同食。⑥不宜与豆酱、荞麦同食。⑦服用中药半夏、菖蒲时禁食。

鸡

鸡是人类饲养最普遍的鸟禽类。家鸡源出于野生的原鸡，其驯化历史至少约 4000 年。古代神话中有鸡是重明鸟变形的说法。据说尧帝时，远方的友邦上贡一种能辟邪的重明鸟，大家都欢迎重明鸟的到来，可是贡使不是年年都来，人们就刻一个木头的重明鸟，或用铜铸重明鸟放在门户，或者在门窗上画重明鸟，吓退妖魔鬼怪，使之不敢再来。因重明鸟模样类似鸡，以后就逐步改为画鸡或剪窗花贴在门窗上，也即成为后世剪纸艺术的源头。

我国古代特别重视鸡，称它为“五德之禽”。《韩诗外传》说它头上有冠，是文

德；足后有距能斗，是武德；敌在前敢拼，是勇德；有食物招呼同类，是仁德；守夜不失时，天时报晓，是信德。所以人们不但在过年时以鸡为主题剪窗花，而且也把新年首日定为鸡日。

作为人们普遍食用的食材，鸡在中医中也是必不可少的药材，中医认为鸡的全身都可入药。

鸡肉性平、温、味甘，入脾、胃经，有益五脏、补虚亏、健脾胃、强筋骨、活血脉、调月经。用于虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻、头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。

鸡血性味咸平，能益血补虚，活血，解毒，可用于妇女月经不调，崩漏失血或支气管炎，哮喘，慢性肝炎；痘疹不出，以及筋骨折伤等。

鸡肝味甘，性微温，能补肝明目，用于肝虚目昏或小儿疳疾，夜盲，目生翳障。此外，又可用以补肾兴阳，治阳痿。

鸡蛋性味甘平，能补阴益血，除烦安神，补脾和胃，用于血虚所致的乳汁减少，或眩晕，夜盲；病后体虚，营养不良；阴血不足，失眠烦躁，心悸；肺胃阴伤，失音咽痛，或呕逆等。吃法很多，煎、炒、蒸、煮、冲或煮蛋花等均可。除单用外，亦可配伍应用。

这里为大家介绍一款百合粳米鸡。

准备仔母鸡1只，百合60克，粳米200克。先将上二味装入鸡腹，缝合；加姜、椒、盐、酱油少许，用水煮熟。再开腹取百合、粳米做饭，并饮汤吃肉，此方源于《圣惠方》。取母鸡益阴血、补气益脾；百合久蒸能益脾养心；粳米益胃气，可用于产后虚羸少气，心悸，头昏，少食等。

鸡肉虽然美味，但有些人是不能吃鸡肉的。感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重、肥胖症、患有热毒疔肿、高血压、血脂偏高、胆囊炎、胆石症的人忌食鸡肉。鸡肉性温，助火，肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疔肿、大便秘结者不宜食用鸡肉。感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食鸡肉，鸡汤。

鸡肉的搭配禁忌也不少：①鸡肉和芹菜同食会损伤元气。②鸡肉性温，有补中助阳之功效，鲤鱼性平，可利水下气，两者同食容易引起身体不适。③鸡肉与芥末同食容易引起上火，有损人体健康。④鸡肉与芝麻或菊花茶同食会导致中毒。⑤鸡尾尖含有致癌物，不宜食用。

五果为助：生津益气之食

所谓“五果为助”，即普通食物营养不足的地方可由果品来补充。明朝李时珍的《本草纲目》中共收入127种果品，并说果品“丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生”。可见我国古代人民已经对果品的保健作用有了较为充分的认识。

那五果究竟是哪五果呢？《黄帝内经》中的“五果”分别为李、杏、枣、桃、栗，也就是我们现在所说的李子、杏、大枣、桃、板栗，现在“五果”泛指各种水果和干果，还包括某些能生食的瓜果，如西瓜、哈密瓜等。

古语有云：“尝遍百果能成仙。”而百果之所以能助人“成仙”，就在于它与其他食物所含营养不一样。果类一般含糖、脂肪、蛋白质相对较少，所以吃水果的主要目的不在

于补充这三大营养物质，而在于补充其他诸多营养素，如水分、维生素、果糖等。

五果的药用价值不容小觑。在中国历代医书中，有很多果品是作为药用的。例如“五果”之一的枣，民间就有“一日一枣，终生不显老”的说法。

水果很重要，但也讲究方法，吃水果也有要注意的地方。

1. 吃新鲜水果

“民以食为天，食以鲜为先。”新鲜水果不仅口感最好，营养也最好，能使人体最大限度地获取水果中的维生素等营养物质。

2. 吃时令水果

所谓时令水果，就是指当季的水果。当季水果因为处于良好的生态环境，饱受充足的阳光照射和雨露滋润，多为自然成熟，因而营养更为丰富，口感更甜美，气味更芬芳，价格相对便宜。

3. 吃多种果品

吃果品同样应讲究一个“杂”字，所谓“遍尝百果能成仙”，即是说食用果品也要多样化，以获取多种营养，促进营养均衡。

4. 吃适量果品

有些果品(如柑橘)如果过量食用可致胡萝卜素血症；橘子吃多了可能“上火”。又如柿子，鞣酸的含量较多，与胃内的蛋白质混合后可形成不溶于水的鞣酸蛋白，可导致胃石症，更不要和白薯、土豆一块吃。而荔枝含有大量果糖，能被细胞利用的葡萄糖的含量较低，过量食用可能导致低血糖症状。

