

没有最好的食物
只有最合适食物

肉蛋奶五谷食法便典



RouDanNai WuGu ShiFa BianDian
Dan Yi ShiWu Zhi BaiBing

单一食物治百病

■ 荣 莉 陈贤春 编著
■ 杜同仿 全世建 审



广东省出版集团
广东科技出版社



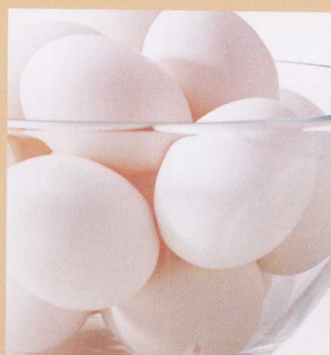
■ 荣莉 陈贤春 编著
■ 杜同仿 全世建 审

肉蛋奶五谷食法便典



ROUDANNAI WUGU SHIFA BIANDIAN
DANYI SHIWU ZHI BAIBING

单一食物治百病



广东省出版集团
广东科技出版社



图书在版编目(CIP)数据

肉蛋奶 五谷食法便典 / 荣莉, 陈贤春编著. —广州: 广东科技出版社, 2007.10

(单一食物治百病)

ISBN 978-7-5359-4365-1

I. 肉… II. ①荣… ②陈… III. ①食品营养—基本知识 ②食物疗法—基本知识 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第080817号

策 划: 林 德 吴振弟

责任编辑: 李 青

特邀编辑: 王 强

责任校对: ZYX

装帧设计: 黄炜瑜

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(广州市增槎路1113号 邮编: 510435)

规 格: 760mm × 1020mm 1/16开 13.5印张 280千字

版 次: 2007年10月第1版 2008年3月第2次印刷

定 价: 37.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书编委会

主 编：杜同仿 全世建

副主编：吴庆光 黎同明 荣 莉

编 委：（按笔划顺序）

王红丹 王沛坚 全世建 刘 妮 刘四军

刘志为 杜同仿 吴庆光 吴 勇 陈少珍

陈贤春 陈 敏 苗 艳 张榕文 荣 莉

侯如艳 黎同明



序

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地将这类食物用于防治某些疾病。可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，自古至今积累了非常丰富的经验。

据《周礼·天官》记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。这是现存文献中最早的医生分科的记载。其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”明确指出药物主要用以攻逐病邪，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某一方面正气的作用，但也有造成某一方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

食物的养生保健及防病治病作用常见载于中药学著作中。在现存最早的中药学经典著作《神农本草经》中，共载药物360多种，其中食物就有40多种，约占所载药物的九分之一强。从中亦可得知自古以来的“药食同源”之说并非虚语，食物在中药学中占有很重要的地位。在《神农本草经》之后的历代本草著作中，食物是其中重要的组成部分，并且历代都有不同程度的发展与发挥。

经过历代医家的不断补充、发展、完善，逐步形成了祖国医学独特的食疗学、药膳学等饮食保健与饮食疗法的专门学科，各种相关著作层出不穷。据中国药科大学叶橘泉教授初步统计，古代各种《食经》、《食谱》、《食法》、《食忌》、《食治》、《食鉴》、《食说》等食物养生专著总计有113种586卷，其中唐以前33种340卷、唐代18种56卷、宋代34种58卷、元代4种40卷、明代12种56卷、清代12种36卷，可谓洋洋大观。这些古籍原著大多散佚，但其内容很多被历代医学著作引用，而得以留传下来。如唐代孙思邈《备急千金要方》中就设有“食治”专篇，收有食物154种；其传人孟诜在此基础上增补食物214种，撰成《补养方》；孟诜的传人张鼎在《补养方》基础上加以修订整理，撰成《食疗本草》，这是一本较为系统的食疗专著，但原书已佚，其佚文见于《证类本草》、《医心方》等书中。在现存的饮食养生专著中，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代汪颖的《食物本草》，清代沈李龙的《食物本草会纂》，清代费伯雄的《食鉴本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等，是其中最主要的代表作。此外，清代医家吴澄在其著作《不居集》中专门论述了五脏疾病应选取的食物疗法，以及



18种疾病的食疗选择与禁忌,进一步丰富了中医食疗的内容。由此可知,有关饮食养生保健与饮食疗法在我国可谓源远流长,积淀了非常丰富的经验,是先人给我们留下的珍贵宝藏。

随着社会的不断发展进步,人民生活水平的不断提高,人们的食品消费结构已发生了较大的变化。根据有关部门调查数据表明,我国人口食品中动物脂肪、畜肉和蛋类的平均摄入量与1949年以前相比已增长了2~4倍,而且今后还呈逐步增长的趋势。在人类疾病方面,由于现代医药科学的迅速发展,人类与疾病斗争的方法与手段日益进步,许多曾经严重威胁人类生命的急性传染病得到有效控制,但与此同时,由于生态环境的恶化和人们生活饮食习惯的改变,却又酿生了不少新的疾病,或是使许多原来稀发的疾病变成了多发病、常见病,如心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等等。例如,据1990年全国疾病监测系统在全国30个省、市获得的死亡人数和死因顺位资料表明,心血管疾病在城市死因居首位,在农村死因居第二位。在近十多年来,我国心血管疾病患者呈迅速增加趋势,大约增加了2~3倍。种种迹象表明,今天人类生命的主要威胁,已由原来的各种急性传染病让位于因人们不良生活习惯与生态环境破坏所导致的疾病,如何预防、控制这一类疾病,已成为当今医药卫生工作者的新课题。

