

无牵不成席

五畜促强壮

五 畜 适 为 害 浅 则 害 非 浅



图书在版编目 (CIP) 数据

无荤不成席：五畜促强壮/王云，孙立新编著 ——

北京：现代出版社，2010.10

ISBN 978-7-5143-0078-9

I. ①无… II. ①王…②孙… III. ①肉类—食物养生
②水产品—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047231号

编 著：王 云 孙立新

责任编辑：张红红

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址：www.xiandaibook.com

电子信箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京诚信伟业印刷厂

开 本：700×1000 1/16

印 张：15.75

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-0078-9

定 价：36.00元

序

著名医药学巨匠李时珍指出：“饮食者，人之命脉也！”。科学的饮食是实践养生保健、提高全民健康素质的重要手段。《食苑健康》丛书立足于“养生当论食补”的原则，落实于家庭烹饪的实践，将现代营养学建立的平衡膳食的理论与传统饮食文化相结合，介绍了大量日常食物原料的特点、营养和养生功能。是一套不可多得的大众食疗养生读物。

古人云：“食以善人，食亦杀人！”在西方发达国家，膳食不平衡是疾病的主要根源。而对健康危害最大的是美式“洋快餐”及其他失去自然属性的食品。2002年2月15日埃菲社发自北京的报道《中国传统深受西方风尚冲击》指出：“从战国时代以来的数千年中，中国的古老传统一直得以保存，但现在却仿佛屈服于不可抗拒的西方生活方式……从美国那里，中国模仿到的是最糟糕的东西‘洋快餐’！”由于“洋快餐”具有三高（高热量、高脂肪、高蛋白质）、三低（低矿物质、低维生素和低膳食纤维）的特点，被国际营养学界称为“能量炸弹”和“垃圾食品”。

中华民族传统营养学具有丰富的哲学内涵，包括：“天人合一，身土不二”的生态观；调理阴阳、“阴平阳秘”的健康观；药食同源、寓医于食的食疗观；“审因施食、辩证

用膳”的平衡膳食观。以植物性食物为主的中华民族传统膳食结构提倡食物来源多样化，具有广杂性、主从性和匹配性。适合了人类消化道的生理结构和人体全面营养的需要。

尽管受到“洋快餐”为代表的西方商业文化的激烈冲击，但是在最广大的普通中国人民的日常饮食中，主食和传统食品仍旧占据着绝对主导地位。这一膳食结构既符合中国以农业文明为特征的食物结构特点，又由我国经济生活水平、人口、农业和自然环境资源条件的平衡所决定；更是中国人民数千年生活经验积淀的结晶。食疗养生保健是亿万中国人民几千年亲身实践的总结，是中华民族宝贵的文化财富。它并非仅仅是动物实验的结果；在它形成发展的几千年中，浸透着历代先贤的血汗，凝聚着我们民族的智慧，集中、升华了亿万民众的实践，包括经验、教训和成功；反映了中华民族对人类健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。因此要站在东西方两个文明结合的高度认识传统营养学的深刻内涵。“同国际接轨”绝不是全盘西化！伟大的民主革命先驱者孙中山先生指出：“我中国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及！”。



2009年2月5日

当下，有人提倡应该少吃肉或者根本不吃肉，也有人提出了只吃肉不吃其他食物的减肥方法。这些观点都不正确，我们所倡导的是科学合理的平衡饮食，对于肉类的摄入要因人而异、适量食用。“粗茶淡饭”四字中包含着很多含义，首先强调的是以植物性食物为主，注意各种谷物、豆类结合，辅以各种蔬菜，适当搭配动物性食物，饮用比较粗老的茶叶以助消化。

中国传统膳食结构自古以来强调“平衡膳食、辩证用膳”，提倡各种不同食物之间的互补。对于肉类的摄入标准《皇帝内经》中说“五畜适为益，过则害非浅”，其意是畜肉类适量进食对人有益处，过量食用则有百害而无一利。孔子的《论语·乡党》篇中也有这方面的描述：“肉虽多，不使胜食气”。意思是说日常饮食中即使肉类再丰富，也不可超过谷物。人有 32 颗牙齿，其中臼齿 20 颗，用于磨碎谷物、豆类食物；切齿 8 颗，用于切咬果蔬类食物；犬齿只有 4 颗用于撕咬肉类。臼齿、切齿、犬齿的数量比例是 5：2：1。依此推算，人类正常的食物结构中动植物比例应该是 7：1。这一奇特的数字比例也验证了《皇帝内经》中的膳食结构，即五谷、五畜、五菜、五果中三项都是植物性食物，这就足以说明，植物性食物是维系人类生存繁衍、健康的重要保障，这一点从数百万年人类的自然进化中已得到充分的验证。

