



肉类



快乐健康
KUAILEJIAOKANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

叶知秋 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

肉类



食疗养生法

叶知秋 / 编著
吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1178 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

肉类食疗养生法

叶知秋 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

桦甸市彩色印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 110 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2807-0/R·607

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com



第一章 不同体质的肉类养生食疗方

- ◆1 气虚体质的肉类食疗方 / 2
- ◆2 血虚体质的肉类食疗方 / 5
- ◆3 气血两虚体质的肉类食疗方 / 7
- ◆4 阴虚体质的肉类食疗方 / 9
- ◆5 阳虚体质的肉类食疗方 / 11
- ◆6 阴阳两虚体质的肉类食疗方 / 13

第二章 不同季节的肉类养生食疗方

- ◆1 春季肉类食疗方 / 16
- ◆2 夏季肉类食疗方 / 18
- ◆3 湿热季节肉类食疗方 / 21
- ◆4 秋季肉类食疗方 / 23
- ◆5 冬季肉类食疗方 / 25

第三章 不同年龄的肉类养生食疗方

- ◆1 老年人益寿延年肉类食疗方 / 28
- ◆2 青少年的肉类食疗方 / 30

- ◆3 经期的肉类食疗方 / 32
- ◆4 新婚期的肉类食疗方 / 34
- ◆5 怀孕期的肉类食疗方 / 36
- ◆6 坐月子期的肉类食疗方 / 38
- ◆7 哺乳期的肉类养生食疗方 / 41

第四章 养颜美容的肉类养生食疗方

- ◆1 润肤增白的肉类食疗方 / 46
- ◆2 养颜的肉类食疗方 / 48
- ◆3 乌须秀发的肉类食疗方 51
- ◆4 聪脑益智的肉类食疗方 / 53
- ◆5 增肥的肉类食疗方 / 55

第五章 常见疾病的肉类养生食疗方

- ◆1 慢性支气管炎 / 60
- ◆2 支气管哮喘 / 63
- ◆3 肺结核 / 65
- ◆4 慢性胃炎 / 67
- ◆5 胃与十二指肠溃疡 / 70
- ◆6 胃下垂 / 72
- ◆7 慢性胃肠出血 / 73
- ◆8 慢性结肠炎 / 75
- ◆9 便秘 / 77
- ◆10 病毒性肝炎 / 79

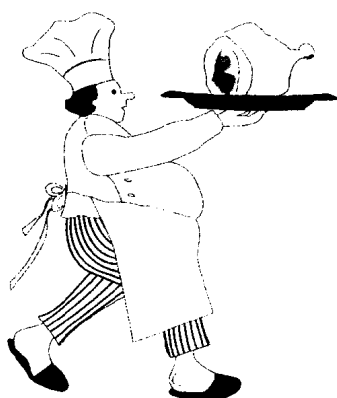
- ◆11 中风后遗症 / 80
- ◆12 心肌炎 / 81
- ◆13 缺铁性贫血 / 84
- ◆14 白细胞减少症 / 86
- ◆15 慢性肾炎 / 88
- ◆16 类风湿性关节炎 / 90
- ◆17 甲状腺功能异常 / 91
- ◆18 糖尿病 / 93
- ◆19 血管性头痛 / 95
- ◆20 坐骨神经痛 / 97
- ◆21 老年性痴呆 / 99
- ◆22 神经衰弱 / 101
- ◆23 骨质疏松症 / 104
- ◆24 帕金森氏症 / 106
- ◆25 阳痿 / 108
- ◆26 早泄 / 110
- ◆27 遗精 / 112
- ◆28 不射精症 / 114
- ◆29 精子活力低下症 / 116
- ◆30 精液不液化症 / 118
- ◆31 男性更年期综合征 / 120
- ◆32 月经前后诸症 / 124
- ◆33 绝经前后诸症 / 126
- ◆34 经痛 / 127

- ◆35 闭经 / 129
- ◆36 带下病 / 131
- ◆37 流产先兆 / 134
- ◆38 子宫脱垂 / 135
- ◆39 冻疮 / 137
- ◆40 痔疮 / 139
- ◆41 直肠脱垂 / 140
- ◆42 手术后肉食药膳方 / 142

