



中国保健美食丛书

主 审: 周文泉(中国药膳研究会会长)

名誉主任: 李宝华(中国药膳研究会副会长)

主 编: 姚海扬(中国药膳研究会常务理事)

保健 萃 膳

王 冰 周 峰 编著

汇集天下美食
倡导饮食保健
引领养生时尚



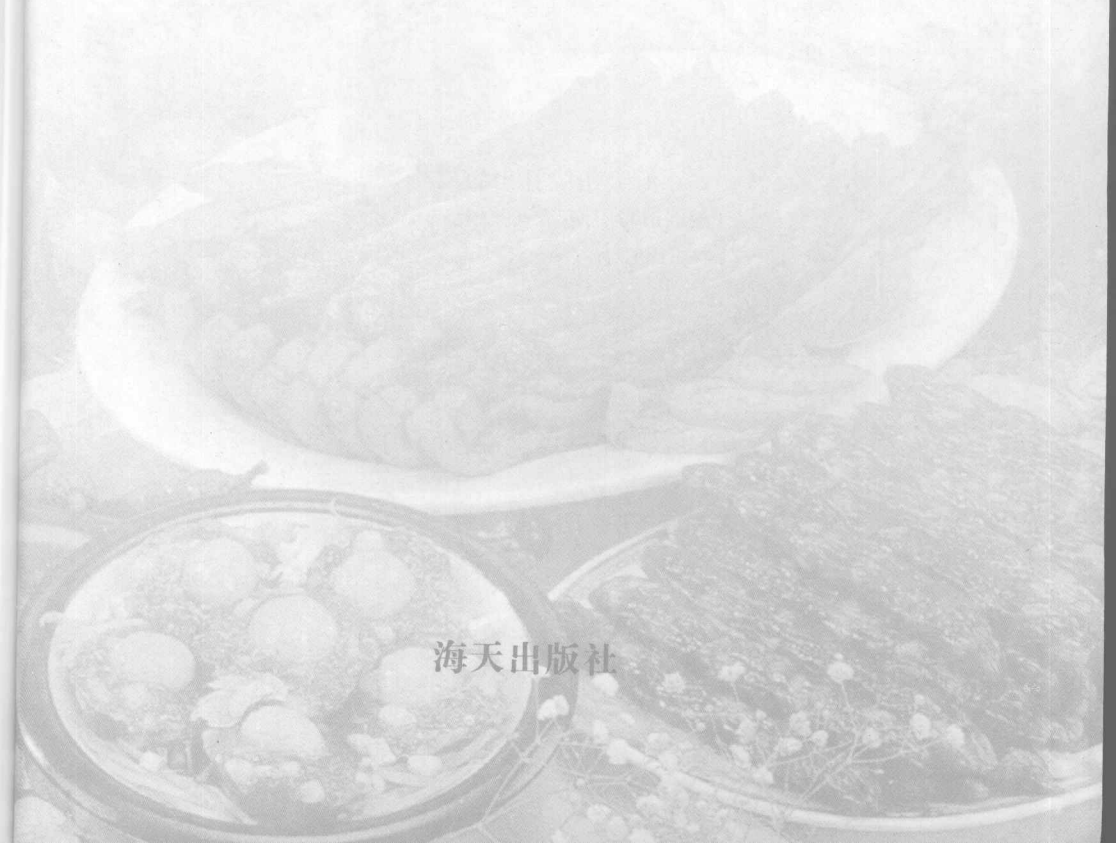
海天出版社

中国保健美食丛书

保健荤膳

王 冰 周 峰 编著

海天出版社



图书在版编目(CIP)数据

保健荤膳 / 王冰, 周峰编著. — 深圳: 海天出版社,

2006

(中国保健美食丛书)

ISBN 7-80697-740-6

I. 保... II. ①王...②周... III. 荤菜—保健—
菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111275号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 邮购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计: 海天龙 责任校对: 王暖 责任技编: 何丽霞

深圳建融印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 19.75

字数: 303千 印数: 1-6000册

总定价: 100元(共4册 25元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

中国保健美食丛书

编 委 会

主 审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主任：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（中国药膳研究会常务理事）

副 主 编：周 峰

编 委：姚海扬 侯 昕 彭 波 彭治国

王 冰 邢文杰 周 峰 范 涛

姚之歌 鲍丛荫

山东齐鲁肴馔餐饮工作室协助

前言

五畜为益肉食香

在富贵病、亚健康流行的今天,有人将肉类食品请出餐桌,大有归罪于肉食、谈肉色变之势。殊不知非荤之过,乃自己饮食结构不合理之果也!

