



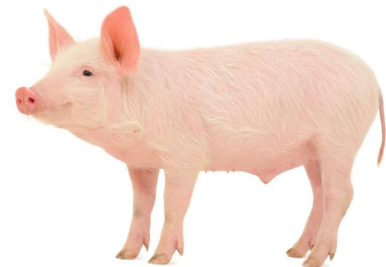
## 第二节 五畜类

- 在中医饮食养生中，畜禽类食物占有重要地位。五畜曾经是我国先民的主食，在采集狩猎时代，人们以飞禽走兽野果蔬菜为食，直至农耕和农业文明产生后，主食才由“五畜”演变为“五谷”。
- 五畜类包括畜肉类和禽肉类。**畜肉类食物**含有丰富的蛋白质(含量10%~20%)，并提供多种维生素、矿物质、微量元素等，其蛋白质含有充足的人体必需氨基酸，且在种类和比例上接近人类需要，易于消化吸收，为优质蛋白质，但脂肪和胆固醇含量较高，食用过多易引起肥胖和高脂血症等。



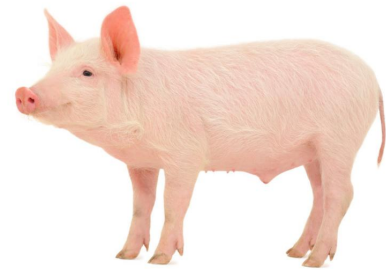
## 第二节 五畜类

- **禽肉类食物**脂肪含量较少，更易于消化吸收，且肉质较为细嫩，含氮浸出物多，加工后汤味鲜美，适合于体弱年老者及儿童等食用。此外，畜禽类食物的内脏所含矿物质、维生素丰富，如猪肝富含维生素A、B2和铁等，是治疗夜盲症，预防维生素A缺乏、缺铁性贫血的良好食物。
- 畜禽类食物性味以**甘温、甘平、甘咸为多，甘能补，温以祛寒，甘温助阳益气，甘平益气，咸能入血分、阴分，可益阴血**。中医饮食养生学认为，畜禽类食物属于“血肉有情之品”，比谷、果、蔬等草木之类的食物对人体的补益作用更强，阴阳气血俱补，适用于先天不足、后天失养或诸虚劳损之人。



# 猪肉

- 【来源】 本品为猪科动物猪的肉。
- 【别名】 豚肉、豕肉、彘肉。
- 【性味归经】 性平，味甘咸。归脾、胃、肾经。
- 【功效】 滋阴补虚，养血润燥。
- 【应用】 用于阴虚肺燥之干咳无痰、口燥咽干，羸瘦体弱，病后体虚，妇女产后乳汁缺乏，肠燥便秘等。
- 【食用注意】 湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻者忌食。
- 【用法】 煎汤、煮食或入丸剂。



# 猪肉

- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2,等)、矿物质(磷、钙、铁 )。 **猪肉中的胆固醇和脂肪含量比其他肉类高。**
- 【应用举例】
- 1.猪肉250g, 枸杞15g, 精盐、葱、姜、料酒、胡椒粉、熟猪油各适量, 烹调成**猪肉枸杞汤**。 **适宜肝肾不足, 精血亏虚的患者食用。**(《中华临床药膳食疗学》)
- 2.猪五花肉50g, 叉烧粒30g, 南瓜肉150g, 蒜蓉、生粉少许, 面粉、精盐、鸡粉各适量, 制成**猪肉南瓜饼**。 **具有补中益气、强肝益肾的功效。**(《饮食疗法》)

# 猪心



- 【来源】本品为猪科动物猪的心脏。
- 【别名】豕心、豚心、彘心。
- 【性味归经】性平，味甘咸。归心经。
- 【功效】养心补血，安神定惊。
- 【应用】用于心血不足，惊悸自汗，失眠多梦，精神恍惚等。
- 【食用注意】高胆固醇血症者、痛风患者忌食。
- 【用法】煮食，或入丸剂。

# 猪心

- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、维生素(B1、B2、烟酸、C、E等)、矿物质(磷、钙、铁等), 另有心钠素(ANP)、辅酶Q10及细胞色素C等。
- 【应用举例】
- 1.猪心1个, 破开去血, 用人参10g, 当归10g, 装入猪心中煮熟, 去两味药, 只吃猪心用于**心虚多汗不睡**。(《证治要诀》)
- 2.猪心1枚, 煮熟, 切, 以葱、食盐调和, 做羹食之。适用于**产后中风, 血气壅滞, 惊邪忧恚**。(《食医心镜》猪心羹方)