李

李子又叫李实、嘉应子，为蔷薇科落叶乔木植物李树的成熟果实。它饱满圆润，玲珑剔透，形态美艳，口味甘甜，是人们喜食的传统果品之一。它既可鲜食，又可以制作成罐头、果脯，是夏季的主要水果之一。

中医认为，李子性平，味甘、酸，具有生津利水、清肝涤热之功效。能治疗阴虚发热、骨节间劳热、牙痛、消渴、痢疾、白带、心烦、小儿丹毒、疮疡、跌打损伤、瘀血骨痛、大便燥结、妇女小腹胀胀以及水肿等病症，还可用于除雀斑和解蝎毒。适宜骨蒸发热、口渴引饮、肝病腹水、肺热咳嗽、牙痛、咽喉痛等患者食用；糖尿病患者也可适量食用。

李子可以有效促进体内血红蛋白再生，贫血者适度食用李子对健康大有益处。李子对肝有较好的保养作用。唐代名医孙思邈评价李子时曾说：“肝病宜食之。”李子酒有“驻色酒”之称，说明李子的悦面养容之功十分了得。经常食用鲜李子，能使颜面光洁如玉，实为美容养颜不可多得的天然精华。

但吃李子也颇为讲究，民间俗语有“桃养人，杏伤人，李子树下吃死人”的说法，就是提醒大家吃李子一定不能过量。孙思邈说：“不可多食，令人虚。”《滇南本草》记载：“不可多食，损伤脾胃。”《随息居饮食谱》也有“多食生痰，助湿发疟疾，脾虚者尤忌之”的话。生活中证实，多食李子能使人表现出虚热、脑胀等不适之感。发苦涩味和入水不沉的李子有毒，也是不能吃的。李子多食生痰，损坏牙齿，体质虚弱的患者宜少食。

同时还要记住，未熟透的李子不要吃。发苦涩味的李子有毒不能吃。食青鱼后不宜多食李子。李子不宜与鸡蛋、雀肉、蜂蜜、鸡肉等同食。溃疡病及急慢性胃肠炎、肾虚遗精者及孕妇忌食；胃酸过多的溃疡者、脾胃湿弱者、体虚、久虚者不宜多食李子；小孩也不宜多食李子。

杏

杏成熟后为黄色或橘红色，味酸甜或纯甜，又名甜梅，原产中国，长江以北栽培较多。

杏含较多的糖、蛋白质，还含有钙、磷，另含一定的胡萝卜素和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和维生素 P 等。

杏有生津止渴、润肺定喘的功效，可用于治疗热伤津、口渴咽干、肺燥喘咳等。鲜食杏肉可促进胃肠蠕动，开胃生津。杏仁是一味常用于止咳平喘的中药。苦杏仁经酶水解后产生氢氰酸，对呼吸中枢有镇静作用，可止咳喘，但具有毒性，需注意用法及用量，不能当食品用。杏仁油有降低胆固醇的作用，有利于防治心血管疾病。

患有受风、肺结核、痰咳、水肿等病症者，经常食用大有裨益。杏可生食，也可以用未熟果实加工成杏脯、杏干等。未熟果实中含类黄酮较多。类黄酮有预防心脏病和减少心肌梗死的作用。因此，常食杏脯、杏干对心脏病患者有一定好处。杏虽好吃，但不可过多。杏仁有甜、苦之分。其中苦仁有毒，需要用凉水浸泡后才能食用。成人吃 40 ~ 60 粒，小孩吃 10 ~ 20 粒，就有中毒的危险。因为所含物质苦杏仁甙，可被酶水解产生氢氰酸和苯甲酸，而过多的氢氰酸与组织细胞含铁呼吸酶结合，可阻止呼吸酶递送氧，从而使组织细胞窒息，严重者会抑制延髓中枢，导致呼吸麻痹，甚至死亡。

枣

《齐民要术》所论的 42 种果品中，枣居首位，与桃、李、杏、栗并称为“中国五果”。枣的种类很多，有大枣、冬枣、乌枣、黑枣、南枣、蜜枣等，我们常说的枣即大枣。大枣又名红枣，在我国已有 3000 多年的种植历史，既可鲜食，又可晒干或烘干食用。红枣营养丰富，维生素含量高，被称为“活的维生素丸”。

据《本草纲目》记载：“大枣味甘平无毒，主治心腹邪气，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气，……和百药，久服轻身延年。”《随居园饮食谱》中也记载红枣：“鲜者甘凉。刮肠胃，助湿热。干者甘温补脾养胃，滋阴充液，润肺，食之耐饥。……以北产大而坚实肉厚者，补力最胜。”枣仁可做兴奋剂，炒黄后又可作镇静剂，有安静、养心、敛汗、健胃、消食等功效，树叶、树皮、树根也可以入药，枣常被中医作为药引来用，有“宁可三日无肉，不可一日无枣”、“每日吃三枣，七十不显老”之说。

下面介绍几种红枣食疗方。

(1) 每日用大枣 20 个煎汤，吃枣喝汤，可用于血小板减少紫癜的辅助治疗。

(2) 红枣、乌梅等量，去核，研碎，加入蜂蜜制成如枣核大小的药丸，含服，可治疗病后口干咽痛。

(3) 用大枣 60 克、大米 400 克，共同放入锅中，加适量水煎煮。待烂熟时喝粥吃枣，每次 1 小碗，每日 3 次，可治疗心脾两虚，心烦不眠。