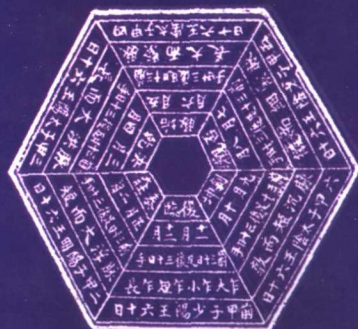
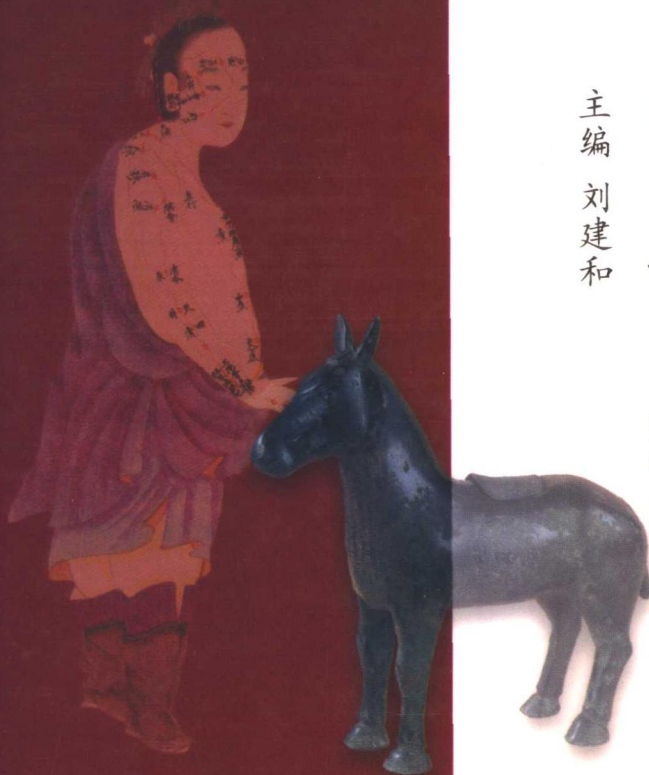


中国民间疗法丛书

# 肉食疗法

主编 刘建和



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

# 肉食疗法

主 编 刘建和

中国中医药出版社

·北 京·

## 图书在版编目(CIP)数据

肉食疗法/刘建和主编. —北京:中国中医药出版社,  
2003.4

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-276-3

I. 肉… II. 刘… III. 肉类—食物疗法  
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070766 号

中国中医药出版社出版

---

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮编:100027)

邮购联系电话:64166060 64174307

印刷者:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168毫米 32开

字数:254千字

印张:10.25

版次:2003年4月第1版

印次:2003年4月第1次印刷

册数:5000

书号:ISBN 7-80156-276-3/R·276

定价:14.00元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

## 肉食疗法编委会

主 编：刘建和

副主编：罗文辉 易刚强 周德生 王建国

编 委：唐四清 谢海波 张洪军 周鸿图

雷晓明 赖永强 雷学成 章小纯

姚欣艳 陈长武 李武明 肖建华

邓满霞 杨宁玉 熊卫华 练文雄

吴志强 朱向阳

## 目 录

## 上篇 基础篇

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>第一章 肉食疗法概论</b> .....     | (1)  |
| 第一节 肉食疗法的历史源流.....          | (1)  |
| 第二节 肉食的烹制方法.....            | (8)  |
| 第三节 肉食的性味与功用 .....          | (14) |
| 第四节 肉食疗法的注意事项 .....         | (18) |
| 第五节 肉食疗法的现代研究 .....         | (21) |
| 第六节 肉食疗法与动物保护 .....         | (23) |
| <b>第二章 各类肉食的药效与禁忌</b> ..... | (24) |
| 第一节 家畜类 .....               | (24) |
| 1. 猪 .....                  | (24) |
| (1)猪肉 .....                 | (24) |
| (2)猪心 .....                 | (24) |
| (3)猪肝 .....                 | (24) |
| (4)猪肺 .....                 | (25) |
| (5)猪肚 .....                 | (25) |
| (6)猪蹄 .....                 | (25) |
| (7)猪肾 .....                 | (25) |
| (8)猪脑 .....                 | (25) |
| (9)猪肠 .....                 | (26) |
| (10)猪血 .....                | (26) |

