



中华 肉食疗法

总策划
程 丽



47.1
0

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

中华肉食疗法

总策划：程 丽

执行主编：陈四传 刘宏禧 陈正天

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 157 000

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

印数：1—5 000

ISBN 7-5439-0733-X/R·222

定价：6.80 元

内 容 简 介

“五畜为养”，“药补不如食补”。许多疾病用肉食疗法进行治疗和补益，效果非常惊人。这在我国医药古籍中早有记载，民间也广为流传。

本书作者为了发掘祖国医药这一瑰宝，历尽艰辛，搜集了大量有关肉类食疗方、滋补方，经过临床实践的分析整理，去伪存真，筛选出肉类补疗方 1000 余则，并按类编排成册，范围包括内科、外科、皮肤科、五官科、妇产科、儿科、肿瘤科等 200 多种常见病。这些肉食补疗方，大多既不失肉食之美味和营养价值，又可使人们在品尝之时收到祛病延年的功效，可谓一举两得。此外，书中还有肉食疗法的原理、作用和适应对象介绍，等等。

本书通俗易懂，实用实惠，既可作为基层医务人员临床诊治的参谋，又可作为普通家庭自我保健、滋补养生的实用手册。

目 录

第一章 总 论	(1)
一、什么是肉食疗法?	(1)
二、肉类食物对人体的健康有何作用?	(1)
三、适当吃些肥肉对人体健康有何益处?	(2)
四、为什么食肉莫食“三腺”?	(4)
五、中医说的“以脏补脏,以脏治脏”有无科学道理? 它在医药上有何重要作用?	(4)
六、猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽肉、 兔肉、鹌鹑肉的功能是什么? 它们在医药上有何用 途?	(6)
七、猪脑、羊脑、牛脑、兔脑的功能是什么? 它们在医药 上有何用途?	(11)
八、猪心、羊心的功能是什么? 它们在医药上有何用途?	(11)
九、猪肺、牛肺、羊肺的功能是什么? 它们在医药上有何 用途?	(12)
十、猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝、鸭肝、兔肝的功能是什么? 它们在医药上有何用途?	(12)
十一、猪胆、牛胆、羊胆、鸡胆、鸭胆、鹅胆、蛇胆、鱼胆 的功能是什么? 它们在医药上有何用途?	(14)
十二、猪肚、牛肚、羊肚的功能是什么? 它们在医药上有 何用途?	(15)

十三、猪脾、牛脾的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(16)
十四、猪胰、羊胰的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(16)
十五、猪肾、羊肾、牛肾、狗肾的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(17)
十六、猪肠、鸡肠的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(17)
十七、猪尾、牛尾的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(18)
十八、猪骨、牛骨、羊骨的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(18)
十九、猪髓、牛髓、羊髓的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(19)
二十、猪血、牛血、羊血、鸡血、鸭血、鹅血、狗血、兔血、龟血、鳖血的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(19)
二十一、猪脂、羊脂、牛脂、鳖脂的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(22)
二十二、猪皮、猪蹄、猪膀胱的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(22)
二十三、水牛角、山羊角的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(23)
二十四、牛鞭、狗鞭的功能是什么？它们在医药上有何用途？	(23)
第二章 民间肉食疗法配方荟萃	(24)
一、内 科	(24)

(一) 内科临床常见症状	(24)
1. 眩 晕	(24)
2. 头 痛	(25)
3. 咳 嗽	(27)
4. 出血症	(30)
5. 水 肿	(32)
6. 呕 吐	(36)
7. 呃 逆	(37)
8. 厌食、消化不良	(38)
9. 腹 痛	(40)
10. 腹 泻	(41)
11. 便 秘	(43)
12. 黄 疸	(44)
13. 自汗、盗汗	(46)
14. 心 悸	(48)
15. 肝脾肿大	(49)
16. 排尿异常	(50)
17. 误吞异物	(53)
(二) 传染病和寄生虫病	(53)
1. 感 冒	(53)
2. 流行性乙型脑炎	(54)
3. 腮腺炎	(54)
4. 肝 炎	(55)
5. 胃肠炎	(58)
6. 痢 疾	(58)
7. 肺结核	(60)
8. 疟 疾	(62)
9. 血吸虫病	(64)
10. 蛲虫病	(64)
11. 蛔虫病	(65)
(三) 呼吸系统疾病	(65)
1. 气管炎	(65)
2. 支气管扩张	(67)
3. 哮 喘	(67)
(四) 循环系统疾病	(68)
1. 高血压病	(69)
2. 高血脂症	(69)
3. 低血压	(70)
4. 心脏病	(70)
(五) 消化系统疾病	(71)
1. 胃 炎	(72)
2. 胃 痛	(73)
3. 胃、十二指肠溃疡	(74)
4. 胃下垂	(76)
5. 结肠炎	(77)
6. 肝硬化	(78)

