



肉禽蛋奶 养生

《中华传统药食养生丛书》

郭 灵 等编著



「性味归经」
「功效主治」
「养生保健作用」
「2000首养生药方」
「食忌与相克」



中华传统药食养生丛书

肉禽蛋奶养生

郭 灵 等编著

 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

肉禽蛋奶类养生/郭灵等编著. —广州:广东世界图书出版公司, 2005.10

(中华传统药食养生丛书)

ISBN 7-5062-7625-9

I. 肉… II. 郭… III. ①肉类-食物养生②禽蛋-食物养生
③乳制品-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072010 号

肉禽蛋奶养生

ROU QIN DAN NAI YANGSHENG

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮政编码:510300)

电 话:020-84451013, 84453623

公司 <http://www.gdst.com.cn>

公司 E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:湛江南华印务公司

版 次:2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

规 格:787mm×1 092mm 1/16 13 印张

书 号:ISBN 7-5062-7625-9/R·0114

定 价:23.80 元

版权所有 违者必究(若发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换)

前言

中华民族的传统食物养生保健理论与实践，在民族的繁衍生息中一直起着极重要的作用。正如《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”自古至今，如何应用食物来防病抗衰、延年益寿是人们的愿望，无论是帝王将相、达官贵人抑或庶民百姓都企盼能找到一种灵丹妙药以求得长生不老。而自然规律否定了人类长生不老的可能性。但在现实生活中，通过饮食、起居、精神等方面的调养，适当锻炼，加上服用一些养生保健的药物，强身健体、防病抗衰、延年益寿则是完全可以做到的。

近些年来，医源性或药源性疾病不断蔓延、损伤性医学高度发展，加以人们生活水平的普遍提高，出于对自身健康的高度关注，寻求更有效地保持健康的途径，各种具有养生保健作用的中华传统天然食物受到了青睐，出现了归真反璞、偏爱自然疗法的群体趋向，对传统食物养生保健的研究和运用顺应和推动了这一潮流。

早在 2000 多年前的《神农本草经》就记载了多种食物有“补虚羸”、“聪耳明目”、“乌须黑发”、“久服不老”、“轻身延年”等养生保健作用。明代李时珍《本草纲目》就记载了人们作为食物的几乎全部谷肉瓜果蔬菜种类，并类举了它们的功能作用，同时也论述了其他多种本草的养生保健功能；还收载禽类食物约有 80 种之多。现代研究表明，养生保健食物具有抗疲劳、提高机体免疫力、改善血液循环、促进新陈代谢、降压降脂、抗动脉粥样硬化、抗衰老等作用，若能针对性地使用这些食物，则可起到聪耳明目、固齿生发、乌发美容、增力强筋、善走轻身、益智安神、壮阳种子、益寿延年之效，无论对于强身健体还是防病抗衰都有所裨益。

本书从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整

前言

理提高的宗旨,对古今研究成果兼收并蓄,编著了《肉禽蛋奶养生》一书,以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了兽肉类、禽肉类、禽蛋类、奶乳类等食物 292 种(其中,正品 126 种、附品 166 种)。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。其中收集了具有较高实用价值的愈 2200 首古今养生保健经典方。

需要特别提醒读者的是,虽然传统食物的养生保健功效确凿,应用范围较广,但其毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。因此,对于危急病症,必须遵照医嘱,应用中西药物进行治疗,而不能盲目照搬本书所列养生保健方自行诊治;另外,亦切不可轻信街头巷尾所谓的“神奇偏方”、“祖传秘方”之类的东西。

本书还依据有关文献,收录了个别珍稀动物,仅供参考,临床请使用代用品。

在本书编写过程中,得到了许多专家教授和同事们的的大力支持和协助,同时大量参阅了国内外许多学者有关方面的研究成果,在此表示衷心的感谢!特别需要提及的是,马博崇教授、王凯副主任中医师、张彦钧主管中药师不辞艰辛,详细审阅了本稿;林文光、黄炎辉、李东贤、黄哲维、赵子森、尹兆森、叶鹏、赖智蓉、赵铁夫、刘宇扬、张北平、孙雪莲、姜涛、刘子如、吴景立等同志参与了本书的资料收集和整理工作,并编写了部分内容。

由于编者水平有限,而医学知识的更新又较快,虽经再三核对,书中错漏之处亦恐难免,诚恳希冀广大专家和读者批评指正,以便再版时予以订正。

编著者

目 录

第一章 兽肉类养生 1

1.猪 肉	1
2.猪 脂	7
3.猪 心	9
4.猪 肝	11
5.猪 胆	14
6.猪 肚	16
7.猪 肺	20
8.猪 肾	22
9.猪 脾	25
10.猪 胰	26
11.猪 肠	27
12.猪膀胱	28
13.猪 脑	29
14.猪 髓	30
15.猪 血	31
16.火 腿	32
17.猪肤(附:猪毛)	33
18.猪 骨	35
19.猪蹄(附:猪蹄甲)	36
20.猪 鞭	38
21.羊肉(附:青羊肉、岩羊肉、黄羊肉)	39
22.羊 脂	43
23.羊肚(附:羊草结)	44
24.羊 心	45
25.羊 肝	46
26.羊胆(附:羊黄)	48
27.羊 肾	49
28.羊肺(附:盘羊肺)	50
29.羊 胰	51
30.羊骨(附:羊皮)	52
31.羊 腩	53
32.羊 脑	53
33.羊 髓	54
34.羊 血	55
35.羊鞭(附:盘羊睾丸)	56
36.羊 胎	57
37.羚羊角(附:青羊角、黄羊角、羖羊角、盘羊角、岩羊 角、藏羚羊、鬣羚羊、羚羊肉)	58
38.牛肉(附:牛粪、牛口涎、水牛角、黄牛角、牛角腮、牛 骨、牛草结、水牛尾、牦牛角)	60
39.牛黄(附:牛胆)	64
40.牛 肚	65
41.牛 肝	66
42.牛 肾	67