美国考古学家在肯塔基州曾发掘出两处遗址,一处是以肉食为主的游牧部落,一处是以素食为主的农耕部落。通过考古营养学分析,游牧部落的幼儿和少年死亡率比农耕部落低,因为农耕部落的幼儿在哺乳期的饮食仅仅是玉米糊之类,没有动物蛋白的补充,因此易患各种疾病,死亡率高。从尸骨中还发现,农耕部落的蛀牙和头骨骨质变化比例也很高。可见,禁食动物性食品并不是保持健康、延年益寿的必备条件,相反动物蛋白质的不足会影响人身健康状况。

肉类食品不仅含有丰富的动物蛋白质、脂肪等物质,是补充体能、增强体质丰富食源,还有防病、治病的功效,即中医的“以脏补脏”、脏器食疗食补。

《保健荤膳》向您介绍了各种动物肉类、脏器的性味和对人体的保健养生功能,保健荤膳的烹调食用方法、保健荤膳谱以及药方。相信它会让您能够正确地了解和对待肉类食品,使您不会失去餐桌上肉食飘香的生活享受。



前言

五畜为益肉食香



目 录

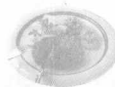


目 录

一、保健荤膳概述 1

二、保健荤膳常用肉品的性味和功能 5

山鸡	/6	羊心	/9	鸡腰	/11	猪肠	/16
马肉	/6	羊血	/9	鸡爪	/12	猪肚	/16
牛肉	/6	羊肝	/9	兔肉	/12	猪肾	/16
牛乳	/6	羊肚	/9	驼峰	/12	猪血	/16
牛血	/6	羊肾	/9	鸭肉	/12	猪皮	/16
牛肝	/6	羊肺	/9	鸭蛋	/12	猪蹄	/16
牛肚	/6	羊脂	/9	鸭胰	/13	猪骨髓	/16
牛肠	/7	羊髓	/9	鸭腰	/13	猪脑	/17
牛肾	/7	羊外肾	/10	麻雀	/13	猪脂	/17
牛髓	/7	羊肠	/10	鸽	/13	猪肺	/17
牛鞭	/7	羊脑	/10	鸽蛋	/13	猪耳	/17
牛筋	/7	羊筋	/10	野鸭	/13	猪睾丸	/17
牛脂	/7	驴肉	/10	鹿肉	/14	鹅	/17
牛尾	/7	驴鞭	/10	鹿鞭	/14	斑鸠	/17
牛脑	/7	狗肉	/11	鹿血	/14	鹌鹑	/18
乌鸡	/8	狗肾	/11	鹿尾	/15	鹌鹑蛋	/18
火鸡	/8	鸡肉	/11	鹿筋	/15	鹌鹑	/18
火腿	/8	鸡蛋	/11	猪肉	/15		
禾花雀	/8	鸡肝	/11	猪肝	/15		
羊肉	/8	鸡血	/11	猪心	/16		



