

「动物类

食疗方」

严泽湘 主编



中国农业出版社

「动物类」

食疗方

卢晓娟 主编



中国医药出版社

动物类食疗方

严泽湘 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

动物类食疗方/严泽湘主编. —北京: 中国农业出版社, 2004. 12

ISBN 7-109-09473-1

I. 动... II. 严... III. 动物性食品-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116151 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 颜景辰

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 15.375

字数: 386 千字 印数: 1~4 000 册

定价: 25.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

这是一本专门介绍畜禽鱼虫食疗食谱与验方的书籍。本书较系统地介绍了8余种动物类的食疗菜谱与验方共1252例。每个品种分简介、营养成分、药用功能、食疗菜谱、治病验方五大内容，部分珍稀品种附有形态图，以便识别。本书资料翔实，内容丰富，集知识性、科学性、实用性于一体，是一本独特的食疗书籍。可供广大读者预防疾病之用。也很适合从事中药材研究和生产的科研人员、中医或中西医结合的医务工作者参考和使用。亦可作为大专院校相关专业师生的参考读物。

主 编	严泽湘		
副 主 编	刘建先	陈家龙	
编写人员	刘 云	齐宝元	严清波
	朱红梅	张 云	刘建先
	劲 松	严泽湘	

前 言

这是一本较为特殊的食疗书籍，它介绍的虽是人们常见和常用的一些食物，但其营养和药理功能并非人人皆知，尤其是一些昆虫类，作为食品还可能鲜为人知。特别是在“文明病”较为流行的今天，来讲肉鱼鸡鸭类食物，恐怕不受人们欢迎。因为现代人们对高脂肪类食品视为高血压、高血脂、肥胖症的祸根，大有禁食之势。其实这是一种偏见和误解。

从营养学和生理学的观点来看，脂肪是人体维持生命正常活动的必需物质。日本琉球大学的外间由基教授研究发现，肥肉和猪油不仅是传统的美味佳肴，而且也是地道的长寿食物之一。动物实验结果表明，动物食用添加猪油的饲料，生存率远大于添加植物油者，前者为82%，后者为36%。其原因是动物油中含有丰富的不饱和脂肪酸及花生四烯酸等高级多烯酸，这些物质对健康十分有益，而植物油中含有的大量饱和脂肪酸会损害动物的健康。日本饭野节夫教授在《食物健康指南》中指出，脂肪是脑内不可缺少的营养物质。为培育优良的头脑，要摄入充足的脂肪。

脂肪按在人体中的作用，可分为能量脂肪（中性脂肪）和结构脂肪（饱和脂肪酸类）。前者主要以能量贮藏形态蓄积于体内，是人体从事各种活动的能源。脂肪缺乏，人的活力则相对衰减。后者是人体组织细胞结构的重要组成部分，尤其对脑细胞的作用更大，被营养学家列为8种健脑营养物质之首。它也广泛存在于肝、肺、脾、心脏、睾丸及肌肉组织的细胞中，并在体内参与磷脂、精子、前列腺素的合成。如果人体长期缺乏脂肪，即可导致不孕不育等多种疾病发生。

肥胖并不是脂肪的过失，而是营养失调的结果。膳食中缺乏能使脂肪转化为能量的营养素是肥胖的重要原因。现实生活中，许多瘦子，大量摄取脂肪类食物，却仍胖不起来；有些人吃脂肪类食物很少，却仍然很胖；有的人发胖后以食素度日，却依然肥胖如故。原因是淀粉和糖类在人体活动较少的情况下也能转化为脂肪而积累于体内。

