



姚海扬

山东中医老堂号“树滋堂”的第三代传人

山东第一家滋补药膳饭店齐鲁药膳楼的创办者

中国食文化研究会授予“中国餐饮文化大师”称号

中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会会员、中国营养学会会员

Chang Shou Yin Shi

长寿饮食

速查宝典

搭配 **600** 精选常见益寿食物
种三餐方便美食饮品



原料易找，搭配简便
日常起居稍加注意，便可益寿延年

长寿饮食

速查宝典

编著：姚海扬 姚之歌

中国文史出版社

ISBN 978-7-309-07000-0
I·长... II·姚... III·姚... IV·R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第118001号

责任编辑：燕蕊
封面设计：燕蕊
出版：中国文史出版社
地址：北京市西城区太平门大街22号
邮编：100011
电话：010-63076000
经销：新华书店北京发行所
规格：170mm×230mm
印张：12.25
字数：60000
版次：2008年4月第1版
印次：2008年4月第1次印刷
定价：28.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿饮食速查宝典 / 姚海扬, 姚之歌编著, ——北京: 中国
文史出版社, 2008.1

(健康快乐吃出来系列丛书)

ISBN 978-7-5034-2054-2

I. 长… II. ①姚… ②姚… III. 长寿-食物养生-食谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184334 号

责任编辑: 张蕊燕 封面设计: 北京时代纵横文化传媒

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

印 装: 唐山丰电印务有限公司 邮编: 064000

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 170 × 230mm 1/16

印 张: 15.75 字数: 200千字

印 数: 6000册

版 次: 2008年4月北京第1版

印 次: 2008年4月第1次印刷

定 价: 26.00元

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

第一章 100多种常见益寿食物

■ 1. 米面杂粮 /2

黄豆、玉米、红小豆等 10 多种粮食的科学选择。

■ 2. 禽蛋肉和水产 /7

猪牛羊肉、鹿肉、鸡鸭鹅肉、海鲜水产等 40 多种肉类与水产的营养与禁忌。

■ 3. 蔬菜水果 /18

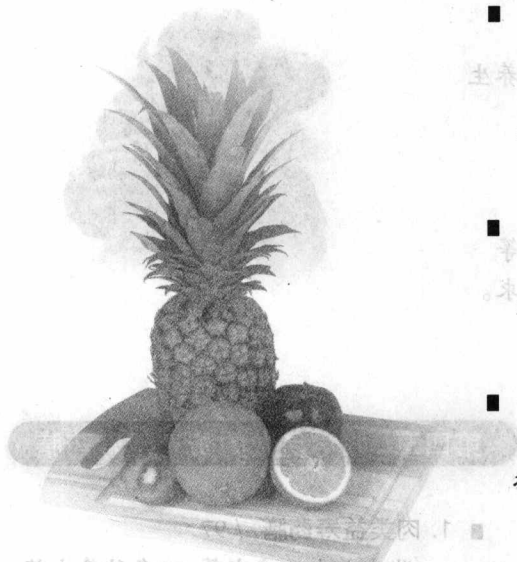
10 多种蔬菜、20 多种水果的益寿功效。

■ 4. 副食品 /34

豆腐、蜂蜜等副食品的合理选择。

■ 5. 坚果菌类 /37

莲子、杏仁、木耳、香菇等 10 多种坚果菌类延寿不可少。



第二章 80多种益寿草药，总有几种适合你

■ 1. 根茎花叶类 /43

丁香、人参、人参叶、三七叶等 60 多种。

■ 2. 果实类 /73

刺楸果、韭菜子等 5 种。



CONTENTS

目录

■ 3. 虫兽石类 / 75

蚂蚁、阿胶、麦饭石等 7 种

第三章 自制茶酒方便又健康

■ 1. 养生茶 / 79