三、保健荤膳的烹制技法 19

四、保健荤膳谱 31

(一)畜肉类 32

鱼香肉丝 /32	十金肉 /44	黄莲炖猪肝 /56	软炸肚头 /66
回锅肉 /32	熘核桃肉 /44	三味猪肝 /56	竹荪双脆 /66
炸溜肉丸 /33	霉菜虎皮肉 /45	合欢花蒸猪肝 /57	椿芽肚头 /67
红烧肉 /33	灌汤丸子 /45	玄参炖猪肝 /57	八宝香肚 /67
罐烧肉 /34	肉松 /46	枸杞肝丁 /57	水晶肚花 /68
干炸里脊 /34	五香肉干 /46	茴香猪肝 /58	糟猪肚 /68
糖醋咕嚕肉 /35	京酱肉丝 /47	糊辣肝花 /58	炸猪肚串 /69
粉蒸肉 /35	沙锅蟹粉 /47	枸杞炒猪心 /58	桂花肚 /69
红椒瓢肉 /36	狮子头 /48	黄花菜烧猪心 /59	八宝肚仁 /70
南煎肉饼 /36	荷叶米粉肉 /48	莲子煨猪心 /59	杜仲腰花 /70
南煎丸子 /37	清炖四喜丸子 /48	玉竹猪心 /60	黄花猪腰 /71
汆汤肉片 /37	清炖狮子头 /49	柏子仁炖猪心 /60	蚕杜炒腰花 /71
烤金钱肉 /37	芫爆里脊 /49	糟猪心片 /60	爆腰花 /72
水煮肉片 /38	煎里脊串 /50	炒心花 /61	清炸腰花 /72
锅塌肉片 /38	软炸里脊 /50	软炸心花 /61	奶汤凤尾 /73
香芋扣肉 /39	番茄里脊 /51	砂仁猪肠 /62	淡菜酥腰 /73
红枣煨肘 /39	滑炒里脊丝 /51	辣炒大肠 /62	油爆双花 /74
肉豆花 /40	鲜杞里脊片 /52	葱烧大肠 /62	鱼香腰花 /74
四川腊肉 /40	红菱肉片 /52	酥炸扳指 /63	炒腰脑 /75
广东腊肉 /41	腐乳猪肉 /53	九转大肠 /63	麦炸穗腰 /75
湖南腊肉 /41	清汤肉丸 /53	清炸肥肠 /64	凉拌腰片 /76
香菜酱肘子 /42	东坡肉 /54	芫爆肚丝 /64	核桃仁拌腰花 /76
杏花马蹄肉 /42	核桃肉卷 /54	大蒜烩肚丝 /64	花生猪手 /77
蚁茸肉饼 /42	枸杞肉丝 /55	茴香猪肚 /65	党参扒蹄花 /77
蒜泥白肉 /43	炒木樨肉 /55	砂仁肚条 /65	通草煨蹄 /78
杨梅丸子 /43	济南熏肉 /56	汤爆双脆 /65	回锅蹄筋 /78



酱烧蹄膀 /78	猪油葱花饼 /92	茄汁煎牛柳 /105	地黄卤鞭 /118
火腿烩蹄筋 /79	桂花猪油年糕 /92	酥牛肉 /106	杞子炖牛鞭 /118
红焖猪蹄 /79	夹沙水晶 /92	灯影牛肉 /106	红烧牛鞭 /119
水晶猪蹄 /80	奶汤银肺 /93	沙茶牛肉串 /107	干烧牛鞭 /119
肉桂大蹄 /81	贝梨炖猪肺 /93	当归牛肉煲 /107	焦熘牛鞭 /120
冻猪爪 /81	火腿炖银肺 /93	涮牛肉 /107	鸡汁牛筋 /120
酱蹄子 /82	杏仁熘猪肺 /94	炸卷果 /108	补骨脂烧牛筋 /121
葱烧猪血 /82	卤舌 /94	牛三样 /108	枸杞烧牛筋 /121
血肠 /83	黄焖尾舌 /95	夫妻肺片 /109	干烧牛筋 /122
干炸排骨 /83	椒麻猪耳 /95	萝卜煲牛腩 /110	红扒牛蹄筋 /122
纸包排骨 /84	扒猪面 /95	葱辣牛血条 /110	海参炖牛蹄筋 /123
菠萝焗排 /84	香砂牛肉丝 /96	风味肝 /110	酱牛蹄筋 /123
挂霜排骨 /84	罐焖牛肉块 /96	草果牛肝 /111	酱牛心 /124
蜜汁肉排 /85	出水莲蓬 /97	香葱煎牛肝 /111	软煎牛脑 /124
熏排骨 /85	六味牛肉脯 /97	火爆牛肚 /112	浮云绣球 /125
笋穿排骨 /86	红花炖牛肉 /98	白果炖牛肚 /112	葱扒牛舌 /125
香葱烤排 /86	甘桂牛肉 /98	荷香牛肚 /112	红烧牛舌尾 /126
乌贼猪皮冻 /87	兰花牛肉丝 /99	水爆百叶 /113	炒鲜奶 /126
冰糖皮燕 /87	沙茶牛肉 /99	酸辣百叶 /113	杏仁豆腐 /127
仙人掌皮冻 /87	锅酥牛肉 /99	蒜泥百叶 /113	牛乳蒸羊羔 /127
桂花皮冻 /88	脆炸牛肉丸 /100	芫爆散丹 /114	香芹羊肉丝 /128
豌豆烩骨髓 /88	粉蒸牛肉 /100	炖牛肠 /114	荔枝烧羊肉 /128
双冬丝烩骨髓 /89	铁扒牛肉 /101	拌牛肠 /115	葱爆羊肉 /129
三鲜烩脊髓 /89	水煮牛肉 /101	软炸牛腰 /115	粉蒸羊肉 /129
山药杞子炖猪脑 /89	芝麻牛排 /102	牛髓煎 /115	红扒羊肉 /129
虫草蒸猪脑 /90	果汁牛柳 /102	清炖牛尾汤 /116	涮羊肉 /130
仙人掌天麻炖猪脑 /90	梅菜炒牛肉 /103	党参烧牛尾 /116	羊糕 /131
干炸猪脑 /90	烤牛里脊块 /103	天麻罐焖牛尾 /117	鱼藏羊方 /131
清蒸猪脑 /91	党参滑里脊 /103	汽锅牛尾 /117	抓炒羊里脊 /132
软炸银花 /91	葱爆牛肉 /104	枸杞菊花牛鞭 /117	它似蜜 /132
	咖喱牛肉 /104		
	铁扒牛肉饼 /105		