“物无恶美，过则为灾”。脂肪并不可怕，适时适量食些肉类食品，对人体健康大有裨益。

人们对鸡鸭习以为常，殊不知鸡鸭除了肉味鲜美外，还有着很高的保健功能，鸡中的乌骨鸡，属黑色食品，黑色食品具有很高的药用价值，中医认为，黑为水，可走肾，肾为生命之源。饮食为养，养肾为其根本。乌骨鸡能补肝肾，益气血，止带浊，历来被视为妇科“圣药”，“乌鸡白凤丸”就是以本品为主料配制而成，是治疗妇女赤白带的良药。鸭为水中珍禽，用鸭制成的“北京烤鸭”、“南京烤鸭”、“江南香酥鸭”等，为国宴中不可缺少的传统佳肴。虽然“禽流感”为鸡鸭蒙上了一层阴影，但这绝不是鸡鸭本身的罪过，通过无公害养殖和严格检疫而不带“禽流感”病毒的鸡鸭，完全可以放心大胆地食用。

人们常把美味佳肴比喻“山珍海味”。本书中的“海鲜篇”就是专门讲的“海味”。海产品是食品中的一大特殊食品，过去只有达官显贵才能一品滋味，当今已开始登上平民百姓的餐桌。书中简要就其营养价值、食用方法作了一些介绍，以资借鉴。

昆虫类作为食品，可能鲜为人知。尤其是苍蝇、蚂蚁、蝎子等作为食物，听起来令人匪夷所思，看起来让人毛骨悚然，可能令人难以接受。其实，这只不过是饮食习惯导致饮食观念差异而已。为了解除人们的疑虑，笔者不得不在此作些介绍。

自人类出现以来，昆虫类作为食品，在世界的许多国家和地区就开始了，并且各自具有独特的食用种类、方法和习俗。据文献记载，古希腊人爱吃蝉类。古罗马人喜食毛虫。非洲土著人爱

吃白蚁和蝗虫。坦桑尼亚和津巴布韦及博茨瓦纳居民把蟋蟀作为佳肴。欧洲人喜食蝗虫、金龟子和蚂蚁等。新加坡人则喜食蜘蛛。澳大利亚人爱吃飞蛾。墨西哥素有“食虫之乡”的美誉，所食昆虫多达 370 多种，其“红烩龙舌兰蚜虫”、“蚂蚁菜”和用蝇卵制作的“鱼子酱”，是墨西哥脍炙人口的三大美味佳肴。亚洲的日本人喜食蝗虫、蜂幼虫、蜂蛹、蚕蛹及毛翅目昆虫的幼虫和若虫。在泰国，蟋蟀、蝗虫、蜻蜓都是人们餐桌上的美味佳肴，而“油炸蝗虫”更是身价百倍。哥伦比亚和印第安人习惯食“烧大蚁”，并美其名曰为“鸳鸯菜”。在菲律宾，蟋蟀是人们的传统美食。意大利的炒蚯蚓名扬四海，且与蜗牛、蜈蚣、蚂蚁并列为世界四大名菜。美国人食虫更趋于现代化，有炒蚕蛹、烤螳螂、烤甲虫、蚕蛹罐头、油炸蚂蚁和蝗虫蜜饯等，其蚯蚓食品花样多达 200 多种，令人叹为观止。在法国，“昆虫餐馆”遍地开花，食客如云，首都巴黎专门开有“昆虫餐厅”，在这里可以吃到“油炸苍蝇”、“蚂蚁狮子头”、“烤螳螂”、“蒸蛆”、“清炖蚰蚰汤”、“甲虫馅饼”及用蝴蝶、蝉、蚕等昆虫制作的昆虫菜 100 余种。