黄芪茶、木耳芝麻茶等 9 种养生茶，指导你喝出健康与长寿。

■ 2. 益寿酒 / 81

蚂蚁酒、海马酒、鹿茸虫草酒等 60 余种药酒满足不同人的健康需求。



第四章 好学易做的防衰延寿药膳

■ 1. 肉类益寿药膳 / 97

猪牛羊肉、鹿肉等 30 多种养生药膳让你享口福、保健康。

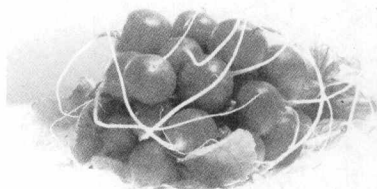
■ 2. 禽蛋益寿药膳 / 108

鸡鸭鹅兔、鹌鹑、乳鸽等 40 多种禽蛋美食，指点你吃出长寿、吃出健康。

■ 3. 海鲜水产药膳 / 126

30 多种鱼虾蟹等海鲜水产让你滋补、强身、抗疲劳。





茶粥等 200 多款养生粥、食疗粥
满足众多人的口味与需求。

■ 7. 益寿主食 / 231

山药茯苓包子、茶香饼、人参菠
饺等 10 多种益寿主食。

■ 8. 小吃、甜品、蜜膏类 / 236

乌发糕、玫瑰球、柿子丸、抗衰
膏、参芪精等 30 多种诱人美味宠
坏你的胃口，让你既能享受美味，
又能健康延寿。

■ 4. 蔬菜、豆制品 / 138

10 余种蔬菜、豆制品的养生功
效。

■ 5. 益寿汤品 / 145

90 多种荤素汤品中一定会有几
款适合你，适合的就是最好的。

■ 6. 养生粥类 / 172

肉粥、菜粥、水果粥、鲜花粥、





长寿探索

延年益寿是人类共同的愿望，古今中外，人们采取不同的方式方法进行探索，总结出诸多的养生益寿的理论和经验，如精神养生、起居养生、运动养生、饮食养生、药物养生等。

我国古代人们即认识到饮食对人体的重要性，《周易大传》说：“食者万物之始，人之所本也”；《韩非子》说“以肠胃为根本，不食则不能活”；《周礼·天官》记载当时官职的设置即有食医、疾医、疡医、兽医的官位，食医列诸医之首，食医即以食物养生疗疾的医生。

食物是维持生命运动的物质基础。在诸多食物中有许多具有延年益寿的功效。公元前成书的《神农本草经》是我国最早的药物经典，收载药物 363 种，其中有“延年”作用的 53 种，有“不老”功效的 69 种，明代李时珍的《本草纲目》收载 1892 种药食，其中具有“不老增年”功效的药物 253 种，延年方 89 个。三国时期《后汉书》记载华佗及其弟子樊阿：

“阿从陀求可服食益于人才，陀授以漆叶青粘散……阿从其言，寿百余岁”。用动物做益寿试验的实例，见于葛洪《抱朴子内篇》：“韩子治用地黄苗喂五十岁老马，生三驹，又一百三十岁乃死也”。“棣子少在黑山，食松子茯苓，寿数百岁”。

在中药里有抗衰老作用的，并被现代医学实验证明的有何首乌、黄芪、人参、三七、刺五加、灵芝、枸杞子、红景天、绞股兰、蜂王浆等。

据某医学研究所的一项“水果对衰老机体抗氧化防御体系功能的干预研究”报告中，对 30 多种常见水果的分析实验证明，山楂抗氧化活力最强，冬枣、番石榴、猕猴桃、桑葚儿、草莓、石榴次之，白兰瓜、西瓜、柿子最弱。人体实验表明，连续四周饮用抗氧化活性较强的石榴汁，能够在一定程度上改善老年人抗氧化防御系统功能。

由此可见，在日常生活的一日三餐中，选择益寿功能的食物，合理安排平衡饮食，是抗衰益寿的重要方法。





第一章 100多种常见益寿食物

1. 米面杂粮

玉米

黄 豆

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘，平。入脾、大肠经。

【食效】有健脾宽中，润燥消水。治疝积泻痢，腹胀羸瘦，妊娠中毒，疮痈肿毒，外伤出血。①《本草汇言》：“煮汁饮，能润脾燥，故消积痢。”②《贵州民间方药集》：“用于催乳；研成末外敷，可止刀伤出血及拔疗毒。”

