

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

养肾

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。

肾者  
胃之关也



YANG SHEN

# 养

# 肾

归经食物养生坊 I

GUIJINGSHIWUYANGSHENG FANG

王焕华 ◎ 编著



广东旅游出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

养肾 / 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056226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](http://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。

养肾

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

## 谷物类

薏苡仁 .....	2
粟米 .....	4
小麦 .....	6
芝麻 .....	8

## 蔬菜类

韭菜 .....	12
甘蓝 .....	14
长豆 .....	16
枸杞头 .....	17
饭豇豆 .....	18
马豆 .....	19
黑豆 .....	20
山药 .....	22
甘薯 .....	24
葫芦 .....	25

## 果物类

李子 .....	32
葡萄 .....	34
覆盆子 .....	36
芒果 .....	37
猕猴桃 .....	38
桑椹 .....	40
栗子 .....	44
白果 .....	46
芡实 .....	48
莲子 .....	50
胡桃 .....	52
凉粉果 .....	54

# CONTENTS

## 菌藻茶花类

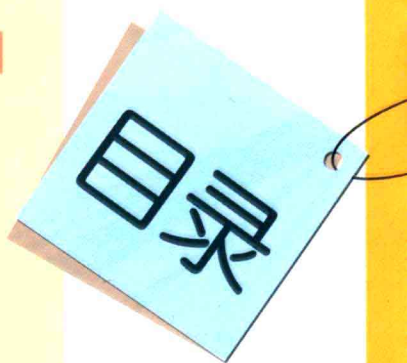
- 灵芝 ..... 56
- 海带 ..... 58
- 羊栖菜 ..... 60
- 莲蕊须 ..... 61
- 罗布麻 ..... 62

## 肉蛋奶类

- 猪肉 ..... 66
- 狗肉 ..... 70
- 羊肉 ..... 72
- 獐肉 ..... 75
- 马肉 ..... 76
- 猫肉 ..... 78
- 獭肉 ..... 79
- 鹿肉 ..... 80
- 蛙肉 ..... 82
- 火腿 ..... 84
- 乌骨鸡 ..... 86
- 鸭肉 ..... 88
- 麻雀肉 ..... 90
- 鸽肉 ..... 92
- 蚂蚁 ..... 94
- 蜻蜓 ..... 95
- 蚕蛹 ..... 96
- 麻雀蛋 ..... 98
- 鸽蛋 ..... 99
- 羊奶 ..... 100

## 鱼类

- 石首鱼 ..... 102



# 目录



# CONTENTS

鲈鱼 .....	104
鲤鱼 .....	106
乌贼鱼 .....	108
鲸鱼 .....	110
金枪鱼 .....	111
鳊鱼 .....	112
鲳鱼 .....	113
鳝鱼 .....	114
河豚 .....	116
鲑鱼 .....	118
沙丁鱼 .....	120

## 其他水产类

虾 .....	124
海马 .....	126
龟 .....	128
海参 .....	130
海蜇 .....	132
蚌 .....	134
干贝 .....	136
淡菜 .....	138
蛭 .....	140
泥螺 .....	141
鱼鳔 .....	142
海燕 .....	143

## 调味品类

花椒 .....	148
肉桂 .....	150
丁香 .....	152
小茴香 .....	154
大茴香 .....	156



# CONTENTS

酱 .....	158
食盐 .....	160
茛澄茄 .....	161

## 保健中药类

西洋参 .....	164
杜仲 .....	166
枸杞子 .....	168
何首乌 .....	170
燕窝 .....	172
冬虫夏草 .....	174
阿胶 .....	176
玉米须 .....	178

## 附录一：

### 归膀胱经的食物

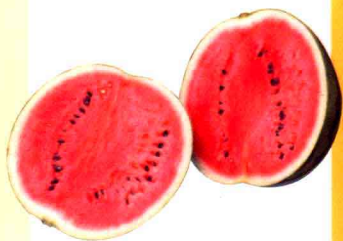
冬瓜 .....	26
菊芋 .....	28
瓠子 .....	29
西瓜 .....	42
凉粉果 .....	54
啤酒花 .....	63
麻雀肉 .....	90
鲮鱼 .....	121
田螺 .....	144
肉桂 .....	150
小茴香 .....	154
玉米须 .....	178

## 附录二：

### 食物属性分类索引



目录



# 谷物类



# 薏苡仁

归  
肾经  
脾经  
肺经

别名：苡米，六谷米，药玉米，薏米等。

**来源** 禾本科植物薏苡的种仁。

**性味** 性凉，味甘淡。

**功效** 健脾，补肺，化湿，抗癌，去疣，美容。

**成分** 薏苡仁含丰富的碳水化合物，其主要成分为淀粉和糖类，并含有脂肪、蛋白质、少量维生素B<sub>1</sub>等。所含氨基酸主要为亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等。此外还含有薏苡素、薏苡酯、三萜化合物等。

**食法** 煮饭，熬粥。



◎薏苡仁

## 食养



◎香菇薏苡仁饭

适合各种癌症病人食用；适合各种风湿性关节炎病人食用；适合急慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者食用；适合各种疣赘及美容者食用，如青年性扁平疣、寻常性赘疣、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及皮肤营养不良粗糙者；适合肺痿、肺痈、肠痈患者食用。