|               |      |
|---------------|------|
| (11)猪髓 .....  | (26) |
| (12)猪胰 .....  | (26) |
| (13)猪脬 .....  | (26) |
| (14)猪排骨 ..... | (26) |
| (15)猪皮 .....  | (26) |
| (16)火腿 .....  | (27) |
| 2. 羊 .....    | (27) |
| (1)羊肉 .....   | (27) |
| (2)羊肝 .....   | (27) |
| (3)羊肺 .....   | (27) |
| (4)羊肚 .....   | (28) |
| (5)羊肾 .....   | (28) |
| (6)羊脑 .....   | (28) |
| (7)羊血 .....   | (28) |
| (8)羊脬 .....   | (28) |
| (9)羊乳 .....   | (28) |
| (10)羊骨 .....  | (29) |
| (11)羊脂 .....  | (29) |
| (12)羊胆 .....  | (29) |
| (13)羊膈 .....  | (29) |
| 3. 牛 .....    | (29) |
| (1)牛肉 .....   | (29) |
| (2)牛肝 .....   | (29) |
| (3)牛肺 .....   | (30) |
| (4)牛肚 .....   | (30) |
| (5)牛肾 .....   | (30) |
| (6)牛血 .....   | (30) |
| (7)牛髓 .....   | (30) |

|         |      |
|---------|------|
| (8)牛筋   | (30) |
| (9)牛奶   | (31) |
| 4. 狗    | (31) |
| (1)狗肉   | (31) |
| (2)狗骨   | (31) |
| (3)狗胆   | (31) |
| (4)狗鞭   | (32) |
| 5. 驴    | (32) |
| (1)驴肉   | (32) |
| (2)驴乳   | (32) |
| (3)驴皮胶  | (32) |
| (4)驴鞭   | (32) |
| 6. 马    | (33) |
| 7. 兔    | (33) |
| 8. 猫    | (33) |
| 9. 骆驼   | (34) |
| 第二节 野兽类 | (34) |
| 1. 狐    | (34) |
| (1)狐肉   | (34) |
| (2)狐心   | (34) |
| (3)狐肝   | (35) |
| 2. 山羊   | (35) |
| (1)山羊肉  | (35) |
| (2)山羊肝  | (35) |
| (3)山羊血  | (35) |
| 3. 獾    | (35) |
| (1)獾肉   | (35) |
| (2)獾肝   | (36) |

|               |      |
|---------------|------|
| 4. 鹿 .....    | (36) |
| (1) 鹿肉 .....  | (36) |
| (2) 鹿鞭 .....  | (36) |
| 5. 狸 .....    | (37) |
| 6. 豺 .....    | (37) |
| 7. 狼 .....    | (37) |
| 8. 野猪 .....   | (37) |
| 9. 麂 .....    | (38) |
| 10. 麋 .....   | (38) |
| 11. 獐 .....   | (38) |
| 12. 獾 .....   | (39) |
| 13. 鼠 .....   | (39) |
| 14. 刺猬 .....  | (39) |
| 第三节 家禽类 ..... | (40) |
| 1. 鸡 .....    | (40) |
| (1) 鸡肉 .....  | (40) |
| (2) 鸡肝 .....  | (41) |
| (3) 鸡肠 .....  | (41) |
| (4) 鸡血 .....  | (41) |
| (5) 鸡内金 ..... | (41) |
| 2. 鸭 .....    | (42) |
| (1) 鸭肉 .....  | (42) |
| (2) 鸭血 .....  | (43) |
| (3) 鸭脂 .....  | (43) |
| 3. 羊鸭 .....   | (43) |
| 4. 鸽 .....    | (43) |
| 5. 乌鸡 .....   | (44) |
| 6. 鹅 .....    | (44) |



|               |      |
|---------------|------|
| 第四节 野禽类 ..... | (44) |
| 1. 麻雀 .....   | (44) |
| 2. 雁 .....    | (45) |
| 3. 雉 .....    | (45) |
| 4. 鹭 .....    | (45) |
| 5. 山鸡 .....   | (46) |
| 6. 乌鴉 .....   | (46) |
| 7. 百舌鸟 .....  | (46) |
| 8. 兔 .....    | (47) |
| 9. 鸬鹚 .....   | (47) |
| 10. 鸨鹑 .....  | (47) |
| 第五节 蛇类 .....  | (48) |
| 1. 乌蛇 .....   | (48) |
| 2. 金环蛇 .....  | (48) |
| 3. 银环蛇 .....  | (48) |
| 4. 蝮蛇 .....   | (48) |
| 5. 蟒蛇 .....   | (49) |
| 6. 五步蛇 .....  | (49) |
| 7. 眼镜蛇 .....  | (49) |
| 8. 脆蛇 .....   | (50) |
| 第六节 水产类 ..... | (50) |
| 1. 鲢鱼 .....   | (50) |
| 2. 鲤鱼 .....   | (50) |
| 3. 鲫鱼 .....   | (50) |
| 4. 草鱼 .....   | (51) |
| 5. 鳊鱼 .....   | (51) |
| 6. 鳝鱼 .....   | (51) |
| 7. 鳊鱼 .....   | (52) |