【用法与用量】煎汤，30~90克；或研末。外用：捣敷或炒焦研末调敷。

【宜忌】《纲目》：“多食壅气、生痰、咳嗽令人身重、发面黄疮疥。”

【营养成分】水分、脂肪、维生素E、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、磷。

【食理】甘，平，无毒，淡，微寒。入手、足阳明经。

【食效】①《纲目》：“调中开胃。”②《医林纂要》：“益肺宁心。”③《本草推新》：“为健胃剂。煎服亦有利尿之功。”

【益寿功效】最新研究表明，玉米具有抗癌作用，玉米中有丰富的谷胱甘肽，谷胱甘肽是一种抗癌因子，这种抗癌因子在体内能与多种外来的化学致癌物质结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。粗磨的玉米中还含有大量的赖氨酸，这种氨基酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的毒副作用，还能控制肿瘤的生长，玉米中还含有微量的硒和镁，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧化分子的供应，从而被抑制，镁也有抑制



肿瘤生长的作用，玉米中还含有很多的纤维素，它能促进胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，并可把有害物质排出体外，从而对防治直肠癌有重要的作用。玉米在世界上被称为“黄金作物”，富含淀粉、蛋白质、脂肪等营养成分，用来制作玉米油的原料玉米胚芽，虽然只占玉米子粒的10%~15%，但却集中了玉米粒中23.9%的蛋白质和83.2%的油分，真可谓玉米中的精华。玉米油是一种高品质食用植物油，富含不饱和脂肪酸（其中80%为亚油酸）、维生素E、赖氨酸、优质蛋白、磷酸和其他多种氨基酸等，因此它具有预防和改善心脑血管疾病，增强人体免疫力的各种保健功能。

【用法与用量】煎汤、煮食或磨成细粉做饼。

红小豆

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘酸，平。入心、小肠经。

【食效】利尿除湿，和血排脓，消肿解毒。治水肿、脚气、黄疸、泻痢、便血、痈肿。①《别录》：“主寒热，热中，消渴，止泻，利小便，吐逆，卒游，

下胀满。”②《药性论》：“消热毒痈肿，散恶血不尽，烦满。治水肿、皮肤胀满。外用，捣末与蛋白调匀，涂热毒痈肿。通气，健脾胃。”③《食疗本草》：“和鲤鱼烂煮食之，甚治脚气及大腹水肿；散气，去关节烦热，令人心孔开。

【用法与用量】煎汤，10~30克；或入散剂。外用：生研调敷。

【宜忌】①陶弘景：“性逐津液，久食令人枯燥。”②《食性本草》：“久食瘦人。”③《随息居饮食谱》：“蛇咬者百日内忌之。”

小麦

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘，凉。入心、脾、肾经。

【食效】养心，益肾，除热，止渴，泄痢、痈肿、外伤出血、烫伤。①《本草拾遗》：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”②《医林纂要》：“除烦，止血，利小便，润肺燥。”

【用法与用量】小麦煎汤，30~60克；煮粥。小麦面冷水调服或炒黄温水调服。外用：小麦炒黑研末调敷。小麦面干撒或炒黄调敷。



小米

【食理】味甘咸，凉，苦，寒。

①《本草求真》：“专入肾，兼入脾、胃。”②《本草撮要》：“入手足太阴、少阴经。”

【食效】有和中，益肾，除热，解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、止痢、解烦闷。①《别录》：“主养肾气，去胃脾中热，益气。”②《滇南本草》：“治小儿肝虫或霍乱吐泻，肚疼痢疾，水泻不止。”③《纲目》：“煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃。”

【用法与用量】煎汤，15~30克；煮粥。外用：研末撒或熬汁涂。

【宜忌】《日用本草》：“与杏仁同食，令人吐泻。”

大米

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘，平。《本草求真》：“入脾、胃经。”

【食效】补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢。①《千金·食治》：“平胃气，长肌肉。”②《日华子本草》：“壮筋骨，补肠胃。”③《滇南本草》：“治诸虚百损，强阳壮骨，生津，明目，长智。”④《纲目》：“粳米粥：利