我们也不希望大家走入另一个极端，就是彻底抛弃肉食而

采取“纯素”。而是希望适量食用。很多人会因为少食肉，而害怕蛋白质摄取不足，或营养不良。其实大可不必担忧，因为科学研究证明，植物性蛋白质才是真正的优质蛋白。因此，建议每天食用多种易获得的蔬菜、豆类、谷物、菌藻类制作的饭菜，再辅以适量的肉食、水产品，就完全可以达到合理营养，强身健体，远离疾病的目的。

本书将我们日常所能接触到的最普通的肉类原料、水产品加以介绍，让读者从源头了解和认识历史演变、趣闻典故、烹饪原料学、食疗养生保健等知识，并将一些有关肉类食疗的民间单方提供给大家。撰写此书的目的，是要告诉读者“药食同源”这一普遍得到共识的理论，使我们吃得更合理、更健康。

本书在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之斌秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心的感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

作 者

2009 年 3 月

五畜促强壮

陆生类

1.养胃生津——猪肉	1
2.益气养胃——牛肉	12
3.补中益气——羊肉	21
4.补益气血——驴肉	30
5.保健美容——兔肉	37
6.壮阳补虚——狗肉	45
7.补虚益精——鹿肉	53
8.强筋活络洁肤——蛇	60
9.食补之王——鸡	67
10.滋阴补虚——鸭	75
11.抗癌补虚——鹅	82
12.健脑益智——鸽子	89
13.动物人参——鹌鹑	96
14.补虚抗衰——燕窝	101

水产类

15.海里人参——海参	109
16.补肾养血固精——虾	118
17.养筋活血——螃蟹	126
18.镇咳降压——海蜇	134

19.补养圣物——甲鱼	141
20.海味之冠——鲍鱼	147
21.蛋白之冠——鱼翅	154
22.补血养阴——乌鱼	161
23.降低血脂——干贝	167
24.健脾胃补肝肾——鲈鱼	172
25.健脾开胃益气——黄鱼	178
26.利五脏补中气——武昌鱼	185
27.温中补虚——鲥鱼	190
28.补癆益胃——鳊鱼	196
29.补肝养血——带鱼	202
30.开胃健脾——鲤鱼	207
31.通脉下乳——鲫鱼	213
32.祛风通络——黄鳝	220
33.暖胃抗衰——青鱼	226
34.祛湿补虚——鳗鱼	232
35.健脾利水——鲢鱼	237

养胃生津——猪肉

原来肉制贵微炊，
火到东坡腻若脂。
象眼截痕看不见，
啖时举箸烂方知。

——引自清·杨道静《都门杂咏》

养胃生津——猪肉

猪，又名“豚”，雅名“豕”，古称“豨”。《史记·货殖列传》中记有“泽中千足彘”，即是说泽中养有 250 头猪。又据西汉扬雄《輶轩使者绝代释别国方言》解说：“猪，关东西或谓之彘。”原来这“彘”，还是长城函谷关东西一带的方言土语。殊不知，“豕”与“家”这两个字还有着紧密的内在因缘。段玉裁在《说文解字注》中解析：“宀”古字写作“冫”，“表示屋之四注，东西与南北皆交覆也”，即房舍。“冫”内加“豕”，表示猪卧在里面。“家”字原本表示猪舍，后引申、假借为人住之房屋，人至为室。还有人将“家”字解释为把猪陈放在家室内祭祀，即家祭之意。总之，“家”与猪有着某种因缘是无疑的。