我国食虫历史悠久，早在 3 000 多年前的《尔雅》、《周礼》和《礼仪》中就有记载。在周天子吃过的食品中，就有蚂蚁、蝉和蜂等，并专供皇帝祭祀和宴会之用。汉代皇帝喜欢食用蝗虫。三国曹植喜食蝉类。唐代有煮食蝗虫并作为礼物相互馈赠的记载。宋代人有吃白蚁的习惯。我国少数民族食虫更多。云南傣族人用蝉、竹虫和大蜘蛛等虫菜招待贵宾。贵州的苗族人用蚯蚓配以鸡鸭肉做成“地龙菜”接待客人。贵州的仡佬族、广西的壮族、云南的哈尼族并各有自己的“吃虫节”，过节时家家户户的餐桌上都少不了油炸蝗虫、腌酸蚱蜢、油炸蚂蚁、甜炒蝶蛹等别具风味的昆虫佳肴。我国北方人喜食蝗虫、蚕蛹、蝉、豆天蛾幼虫。东北人爱食蚂蚁和炸金龟。山东人喜食蝉幼虫。江浙一带和四川人爱吃蚕蛹。福建人喜食蚯蚓。两广一带爱食龙虱和蛇。台湾同胞最爱吃“香酥蟋蟀”。湖南湘西人对炸马蜂幼虫情有独钟。

我国各地食用昆虫达 1 000 多种。其中螳螂、蝼蛄、蟋蟀、蝉、蚕蛹、天牛幼虫、黄蜂幼虫、土蜂幼虫、蜜蜂幼虫、蚂蚁、虫草、竹笋象鼻虫等已列入菜谱。

人们为什么喜食昆虫？原因很简单，即昆虫的营养价值很高。昆虫体内含有高蛋白、低脂肪、糖类、多种矿物质和微量元素。蛋白质是生命的构成物质，对人体健康具有极为重要的作用。据测定，几种主要昆虫所含蛋白质依次为：黄蜂 81%，马蜂 80%，家蝇 79%，蟋蟀 76%，蝴蝶 73%，蝉 72%，蚂蚁 67%，蝗虫 65%，黄粉虫 62%，稻蝗、蝇蛆和蚱蜢 60%，斑蝥为 57%，蝉蛹 52%，均比猪、牛、羊、鸡肉、鱼、蛋等所含蛋白质高。且不饱和脂肪酸（P）与脂肪酸（S）之比值接近于 1.0，人体吸收利用率高。更重要的是昆虫蛋白质的氨基酸含量高，且组成均衡，很适合人体需求。如蚂蚁粉含有 27 种氨基酸，豆天蛾含有 19 种，虫茶含有 18 种，蝇蛆含有 17 种，且均含有人体必需的 8 种氨基酸，占总量 18%~34%。所含氨基酸均高于猪、牛、羊、鸡蛋和豆腐等。因此，有关专家预测，在 21 世纪里，昆虫将成为人类重要食品资源，是仅次于微生物和细胞生物的第三大类蛋白质的重要来源。

蛋白质资源不足，是当今世界存在的四大危害之一。统计资料表明，全世界约有 2/3 的人缺乏蛋白质。在人口急剧增加的趋势下，寻求蛋白质新资源是迫在眉睫的重要课题。

此外，昆虫的药用价值也很高。昆虫药用在我国历史悠久，蚕的药用约有 5 000 年的历史，蜂在西周时就被广泛利用。《诗经》中就有“蟋蟀入药”的记载。白僵蚕在《神农本草经》中列为首记，南宋时就有斑蝥（地胆）治疗癌症的记载。很多昆虫均具有增强人体免疫力、延缓肌体衰老、治疗心血管疾病及抗肿瘤等保健功能。如蚂蚁具有双向调节作用；可从免疫识别、调控、监视和稳定方面纠正个体免疫能力降低、失调和紊乱状态，并有助于清除体内衰老变性的突变及免疫复合物，可提高 T 细胞生

长因子生长，调节人体免疫和抗病毒、抗肿瘤作用。虫草对乳腺癌、肺癌、子宫颈癌等肿瘤有明显抑制作用。蜂毒具有明显的镇痛作用，其效力为“消炎痛”药物的70倍，对神经官能症、偏头痛、三叉神经痛、坐骨神经痛等有明显治疗效果。蝎子有祛风、镇痉、止痛、攻毒等功能，主治惊风、抽搐、风湿等症，对神经、脑血管系统疾病有良好的预防和抑制作用。蟑螂油对食道癌有抑制功效。僵蚕具有清热、化痰、止咳、镇静、消肿及调节神经等作用。九香虫可治脾胃气痛、肝炎肋痛。洋虫可以化痰止咳等。