小便，止烦渴，养肠胃。”“炒米汤：益胃除湿。”

【用法与用量】煎汤。

【宜忌】《纲目》：“炒米汤不去火毒，令人作渴。”

芡实(鸡头实)

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、钙、磷、铁。

【食理】甘、涩，平。入脾、肾经。

①《雷公炮制药性解》：“入心、肾、脾、胃四经。”②《药品化义》：“入脾、胃、肝三经。”

【食效】有固肾涩精，补脾止泄的功效。治遗精，淋浊，带下，小便不禁，大便泄泻。①《本经》：“主湿痹腰脊膝痛，补中除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明。”②《日华子本草》：“开胃助气。”

【用法与用量】煎汤，3~5钱；或入丸、散。

【宜忌】《随息居饮食谱》：“凡外感前后，疝痢疝痔，气郁痞胀，溺亦便秘，食不运化及产后皆忌之。”

益智仁

【食理】辛，温。

【食效】温脾，暖肾，固气，涩精。治冷气腹痛，中寒吐泻，多唾，遗精，



小便余沥,夜多小便。①刘完素:“开发郁结,使气宣通。”②《医学启源》:“治脾胃中寒邪,和中益气。”③王好古:“益脾胃,理元气,补肾虚,滑沥。”

【用法与用量】煎汤,1~3钱或入丸、散。

【宜忌】阴虚火旺或因热而患遗滑崩带者忌服。《本草备要》:“因热而崩、浊者禁用。”《本经逢原》:“血燥有火、不可误用。”

蚕豆(胡豆)

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘,平。入脾、胃经。

【食效】有健脾利湿的功效。治膈食,水肿。①《食物本草》:“快胃,和脏腑。”②《本草从新》:“补中益气,涩精,实肠。”③《湖南药物志》:“健脾,止血,利尿。”

【用法与用量】煎汤或研末。外用:捣敷。

【宜忌】《本经逢原》:“性滞,中气虚者食之,令人腹胀。”

绿豆

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水

化合物、膳食纤维、维生素、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘,凉。入心、胃经。

【食效】清热解毒,消暑,利尿。治暑热烦渴,水肿,泻痢,丹毒,痈肿,解热药毒。①孟诜:“研煮汁饮,治消渴,又去浮风,益气力,润皮肉。”②《日华子本草》:“益气,除热毒风,厚肠胃;作枕明目,治受风头痛。”③《本经逢原》:“明目。解附子、砒石、诸石药毒。”④《会约医镜》:“清火清痰,疗痈肿痘烂。”

【用法与用量】煎汤,25~50克;研末或生研绞汁。外用:研末调敷。

【宜忌】①孟诜:“今人食绿豆皆挞去皮,即有少壅气,若愈病须和皮,故不可去。”②《本草拾遗》:“反榧子壳,害人。”③《本草经疏》:“脾胃虚寒滑泄者忌之。”

黑芝麻(胡麻)

【营养成分】维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、生物素、胡萝卜素、烟酸、热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒。

【食理】味甘,平。入肝、肾经。

【食效】补肝肾,润五脏。治肝肾



不足,虚风眩晕,风痹、瘫痪,大便燥结,病后虚羸,须发早白,妇人乳少。

①《抱朴子》:“耐风湿,补衰老。”②《别录》:“坚筋骨,疗金疮、止痛,伤寒温症,大吐血后虚热羸困,明耳目。”③《日华子本草》:“逐风湿气、游风、头风。”④《玉楸药解》:“补益精液,润肝脏,养血舒筋。疗语蹇、步迟、皮燥发枯、髓涸肉减、乳少、经阻诸证。医一切疮疡,败毒消肿,生肌长肉。杀虫,生秃发。”⑤《医林纂要》:“黑色者能滋阴,补胃,利大小肠,缓肝,明目,凉血,解热毒。赤褐者交心肾。”