这些现代常见病、多发病的致病因素尽管是多种多样的,但大多都与饮食不当密切相关。国内外的大量调查研究表明,饮食与环境是影响人类生老病死的主要因素。国外有关调查报告还指出,现代排在前10位的人类致死因素中,有6种与饮食有关,其中的心血管病、糖尿病、癌症是短寿的主要原因。因此,美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在其著作《九个长寿的秘诀》中将“吃”列为第一大秘诀,认为只有懂得“怎么吃”对健康有利,才能找到健康长寿之路的入口。而对于我国丰富深邃的饮食文化来说,研究的不仅仅是“怎么吃”有利于健康,而且更进一步探讨“怎么吃”有利于预防疾病或帮助疾病的康复和病后调养身体。从这个意义上,可以说我国的饮食文化更为科学,内容更为丰富,经验更为宝贵。

我校中药学院的部分教师在教学之余,努力发掘中医药学中有关饮食养生保健和饮食疗法的宝贵遗产,在广泛翻阅参考古今有关文献的基础上,结合自身临床经验编成这套丛书。本丛书共收集目前常用食品500多种,按其来源类别共分4册。以每一种食品为纲,分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、质量、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及特别提示和相关知识链接。全书既较全面继承了中医学中有关饮食养生保健和饮食疗法的主要精华,又广泛吸收了现代饮食文化及科学饮食的研究成果,两者互参,相得益彰。内容通俗易懂,既适合广大医学工作者参考,也适合广大群众阅读,读者从中可获得日常饮食如何维持健康、防病治病的基本知识。当然,由于见识所限,疏误之处亦难避免,诚望有识之士见教,以便在再版时予以纠正,使本书质量不断提高。

杜同仿

于广州中医药大学

CONTENTS 目录



肉蛋奶类

- 2 鸡肉
- 5 鸡血
- 6 鸡肝
- 8 火鸡肉
- 9 乌鸦肉
- 附：寒鸦肉
- 10 乌鸡肉
- 12 雉肉
- 14 野鸭肉
- 16 鸭肉
- 附：鸭肫
- 19 鸭血
- 20 鸭肝
- 21 鹌鹑肉
- 22 鸽肉
- 24 鹅肉
- 附 1：鹅肫
- 附 2：鹅毛
- 附 3：白鹅膏
- 26 鹅肝
- 28 鹅血
- 30 禾花雀肉
- 31 鸵鸟肉
- 32 麻雀肉
- 34 鸪鹑肉
- 附：鸪鹑涎
- 35 斑鸠肉
- 36 雁肉
- 附：雁脂
- 38 鹌鹑肉
- 40 马肉
- 附 1：马蹄甲
- 附 2：马宝
- 42 牛肉
- 附：牛黄
- 45 牛心



- 46 牛血
- 47 牛肝
- 48 牛肚
- 50 牛肾
- 51 牛脑
- 52 牛鞭
- 54 羊肉
- 57 羊脑
- 58 羊心
- 59 羊血
- 60 羊肚
- 61 羊肝
- 62 羊肾
- 64 狗肉
- 66 狗鞭
- 67 猫肉
- 附 1：猫胞衣
- 附 2：猫油
- 68 兔肉
- 附 1：兔脑
- 附 2：兔肝
- 70 猪肉
- 附：猪皮
- 73 猪血
- 74 猪心



- 76 猪肚
- 78 猪肝
- 80 猪肾
- 82 猪胰
- 83 猪脑
- 84 猪蹄
- 86 猪肺
- 87 野猪肉
- 88 鼠肉
- 90 驴肉
- 91 驴鞭
- 92 刺猬肉
- 附：刺猬皮
- 93 狐狸肉
- 94 骆驼肉
- 附 1：驼峰
- 附 2：驼掌
- 附 3：驼油
- 附 4：骆驼奶



- 95 狼肉
- 附: 狼油
- 96 鹿肉
- 附 1: 鹿筋
- 附 2: 鹿尾
- 附 3: 鹿角胶
- 98 鹿鞭
- 99 鹿血
- 100 鹿茸
- 102 熊肉
- 103 熊胆
- 104 熊掌
- 105 獐肉
- 附: 獐胆



- 106 獭肉
- 107 獾肉
- 附: 獾油
- 108 鸡蛋
- 111 鸭蛋
- 112 咸鸭蛋
- 114 皮蛋
- 115 麻雀蛋
- 116 鸽蛋
- 118 鹅蛋
- 120 鹌鹑蛋
- 122 人奶
- 124 马奶
- 126 牛奶
- 128 羊奶

五谷类

- 132 小米
- 134 黑米
- 135 粳米
- 附: 陈仓米
- 141 谷芽
- 142 籼米
- 143 西米

- 144 糯米
- 146 米皮糠
- 147 锅巴
- 148 大麦
- 150 小麦
- 152 玉米
- 154 麦芽
- 155 青稞
- 156 荞麦
- 158 莜麦
- 159 高粱
- 160 燕麦