我国经国家卫生部批准，利用昆虫研制生产的特殊营养食品已上百种。其中利用蚂蚁生产的食品就有30余种。

昆虫药品据《中国药典》载，目前已收入的达26个。其中用僵蚕生产的有11种。多数昆虫都是中药中的珍贵药物，我国的《神农本草经》、《本草纲目》等历代中医药学典籍中均有记载。且昆虫作为药物毒副作用少，使用安全可靠。

我国地大物博，昆虫资源极为丰富，我国各地食用的昆虫已达百余种。这充分说明，开发利用昆虫的潜力巨大，很多昆虫的食用和药用亟待人们去探索。笔者撰写此书的目的，旨在“抛砖引玉”，期望更多的有识之士投身到这一神秘的王国中去，为人类利用这一营养与医药的天然宝库做出更大的贡献。

本书中所介绍的动物昆虫的利用，有的品种以食为主，以药为辅；有的则以药为主，以食为辅。各地可根据资源条件，就地取材加以选用或创新。

此书在编写时参阅并吸收了众多书刊及文献资料，由于涉及面广，除尽量在参考文献中列出外，未能一一提及，敬请有关作者谅解，并在此表示深深的谢意。书中不妥之处，恳请批评指教！

严泽湘

2005年1月

• 5 •

目 录

前言

畜 禽 篇

一、猪肉	1
二、猪蹄	17
三、猪肝	25
四、猪肚	29
五、猪血	33
六、牛肉	35
七、牛肚	42
八、羊肉	45
九、羊杂碎	54
十、驴肉	58
十一、马肉	61
十二、兔肉	63
十三、狗肉	71
十四、家鸡肉	77
附：鸡蛋验方	93
十五、野鸡	95
十六、珍珠鸡	104
十七、乌骨鸡	110
十八、家鸭	119
附：鸭蛋验方	139

十九、野鸭	139
二十、鹅肉	151
二十一、鸽肉	156
二十二、鹌鹑肉	163

鱼 虾 篇

一、鳊鱼	172
二、鲤鱼	175
三、草鱼	181
四、青鱼	184
五、鲢鱼	187
六、鳙鱼	190
七、黑鱼	193
八、鲫鱼	198
九、桂鱼	203
十、鲥鱼	209
十一、银鱼	212
十二、鳗鲡	217
十三、鲈鱼	221
十四、黄鱼	226
十五、带鱼	232
十六、鲢鱼	235
十七、大马哈鱼	237
十八、海马	243
十九、鳝鱼	247
二十、泥鳅	258
二十一、螃蟹	263
二十二、虾子	270

海 鲜 篇

一、海蜇	281
二、海参	290
三、海带	301
四、鲍鱼	306
五、鱿鱼	311
六、牡蛎	315
七、干贝	320
八、墨鱼	327
九、章鱼	332
十、蛤蜊	334
十一、蚬子	338
十二、蛏子	341
十三、田螺	345
十四、蚌类	353
十五、蜗牛	358

爬行动物篇

一、甲鱼	364
二、乌龟	374
三、青蛙	380
四、石鳞	384
五、蛇类	386
六、蚯蚓	396
七、蟾蜍	400

昆 虫 篇

一、蝎子	408
------------	-----

二、蚂蚁	414
三、家蝇	420
四、蝗虫	422
五、斑蝥	424
六、九香虫	426
七、蜈蚣	429
八、蚕蛹	433
九、僵蚕	435
十、冬虫夏草	439
十一、蛹虫草	453
十二、蝉花	455
十三、螳螂	457
十四、壁虎	460
十五、五倍子	462
十六、洋虫	464
 附录一 部分食物和中草药性能简介	 466
附录二 国家重点保护野生动物名录	472
参考文献	475

