

禽兽类药用 巧治百病

赵晓梅/编著

QINSHOULEIYAOYONGQIAOZHIBAIBING

辽宁科学技术出版社

40.7





药在食中巧治百病丛书

禽兽类药用巧治百病

赵晓梅 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

禽兽类药用巧治百病 / 赵晓梅编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000.10

(药在食中巧治百病丛书)

ISBN 7-5381-3266-6

I. 禽... II. 赵... III. ①动物药-临床应用②动物药-食物疗法 IV. R282.740.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 33816 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第二印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 8½

印 数: 1~5000

出版时间: 2000 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2000 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳

封面设计: 庄庆芳

插 图: 董 迈

版式设计: 求 实

责任校对: 蔡桂娟

定 价: 13.00 元 (套: 83.00 元)

内容提要

本书是“药在食中巧治百病丛书”之一。药食同源在祖国医学中源远流长。“药补不如食补”、“五畜为养”等肉食疗法在民间广为流传,经历代百姓和医家运用总结,在防治一些急、慢性疾病及强身健体中显示出了较好的疗效。本书介绍了禽兽类动物的食疗作用,精选了74种动物,条目92条,附方999个,对每种动物的名称、形态、生活环境、产地、药用部分、性味归经、功能主治、用法用量及注意事项、现代研究成分、药理作用、杂录及附方作了不同程度的介绍。尤其是在杂录中不仅收集了历代一些医家对动物食疗的不同论述,同时也将与动物有关的一些诗文、成语收集于此,使本书既有专业内容,又有科普食疗知识,通俗易懂,实用性强,增加了读者的可读性和趣味性。

肉食疗法不仅味道鲜美,而且具有很高的营养价值,是人们日常生活中的主要食品之一。本书在编写过程中着重对五畜、家禽及人工饲养的动物作了各方面的介绍,目的是使大众既品尝了美味,同时又起到自我保健,强身健体,防治疾病的作用。这是一本医务人员、有关疾患者及家庭食疗爱好者们不可缺少的参考书籍。

说明:对国家保护的珍稀野生动物药材,本书尽量不收录,但如果有误收录本书的,请读者作为祖国医学文献遗产来参考,绝不可捕杀、采购入药。

前 言

健康与长寿,是人类永恒的追求;食物与药物,是人类健康长寿的必要保证。随着生活水平不断提高,人们已经不满足于解决简单的温饱问题,而是希望通过调整饮食结构、运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

饮食疗法又称食疗、食治、食医、食养、药膳等,是传统中医疗法的重要组成部分。大致可分两种类型:一是单纯应用食物,如米、菜、瓜、果、鱼、肉,生食或制成饭、菜、粥、汤、蜜饯、饮料等,寓药于食;二是以食物为主加入药物制成各类饮食,以药配膳。通常所说的食疗药物,即日用食物及经常佐餐配膳药物。

中医学认为,人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维系的。任何疾病的发生发展,都是因为机体阴阳偏盛偏衰所致。阳盛则阴病,阴盛则阳病;阳盛则热,阴盛则寒;阳虚生内寒,阴虚生内热。中医药治病保健的关键是调整阴阳。所以《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”《景岳全书》也说:“医道虽繁,可一言以蔽之,曰阴阳而已。”饮食疗法的基本原理是利用饮食物的四气五味及阴阳属性,补不足,损有余,调整阴阳,使机体阴阳达到相对平衡,防病治病,健康长寿。

四气,又称四性,指食物具有寒、热、温、凉四种性质。温与热属阳,凉与寒属阴。温次于热,凉次于寒,程度有所不同。温热食物可以治疗寒证,起到温里、补虚、祛寒的作用;寒凉食物可以治疗热证,起到清热、泻火、解毒的作用。另有寒热温

凉不明显的平性,平性食物较平和,具有健脾、开胃、补益等作用。

五味,指食物具有酸、苦、甘、辛、咸五种味道。另有淡、涩两味,分别归入甘、酸两味之中。辛、甘、淡属阳,酸、苦、咸属阴。辛味有发散、行气、行血的作用;甘味有补益、和中、缓急的作用;淡味有渗湿、利水的作用;酸味和涩味有收敛、固涩的作用;苦味有清泄、燥湿、降逆的作用;咸味有软坚、散结、泻下的作用。可归纳为“辛散,酸收,甘缓,苦坚,咸软”。

