

家庭生活必备丛书

郑成刚 主编

YINSHIYIJIDAQUAN

体现中华医药学的食疗食养思想

饮食宜忌 大全



远方出版社

YINSHIYIJIDAQUAN

饮食宜忌大全

郑成刚 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌大全/郑成刚 主编 - 北京:远方出版社,2005.12

ISBN 7 - 82245 - 342 - 4

I. 饮… II. 郑…

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 01433 号

饮食宜忌大全

主 编:郑成刚

策 划:刘 彬

出版发行:远方出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:北京瑞诚印刷有限公司

开 本:880 × 1230mm 1/32

字 数:420 千字

印 张:16

版 次:2005 年 12 月北京第 1 版第 1 次印刷

印 数:1 - 10000

定 价:28.80 元

前 言

民以食为天,饮食宜忌关系到人的健康长寿。

饮食宜忌,历来为我国民众所重视。千百年来,中国的医家、养生学家、儒家、道家、佛家以及广大民众,都有着十分宝贵的饮食宜忌的实践经验。中国传统医学中,也包含着丰富的饮食宜忌的基础理论,历史悠久的中华民族,对饮食宜忌留下了大量珍贵而科学的文献资料。笔者从长期的临床医疗实践中,也深深体会到,不少人由于平素未能注意到饮食宜忌问题,常常导致一些不该发生的疾病。很多患者,由于忽视了饮食宜忌问题而使旧病复发,轻病转重,或反复发作,迁延不愈。

在中国古代,食药同源,食物如同药物一样,皆有其“性味”之分。诸如人人皆知的西瓜、绿豆均为凉性;柿子、螃蟹都属寒性;羊肉、生姜同是温性;辣椒、桂皮皆为热性;粳米、猪肉均是平性。大枣、甘蔗味甘,石榴、梅子味酸,葱蒜、茴香味辛,干贝、蛤蜊味咸,慈姑、茶叶味苦。正是由于食物的性味不同,才可以根据中医理论,科学地指导人们的饮食宜忌。中医对饮食物的认识,尤为深刻而科学,并创立了完整的食医理论,这些理论与中国传统医学理论是融汇贯通的。可以说,中医学的基本理论,完全可以作为人们饮食宜忌的指导理论。如果对饮食的宜忌,单纯地从现代营养学所说的饮食物的六大营养素一蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和粗纤维的多寡或有无来对待,那就完全失去了讨论饮食宜忌问题的意义。

饮食宜忌包括着相当复杂的内容,这是因为食物本身有

着四气五味之分,人有男女老少、强壮羸弱之列,病有寒热虚实、轻重急慢之异,时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。为了把饮食宜忌问题说得清楚明白,本书分列了谷肉果菜饮食宜忌、常见病症饮食宜忌、男女老少饮食宜忌、体质虚弱饮食宜忌和春夏秋冬饮食宜忌五个部分,并且分别阐明了宜忌原则、参考文献和简单扼要的解说。饮食的宜与忌,也只是相对,并不是说宜食之物,就可以大饱口福,狂饮暴食,也就适当节制。

书中有时涉及到某些保护动物,这里要特别提醒大家,有些野生动物是国家明令禁捕禁食的,千万不可违反法令。病情确实需要而又无法以其他食物替代的,可向有关药用动物养殖场求购。至于民间风俗习惯而流传下来的饮食宜忌,不少还带有浓厚的民族宗教的烙印和封建迷信色彩。所有这些,都不在本书讨论范围。

该书可以说是一部中国传统食医理论的一次极有意义的整理,同时又是中国流传了千百年来饮食宜忌的一次系统总结,其中不单是饮食知识的介绍,而是蕴含着丰富的中医学理论,充分体现了祖国医药学的食疗食养思想。从此亦可看到作者扎实的中医根基和丰富的临床实践。该书不仅对国内的饮食营养有着指导意义,而且能补充现代医学的不足,因而对世界各国的饮食营养同样有指导意义。由此可以断言,该书的问世,定会得到广大人们的欢迎以至世界人民的欢迎!



