

山珍

# 与服食宜忌 山珍海味鉴别



刘绍贵 欧阳荣 主编

湖南科学技术出版社

海味

# 山珍海味鉴别 与服食宜忌



刘绍贵 欧阳荣 主编

湖南科学技术出版社

主 编 刘绍贵 欧阳荣  
副主编 张裕民 廖建萍 周 萍 周新蓓  
编 委 刘绍贵 欧阳荣 张裕民 廖建萍  
周 萍 周新蓓 任卫琼 汤翠娥  
吴玲玲 廖庆文 黄开颜 胡盛松  
曹 臣 李 康 杨 磊 王 芳  
陈迎春

### 图书在版编目(CIP)数据

山珍海味鉴别与服食宜忌 / 刘绍贵, 欧阳荣主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5357-5177-5

I. 山... II. ①刘...②欧... III. ①食品营养—基本知识②饮食—禁忌—基本知识 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014510 号

### 山珍海味鉴别与服食宜忌

主 编: 刘绍贵 欧阳荣

责任编辑: 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇印刷科技园 3 号

邮 编: 410137

出版日期: 2008 年第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

书 号: ISBN 978-7-5357-5177-5

定 价: 58.00 元

(版权所有 翻印必究)



# 前言

强身健体、延年益寿是人类共同追求，山珍海味、美酒佳肴则是富庶之族的奢望。随着社会的进步，物质的丰富，文化娱乐的繁荣，人民生活质量日益提高，寻觅和企望服食山珍海味的情结更为迫切。但遍观目前书市，虽有许多药食功用阐述及其药膳、食疗方面的著作，但专论山珍海味的辨识与服食宜忌的著作尚属缺如，为了填补书市空白，传播寻觅和服食方面的知识，我们在出版部门有关专家的策划下，组织编著了此书。

全书收集常见的山珍海味 111 种，即野味 20 种，飞禽 8 种，水产 17 种，海鲜 22 种，山珍 33 种，昆虫类 4 种，菌类 7 种。山珍海味者，为平常餐桌食谱中稀有之品种，诸如天上的斑鸠、麻雀；地上的竹鼠、刺猬、野鸡；素有动物人参之誉的鹤鹑；只有“皇亲国戚”才能享受到的鹿肉；具有中国花旗参之称的乌鸡；在《史记》中即已称为珍肴美味的鲍鱼；古与人参齐名，今已贵于人参的燕窝；以及有“果中之王”、“水果金矿”之誉的猕猴桃；在地中海沿岸国家当作“圣果”的无花果；被誉为“仙品”、“长寿果”的海松子和被颂为“益智果”、“万岁子”的核桃；古代即已入膳八珍之一的驼峰和我国独有的山珍蛤士蟆；还有驰名中外的“晋地山珍”猴头菇与“菌中皇后”、“山珍之王”的竹荪，凡此种种，咸有载及，且条分缕析，对每一品种均以柔美、风趣之笔述其出典与来源，叙其真伪性状鉴别，介绍主要作用和营养成分，服食宜忌，并分别例举服食方法，总计达 725 种，以供酌情选择。

综观全书，可谓立意新颖，图文并茂，明辨可识，文字简洁、顺畅而优美，服食方法采摘有据，诚为一本不可多得的辨别珍稀药食物及美味佳肴制备的有益之作。

但任何珍品总有瑕疵，如因篇幅所限尚有部分品种未能罗集，动物肉食及混伪品的彩图因标本一时难求而摄制不多，加之时间紧、水平有限，文字等方面的错漏亦在所难免，敬请各位读者不惜赐教，待再版时予以修正。

编者

# 目录



## 野味

- |          |          |
|----------|----------|
| 燕窝 /008  | 鹿茸 /032  |
| 竹鼠 /011  | 鹿筋 /034  |
| 刺猬肉 /013 | 鹿鞭 /036  |
| 鼯鼠 /015  | 鹿尾 /039  |
| 獾 /016   | 熊肉 /041  |
| 果子狸 /017 | 熊掌 /042  |
| 哈士蟆 /019 | 獐子 /044  |
| 驼峰 /022  | 野猪肉 /046 |
| 羊肉 /024  | 兔肉 /047  |
| 鹿肉 /029  | 驴肉 /049  |