保健中药类

- 164 山药
- 166 白茅根
- 167 玉竹
- 168 冬虫夏草
- 170 石耳
- 172 芝麻
- 174 阿胶
- 176 百合
- 177 肉苁蓉
- 178 竹荪
- 180 鸡内金
- 181 胖大海
- 182 灵芝
- 184 芡实
- 186 玫瑰花
- 187 余甘子
- 188 茯苓

- 190 枸杞子
- 191 砂仁
- 192 荷叶
- 194 黑木耳
- 195 槐花
- 196 黄精
- 198 银耳
- 200 葛根
- 202 猴头菇
- 204 蜂蜜
- 206 薏苡仁



[肉蛋奶类

ROUDANNAILEI

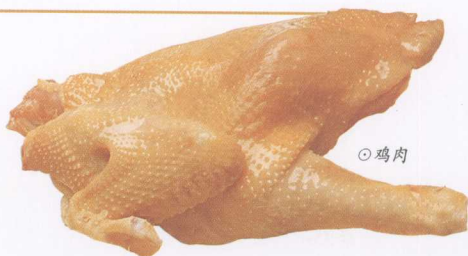


肉蛋奶是人们生活中不可或缺的。肉类提供了人们身体所需的大部分蛋白质和脂肪,又是除钙质外所有矿物质最好的来源,比如禽畜肉、肝中的血红素铁,比例含量就相当高,而且肉类蛋白质中的半胱氨酸还能促进铁的吸收。维生素B群,尤其是维生素B₁₂在素食中很难获取,但它的缺乏很容易导致反应迟钝、表情呆板、记忆力衰退等现象,而肉类正是它们的极好来源。禽蛋的优势之一,在于其所含蛋白质、氨基酸种类多样,量多而且吸收率高,另外,蛋黄脂肪中的磷脂类和固醇类对人体生长发育有重要作用。奶类是哺乳动物为了哺育后代而分泌的体液,可以说几乎包含了所有生物活动所需的营养成分,在提高免疫力、抗病毒及延缓机体衰老方面有独特功效。

鸡肉

Gallus gallus domesticus Brisson

健康鸡冠子鲜红挺直，眼睛有神，两膀紧抱，羽毛紧覆；肛门微红，绒毛洁净无稀粪便。



◎鸡肉

来源 为雉科动物家鸡（*Gallus gallus domesticus* Brisson）的肉。家鸡品种繁多，古代分为丹、黄、乌、白四种，入药又有公鸡、母鸡、药鸡和仔鸡之分。全国各地均有饲养。

别名 烛夜。

性味归经 性温，味甘；入脾、胃、肝、肾经。

◆功效作用

温中益气，补虚填精，健脾胃，活血脉，强筋骨。

鸡肉蛋白质含量高于猪肉，种类多，其中氨基酸组成与人体需要模式接近，营养价值高，很容易被人体吸收利用，还含有多种维生素，以及钙、磷、锌、铁、镁等成分，具有强身、健体、益智的功效。鸡肉含对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一，故鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血虚弱等有很好的食疗作用。

◇适应证◇

1 年老体弱，病后羸瘦，气血亏虚所致一切衰弱症。母鸡1只（宰杀洗净后煎煮取浓汁），粳米100g。以原汁鸡汤分次同粳米煮粥，先用旺火煮沸，再改用微火煮至粥稠即可，可供早晚餐或点心温热服食。生病发热期间不宜食用。

2 白细胞减少症。老母鸡1只（约1500g重），宰杀去毛、内脏，洗净后将鸡血藤90g塞入鸡腹，用线缝合，加水适量，入陈皮15g，慢火烧成鸡汤，至鸡熟肉酥取出，喝汤吃肉。每周1次，连用4周。

3 病初愈胃肠虚弱。鸡肉绞碎，加入高汤煮熟，放入少量姜与切成块状的豆腐，煮熟调味，佐餐食用。

4 老人血虚便秘，或妇女月经不调。

用当归30g水煎去渣取汁，母鸡1只加油盐水，隔水蒸1小时，之后将鸡汤与当归汁混合，吃肉喝汤。可补血调经，健康人食用可预防贫血，益寿延年。



◎当归

5 预防中风及肠癌。鸡1只，冬菇20g，加入姜、精盐等隔水蒸熟，佐餐食用。健康人常食能使皮肤光泽，面色红润，减肥轻身。

{知识链接}

鸡很早就被中国人用于医药，并于1593年在李时珍的《本草纲目》中正式取得药物的地位。有资料报道，美国有营养学家把鸡列为10种最有营养的食物之一，中医则将其列为补虚生血、温中暖肝的重要的药食两用动物。“九九”是指一年中从较冷到最冷又回暖的时间，它是从冬至这天作为一九的开始，即从12月22日开始，依次每隔9天算一九、二九、三九……直到惊蛰前2天为九九。民间有“逢九一只鸡，来年好身体”的谚语，意思是说冬季人体对能量与营养的需求较多，要经常吃鸡进行滋补，这样不仅可以更好地抵御寒冷，而且可以为来年的健康打下坚实的基础。用鸡肉进补时需注意雌雄两性作用有别；雄性鸡肉，其性属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；雌性鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。