【益寿功效】1.黑芝麻中含有丰富的维生素E和卵磷脂,这两种物质都是抗衰老的重要成分,可抑制体内的“自由基”,使细胞分裂的代数显著增加。2.对心血管的影响:黑芝麻中含有的不饱和脂肪酸,如亚油酸等,以及烟酸、卵磷脂等有对抗动脉粥样硬化的作用。3.可降低血糖,增加肝脏及肌肉中糖元的含量。4.有增加血球容积的作用。

【用法与用量】煎汤,3~5钱;或入丸、散。外用:煎水洗浴或捣敷。

【宜忌】脾弱便溏者勿服。①《本草从新》:“胡麻服之令人肠滑。精气不固者亦勿宜食。”②《本草求真》:“下元不固而见便溏、阳痿、精滑、白带,皆所忌用。”

黑豆

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘,平。入脾、肾经。

【食效】活血,利水,祛风,解毒。治水肿胀满,风毒脚气,黄疸浮肿,风痹筋挛,产后风痉,口噤,痈肿疮毒,解药毒。①崔禹锡《食经》:“煮饮汁,疗温毒水肿,除五淋,通大便,去结积。”②《食疗本草》:“主中风脚弱,产后诸疾;若和甘草煮汤饮之,去一切热毒气;煮食之,主心痛,筋挛,膝痛,胀满;杀乌头、附子毒。”③《本草汇言》:“煮汁饮,能润肾燥,故止盗汗。”

【益寿功效】黑豆中的大豆皂苷有抑制过氧化脂质的作用,对延年益寿有重要意义。大豆总黄酮片中的大豆苷、大豆素可明显增加冠状动脉和脑的血流量,降低心肌耗氧量和冠状动脉血管阻力,改善心肌的营养血流,还可降低血清胆固醇和血压。

【用法与用量】煎汤,15~30克,或入丸、散。外用:研末或煮汁涂。

【宜忌】①《本草经集注》:“恶五参、龙胆。得前胡、乌喙、杏仁、牡蛎



良。”②《纲目》：“服蓖麻子者忌炒豆，犯之胀满；服厚朴者亦忌之，动气也。”

薏米

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘淡，凉。入脾、肺、肾经。

【食效】健脾，补肺，清热，利湿。治泄泻，湿痹，筋脉拘挛，屈伸不利，水肿，脚气，肺痿，肺癰，肠癰，淋浊，白带。①《别录》：“除筋骨邪气不仁，利肠胃，消水肿，令人能食。”②《国药的药理学》：“治胃中积水。”③《中国药植图鉴》：“治肺水肿，湿性肋膜炎，排尿障碍，慢性胃肠病，慢性溃疡。”

【益寿功效】1.低浓度薏米油对呼吸、心脏、横纹肌和平滑肌有兴奋作用，高浓度则有抑制作用，可显著扩张肺血管，改善肺脏的血液循环。2.薏苡素有解热镇痛作用，其镇痛强度可与氨基比林相似，此外，还可降低血压和血糖。

【用法与用量】煎汤，15~50克；或入散剂。

【宜忌】①《本草经疏》：“凡病、大便燥，小便短少，因寒转筋，脾虚无

湿者忌之。妊娠禁用。”②《本草通玄》：“下利虚而下陷者，非其宜也。”

2. 禽蛋肉与水产

猪肉

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素A、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘咸，平。入脾、胃、肾经。

【食效】滋阴，润燥。治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘。①《别录》：“猪肉，疗狂病。”②《千金·食治》：“宜肾，补肾气虚竭。头肉，补虚乏气力，去惊痫，寒热，五癰。”

【用法与用量】煮汤饮。

【宜忌】湿热痰滞内蕴者慎服。

①《本草经集注》：“服药有巴豆，勿食猪肉。”②《滇南本草》：“反乌梅、大黄等。”③《纲目》：“反乌梅、桔梗、黄连、胡连素，犯之令人泻痢；及苍耳，令人动风。百合花菜、吴茱萸食，发痔疾。”④《本经逢原》：“助湿生痰。”

