

SHI WU YANG SHENG MI YAO

食物

养生

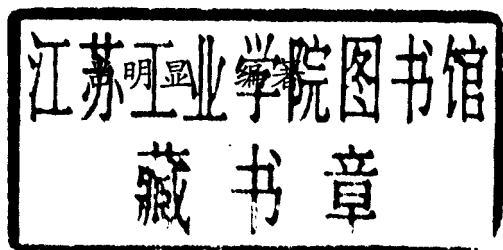
秘要

吕明显 编著



贵州科技出版社

# 食物养生秘要



贵州科技出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食物养生秘要/吕明显编著. —贵阳:贵州科技出版社,  
2009.6

ISBN 978 - 7 - 80662 - 787 - 7

I. 食… II. 吕… III. 食物养生 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101500 号

---

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 出 版 | 贵州科技出版社                   |
| 发 行 |                           |
| 地 址 | 贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004 |
| 经 销 | 贵州省新华书店                   |
| 印 刷 | 贵阳通达印务有限公司                |
| 开 本 | 787mm × 1092mm 1/32       |
| 字 数 | 170 千字                    |
| 印 张 | 7.75                      |
| 版 次 | 2009 年 9 月第 1 版           |
| 印 次 | 2009 年 9 月第 1 次           |
| 定 价 | 15.00 元                   |

---

# 前 言

人之所以必须吃食物，是因为食物能养活人。人只有吃食物，才能有生命。人如果长时间不吃食物，就必然会死亡。因此，人如果想生存，就一定要吃食物。

一切食物中的任何一种食物都有其功能用处。简单地说，水能够补充水分，滋润脏腑；蔬菜、水果能够通利肠道，减少胆固醇和脂肪；谷类食物能够止饥长肉，增强体力；鸟、兽的肉能够益气补血，强筋壮骨；鱼、贝的肉能够利尿消肿，开胃化痰；虫类食物能够通便活络，驱风攻毒。

谁吃食物如果永远做到适时、适量、适当，食物就能使谁气血充足，精力旺盛，大脑灵活，耳目聪明，头发润泽，牙齿牢固，皮肤柔嫩，筋骨强壮，手脚有劲，身体健康，寿命绵长。隋朝秘省正字甄权知识渊博，精通医学，善于养生，正确饮食，据说他活了一百三十岁。唐朝药王孙思邈深明医理，澹泊仁慈，养生有道，饮食多方，据说他活了一百零一岁。

谁熟悉食物的性味、功用、用量、宜忌，并且擅长果断灵活而又及时正确地选吃食物，谁就能获得巨大的疗效、惊人的喜悦、常有的回忆、永久的满足。古代有位教书先生，他博学多知，精通食疗。一天中午，他与几位朋友欢宴，他先随意吃了一些猪肉、鸭肉、菠菜、芹菜，接着喝了一杯冷水，他就觉得腹

部疼痛起来。他怕朋友们讥笑，于是忍住疼痛，既不皱眉呻吟，也不宣吐病情。他想，猪肉、鸭肉、菠菜、芹菜、冷水都是寒凉性的食物，这些食物引起腹痛，我就应当吃些热性的食物解除其寒凉性，从而止住我的腹痛。治病宜早不宜迟。这位教书先生立即喝了二两白酒，吞了半钱辣椒粉。尔后，这位教书先生吃了一碗饭和几颗大蒜瓣，他就觉得腹部不痛了。还有一次，这位教书先生进一个饮食店买了一碗面条吃。由于厨师在这碗面条中给他放的辣椒面太多，他感到肝区疼痛。他想，要依凭吃食物止住肝区的热痛，就必须吃寒凉性的食物。于是，他请厨师把半两海带、一两西红柿、二两丝瓜、二两菠菜、三两青菜混合在一起煮成一钵汤菜放入半钱食盐。等这钵汤菜温了，他倒出菜汤猛喝到肚皮八分饱。一会儿，这位教书先生就感到肝区不痛了。