◇ 食疗方 ◇



◎公鸡

- 1 用于产后恢复元气：嫩公鸡1只，宰杀后去毛及内脏，切大块备用。花生油烧至七成热，投入洗净捣烂的生姜略炸一下，倒入鸡肉炒至表面变色，再隔水蒸熟，佐餐食用。有补气养血、滋养强壮作用。产妇产后当天食用，有快速恢复元气之功能。对补益催乳、防治产后疾病亦有很大作用。
- 2 治肾阳虚小便频数、阳痿、耳聋症：嫩公鸡1只，肉苁蓉30~50g。隔水蒸熟，调味佐餐食用。
- 3 治腰扭伤：选初鸣的小公鸡宰杀，去毛及内脏，切块倒入热油锅内炒至半熟，加米醋500g，小火煮至快干，放生姜、白糖、酒调味，佐餐食用。有补气养血作用。
- 4 治慢性支气管炎、老年人气喘咳嗽：公鸡1只去毛及内脏，柚子1只（隔年陈者为佳）去皮留肉，塞入鸡腹内，隔水蒸熟，加精盐调味。每周1次，佐餐食用。有祛寒健脾、下气止咳、化痰消食作用。
- 5 治脱肛、痔疮、子宫脱垂、血虚头晕：母鸡肉500g，何首乌30~50g，同煮汤，加精盐、姜适量调味，佐餐食用。有益肝肾、滋阴养血、补精填髓作用。
- 6 治风湿性关节炎、四肢酸痛麻木、颈背牵强疼痛、慢性腰肌劳损：母鸡肉500g切块，老桑枝60~100g，同煮汤，加精盐适量调味，佐餐食用。能益精髓、祛风湿、利关节。
- 7 治肾虚腰痛、视力减退、神经衰弱：鸡肉200~400g，枸杞子20g，加油盐水，隔水蒸熟，佐餐食用。能滋补肝肾、生精明目。
- 8 治疲劳、水肿症：母鸡1只宰杀后去毛及内脏，与薏苡仁30g同煮汤，加油盐调味，佐餐食用。有镇痛利尿、增强体力、消除疲劳的功效。
- 9 治贫血、心悸、失眠：嫩母鸡1只切块，与龙眼肉30g同煮汤，精盐调味，佐餐食用。有补气血、安心神作用，健康人食之能增强体质。
- 10 防治老年人身体虚弱自汗、经常感冒：鸡肉500~750g，北芪30g，隔水蒸熟，加适量精盐调味，佐餐食用。有补脾益气、养阴补血作用。
- 11 治男女肾虚、神经衰弱：嫩母鸡1只，枸杞子15g，料酒、胡椒粉、生姜、葱、味精、精盐适量。将嫩母鸡杀后去毛和内脏，洗净，葱切段，姜切片。将嫩母鸡放入锅内，用沸水氽透，捞出放入凉水中冲洗干净，沥净水分，再把枸杞子装入鸡腹内，然后把鸡腹部朝上放入盆里，加入葱、姜及清汤、精盐、料酒、胡椒粉。将盆盖好，用湿绵纸封住盆口，置蒸笼中，在武火中蒸2小时取出。揭去绵纸，去葱、姜，加入味精即可食用。
- 12 治慢性气管炎（偏气虚型）：黄芪120g，鸡1只，加八角茴香、酒、精盐等适量炖熟服。
- 13 治高血压：鸡胸脯肉200g（切片），杜仲10g（加水适量煎汁）。将鸡肉片浸泡于杜仲汁内1小时后沥干，用生粉、味精浆鸡片。另备白菊花6g，洗净拍碎，在起油锅炒鸡片时加入，再加杜仲汁和调料即可服食。
- 14 治冠心病（心肾气虚型）：童子鸡1只宰杀洗净去内脏，太子参15g，麦门冬6g，五味子4.5g，加冰糖适量蒸熟，吃鸡喝汤，每周1~2次。
- 15 治年久头风头痛眩晕者：老母鸡1只洗净，天麻50g装入鸡肚内煮熟，吃肉喝汤。
- 16 治功能性子宫出血（肾亏虚偏寒型）：童子鸡1只，龙眼及荔枝肉各30g，炖服。每份服3天，服2~3份为1疗程。



◎手撕盐焗鸡

【温馨提示】

鸡及其萃取物具有显著提高免疫机能的效果,吃鸡肉能够提高人的免疫力。现代社会中天天忙忙碌碌、常处于亚健康状态的人群最好多吃一些,以增强免疫力,减少患病几率。此外,美国科学家对鸡汤功效所做的研究表明,鸡汤能够帮助抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛,咳嗽的次数也会随之减少。

鸡不同部位的肉营养成分有所差异。鸡胸脯肉的脂肪含量很低,而且含有大量维生素B和尼克酸,后者能起到一定的降低胆固醇的作用;鸡翅膀却含有较多脂肪,想减肥的人应尽量少吃一些;童子鸡的肉里含蛋白质较多,弹性结缔组织极少,所以容易被人体的消化器官所吸收,所以说嫩鸡比老鸡营养价值高。