目 录

第一章 常见病症饮食宜忌.....	1
一、发热	2
二、咳嗽.....	14
三、虚喘.....	27
宜忌原则	27
四、咯血.....	32
五、感冒.....	39
六、肺 痿.....	47
七、肺脓疡.....	55
八、慢性支气管炎.....	60
九、支气管扩张.....	66
十、肺结核.....	71
十一、支气管哮喘.....	79
十二、矽肺.....	88
十三、胃痛.....	94
十四、腹胀.....	113
十五、腹泻.....	119
十六、痢疾.....	129
十七、便秘.....	138
十八、痔疮.....	144
十九、黄疸.....	151
二十、慢性胆囊炎和胆石症	157
二十一、脂肪肝	162



饮食宜忌大全

现代人智慧生活丛书

2



二十二、肝炎及肝硬化	166
二十三、心悸	173
二十四、失眠	179
二十五、健忘	182
二十六、眩晕	188
二十七、神经衰弱	195
二十八、白细胞减少症	202
二十九、高血压病(附:中风后遗症)	206
三十、冠心病及动脉粥样硬化症	216
三十一、高脂血症	225
三十一、高脂血症	227
三十二、糖尿病	239

第二章 体质虚弱饮食宜忌 256

一、气虚	257
二、血虚	262
三、阴虚	266
四、阳虚	271
五、脾虚	274
六、肾虚	280
七、肺虚	285

第三章 谷肉果菜饮食宜忌 290

一、谷类	291
二、肉类	311
三、果类	385
四、菜类	435



第一章 常见病症饮食宜忌

无论是患有急性病或是慢性病时，饮食宜忌问题比起常人来就显得更为重要，民间老百姓也多极为重视。急性病患者，如若不注意饮食宜忌，则往往会延长病程，甚至会加重病情。比如急性支气管炎咳嗽，症属风寒外束，肺气失宣时，理当宜吃辛散风寒，宣肺化痰的生姜、葱白、苏叶、萝卜汤之类，忌吃寒凉生冷油腻之品，如柿子或柿饼、梨子、枇杷、香蕉等。若食之，则寒邪不得宣散，反使咳嗽加剧，缠绵不已。慢性病患者，饮食不加宜忌，随意乱吃乱饮，同样会使疾病迁延，或旧病复发。如慢性皮肤湿疹之人，本属湿热内蕴，日久不愈，只宜常年服食清淡渗利食物，忌吃各类发物以及辛辣荤腥、油腻黏糯之品。宜忌不分，或终生难愈，或愈而复发。这些都是极为常见的事实。患病期间，人体有阴阳偏盛，病邪有寒热之分，体质有虚实之异。食物犹如药物，食性有寒、热、温、凉、平，食味有辛、酸、甘、苦、咸。饮食适宜则于病有益，促使痊愈；饮食失宜，犹如药不对症，轻者使病情反复，重者使疾病恶化。饮食宜忌，不可不慎！

常见病症的饮食宜忌，是以中国传统医学理论为指导，充分体现了中医辨证论治的特点，分清病情，了解食性，辨证择食。在所列 60 余种常见病症的饮食宜忌时，简述这些常见病症的基本证型分类的要点，又指出了总体宜忌原则，这样就可使读者明白了“辨证择食”的道理，掌握了“饮食宜忌”的要领。





一、发热

正常人的体温，一般保持在 $36.2 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 的范围内。如果体温超过 37.3°C ，即可称之为发热；体温在 $37.4 \sim 8.4^{\circ}\text{C}$ 之间，通常称为低热，若低热持续 2 周以上，则可称之为长期低热；体温在 39°C 左右者，可称之为高热；超过 40°C 以上者，又可称为过高热；高热持续 2 周以上者，即为长期高热。

