



药食同源：五畜为益

文 / 北京中医药大学东直门医院 陈杰 杨珂 杨壮 杨自强



《黄帝内经》有言“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，上期我们详谈了“五谷”，紧随其后，这期我们就来聊聊“五畜”。现代社会，人们的生活水平和生活质量逐渐提高，摄入动物肉类的数量

和种类明显增加，此时，“五畜为益”的食养原则尤应得到重视。今天，我们就简单地了解一下。

“五畜”即牛、犬、猪、羊、鸡五种家养的牲畜。《黄帝内经·素问·五味》有言：“五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。”依照中医基础理论，五畜既然对应五味，自然就应该对应五脏，进而可以得出：土脾牛、木肝犬、水肾猪、火心羊、金肺鸡。中医在临床上经常运用五畜等血肉之品补精益气，日常生活中我们也经常食用各种肉类食品，所以，从药性角度来分析五畜的用途很有必要，提醒大家食用当有节。

一、牛

一般指牛科动物牛肉的肉。味甘，性平；具有补脾胃、益气血、强筋骨、化痰息风的功效。

牛肉食用时间之久远、食用范围之广泛都首屈一指，可谓肉中“骄子”。古代，产生于春秋战国时期的成语“庖丁解牛”，说明人们食用牛肉的历史至少已经存在了几千年。现代，日本和牛、澳洲和牛作为牛肉中的极品享誉全球，说明食用牛肉的范围早已遍及世界各地。牛肉有水牛肉和黄牛肉之分，其中水牛肉性寒凉，不宜用于补益；黄牛肉一般指除水牛外其他耕牛的肉。

牛肉能够补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎，适合中气不足、气短体虚、筋骨酸软、久病贫血、面黄体瘦、头晕目眩的人食用。推荐的食用方法包括：

(1) 牛肉四两切片，以风化石灰一钱擦上，蒸熟食。可治癖积。

(2) 黄牛肉一斤，以河水煮极烂，加皮硝一两，随意食之。可治腹部鼓胀。

(3) 牛肉一斤，以姜、醋空心食。可治水气大腹浮肿，小便涩少。

食用牛肉的禁忌包括：感染性疾病、肝病、肾病的人谨慎食用。老年人、儿童、消化力弱的人不宜多吃。此外，牛肉不宜与板栗、田螺、红糖、韭菜、白酒、猪肉等同食。

二、犬

一般指犬科动物狗的肉。味甘、咸，性温；具有温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉之功效。

犬，即我们日常生活中所见的狗。关于狗肉的食用，近些年一直存在广泛的争议：一方面，食用狗肉在世界各地都有悠久的历史，我国一些少数民族甚至有专门吃狗肉的节日。另一方面，不少人认为狗是人类的伴侣、伙伴、朋友，食用狗肉过于残忍。现有证据表明，狗是由狼驯化而来的，其早在远古社会就被驯化成功，用来辅助人类狩猎，同时承担帮助看家护院等工作。进入现代，狗的应用领域更加广泛，除了狩猎和护卫，还有导盲、缉毒、防爆、巡逻以及作为宠物陪伴等。

关于食用狗肉的争议，笔者认为：由于目前尚未形成大规模的可供食用犬的养殖及产业链，故而导致一些不合理事件，对此，有关部门应予以重视。狗肉可食且有药用价值，这是客观事实。狗肉是冬季温补佳品，能够治疗腰膝冷痛、小便清长频数、浮肿、阳痿等肾虚证，适宜脾胃阳虚出现的脘腹胀满、腹部冷痛的人食用。推荐的食

用方法包括：

(1) 狗肉半斤，以米、盐、豉煮粥，频吃一、二顿。可治脾胃冷弱，肠中积冷，胀满刺痛。

(2) 狗肉一斤，细切，和米煮粥，空腹吃。可治气水鼓胀浮肿。

(3) 熟狗肉蘸醋汁，空心食。可治痔漏。

(4) 黄狗肉煮羹，入五味食之。可治虚寒症疾。

食用狗肉的禁忌包括：不可烤食，易使人得消渴症。不可与大蒜同食，易损伤正气。心脑血管疾病、高血压、中风后遗症和大病初愈的人不宜食用。

三、猪

一般指猪科动物猪的肉。味甘、咸，性平；具有滋阴润燥、补中益气、润滑肌肤之功效。

猪肉是我们日常生活最常见的肉类，所以，其食用部位分类更为细化，制作方法也更加多样。猪肉不仅食用价值很高，同时还是滋阴补血的佳品，能够补肾养血、滋阴润燥，可用于热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘等症。推荐的食用方法包括：