## 飞禽

- 雉 /052  
竹鸡 /054  
乌鸡 /056  
鹌鹑 /060  
鸠鹑 /063  
麻雀 /064  
野鸭 /068  
斑鸠 /070



## 水产

- |         |          |
|---------|----------|
| 蚬 /074  | 鳗鱼 /092  |
| 鱼鳔 /075 | 鲥鱼 /094  |
| 蟹 /078  | 黄花鱼 /095 |
| 水獭 /081 | 鲟鱼 /098  |
| 河豚 /083 | 蚌 /100   |
| 鳊鱼 /085 | 田螺 /101  |
| 鳊鱼 /087 | 甲鱼 /103  |
| 鲢鱼 /088 | 乌龟 /106  |
| 银鱼 /090 |          |



## 海鲜

- |            |          |
|------------|----------|
| 鲍鱼 /112    | 西施舌 /135 |
| 墨鱼 /115    | 牡蛎 /136  |
| 鱿鱼 /117    | 蛭肉 /138  |
| 对虾、龙虾 /119 | 海带 /140  |
| 鱼翅 /121    | 紫菜 /142  |
| 海龙 /123    | 干贝 /145  |
| 海马 /125    | 海参 /148  |
| 海螺 /128    | 海蜇 /151  |
| 海狗肾 /129   | 鲳鱼 /153  |
| 蛤蜊 /131    | 海鳗 /155  |
| 文蛤 /133    |          |
| 青蛤 /134    |          |

- 人参 /158  
 山楂 /164  
 天麻 /167  
 丁香 /170  
 龙眼肉 /172  
 西洋参 /177  
 红景天 /181  
 发菜 /182  
 附片 /184  
 杜仲 /186  
 麦冬 /190  
 鱼腥草 /193

- 板栗 /196  
 枸杞子 /198  
 荔枝 /202  
 核桃 /204  
 猕猴桃 /207  
 锁阳 /209  
 雪莲花 /210  
 无花果 /212  
 松子 /214  
 三七 /216  
 白果 /220  
 粉葛 /224

- 黄芪 /227  
 樱桃 /232  
 菊花 /234  
 桂花 /237  
 金银花 /238  
 玉兰花 /240  
 合欢花 /241  
 玫瑰花 /242  
 梅花 /244



## 山珍



## 昆虫

- 全蝎 /248  
 蚱蜢 /250  
 蚕蛹 /252  
 蜗牛 /254

- 冬虫夏草 /258  
 灵芝 /261  
 黑木耳 /263  
 银耳 /265  
 茯苓 /267  
 猴头菇 /269  
 竹荪 /271



## 菌类









里外



# 野味

## 燕窝

燕窝，亦名燕窝菜、燕蔬菜、燕菜。为雨燕科动物——金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝。主产印度尼西亚、泰国、缅甸、日本等地。每年 2、4、8 月间采集。金丝燕在每年 4 月间产卵，产卵前必营筑新巢，此时其喉部黏液腺非常发达，所筑之巢，纯为黏液凝固而成，色白洁净，称为“白燕”；这时如被采去，金丝燕立即第二次筑巢，此次筑巢，常带有一些绒羽，颜色较暗，称为“毛燕”；有时亦可见血迹，称为“血燕”。燕窝，自古以来即与人参齐名，现代由于来源稀少，采集困难，比人参更为名贵。其营养成分丰富，主含蛋白质、碳水化合物、钙，尚含磷、铁及各种氨基酸和少量脂肪。

**【性状鉴别】**真品燕窝呈不整齐的半月形，长 6.5~10 厘米，宽 3~5 厘米，凹陷成兜状。附着于岩石的一面较平，外面微隆起，附着面黏液凝成层，排列较整齐，较隆起面细致，呈波状，窝的内部粗糙，呈丝瓜络样。质硬而脆，断面微似角质。入水则柔软而膨大。味甜，性质平和（见图 1-1）。