(六) 血液和造血系统疾病 (78)

1. 贫 血 (78) 3. 白细胞减少症 (82)

2. 血小板减少性紫癜 ... (81) 4. 血友病 (82)

(七) 内分泌、代谢、营养障碍和肾脏疾病 (82)

1. 肾上腺皮质功能减退症 ... 3. 甲状腺疾病 (83)

..... (83) 4. 糖尿病 (84)

2. 肾上腺皮质醇增多症 5. 肾 炎 (86)

..... (83) 6. 肾结核 (87)

(八) 理化因素疾病 (88)

1. 中 毒 (88) 2. 中 暑 (88)

(九) 神经、精神系统疾病 (89)

1. 中 风 (89) 4. 癲 痫 (93)

2. 神经衰弱 (90) 5. 精神分裂症 (94)

3. 失 眠 (91)

二、外 科 (94)

1. 烧烫伤 (94) 18. 阳 痿 (105)

2. 虫咬伤 (95) 19. 遗 精 (107)

3. 疮疖痈疽 (95) 20. 早 泄 (109)

4. 淋巴结炎 (97) 21. 缩 阳 (110)

5. 淋巴结核 (97) 22. 男子不育 (110)

6. 乳腺炎 (98) 23. 下肢溃疡 (111)

7. 脉管炎 (98) 24. 骨结核 (111)

8. 胆囊炎 (99) 25. 骨髓炎 (112)

9. 胆石症 (99) 26. 骨质疏松症 (112)

10. 泌尿系结石 (99) 27. 跌打损伤 (112)

11. 淋 症 (100) 28. 骨 折 (113)

12. 膀胱炎 (101) 29. 关节脱臼 (114)

13. 疝 气	(101)	30. 腰 痛	(114)
14. 痔 疮	(102)	31. 筋骨痛	(116)
15. 脱 肛	(103)	32. 肩周炎	(116)
16. 前列腺肥大	(104)	33. 风湿性关节炎	(116)
17. 阴囊、睾丸肿痛 ...	(105)	34. 腰膝酸痛、足膝乏力 ...	(117)
三、皮肤科		(118)	
1. 脱 发	(118)	13. 冻 疮	(124)
2. 美 容	(119)	14. 带状疱疹	(124)
3. 雀 斑	(120)	15. 疣	(124)
4. 面部黑斑	(120)	16. 癣	(125)
5. 面部瘢痕	(121)	17. 牛皮癣	(126)
6. 粉 刺	(121)	18. 神经性皮炎	(126)
7. 白癜风	(122)	19. 多形红斑	(127)
8. 湿 疹	(122)	20. 糙皮病	(127)
9. 荨麻疹	(123)	21. 鸡 眼	(127)
10. 疥 疮	(123)	22. 皮肤瘙痒	(127)
11. 漆 疮	(123)	23. 疖 子	(127)
12. 脓疱疮	(123)	24. 皮肤皲裂	(128)
四、五官科		(128)	
1. 眼结膜炎	(128)	14. 近 视	(133)
2. 迎风流眼	(129)	15. 鼻 炎	(133)
3. 电光性眼炎	(129)	16. 鼻 衄	(134)
4. 异物入目	(129)	17. 鼻窦炎	(134)
5. 角膜溃疡、角膜白斑	(129)	18. 耳鸣、耳聋	(135)
6. 角膜软化症	(129)	19. 中耳炎	(136)
7. 夜 盲	(130)	20. 虫入耳	(137)
		21. 美尼尔氏综合征	(137)