# 猪肝



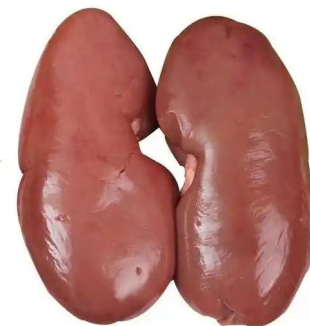
- **【来源】** 本品为猪科动物猪的肝脏。
- **【别名】** 豕肝、豚肝、彘肝。
- **【性味归经】** 性**温**，味甘、苦。归脾、胃、肝经。
- **【功效】** **养肝明目，养血补血。**
- **【应用】** **用于气血虚弱，视物昏花，眼睛干涩，雀目，久痢脱肛等。**
- **【食用注意】** 高胆固醇血症者、痛风患者忌食。
- **【用法】** 炒食、凉拌、羹汤。或入丸、散。

# 猪肝



- 【食物成分】 含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B2、烟酸)、**维生素A(较为丰富)**、矿物质(铁、磷、钙、铜、锌等)。
- 【应用举例】
  - 1.猪肝1具(细切、去筋膜)，葱白1握(去须，切)，鸡子1枚。上以豉汁中煮作羹，临熟打破鸡子，投在内食之。**用于远视视物模糊。**(《太平圣惠方》猪肝羹)
  - 2.猪肝1叶(竹刀破开)，蚌粉(如无，以夜明砂代)9g。蚌粉纳肝中，麻线扎，米泔煮七分熟，又别蘸蚌粉细嚼，以汁送下。**用于夜盲症。**(《仁斋直指方》雀盲散)

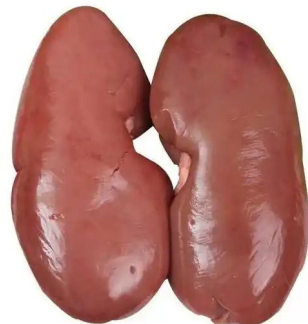
# 猪肾



- 【来源】本品为猪科动物猪的肾脏。
- 【别名】猪腰子。
- 【性味归经】性平，味咸。归肾经。
- 【功效】补肾益阴，利水。
- 【应用】用于肾虚耳聋，盗汗，久咳，胎前腰痛难忍，虚羸喘乏等。
- 【食用注意】不可久食。不与吴茱萸、白花菜合食。痛风患者忌食。
- 【用法】煎汤或煮食，或入丸剂。

# 猪肾

- 【食物成分】 含蛋白质、脂肪、B族维生素(B1、B2、烟酸)、维生素C、矿物质(钙、磷、铁等)。
- 【应用举例】
  - 1.猪腰子1对，青盐6g，晒干为末，蜜丸，空心酒下30~40丸。用于**胎前腰痛难忍**。（《胎产新书》猪肾丸）
  - 2.猪肾2枚(细切)，干姜60g(为末)。水7升同煮，临卧徐徐服取汗。用于**久咳不瘥**。（《古今医统大全》猪肾粥）



# 猪肚



- 【来源】本品为猪科动物猪的胃。
- 【别名】猪胃。
- 【性味归经】性**温**，味甘。归脾、胃经。
- 【功效】**补虚损，健脾胃。**
- 【应用】**用于脾胃虚弱的咳嗽，心下痛，水肿等，劳病体虚，小儿体虚，产后及老人等。**
- 【食用注意】外感未愈、胸腹痞胀者均忌服。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、动物胶，另含有胃泌素、胃蛋白酶、胃膜素及胃蛋白酶稳定因子等。



# 猪肚

## • 【应用举例】

- 1.猪肚1具，人参3g，干姜3g，花椒3g，葱白7茎，糯米250g。上件捣为末。入米合和相得，入猪肚内，缝合，勿令泄气。以水五升于铛内，微火煮令烂熟。空腹服，放温服之。次，暖酒一中盏饮之。适用于**虚羸乏力，精神萎靡**。（《寿亲养老新书》）
- 2.猪肚子1个，莲子30g，红枣30g，肉桂3g，小茴香3g，白糯米100g。未入药之前照常将猪肚子洗去秽气。入药煮烂，一气顿食，蘸甜酱、酱油食之。如未饱，再用饭压之。肚子入药之后，必须用麻线将口扎紧，清水煮之。适用于**脾寒而痛，痛在心下左右**。（《串雅外编》）