这位教书先生使用食物治好过自己的病，也治好过其他人的病。一天晚上，其妻洗头，因为受到寒气的侵袭，其妻禁不住鼻涕长流，身冷头疼。这位教书先生马上煮熟一碗面条，并把半钱陈皮粉、半钱辣椒面、二钱葱叶、一两生姜屑和一些菜油、食盐、酱油、醋放进那碗面条中搅拌好，他叫妻子迅速吃这碗又热又辣的面条。其妻吃着面条，觉得口舌辣乎乎，胸口暖烘烘，满头汗津津。其妻吃完面条，睡在床上，盖着被子，感到胸口热乎乎，头部、躯干、四肢都在冒小汗。次日晨起，其妻病愈复康。有几天，这位教书先生的儿子因吃热性食物过多，引起肠燥便秘。教书先生闻知此情，他把四两菠菜、半斤猪血混合在一起加水煮熟放入一些食盐，他叫儿子在吃饭时一定吃完这些菠菜、猪血汤。其子遵命进食，不到半天就顺畅地解下了大便。一天早晨，这位教书先生的儿子的朋友来到这位

教书先生的家中。来客因吃羊肉、鸡蛋、面条、白酒过多，导致肺脾生热，舌干乏津，黄稠痰多，胸闷不适。来客请这位教书先生施治，这位教书先生叫来客天天吃生梨、生荸荠和煮熟的百合、苡仁、洋芋、竹笋、丝瓜、茭蓝、白萝卜、猪肺。来客按照这位教书先生的嘱咐进食两天，他的痰火病就痊愈了。

上述内容可以让人明白这个道理：食物给人的好处多得很，大得很。

食物固然大利于人，但是，谁如果不爱护自己的生命，不熟悉食物的性质，谁就必然有时甚至常常错误饮食，从而使本来大利于人的食物损伤脏腑，耗减气血，危害生命。例如，有一个老者，他多年嗜酒，从来不听亲友规劝，顿顿多喝，天天滥饮，时时醉醺醺，昏沉沉。多年以来，他几乎没有清醒的时刻。正因为如此，他的脏腑受伤，气血虚弱，皮肤枯燥，肌肉麻木，筋骨软痛，头脑呆板。他不到六十岁，就病入膏肓，不可救药，气绝眼闭，离开了人间。有一个富人，他不明白“爽口物多终作疾”，他购买食物花钱大方，极爱选购昂贵好吃的佳肴、美酒及辛热调味品来享用。久而久之，他脏腑生热，气血亏损，爱好饮水，皮肤常痒，小便常黄，大便燥难，头昏耳鸣，神疲力乏，患了肾结石、肝癌，治病用去十多万元。他四十岁时，死神不饶他，把他带走了。

人们可以用食物来充饥，可以用食物来治病，可以用食物来摄生，可以用食物来延寿。食物的确大利于人。我们应当怎样吃食物，让食物给我们又多又大的利益呢？

孔子说：“不时不食。”孔子说的这句话的意思是：不到该吃某些食物时候，就不要吃某些食物。这句话很有道理。谁肺热痰多，谁就不要吃助热生痰的面条、黄豆、白酒、橘子等

食物；谁中寒腹泻，谁就不要吃清热通便的猕猴桃、菠菜、茄子、冬笋等食物；谁胃热吐血，谁就不要吃驱寒易致出血的辣椒、芫荽、羊肉、狗肉等食物。

人不能不吃食物，因为人只有吃食物，才能有生命。人们如果了解食物的性质，人们就能正确地饮食。谁如果气虚，谁就应当吃补气的洋芋、甘薯、山药、猪肚等食物；谁如果血虚，谁就应当吃补血的牛奶、猪心、乌骨鸡肉、绿毛龟肉等食物；谁如果气血都虚弱，谁就应当吃既补气又补血的大米、羊肉、黑芝麻、枸杞子等食物；谁如果体内有火，谁就应当吃清火的绿豆、青菜、荸荠、田螺肉等食物；谁如果脏腑寒冷，谁就应当吃驱寒的生姜、面条、糯米、南瓜等食物。