8. 白内障	(131)	22. 咽喉炎	(137)
9. 青光眼	(131)	23. 扁桃腺炎	(138)
10. 视力减退	(132)	24. 口 疮	(138)
11. 原发性视神经萎缩	(132)	25. 异物刺喉	(138)
.....	(132)	26. 音哑、失音	(139)
12. 营养性弱视	(132)	27. 牙 痛	(139)
13. 视疲劳	(133)		

五、妇产科 (140)

1. 月经不调	(140)	10. 先兆流产	(152)
2. 痛 经	(143)	11. 习惯性流产	(152)
3. 闭 经	(144)	12. 难 产	(153)
4. 带 下	(145)	13. 产后诸疾	(153)
5. 子宫出血	(147)	14. 少乳、缺乳	(157)
6. 宫颈炎	(148)	15. 女子不孕	(159)
7. 子宫脱垂	(149)	16. 女性性功能障碍	(160)
8. 阴 痒	(150)	17. 妇女更年期综合征 ...	(161)
9. 妊娠诸症	(151)		

六、儿 科 (161)

1. 小儿发热	(161)	20. 小儿肾炎	(173)
2. 小儿惊风	(162)	21. 小儿癫痫	(173)
3. 小儿夏季热	(163)	22. 小儿麻痹后遗症	(173)
4. 小儿汗症	(163)	23. 小儿发育不良	(174)
5. 夜 啼	(164)	24. 小儿脱肛	(175)
6. 小儿多尿	(164)	25. 小儿疝气	(175)
7. 小儿遗尿	(165)	26. 婴儿肠梗阻	(175)
8. 小儿腹泻	(166)	27. 小儿睾丸肿大	(175)
9. 小儿厌食	(167)	28. 小儿疮疖脓肿	(176)

10. 小儿疳积	(168)	29. 小儿脐出血	(176)
11. 小儿流涎	(169)	30. 初生婴儿肛门溃疡 ...	(176)
12. 小儿麻疹	(170)	31. 小儿瘰疬	(176)
13. 百日咳	(170)	32. 小儿脂溢性皮炎	(176)
14. 小儿疟疾	(172)	33. 小儿夜盲	(176)
15. 小儿肺结核	(172)	34. 小儿疳眼(角膜软化症)	
16. 小儿虫症	(172)		(177)
17. 小儿哮喘	(172)	35. 小儿翳遮睛	(177)
18. 小儿贫血	(172)	37. 小儿口疮	(177)
19. 小儿佝偻病	(173)		

七、肿瘤科

1. 食道癌	(177)	5. 宫颈癌	(179)
2. 胃癌	(178)	6. 鼻咽癌	(179)
3. 肝癌	(178)	7. 绒毛腺上皮癌	(179)
4. 肺癌	(179)		

第三章 民间肉食滋补方荟萃.....

一、猪肉类滋补方	(180)
二、牛肉类滋补方	(185)
三、羊肉类滋补方	(186)
四、狗肉类滋补方	(189)
五、兔肉类滋补方	(189)
六、鸡肉类滋补方	(190)
七、鸭肉类滋补方	(192)
八、鹅肉类滋补方	(192)
九、其 他	(192)

第一章 总 论

一、什么是肉食疗法？

肉食疗法是指以家畜与家禽(包括部分野生动物)的肉及内脏、血等为主要配方成分,用来防治疾病、健身益寿的一种民间疗法。肉食疗法对包括内科、外科、皮肤科、五官科、儿科、妇科在内的常见病和多发病均有不同程度的疗效,并同时具有防止衰老、延年益寿的独特功效,因而颇受人们的青睐。

肉类食疗方很早就被中医所应用。我国古代医学著作《素问·藏气法时论》曰:“毒药攻邪……五畜为益……气味合而服之,以补精益气”,就已认识到肉类食物在防治疾病中所起到的独特作用。一部中医食疗史,用肉类食物滋补养生、治病就占了绝大部分。肉类因其特殊的香味和鲜味,能刺激胃液及唾液腺的分泌,它既可满足人们的食欲,又能防治疾病,因而常在食疗中被首先采用,如汉代名医张仲景的名方“当归生姜羊肉汤”,它是专门治疗妇女产后腹中病痛及身体虚寒腹痛、身体机能衰退的方剂,因其营养丰富,美味可口,疗效卓著,故而流传几千年,至今仍在临床上广泛使用。