# 牛肉



- 【来源】本品为牛科动物黄牛或水牛肉。
- 【别名】水牛肉、黄牛肉。
- 【性味归经】**水牛肉**：性**凉**，味甘。**黄牛肉**：性**温**，味甘。归脾、胃经。
- 【功效】**滋补脾胃，益气补血，强筋健骨。**
- 【应用】**用于脾胃虚弱，气血不足，虚损羸弱，腰膝酸软，鼓胀水肿等。**
- 【食用注意】牛有黄牛、水牛之分，黄牛肉略温，多食能助热生火，热盛之体或火热证者不宜多食。
- 【用法】煮食、炒食、炖食。

# 牛肉



- 【食物成分】 含有蛋白质、脂肪、维生素(A、B1、B2)、胡萝卜素、矿物质(磷、钙、铁 ), 以及胆甾醇等。
- 【应用举例】
  - 1.牛肉500g(去脂膜, 切作大片), 胡椒3g, 荜茇6g, 陈皮6g, 草果6g, 砂仁3g, 高良姜6g。上为细末, 生姜汁、葱汁、食盐适量, 同肉拌匀, 2日, 取出焙干作脯任意食之。适用于**脾胃久冷, 不思饮食**。(《饮膳正要》)
  - 2.牛肉 500g, 蒸熟, 以姜、醋空心食之。适用于**水气大腹浮肿, 小便涩少**。(《食医心镜》)

# 羊肉



- **【来源】** 本品为牛科动物山羊或绵羊的肉。
- **【别名】** 羖（gǔ）肉、羝肉、羯肉。
- **【性味归经】** 性**热**，味甘。归脾、胃、肾经。
- **【功效】** 温中补虚，补肾壮阳，补养气血。
- **【应用】** 用于脾胃虚寒之体虚怕冷，产后虚寒，寒疝腹痛等；肾阳不足之虚劳羸瘦，腰膝酸软，年老体衰等。
- **【食用注意】** 外感发热、热病初愈、皮肤疮疡、疔肿等忌食。
- **【用法】** 蒸、煮、炖、烤、涮等。

# 羊肉

- **【食物成分】** 含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素(A、B1、B2、E)、矿物质(钾、铁、镁、钙、磷、锌、锰、硒、铜等)，其中钙、铁含量显著超过猪肉和牛肉，且**胆固醇含量低**。
- **【应用举例】**
- 1.当归30g，生姜150g，羊肉250g，加水煎至羊肉烂熟，吃肉喝汤。用于**脾胃虚寒之产后腹中痛和腹中寒疝**。  
(《金匱要略》)
- 2.羊肉300g，草果5个，大麦仁100g，食盐适量。将大麦仁煮熟，羊肉与草果一同熬煮，然后捞起羊肉，将汤与煮熟之大麦仁合并，再文火炖熬熟透；将捞出之羊肉切成小块放入大麦汤内，加食盐少许，调匀即食。**用于腹胀、腹痛、腹泻、怕冷**。(《饮膳正要》)



# 兔肉

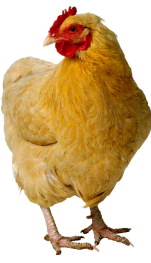


- **【来源】** 本品为兔科动物东北兔、华南兔、家兔、蒙古兔和高原兔的肉。
- **【别名】** 东北兔又名草兔、山兔、黑兔子、山跳子；蒙古兔又名草原兔、跳猫；华南兔又名短耳兔、粗毛兔、硬毛兔。
- **【性味归经】** 性寒，味甘。归脾、肝、大肠经。
- **【功效】** 补中益气，凉血解毒。
- **【应用】** 用于脾气虚弱，消渴羸瘦，胃热消渴，肠风便血，肌肤干燥。
- **【食用注意】** 脾胃虚寒者不宜食用。
- **【用法】** 烤、炒、焖、红烧、炖汤。

# 兔肉

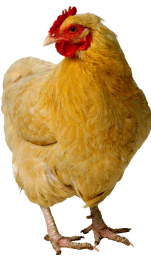
- 【食物成分】 含有蛋白质、脂肪、烟酸、矿物质(硫、钾、钙、磷、铁、钠), 还含有卵磷脂等。
- 【应用举例】
- 1.兔1只, 剥去皮、爪、五脏等, 以水15升, 煎煮令烂, 骨肉相离, 滤出骨肉, 斟酌5升汁, 便澄滤, 令冷。渴即饮之, 适用于**消渴羸瘦, 小便不禁**。  
(《海上集验方》)
- 2.兔肉200g, 怀山药50g, 枸杞子16g, 党参16g, 黄芪16g, 大枣10枚, 共煮汤服之。适用于**脾弱气虚**。(《现代营养知识大全》)