古代养生家提倡节制饮食，现代养生家主张饭吃七分饱。这些养生家熟悉食物的性质，善于摄生。他们进食有方，长期受益，时常快乐，体会深刻。因此，他们出言有据，劝人养生。人的脏腑并非钢铁，经不起伤害，应当加以保养。谁多吃食物，谁就感到饱胀；谁感到饱胀，谁的脾胃就遭到损伤；谁的脾胃遭到损伤，谁就不思饮食；谁不思饮食，谁的气血就亏损；谁的气血亏损，谁的脏腑就虚弱；谁的脏腑虚弱，谁的身体就多病；谁的身体多病，谁就容易死亡。因此，人们若要摄生，想健康长寿，就应当爱护自己的脾胃，爱护自己的身体，做到节制饮食，饭吃七分饱。

古今养生家都特别重视保养脾胃。因为谁的脾胃强健，谁就喜欢吃食物，谁的气血就充足，脏腑就强健，筋骨就强壮，身体就康泰，皮肤就细嫩，头发就润美，牙齿就牢固，耳目就聪明，手脚就灵活，寿命就绵长。为了保养脾胃，为了保养身体，古今养生家劝告人们应当长期正确地吃熟、软、温的食物，反

对人们恣意经常错误地吃生、硬、冷的食物。因为谁如果长期正确地吃熟、软、温的食物，谁的脾胃就强健，身体就康泰；谁如果经常错误地吃生、硬、冷的食物，谁的脾胃就虚弱，身体就衰退。可以这样说，人们永远正确地吃熟、软、温的食物，必然利多而无弊。也可以这样说，脾胃强健的人吃生、硬、冷的食物，只能少吃，不能多吃；脾胃虚弱的人，最好不要吃生、硬、冷的食物。天气炎热时，脾胃强健的人适量正确地吃生、硬、冷的食物，他们的脾胃不会受到伤害。脾胃虚弱的人在天气炎热时多多地吃生、硬、冷的食物，他们的脾胃一定会受到伤害。天气寒冷时，任何人都最好不要吃生、硬、冷的食物。

现在，有的食物营养学家认为，每个人每周应吃三十多种食物，而且还要把这周的食物与上周的食物相比，酌情适当地改换一些。是的，食物各有各的气味功用。人们吃食物，应当多样化，应当经常正确改换食物的品种。如果做到这一点，人们就会口感良好，胃口大开，气血充畅，身体健康。假若谁天天顿顿都只吃辣椒，不吃其它食物，那么，最多一个月，这个人必然会生热病死去。陶九成《辍耕录》记载：“天方国有人七八十岁，愿舍身济众，绝不饮食，惟澡身啖蜜。经月，便尿皆蜜而死。”鉴此可知，谁若长期只吃一种食物，谁即定然很快生病死亡。依此类推，谁若长期偏食，谁就缺乏营养，谁就身体虚弱，谁就易生毛病。相反，人们长期经常正确改换食物的品种而食之，人们就一定口感美妙，胃纳功佳，脾运力强，精力充沛，喜形于色。

人的脏腑、气血、筋骨、皮肉都是贵美可爱的东西，它们统统经不起热，也经不起冷。谁如果长期顿顿尽吃面条、辣椒、生姜、花椒、南瓜、大头菜、羊肉、狗肉、鲫鱼、樱桃等温热性食