但吃鸡肉进补也并非人人皆宜。鸡肉含有丰富的蛋白质,为了避免助热,高烧患者及胃热嘈杂患者禁食;鸡肉中磷的含量较高,为了避免影响铁剂的吸收,服用铁剂时暂不要食用鸡肉。另外长时间炖煮的鸡汤含脂肪较高,动脉硬化症、冠心病、血脂高的高血压病人应忌饮;肾脏功能较差的患者,对鸡汤内含有的小分子蛋白质分解产物不能及时处理,如多喝鸡汤就会引起高氮质血症,从而进一步加重病情;此外鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用,患有胃溃疡、胃酸多或近阶段有胃出血病史的人,一般不宜多喝。最后需要提醒大家的是,鸡屁股是细菌、病毒及致癌物质的“仓库”,切忌食用。

生鸡如鸡冠萎缩暗紫或半肿胀,眼无神,双翅下垂,羽毛蓬松,肛门绒毛带绿或白色稀粪迹,则为病鸡。不宜食用。

市场购买的宰杀后未经冷冻的新鲜鸡肉外观为:皮色正常而光亮,肌肉坚硬实,胸脯丰满,体表不黏具有弹性,无异味,煮出的肉汤清香,脂肪浮于水表面;如鸡肉皮色改变,尻部与腹部皮肤、皮下脂肪发绿,腹胀并有腐败味及黏液,表示已变质,不宜食用。

新鲜宰杀后的光鸡,如不马上食用,应放在0~4℃左右的冷藏室,可保鲜2天左右。如要存放较长时间,则要装入冷冻袋中封好口,放入冰箱冷冻室中,可保存约4个月,若冰箱冷冻室温度达不到-17℃以下,保存时间就会缩短。在无冰箱的条件下,用5%醋酸钠的水溶液及1%的食盐溶液浸泡,可保鲜5天,如能结合低温保存,营养更好。其他如风干、制成腊味也能在自然室温中保存较长时间。其他禽肉也可参考鸡肉的保存方法。

◇ 食法 ◇ 蒸,煮,炖。炖老鸡

时在锅内加二三十颗黄豆同炖,熟得快且味道鲜;或在杀老鸡之前,先灌给鸡一汤匙食醋,然后再杀,用文火煮炖,就会煮得烂熟;或放3~4枚山楂,老鸡肉亦易炖烂。另外,炖鸡时宜在食前才放精盐,因为鸡肉中含水分较高,炖鸡先加精盐,鸡肉在盐水中浸泡,组织细胞内水分向外渗透,蛋白质产生凝固作用,使鸡肉明显收缩变紧,影响营养向汤内溶解,且煮熟后的鸡肉趋向硬、老,口感粗糙。

◇ 食忌 ◇ ①鸡肉性温,阴虚

体质的人,火热症候者,或外感发热时,食用后易助内热,故高血压、口腔溃疡、急性炎症、皮肤疖肿、大便秘结者均不宜食。②鸡肉鸡汤中含脂肪较多,患有胆囊炎、胆石症的人忌食,以免刺激胆囊,引起胆绞痛发作。③鸡肉中磷的含量较高,为了避免影响铁剂的吸收,服用铁剂时暂不要食用鸡肉。④根据前人经验,鸡肉忌与蒜、芥末、鱼汁、狗肉、鲤鱼、兔肉、鳖肉、野鸡等一同煮食。传统理论认为鸡肉与这些物质或是性味相反,或是功能相冲突,最好不要一同煎煮,以免影响各自的食物功效。近世饮食习惯亦罕见鸡鱼同烹者。⑤另外鸡尾部有个法氏囊,它可能有各种病菌及癌细胞的聚结,故不宜食用。

营养成分	含量(每100g)	营养成分	含量(每100g)	营养成分	含量(每100g)
热量	698.7 kJ	碘	12.4 mg	钙	41.5 mg
核黄素	0.09 mg	脂肪	9.4 g	硒	108.29 μg
锰	0.03 mg	钠	63.3 mg	硫胺素	0.05 μg
蛋白质	20.5 g	铜	0.07 mg	磷	156 mg
视黄醇	48 μg	胆固醇	187 mg	维生素A	48 μg
铁	1.75 mg	钾	210 mg	锌	1.09 mg
碳水化合物	1.9 g	镁	19 mg	—	—
维生素E	0.38 mg	尼克酸	5.6 mg	—	—



鸡 血

禽畜血不宜保存，宜现宰现用，或凝固后煮熟制成鸡血豆腐（鸡血块），放在水中存放，以免血块缩水。

来源 为雉科动物家鸡（*Gallus gallus domesticus* Brisson）的血。

别名 鸡红、鸡血旺。

性味归经 性平，味咸；入心、肝经。

◆ 功效作用

祛风解毒、活血通络、平肝养血。可用于小儿惊风、口面歪斜、痲痹、痲疽疮癰。处于生长发育阶段的儿童和孕妇、哺乳期妇女多吃些有动物血的菜肴，可以防治缺铁性贫血。同时，对其他贫血病如恶性贫血也有一定的防治作用。鸡血含有凝血酶，因此有止血作用。鸡血还能为人體提供优质蛋白质和多种微量元素，对营养不良、肾脏疾患、心血管疾病和病后的调养都有益处。