目录



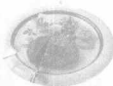


蒜爆羊肉 /133	带花羊头 /143	蒜泥拌狗肉 /152	菊花兔肉丝 /162
珊瑚羊肉 /133	羊油酥饼 /143	麻辣狗肉 /153	健脾兔肉 /163
当归炖羊肉 /134	煨羊石子 /143	秘制白切狗 /153	炸兔条 /163
附片蒸羊肉 /134	爆炒羊石子 /144	酱狗肉 /153	爆炒兔丁 /164
头脑 /134	兰花绣球	熏狗肉 /154	芙蓉兔片 /164
烤羊肉串 /135	羊鞭 /144	腊乳狗 /154	红油兔丁 /165
黄焖羊肉 /136	红扒羊蹄 /144	沙茶狗肉 /155	黄焖兔腿 /165
软煨羊肉	葱烧羊蹄筋 /145	糖醋狗排 /155	煨兔片 /165
丸子 /136	人参羊筋 /145	韩国烧狗肉 /156	熏兔肉 /166
韭香羊血条 /137	高丽羊脑 /146	四宝焖狗 /156	酱兔肉 /166
葱烧羊血 /137	学士羹 /146	香豉焖狗排 /157	麻酱鹿筋 /167
溜羊肝丝 /137	杏花羊肠 /147	咖喱烧狗肉 /157	枸杞烧鹿筋 /167
薯叶煮羊肝 /138	滑溜羊心 /147	坛焖狗排 /158	葱油鹿筋 /168
炒羊肝 /138	五香钱儿肉 /148	腐乳爆狗肉 /158	杜仲鹿筋 /168
油爆羊肝 /138	酱驴肉 /148	凤翅狗肉煲 /159	叉烤鹿脯 /169
盐爆散丹 /139	三辣狗肉 /149	广东乳狗 /159	铁板烹鹿肉 /169
清汤羊肚 /139	蕉花炒狗肉 /149	枸精煨狗肉 /160	人参鹿肉 /170
虾子烩羊肚 /140	姜附烧狗肉 /149	子姜兔肉 /160	鱼香酥鹿肉 /170
春盘面 /140	陈皮川椒烧	红烧兔肉 /160	芹香鹿肉丝 /171
杜仲爆羊腰 /141	狗肉 /150	枸杞炖兔肉 /161	姜丝炒鹿肉 /171
肉苁蓉炖	壮阳狗肉 /150	人参灵芝煲	海马鹿鞭 /172
羊腰 /141	金樱子狗肉 /151	兔肉 /161	红烧驼峰 /172
核桃羊肾 /141	黄焖狗肉 /151	芝麻兔 /162	清炖羊肉 /173
煨羊肾 /142	乾坤蒸狗 /151	桂花兔肉 /162	

(二)禽蛋类 173

饴糖鸡 /173	苁蓉炖公鸡 /175	蒸鸡 /177	补中益气鸡 /179
黄精蒸鸡 /174	清蒸灵芝鸡 /176	柠檬汁煨鸡 /177	辣子炒鸡 /179
人参鸡火锅 /174	当归鸡汤 /176	五香栗子鸡 /178	风鸡 /180
参桂海马鸡 /175	五子炖雄鸡 /176	红花三七鸡 /178	冬瓜炖鸡 /180
黄芪白果	海参鸡 /177	雪莲三七阿	熏鸡 /180
蒸鸡 /175	人参归芪	胶鸡 /179	沙姜蒸鸡 /181