畜 禽 篇

本篇包括飞禽走兽之类的肉食品。此类食品蛋白质含量较高，并含有较多的脂肪、维生素及矿物质等微量元素。蛋白质是生命的主要构成部分，脂肪是能量的重要来源。如果人体缺乏蛋白质和脂肪的供应，能量就得不到补充，机体就会缺乏抵抗力，精神就会萎靡不振，容易导致多种疾病的发生。因此，在日常生活中，不要为害怕得“富贵病”而“因噎废食”，以致弃食肉类食品。从营养和医学的角度来看，适当食用一些新鲜无病的肉类，对人体健康是大有裨益的。

现将部分主要肉类食品的营养成分、药用功能、食疗菜谱及防病治病方法介绍如下，以供选用。

一、猪 肉

（一）简介

猪肉为猪科动物的肉。猪又称豕、豚、彘等，为主要家畜之一。猪的品种繁多，仅我国就有 100 多个品种。全国各地均有养殖。猪肉以雄性者为佳。它营养丰富，馨香味美，以猪肉为主料，可制作出几百种美味佳肴。猪肉也具有一定的药用价值。

（二）营养成分

每 100 克肥猪肉中含蛋白质 1.5 克，脂肪 91.1 克，碳水化合物 0.7 克，热量 3 470.9 千焦，维生素（胡萝卜素）0.046 克，维生素 B₁ 0.13 毫克，维生素 B₂ 0.02 毫克，维生素 E 0.2 毫克，

尼克酸 0.03 毫克, 钙 2 毫克, 磷 16 毫克, 铁 1.1 毫克, 钾 19 毫克, 锌 1.1 毫克, 镁 2 毫克, 钠 17 毫克, 铜 0.05 毫克。硒极微量, 胆固醇 111 毫克。100 克猪瘦肉中含蛋白质 20.5 克, 脂肪 5.3 克, 碳水化合物 3.4 克, 热量 598.7 千焦, 维生素 B₁ 0.21 毫克, 维生素 B₂ 0.14 毫克, 铁 0.7~2.3 毫克, 钙 8 毫克, 磷 177 毫克, 钾 350 毫克, 钠 53 毫克, 镁 32 毫克, 锌 2.95 毫克, 锰 0.02 毫克, 铜 0.10 毫克, 硒 6.6 微克, 胆固醇平均为 69 毫克。

(三) 药用功能

中医认为, 猪肉性平, 味甘、咸。具有补肝肾、滋阴液、润肌肤、利二便、止消渴、益气血等功效。对体质虚弱、贫血消瘦、眩晕、腰酸、皮肤干燥、热病津亏等症有良好食疗功效。

(四) 食疗菜谱

1. 东坡肉

【原料】猪五花肉 1 500 克, 白糖 100 克, 酱油 150 克, 绍酒 250 克, 生姜 50 克, 葱适量。

【制法】

(1) 将猪肉洗净, 切成 10 块正方形肉块, 入沸水锅中煮 5 分钟, 取出洗净备用。

(2) 取大沙锅一只, 用竹筴子垫底, 先铺上洗净的葱, 放入拍松的姜块, 将猪肉块皮朝下整齐地排在姜块上, 加入白糖、酱油、绍酒, 最后加上葱结, 盖上锅盖, 用桃花纸围封沙锅边缝, 置旺火上烧开, 加盖密封, 用微火焖酥后, 将沙锅离火, 撇去浮油, 将肉皮朝上装入特制小陶罐中, 加盖置于蒸笼内, 用旺火蒸 30 分钟即成。

【特色】此菜为宋代大文学家苏东坡首创, 后经改制而流传至今。“东坡肉”薄皮嫩肉, 色泽红亮, 味醇汁浓, 酥烂而形不