43.牛 鞭	67
44.牛 筋	69
45.牛髓(附:牛脑、牛血)	69
46.牛脂(附:牦牛脂)	71
47.牛皮胶(附:牛皮)	71
48.狗肉(附:狗心、狗油、狗血)	72
49.狗 鞭	76
50.马肉(附:白马阴茎、马血、马骨、马蹄甲、驹胞衣)	76
51.驴肉(附:驴头、驴脂、山驴骨)	78
52.阿 胶	79
53.驴 鞭	82
54.鹿肉(附:鹿血、鹿胎、鹿筋、鹿骨、鹿尾、鹿肾、鹿髓、 鹿皮、鹿胆、麋肉、麋肉)	83
55.鹿角(附:鹿角霜、鹿角胶、麋角)	85
56.鹿茸(附:麋茸)	88
57.鹿 鞭	90
58.麝香(附:麝香壳、麝肉)	92
59.熊肉(附:熊骨、熊掌、熊脑、熊筋、熊脂、熊肾鞭)	93
60.熊 胆	95
61.豹骨(附:豹肉、豹油)	96
62.兔肉(附:望月砂、兔肝、兔血、兔脑、兔骨、兔皮毛、 兔胎、兔胆汁)	97
63.獐肉(附:獐胆、獐骨、獐髓)	100
64.猫肉(附:猫血、猫油、猫肝、猫胞衣)	101
65.灵猫肉(附:灵猫香)	103
66.狸肉(附:狸骨)	104
67.黄鼬肉(附:黄鼬胆)	105
68.野猪肉(附:野猪胆、野猪外肾、野猪粪)	105
69.豪猪肉(附:豪猪胃、豪猪棘刺)	106
70.刺猬肉(附:猬胆、猬皮、猬脂、猬脑、猬心肝)	107
71.狼肉(附:狼油、狼喉膈)	109
72.豺 肉	110
73.狐狸肉(附:狐狸肺、狐狸肝、狐狸心、狐狸胆、 狐狸四足)	110
74.獾肉(附:獾 油)	111
75.猫肉(附:猫膏、猫骨)	112
76.獭肉(附:獭肝、獭肺、獭四足)	113
77.骆驼肉(附:骆驼脂、骆驼黄)	114

第二章 禽肉类养生

78.鸭肉(附:鸭血、鸭肾、鸭内金、水鸭肉)	116
79.鸬鹚肉(附:鸬鹚涎、鸬鹚骨、鸬鹚翅羽)	120
80.雁脂(附:雁肉、雁毛)	120
81.鱼鸭子	121
82.鹅肉(附:鹅血、鹅内金)	121
83.乌骨鸡(附:红毛鸡)	123

目 录

84.原 鸡	126
85.鸡肉(附:鸡肾、鸡脑、鸡血、鸡油、鸡肠、鸡骨、鸡嗉、 鸡头)	126
86.鸡 胆	134
87.鸡内金	135
88.鸡 肝	136
89.鸡矢白	138
90.雉肉(附:野鸡油、野鸡胆)	139
91.鸽	141
92.雀(附:白丁香、雀脑、雀头血、小云雀)	143
93.斑 鸠	145
94.布谷鸟(附:八哥)	146
95.禾花雀	146
96.鹌鹑(附:水鹌鹑)	147
97.鸚鵡肉(附:鸚鵡血、鸚鵡胆、鸚鵡脂)	148
98.鸚鵡肉	149

第三章 奶类养生 151

99.人 乳	151
100.酥 酪	153
101.牛奶(附:酸奶、冰淇淋)	154
102.羊 奶	160
103.猪 奶	161
104.马奶(附:马奶酒)	161
105.驴 奶	162
106.狗 奶	163

第四章 蛋类养生 164

107.鸭蛋(附:皮蛋)	164
108.鹅 蛋	166
109.鸡 蛋	166
110.凤凰衣	176
111.鸡蛋壳	177
112.鸽 蛋	178
113.雀 蛋	179
114.鹌鹑蛋	180

第五章 杂类养生 182

115.紫河车	182
116.燕窝(附:燕窝泥、土燕窝、岩燕肉)	185
117.蝗虫(附:小稻蝗)	187
118.蚕蛹(附:蚕蜕、蚕茧、原蚕子、原蚕蛾、柞蚕蛹)	188
119.原蚕砂	190
120.九香虫	192

目 录

121.蜗牛肉(附:蜗牛壳)	193
122.乌蛇(附:乌蛇胆、水蛇)	194
123.蟒蛇肉(附:蟒骨、蟒蛇胆、蟒蛇膏)	197
124.白花蛇(附:金环蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇)	198
125.水律蛇(附:三索锦蛇)	199
126.百花锦蛇	200

第一章 兽肉类养生

1. 猪肉

别名豕肉、豚肉、彘肉、豨肉。为猪科杂食性动物猪 *Sus scrofa domestica* Brisson 的肉。以雄猪经阉割者的肉为佳。猪的全身器官皆可入药。

【性味功效】

性味甘、咸,微寒。归脾、胃、肾经。功能补肾滋阴,健脾润燥,生津止渴,益气养血,消肿,填精补虚。主治热病津伤,久病体虚,阴虚肺燥型干咳少痰,口燥咽干,气血不足,虚羸乏力少气,头晕目眩,血少津枯之便秘,热病伤阴,消渴羸瘦,虚肿,手足麻木,心悸失眠,多梦,舌淡红、苔白,贫血,糖尿病,产后缺乳(以猪蹄或猪骨为好),营养不良。

【用法用量】

内服:煮、炒食,100~250 克;或制腊肉、熏肉。外用:切片敷贴。

【养生保健作用】

(1)补充蛋白质、脂肪。肉类食品是为人类提供动物脂肪、蛋白质的主要来源,为人体正常生理代谢、增强机体免疫力重要的物质基础,所含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素俱备,且这些营养物质(主要是蛋白质、脂肪、碳水化合物)的化学成分与人体组织的化学组成相近,尤其是必需氨基酸的组成接近人体的组成,人体对其吸收率、利用率均高,又加之味道鲜美,故是人类生存不可缺少的物质。正如恩格斯所指出的:“若不吃肉,人是不会发展到现在这个地步的。”猪肉是我国人民的食物蛋白质、脂肪的最大来源之一,其肉质细嫩,味道纯正,鲜猪肉无任何异味。其瘦肉含较高优质蛋白,我国人民(尤其是汉族人)大多以猪肉为主食肉类。肉类与蔬菜交替使用,可互补其不足,其补虚之力胜于蔬菜类。