猪肉，是汉民族食用的主要肉食。猪肉的食用历史，可追溯到夏朝。《帝王世纪》中记录，夏桀为肉山脯林，将各种肉共煮于鼎中。当时以将马、牛、羊、鸡、犬、豕定为六畜。当时吃饭称为“鼎食”：“天子九鼎，诸侯七，大夫五，元士三。”其中，诸侯的鼎食中，就有牛、羊、豕、鱼、麋五大荤，至于天子，则是“以酒为池，悬肉为林，使男女裸，相逐其间，为长夜长饮”。有趣的是猪，在历史上曾经作为最早的不动产，以猪的多少决定贫富。在奴隶社会，猪还充当过原始交换中的一般等价物，古人在遇到丧葬时还用各种材料精工巧制成猪的模型随葬。另外，我们的祖先，在每年的新年祈祷祭祀的时候，有两条求告语：“五谷丰登”，“六畜兴旺。”因为“务五谷则食足”，“育六畜则民富”。

四千万年前，地质年代第三纪的第三时期，生物群中的哺乳类动物已大大发展，远古猪也出世了。现代的家猪就是由这种野猪伴随着原始农业发展过程的驯化而进化的。从过着游猎生活转向定居的原始人，捕猎工具日趋进步，捕获存活的鸟兽多了起来，一次一次的积压，凶猛的被吃掉，柔懦温顺的则被长期畜养下来，野性渐渐减退，越来越显得驯良。猪便是其中之一。由于野猪已经“入栏进圈”，再也用不着满处乱跑寻食，畜体膘情更加肥腴（tǒu），肉味也特别腴美，还在圈栏里生养小猪。人们逐渐察觉到，与其冒着危险劳神费力的去打猎，还不如畜养几种驯化良好的野畜更轻松。如“马牛羊，鸡犬豕”。

豕，即是猪的雅称。我们人类文明也就是由以狩猎为主而进入以畜牧业为主的三皇时代（伏羲氏、神农氏、燧人氏）。

我国民间有习俗，为攒钱，往往制猪扑满（肥猪形储硬币钱罐）；为迎春，剪聚宝猪。每到春节，家家户户都要贴上猪宝之形于门牖上；每见肥猪拱门，便被视为丰年之先兆。凡遇上亥猪之年，更是喜庆有余。猪于民有极多的好处，可是到了公元 1519 年却遭遇了一场大浩劫——《武宗实录》记载：明代“正德十四年十二月己，上至仪真。时上巡幸所至，禁令民间育猪，远近屠杀殆尽；田家有产者，悉投诸水。是岁，仪真丁祀，有可以羊代之。”那么，正德皇帝又为何如此冒天下之大不韪，颁发出了这道十分不得人心的禁猪圣旨呢？原来“事出有因”，理由有二：其一，明代皇帝姓朱。猪犯了皇家忌讳！其二，正德皇帝朱厚照本人是 1491 年辛亥年生，属猪。就凭这两点，养猪即是犯上。这道禁猪圣旨害得百姓半年不识肉滋味，真乃空前绝后的荒唐。

猪也曾登上过历代诗人的象牙宝塔。如宋代陆游有“丰岁鸡豚贱，霜天柿栗稠”；苏东坡作“黄州好猪肉，价钱入泥土，富者不肯食，贫者不肯煮”。因此东坡老人独创了“东坡肉”，并流传至今。苏东坡非常爱吃猪肉，曰“无肉令人瘦，无竹令人俗”。后来一位无名氏看过这两句后，又给补了两句：“若要人瘦又不俗，除非天天笋炒肉。”在我国古代科举时代，上路赶考的书生，或途中或抵京，投店住宿，店主人总要以煮猪

蹄供考生进食。“猪蹄”谐音“朱题”，寓意朱笔提名于金榜。考生自然要多付钱给店主人。

全世界猪的品种约有 300 多种，我国约占 1/3，是世界上猪种资源最丰富的国家。我国的生猪存栏头数，居世界第一。各地优良的品种约有 140 多种，较为出名的有：金华猪、荣昌猪、定远猪、六白猪、八眉猪、莱芜猪、隆川猪、花白猪、宁乡猪、梅山猪、枫泾猪、江香猪、乌金猪、淮猪、花猪、二花脸猪、北京黑猪、东北民猪等。外来良种长白猪是著名的腌肉型猪品种之一，原产于丹麦，叫兰德瑞斯猪。由当地猪与大白猪杂交育成。全身白色，体躯特长，呈流线型。因体长白而得名“长白猪”。生长快，皮薄，瘦肉多，成年公猪体重 400~500 公斤。猪的主要特点是育肥快，肉脂产量高。仔猪育肥十个月体重可达二三百斤，而且食性杂，繁殖力高。猪是终年发情，四季可配，仔猪长到六个月就有繁殖能力，母猪怀孕期一般为 114 天，每年产二三窝，每胎产 10 头猪崽，多者可达 30 多头，有人曾做过推算；假设一头母猪繁殖 10 年，那么它的子孙将达到 6434874 头。