正因为食物具有与药物相同的四气五味,能够治疗疾病,又比药物作用和缓,富含营养,所以历代医家非常推崇饮食疗法。如唐代孙思邈《千金要方》指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气,若能用食平疴释情遣疾者,可谓良工。长年饵老之奇法,极养生之术也。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。药性刚烈,犹若御兵,兵之猛暴,岂容妄发?发用乖宜,损伤处众,药之投疾,殃滥亦然。”清末医家张锡纯《医学衷中参西录》称赞食疗药物说:“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口。用之对症,病自渐愈,既不对症,亦无他患。”汉代医家张仲景《伤寒杂病论》中的“当归生姜羊肉汤”、“猪肤汤”等方剂流传千古,至今仍在应用。因此,古人有“药食同源”的说法。

本丛书在前人用药经验基础上,选取常见、常用食疗药物,分为草木、花卉、果品、蔬菜、水产、禽兽、虫蛇7类,编纂成“药在食中巧治百病丛书”(共7本)。

即《草木药用巧治百病》、

《花卉药用巧治百病》、

《果品药用巧治百病》、

**《蔬菜药用巧治百病》、
《虫蛇药用巧治百病》、
《水产品药用巧治百病》、
《禽兽类药用巧治百病》。**

本套丛书的内容特点是：

1. 每册书精选 60 余种药物。每种药物分述药名、形态特征、产地采集、性味归经、主治功能、用量宜忌、古今考证、典故传说、诗文医案、名家荟萃杂录、现代研究、附方等内容。一种药物巧治多种病，论药而不拘于药，这是本套丛书的主要特色。

2. 博采精方，内容丰富，资料可靠，科学性强。药物常见易取，方剂易制，经过简单烹调或配制后食用，即可达到养生保健、强身健体、防治多种疾病的目的。适于各种层次读者选用，对中医药工作者及中医药爱好者有参考、研究价值。

3. 药物需辨证施用。即使是人参这样的补药，如不对症，过量使用，也会贻害无穷。

4. 个别有毒药物，因与食疗有关，也收录在册，如斑蝥与鸡蛋合用治疗癌症。此类药物必须严格遵守药量、炮制及使用方法，减低毒性，确保安全，必要时在医生指导下应用。

5. 选录部分古代常用而现代被列为保护范畴的濒危动、植物药类，旨在增加中药历史知识，促进有关药物的人工繁殖、驯养、栽培、研究，扩大药源，但切不可违犯国家有关“珍稀动物保护法”而私自采购、猎取药用。

6. 为节省篇幅，每种病症仅精选一方。

7. 本丛书由中国中医研究院、北京中医药大学从事本专业研究和教学工作的副研究员、副教授分别撰写。各册书体



例相同,风格略有差异。

中医药是一个伟大的宝库,食疗药物独具魅力,只要掌握基本原理,通过日常饮食加以巧妙运用,就能化平凡为神奇,祛病、强身健体。

本书在编写的过程中,主要参考历代中医古籍方书、本草及文史类著作中的有关章节,从中选取既符合传统中医理论,又便于现代人们制作的食疗方,编著成册。对于某些过于繁琐又不便查找的古代方子,则根据作者的经验与体会,在不违背原方宗旨的基础上,进行了删改,补充了必要的制作过程,使之更适合读者的需要。同时,为了能给读者提供更多的有益信息,亦从近年出版的书刊中摘选了部分食疗方,编入本书,在此仅对原书作者表示诚挚的谢意!