◆ 适应证

- 1 中风口面歪斜。雄鸡血煎热后涂面部患处，鲜鸡血直接涂亦可。
- 2 筋伤骨折。雄鸡1只取血，以1碗或半碗酒和血饮之，连饮数次。
- 3 痲疽肿痛，疮癰痛痒。用热雄鸡血频涂之。
- 4 食欲不佳。锅中放水3碗，开后入500g切成丁的鸡血与适量豆腐块，加精盐、料酒，水开后加少许湿生粉，再开后投入醋、胡椒粉、味精，撒上青蒜花即可。饭前服用。可开胃进食。

◆ 食疗方

- 1 治功能性子宫出血：①小麦150g加水适量煮粥，再将鸡血1碗用酒100g拌匀，放入小麦粥内煮熟，每日分2次服食。
②取健康鸡鲜血20ml。立刻趁热饮服。
- 2 治贫血，防治产后恶露不止：豆腐200g，鸡血1块放水中，加芝麻油10g，葱花8g，酱油5g，味精1g，煮熟，每日服用。
- 3 血液病化疗期间减轻副作用：用鸡血30g，芦笋60g，同煮服食不拘时。

{ 知识链接 }

用热雄鸡鲜血外擦口疮、疮癰痛痒，效果颇佳；对筋骨折伤，饮热鸡鲜血能舒筋活络，改善局部血液循环。民间还将公鸡血煎热涂于患处，治疗面神经瘫痪；滴在酒中服用，治筋骨扭伤。鸡血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后产生的一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。另外鸡血对气管炎、功能性子宫出血、哮喘、溃疡病和慢性肝炎等均有一定的疗效。

营养成分	含量（每100g）
热量	205 kJ
维生素	56 μg
锰	0.3 mg
蛋白质	7.8 g
核黄素	0.04 mg
铁	25 mg
碳水化合物	4.1 g
视黄醇	56 μg
锌	0.45 mg
脂肪	0.2 g
维生素E	0.21 mg
铜	0.03 mg
胆固醇	170 mg
钠	208 mg
镁	4 mg
尼克酸	0.1 mg
钾	136 mg
硒	12.13 μg
硫胺素	0.05 μg
钙	10 mg
磷	68 mg

◇ 食法 ◇ 可热饮，或制成鸡血块烧汤、炖煮均可；外用涂敷。宰杀家禽时，让禽血流进装有少量精盐的水里，能使禽血加快凝固，烧汤时不易碎裂。烹调时应配有葱、姜、辣椒等作料用以去味。另外，鸡血适宜与菠菜搭配煮食：菠菜营养全面，蛋白质、碳水化合物、维生素及铁元素等含量丰富。加上鸡血也含多种养分，并可净化血液，清除污染物而保护肝脏。两种食物同吃，即养肝又护肝，患有慢性肝病者尤为适宜。

◇ 食忌 ◇ 高胆固醇血症、高血压和冠心病患者应少食。



鸡 肝

新鲜鸡肝质均软且嫩，紫红色，有特殊腥味，熟后味鲜、柔嫩。鸡肝大小超常或变色鸡肝可能为病鸡肝，切勿食用。

来源 鸡肝为雉科动物家鸡（*Gallus gallus domesticus* Brisson）的肝脏，宰杀后取下，洗净用。

性味归经 性温，味甘、苦；归肝、肾经。

◆ 功效作用

养肝补血，清热明目，补肾起阳。主治两目昏花，夜视不明，胎漏不安，肾虚遗尿。鸡肝中含有丰富的维生素A，具有维持正常生长和生殖机能的作用；能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳；能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要的意义。鸡肝还能补充维生素B₂，可补充机体重要的辅酶，具有一定的解毒作用。肝中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫反应，抗氧化，防衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生。一般人均可食用，贫血的人和常在电脑前工作的人尤为适合。

◇ 适应证 ◇

- 1 贫血症。每日鸡肝1副，煎煮卤随意，连续食用1~2月，是经济方便的补血方法。
- 2 夜盲症。用粳米50g，鸡肝1副，加入适量豆豉及生姜片同煮粥，精盐调味，宜温热服用，常食为佳。具有养血明目、补肝养胃功效。适用于肝血不足、头晕眼花及夜盲症患者。



◎ 鸡肝

◇ 食法 ◇ 煎，煲，炒，煮，卤。烹制前要小心去除苦胆及筋膜。

◇ 食忌 ◇ ①动物肝含胆固醇较高，有心血管疾病及胆固醇高的患者不宜多食。动物肝的嘌呤含量高，痛风病人不宜食用鸡肝。②动物肝脏因富含铜、铁等元素，故烹制时不宜与维生素C含量高的食物同煮，与抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食会影响药效。③肝脏中某些毒素和维生素A的含量较高，如果一次食用过量，会引起急性维生素A中毒。

{ 知识链接 }

鸡肝营养成分包含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等，其中维生素A的含量大大超过鸭肝、猪肝、牛肝及羊肝，为食补养肝之佳品，较其他动物肝脏补肝的作用更强。鸡肝入药，始见于唐代《千金要方》。《本草汇言》云：鸡肝，补肾安胎，消瘕明目之药也。目暗者，以鸡肝和药服，取其导引入肝，气类相感之用也。适用于萎黄病、妇人产后贫血、肺结核、小儿衰弱。鸡肝入药，以公鸡肝为上品，它除了用于以肝补肝、明目护瞳外，还可以补肾壮阳，治疗阳痿不起。