二、肉类食物对人体的健康有何作用？

大部分肉类,如猪肉、牛肉、羊肉及鸡肉、鸭肉、鹅肉等,都味道鲜美,营养丰富,是营养价值很高的食品。肉类除了提供人体相当程度的热量外,同时还供应了品质优良的完全蛋白质,这是一般植物类食物所不及的,完全蛋白质含有 8 种人类必需氨基

酸(赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸和异亮氨酸),这8种必需氨基酸含量的比例适合人体的需要,能很好地合成人体的蛋白质,对人体组织的生长、构造与修补,有着极其重要的作用。而一般粮谷类食物中蛋白质的质量都较差(蔬菜和水果中蛋白质的含量极少),属于不完全蛋白质。不完全蛋白质含的必需氨基酸或是种类不齐全,或虽然种类齐全,但其中某些必需氨基酸含量过多或过少,其比例不符合人体的需要,不能很好地合成人体蛋白质,因而利用价值不高,营养价值也低。

此外,肉类食物还含有丰富的脂类,脂类中的磷脂,是人体细胞的重要成分,对神经、大脑的发育和保健有着重要作用。肉类食物中还含有丰富的脂溶性维生素A、维生素D、维生素B₂以及优质钙和铁质等,这些营养素都是人体生长发育、保持健康不可缺少的物质。

肉类不仅营养丰富,而且被吸收率很高,肉类的消化率可高达98%以上,故我们平时所食的肉类,几乎都完全被吸收、利用。这也是一般食物所不及的。

由此可见,肉类食物对人体健康有着重要作用,成年人,特别是处于生长发育时期的青少年,适当地多吃些肉类食物对健康是大有裨益的。

三、适当吃些肥肉对人体健康有何益处?

肥肉,古人一直视为佳肴,可是,进入现代社会后,不少人望肥生畏,肥肉似乎成了产生、诱发多种疾病的祸首,原因是肥肉中含有大量的胆固醇。一些医生也建议人们少吃或不吃肥肉。但是,事实往往会捉弄人,科学家经过调查发现,许多人到中年以后,为了防止动脉硬化,采取低脂肪、低胆固醇饮食,常常吃许多植物油,造成腹泻,但仍避免不了动脉硬化,而有不少人,适当吃

些肥肉，荤素搭配，同时注意加强锻炼，他们动脉硬化、冠心病的发病率却很低。这又是什么原因呢？

其实，要了解吃肥肉对人体是否有害，就得首先正确认识胆固醇对人体的作用。许多人都知道，胆固醇过高是引起动脉硬化、冠心病、脑血管硬化等疾病的主要原因。但是很少有人知道，胆固醇是构成人体细胞膜的重要成份，它能调节细胞膜的渗透性，并能促成产生胆酸、性腺激素、肾上腺皮质激素和维生素 D。为了保持细胞的活性，胆固醇在人体血液中应维持在 2.8~5.7mol/L 之间；缺乏了胆固醇，可使人患许多种疾病。例如，长期限食，不食肥肉，人体长期处于低胆固醇血症的状态下，反而可能引起绝对性高血脂症，导致动脉硬化、贫血及营养不良等。另外，缺乏胆固醇还可能造成肿瘤发生率的增高。所以，在长期缺乏肉、蛋类食品的第三世界的一些国家中，胃癌和食管癌的发生率都比较高。

值得一提的是，脑力劳动者，特别是青少年的发育时期，吃点肥肉有利于机体的新陈代谢、生长发育。缺乏胆固醇会使青少年的大脑以及全身发育迟缓，智力低下，个子低矮。例如，毛泽东主席爱吃红烧肥猪肉的轶事，随着电影《开国大典》的上映已为越来越多的人所熟知。一些在主席身边工作过的人员也知道他爱吃红烧肉，每隔一段时间主席就让工作人员做一顿吃，主席还自己戏称这是为了“补补脑子”。毛主席爱吃红烧肥猪肉的事，为科学家所瞩目。