(2)补充微量元素、维生素。猪肉是磷、铁的丰富来源,肉中结合的铁易被人体吸收,还含有其他微量元素如铬、钴、铜、锌、锰、硒、硅、氟等,特别是在某些内脏中含量较多。维生素中主要含脂溶性维生素(例如维生素 A、D、E、K 等),基本不含水溶性维生素(但含维生素 B₆、B₁₂)。猪肉所含锌、铜都是少年儿童智力发育所不可缺少的元素。瘦猪肉、肥猪肉每 100 克中分别含水分 53 克、6 克,蛋白质 16.7 克、2.2 克,脂肪 28.8 克、90.8 克,碳水化合物 1.1 克、0.8 克,灰分 0.9 克、0.1 克,钙 71 毫克、1 毫克,磷 177 毫克、26 毫克,铁 2.4 毫克、0.4 毫克。

(3)传统养生保健作用。肉类食物乃“血肉有情之品”,其滋补气血,丰濡肌肤,除向人类活动提供必需能量物质外,还能对人体疾病产生养生保健治疗作用,适用于体虚、精神疲乏、面黄肌瘦者。动物肉大多以补中益气或滋阴养血、补虚为主。内脏则据“以脏补脏”、“比类取象”、“各从其类”原理产生治疗作用,以动物脏器补助人体相应的虚损之脏器(尤以动物的心脏、肝脏、肾脏为多用)。心气虚、心血虚者,可见面色无华、失眠、多梦、健忘;脾胃气虚者,可见食少纳差、身体倦怠、大便失常。肝肾不足者,可见目昏眼花、干涩、耳鸣、腰痛等。肺虚者,可见咳嗽、气短、自汗、盗汗等),例如心能补心安神,主治失

眠多梦、惊悸怔忡等神志方面病证;肝能补血养肝,明目,多治肝虚眼目疾病和血虚等病证;胃可补脾益胃,温中,常用治脾胃亏虚、食少乏力等消化和气血亏虚等病证;因中医的肾有藏精、主生长发育、生殖,主水液代谢、纳气,主骨生髓等功能,并开窍于二阴,故动物肾脏可广泛用治肾虚阳痿、腰膝无力,尿频遗尿,肾虚气喘,耳鸣耳聋,牙齿松动等包括生殖、泌尿、消化、呼吸、感官、运动系统等方面的病证;肺则多用治咳嗽、咯血等肺系疾病。骨中含骨形态基因蛋白(Bone Morphogenetic Protein, BMP),这种物质能使肌肉内的间质细胞转化为骨系细胞,产生诱导成骨的作用,从而达到以骨补骨之目的而有利于骨缺损的恢复,故在促进骨折愈合方面出现了良好的苗头。《千金方》:“凡猪肉,宜肾,补肾气虚竭。”“头肉,补虚乏气力,去惊痫、寒热、五癰。”《罗氏会约医镜》:“其肉气味最佳,能引人多吃饮食,长力气,倍精神。”《本经逢原》:“精者,补肝益血。”《随息居饮食谱》:“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消渴,起疴羸。”《雷公炮制药性解》:“主补脾益气。”《食疗本草》:“头,主五痔。”《名医别录》:“疗狂病。”肉食类食物性能大多温和,具良好的补益作用,能补益脾胃,滋补肝肾,补血,凡一切虚损病证均可之扶助正气,对人体生长发育、增强体质有重要意义。

【养生药用经典方】

◆十种水病:猪肉 500 克切碎,与米 200 克共入豉汁煮粥,熟后调姜、椒、葱白。空腹食。

◆上气咳嗽:猪肉 500 克连骨加水煮,炙末。酒和服 60 克/次,2 次/日。

◆久癆愈后,髓干精竭,血枯气少,疲惫未复,猪脊膂、羊脊膂各 1 条及甲鱼、乌鸡各 1 只取肉,加酒 300 毫升煮熟搗细。大山药 5 条、莲肉 240 克、京枣 100 个、柿霜饼 10 个用井华水 250 毫升煮熟搗细,与前熟肉共以小火熬,依次下阿胶 120 克、黄蜡 90 克同研膏,再与平胃散末、四君子汤末及知母、黄柏各 30 克共 300 克搜和成剂,坚硬者入白蜜同熬,取出捣如泥,做丸如梧桐子大。枣汤送服 100 丸/次,不拘时。

◆口舌生疮、心烦多梦(虚火上炎型),高血压,高血糖:节瓜(毛瓜)块 500 克,干蚝、章鱼块各 60 克,猪肉块 250 克,大枣 10 个,共加水炖熟,调食盐、味精、葱花服。功能滋阴降火,降压降糖。

◆小儿丹毒(患处皮肤红如涂丹,热如火灼):猪肉切片,贴敷患处。

◆小儿疮疖、暑疖,小儿脓疱疮等(热毒型):瘦猪肉 120 克切丝,勾芡。生地 30 克、土茯苓 60 克用布包,加水煮沸,下猪肉丝,再沸放葱花、姜末、料酒等,肉熟后去药包,调猪油、食盐、味精服。功能清热解毒。

◆小儿胎寒,腹痛微热,聚唾弄舌:猪肉 30 克切小薄片,与当归(切后焙干,粗捣)0.3 克混匀,以清酒 300 毫升煮至 200 毫升,去渣。每次取 50 毫升呷许,令儿咽之,4 次(日 3 次、夜 1 次)/日。

◆小儿疳积:瘦猪肉 100 克、独脚金 15 克共加水 3 碗煎至 1 碗,调食盐。饮汤食肉。

◆小儿遗尿,老年人夜尿频多,尿余沥不尽等(脾肾不足,固摄无权型):覆盆子 30 克加水 2 碗煎至 1 碗,取汁,入瘦猪肉丝 100 克,以小火煮熟。食肉、饮汤,1 剂/日。功能补益脾肾,固摄止遗。