产生发热的原因，一般可分为两大类，即感染性发热或非感染性发热，也有分为器质性发热和功能性发热。中医认为发热的病机极为复杂，通常可分外感发热和内伤发热。外感发热又有外感风寒、外感风热、风温、湿温、热毒之分，以及热在气分、热在血分、热在半表半里的区别；内伤发热有气虚发热、血虚发热、阴虚发热、瘀血发热的不同。对于发热的病人，除了分析发热的原因，采取相应的中西药物治疗外，对饮食食物的宜忌，亦颇为重要。

宜忌原则

凡发热病人，饮食宜选择清淡而易于消化的流汁或半流汁，以补充人体消耗的水分，如汤汁、饮料、稀粥之类；宜吃具有清热、生津、养阴作用的食物；宜吃富含维生素及纤维素的蔬菜瓜果。忌吃黏糯滋腻，难以消化的食品；忌吃高脂肪及油煎熏烤炒炸的食物。

发热之人宜吃以下食物

【梨子】能清热生津止渴，适宜各种原因发热者或热病后津伤烦渴者食用。20 世纪 60 年代初，《广东中医》杂志上曾介绍，患者谭某。患温热病，服中药黄柏、银花等，发热虽减，但热度稽留不退，后嘱以大雪梨 500 克，捣绞汁，炖热频频服之而愈。

【橘子】性凉，味甘。《日用本草》称它“止渴，润燥、生津”。《饮膳正要》认为橘能“去胸中瘕热”。橘含有丰富的糖类和多种维生素，特别是维生素 C 的含量较



高，这对发热病人有益。

- 【李子】能清肝除热，生津止渴。《别录》称它“除痼热”。《泉州本草》说它“清湿热，解邪毒”，凡发热津伤口渴者宜食。《本草求真》云：“中有痼热不调，骨节间有痲热不治，得此酸苦性人，则热得酸则敛，得苦则降，而能使热悉去也。”

由此可见，对阴虚发热之人尤宜。《泉州本草》中就载有一法：“治骨蒸劳热：群李子捣绞汁冷服。”

- 【柑】性凉，味甘酸，有生津止渴作用。崔禹锡《食经》载：“柑，食之下气，主胸热烦满。”《开宝本草》亦云：“利肠胃中热毒”。凡发热口干者宜食。

- 【香蕉】性寒，味甘，能清热解毒。《本草纲目》说它能“除小儿客热”。《日用本草》亦称“解肌热烦渴”。香蕉含较多的维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等，药理实验发现，成熟香蕉肉有抑制真菌和细菌的作用。所以，无论是感染性或非感染性发热者，均宜食用香蕉。

- 【椰子浆】适宜发热之人口渴时服用。《中国药植图鉴》载：“滋阴，清暑，解渴。”《药海本草》亦云：“椰子浆去风热。”所以，夏季风热感冒发烧者尤为适宜。

- 【甘蔗】性寒，味甘，能清热生津。《本草纲目》记载：“蔗，甘浆甘寒，能泻火热。”《本草经疏》亦称“甘寒除热润燥，除心胸烦热。”凡发热津伤口于烦渴者皆宜。

- 【西瓜】性寒，味甘，能清热解暑、生津止渴，适宜急性热病发商热、口渴、汗多时食用。古有“天生白虎汤”之称，“白虎汤”即为中医著名的清热良方。《日用本草》载：“西瓜清暑热，解烦渴”。《滇南本草》还说它“治一切热症”。《续名医类案》中曾记录一病例，病者王亢，暴病身热头痛，不恶寒，只畏热，用清凉发散剂，八日无效，嘱服西瓜，数日而愈。

- 【荸荠】性寒，味甘，能清热、化痰。《别录》记载：“主消渴，痹热，热中。”唐代食医孟诜称它能“除胸中实热气”。凡发热口干者宜食。



饮食宜忌大全

【蕃茄】性微寒，维生素 C 的含量较高。一般蔬菜中的维生素 C 加热烹调时易破坏损失，而蕃茄中的维生素 C 经烹调煮熟不易破坏，所以，发热烦渴者，无论生食或烧汤均宜，或用鲜番茄汁、西瓜汁各半杯，混合服用，尤为适宜。