第六章 常见肉类食物的养生食疗方

- ◆1 猪心 / 148
- ◆2 羊心 / 150
- ◆3 猪血 / 151
- ◆4 牛乳 / 152
- ◆5 羊乳 / 153
- ◆6 猪脑 / 154
- ◆7 羊脑 / 155
- ◆8 猪肝 / 156
- ◆9 羊肝 / 157
- ◆10 鸡肝 / 158
- ◆11 牛筋 / 159
- ◆12 猪肺 / 161
- ◆13 猪皮 / 163
- ◆14 阿胶 / 164

- ◆15 猪肠 / 166
- ◆16 猪肚 / 167
- ◆17 羊肚 / 168
- ◆18 牛肚 / 169
- ◆19 猪蹄 / 170
- ◆20 猪肉 / 171
- ◆21 羊肉 / 172
- ◆22 牛肉 / 174
- ◆23 鸡肉 / 175
- ◆24 鸡蛋 / 176
- ◆25 鸭肉 / 177
- ◆26 鸭蛋 / 179
- ◆27 鹅肉 / 180
- ◆28 鹌鹑蛋 / 181
- ◆29 鳖肉 / 182



Chapter 7

不同体质的肉类养生食疗方



MEATS

Chapter



不同体质的肉类养生食疗方

每个人由于先天禀赋的差异，以及后天调养的不同，使得每一个人体质和所需营养亦有别，因此根据人体气、血、阴、阳偏盛偏衰的程度，可选择不同的肉类食疗方法。

1. 气虚体质的肉类食疗方



气虚是指人体活动能力、新陈代谢能力减退，常由于久病体虚及劳累所致。气虚体质的肉食补益药膳，目的在增强人体的活动能力，尤其是肺、脾两脏的功能。

中医认为，肺主一身之气，脾为后天之本，气血生化之源。肺气虚则少气懒言，动辄气喘，易出虚汗，且易感冒；脾气虚则食欲不振，脘腹胀满，大便溏泻，甚至水肿，脱肛或内脏下垂。脾肺气虚均可表现为四肢无力，易于疲倦，舌质淡，苔薄白，脉无力等。气虚证常

见于各种慢性疾病患者，无论何种疾病，凡中医辨证为气虚者，均可选用下列肉食补益药膳：

1. 四君猪肚粥：党参、白术、茯苓各 10 克，炙甘草 5 克，熟猪肚片、米各 50 克，调料适量。先将诸药水煎取汁，加猪肚、米煮粥，待熟时调入葱、姜、胡椒、盐等，再煮一二沸即可服食，每日 1~2 次。可补中益气，健脾开胃。

2. 益气猪肚粥：黄芪 15 克，党参、当归、白术各 10 克，炙甘草、陈皮、升麻、柴胡各 5 克，熟猪肚片、米各 50 克，食盐适量。先将诸药水煎取汁，加猪肚、米煮粥，待熟后调入食盐或白糖服用。每日 2~3 次。可益气升阳，调补脾胃。

3. 人参黄瓜炒鸡丁：人参 15 克，黄瓜 50 克，鸡胸肉 200 克，冬笋 25 克，调料适量。将人参浸软，切片；黄瓜切片；鸡肉切丁；冬笋切丝。将鸡丁加食盐、味精、蛋清及淀粉适量拌匀，置热油锅中煸炒后，放入人参、黄瓜、笋、姜、葱等，煸炒至熟，加入食盐调味，加入香菜梗翻炒二三下即可佐餐服食。可补益元气，健脾开胃。

4. 人参鸡汤粥：人参粉 3 克，莲子 10 克，大米 50 克，鸡汤 1 碗，调料适量。将莲子、米淘净，置锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入人参粉、鸡汁、食盐、葱白等，再煮一二沸服食，每日 1~2 剂。可益气健脾，养心安神。

5. 黄芪鸡：黄芪 30 克，母鸡 1 只，调料适量。先将黄芪切片；鸡洗净，切块，放入锅中，再依次摆上黄芪片及调味品等，加清汤适量，蒸熟后服食，每周 1~2 剂。可健脾补气。

6. 鱼肚鸡汤：鱼肚 100 克，鸡汤 1 大碗，调料适量。先将鱼肚发开，洗净，切片备用。再将鸡汤煮沸，放入鱼肚片，待沸后放调味品等，煮至鱼肚熟后服食，每日 1 剂。可健脾益气，和胃养阴。

7. 山药杞肚汤：山药 250 克，枸杞子 10 克，猪肚 1 个，调料适量。先将山药洗净，去皮，切片备用。猪肚洗净，置锅中，加清水适量煮至猪肚熟后取出切片，再放回锅中，放入山药片、枸杞、猪大骨汤及调味品各适量，煮熟服食，每周 2~3 剂。可补中益气，健脾开胃。