物,谁的脏腑、气血、筋骨、皮肉就会热起来,谁就容易生这样或那样的热性病;谁如果长期顿顿尽吃小米、荞面、绿豆、青菜、菠菜、莴笋、蕨薹、水牛肉、荸荠、梨、猕猴桃等寒凉性食物,谁的脏腑、气血、筋骨、皮肉就会冷起来,谁就容易生这样或那样的寒性病。人们如果在自己的脏腑、气血、筋骨、皮肉发热时,坚持适时正确地选吃寒凉性食物,那么人们的脏腑、气血、筋骨、皮肉的寒气就会被消除,人们就会感到欢欢喜喜;人们如果在自己的脏腑、气血、筋骨、皮肉变冷时,坚持适时正确地选吃温热性食物,那么人们的脏腑、气血、筋骨、皮肉的寒气就会被驱散,人们就会感到快快乐乐;人们如果在自己的脏腑、气血、筋骨、皮肉不寒不热时,坚持适时正确地把寒凉性食物和温热性食物搭配均匀混合起来吃,那么人们的脏腑、气血、筋骨、皮肉就会平和而祥美,人们就会感到舒舒服服。

我们如果熟悉一切食物的性质,我们就知道许多种瓜、果、蔬菜可以滋润脏腑,通肠利便,减少脂肪、胆固醇。但是,我们如果天天过多地吃它们,它们就会让我们缺乏营养,神疲力虚,手脚软弱,身体衰退。许多动物的肉和蛋能够益气添力,壮阳强身。但是,我们如果顿顿多多地吃它们,它们就会让我们长肥,脂肪太多,胆固醇增加,血管硬化。有些老年人的血中的脂肪和胆固醇都比较多,因此,他们不敢吃含脂肪和胆固醇都比较多的动物的肉和蛋,他们天天顿顿都吃能够降脂、减少胆固醇的瓜、果、蔬菜。久而久之,他们的血中的脂肪和胆固醇通通减少了,但是,他们的营养缺乏了,气血亏损了,四肢软弱了,头眼昏眩了,身体衰退了。如果这些老年人既擅长正确地选吃能够降脂、减少胆固醇的瓜、果、蔬菜,又擅长正确地选吃能够益气补血、强筋壮骨的动物的肉和蛋,那么,他

们血中过多的脂肪、胆固醇就一定能够减少，并且他们的气血也一定能够充足，身体也一定能够健康。

我们可以把人离开母体以后的生活阶段划分为幼年、少年、青年、壮年、中年、老年六个时期。大体上说，人在青年、壮年时期，身体十分健康；人在少年、中年时期，身体有点健康；人在幼年、老年时期，身体不甚健康。养生家认为，人在青年、壮年时期身体十分健康的时候，适当多吃素，少吃荤，这样做有利于补充脏腑的水分，有利于排泄胃肠的糟粕，有利于长成苗条的身材；人在少年、中年时期身体有点健康的时候，适量正确地吃荤、素混合食，这样做有利于气血的生长，有利于筋骨的强壮，有利于耳目的聪明，有利于身体的健康；人在幼年、老年时期身体不甚健康的时候，更应当特别注意饮食，一定要正确地吃荤、素混合食，一定要让营养满足身体的需要，这样做有利于幼年人的健康生长，有利于老年人的寿命延长。

我写《食物养生秘要》的目的是：奉劝许许多多为人类作出过贡献的好人务必了解食物的性质，从而根据自己的身体的需要，正确地选吃食物，让食物在他们的身体内充分发挥良好的作用，让他们不断地受到食物的利益，让他们身体健康，精力充沛，永不衰老，万寿无疆。

很多人都知道甘草、黄芪、西洋参、薄荷、松叶、杜仲等东西全部不是食物，而是药物。我之所以将这些药物的名字及性质写入《食物养生秘要》中，是因为很多人都吃过这些药物，我想让人们明白它们的性质，适时正确地选吃它们，让它们有利于人们。众所周知海洛因、鸦片等东西统统不是食物，而是毒品。我之所以把这些毒品的名字及性质写入《食物养生秘要》中，是因为我想让人们都了解这些毒品的剧毒，并且