# 养肾

## 食忌

根据古代养生家及医家经验，怀孕妇女不可食用，尤其是有习惯性流产者受孕期间，更不宜服食。正如元代养生家贾铭在《饮食须知》中所说：“薏苡仁，以其性善者下也，妊妇食之坠胎。”清代食医王孟英在《随息居饮食谱》中也曾告诫：“性专下达，孕妇忌之。”

## 配伍

去疣美容服食者或癌症病人，取薏苡仁100g，配伍粳米混合煮饭或熬粥服用，每日1次，连续服用，至痊愈为止。根据明代药学家李时珍的经验，风湿筋骨痛患者，可用薏米粉配伍曲米酿酒，称之为薏苡仁酒，煮熟服用更妙。在煮食薏米粥时，不可配用食碱同煮，以免其中多种维生素遭到破坏。

## 按语

现代研究证实，薏苡仁还可降低血压和血糖。薏苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用，国内外常用薏苡仁作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物，若经常服食薏苡仁，能增强肌体的抗病能力和提高白细胞的吞噬能力，有利于病情的康复。也正因如此，1988年4月15日，卫生部食品卫生监督检验所公布了第二批“既是食品又是药品”的名单中，薏苡仁也是其中之一，从而肯定了薏苡仁的营养保健和养生防病的药食两用价值。

◎ 薏苡仁

# 粟米

别名：小米，谷子，稞子等。

**来源** 禾本科植物粟的种仁。

**性味** 性凉，味甘咸。

**功效** 益肾，补脾，养胃。

**成分** 含脂肪、蛋白质（有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白等多类）、灰分、淀粉、还原糖。

**食法** 煮饭，熬粥。

◎粟米



## 食养

适合脾胃虚弱，消化吸收不良者反胃、呕吐、腹泻时食用；适合肾虚消渴口干患者和糖尿病人食用。唐代食医孟诜曾经介绍：“治消渴口干，粟米炊饭，食之良。”这是由于粟米有滋阴清热，养肾气，补虚损的效果。

## 食忌

粟米性偏凉，平素有胃寒病者，勿食为妥，正如元代养生家贾铭《饮食须知》中所言：“胃冷者，不宜多食。”

## 养肾

## 配伍

根据古代医家经验，粟米不可与杏仁配伍食用，元代吴瑞《日用本草》中明确告诫：“与杏仁同食，令人吐泻。”

## 类比

从营养角度来说，小米超过大米，其中蛋白质和维生素B<sub>1</sub>与维生素B<sub>2</sub>的含量明显占优势。用新产出的小米熬粥，是产妇和病人的理想食品；给婴幼儿喂些小米粥，对孩子的生长发育大有帮助。



◎ 粟米龙眼粥

## 按语

中医所说的“消渴病”，通常也包括西医的糖尿病，而且把消渴分为上消、中消与下消三种。下消多因肾虚内热所致。多年糖尿病患者，长久不愈，多属肾虚下消。而粟米实为杂粮，既能滋阴补肾，又能清虚热，因此，消渴者经常吃些小米粥，以杂粮代替米面主食，最为有益。

# 小麦

别名：麦子，淮小麦等。

附：浮小麦、面筋

归  
肾经  
脾经  
心经



◎小麦

**来源** 禾本科植物小麦的种仁。

**性味** 性凉，味甘。

**功效** 养心神，敛虚汗。

**成分** 含淀粉50%~70%、蛋白质约11%、糖类2%~7%、糊精2%~10%、脂肪约1.6%、粗纤维约2%。脂肪油主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸的甘油酯。还含少量谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶和无机盐，及少量的维生素B、维生素E。

**食法** 用小麦片煮粥饭，或用小麦面制作各种面点食品。

## 食养

适合心血不足，心神失养的失眠多梦、心悸不安、多呵欠、喜悲伤欲哭，即中医称“妇人脏躁”，西医称癔病或神经官能症者食用；适合患有脚气病、末梢神经炎者食用；适合体虚自汗、盗汗或多汗者食用。

# 养肾

## 配伍

妇人脏躁者，以淮小麦配伍大枣、甘草同食为妙；体虚多汗者，小麦配伍红枣、黄芪为优。日常生活中，以小麦面搭配大米食用最好。根据元代贾铭《饮食须知》介绍：“小麦勿同粟米、枇杷食。”

## 类比

小麦的蛋白质含量比大米（约为7%）要高得多，故常用麦麸或面粉提取面筋。面筋的成分主要是小麦蛋白质。明朝李时珍指出：“新麦性热，陈麦平和，小麦面甘温。”《本草拾遗》认为“小麦皮寒肉热”。宋代《图经本草》还说：“小麦性寒，作面则温而有毒，其皮为麸，性复寒，调中去热。”同为小麦，其性不同，其用有别。

## 食忌

患有糖尿病者，应适当控制食用。

## 面筋

面筋为小麦面和麸皮入水揉洗后所获得的

胶粘状物质，历史

上以江苏无锡所产面筋为

优。其性凉，其味甘，有和中、解热、止烦渴的功效，常和蔬菜或荤菜一同煮食。



◎面筋



◎浮小麦

## 浮小麦

浮小麦为干瘪轻浮的小麦，水淘浮起者。其性凉，味甘咸，善于收敛虚汗，有益气除热、止自汗盗汗之功，为中医常用止汗之品。单独煎水代茶，其效亦著；若与碧桃干、糯稻根同用，效果更佳。



# 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、遗精者勿食为宜；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