“药在食中巧治百病丛书”的出版,但愿能成为每个家庭的良师益友,企望对广大中医药工作者及中医药爱好者能有所裨益。由于时间仓促,水平有限,难免有谬误之处,恭请读者、专家和同行不吝赐教斧正,以便再版时修正。

丛书主编:胡晓峰

1999年11月于北京

目 录

鸡.....	(1)
山鸡	(16)
乌鸡	(18)
鹌雉	(21)
鸭	(22)
鹅	(26)
鹰	(31)
燕	(33)
雁	(35)
鹳	(37)
鸚鵡	(39)
鸚鵡	(41)
鹭	(43)
乌鸦	(45)
杜鹃	(48)
鸳鸯	(50)
鹁鸽	(52)
鸚	(54)
雀	(56)
鸽	(60)
斑鸠	(64)
鸽	(66)
鹌鹑	(68)



鹊	(70)
寒号鸟	(72)
鹌鹑	(76)
雉	(80)
鹑	(83)
突厥雀	(85)
莺	(87)
鸬鹚	(89)
鸱	(92)
啄木鸟	(94)
鸮	(96)
鳬	(98)
蝙蝠	(100)
猫	(104)
刺猬	(107)
兔	(112)
鼠	(116)
黄鼠	(120)
鼫鼠	(122)
鼯鼠	(124)
鼯鼠	(126)
獾	(128)
獾	(130)
猫	(133)
猕猴	(135)
狸	(138)

豺.....	(140)
狼.....	(142)
猪.....	(145)
野猪.....	(164)
豪猪.....	(167)
羊.....	(169)
青羊.....	(184)
黄羊.....	(186)
羚羊.....	(188)
狗.....	(191)
马.....	(198)
骡.....	(202)
驴.....	(204)
牛.....	(209)
酥油.....	(218)
乳腐.....	(220)
骆驼.....	(228)
鹿.....	(231)
麝.....	(241)
麋.....	(248)
麂.....	(251)
獐.....	(253)
狐.....	(255)



鸡

别名烛夜，为雉科动物鸡。

家禽。嘴短而尖，略呈圆锥状，上嘴稍弯曲。鼻孔裂状，被有鳞状瓣。眼有瞬膜。头上有肉冠，喉部两侧有肉垂，通常呈褐红色；肉冠以雄者为高大，雌者低小；肉垂亦以雄者为大。翼短；羽色雌、雄不同，雄者羽色较美，有长而鲜丽的尾羽；雌者尾羽甚短。足健壮，跗、跖及趾均被有鳞板；雄者跗跖部后方有距。

家鸡因饲养杂交，品种繁多。食物主要为植物的种子、果实及昆虫等。全国各地均有饲养。

鸡肉：性温，味甘，入脾、胃、肝经。功效为温中益气，补精添髓。主治虚劳羸瘦，胃呆食少，泄泻下痢，消渴，水肿，小便频数，崩漏带下，产后乳少。

内服：煮食或炖汁。凡实证，邪毒未清者不宜食。肥膩壅滞，有外邪者皆忌食之。多食生热动风。

每 100 克含水分 74 克，蛋白质 23.3 克，脂肪 1.2 克，灰分 1.1 克，钙 11 毫克，磷 190 毫克，铁 1.5 毫克，硫胺素 0.03 毫克，核黄素 0.09 毫克，尼克酸 8 毫克。尚含维生素 A、C 及 E。

鸡子（卵、鸡蛋）：性平，味甘。功效为滋阴润燥，养血安胎。主治热病烦闷，燥咳声哑，目赤咽痛，胎动不安，



产后口渴，下痢，烫伤。

内服：去壳生服、沸水冲、与他药同煮，或入丸剂。外用：去壳取黄、白，和药调敷。胸中有宿食积滞未清者，勿宜用。诸外感及疔、疽、痞满、肝郁、痰饮、脚气、痘疮，皆不可食。

鸡蛋每百克中含蛋白质 14.7 克，主要为卵蛋白和卵球蛋白，包括人体必需的 8 种氨基酸，与人体蛋白质组成相近。鸡蛋的蛋白质的人体吸收率为 99.7%。鸡蛋不要生吃，因为容易引起毛发脱落，或局部发炎，或消化不良。鸡蛋勿与豆浆冲服，生食滑肠。小儿、产妇、气壮者偶吃无恙，弱者多因此而疾。

鸡头：性温，味甘，入肝、肾经。功效为养肝益肾，宣阳助阴，通络活血。主治小儿痘浆不起，时疹毒疮，堕死胎，安生胎。

内服：煮食。

鸡血：性平，味咸。功效为祛风，活血通络。主治小儿惊风，口眼歪斜，跌打损伤，目赤流泪，痈疽疮癣。

内服：热饮。外用：涂敷。

鸡血的红细胞数及血红蛋白含率比牛、猪等低，鸡血含血红蛋白 10.3 克/100 毫升，而牛、猪等都在 13 克/100 毫升左右。鸡的红细胞每克干物含维生素 K 8 单位，血浆每克干物含维生素 D、维生素 G 各 20 单位。