◆小便不利,痰饮咳逆,心悸失眠等(脾胃虚弱型):茯苓片 50 克水煎取浓汁,共煎 3 次,合计。面粉 1 千克加酵面、茯苓液调成发酵面团,加碱水揉制面皮 20 个。猪肉 500 克剁泥,加酱油、姜末、细盐、麻油、黄酒、葱花、胡椒粉、骨头汤搅成馅,入面皮制包子生坯,煮熟服。功能养心安神,健脾开胃,除湿化痰,利水消肿。

◆不射精症(肾阴不足型):瘦猪肉 300 克切丝,勾芡。黄精、枸杞子各 20 克加水煮沸,下肉丝同炖至肉熟汤浓,调食盐服,1 剂/日。功能补肾填精,充源通窍。

◆心悸失眠,纳差肢软(心脾不足型);低热,干咳(肺阴虚型):瘦猪肉块 200 克与百合、莲子各 30 克共加水、葱、姜等煨熟,调食盐、味精服。功能养心益脾。

◆**气血两虚证**:西洋参片6克、瘦猪肉片60克同加水、食盐各适量,隔水蒸熟。饮汤,食肉、嚼参,每日早、晚各1剂。功能生精补血,固本养身。

◆**水肿,小便不利**:(1)肺脾气虚型,锅放素油烧热,投瘦猪肉块250克爆炒,加沸水、食盐、姜末、椒粉煮沸,下栗子肉200克改小火炖熟,调葱花、味精等服。1剂/日。功能健脾,益肺,止咳。(2)脾虚湿盛,水湿内停型,山楂150克、黄瓜100克去籽、核,切块;茯苓、赤小豆各50克煮熟;瘦猪肉50克切块,加料酒、食盐、味精适量拌匀。锅放素油烧热,投葱、姜、醋略炒,投瘦猪肉、赤小豆、茯苓等炒熟服。1剂/日。功能健脾利水,渗湿消肿。

◆**风湿骨痛**:锅放素油烧热,投瘦猪肉丝250克炒,下沙参30克(布包)及食盐、葱花、味精、姜末、料酒、水各适量,煮猪肉熟后去药渣。1剂/日,分2次食完,连服7~10日。功能益气养阴,除湿。

◆**产后、病后脾胃亏虚,纳差**:燕窝发开;瘦猪肉100克切碎。大米50克煮粥,沸后入燕窝5克、瘦肉,粥成后调食盐、味精服。1剂/日。功能健脾和胃。

◆**产后缺乳**:瘦猪肉200克、黄花菜50克加水共清炖,调盐服。

◆**汗证,水肿,内伤劳倦(气血亏虚型)**:脾虚泄泻,脱肛;黄芪50克煎取浓汁。猪脊肉250克切片,加葱、姜、味精、料酒略腌,去葱、姜,加蛋黄、淀粉、黄芪浓汁拌匀,在油锅内炸熟食。功能补气养血。

◆**肌肤干燥,毛发不荣**:猪里脊肉60克切丝,加淀粉、料酒、酱油各少许调匀。大米90克加水煮粥,沸时入猪里脊肉,煮粥熟,调食盐、味精、姜、葱,再煮一二沸服。1剂/日。功能滋养脏腑,润泽肌肤。

◆**自汗,气短乏力等(体虚型)**:瘦猪肉250克切丝,加淀粉勾芡。黑豆、浮小麦(布包)各30克同煮沸后下肉丝,煮熟后去药包,调食盐服。功能益气止汗。

◆**阳痿,症见阴茎勃起不坚,历时短暂,形软而疲**:冬虫夏草5克与瘦肉片、胎盘(去血污,切块)各100克同加水、葱、姜、椒、盐适量,用大火煮熟服。隔日1剂,连服7~10剂。功能滋阴降火,平肝潜阳。

◆**体倦乏力,心悸气短,头目昏花,失眠多梦等(气血亏虚型)**:瘦猪肉250克切丝,勾芡;黄鳝1条去头杂,切段。黄芪25克布包,加水煮沸后,入鳝段、猪肉煮熟,去药包,调食盐、味精服。功能补益气血。

◆**体弱瘦,面色萎黄等(肾虚精亏型)**:海参适量煮软;冬菇适量泡软;瘦猪肉适量剁肉泥,加淀粉、白糖、食盐、蛋清拌匀后,蘸淀粉做成肉饼。锅放素油烧九成熟,下肉饼用小火煎至两面金黄色时取出。锅留油少许,下海参、冬菇炒,投肉饼同焖,汤汁收浓时调麻油、酱油、湿淀粉服。功能补肾养血,强身健体。

◆**体虚,久病后头晕乏力**:瘦猪肉、红枣炖服。

◆**体虚乏力,视物模糊等(阴阳两虚型)**:瘦猪肉250克切丝,勾芡。锅入猪油烧热,投肉丝、青笋丝150克划散,烹料酒,加白糖、食盐、味精炒匀,下枸杞子100克炒数次,淋入芝麻油,炒熟食。功能阴阳两补。

◆**身肿攻心**:生猪肉用浆水洗净,压干切脍,以蒜、薤拌食,2次/日。

◆**乳汁少**:精猪肉或猪蹄煮清汁,和美味,调益元散15~21克,饭后连服3~5次;再用木梳梳乳周围。

◆**单纯性甲状腺肿大**:猪肉100克切丝,加淀粉、料酒、酱油等拌匀。锅加水煮沸,下猪肉丝,沸后入葱、姜、椒、盐、味精、猪脂各适量及紫菜15克,以小火煮沸后服。1剂/日。功能消瘰散结。