新法盐焗鸡 /181	鲜溜鸡丝 /193	脆骨 /204	鸡蒙瓢鸭 /215
姜葱瓦煲鸡 /182	糟溜鸡片 /194	笋炒鸡冠 /204	啤酒蒸鸭 /216
柱侯酱鸡 /182	香酥凤腿 /194	绣球鸡胗 /205	玫瑰卤鸭 /216
芥末卤鸡 /183	三丝鸡卷 /195	香菜爆胗花 /205	樟茶鸭子 /217
葡萄酒醉鸡 /183	干煎鸡饼 /195	蜜汁焗胗肝 /205	三套鸭 /218
贵妃醉鸡 /184	煎酿茄饼 /195	清炸鸡肫花 /206	盐水鸭 /218
五香醉仔鸡 /184	椰奶炖鸡 /196	菊花鸡肫 /206	冬瓜苡仁气
怪味鸡块 /185	鸡豆花 /196	贵妃焗凤翅 /207	锅鸭 /219
白斩鸡 /185	芙蓉鸡片 /197	花雕鸡翼球 /207	姜爆鸭丝 /219
茶熏鸡 /185	糟鸡块冻 /197	杜仲烧鸡翅 /207	茄汁煎软鸭 /220
莲子鸡 /186	珍珠丸子 /198	鸡红糊 /208	什锦腊味煲 /220
涮鸡肉片	枸杞麦冬	红花川芎	陈皮鸭心 /220
火锅 /186	蛋丁 /198	鸡血 /208	软熘鸭心 /221
党参田七	良附蛋糕 /198	烩酸辣鸡血 /209	岗梅根鸭蛋 /221
炖鸡 /187	养元鸡子 /199	黄芪乌骨鸡 /209	天麻鸭蛋 /222
牡丹花包	何首乌煮	人参乌骨鸡 /209	糟鸭蛋 /222
鸡片 /187	鸡蛋 /199	地黄乌鸡 /210	熏蛋 /222
爆白参鸡片 /188	冰糖红枣	天麻汽锅	蚝油鸭掌 /223
银杏鸡丁 /188	蹄花 /200	乌鸡 /210	咖喱鸭掌 /223
玉米鸡蓉 /188	煎芙蓉蛋 /200	鹿茸炖乌鸡 /210	蚝油鸭脚煲 /223
炒鸡泥 /189	琉璃丸子 /200	雪莲乌鸡煲 /211	软炸鸭腰 /224
果仁鸡丁 /189	君肉蒸鸡肝 /201	益智乌鸡 /211	醉鸭腰 /224
银芽炒鸡丝 /190	杞菊炸鸡肝 /201	参芪鸭 /211	鲜溜鸭肝 /224
锅贴牛油	首乌黑豆煲	虫草全鸭 /212	鸭肝蛋卷 /225
鸡柳 /190	鸡脚 /201	西瓜鸭 /212	芪蒸鹌鹑 /225
沙律香麻	沙姜凤爪 /202	沙参玉竹煲	杞精炖鹌鹑 /226
鸡柳 /190	琥珀凤爪 /202	老鸭 /213	苡米烧鹌鹑 /226
杞子滑鸡丁 /191	花雕醉凤爪 /202	银杏蒸鸭 /213	鹌鹑肉片 /226
榄仁鸡粒盏 /191	梅汁焗鸡腰 /203	灵芝鸭 /214	炸鹌鹑 /227
鸡茸燕窝 /192	番茄烩鸡腰 /203	灵草鸭子 /214	猪肉炖鹌鹑 /227
宫保鸡丁 /192	生焗鸡皮 /203	软溜鸭脯 /214	鹌鹑肉饼 /228
鸡淖豆花 /193	XO 酱爆	老窖早蒸鸭 /215	蒜烧鹌脯 /228