8. 清蒸参芪鸡：人参 5 克，黄芪 10 克，母鸡 1 只，火腿片、水发香菇及调料各适量。先将人参、黄芪切片；母鸡洗净，氽烫后，再把诸药装于鸡腹内，放入大碗中，然后摆上火腿片、香菇片，加入葱、姜、胡椒、米酒、食盐、味精等，盖严，上笼蒸熟后服食，每周 1~2 次。可大补元气，生精固脱，安神益智。

2. 血虚体质的肉类食疗方



中医认为，心主血，肝藏血，脾统血，发为血之余，故血虚症与心、肝、脾三脏关系密切，且肾主骨、藏精，精血可以互生，故血虚证与肾也有一定关系。其主要临床表现为面色萎黄，唇甲苍白，头晕目眩，心悸不寐，失眠多梦以及妇女月经后期，量少色淡，甚或经闭等。临床上，血虚患者多伴有气虚症状，故每于补血药膳中伍以补气之药，血虚证常见于各种贫血、血液病、晚期癌症及慢性消耗性疾病。可选用下列肉食补益药膳：

1. 四物补血粥：当归、白芍各 10 克，川芎 5 克，熟地 15 克，猪肝、米各 50 克，调料适量。先将猪肝洗净，切片，勾芡备用。再取上述诸药水煎取汁，加入米煮粥，快熟时调入猪肝及调味品等，煮至粥熟服食，每日 2 次。可补气生血。

2. 当归补血粥：当归 6 克，黄芪 30 克，猪肝、米各 50 克，调料适量。将猪肝洗净，切片，勾芡；当归、黄芪水煎取汁，加米煮粥，将熟时，调入猪肝及调味品等，煮至粥熟服食，每日 2 次。可补气生血。

3. 当归补血膏：当归 15 克，黄芪 30 克，鸡血藤 50 克，大枣 10 粒，阿胶 10 克，蜂蜜适量。将前 3 味药

水煎 2 次，2 次煎液合并，小火浓缩后，加入等量蜂蜜及大枣肉、阿胶等，小火熬膏，候温装瓶备用。每次取 20 毫升，温开水冲饮或调入稀粥中服食，每日 2~3 次。可补气生血。

4. 当归参芪羊肉汤：当归、党参、黄芪各 10 克，羊肉 500 克，生姜 30 克，调料适量。将羊肉洗净，切块；诸药材用纱布包好，同置锅中，加清水适量煮沸后，放生姜、葱、胡椒、米酒等，炖至羊肉烂熟后去药包，加食盐调服。可补气生血。

5. 首乌炖鸡：何首乌 30 克，大枣 10 粒，生姜 30 克，鸡 1 只，调料适量。先将鸡洗净；再把诸药材用纱布包好，装入鸡腹内，放沙锅中，加清水适量，小火煨至鸡肉烂熟后去药包，加入葱、胡椒、食盐、味精等调味，煮沸，佐餐服食。可养肝益肾，补血填精。

6. 归芪参枣鸡汤：当归、党参、黄芪各 10 克，大枣 10 粒，生姜 30 克，乌骨母鸡 1 只，调料适量。将乌骨鸡去毛杂，洗净，切块；诸药材用纱布包好，置锅中，加清水适量，同炖至乌鸡烂熟后去药包，加葱、胡椒、盐等调味服食。可补益气血，滋阴育精。

7. 二胶鸡汁粥：阿胶、鱼鳔胶各 5 克，鸡汤 1 大碗，米 50 克，食盐适量。先将米淘净，置锅中，加鸡汤及清水适量煮粥，待熟时调入 2 胶，煮化后加入食盐，再煮一二沸即成，每日 1~2 次。可补益精血。

8. 猪血猪肝豆腐汤：猪血、猪肝各 100 克，豆腐

250 克，山药 150 克，调料适量。先将猪肝洗净，切片，加淀粉、酱油等勾芡；山药去皮，洗净，切片。锅中放清水适量煮沸后，放入猪肝、猪血、山药、豆腐等，小火煮沸后，调入葱、姜、胡椒、盐、米酒等，待熟时加味精调味服食，每日 1 剂。可养肝补血。