商品有白燕、毛燕、血燕之分。白燕（又名官燕）色洁白，偶有少数绒羽；毛燕色灰，内有较多的灰黑色羽毛；血燕（见图 1-2）则含有赤褐色的血丝。以白燕的品质为最佳。

常见伪品：为淀粉或动物皮、骨胶经伪制而成。性状多为不规则小薄片状或粉末状，表面淡黄色，入口即溶化，味淡或微腥。另有一种呈不规则条片状相连，表面黄白色，透明角质状，质硬易断，浸泡后柔软、膨大，味腥或微腥。

### 【主要作用】

养阴润燥，益气补中。可用于体虚咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈反胃等病症。

### 【服食宜忌】

肺胃虚寒、湿痰停滞及有表邪者忌用。对燕窝加热时，不能用直火加热，否则会溶解，只宜用微火蒸煮。



图 1-1 燕窝

### 【服食方法举例】

1. 养阴润燥，补中益气。如燕窝汤：

见《中华食物疗法大全》。用燕窝 3 克、冰糖 30 克。将燕窝放入碗内，用温水（约 50℃）浸泡至松软时，除去燕毛，并用清水洗净，沥干水分，撕成细条，放入干净碗内备用。



图 1-2 血燕

取净锅（无油），加清水（约 250 克）、冰糖，用小火煮沸至冰糖溶化，撇去浮沫，用纱巾滤净糖液。净锅内放燕窝、冰糖液，用小火煮沸后即成。随意服食。可用于虚损劳疾、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、噎膈反胃及小儿胎热等症。

2. 养阴润肺。如燕窝清汤：见《四季补品精选》。用燕窝 40 克、鸡胸肉约 200 克、葱 20 克、生姜 8 克，酒与盐少许。将除去杂质、羽毛后的燕窝，浸在温水里待用。鸡胸肉洗净切块，加入葱、生姜，放入深锅中，用小火煮。（若加入海带及香菇一起煮，则味道更好）。2 小时后，用布过滤，除去油汁，作成清汤。除去鸡肉及油脂后的清汤，放于炖锅中，再加入已洗净置于纱巾上滤干的燕窝，放置 10 分钟，待汁液完全渗入；再放进电锅中，倒入 1 杯水，蒸煮至开关跳起，再焖 10 分钟，即可取出。随意食用。可用于体



质虚弱及肺结核患者。

3. 益气养阴。如燕窝洋参汤：见《疾病的食疗与验方》。用燕窝 6~9 克、西洋参 3~6 克，同放沙锅内加水炖服。随意食用。可用于肺结核干咳、盗汗、潮热者，亦用于气阴虚者。

4. 养肺阴，止咳嗽。如燕窝鸭心汤：见《四季补品精选》。用鸭心 14 个、燕窝 100 克，油盐酌量。将燕窝同清水浸泡洗净，鸭心洗净后入锅稍爆。锅内放 6 碗水，用料一起放入，先用武火煮沸，再改用慢火煮 1 小时，煮至约 2 碗半，加盐调味即可。随意服食。可用于肺虚咳嗽。

5. 养阴润肺，止渴。如燕窝银耳汤：见《疾病的食疗与验方》。用燕窝 6~9 克、银耳 10 克，冰糖适量。先将燕窝、银耳泡胀，再置沙锅中加水煎 1 小时后放糖即可。饮汤。可用于肺结核的干咳、潮热、盗汗者。

6. 补肺养阴。如燕窝瘦肉汤：见《四季补品精选》。用燕窝 9 克、猪瘦肉 120 克、白及 6 克、川贝母 9 克、冰糖 60 克。将燕窝用水浸发洗净，猪瘦肉原块洗净留用。用适量清水，将燕窝、猪瘦肉连同其他药材一起放进煲内，约煮 3 小时。冰糖后放，溶解后便可饮用。每日饮用。可用于咯血及燥热咳嗽者。