猪肉既是美味佳品，又有很好的药用功效。中医认为，猪肉性平，味甘、咸，无毒。中医认为猪肉能补肝肾、血虚、气虚和一切虚劳。润肌肤、利二便、治皮肤干燥。猪肉不宜与巴豆、乌梅、大黄、桔梗、黄连、苍耳等同用。李时珍《本草纲目》记载：“合莽麦食，落毛发，患风病；合葵菜食，少气；

合吴茱萸食，发痔疾……合羊肝、鸡子、鲫鱼食，滞气；合龟、鳖食，伤人。”清代王孟生曾评价猪肉的功用，说其“充胃汁，润肌肤。除羸瘦”。邹润按《本草疏证》中说：“猪肉不但养胃，而且生津。”

纵观肉类来看，猪肉应是一种最普遍的肉类来源。而提供给人优质蛋白质的来源并不是以价格高低来决定。猪肉的营养价值十分丰富，瘦猪肉中每百克含有蛋白质 16.7 克、脂肪 28.8 克、热量 2428.3 千焦、钙 5.5 毫克、磷 103 毫克、铁 1.25 毫克、维生素 B₂ 0.12 毫克、烟酸 4.2 毫克等。研究人员将猪肉、牛肉、鸡肉等的蛋白质作分析时，发现氨基酸产生最平衡状态的便是猪肉。同时维生素 B₂ 含量也是最高的，维生素 B₂ 还是食物代谢时所不可缺少的物质。

猪蹄，除了食用外，还是一味很好的家庭良药。中医认为，猪蹄性平，味甘、咸，具有补血、滋阴、通乳、益气、脱疮、祛寒热等功能，适合用于治疗乳少、痈疽、疮毒等病症，还有滑肌肤、填肾精、健腰脚等功效。我国古代医家早就推崇吃猪蹄，认为它比猪肉更能补益人体。《名医别录》言其“主伤大挹诸败疮，下乳汁”。《本草图经》认为，猪蹄能“填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉具有愈漏疡，助血脉充乳汁，较肉尤补”。

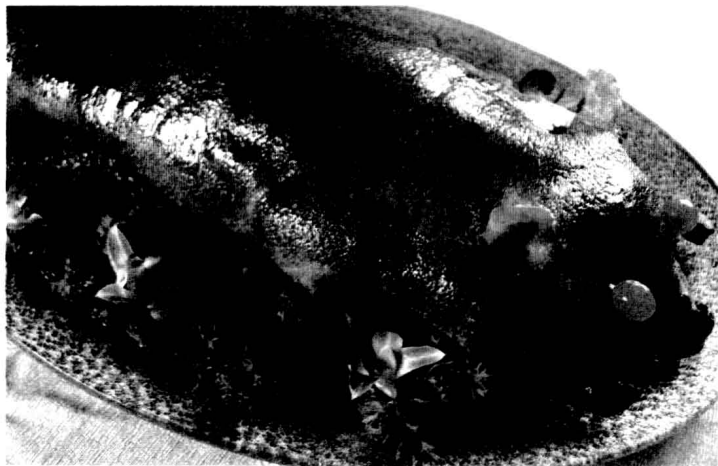
猪肝，性温，味甘、苦。有养血补肝明目的作用。主治贫血、肺结核、夜盲症、目赤、乳肿、脚气、糙皮症、产后乳少

等症。《本草纲目》记载：“合鱼鲙食，生痈疽；合鲤鱼肠、鱼子食，伤人神。”《食医心境》言其“治水气胀满，水肿”。《本草再新》言其“治肝风”。《本草拾遗》言其“主脚气”。李时珍《本草纲目》云：“补肝明目，疗肝虚浮肿也。”《普济方》说：“猪肝能治目难远视。”