【菊花脑】性凉，有清热、凉血、解毒作用，适宜感染性发热者煎汤喝。中国药科大学叶橘泉教授认为其清热解毒功效与野菊花相似。

【蕺菜】性寒，味辛，能清热解毒。据现代药理实验报道，它是一种广谱抗菌和抗病毒食品，鲜菜洗净，炒作菜吃，适宜名种感染性发热患者服食。

【地瓜】性凉，味甘，能清热、生津、解渴。《陆川本草》载：“地瓜生津止渴，治热病口渴。”无论生吃或煎水服，均适宜高热津伤，感冒发烧，或伤暑烦热口干者食用。

【菜瓜】又名越菜、生菜。性寒，味甘，能解热毒、利小便、除烦渴、祛暑热。《本草拾遗》中说它能“去烦热，宣泄热气”。无论感冒发热，或中暑发热，均宜用新鲜菜瓜捣绞汁，多量饮服。也可洗净后凉拌或生吃。

【黄瓜】性凉，味甘，能清热，解毒。《日用本草》说它能“除胸中热，解烦渴。”《陆川本草》认为“黄瓜治热病身热，口渴。”所以。凡发热口干者，或凉拌吃，或洗净后生啖。皆宜。

【芦根】性寒，味甘，能清热生津。《药性论》中称它“能解大热”。《本草经疏》亦载：“客热者，邪热也，甘寒除邪热，则客热自解。伤寒时疾，热甚则烦闷，悉主之。”对高热或过高热，芦根尤为适宜，可用鲜芦根 100~200 克，煎水服，或捣汁饮。

【萝卜】性凉，味辛甘。《本草经疏》认为萝卜“生者味辛，性冷；熟者味甘，温平”，所以，生萝卜有化痰热，止烦渴的作用。鲜萝卜除含多量水分外，还含有大量的糖类和多种维生素，无论是感冒高热，或是感染性发热，或是猩红热，多吃萝卜，颇有裨益。



【冬瓜】性凉，味甘淡，能清热毒、消暑热、除烦渴。唐·孟境说它能“去头面热，热者食之佳”。《日华子本草》称：“治胸膈热，消热毒痈肿”。《本草再新》亦云：“冬瓜清心火，泻脾火，解暑化热”。所以，冬瓜适宜发热或暑热天高热不退者，煎汤频饮，或捣汁服。

【绿豆】能清热、解毒、消暑，凡感染性发热病人及暑天风热感冒或夏季热者，均宜频饮绿豆汤。《本草汇言》对绿豆的评价是：“消暑热，静烦热，润燥热，解暑热。”尤其是感染性高热，及过高热患者，尤为适宜。

【荷叶】能解暑热。《滇南本草》说它能“上清头目之风热”。《本草再新》亦认为，荷叶能“清凉解暑，止渴生津，解火热”。尤其是夏季风热感冒或炎夏中暑发热或小兒夏季热者，用荷叶煎水频饮，颇为适宜。

【金银花】性寒，味甘，能清热泻火。《生草药性备要》说它“去皮肤血热”。《重庆堂随笔》认为金银花“清络中风火湿热”。现代研究证实，金银花有广谱抗菌作用。凡属感染性发热，包括肺炎、腮腺炎、流脑、乙脑、阑尾炎、外伤感染、疮疖肿毒、败血症等高热不退的病人，均宜用金银花煎水频饮。

【鲜生地】性寒，味甘苦，能清热、凉血、生津。《药性论》中云：“解诸热，病人虚而多热，加而用之。”《汤液本草》亦载：“诸经之血热，亦能治之。”凡发热患者，尤其是热在血分时，或发热病后，最宜用鲜生地捣汁饮或煎汤服，也可用鲜生地煮稀粥食。