(1) 猪胰一具，酒浸一小时，饭上蒸熟食用。可治白癜风。

(2) 猪蹄一对，与黄豆同炖，不用盐。可治产后乳少，痈疽，疮毒。

(3) 猪皮60 g，米粉50 g，白蜜30 g，共煮为汁。可治肌肤干燥，头发干枯，阴血虚。

食用猪肉的禁忌包括：肥胖人群及血脂较高的人群不宜食用。湿热内盛、痰湿内蕴的人不宜食用。外感发热的患者禁食猪肉。此外，猪肉不宜

与乌梅、甘草、杏仁、驴肉等同食。

四、羊

一般指牛科动物羊的肉。味甘，性大热；具有益气补虚、温中暖下之功效。

羊，可分为绵羊和山羊，世界各地都有食用的习惯。在我国，无论食用还是药用，都以绵羊居多。另外，绵羊肉性温热，山羊肉性寒凉，这也是山羊和绵羊之间最重要的不同。所以，从“为益”的角度来看，绵羊肉无疑具有更高的食用价值。

羊肉美味，能够温补脾胃、补中益气、壮阳益肾、补血温经。对于体瘦畏寒、腰膝酸软、产后血虚宫寒、肺结核、气管炎等体虚胃寒者尤为适宜。推荐的食用方法包括：

(1) 羊肉搭配薏米。可健脾补肾，益气补虚。

(2) 羊肉搭配熟地。可滋阴健脾。

(3) 羊肉搭配洋葱。可降低胆固醇。

(4) 羊肉搭配西葫芦。可补脾胃、补肝肾、润肤止渴。

食用羊肉的禁忌包括：阴虚火旺、外感时邪、内有宿热者忌服。羊肉不宜与南瓜同食，否则易导致脚气或黄疸。

五、鸡

一般指雉科动物鸡的肉。味甘，性温；具有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨之功效。

鸡肉是当今世界范围内食用最多的肉类之一。同时，鸡肉还是一味补虚良药，可温中益气、填髓补精。适宜气虚食少、头晕、心悸、



月经不调、产后乳汁不足、水肿、消渴、遗精、耳聋耳鸣的人食用，对老年人和体弱者尤其适合。在传统中医药中，鸡可分为乌鸡和其他鸡，这是因为乌鸡的药用价值显著高于其他鸡，尤其适宜女性使用——比如，经典方药“乌鸡白凤丸”就是以乌鸡为主药制成的。推荐的食用方法包括：



(1) 鸡肉1~2斤, 赤小豆半斤, 加水煮熟, 饮汤食肉。可治疗脾虚或营养不良所引起的水肿。

(2) 鸡肉适量, 剁烂, 加生姜、盐、酱油、花椒少许混匀, 用馄饨面皮包成馄饨煮食。可治疗脾胃虚弱, 营养不良, 萎黄瘦弱, 以及老人或泻痢而饮食不进。

(3) 雄鸡1只, 用米酒和水各

半煮熟, 趁热食; 亦可加姜、椒、食盐少许调味。可治疗肾虚精亏, 耳鸣耳聋、阳痿遗尿。

(4) 乌雄鸡1只, 陈皮10 g, 胡椒3 g, 高良姜、草果各6 g, 用盐、酱油及醋少许调味, 以小火煨炖至烂熟, 空腹食。可治疗脾胃虚寒, 心腹冷痛, 食欲减退。

(5) 乌雌鸡1只, 生地黄60 g,

饴糖100 g。二味放入鸡腹, 用线缝合, 置碗中, 加水少许, 蒸熟, 食肉饮汤, 不用盐。可治疗积劳虚损, 大病之后体弱, 盗汗, 乏力, 心悸头昏, 消瘦食少。

食用鸡肉的禁忌包括: 感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重、患有肥胖症、热毒疮疖、大便秘结的人以及高血压病、高血脂症、胆囊炎、胆石症患者忌食。不宜与野鸡、甲鱼、芥末、鲤鱼、鲫鱼、兔肉、李子等同食用。

六、小结

木火土金水, 酸苦甘心咸, 甘心脾肺肾, 犬羊牛鸡猪。五行相对五味, 五味可入五脏, 而五畜可益五脏。五畜之味皆为甘, 甘主补益, 所以《黄帝内经》所载“牛甘, 犬酸, 猪咸, 羊苦, 鸡辛”皆是甘中之味, 即牛为甘中之甘, 犬为甘中之酸, 猪为甘中之咸, 羊甘中之苦, 鸡为甘中之辛, 从而五畜可以在大的补益环境之中形成更细致的五味作用。

现代研究证明, 肉食能给人提供蛋白质和脂肪, 是人体所需热量的重要来源——也就是中医所说的补益气血、填精益髓、强壮身体的作用, 所以, 五畜的作用至关重要。不过, 更重要的是食用要有度, 不可贪食多食, 亦不可不食, 食之不确就成了病从口入。调节饮食、未病先防, 是重要的健康理论, 践行这个理论就应该从认知食物开始。

五畜为益, 此益受养于天地, 而取其益者为人, 益之脏腑。善食可养身, 善用可祛病。故天生万物为人而用, 知而后用, 善也。

家与人