希望人们珍爱自己的宝贵生命,万万不能吃这些极易把人害死的可怕毒品。有些人知道马肝、河豚卵、摄龟肉、猫头鹰眼等东西通通不是食物,而是害人之物。我之所以把它们的名字及性质写入《食物养生秘要》中,是因为我想让人们都了解它们到底有哪些害人的因素,并且希望人们提高警惕,必须避免吃这些害人之物。

由于我学识浅薄,撰写的《食物养生秘要》肯定有不妥之处。因此,衷心恳请博学君子不吝指正。

吕明显

2008年4月18日

## 出版说明

1. 为了贴近百姓、贴近生活,作者在文字叙述上尽量做到通俗易懂;计量单位上大多采用“斤”、“两”、“钱”,只有用量较小者采用“克”。

2. 书中介绍了不少野生动植物作为食物在养生中的作用等,但需提醒读者的是,大家要关心和保护野生动植物,只有在此基础上并经有关部门批准后才能进行野生动植物的驯化和开发利用。

3. 本书中对动植物的分类,严格来说并不是完全按照科学的方法来分类的,某些品种是按照其在养生中的主要功用等进行分类的。

# 目 录

## 一、植物篇

### 1. 谷类

大米(1) 大米粥(1) 小麦(2) 麦粉(2) 燕麦(2)  
荞麦(3) 糯米(3) 糯米酒(4) 黑米(4) 玉米(4)  
玉米油(5) 粳小米(5) 糯小米(5) 苡仁(6) 高粱(6)  
黑大豆(6) 淡豆豉(7) 黄豆(7) 黄豆芽(7) 豆浆  
(8) 豆腐(8) 大豆油(8) 青豆(9) 白豆(9) 赤小豆  
(9) 绿豆(10) 绿豆芽(10) 豇豆(10) 胡豆(11) 豌豆  
(11) 豌豆苗(11) 扁豆(12) 大刀豆(12) 米豆(12)  
巴山豆(12) 四季豆(13) 四季豆荚(13) 洋四季豆  
(13) 黑芝麻(14) 白芝麻(14) 芝麻油(15) 花生(15)  
花生油(15) 葵花子仁(16) 葵花子油(16) 酱(16)  
酱油(17) 醋(17) 白酒(17) 啤酒(18) 黄酒(19)

### 2. 菜类

白菜(19) 青菜(20) 莲花白(20) 花菜(20) 油菜  
苗(21) 菜油(21) 菜心(21) 大头菜(21) 藤藤菜(22)  
盘生菜(22) 冬苋菜(22) 芥菜(23) 芥子粉(23) 芥  
蓝(23) 苕蓝(23) 韭菜叶(24) 生菜(24) 雪里红(24)

裹荷(25) 白萝卜(25) 红萝卜(25) 羊角菜(26) 笋  
子菜(26) 苋菜(26) 瓢儿菜(27) 红菜薹(27) 茼蒿  
(27) 木耳菜(27) 芹菜(28) 芥菜(28) 豆瓣菜(28)  
蔊菜(28) 灰灰菜(29) 牛皮菜(29) 菠菜(29) 莴笋  
(30) 冬笋(30) 马兰(30) 鱼腥草(31) 蕨薹(31) 芋  
头(31) 魔芋(32) 洋芋(32) 甘薯(33) 地瓜(33) 甜  
竹笋(33) 苦竹笋(34) 茄子(34) 西红柿(34) 瓠瓜  
(35) 毛瓜(35) 毛瓜子(36) 南瓜(36) 南瓜子(36)  
白瓜(36) 黄瓜(37) 棚瓜(37) 丝瓜(38) 苦瓜(38)  
黑木耳(38) 银耳(39) 地耳(39) 石耳(40) 香菇(40)  
草菇(40) 平菇(41) 金针菇(41) 猴头菇(41) 鸡腿  
菇(42) 鸡枞菌(42) 松菌(43) 杂菌(43) 口蘑(43)  
竹荪(44) 葱白(44) 葱叶(45) 野葱(45) 洋葱(45)  
团葱(45) 薤白(46) 小蒜瓣(46) 小蒜叶(46) 大蒜瓣  
(46) 茺荑(47) 生姜(47) 生姜皮(48) 小辣椒(48)  
大辣椒(48) 小茴香(49) 大茴香(49) 孜然(49) 咖喱  
(50) 秦椒(50) 川椒(50) 胡椒(51) 山柰(51) 高良  
姜(52) 红豆蔻(52) 白豆蔻(52) 肉豆蔻(52) 草豆蔻  
(53) 砂仁(53)