此外，发热病人在发热期间或热病后期，还宜食用大米粥汤、苹果、柿子、枇杷、草莓、旱芹、水芹、茄子、蕹菜、苋菜、茭白、苤蓝、菠菜、茼蒿、枸杞头、豆浆、瓠子、竹笋、马兰头、丝瓜、绿豆芽、藕粉、青菜、白菜、白扁豆、赤小豆、木耳菜、茼蒿等。

以上宜食之物，多为感染性和器质性发热者食用，对于一些非感染性质和非器质性的神经性发热，或是功能性发热，以及不明原因的发热，大多发热时间较长，或是长期低热。或属





长期高热。这类发热，通常属于中医内伤发热范畴。中医又将这类发热，细分为气虚发热、血虚发热、阴虚发热，其饮食宜忌又当分别对待。

气虚发热者宜食食品

这类发热是由于过度劳累，饮食失调，或久病体弱，形成脾胃气虚，中气不足，阴火内生而发热。表现为体温升高，热势或高或低，发热于午前较为明显，常于劳累后加重，并明显感到周身乏力疲倦，气短懒言，面色萎黄，容易感冒，饮食不香，或有腹胀，舌体淡胖，脉息细弱。气虚发热之人宜食以下甘温益气之品。

【黄芪】为中医治疗气虚发热之主药。《本草备要》云：“生用固表。泻阴火，解肌热。”《内外伤辨》中有治疗“肌热燥热，困渴引饮，目赤面红，昼夜不息，其脉洪大而虚，重按全无，此病得之于饥困劳役。”实际上正是气虚发热之候，就应重用黄芪，少配当归，水煎温服。

【牛肉】为有力的补气食品，对气虚发热者尤宜。《韩氏医通》曾说：“黄牛肉，补气，与绵黄芪同功。”《医林纂要》亦云：“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”故脾胃气虚，阴火内生而发热者，宜常食之。

【兔肉】有补气作用。《别录》云：“主补中益气。”所以，脾胃气虚，中气不足的虚热之人，食之颇宜。

【鳝鱼】为甘温补气食品。《本草衍义补遗》中称它“善补气。”《本草经疏》亦说：“鳝鱼，甘温俱足，所以能补中益血。”凡气虚发热者宜常食之。

【南瓜】为甘温益气食物，明·李时珍《本草纲目》认为：“南瓜，补中益气。”凡因脾胃气虚，中气不足，阴火内生的长期发热之人。宜常食之。

【番薯】俗称山芋。《随息居饮食谱》中记载：“番薯甘温，煮食补脾胃，益气力，御风寒，益颜色。”对脾胃气虚而发热者，常食有益。



饮食宜忌大全

- 【牛肚】甘温食品，有补虚羸，益脾胃的作用。《本草纲目》说它。“补中益气，养脾胃。”所以，脾胃虚弱，中气不足的气虚发热者宜常食之。
- 【大枣】味甘性温，专入脾胃经，功在补中益气，凡脾胃气虚之症皆宜食之，气虚发热者尤宜。《本草汇言》中指出：“中气不和一饮食无味，百体懒重，……必用大枣治之。”气虚发热之人多兼见上述表现，故脾胃气虚，中气不足，阴火内生的慢性发热者，宜常食之。
- 【糯米】甘温益气食品，入脾胃肺经，功在补中益气。凡气虚发热之人，宜用糯米煮粥食用，或加大枣亦佳。
- 【西谷米】味甘性温，属补中益气食物。《本草拾遗》称其有“温补”之功。《柑园小识》亦载：“健脾运胃，久病虚乏者，煮粥食最宜。”气虚发热者多属“久病虚乏”之症，食之尤宜。
- 【紫河车】俗称胎盘。性味甘温，为血肉有情之品，能大补元气，善治“劳热骨蒸”。凡气虚发热“气短乏力、面色萎黄、脉息细弱者，是属“劳热”之病，食之最宜。
- 【人参】甘温之品，大补元气，气虚发热者宜经常食之。明‘李时珍说：“治男妇一切虚证，发热自汗，劳倦内伤。”《本草蒙筌》亦云：“大抵人参补虚，虚寒可补，虚热亦可补，气虚宜用，泻阴火。”气虚发热是属虚热之症，属阴火之病，故食人参有益。
- 【党参】甘温益气，功同人参，只是力量不及人参，故气虚发热之人亦宜常食之。《中药材手册》中说：“治虚劳内伤，……发热自汗。”这正是指气虚发热而言。