|               |      |
|---------------|------|
| 8. 乌贼鱼 .....  | (52) |
| 9. 带鱼 .....   | (52) |
| 10. 黄花鱼 ..... | (52) |
| 11. 章鱼 .....  | (53) |
| 12. 银鱼 .....  | (53) |
| 13. 桂鱼 .....  | (53) |
| 14. 鲈鱼 .....  | (53) |
| 15. 金鱼 .....  | (54) |
| 16. 青鱼 .....  | (54) |
| 17. 黑鱼 .....  | (54) |
| 18. 鲢鱼 .....  | (54) |
| 19. 虾 .....   | (55) |
| 20. 海虾 .....  | (55) |
| 21. 青蛙 .....  | (55) |
| 22. 蚌 .....   | (56) |
| 23. 螺蛳 .....  | (56) |
| 24. 田螺 .....  | (56) |
| 25. 螃蟹 .....  | (57) |
| 26. 乌龟 .....  | (57) |
| 27. 鳖 .....   | (57) |
| 28. 海蜇 .....  | (58) |
| 29. 海参 .....  | (58) |
| 30. 海鳗 .....  | (58) |
| 31. 牡蛎 .....  | (59) |
| 32. 文蛤 .....  | (59) |
| 33. 蛭 .....   | (59) |
| 34. 淡菜 .....  | (59) |
| 第七节 昆虫类 ..... | (60) |

1. 蚕蛹 ..... (60)
2. 蚱蜢 ..... (60)
3. 黑蚂蚁 ..... (60)

## 下篇 治疗篇

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>第一章 内科疾病</b> ..... | (61)  |
| 感冒 .....              | (61)  |
| 咳嗽 .....              | (62)  |
| 喘病 .....              | (65)  |
| 慢性支气管炎 .....          | (66)  |
| 肺气肿 .....             | (69)  |
| 支气管哮喘 .....           | (71)  |
| 肺脓肿 .....             | (75)  |
| 胃痛 .....              | (76)  |
| 腹痛 .....              | (79)  |
| 消化不良 .....            | (82)  |
| 急、慢性胃肠炎 .....         | (86)  |
| 胃下垂 .....             | (87)  |
| 消化性溃疡 .....           | (87)  |
| 呕吐 .....              | (89)  |
| 食道炎 .....             | (91)  |
| 泄泻 .....              | (92)  |
| 便秘 .....              | (94)  |
| 黄疸 .....              | (96)  |
| 胁痛 .....              | (98)  |
| 鼓胀 .....              | (99)  |
| 胆囊炎 .....             | (100) |

|          |       |
|----------|-------|
| 胆石症      | (101) |
| 心悸       | (102) |
| 失眠       | (104) |
| 健忘       | (105) |
| 眩晕       | (106) |
| 高血压病     | (111) |
| 冠心病心绞痛   | (113) |
| 癫痫       | (115) |
| 神经衰弱     | (117) |
| 精神分裂症    | (119) |
| 中风       | (121) |
| 头痛       | (123) |
| 痹证       | (126) |
| 风湿性关节炎   | (128) |
| 类风湿性关节炎  | (130) |
| 腰痛       | (132) |
| 尿频       | (135) |
| 水肿       | (137) |
| 慢性肾炎     | (145) |
| 尿路感染     | (147) |
| 郁病       | (148) |
| 血证       | (149) |
| 贫血       | (152) |
| 血小板减少性紫癜 | (159) |
| 糖尿病      | (160) |
| 甲状腺肿大    | (165) |
| 汗证       | (166) |
| 虚劳       | (168) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第二章 外科、骨伤科疾病</b> ..... | (186) |
| 跌打损伤 .....                | (186) |
| 脑震荡 .....                 | (187) |
| 骨折 .....                  | (188) |
| 慢性腰扭伤 .....               | (190) |
| 骨结核 .....                 | (191) |
| 腹股沟疝 .....                | (192) |
| 泌尿系结石 .....               | (193) |
| 疝 .....                   | (195) |
| 疝 .....                   | (196) |
| 丹毒 .....                  | (197) |
| 急性乳腺炎 .....               | (198) |
| 淋巴结炎 .....                | (199) |
| 颈淋巴结结核 .....              | (200) |
| 下肢溃疡 .....                | (202) |
| 痔疮 .....                  | (203) |
| 直肠脱垂 .....                | (206) |
| <b>第三章 妇科、男科疾病</b> .....  | (209) |
| 外阴炎 .....                 | (209) |
| 子宫颈炎 .....                | (210) |
| 子宫肌瘤 .....                | (210) |
| 子宫脱垂 .....                | (211) |
| 痛经 .....                  | (213) |
| 闭经 .....                  | (214) |
| 带下病 .....                 | (214) |
| 月经不调 .....                | (216) |
| 功能性子宫出血 .....             | (218) |
| 更年期综合征 .....              | (221) |