当然，肥肉摄入应适量。营养学家们强调指出：每天摄入的动物油脂与植物油脂的比例为 2：1。动物脂肪摄入过多会引起身体发胖。另外，脂肪的摄入还应根据人的年龄、体质进行调整。青少年要多摄入些，可比中年人多 1/3 左右，老年人应少摄入些，可为中年人的 1/2 左右。

四、为什么食肉莫食“三腺”？

家畜的甲状腺、肾上腺、淋巴腺，俗称“三腺”，是不能食用的。误食可引起中毒。

甲状腺也叫栗子肉，左右两叶连在一起，位于家畜喉头的前方，附在气管的外面，质地密实，呈淡褐色半透明状。甲状腺所含成分主要是甲状腺素和三碘甲状腺原氨酸，由于这些激素的理化性质较稳定，一般烹煮不易破坏，如过量摄入，容易引起中毒，形成类似甲状腺机能亢进的症状，其主要临床表现为头晕、头痛、乏力、出汗、心悸、烦躁、低热、腹部不适等；重者呕吐、腹泻、脉快，甚至高热、昏迷等。

肾上腺也叫小腰子，位于左右肾的上内侧，呈褐色。同甲状腺一样，当人误食后，可使体内肾上腺素过剩，从而扰乱代谢，出现恶心、呕吐、胸痛、心动过速，重者出现瞳孔放大、面色苍白等中毒症状。

淋巴腺也叫花子肉，在颌下、腹股沟，肩胛前和腰下等处可摸到，大部分是圆形或椭圆形的，比较结实，呈白色或淡黄色。淋巴是动物体内的防疫器官，其中可含有病毒和致癌物质，故不宜食用。

五、中医说的“以脏补脏，以脏治脏”有无科学道理？它在医药上有何重要作用？

中医大夫常常针对病人的某些病症，建议其进食一些动物脏器，以达到治疗目的。而且效果往往出奇的好。这就是中医所说的“以脏治脏，以脏补脏”法。以禽畜之内脏器官补疗人体之内脏器官，这在古代中医典籍中亦有记载，《本草纲目》中记有“以胃治胃、以心治心、以髓补髓、以皮治皮”。这个理论不仅几千年来一直运用于中医实践，而且在国外也得到印证。1931年瑞士外科医生保罗·尼汉斯在一次偶然中发现动物器官的组织研成

糊液用之于人,对人体器官有补疗作用,从而创立了“细胞疗法”学说,他将此治疗方法,用于世界上一些名人如英国首相邱吉尔等,均获高寿。实际上,我国现代不少成药就是以动物内脏器官为主要原料制成的。如甲状腺素片、胰岛素、胎盘球蛋白等。

为什么动物的内脏对人体的内脏器官有补益和治疗作用呢?

这是因为人类和动物在漫长的进化过程中,其各种脏器从形态,组织结构到生化等方面都有十分相似的地方。现代研究证明,人和动物的相同脏器对同种微量元素有着大体相同的亲和力。因此,当人体内某个脏器因缺乏某些元素而表现为虚衰病症时,进食动物的相应脏器就可以补充所缺元素,从而达到治病和补益的目的。

中医的“以脏治脏,以脏补脏”内容十分丰富,下面略举几例,以飨读者。

天麻炖猪脑:治头风头痛。

柏子仁炖猪心:治心悸易惊,心绪不宁。

生姜煲猪肚:治胃痛。

杜仲煲猪腰:治老人腰痛。

罗汉果煲猪肺:治肺热咳嗽。

珍珠草猪肝汤:治急性传染性肝炎。

蓖麻根煲猪大肠:治脱肛。

巴戟炖猪大肠:治子宫脱垂。

白果煲猪尿脬:治小儿夜尿、遗尿。

章鱼煲猪脚:治腰酸脚软。

核桃煲猪皮汤:治皮肤干裂、瘙痒。

杞子炖羊脑:治血虚头痛、眩晕。

南杏煲羊肺:治肺结核。

肉苁蓉煲羊肾：治肾虚腰痛。

桃红牛血汤：治妇女经闭、血燥便秘。

杞子炖牛鞭：治遗精、阳痿。

酒蒸鸭血：治贫血虚弱、劳伤吐血。

六、猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸽肉、兔肉、鹌鹑肉的功能是什么？它们在医药上有何用途？