◎ 鸡肝汤

◇ 食疗方 ◇

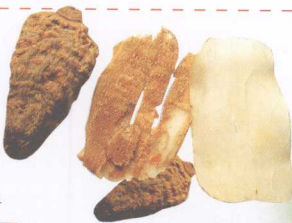
1 治老年人肢体

麻木者：鸡肝2只，天麻20g，两味同蒸服，每日1次，服用半月，便可见效。

2 治夜盲症：①将鸡肝100g煮熟切片，蘸青箱子粉（炒熟）食用。②取公鸡肝、上好肉桂各等量，研末为丸如小豆大。每次服1丸，每日3次。有补肝明目的作用。

3 治视力减退、眼角膜软化等症：用鸡肝2副与朱砂2g拌匀，蒸熟，佐餐食用。有益气养肝、宁神明目作用。但因朱砂有毒，不宜多食。

4 治阳痿：雄鸡肝2副，洗净，每副切成4块；菟丝子15g略洗，装入纱布袋内，扎紧袋口。一并放在沙锅内，加入清水适量同煎为汤。饮汤，食肝，常服有效，能补肾气、壮肾阳。



◎天麻

◎茉莉花



5 治白内障：将鸡肝100g洗净切片，锅置火上，放入鸡汤，加入料酒、姜汁、精盐和味精，随即入水发银耳15g，枸杞子5g，鸡肝煮沸，去浮沫，待鸡肝刚熟，撒入茉莉花24朵，装碗食用。

6 防治贫血及维生素A缺乏：将鸡肝1副放入水中煮，除去血后再换水煮10分钟，取出剥去鸡肝外皮，将肝放入碗内研碎。再将鸡壳汤放入锅内，加入研碎的鸡肝，煮成糊状，加入少许酱油和蜂蜜，搅匀制成鸡肝糊。此糊含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和尼克酸等多种营养素，具有补肝、益肾、明目功效。此菜适宜5个月大的婴儿食用，能促进婴儿生长发育。

◎鸡肝菟丝子汤



{ 温馨提示 }

禽类肝易腐败，鸡肝宜乘新鲜时食用，在冷藏室里（0~4℃左右）保鲜的时间不超过两天，而冷冻室保存的鸡肝解冻后食用口味较差。

营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）
热量	506 kJ	维生素E	1.88 mg	铜	0.32 mg
维生素B ₂	1.10 mg	锌	2.40 mg	视黄醇当量	74.4 μg
镁	16 mg	碳水化合物	2.8 g	钾	222 mg
蛋白质	16.6 g	钙	7 mg	锰	0.24 mg
尼克酸	11.9 mg	硒	38.55 μg	维生素B ₁	0.33 mg
铁	12 mg	维生素A	10414 μg	钠	92.0 mg
脂肪	4.8 g	磷	263 mg	胆固醇	358 mg

火鸡肉

Meleagris gallopavo or *Agricharis ocellata*

以胸脯肉食用质量较好。有研究表明,经冷藏后的冻火鸡肉,口感胜于新鲜火鸡肉。



◎火鸡

来源 属鸟纲吐绶鸡科吐绶鸡 (*Meleagris gallopavo* or *Agricharis ocellata*) 的肉,原产美洲,是从国外引进的肉用高档野味珍禽。火鸡养殖在我国尚处于起步阶段,但在西方却早已是仅次于肉鸡的禽肉生产品种。

别名 七面鸟、吐绶鸡。

性味归经 性温、微热,味甘;入脾、胃经。

◆功效作用

益气健脾。对怔忡心悸、头晕目眩、脾胃虚寒、食欲不振、久病体虚、腰膝乏力等有良好功效。火鸡肉蛋白质含量丰富,胆固醇低,脂肪少。且富含多种氨基酸,特别是蛋氨酸和赖氨酸都高于其他肉禽,维生素E和维生素B族也含量丰富,有提高人体免疫力和抗衰老等奇效。肉中胆固醇含量较低,容易被人体消化吸收和利用,是老人、妇女、儿童以及高血压、贫血、糖尿病、动脉粥样硬化等病人极好的肉食佳品。

◆适应证

- 1 感冒初起不适。可食用火鸡汤,减轻症状。
- 2 失眠。睡前吃1小片火鸡肉有助改善睡眠质量。
- 3 忧郁症或经期头痛。在早餐时用一片火鸡肉夹面包与香蕉搭配作早餐,有一定的镇定、稳定情绪的作用。

◆食疗方

- 1 治高血压、高血脂、冠心病: ①火鸡肉酱制后切片,佐早餐食。②取火鸡肉、芹菜,以3:1搭配,混炒后,调味,佐餐食用。
- 2 治脾胃阳虚、头晕健忘、腰膝无力、尿频等: 火鸡肉250g切丁,调料腌制后用油炒熟,再将煮熟的去心莲子50g、水发干菇10g一起入锅翻炒熟,调味起锅,佐餐食。能补益脾胃,适宜于食欲不振、四肢无力、健忘失眠、遗尿、遗精者食用。
- 3 治肺肾久虚、久咳无力、身体虚弱: 火鸡肉250g切丁,用酱油、精盐、酒腌制后用油炒熟,将核桃20g、枸杞子10g、姜、葱等一同放入锅中翻炒,调味即可。可调理肺肾、延缓衰老。