### 3. 果类

李子(54) 杏(54) 甜杏仁(54) 杨梅(55) 桃子  
(55) 毛栗瓣(56) 尖栗(56) 橡实(56) 北枣(57) 南  
枣(57) 拐枣(57) 梨(58) 小花红(58) 大花红(59)  
苹果(59) 蛇果(59) 火龙果(59) 芒果(60) 香蕉(60)  
红柿(60) 柿饼(61) 油柿(61) 莽吉柿(62) 石榴

(62) 橘子(62) 陈皮(63) 金橘(63) 椪柑(63) 橙子  
(64) 柚子(64) 福柚(64) 黄果(65) 枇杷(65) 樱桃  
(65) 牛奶子(66) 白果(66) 开心果(66) 核桃仁(67)  
荔枝(67) 杧子(68) 龙眼(68) 橄榄(68) 橄榄油  
(69) 人参果(69) 海松子(69) 柠檬(70) 阳桃(70)  
腰果(71) 菠萝(71) 菠萝蜜(71) 榴莲(72) 椰子水  
(72) 椰子肉(73) 无花果(73) 雪莲(73) 山楂(73)  
甜瓜(74) 甜瓜子仁(74) 西瓜(75) 西瓜皮(75) 西瓜  
子仁(75) 八月瓜(76) 哈密瓜(76) 葡萄(76) 葡萄酒  
(77) 草莓(77) 猕猴桃(77) 莲子(78) 藕(78) 菱角  
(78) 芡实(79) 荸荠(79)

#### 4. 草类

甘草(79) 黄芪(80) 人参(80) 西洋参(81) 党参  
(81) 薄荷(81) 天麻(82) 茉莉花(82) 玫瑰花(82)  
菊花(83) 金银花(83) 黄花(83) 红花(84) 番红花  
(84) 罗汉果(84) 芦笋(84) 茅根(85) 香蒲根(85)  
火草(85) 仙人掌(86) 山药(86) 百合(86) 蒲公英  
(87) 苦菜(87) 莼菜(87) 石花菜(88) 紫菜(88) 发  
菜(88) 苔菜(88) 燕窝(89) 海带(89) 海粉(89) 甘  
蔗(90) 白糖(90) 冰糖(90) 饴糖(91) 巧克力(91)  
冰淇淋(91) 冰粉(92) 烟叶(92)

#### 5. 木类

松叶(93) 松花(93) 桂皮(93) 杜仲(94) 椿芽  
(94) 桑椹(94) 楮实(95) 金樱子(95) 刺梨(95) 枸  
杞子(95) 茶叶(96) 苦丁茶(96) 老鹰茶(97) 咖啡

(97) 可乐(97)

## 二、动物篇

### 1. 人类

人乳汁(99) 紫河车(99)