此外，气虚发热者还宜吃些鸡肉、甘薯、山药、太子参、海参、鲍鱼、鲑鱼、熟藕、红糖、白术等有补气作用的食物。

血虚发热者宜食食品

这类病人多半是由于出血、产后、术后失血过多，或久病心肝血虚，脾气虚弱不能生血，以致阴血不足，无以敛阳所



饮食宜忌大全

致。表现为低热不退，头晕眼花，面色不华，或贫血貌，心慌不宁，失眠不寐，唇白无力等。血虚发热者宜吃补气养血食品，除上述补气食物之外，还宜服用下列食物。

【马奶】性凉味甘，能补血清热。《随息居饮食谱》中曾有评论：“马奶功同牛乳而性凉不腻，补血润燥之外，善清胆胃之热。飞泉州本草》也认为“马奶治骨蒸、劳热”。所以，凡血虚发热之人，有条件者，服食马奶，颇为适宜。

【猪肝】有补肝养血作用，凡血虚萎黄，身热不退之人，食之最宜。《圣济总录》有“猪肝丸”，即以猪肝为主，“治日晚即寒热，惊悸不宁”之症，这种“寒热”，正属血虚发热。其他动物的肝，也多有补血养血作用，同样适宜血虚发热者食用。如羊肝等。《唐本草》云：“疗肝风虚热。”实为肝血不足的血虚发热病。

【黑芝麻】味甘性平，有补肝肾作用。《食疗本草》载：“润五脏，主火灼，填骨髓，补虚气。”《别录》中也说它能“疗虚热羸困”。所谓“火灼”、“虚热”，均指血虚发热而言，故凡属中医血虚发热之人，食之尤宜。

【阿胶】有良好的补血功用，它虽为妇科良药，但对因血虚所致的病症，包括血虚发热，都有显著效果。实验证明，阿胶对促进血液的产生，影响血中钙’的新陈代谢等有很大的作用。凡因血虚而低热不退者，食之颇宜。对阴虚发热之人亦宜。

【乌贼鱼】有养血滋阴之功，对血虚发热和阴虚发热之人，食之最宜。《医林纂要》中说：“乌贼鱼肉去热保精，作脍食，大能补血滋阴，明日去热。”所谓“去热”，实指血虚或阴虚低热，宜常食之。

【熟藕】有益血、健脾作用。《本草经疏》云：“熟者甘温，能健脾开胃，益血补心。”《重庆堂随笔》亦云：“熬汁浓服，既能补血。亦能通气。”《随息居饮食谱》中还说：“若阴虚、肝旺、内热、血少，但日熬浓藕汤饮之，久久自愈，不服他药可也。”血虚发热多为。内



热虚热低热，食之颇为有益。

【龙眼肉】有益心脾，补气血，安神之功。《药品化义》中载：“桂圆，大补阴血。”凡因血虚发热，低烧不退，又兼面色不华，心慌失眠者，食之尤宜。

【白芍】有养血敛阴作用，凡血虚发热或阴虚发热者，食之颇宜。《本草正》云：“自芍，止血虚之腹痛，敛血虚之发热。”《本草经疏》中功，说：“白芍药，除热益血，故能补劳，退热除烦。”血虚发热正是一种虚劳之热，白芍补血，故能“敛血虚之发热。”