◆**咳嗽**:(1)上气咳嗽烦满,猪肉切丁或块,以猪脂煎汁食。(2)痰热咳嗽,猪肉100克、蒲公英80克共煮熟,食肉喝汤。(3)慢性咳嗽,猪肉100克、白果仁5~7个共蒸熟食。(4)瘦猪肉240克、咸青果11个共炖食。(5)猪肉240克、百合30克共炖食。(6)咳嗽少痰,口渴咽干,咽痒等,北沙参15克、杏仁10克布包,水煎取汁,下瘦猪肉丝50克(勾芡)煮熟,调食盐、味精等服。功能清肺化痰,生津。

◆带下清稀,量过多等(脾虚湿盛型):瘦猪肉丝 120 克加水煮沸,入葱、姜、椒、盐、料酒等,以小火煮熟,下鲜芥菜 90 克(切细)、味精等再煮一二沸服。1 剂/日。功能健脾,利湿,止带。

◆疫证邪火已衰,津不能回:鲜猪肉数千克切大块,急火煮清汤,吹净浮油,任意凉饮。乃急救津液之无上妙品。

◆神经衰弱:猪肉块 50 克与山药、枸杞子各 10 克共加水炖熟,调味服。1 剂/日。功能养血安神。

◆神经衰弱之失眠;肺结核之低热,干咳,气促:瘦猪肉块 200 克、百合 50 克共加水煮烂熟,调食盐,顿服。功能清热润肺,宁心安神。

◆神衰,四肢无力,心悸怔忡等(气虚型):菠菜 750 克去茎留叶,剁菜泥,加水搅匀,用纱布包好挤出绿色菜汁,入面粉 3 千克拌匀(可加水),揉擀成饺子皮;猪肉 500 克剁末,加盐、酱油、胡椒粉、姜末拌匀,放适量水搅糊,下葱花、人参粉 5 克、麻油拌成馅,入饺子皮包饺子,煮熟食。功能补气养神。

◆胃下垂:仙人球 60 克(去刺剁碎)、瘦猪肉 30 克(切丝,剁为肉饼)共加水煮熟。每日睡前顿服,1 剂/日,30 日/疗程。功能益气升提。

◆胃脘疼痛,腹痛,寒湿泄泻等(虚寒型):正开白扁豆花 100 克焯过;猪肉 100 克剁肉泥;胡椒 7 粒油炸研末,加酱油、味精、食盐做馅。烫扁豆花的沸水凉后和面粉 150 克擀面皮,切作三角形,包小馄饨,煮熟食。1 剂/日。功能止泻暖胃。

◆胃脘痛,嗳气,泛吐酸水等(胃气郁滞,胃酸过多型):陈皮 5 克切丝,海螵蛸 12 克布包,与大米 30 克共加水煮沸后再煮 3~5 分钟,去药包,入瘦猪肉 50 克煮粥熟,调食盐服。1 剂/日。功能健脾理气,制酸止痛。

◆胃痛:瘦猪肉 250 克、蛭干 50 克共炖食。

◆面部色斑,肤色萎黄暗黑等(气虚血瘀型):红枣 20 个去核;黑木耳 30 克泡开;瘦猪肉 250 克切片,淀粉勾芡。红枣、黑木耳以小火煮沸 20 分钟后下肉片煲熟,调味服。1 剂/日。功能活血润燥,洁肤除斑。

◆骨质疏松症:海参 3 只泡开,去内脏,切两截;瘦猪肉 200 克、虾米 10 克剁泥,加盐调匀塞至海参腔内;鸡蛋 2 个煎皮切丝;豆笋 50 克泡发。炒锅放油烧热,爆姜、葱白出香味后出锅,投海参稍煎煮,下料酒、白糖、食盐、豆笋、蛋丝、鸡汤煮 10 分钟,调葱花、味精、麻油食。功能补肾益精。

◆消瘦,营养不良,脾胃虚寒,肢软乏力等(体虚型):瘦猪肉 100 克切丝,加淀粉勾芡。黄精 30 克加水炖沸后下猪肉丝,沸后调食盐、猪脂、味精。食肉、黄精,饮汤,1 剂/日。功能健脾益气,滋养五脏。

◆眩晕,失眠,头昏等(气血亏虚,虚阳上扰型):母鸡 1 只去毛杂,切块,与瘦猪肉块 100 克、冬虫夏草 10 克同加水煮沸,调葱、姜、椒、盐、料酒、大料等,转小火炖烂熟,调味精服。功能补益气血,滋阴潜阳。

◆破伤风肿:新杀猪肉趁热割片,贴患处,连换 3 片。

◆胸部隐痛,咳嗽无力,气短声低,痰中带血等(气阴耗伤型):大米 60 克加水煮粥,沸后下人参片 10 克、大枣 10 个(去核)、瘦猪肉 50 克(切碎),以小火煮粥熟,调食盐。每晨服。功能益气养阴。

◆高血压、冠心病、心绞痛所致心悸不适:鲜葛粉 400 克去皮,切片,与瘦猪肉片 150 克、灵芝 20 克、何首乌 30 克同加水炖熟,调味服。功能益气活血。

◆液干难产,津枯血夺,火灼燥渴,干嗽便秘:猪肉煮汤,吹去油饮。

◆淋证(湿热下注型):鱼腥草 60 克布包,与瘦猪肉丝 100 克同加水,以小火炖猪肉熟后去药包。食肉饮汤,1 剂/日。功能清热利湿,通淋止痛。

◆痔疮:(1)猪肉、万年青根同煮。吃肉、喝汤。(2)痔疮出血等(热伤脉络型),猪肉丝 60 克、槐花 30 克(布包)同加水煮沸,调葱、姜、椒、盐、味精,以小火炖猪肉烂熟后去药包

服。1剂/日。功能清热,凉血,止血。

◆虚劳百损(脾胃不足型),症见眩晕,乏力,动辄喘息,健忘:白木耳15克泡开,大枣10个去核,精猪肉500克切块,冰糖适量捶碎,同加水煮沸后转小火炖木耳、猪肉烂熟服。1剂/日。功能补益脾胃。