猪心性平，味甘、咸。有安神定惊，养心补血的功效。主治心悸、失眠、自汗、癫痫、精神分裂等症。

猪肺性平，味甘。具有补肺功效。主治肺虚咳嗽、痰喘等症。李时珍《本草纲目》中说：“猪肺疗肺虚咳嗽、咳血。”

猪肾（猪腰子），猪肾性平，味咸。主要能补肾气。主治肾亏诸症，如肾气虚所致的腰酸痛、遗精早泄、盗汗、耳聋、小便不利、水肿等症。《本草别录》中称“能补中益气”。



猪肚性微温，味甘。具有补虚损、健脾胃之功效。主治虚癆羸弱、泄泻、下痢、消渴、小便频数、小儿疳

积、脾虚讷呆、胃虚隐痛、胃下垂、溃疡病及带浊、遗精等症。古人称猪肚为“补脾胃之要品”。李时珍《本草纲目》中有“补虚损，作治胃之用”。《千金翼方》记有“补虚益气”。

猪骨性温，味甘。是小儿、孕产妇及病后体弱者的营养佳品。对骨蒸劳热，消渴、疮疡肿痛等有很好的疗效。可治骨骼生长发育不良、骨折等病症。并能下痢、疮癣等症。《王圣俞手集》记载：“猪项上蜻蜓骨烧灰，除一切头项痼毒，凡脑疽、鬓发、对口等症，麻油调敷。”

猪血性平、味甘。有补血益中、祛头风，止眩晕、利大肠等功效。主治贫血、头昏、头晕、脾胃虚弱、病后体虚等症。对产后虚损、少女痛经等有一定的辅助治疗作用。经常食用，对人体大有裨益。更易于老人、妇女及儿童食用。

猪皮性凉，味甘。有利咽喉、消肿痛、清心肺、除烦满等功效。主治咽喉痛、胸满、心烦等症。猪皮养血滋阴，用于出血性疾患和贫血的调养和治疗。

【猪肉食疗方二十例】

1. 体质虚弱、久病后头昏乏力：猪肉、红枣各适量，以黄酒除腥味，炖服，每日随意服食 1~2 次，经常食用。

2. 体虚自汗、盗汗补养：瘦肉 200~250 克、黑豆 250 克、浮小麦 250 克。肉块、浮小麦纱布包，和黑豆同炖，加入少量

调味品，饮汤食用数日或数周。

3. 产后乳少：猪前蹄 1 只、通草 9 克，加水煮熟，饮汤食蹄，每日 1 剂，连服 3~5 日。

4. 气虚出血、脾胃虚弱之症的调养和治疗：猪蹄 1 只、香菇 15 克、带衣花生米 50 克、大枣 20 克，加水炖放入盐和其他调味料，熟后服用。

5. 肝脏虚弱、远视无力：猪肝 1 叶（细切，去筋膜），葱白 1 把（去须，切碎），鸡蛋 3 个，以上用豆豉汁同煮羹，快熟，打入鸡蛋蒸熟，经常食用。

6. 肝阴血不足所致的夜盲症及贫血：猪肝 100 克、菠菜 150~200 克。肝切片，菠菜洗净切段，水烧开放入姜片及盐放入肝片和菠菜段，熟后饮汤食菜。

7. 心虚、多汗、失眠：猪心 1 个、人参或党参 15 克、当归 10 克。将党参、当归洗净，放入水锅中煮 50 分钟后，捞出再加些水，放入猪心煮熟，只吃猪心。

8. 心虚而心神不安所致的心悸、失眠：猪心 1 个、朱砂 3 克。将朱砂放入猪心内，扎口，煮熟后食猪心，连食数日。

9. 肺虚咳嗽：猪肺 1 具，切片，用麻油炒熟，加调味品，分 2 次与粥同食，连食数日。

10. 咳嗽不止：猪肺 500 克、（莱服子 30 克、麻黄 12 克，用纱布包上），加水炖熟服用，连食 3~7 日。

11. 肾虚所致的腰膝酸痛、遗精：猪肾 2 只，片开，切去