3. 气血两虚体质的肉类食疗方



中医认为，气为血帅，血为气母，气虚可以导致血虚，血虚无以载气，气将飘浮不定而无所归，所以气血两虚的病症，便会出现气虚所致的食欲不振，少气懒言等，又会出现血虚所致的面色苍白，唇舌色淡，指甲苍白，心悸失眠等。气血两虚证可见于多种慢性疾病。可选用下列肉食、药膳食疗方：

1. 八珍肚鸡汤：党参、云苓、白术、白芍、当归、熟地各 10 克，炙甘草、川芎各 5 克，鸡 1 只，猪肚 150 克，鱼肚 50 克，猪肉 500 克，猪骨 1500 克，生姜 30 克，大枣 10 粒，调料适量。先将前 8 味药材用纱布包好；母鸡去毛杂，洗净；猪肚洗净；鱼肚发开，洗净；猪肉、猪骨洗净；猪大骨捶破，同入锅中，加清水适量，大火煮沸后去浮沫，放入生姜、大枣、葱、米酒、胡椒、小茴香、桂枝、木香等，小火炖至烂熟后，去药包，将肉、肚取出切片，再放回锅中煮沸，加食盐、味

精调味服食，每周 2~3 剂。可补益气血。

2. 气血双补汤：党参、炙黄芪、白芍、茯苓、熟地、当归各 10 克，肉桂、川芎、炙甘草各 5 克，乌贼、猪肚、鱼肚各 50 克，猪肉 1000 克，猪骨 1500 克，生姜 30 克，调料适量。先将上述诸药材用纱布包好；乌贼、鱼肚发开洗净；猪肚、猪肉洗净；猪大骨捶破，同入锅中，加清水适量，大火煮沸后去浮沫，放生姜、葱、胡椒、木香、小茴香等，小火炖烂熟后去药包，将肚、鱼、肉取出切片，再放回锅中，调入米酒、食盐等，煮沸即成，每周 2~3 剂。可补气血。

3. 养血猪心汤：猪心 1 个，猪血 100 克，山药 150 克，调料适量。先将猪心洗净，切片；鲜山药去皮，洗净，切片，同入锅中，加清水适量煮沸后，放入猪血、葱花、姜末、胡椒等，炖至烂熟，加入米酒、酱油、食盐、味精等调服。可养心血，益心气，宁心神。

4. 人参滋补蜜：人参、制首乌各 15 克，冬虫夏草 2 克，淫羊藿、党参、麦冬各 45 克，枸杞子 30 克，阿胶 10 克，蜂蜜 850 克。以上药材用水煎 2 次，每次 2 小时，将 2 次煎液合并，小火浓缩至原来药材重量时，对入蜂蜜，煮沸即成。每次饮 10 毫升，每日 2 次，口服或冲饮。可扶正固本，益气安神，协调阴阳，平补肝肾。

5. 桑仁党参粥：桑仁 10 克，党参粉 5 克，猪血 100 克，米 50 克，调料适量。先取大米淘净煮粥，待沸

后放入桑仁、党参粉，煮至粥将熟时，放入猪血及调味品，再煮至粥熟服食，每日2次，连服7~10日。可益气养血。

6. 参芪阿胶蛋汤：人参、黄芪各3克，阿胶5克，鸡蛋2个，调料适量。先将参、芪研为细末；再取阿胶加清水适量煮沸后下参芪粉，煮一二沸后打入鸡蛋，煮成蛋花汤状，调味服食，每日1剂。可益气养血。

4. 阴虚体质的肉类食疗方



阴虚体质多为肺、肾、胃阴虚。肾阴为身体阴液之根本，有滋润形体脏腑、充养脑髓骨骼、抑制阳亢火动、维持正常的生长发育与生殖等功能。肾阴亏损，则形体脏腑失其濡养。此外，阴虚还常导致虚阳亢逆而有害。心肾相济，肺肾互滋，肝肾同源，脾肾互补，肾阴亏虚可导致其他脏病变。干咳少痰，短气喘息，口燥咽干，甚至午后低热，五心烦热，潮热盗汗，头晕耳鸣，眩晕目涩，牙齿松动或疼痛，腰膝酸痛，失眠多梦，遗精早泄，性欲亢进，颧红目赤，大便干结，小便短少等不适的症状。临床上阴虚证与血虚证一样，多为人体津液亏耗的表现，但血虚多无热，阴虚则身热，在选用补益药膳时应肺阴虚当滋阴养液，滋润肺燥；肾阴虚当滋养肾阴，填精补髓；胃阴虚当滋养胃阴。可选用下列肉