◆食法 烹制方法与一般禽类食物无异,但在国外一般以烘烤的方式食用。火鸡腿肉质较老,适宜切鸡丁、鸡块。火鸡锁骨间有2块卵圆形的肉是高质量的肉,鸡腰两侧处肉最嫩,适宜切片、制蓉。

◆食忌 火鸡肉性温热,故一般认为凡实证或邪毒未清者皆忌食。

营养成分	含量 (每100g)
热量	431 kJ
核黄素	0.03 mg
锰	0.03 mg
蛋白质	22.4 g
维生素E	0.35 mg
铁	1.1 mg
碳水化合物	2.8 g
钠	93.7 mg
脂肪	0.2 g
钾	227 mg
镁	31 mg
胆固醇	49 mg
钙	39 mg
硒	9.9 μg
尼克酸	16.2 mg
磷	116 mg
硫胺素	0.04 μg
锌	9.26 mg

{温馨提示}

火鸡肉是高蛋白低脂肪食物,一片手掌大小的肉含蛋白30g,仅含脂肪3g。火鸡肉中脂肪70%为不饱和脂肪,长期食用不会增加人体血液中的胆固醇。所含胆固醇也是肉中最低的,特别适合心脑血管病人和高血压患者。亦含有丰富的锌和硒。摄取足够锌质能提升免疫力及在冬季时对抗细菌感染。而硒是一种强力的抗氧化营养素,能有效减少患癌机会。牛磺酸可以增强人的消化能力,起到抗氧化和一定的解毒作用,在改善心脑血管功能、促进儿童智力发育方面,有较好的作用。火鸡、乌鸡中,牛磺酸的含量比普通鸡肉高,滋补作用更强。



肉味不美，主要作药用。

乌鸦肉

Corvus macrorhus Wagler

来源 为鸦科动物大嘴乌鸦 (*Corvus macrorhus* Wagler)、秃鼻乌鸦 (*Corvus frugilegus* Linne)等的全体或肉。常见于田野、屋旁及山区树丛中。性机警，鸣声粗厉；食物为玉米、花生、豆类、瓜果及昆虫、腐肉等。分布全国各地。本动物的头、翅羽、胆亦可供药用。

别名 巨喙乌、大嘴乌、黑老鸦、老鸦、老鸱。

性味归经 性平，味酸；入肺、脾、胃、肾经。

◆ 功效作用

补阴益血，杀虫治痢，熄风平肝。主治肺结核病阴血虚亏、骨蒸潮热、咳嗽咯血、头昏眩晕头痛、小儿癫痫、产后缺乳。

◆ 适应证 ◆

- 1 老人肝阴不足的头痛、头晕。可用乌鸦肉与天麻等炖汤服。
- 2 小儿癫痫。可用乌鸦肉配合猪胆汁、钩藤、全蝎、黄连等同煎服。
- 3 产后缺乳。可用乌鸦肉炒食。
- 4 肺结核咳嗽、潮热、咯血。可用乌鸦与人参等同煮汤食。或用鸦骨、人参、花椒共焙做成丸剂服用。

◆ 食疗方 ◆

- 1 治肺结核咳嗽：乌鸦1只，瓜蒌1个（切碎）、白矾15g装入乌鸦腹内，以线缝合，加水煮熟。分作4次服。用于肺结核咳嗽、咯血，有标本兼治之功。
- 2 治阴血不足、肝阳上亢、头晕目眩等：乌鸦1只，天麻10g（或用白芍），加水煎汤服用。能平肝熄风，治疗高血压。
- 3 治产后缺乳：乌鸦3只，取肉切小块，用食油炒熟，加精盐少许调味食。能补阴益血生乳。
- 4 治秃疮：乌鸦3只，黑矾适量。先将乌鸦用黑矾喂饱，装罐内，用黄泥封好，糠火烧枯，研成细末，芝麻油调匀，敷患处。
- 5 治肺结核骨蒸潮热、虚劳咳嗽：乌鸦1只，人参15g，花椒3g，将上2味装入鸦腹中，用线缝合，加水煮熟，饮汤吃肉。或用乌鸦骨、人参、花椒焙干研末，用大枣肉作丸服。能补肺益脾，补益阴血，杀虫治痢。



◎瓜蒌



◎人参

营养成分	含量 (每100g)
热量	569 kJ
脂肪	4.6 g
碳水化合物	2.6 g
水分	70.7 g
灰分	1.1 g
硫胺素	0.02 mg
蛋白质	21 mg

◆ 食法 ◆ 煎，炒，烹，煮，凉拌。不要煮得过烂，吃的时候要多嚼几次，这样才更有利于营养的吸收。

◆ 食忌 ◆ 无所忌。

附：寒鸦肉

为鸦科动物寒鸦 (*Corvus monedula* Linne) 的肉。寒鸦又称乌、慈乌、慈鸦。分布几乎遍及全国，但以北方为多，南方较少。捕后宰杀，去毛和内脏，洗净用。味甘、酸，性平。功能与乌鸦肉相似，但无熄风平肝作用。其余主治用法与乌鸦同。如治肺结核咳嗽，即可单用本品，煮熟调味，无膻臭味，食用略胜乌鸦肉。