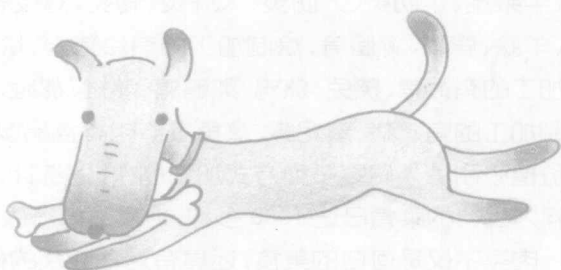
脆皮鹌鹑 /229	酱鸽 /237	白扒鸽蛋 /246	炸溜斑鸠 /254
鲜参炖鹌鹑 /229	啤酒乳鸽 /237	首乌地黄煮 鸽蛋 /246	荸荠斑鸠丁 /254
柠汁炸鹌鹑 /229	菟丝子炖 乳鸽 /238	清汤燕窝 鸽蛋 /246	参芪香鹅 /255
杏仁鹌鹑片 /230	脆皮乳鸽 /238	上汤焗禾 花雀 /247	香麻炸鹅脯 /255
烹鹌鹑 /230	蚝油乳鸽 /239	五香生炸 禾花雀 /247	芋头酥鹅块 /255
炒鹌鹑丁 /231	玫瑰焗乳鸽 /239	煎瓢禾花雀 /248	酱汁卤鹅 /256
果汁焗鹌鹑 /232	白切乳鸽 /240	清炸麻雀 /248	醋熘鹅块 /256
沙锅鹌鹑块 /232	鸽米番茄 虾仁 /240	炸麻雀 /248	网油包鹅肝 /257
鹌鹑三味 /233	参附鸽 /240	猪肉雀肉饼 /249	陈皮鹅掌 /257
烤鹌鹑串 /233	五香鸽子 /241	辣味雀丁 /249	红烧野鸡 /258
五香酱鸽蛋 /234	一品婆参鸽 /241	炭烤雀肉串 /250	何首乌山鸡 /258
鸽蛋羹 /234	花旗参炖 双鸽 /242	杏仁鸽丁 /250	红杞田七 山鸡 /259
淫羊藿煮鸭 鸽蛋 /234	烧白鸽罐 /243	凤凰鹌鹑羹 /251	枸杞桃仁 山鸡丁 /259
荷叶乳鸽片 /235	熏肉鸽 /243	茄汁烧鹌鹑 /251	阿胶炖山鸡 /260
枸杞黄精炖 白鸽 /235	酱爆鸽丁 /244	杏仁鹌鹑羹 /252	红烧火鸡 /260
雪莲雄风煲 /235	起阳鸽蛋 /244	煎瓢斑鸠 /253	软炸火鸡肝 /260
柠檬炖乳鸽 /236	鱼香鸽蛋 /245	怪味斑鸠 /253	
人参汽锅鸽 /236	虎皮鸽蛋 /245		
香酥鸽 /237			

五、肉品的药用验方 263



一

保健肉膳概论



肉类是人们饮食的重要原料之一,以肉类制作的膳食俗称荤膳。

原始社会的肉食来源于狩猎,新石器时期遗留下来的阴山岩画“狩猎图”中,向我们展示了大型攻击猎捕动物的场景。裴李岗文化时期人们多猎取鹿、貉、野兔、獾、狼、鼠,仰韶文化时期除猎取裴李岗文化时期的野兽外,还猎取黑熊、犀、象、水牛、麝、野猪、水獭,猕猴等,在常州圩墩遗址出土的 72 种脊椎动物骨骼中以偶蹄动物居多。随着人口的发展,狩猎已不能满足生活的需要,人们开始驯养、繁殖野生动物,经选择大量驯养的动物有狗、猪、羊、牛、鸡、鹿、马。夏商时期人们除粮食以外,肉食的食用量也很大。山东泗水尹家城岳石文化层,出土大量的猪、鹿、犬骨。郑州商城二里岗遗址发现骨料 3 万多块,猪骨最多,牛羊骨次之。殷墟大司空村和北辛庄两处晚商制骨作坊遗址,出土骨器半成品,首料及废料已达 4 万多块。由此可看出,肉类在古代饮食中可观的消耗。