# 鸡肉

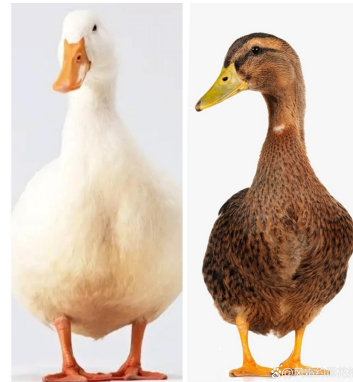
- **【来源】** 本品为雉科雉属动物家鸡的肉。
- **【别名】** 丹雉鸡、烛夜。
- **【性味归经】** 性**温**，味甘。归脾、胃经。
- **【功效】** 温中益气，补精填髓。
- **【应用】** 用于病后体虚，虚劳羸瘦，畏寒怕冷，产后缺乳，崩漏带下，月经不调。
- **【食用注意】** 凡实证、热证或邪毒未清者不宜服。
- **【用法】** 炒、煮、炖食。
- **【食物成分】** 含有丰富蛋白质、脂肪、维生素(A、B1、B2、烟酸、E)、矿物质(磷、钙、铁等)，另含有胆甾醇、磷脂类、3-甲基组氨酸等。



# 鸡肉

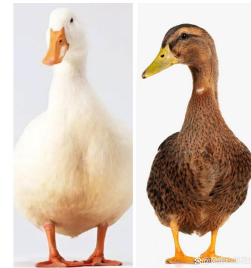
- 【应用举例】
- 1.乌雄鸡1只(洗净，切作块)，陈皮3g，良姜3g，胡椒6g，草果2个。上件，以葱、醋、酱相合，入瓶内，封口，令煮熟，空腹食。适用于**虚弱，劳伤，心腹邪气**。（《饮膳正要》）
- 2.黄雌鸡1只，去毛及肠肚，生百合洗净，择1颗，白粳米饭两盏，上三味，将粳米饭、百合入鸡腹内，以线缝定。用五味汁煮鸡令熟。开肚取百合粳米饭，和鸡汁调和食之，鸡肉食之亦妙。用于**产后虚羸**。（《圣济总录》）

# 鸭肉



- 【来源】本品为鸭科鸭属动物家鸭的肉。
- 【别名】家凫肉、鹜肉。
- 【性味归经】性平，味甘咸。归肺、脾、肾经。
- 【功效】滋阴养胃，利水消肿。
- 【应用】用于病后体虚，肺胃阴虚，虚劳骨蒸，咳嗽，水肿等。
- 【食用注意】外感未愈、脾虚便溏、肠风下血者禁食。
- 【用法】煮食，煎汤，或红烧。
- 【食物成分】含有蛋白质、脂肪、维生素(B1、B2、烟酸)、矿物质(磷、钙、铁等)。所含脂肪酸主要是低密度、不饱和脂肪酸，且各脂肪酸的比例接近理想值。

# 鸭肉



- 【注意事项】 外感未愈、脾虚便溏、肠风下血者禁食。
- 【应用举例】
- 1. 鸭1只，去毛，剖腹去肠杂，填入大蒜头3~5个，煮至烂熟(不加或略加糖)，吃鸭、蒜并喝汤，可隔若干日吃1只。**适用于慢性肾炎，水肿。**(《食物中药与便方》)
- 2. 白鸭1只，去毛、肠，汤洗，饭半升。以饭、姜、椒酿鸭腹中，缝定如法蒸，候熟食之。适用于**水气胀满浮肿，小便涩少。**(《食医心镜》)

# 鸽肉



- **【来源】** 本品为鸠鸽科鸽属动物原鸽、家鸽、岩鸽的肉。
- **【别名】** 鹑鸽、飞奴。
- **【性味归经】** 性**平**，味甘、咸。归肺、肝、肾经。
- **【功效】** 滋肾养肝，补血调经，祛风解毒。
- **【应用】** 用于虚羸消渴，血虚闭经，恶疮疥癩等。
- **【食用注意】** 《食疗本草》：“虽益人，缘恐食多减药力。”
- **【用法】** 蒸食，炖汤，炸食。
- **【食物成分】** 含有较高的蛋白质，较低的脂肪，维生素A、B、E等，矿物质铁、钙、铜等。
- **【应用举例】**
  - 1.白鸽1只，枸杞子24g，黄精30g，共炖成蒸煮食用。可用于**老年体虚**。（《补药和补品》）