【当归】为中医最常用的补血药，凡血虚病症皆宜食之，血虚发热之人亦宜服用。《内外伤辨》中的名方“当归补血汤”，所治“肌热燥热，昼夜不息，其脉洪大而虚，重按全无。”正是一种气血不足的虚劳发热之病。

此外，血虚发热病人还宜吃些菠菜、燕窝、大枣、鳊鱼、乌鱼、紫河车、熟地黄、何首乌、灵芝、桑椹等。

阴虚发热者宜食食品

这类病人是由于素体阴虚，或久病耗损，失治误治，以致阴精亏虚，阴衰阳盛，水不胜火所致。表现为骨蒸潮热，午后或夜间加重，五心烦热，心跳心慌，盗汗，口咽作干，两颧发红，或腰酸遗精等，多见于现代医学的更年期综合征，或植物神经紊乱，或结核病低热者，宜常食用下列养阴清热物品。

【乌骨鸡】有显著的养阴退热作用，对虚劳骨蒸低热者，食之尤宜。《杏苑生春》中有“乌鸡丸”，正是以乌骨鸡为主，专治“虚劳客热，肌肉消瘦，四肢倦怠，五心烦热，咽干颊赤，心怯潮热，盗汗减食”之病。正如《本草经疏》所说：“乌骨鸡补血益阴，则虚劳羸弱可除，阴回热去。”

【鸽肉】味咸性平，有滋阴益气之功。《四川中药志》谓其能“治久疟。”

鸽肉蒸食。”所谓“久疟”，实为慢性阴虚发热之症。



饮食宜忌大全

【牡蛎肉】有滋阴养血之功，对阴虚之人烦热失眠，心神不安者，食之最为有益。以新鲜者煎汤饮之尤佳。

【鸭肉】味甘咸，性平，有良好的滋阴退热之作用。《别录》云：“鸭肉补虚除热。”《随息居饮食谱》中亦说：鸭肉“滋五脏之阴，清虚劳之热。”故凡阴虚发热之人，最宜食用，是一种极为理想的养阴退热，药食两用之品。

【鳖肉】性味甘平，有滋阴凉血之功。《日用本草》中说：“补劳伤，大补阴之不足。”清代著名医家王孟英还说：“鳖肉滋肝肾之阴，清虚劳之热。”所谓“虚劳之热”。正是阴虚发热之说。故凡阴虚发热者，宜常食之：有可靠的滋阴除热之效。其壳名鳖甲，也有滋阴退热作用，阴虚发热者食之亦宜。

【蛙肉】是一种高蛋白低脂肪食物，味甘性凉，有补虚滋阴之功。《本草衍义》中就说它能“解劳热”。《日用本草》亦云：“治虚劳烦热。”实指蛙肉能清除阴虚发热，对阴虚发热者食之最宜。

【龟肉】味甘咸，性平，能益阴补血，凡阴虚发热，劳热骨蒸者，宜食之。《日用本草》中说：“龟肉大补阴虚。”《医林纂要》中又说：“治骨蒸劳热，阴虚血热之症。”说明龟肉确有养阴除热的效果。乌龟的甲壳名龟板，也有滋阴的作用，故阴虚发热者，也适宜服食。

【蚌肉】性寒味甘咸，有养阴退热的作用。《随息居饮食谱》中就曾指出：蚌肉“清热滋阴”，对阴虚发热者，食之有益。

【淡菜】能补肝肾，益精血。《医学入门》云：“淡菜，治劳热骨蒸，须多食乃见功。”《本草汇言》中亦说：“淡菜，补虚养肾之药也。善治。肾虚有热所谓“劳热骨蒸”、“肾虚有热”，皆指阴虚发热而言，且多为低烧潮热之症，宜多食常食之。

【鳊鱼】又称鲍鱼、石决明肉，有很好的滋阴清热作用。《医林纂要》中曾说：“可治骨蒸劳热，解妄热。”是指阴虚发热而言，多为低烧潮热，食之最为有益。