7. 养阴止血。如燕窝炖白及汤：见《巧吃治百病》。用燕窝、白及各 6 克。慢火炖极烂，过滤去渣，加冰糖适量，再炖即可。早晚各服 1 次。可用于咯血者。

8. 补益脾胃。如人参燕窝汤：见《食疗本草学》。用白燕窝 6 克、人参 3 克，放瓷杯中，加水适量，隔水炖熟，徐徐服之。可用于泻痢后干呕欲吐、饮食不进。

9. 润肺化痰止咳。如冰糖燕窝汤：见《四季补品精选》。用燕窝 30 克、冰糖 60 克、乳鸽 1 只，盐酌量。将燕窝浸水使膨胀后留用。将乳鸽洗净切块，连同燕窝一起用水蒸炖。佐餐服食。可用于肺虚、肺燥咳嗽。

10. 养阴润燥，益气补中。如煮燕窝：见《醒目录》。取燕窝、猪肉、鸡肉各 30 克，盐、胡椒少许。用开水 1 碗，放炭少许，待水清之后把清水倒入。将燕窝放在倒出的清水中浸泡，然后洗净、撕碎。猪肉、鸡肉煮熟切成丝，放入碗内，把煮沸的肉汤浇入碗内，然后倾出，如此反复浇二三次。大盘底层放猪肉丝、鸡肉丝，上边摆燕窝。肉汤去油，用清汤加甜酒、酱油，慢慢浇在燕窝上边，再撒上胡椒粉和盐。佐餐食用。可用于肺虚、肺燥咳嗽，以及脾胃虚弱者。

# 竹鼠

竹鼠，又名独鼠、竹狍、竹鼯、篱鼠。为竹鼠科动物竹鼠的肉。分布于福建、广东、广西、云南、四川、湖北、陕西、甘肃等地。竹鼠肉进入食用的历史悠久。食谚早有“天上斑鸠，地上竹鼠”之说。

**【性状鉴别】**竹鼠体形粗壮，成兽体长一般小于30厘米，尾长6~7厘米。头部钝圆，吻较大，眼小，耳隐于毛内。四肢短粗，有较强的爪。尾上下均被有稀毛。成兽全身为棕灰色，毛基灰色，无白尖的针毛，吻侧毛色较浅。身体腹面毛较稀。幼兽毛色较深，周身均为黑灰色（见图1-3、图1-4）。



图1-3 竹鼠(侧面观)



图1-4 竹鼠(正面观)

**【服食宜忌】**  
湿热壅盛者不宜食。

**【主要作用】**益气养阴，解毒，可用于癆瘵、消渴。

## 【服食方法举例】

1. 益气养阴。如红烧竹鼠：用竹鼠1只，精盐8克，白糖、酱油及姜丝各30克，八角3克，味精4克，料酒35克，熟猪油150克。将竹鼠宰杀褪毛，去内脏洗净，选用4腿，砍成方块。锅上旺火，注入油，放入八角炒香，下竹鼠肉煸炒，加盐、姜丝、酱油、白酒、白糖及开水200毫升；沸后，改用小火炖烂，放入味精即成。佐餐食用。可用于气阴亏虚、心烦、口渴等症。

2. 养阴润肺。如烧竹鼠肉：用竹鼠1只、笋片100克及料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝各适量。将竹鼠去皮、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅内焯一下，洗净血污斩块。锅烧热，投入竹鼠块煸炒，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、味精、姜丝和适量清水，烧至竹鼠肉熟烂，加入笋片烧至入味，出锅装盆即成。佐餐食用。可用于肺热咳嗽、干咳少痰、劳伤虚损等病症。

3. 养阴益精，安神。如清蒸竹鼠：用活竹鼠1只（1000克）、味精1克、姜3克、云腿50克、芝麻油2克、水发冬菇50克、胡萝卜30克、水发



玉兰片 50 克、精盐 15 克、蛋片 30 克、胡椒面 2 克、白菜心 100 克、葱 3 克、绍酒 10 克、上汤 1000 克。将竹鼠宰杀，水烫后刮去毛，从腹部切开展出内脏，斩去脚爪，用明火燎尽绒毛，刮洗干净。白菜心洗净，切 1.3 厘米长的段。云腿切片，胡萝卜在开水中焯熟后切片，葱、姜拍破。把竹鼠用开水猛烫一遍捞起，摆入盆内，加精盐 10 克，绍酒、葱、姜，蒸 3 小时，取出拣去葱、姜。炒锅注入上汤，旺火煮沸，加入白菜心、水发玉兰片、水发冬菇、云腿片、胡萝卜片、蛋片，煮 2 分钟，撇去浮沫。用胡椒面、味精调好味，浇在竹鼠上面，淋上芝麻油即成。佐餐食用。可用于中气虚弱、神经衰弱等病症。