最早的古文字殷商甲骨文中出现有“屠宰”的卜辞。

春秋战国时期的《礼记·内则》记载的“膳”,其中有:“熏,烧,牛炙,羊炙,鱼脍,雉”,“食”的记载中有“蜗醢,雉羹”均是肉类食品。《周礼·天官·兽人》记述专门设置“兽人”一职,负责猎取野兽供祭祀和招待宾客食用。《周礼·天官·腊人》记述了专门设置“腊人”一职,负责对肉类的加工腊制。《马王堆汉墓·遣策》记载烤制加工的肉类食品有牛炙、牛脍炙、牛肋炙、犬肋炙、犬肝炙、鹿炙、鸡炙等,脍制加工的有牛脍、羊脍、鹿脍、狗脍等,烩制加工的有烩猪肉、烩鸡肉、烩杂碎等,熬制加工的有熬猪、熬兔、熬鸡、熬鹌鹑、熬雉、熬雁、熬麻雀、熬鹧鸪等,蒸制加工的有蒸猪、蒸泥鳅、蒸鱼等。肉类食品以它特有的美味和营养价值吸引着人们以多种方式加工制作,据统计,清代以前以畜禽类原料为主料的菜肴已达 1600 多种,现代菜肴已达 5600 多种。

肉类不仅是可口的美食,还具有治病疗疾的作用,在我国最早的中医药典籍《神农本草经》中阐述了 13 种肉类的治疗功效,如“丹雄鸡”味甘微温,主女人崩中漏下,赤白沃,补虚温中,止血,通神。“雉鸡”味甘性平,主心腹邪气,阴痿,益精强志,生子、好色,补中轻身。

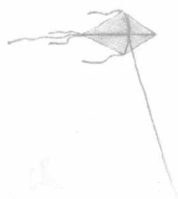


“牡蛎”味咸平，主伤寒寒热，温疟洒洒，惊悸怒气，除拘缓，鼠痿，女子带下赤白，久服强骨结，杀邪鬼，延年……唐代孟诜所著《食疗本草》记述了牛、牛乳、羊、羊乳、马、犬、羚羊、麋、獐、野猪、虎、豹、狸、兔、猪、獭、狐、豪猪、驴、豺、鸡、鹅、鸭、鳧、刁鸭、鹧鸪、山鸡、鹌、鸽、麻雀、鸚、慈鸦、乌鸦、鸳鸯，牡鼠，龟，鲤鱼，鲑……近 80 多种肉类的治疗保健功效。明代姚可成所著的《食物本草》记述了近 300 多种肉类鱼类的治疗保健功效。

从现代营养学的角度看，肉类食品是营养价值很高的食品，除了提供相当程度的能量，还提供品质优良的完全蛋白质，这是植物类食品所不及的。完全蛋白质含有人体必需的 8 种氨基酸：赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸，对人体组织的生长构造和修补有着极其重要的作用。肉类食品还含有丰富的脂类，脂类中的卵磷脂，是人体细胞的重要成分之一，对神经、大脑的发育有着重要的作用。肉类食品中还含有丰富的脂溶性维生素 A、D、B₂，钙，铁等，这些营养素都是人体生长、发育、保持健康不可缺少的营养物质。

另外肉类食品消化吸收率可达 98%，几乎可完全被人体吸收利用，所以合理的、相对平衡的食用荤膳，对健康长寿大有裨益。





二

保健荤膳常用肉 品的性味和功能



【别名】野鸡，雉鸡，环颈鸡，雉。

【性味】温平味甘。

【功用主治】补中益气，健脾止泄。具有补中益肾、平喘、补脑提神之功用。主治适宜于脾胃气虚下痢，病后体弱，食欲不振，小便频多。

【宜忌】疥疮病人禁食野鸡肉，痔疮病人春夏季禁食。

山
鸡

【性味】甘、酸寒。

【功用主治】健脾增力，强腰脊，壮筋骨。

(1)《食疗本草》：主肠中热。患疮人切不得食，加增难瘥。

(2)《千金食治》：下痢者，食马肉必加剧。

马
肉

【性味】甘，平。

【功用主治】补脾胃，益气血，强筋骨，治虚损羸瘦，消渴，脾弱不运，痞积，水肿，腰膝酸软。

牛
肉

【性味】甘，平。

【功用主治】补虚损、益肺胃，生津润肠。治虚弱劳损、反胃噎膈、消渴、便秘。

【宜忌】脾胃虚寒作泻，中有痰湿积饮者慎服。

牛
乳

【性味】咸，平。

【功用主治】通血补中，治便血，血虚羸瘦。

牛
血

【性味】甘，平。

【功用主治】养血、补肝、明目。

牛
肝

【性味】味甘性平。

【功用主治】补虚，益脾胃，治病后虚羸，气血不足，消渴。

牛
肚