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 妊娠呕吐·····             | (222)        |
| 胎动不安·····             | (222)        |
| 习惯性流产·····            | (224)        |
| 产后贫血·····             | (226)        |
| 产后乳汁不足·····           | (227)        |
| 不孕症·····              | (232)        |
| 前列腺肥大·····            | (233)        |
| 性欲减退症·····            | (235)        |
| 阳痿·····               | (237)        |
| 早泄·····               | (244)        |
| 遗精·····               | (245)        |
| <b>第四章 儿科疾病·····</b>  | <b>(249)</b> |
| 惊厥·····               | (249)        |
| 营养不良·····             | (250)        |
| 佝偻病·····              | (254)        |
| 遗尿症·····              | (256)        |
| 多动症·····              | (257)        |
| <b>第五章 皮肤科疾病·····</b> | <b>(258)</b> |
| 湿疹·····               | (258)        |
| 神经性皮炎·····            | (259)        |
| 皮肤瘙痒症·····            | (260)        |
| 毛囊炎·····              | (262)        |
| 顽癣·····               | (263)        |
| 荨麻疹·····              | (264)        |
| 白癜风·····              | (265)        |
| 斑秃·····               | (266)        |
| 头发早白·····             | (266)        |
| 手足皲裂·····             | (267)        |

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 冻疮·····                | (268)        |
| 黄褐斑·····               | (269)        |
| <b>第六章 五官科疾病</b> ····· | <b>(270)</b> |
| 急性中耳炎·····             | (270)        |
| 慢性化脓性中耳炎·····          | (271)        |
| 耳鸣、耳聋·····             | (272)        |
| 咽炎·····                | (273)        |
| 急性扁桃体炎·····            | (274)        |
| 急性喉炎·····              | (275)        |
| 结膜炎·····               | (276)        |
| 白内障·····               | (277)        |
| 夜盲症·····               | (279)        |
| 近视·····                | (282)        |
| 视瞻昏渺·····              | (284)        |
| <b>第七章 传染病</b> ·····   | <b>(285)</b> |
| 百日咳·····               | (285)        |
| 麻疹·····                | (286)        |
| 腮腺炎·····               | (287)        |
| 痢疾·····                | (288)        |
| 疟疾·····                | (291)        |
| 传染性肝炎·····             | (292)        |
| 肺结核·····               | (295)        |
| 破伤风·····               | (299)        |
| 蛔虫病·····               | (300)        |
| <b>第八章 肿瘤</b> ·····    | <b>(302)</b> |
| 肺癌·····                | (302)        |
| 食道癌·····               | (303)        |
| 胃癌·····                | (304)        |

|               |       |
|---------------|-------|
| 乳腺癌.....      | (305) |
| 第九章 其他疾病..... | (307) |
| 中暑.....       | (307) |



# 上篇 基础篇

## 第一章 肉食疗法概论

### 第一节 肉食疗法的历史源流

肉食疗法是在传统中医理论的指导下，并在不断进行临床实践和吸取现代医学研究成果的基础上，研究我国传统饮食中肉、鱼、禽等动物食品的四性五味、营养成分、药理作用，用以养生保健、防病祛病的治疗方法，它是中医食疗学说的一个重要组成部分，已有着数千年的发展史，为中华民族的生存、繁衍和健康保健事业建立了不朽的功勋，在今天，它得到了更为广泛的发展，并吸引着世界各国人民的关注。

中医学认为“医食同源”、“药食同源”，根据《淮南子·修务训》记载：“古乾之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸咙之余，时多疾病痛伤之害，于是神农乃教民播种五谷，相土地之宜，燥湿、肥烧、高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”这生动地描述了我国古代原始人群在共同狩猎、共同采集食物的过程中，积累起这些感性认识所经历的漫长痛苦的历程。

相传到了燧人氏时期，人类已会击石取火或钻木取火，据