4. 滋阴润燥。如蒜烧竹鼠：用净竹鼠肉 600 克、蒜瓣 100 克、熟云腿片 50 克、酱油 20 克、水发冬菇 50 克、甜酱油 30 克、食盐 5 克、芝麻油 10 克、味精 3 克、绍酒 30 克、葱 20 克、肉清汤 500 克、姜 10 克、熟猪油 100 克。将净竹鼠肉剥成块，入清水中漂洗干净，沥去水分。炒锅上旺火，注入猪油 50 克，烧至七成热，倒入竹鼠肉煸炒。加入葱姜（拍松）、酱油、甜酱油、绍酒，煸干水分，下肉清汤，煮沸后改用小火炖至酥软。取另一只锅，下猪油 50 克，放入蒜瓣用小火炸香，至黄，加入云腿片、冬菇片，下入竹鼠肉，加盐、味精，收稠汁后，拣去葱姜，淋上芝麻油即可。佐餐食用。可用于气阴两伤、肺热咳嗽等病症。



# 刺猬肉

刺猬，又名猬、猬鼠、刺鼠、偷瓜獾。为刺猬科动物刺猬或短刺猬的肉。刺猬主要栖息于平原、丘陵或山地的灌木丛中。昼伏夜出，冬眠期长达半年。遇敌则蜷缩成一刺球。分布于东北、华北、华东、华中以及四川等地。

## 【性状鉴别】

刺猬：体形较大，体长约 22 厘米，尾长约 2 厘米。头宽，吻尖。耳短，不超过其周围之棘长。足及爪较长。身体背面被粗而硬的棘刺，头顶部之棘略向两侧分列。棘之颜色可分两类：一类纯白色，或尖端略染棕色；另一类棘的基部白色或土黄色，其上为棕色，再上段复为白色，尖梢呈棕色。整个体背呈土棕色。脸部、体侧和腹面以及四肢的毛为灰白或浅灰黄色。四足浅棕色。头骨之颌关节窝后突甚小，显然低于颞乳突之高（见图 1-5、图 1-6）。

短刺猬：外形同刺猬而略小。耳甚大，长于周围棘刺。棘由耳基前端稍后方起始，向后经背至尾部以上。头顶部棘不向两侧分列。棘较细而短，棕褐色与白色相间，整个背部呈浅褐色。全身无白色之棘。腹毛土黄色。颌关节窝后突与颞乳突等高，两者连成半圆形的管状。

## 【主要作用】

降气定痛，凉血止血。可用于反胃吐食、腹痛疝气、肠风痔漏、遗精。



图 1-5 刺猬



图 1-6 刺猬

桔梗、  
麦冬同服。

烹调应加酒。不宜与

【服食宜忌】

## 【服食方法举例】

1. 滋补强壮。如红烧刺猬肉：用刺猬肉 500 克，料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、花椒水、胡椒粉、辣椒各适量。将刺猬肉洗净，放入沸



水锅内焯一下，捞出洗去血污切块。锅烧热，投入刺猬肉块煸炒至水干，烹入酱油、料酒煸炒几下，加入精盐、葱、姜、花椒水、辣淑和适量水，烧至肉熟烂，撒入胡椒粉、出锅装盘即成。佐餐食用。可用于体虚羸瘦、乏力、营养不良等病症。

2. 补虚开胃、润肺消痰。如炒刺猬肉：用刺猬肉 200 克、笋片 50 克、黄瓜 50 克、水发木耳 50 克，料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉、胡椒粉、花椒水、猪油各适量。将刺猬肉洗净切片。黄瓜去瓢洗净切片。水发木耳去杂洗净撕小片。油锅烧热、投入葱姜煸香，放入刺猬肉煸炒，烹入酱油、料酒、花椒水煸炒几下，加入精盐、笋片、黄瓜片、木耳煸至入味，用湿淀粉勾稀芡，点入胡椒粉、味精推匀，出锅装盘即成。佐餐食用。可用于身体虚弱、咳嗽痰多、浮肿等病症。