鸡肝：性微温，味甘苦，入肝、肾经。功效为补肝肾。主治肝虚目暗，小儿疳积，妇人胎漏，产后贫血，肺结核。

内服：煎汤、煮粥或入丸剂。鸡肝以雄鸡为良。

每 100 克含水分 75 克，蛋白质 18.2 克，脂肪 3.4 克，

碳水化物 2 克，灰分 1.4 克，钙 21 毫克，磷 260 毫克，核黄素 1.63 毫克，尼克酸 10.4 毫克，抗坏血酸 7 毫克。

鸡肠：主治小便数，遗尿遗精，白浊，痔漏。

内服：煮食，凡鸡肠以雄鸡为良。

鸡胆：性寒，味苦。功效为解毒消炎，祛痰止咳，明目。主治百日咳，慢性支气管炎，小儿菌痢，目赤流泪，耳后湿疮，痔疮。

内服：鲜鸡胆 1~3 个取汁加糖服，亦可烘干研粉或制成片剂。

鸡脑：功效为镇惊止痫。主治小儿惊痫。

内服：煮食或烧灰研末服。

鸡脑的一般成分与其他动物的脑大致相同。鸡脑含有游离的组氨酸 0.4 克/10 公斤和鹅肌肽 0.4 克/10 公斤，又有以下氨基酸：天门冬氨酸、谷氨酸、丝氨酸、苏氨酸、甘氨酸、丙氨酸等。

鸡嗦（鸡喉咙）：主治饮食不消，噎膈不通，小便不禁，发背肿毒。

内服：煮食。

鸡子白（鸡蛋清）：性凉，味甘。功效为润肺利咽，清热解毒。治目赤咽痛，咳逆下痢，疟疾，热毒肿痛，烧伤，营养不良性浮肿，农药中毒，锌缺乏症等。

内服：生服、煮食，或与药汁调服。外用：涂敷。不宜多食，可动心气。婴儿不宜食蛋清。

每 100 克含蛋白质 10 克，脂肪 0.1 克，碳水化物 1 克，灰分 0.6 克；钙 19 毫克，磷 16 毫克，铁 0.3 毫克，核黄素 0.26 毫克，尼克酸 0.1 毫克。按水分和固形物所占比重，



则含水分 87%，固形物 13%；固形物中大约 90% 是蛋白质。鸡子白含脂类甚少，但也有微量的脂肪。鸡子白的蛋白质在营养上是优良的，因它含所有的必需氨基酸。

鸡子壳（鸡蛋壳）：主治胃痛反胃，小儿佝偻病，各种出血，眼生翳膜，头身疮疖，耳中流脓，粘膜性胃炎，佝偻病，肺结核及骨结核等。

内服：研细为散，1.5～6 克。外用：煅存性研末撒或油调敷。

含碳酸钙 91.96%～95.76%，有机物 3.55%～6.45%，碳酸镁、磷酸钙及胶质等。壳的色素有卟啉。

鸡子黄（鸡蛋黄）：性平，味甘，入心、肺、肾经。功效为滋阴润燥，养血息风。主治心烦不得眠，记忆力减退，热病疮厥，虚劳吐血，呕逆下痢，胎漏下血，烫伤，热疮湿疹，小儿消化不良，慢性肠炎，胃及十二指肠溃疡，肺结核，阳痿，便血等症。

内服：生服、煮食或以药汁冲服。外用：调药涂或煮熟熬油涂敷。多食则滞。

每 100 克含蛋白质 13.6 克，脂类 30 克，碳水化合物 1 克，灰分 1.6 克；钙 134 毫克，磷 532 毫克，铁 7 毫克；维生素 A3500 国际单位，硫胺素 0.27 毫克，核黄素 0.35 毫克，尼克酸微量。蛋白质有卵黄磷蛋白，卵黄球蛋白。