猪蹄

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素A、视黄醇、



硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘咸，平。入胃经。

【食效】补血，通乳，托疮。治妇人乳少、痈疽、疮毒。①《别录》：“主伤挞诸败疮，下乳汁。”②《本草图经》：“行妇人乳脉，滑肌肤，去寒热。”③《纲目》：“煮清汁，洗痈疽，溃热毒，消毒气，去恶肉。”④《随息居饮食谱》：“填肾精而填腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。”

【用法与用量】煮食。

猪 肝

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素 A、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘苦，温。入肝。

【食效】补肝，养血，明目。治血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气。①《食医心镜》：“治水气胀满，浮肿。”②《本经逢原》：“治脱肛。”③《本草再新》：“治肝风。”

牛 肉

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素 A、视黄醇、

硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘，平。入脾、胃经。

【食效】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。①《千金·食治》：“止唾涎出。”②《滇南本草》：“水牛肉，能安胎补血。”

【用法与用量】煮食、煎汁或入丸剂。

狗 肉

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味咸，温。入脾、胃、肾经。

【食效】补中益气，温肾助阳。治脾肾气虚，胸腹胀满，鼓胀、浮肿、腰膝软弱，寒疟，败疮久不收敛。①《别录》：“主安五藏，补绝伤。”②孟诜：“补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。”③《日华子本草》：“补胃气，壮阳，暖腰膝，补虚劳，益气力。”④《医林纂要》：“补肺气，固肾气，壮营卫，强腰膝。”

【用法与用量】煮食。

【宜忌】热病后忌服。①《纲目》：“热病后食之，杀人。”②《本草经疏》：“发热动火，生痰发渴，凡病



人阴虚内热，多痰多火者慎勿食之，天行病后尤为大忌，治病亦非所宜。”

③《本草备要》：“畏杏仁，恶蒜。”

兔 肉

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素A、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘，凉。入肝、大肠经。

【食效】补中益气，凉血解毒。治消渴羸瘦，胃热呕吐，便血。①《千金·食治》：“止渴。”②《本草拾遗》：“主热气湿痹。”③《本经逢原》：“治胃热呕逆，肠红下血。”

【用法与用量】煮食、煎汤。

驴 肉

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素A、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜。

【食理】味甘酸，平。

【食效】补血，益气。治劳损、风眩、心烦。①《千金·食治》：“主风狂，愁忧不乐，能安心气。”②《日华子本草》：“解心烦，止风狂，酿酒治一切风。”③《纲目》：“补血益气，治远年劳损；煮汁空心饮，疗痔引虫。”

【用法与用量】煮食。

驴 肾

【食理】味甘咸，温。①《纲目》：“甘，温，无毒。”②《四川中药志》：“性温，味甘咸，无毒。”

【食效】益肾强筋的功效。治阳痿，筋骨酸软，骨结核，骨髓炎，气血虚亏，妇女乳汁不足。①《纲目》：“强阴壮筋。”②《四川中药志》：“滋肾壮阳。治阳痿不举，筋骨酸软及肾囊现冷。”③《吉林中草药》：“强筋，壮骨，滋阴补虚。治骨结核、骨髓炎、血虚气弱、妇女乳汁不足。”

【用法与用量】煮食。

羊 肉

【营养成分】蛋白质、脂肪、维生素A、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘，温。入脾、肾经。

【食效】益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，腹痛、寒疝、中虚反胃。①《别录》：“主暖中，头脑大风汗出，虚劳寒冷，补中益气，安心止惊。”②《千金·食治》：“主暖中止痛，利产妇。”“头肉：治风眩瘦疾，小儿惊痫，丈夫五劳七伤。”③《日华子本草》：“开胃肥健。”“头肉：治骨蒸、脑热、头眩，明目。”



【用法与用量】煮食或煎汤。

【禁忌】凡外感时邪或内有宿热者忌服。①《金匱要略》：“有宿热者不可食之。”②《本草经集注》：“有半夏、菖蒲勿食羊肉。”③《千金·食治》：“暴下后不可食羊肉、髓及骨汁，成烦热难解，还动利。”④《医学入门》：“素有痰火者，食之骨蒸。”