### 2. 禽类

红雄鸡肉(100) 白雄鸡肉(101) 黑雄鸡肉(101) 黑雌鸡肉(101) 黄雌鸡肉(101) 乌骨鸡肉(102) 鸡心(102) 鸡胃(102) 鸡内金(103) 鸡肝(103) 鸡肠(103) 鸡血(103) 鸡脑(104) 鸡蛋(104) 鸡蛋清(104) 鸡蛋黄(105) 鸡精(105) 味精(106) 野鸡肉(106) 翟鸡肉(107) 锦鸡肉(107) 鹌鸡肉(107) 竹鸡肉(108) 火鸡肉(108) 英鸡肉(109) 秧鸡肉(109) 鸭肉(109) 鸭脂肪(110) 鸭头(110) 鸭血(110) 鸭蛋(110) 皮蛋(111) 火鸭肉(111) 野鸭肉(111) 鹅肉(112) 鹅血(112) 鹅蛋(112) 天鹅肉(113) 鸽肉(113) 鸽血(113) 鸽蛋(114) 麻雀肉(114) 麻雀肝(114) 麻雀蛋(114) 鹌雀肉(115) 蒿雀肉(115) 青雀肉(115) 突厥雀肉(116) 山鹊肉(116) 练鹊肉(116) 雄喜鹊肉(117) 鹰肉(117) 鹰头(117) 雀鹰肉(118) 雀鹰头(119) 猫头鹰肉(119) 白鹤肉(119) 白鹤血(120) 白鹤蛋(120) 白鹌肉(120) 黄鹌肉(120) 鹅鹌肉(121) 鹅鹌骨髓(121) 鸵鸟肉(121) 雁肉(122) 雁脂肪(122) 鸨肉(123) 鸨鹌肉(123) 鸳鸯肉(124) 白鹌肉(124) 鸥肉(125) 鸬鹚肉(125) 翠鸟肉(125) 白

鹌鹑肉(126) 鹌鹑肉(126) 鹌鹑肉(127) 鹌鹑蛋(127)  
鹌鹑肉(128) 鹌鹑肉(128) 寒号虫肉(128) 斑鸠肉(129)  
鸣鸠肉(129) 八哥肉(130) 百灵鸟肉(130) 慈乌肉  
(131) 鸛鹑肉(131) 杜鹃肉(132) 鸚鵡肉(132)

### 3. 兽类

猪肉(133) 猪肥肉(133) 猪头肉(134) 猪蹄肉  
(134) 猪脑(134) 猪皮(135) 猪血(135) 猪骨髓  
(135) 猪舌(135) 猪睾丸(136) 猪奶(136) 猪肺  
(136) 猪心(137) 猪脾(137) 猪肚(137) 猪肝(137)  
猪肾(138) 猪肠(138) 猪尿胞(138) 野猪肉(139)  
野猪脂(139) 狗肉(139) 狗蹄肉(140) 狗血(140) 狗  
心(141) 狗肝(141) 狗肾(141) 狗阴茎(141) 羊肉  
(142) 羊脂(142) 羊脑(142) 羊舌(143) 羊骨髓  
(143) 羊肺(143) 羊心(143) 羊胃(144) 羊肝(144)  
羊肾(144) 羊肠(145) 羊尿胞(145) 羊睾丸(145)  
白羊头、蹄肉(145) 白羊血(146) 白羊乳(146) 羚羊肉  
(146) 山羊肉(147) 黄牛肉(147) 水牛肉(147) 水牛  
鼻(148) 牛蹄肉(148) 牛奶(148) 牛奶酪(149) 酸奶  
(149) 牛血(149) 牛脂(149) 牛骨髓(150) 牛脑  
(150) 牛肺(150) 牛心(151) 牛脾(151) 牛肚(151)  
牛膈(151) 牛肝(152) 牛肾(152) 牛睾丸(152) 牛  
阴茎(152) 马肉(153) 马奶(153) 马肺(154) 马心  
(154) 白马阴茎(154) 野马肉(154) 野马阴茎(155)  
驴肉(155) 驴血(155) 驴奶(155) 驴皮(156) 驴阴茎  
(156) 骡肉(156) 驼肉(157) 驼脂(157) 驼奶(157)