猪肉 味甘性微寒。为清凉性滋养强壮药，它具有补肾气、生津液、解热毒之功能。食疗可用于防治咳嗽烦满、小儿疳疮脓肿、黄疸、痔疮、赤白带下，以及防治脚气病、多发性神经炎等维生素 B₁ 缺乏症。如治疫证邪火已衰，津不能回者，可取鲜猪肉数斤，切大块，急火煮清汤，吹净浮油，随意适量凉饮；治上气咳嗽烦满，将猪肉切作丁块，猪脂煎熟食之。《罗氏会约医镜》称其肉气味最佳，能引人多吃饮食，长气力，倍精神。现代食物营养学分析指出，猪肉发热量较大，冬季食用或劳动量大，消耗热量多的人食用，是很适宜的。但猪肉也不是越多吃越好，据有人分析研究，一个成年人每天吃瘦猪肉、肥猪肉各 50 克左右就够了。唐代名医孙思邈说，猪肉“久食令人少，发宿疾”。现代医学也认为多吃猪肉对人体也会有一定影响，会加重肠胃负担和影响消化吸收。

猪肉虽为常吃的滋补佳肴，有丰富的营养价值，但有人认为“以猪肉补阴，是以火济水。盖肉性入肾便作湿热，热生痰，痰生则气不降，而诸症作矣。”所以阴虚血虚者不宜多吃猪肉。

牛肉 味甘性平。《日华子本草》称“水牛肉，凉；黄牛肉，温。”有暖中补气，滋营御寒，补肾壮阳等作用，对脾胃虚弱，便溏泄泻者更为相宜。《滇南本草》谓“水牛肉，能安胎补血。”李时珍引韩愈言：“牛肉补气与黄芪同功。”又说“肉者，胃之药也。熟而为液，无形之物也。故能由肠胃而透肌肤、毛窍、爪甲，无所不

到。”古方“天霞膏”以黄牛肉 5~10kg 切块加水煮至熟烂，滤去肉渣（渣也可吃），加生姜、大蒜、盐适量，再在火上慢慢浓缩后，盛于瓷皿内凝冻成膏。每次取数匙以温水溶化后服食。体弱畏寒者于冬令食之甚佳。如用牛肉作食疗，可治腹中痞积、水肿尿涩、气虚自汗、中风偏废、痰涎壅滞等症。如治脾虚久泻形成脱肛及浮肿乏力者，取黄牛肉煮汁，适量常饮；治水肿尿涩，取水牛肉 500 克蒸熟，佐以姜醋空腹食之，均有良效。

中医认为。牛肉补脾益气，生血强壮，治虚损羸瘦，但痼疽和热病者忌食。

羊肉 性味甘温。《本草纲目》记载，“羊肉补中益气，性甘，大热”，历来作为补阳佳品，尤以冬月食之为宜。冬吃羊肉可促进血液循环，增加御寒能力，因此，老年人或虚弱的中青年，冬天手足不温，阳气不足，衰弱无力，怕寒畏冷，如果常吃羊肉补身，将有好处。民间常用大蒜煨羊肉治肾虚阳痿，肾虚腰膝冷痛等症。其法是，每次用羊肉 250g 切块，大蒜 50g（去蒜皮），加水煨熟，用食盐调味，佐膳。

中医认为，羊肉是助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损之妙品，是一种良好的滋补强壮药。由于羊肉含的钙质、铁质，高于猪、牛肉，所以吃羊肉对肺病，如肺结核，气管炎，哮喘和贫血，产后气血两虚及一切虚寒症最为有益。但外感时邪，或阴虚有热者忌食。《金匱要略》“有宿热者，不可食之”。

狗肉 味咸性温热，功能补中益气、补肾壮阳，人们吃了狗肉，能使机体产生较高的热量，使新陈代谢旺盛，增强防寒抗寒能力，故民间多有“食了狗肉，不盖被褥”之说。因而是最佳的冬令食疗补品之一。祖国医学以其为“血肉有情之品”，功能“安五脏，补绝伤，轻身益气，宜肾补胃气，壮阳道，暖腰膝，益气力，补五劳七伤，益阳事，补血脉……填精髓”。狗肉既可单独烹饪食