羊 肝

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、胆固醇、维生素A、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

【食理】味甘苦，凉。入肝经。

【食效】益血，补肝，明目。治血虚萎黄羸瘦，肝虚，目暗昏花，雀目，青盲，障翳。①《药性论》：“青羊肝服之明目。”②《唐本草》：“疗肝风虚热。目赤暗无所见，生食子肝七枚。”

【用法与用量】煮食或入丸、散。

鹿 血

【食理】味甘，咸，热。

【食效】补虚，和血。治虚损腰痛，心悸，失眠，肺痿，吐血；崩中，带下。①《千金·食治》：“生血，治痛

肿。”②《唐本草》：“主狂犬伤，鼻衄，折伤，阴痿，补虚，止腰痛。”③《日用本草》：“补阴，益营气。”④《纲目》：“大补虚损，益精血，解痘毒、药毒。”⑤《医林纂要》：“行血祛瘀，续绝除伤，与山羊血同而性较中和。”

【用法与用量】入丸、散。

鹿 肉

【食理】味甘，温。

【食效】补五脏，调血脉。治虚劳羸瘦，产后无乳。①《别录》：“补中，强五藏，益气力。生者疗口僻，割，薄之。”②《纲目》：“养血，治产后风虚邪僻。”③《随息居饮食谱》：“强筋骨。”

【用法与用量】煮食、煎汤或熬膏。

鹿 胎

【食理】味甘咸，温。入肝、肾、心三经。

【食效】益肾壮阳，补虚生精。治虚损劳伤，精血不足，妇女虚寒，崩漏带下。①《青海药材》：“治妇女月经不调，血虚、血寒，久不生育。”②《四川中药志》：“能补下元，调经种子。治血虚精亏及崩带。”

【用法与用量】入丸散，2~5钱；鲜胎可煮汁熬膏。



【宜忌】《四川中药志》：“上焦有痰热，胃中有火者忌。”

鹿 肾

【食理】味甘咸，温。入肝、肾、膀胱三经。

【食效】补肾，壮阳，益精。治劳损，腰膝酸痛，肾虚，耳聋，耳鸣，阳痿，宫冷不孕。①《日华子本草》：“补中，安五藏；壮阳气，作酒及煮粥服。”②《日用本草》：“补腰脊。”③《河北药材》：“补肾益精，活血催乳。”

【用法与用量】煎汤，2~5钱；煮食、熬膏或入丸、散。

鹿 尾

【食理】味温，甘咸。

【食效】①《青海药材》：“为滋补药。治腰痛，阳痿。”②《四川中药志》：“暖腰膝，益肾精，治腰脊疼痛不能屈伸，肾虚遗精及头昏耳鸣。”

【用法与用量】煎汤，煮食。

【宜忌】阳盛有热者忌服。

鱼 鳔

【食理】味甘，平。入肾经。

【食效】补肾益精，滋养筋脉，止血，散瘀，消肿。治肾虚滑精，产后风

痉，破伤风，吐血，血崩，创伤出血，痔疮。《本草求原》：“养筋脉，定手战，固精。”

【用法与用量】煎汤，3~5钱；熬膏或研末入丸、散。

【宜忌】胃呆痰多者忌服。

泥 螺

【食理】味甘咸，寒。

【食效】补肝肾，益精髓，明目，生津，润燥。①《医林纂要》：“除烦醒酒。”②《纲目拾遗》：“润喉燥，生津。”

【用法与用量】盐、酒渍食。

哈士蟆油

【食理】味甘咸，平。入肺、肾二经。

【食效】有“补肾益精，润肺养阴”的功效。治病后、产后虚弱，肺癆咳嗽吐血，盗汗。①曹炳章：“坚益肾阳，化精添髓，泽润肺脏，增长脂肪，为脾肾虚寒、气不化精之要药。”②《中药志》：“补虚，退热。治体虚、精力不足。”③《中药材手册》：“治产后气虚。”

【用法与用量】蒸汤，1~3钱；或入丸。

【宜忌】外感初起及纳少便溏者慎服。