# 鼬鼠

鼬鼠亦名黄鼬、黄鼠狼、地猴等。为鼬科动物黄鼬的肉或全体。黄鼬喜栖息林区的河谷、土坡、沼泽及灌木丛中。也常见于平原或村落附近，居石洞或树穴内。分布于全国各地。

**【性状鉴别】**鼬鼠体长 25~40 厘米，尾长 13~18 厘米，体重 1 千克左右，雌体比雄体较小。体形细长，四肢短，尾中等长，较为蓬松。肛门部有臭腺 1 对，遇敌时能放出臭气以自卫。全身毛棕黄或橙黄色，腹面毛色较淡，尤以腋下及鼠蹊部为甚，几呈淡黄灰色。鼻端周围、口角和额部为白色而掺杂棕黄色毛。眼周和两眼间为褐棕色。尾和四肢与背色同（见图 1-7、图 1-8）。

## 【主要作用】

性味甘温，有小毒。能解毒，杀虫。用于疥癣、淋病。



图 1-7 鼬鼠



图 1-8 鼬鼠

『多食发疮』。

【服食宜忌】  
《饮膳正要》称：

## 【服食方法举例】

健脾胃、壮筋骨。如辣椒大蒜爆炒黄鼬肉：用黄鼬肉 350 克、大蒜 100 克、干辣椒 15 克、八角茴香 3 克、食用油 20 克，食盐、味精适量。将黄鼬肉洗净、切薄片，大蒜、辣椒切碎，食用油放入锅内，烧热后，投入黄鼬肉片，爆炒片刻，加入适量清水，投入八角茴香、辣椒末，一同焖煮至水干，再放入大蒜、食盐、味精，翻炒至入味即可，取出，装盘佐餐食用。



# 獾

獾，又名天狗、山獾、山狗等。为鼬科动物狗獾的肉。獾喜栖于山麓、灌丛、荒野及湖边、溪边。分布遍及全国各地。

**【性状鉴别】** 獾体较肥大，身长 45~55 厘米，尾长 11~13 厘米。体重 10~12 千克。吻长，鼻端尖，鼻垫与上唇间被毛。耳短，眼小。颈短粗。四肢粗壮，均具强有力的棕黑色爪。背毛粗而长，毛基白色，中间黑棕色，尖端白色，故背部呈黑棕色而掺杂白色。体侧白色较显。头部有 3 条白色纹，两颊自口角到头后各具 1 条，中央 1 条自鼻尖达头顶，其间夹有 2 条黑棕色宽带。耳背面及后缘黑棕色，上缘白色。下颏到腹部及四肢均为棕黑色。尾大部呈黄白色（见图 1-9、图 1-10）。

## 【主要作用】

补中益气，消肿解毒，润燥。可用于中气不足、子宫脱垂、半身不遂、咯血、胃溃疡等病症。

## 【服食方法举例】

1. 补虚，利水，止泻。如红烧獾肉：用獾肉 500 克及料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、胡淑粉各适量。将獾肉洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗净血污切块，放热锅内煸炒，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐、葱花、姜丝和适量水，烧至獾肉熟烂，撒入胡淑粉，出锅即成。可用于虚劳羸瘦、水肿、久痢、小儿疳积等病症。

2. 滋补强身，健脾开胃。如蘑菇獾肉羹：用獾肉 500 克、火腿 50 克、蘑菇片 100 克、蛋清 1 只，料酒、精盐、味精、胡椒粉、淀粉各适量。将獾肉洗净，放入沸水锅焯一会，捞出洗净，切成肉丁，放入碗中，打入鸡蛋清，拌入淀粉。将上浆的獾肉片放沸水锅中氽熟。放入盐、味精、料酒、胡椒粉、蘑菇，共煮一段时间，盛入碗中即成。可用于脾胃虚弱、精血亏虚、久病、年老体虚、产后血虚所致食少乏力、羸瘦、眼目昏花、腰膝酸软以及小儿疳积，或阳痿遗精、妇人不孕者。



图 1-9 獾



图 1-10 獾