鸡子黄含大量脂肪性物质，其中约 10% 磷脂，而磷脂中又以卵磷脂为主；上述卵黄磷蛋白，在鸡子黄中就是与卵磷脂相结合的。脂肪性物质中的脂肪酸，主要是油酸、亚油酸、亚麻酸、饱和酸。鸡子黄因胆固醇含量高，所以高血压病、高血脂病、冠心病病人不宜多食。

鸡内金：性平，味甘，入脾、胃经。功效为健脾胃，消积滞。主治食积胀满，呕吐反胃，泻痢痞积，消渴，遗溺，喉痹。

内服：煎汤 3~9 克；或入丸、散。外用：焙干研末调敷或生贴。

含胃激素、角蛋白等。砂囊内维生素（总量 100 克）：维生素 B₁100 微克，B₂200 微克，尼克酸 7.0 毫克，抗坏血酸 5 毫克。

人口服鸡内金后胃液分泌量、酸度及消化力均见增高，其中消化力之增加出现较迟缓，维持也较久。服药后胃运动机能明显增加，表现在胃运动之增强，故胃排空率也大大加快。鸡内金本身并不含有任何消化酶，其对胃分泌及运动的影响，并非服药后立即产生，而必需经过一段时间，故其作用是由药物被消化后进入血液内之某种体液因素引起的。

《调疾饮食辨》云：“诸凡禽兽，既各有一定之性，必不因毛色而异。但纯然者佳，驳色者劣耳。鸡黄色补脾，白色补肺，黑色补肾。”其实由于鸡的营养价值较高，无论何色，自古以来就一直是人们最常用的滋补强壮食品。此外，“鸡内金”是鸡肫皮的药名，能健脾胃、化结石，口服能提高消化力。现代研究鸡内金含有胃激素、角蛋白和大量的消化酶，而酶在现代医学上被称为医学上的“黄金”，所以也就不难看出古人以“鸡内金”誉之，确有先见之明。

有关鸡的成语不少，如“鸡鸣狗盗”，“鸡犬升天”。据《神仙传》记载：汉朝淮南王刘安，喜好寻求仙方术。有个名叫八公的仙翁，传授他炼丹的办法。他炼成吃丹之后，就在大白天成仙升天而去。去时，药器放到院子里，剩下的几



粒仙丹，被鸡啄狗吃后也都成仙升了天。后来人们常说：“一人得道，鸡犬升天”就是比喻那些攀附权贵而得势的人。唐朝李贺诗云：“我有迷魂招不得，雄鸡一唱天下白”。也是以雄鸡高唱来表现了作者决不苟且求荣，宁在贫困之中坚持自己的理想。

附方

1. **咽痛**：苦酒汤。半夏 14 枚，鸡蛋 1 枚（开孔去黄）。纳半夏著苦酒中，以鸡蛋安火上，令几沸，去渣。少含咽之，如不愈，再做 3 剂。

2. **咳吐脓血**：鸡蛋汤。鸡蛋 1 枚，甘草 1 克（炙），甘遂 0.5 克，大黄、黄芩各 1 克。上 5 味，以水 6 升，煮取 2 升，去渣，搅鸡蛋令稠，尽饮之。忌海藻，菰菜。

3. **百日咳**：将鸡苦胆鲜汁加糖调匀内服，1 岁以内每次 1/4 个，2~3 岁每次 1/2 个，3~5 岁每次 1 个，5~7 岁每次 2 个，7~12 岁每次 3~4 个，均日服 2 次。

4. **咳喘**：鸡胆片。每次 3 片（每片相当于鸡胆汁 3 毫升），或复方鸡胆片。每次 2 片（每片含浓缩鸡胆汁 0.2 克、麻黄素 10 毫克），均日服 3 次。大部分患者在服用鸡胆片特别是复方鸡胆片后，感到喉头松快，痰易咯出，痰量明显减少。故鸡胆片对慢性气管炎有良好的近期疗效，而远期疗效则有待进一步观察。另据报道，从鸡胆汁中提取有效成分——鹅去氧胆酸，经初步抑菌和药理试验，其作用与鸡胆汁基本相同，而强度远远超过之。临床试用后认为有较强的消炎、止咳祛痰作用，但平喘作用较弱，故对单纯型气管炎疗