◆黄疸:(1)湿热内蕴,肝失疏泄,胆汁外溢型,天胡荽100克,苋菜、紫花地丁各60克,车前草30克,共布包,与瘦猪肉丝100克同加水,以小火炖猪肉烂熟后去药渣,调味后再煮一二沸服。1剂/日。功能清热利湿退黄。(2)鲜猪肉60克、鲜鹅不食草30克(捣烂)煮汤服。(3)瘦猪肉60克、鸡骨草30克、红枣4个煮汤服。

◆温热病热退津伤之口渴多饮,肺燥咳嗽,干咳痰少,咽喉干痛,肠燥便秘:猪肉(半肥半瘦)切小块,以大火煮汤,吹净浮油,随意饮。

◆脾胃凝痰,口吐水:好猪舌1个、茯苓30克同加水煎服。

◆跌打损伤青肿,不拘破或不破:葱白720克、明松香90克研极细末,过筛,同放猪肉1千克(半精半肥,去皮骨)内,斩为极细。摊敷患处,裹扎紧。1周时皮肉还原,与伤前无异。若脓血水,任其流放总不妨。

◆感冒,鼻塞,流涕等(体虚型):瘦肉100克切丝,勾芡。党参、黄芪、山药、枸杞子各10克加水煎取汁,下肉丝煨熟,调食盐、味精服。功能补肺益气。

◆腰膝酸软,肢软乏力,头晕心悸,纳差体瘦等(脾肾亏虚型):锅放素油烧热,投瘦猪肉丝100克(勾芡)爆炒,下冬虫夏草2克、冬菇50克(发好切丝)、椒面及水适量焖熟,调食盐、味精服。功能温肾健脾。

◆慢性肝炎,早期肝硬化,纳差神疲,胁痛腹胀:(1)黄芪15克、灵芝10克布包,与瘦猪肉丝100克同加水煮肉熟,去药渣,调味服。1剂/日。功能疏肝和胃,健脾益气。(2)花生米30克炒熟;枸杞子30克略焯取出;麦冬10克煮熟,切碎;瘦猪肉50克切丝;鸡蛋5个加食盐调匀,隔水蒸熟,冷却后切丁。锅放素油烧热,投猪肉炒熟,下鸡蛋丁、枸杞子、麦冬、花生米炒匀,调味熟食。功能养阴保肝。

◆慢性肾病、肝硬化、尿毒症:太子参、生地各10克水煎30分钟取汁。锅入素油、上药汁煮沸起锅。生姜丝5克与猪肉丝、鲮鱼丝各150克共炒,入黄酒及茭白丝、土豆丝各50克同炒熟,调药汁、食盐、味精服。功能补虚损,利肝肾。

◆鼻衄,齿衄,便血,尿血等(热毒炽盛型):旱莲草60克、藕节30克布包,与瘦猪肉片100克共加水煮肉熟,去药包,调食盐服。功能清热解毒,凉血止血。

◆噤口痢:腊猪肉脯煨熟食。

【食忌与相克】

(1)忌多食。猪肉有滋补营养作用,但亦忌过多食。过食瘦肉也会加重肠胃负担而影响吸收。《本草备要》:“猪肉其味隽永,食之润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤,固其所也,惟多食则助热生痰,7动风作湿,伤风寒及病初愈人为大忌耳。诸家(食忌)之说,稽之于古则无征,试之于人则不验,徒令食忌不足取信于后世。伤寒忌之者,以其补肌固表,油腻缠黏,风邪不能解散也。病初愈忌之者,以肠胃久枯,难受肥浓厚味也。又按猪肉生痰,惟风痰、湿痰、寒痰忌之,如老人燥咳干痰,更须肥浓以滋润之,不可拘泥于猪肉生痰之说也。”

(2)忌多食肥肉。肉类食入过多,在体内将转化成脂肪堆积起来,造成人体肥胖,诱发多种疾病。肥肉食过多,肠道内的厌氧菌会随脂肪比例的增高而增加,它在分解过程中所产生的物质会刺激肠道,久之可诱发大肠癌。

(3)老人忌多食瘦肉。动脉硬化的主因来自半胱氨酸(由蛋氨酸在体内某种酸催化作用形成),瘦肉中蛋氨酸含量较高,同型半胱氨酸会直接损害动脉细胞,形成典型动脉粥样硬化斑。老人血管弹性较差,血液黏稠度较高,发生动脉硬化比例大。

(4)小儿忌多食。猪肉的大部分成分是脂肪,脂肪供给人体大量热能,在胃内停留较久,影响其他蔬菜、豆制品进食量。过多脂肪在体内再转化成脂肪,易发胖,小儿正在发

育时期,各种营养素比例要适当,过多食入脂肪将影响其正常发育。

(5)湿热偏重,痰湿偏盛内蕴,舌苔厚腻者忌食。

(6)冠心病、高血压、高血脂、肥胖者慎用或忌用。陶弘景:“猪肉为用最多,惟肉忌多食,令人暴肥。”朱丹溪:“肉性入胃便作湿热,热生痰,痰生则气不降而诸证作矣。”当然这些主要是针对肥猪肉而言。猪肥肉含大量饱和脂肪酸,能促进人体血浆中胆固醇增高。若摄入动物脂肪超过机体消耗所需,则在体内大量堆积而诱发肥胖、血脂过高并导致高血压、冠心病、动脉粥样硬化、中风等。

(7)服降压药、降血脂药者忌多食。动物脂肪(猪肉含脂肪极高)能降低降压药、降血脂药的疗效。

(8)外感者忌食。《随息居饮食谱》:“一切外感及咳嗽、疔、痢、痧、痘、霍乱、胀满、脚气、时毒、喉痹、痞满、疔痈诸病,切忌之,其头肉尤忌。”

(9)风邪偏盛者忌食猪头肉。猪头肉为动风发疾之物。

(10)忌与乌梅、大黄、桔梗、巴豆、黄连、胡黄连、百花菜、何首乌、苍耳、吴茱萸、龟肉、羊肝、马肉、甲鱼等同食。《本草经集注》:“服药有巴豆,勿食猪肉。”《滇南本草》:“(猪肉)反乌梅、大黄等。”《本草纲目》:“反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连,犯之令人泻痢;及苍耳,令人动风;合百花菜、吴茱萸食,发痔疾。”

(11)忌与牛肉同食。两者温寒各异,一补中健脾,一冷腻虚人,性味、功能相反。

(12)忌与驴马肉同食。否则易致腹泻。

(13)忌与羊肝忌同食。两者药性不合,气味各异。

(14)忌与大豆同食。否则可致气壅气滞,加重消化不良,形成腹胀。猪肉、猪蹄爪炖黄豆是错误搭配。

(15)忌与茺荑同食。否则对身体有损无益。

(16)忌与虾同食。阴虚火旺者尤忌之。

(17)服磺胺类药物时忌多食。服磺胺类时忌食酸性食物(例如猪肉),否则可使磺胺类药物在泌尿系形成结晶而损害肾脏,降低药效。

(18)禁食未摘除甲状腺的猪肉。甲状腺所含甲状腺素可干扰人体内分泌,若人食未摘除甲状腺的猪肉,可出现恶心、呕吐、抽搐、心悸等中毒症状。

(19)禁食未剔除肾上腺、病变淋巴结的猪肉。猪肾上腺位于猪腰两侧各1只,呈棕红色,内含激素。正常淋巴结灰白色,病变时则充血、出血或肿胀。误食可导致急性中毒。

(20)禁食猪油渣。猪油渣为猪肉加热炼油时所剩的未成油部分,常用它炒菜或作馅料。猪肉在加热炼油时,由于温度高,有机物受热分解,经环化、聚合而形成致癌性较强的3,4-苯并芘,油渣中3,4-苯并芘含量很高。

(21)忌煮食刚屠宰的猪肉。屠宰后的猪需经尸僵、成熟、自溶、腐败四个阶段。在常温下,刚屠宰的猪肉处于尸僵阶段,坚硬、干燥、无自然芬芳气味,难煮烂,不易消化。故忌在该阶段煮食,经1~2日后进入成熟阶段,煮食才最为适宜。

(22)忌多食煎炸咸肉。咸肉含亚硝胺成分,煮煮使亚硝胺随水蒸发而挥发,适当加醋则能使亚硝酸铵分解。若油炸则会产生另一种更强致癌物质亚基硝吡咯烷。

(23)忌多食加硝(硝酸钾)腌制猪肉。腌肉时加用硝可增加肉色泽,但在储存过程中会产生亚硝铵等有毒物质,多食易造成毒性在人体内积蓄而诱发肿瘤。

(24)忌多食午餐肉。午餐肉含防腐剂(常用亚硝酸盐),亚硝酸盐在酸性条件下可还原为亚硝酸,亚硝酸盐能使人体血液中低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而失去运氧能力,诱发机体缺氧,严重者可导致缺氧性中毒。

(25)忌用不适当烹调方法烹调食。肉类食物忌油煎,油煎后不易消化,降低营养成分吸收率。烹调时入适量淀粉,既使汤汁稠浓,亦可保护各种营养素不受损失,又能达到色香味俱佳,促食欲,增营养。烧煮时忌放盐过早,以免蛋白质凝固。炒肉时和鲜蔬菜共炒,则可明显降低肉类致癌性。

(26)煮食前忌用热水浸泡。猪肉的肌肉组织、脂肪组织中含大量肌溶蛋白,其易溶于热水中,在肌溶蛋白里含有机酸、谷氨酸、谷氨酸钠盐等鲜味成分。食前用热水浸泡,就会使猪肉的鲜味大受影响。

(27)烧煮过程中忌加冷水。烧煮猪肉时若中途加冷水,使汤的温度发生变化,蛋白质、脂肪迅速凝固,肉与骨表面的空隙也会骤然收缩,不易烧酥,汤味也会减退。

2. 猪 脂

别名猪油、猪膏、猪脂肪、猪脂膏。为猪科动物猪 *Sus scroae domestica* Brisson 的脂肪油。《随息居饮食谱》:“猪脂俗呼板油,以白厚而不腥臊者良。腊月炼之,瓷器收藏,每油一斤,入糖霜一钱于内,经久不坏。暑月生猪脂,以糖霜腌之,亦可久藏。”

【性味功效】

性味甘,凉。归脾、胃经。功能补虚润燥,扶弱解毒。主治津伤脏腑枯涩,脏腑阳虚,老人体虚,大便不利,燥咳,皮肤皴裂。

【用法用量】

内服:猪板油、花油或肥猪肉炼出油,去渣。一般不单独直接饮,多用作炒菜、煨汤。或熬膏、入丸剂。外用:熬膏涂敷,适量。

【养生保健作用】

猪脂主含脂肪。据《名医别录》、《本草纲目》记载,猪油能解斑蝥、芫青、地胆、亭长、野葛、硫黄毒,还可治漆疮作痒。《图经本草》:“利血脉,散风热,润肺,入膏药,主诸疮。”《日华子本草》:“治皮肤风,杀虫,敷恶疮。”

【养生药用经典方】

◆大小便不通:(1)酒1升微煮沸,投猪脂如半个鸡蛋大(切碎)再煎一二沸,分2份。饭前温服,未通再服。(2)猪脂、姜汁各400毫升以微火煎至200毫升,下酒100毫升和煎分服。(3)猪脂、生姜汁各400毫升,青蒿汁、天冬汁各200毫升,用微火于银器内熬成膏。1匙/次,不拘时以酒汤送服。

◆口疮塞咽:(1)猪脂、白蜜各480克与黄连30克合煎,搅匀。含如半枣大/次,白昼4~5次、夜晚2次。(2)猪脂480克以小火煎,去渣,下黄连(去须,切)90克煎至黑色,入羊髓(研)60克至髓化,以绵滤去渣,调白蜜120克再煎数沸成膏,瓷盒盛候冷。每次含如枣大,咽津不妨,3次/日。

◆子死腹中,气血凝滞不下:猪脂30克(切)、白蜜半盏、酒1.5盏同煎沸。分3次服,未下再依法制服。

◆反胃,久闭不通,服通剂过多,血液耗竭,转加闭结:杏仁、松仁、白蜜、橘饼各120克以熬净猪脂1杯同捣,时时食之。

◆冬月唇裂:(1)炼过猪脂,日日涂之。(2)桃仁捣烂,以猪脂和之,敷患处。

◆发背发乳:猪脂切片,冷水浸贴,换4~5次/日,或暖则易之。

◆发落不生:(1)生柏叶30克、附子(生者,去皮脐)15克共为末,炼猪脂150克和为20丸。用1丸/次,用布裹之,纳洗头水中洗头,可令发长不落。(2)酢泔布揩令热,以腊猪脂入细研铁上生铁锈,煮3沸,涂3次/日。

◆皮肤皴裂:(1)生猪脂涂擦。(2)手足皴裂,猪脂或猪脑置热酒中洗之。

◆皮肤粗糙,须发早白或脱落,肺燥干咳:鸡蛋3个之蛋清加豆粉100克、山药粉50克和匀,再加蛋黄调成稠糊;肥猪膘肉400克煮熟,入凉水内略浸,取出切丁,焯透,捞出待凉,加蛋糊调匀。锅放素油100毫升烧热,用筷子夹着蘸糊的肥膘丁,逐个入油锅炸至蛋糊凝固时捞出,掰去棱角,整形。再起油锅,待油烧九成热时,下炸过的肥膘肉丁重

炸,至肉丁在锅内发出清脆响声时沥油,装盘。锅放水、白糖 250 克以小火炒至金黄色,下肥膘肉丁不断炒,入黑芝麻 50 克炒至均匀地蘸在肉丁上后食。功能补肾益精,润养血脉。

◆ 产后虚汗:猪脂、姜汁、白蜜各 480 克与酒 100 毫升煎 5 沸。服 1 克/次。

◆ 老人便秘,嗝膈:当归 240 克浓煎取汁,与炼过猪脂 480 克同熬去水气,入白蜜 480 克再熬少顷,滤净收贮,不时挑服。阳气不行者,加生姜 120 克,同当归煎入或以酒送服;有滞者,则以饴代蜜更佳。

◆ 体弱精神疲乏,毛悴色夭,体虚汗出:猪脂炒菜、炖汤饮食。

◆ 妊娠堕胎后血不出,上抢心头烦愤:猪脂 140 克、生地黄 60 克合煎至赤色,去地黄,纳白蜜 60 克搅匀,分 2 次温服。

◆ 肝劳筋急,挛痹无力,关格胁满,皮毛枯槁:猪脂 1400 克、生姜汁 400 毫升以微火煎取 600 毫升,下酒 1 升和煎,分次服。

◆ 赤白带下:清酒 100 毫升、煎猪脂 60 毫升共以小火煎汁沸,温服。

◆ 身面疣目:以猪脂揩之,令出血少许。

◆ 肺热、肺燥咳嗽,劳嗽咯血,低热虚烦,惊悸失眠,高血压头目昏花:草鱼 1 千克去皮、刺,与肥膘猪肉适量如常法炮制鱼丸;百合 100 克泡软,蒸熟。锅中放鸡油烧热,下葱、姜爆香,去葱,入鱼丸子、百合略炒,调食盐、味精、湿淀粉熟食。功能润肺清热,止嗽化痰。

◆ 肺热暴暗:猪脂 480 克炼过,入白蜜 480 克再稍炼,滤净待冷,不时服 1 匙。

◆ 便秘:猪脂兑酒微煮沸,饭前温服。

◆ 咳嗽:(1)心中逆气,气欲绝,猪脂 960 克置铜器中,于微火上煎生姜汁 600 毫升,再入蜜膏 400 毫升令如饴,离火,入杏仁(去皮尖,为末)120 克,再煮一沸。含枣大 1 丸/次,3 次/日,不效则稍增加。(2)猪脂 60 克熔化去渣,入蜂蜜 60 克煮沸,盛瓷器内。沸水冲服 1 匙/日,冬天服量加倍。(3)猪脂 960 克与柿饼、白糖各 480 克合熬成膏。服 1 匙/次,3 次/日。(4)燥咳,猪脂煎梨食。

◆ 疥疮:(1)猪脂 400 克、酒 100 毫升加金银花煮饮。(2)猪脂煎芫花,涂患处。

◆ 痘疮便秘四五日:肥猪膘 1 块水煮熟,切如豆大食。

◆ 脾胃亏虚,气血不和:活鲢鱼头 1 个(略带一段鱼身,约 750 克)去鳞、鳃,劈开;党参、黄芪各 15 克放碗中,加水,隔水蒸酥,切片,布包,煮取药汁。锅放素油烧热,下鱼头煎至两面呈金黄色,入料酒、葱、姜、党参、黄芪、原药液,入肥膘肉汤 1 升煮沸,调味,沸后下陈皮、茴香适量及冬笋 50 克、水发香菇 25 克、虾米 15 克,煮沸后转小火炖鱼头烂酥,去参、芪后服。功能健脾开胃,益气补虚。

◆ 漆疮作痒:猪脂频涂患处。

【食忌与相克】

(1)外感诸病,便溏滑泄者忌食。

(2)痰湿重者忌多食。

(3)忌与梅子同食。

(4)服降血压药、降血脂药时忌食。动物高脂肪类食物(猪脂纯属动物脂肪)可影响降压药、降血脂药的吸收,降低药物疗效。

(5)忌以大火煎熬后食。猪脂用大火煎熬,当油温达到 200℃时便可发生化学变化而产生丙烯醛,这种物质有异味,可刺激口腔、食道、气管、鼻黏膜,导致咳嗽、眩晕、气促、结膜炎、喉炎、支气管炎等。

(6)忌食反复煎炸的猪脂。猪脂在煎炸时,随着温度升高,黏度越来越大,当油温达 300℃时,同一分子的甘油脂中的脂肪酸间可发生聚合作用,这种油脂的热聚合可对人体造成危害,也会降低食物的营养价值。

(7)忌久贮后食。正常胆固醇不过量食并不易诱发动脉粥样硬化,而酸败的胆固醇才易诱发动脉硬化(猪油久存则会导致酸败)。