

肉禽

饮食与健康丛书

佳肴好食疗

杨书源 主编

ROU QIN JIA YAO HAO SHI LIAO



天津科文图书出版有限公司

—— 饮食与健康丛书 ——

肉禽佳肴好食疗

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

肉禽佳肴好食疗/杨书源主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2002. 2
(饮食与健康丛书)
ISBN 7-5433-1306-5

I. 肉... II. 杨... III. 食物疗法 - 基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19638 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail:tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:保定市印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 10.5 印张 232 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

定价:12.60 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者名单

顾问	段廷玉				
主编	杨书源				
副主编	章丘	王迪	李玉明		
编者	孙静涵	王言玲	瑞娟	张立新	
	李欣慰	李颖	毓峰	朱惟	
	高金娣	高淑贞	王瑾	赵璐	
	贾英杰	王红艳	王珂		
插图	张志方				



人类是大自然的一部分,人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化,直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中,发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说:“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今,回归大自然,从自然界中寻找祛病、延年的药物,已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中妙法、绝招及长期实践经验,经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法,可用简、便、廉、妙四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径,即向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛的方法,从而达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之目的。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵蓊(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家,在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订,特在此表示衷心的感谢。

杨书源

2001年12月

我国历代医药经典论食疗

药以去之，食以随之，谷肉果菜，食养尽之。无使过之，保其正色。

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。

《黄帝内经》

所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

《金匱要略》

日所必用谷肉果菜，取其性味补益，集成一本。

《顾膳正要》

前言

中国古代医药典籍《内经·素问》曾有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气”的论述。这是最早提出人类的全面饮食的内容。“五畜”当时是指牛、羊、猪、狗、鸡等食用畜肉。“益”是增补之意。肉禽虽不为主，但与谷物为主相辅，可增进补充主食的营养功效，更有益于人体健康。

传统的中药，其实就是天然药物，因此中药与食物的关系几乎密不可分。中医常讲的“药食同源”也基于此理。在长期与疾病作斗争的实践中，我们的先人首创了食疗与药膳的丰富理论与有效的方法，还总结出“药补不如食补”的养生之道。中国人善于烹制美食佳肴，在世界之林享有盛名。中国菜除了色香味俱佳，更讲究其营养与效能。基本进入小康生活的我国人民，如今已不用着眼简单的温饱问题，而是在考虑如何调整自己的饮食结构，又要吃得好，又要吃出健康与长寿。

本书精选食疗常用的畜类与禽类食品约 50 余种。每种除介绍其种类、特点、性味、养分等概况外，并列举一系列该品食疗与药膳方例，供读者按病寻方选用，同时还介绍若干使用本品食疗时应知应会的实用常识。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编者

畜类篇

目 录

猪 肉

百莲炖猪肉治支气管炎	(4)
猪肉栗子治慢性气管炎	(4)
冬笋烧肉治慢性支气管炎	(4)
止咳定喘蒸肉	(5)
山药猪肉补肺定喘	(5)
罗陈肉汤治喘止咳	(6)
黄精肉汤治肺结核	(6)
剑花猪肉治咳血、咯血	(6)
吉祥草猪肉治咳血、咯血	(6)
荷叶猪肉降脂、降压	(7)
夏枯草猪肉汤降血压	(7)
山楂炒猪肉治高血压	(7)
灵芝粉蒸肉饼治冠心病	(8)
望江南叶猪肉治头痛	(8)
补气强心猪肉蒸饺	(8)
气血双补猪肉汤	(9)
莲藕猪肉治营养性贫血	(9)
黄花肉汤治贫血	(9)
蚕豆猪肉治浮肿	(10)



目 录

海参猪肉治直肠脱垂·····	(10)
芭蕉蕾猪肉治气虚脱肛·····	(10)
无花果猪肉汤治痔疮·····	(10)
猪肉丝瓜治内痔、便血·····	(11)
鲜菇炖瘦肉治黄疸性肝炎·····	(11)
栀子根炖猪肉治黄疸性肝炎·····	(11)
利肝瘦肉方·····	(12)
枸杞肉丝治肾虚·····	(12)
蒸猪肉菜饼治肾虚腰疼·····	(12)
猪肉黑豆治老年肾虚·····	(13)
莲百猪肉治滑精·····	(13)
生姜附片炖猪肉治阳痿·····	(13)
蜗牛炖猪肉治糖尿病·····	(13)
瘦猪肉地骨皮治糖尿病·····	(14)
猪肉杨梅治尿血(阴血亏虚)·····	(14)
枸杞猪肉汤治经后隐痛·····	(14)
山药肉汤治绝经前后头晕目眩·····	(15)
玉米须炖猪肉治血热型崩漏·····	(15)
黄花菜炖猪肉治产后少乳·····	(15)
猪肉海参汤治缺乳·····	(16)
清蒸木耳猪肉治产后腹痛·····	(16)
猪、蛇肉治小儿食积不消·····	(16)
猪肉薯枣治腹胀、食滞·····	(16)
猪肉蘑菇治腹胀、食滞·····	(17)
双子炖猪肉治小儿蛔虫·····	(17)
土茯苓猪肉治小儿疳疮脓肿·····	(17)
蒜泥白肉治百日咳·····	(17)
白扁豆瘦肉汤治小儿营养不良·····	(18)
猪肉石耳汤治小儿营养性贫血·····	(18)

目 录

紫菜猪肉汤治甲状腺肿大·····	(18)
葛杞炖猪肉治耳聋耳鸣·····	(19)
猪肉丝瓜藤治萎缩性鼻炎·····	(19)
柳根炖猪肉治牙痛·····	(19)
苦瓜炒猪肉治牙周病·····	(20)
四味猪肉汤治肾虚耳鸣·····	(20)

猪 皮

猪皮治紫癜及贫血·····	(25)
猪皮蹄筋枣治小儿营养性贫血·····	(26)
猪皮治痔血、便血·····	(26)
猪皮冻治脚裂·····	(26)
猪皮汤润肤治皮肤老化·····	(27)
猪皮甜汤可催乳、补血·····	(27)
猪皮煎治月经不调·····	(27)
猪皮大枣羹治鼻衄(鼻出血)·····	(27)
猪皮香葱治耳鸣耳聋·····	(28)

猪 心

青蒜炒猪心治风寒感冒·····	(30)
猪心枸杞治老年慢性支气管炎·····	(31)
兰草根炖猪心治头晕目眩·····	(31)
猪心党参当归治失眠·····	(31)
猪心治肺源性和高血压性心脏病·····	(32)
双仁炖猪心治贫血、四肢无力·····	(32)

猪 肝

菠菜猪肝汤治贫血·····	(34)
---------------	------

本书在编写过程中，参考了有关文献，并得到有关单位和个人的帮助，在此表示衷心的感谢。

目 录

肝粥治贫血	(35)
猪肝红枣粥益气补血	(35)
猪肝黄豆治缺铁性贫血	(35)
猪肝粥治青光眼	(36)
猪肝大米五味粥治头眩目暗	(36)
胡萝卜炒猪肝治夜盲	(36)
桂圆大枣猪肝汤益肾补肝	(37)
猪肝肺治头晕	(37)
壳骨猪肝散治佝偻病	(37)

猪 肺

肺萝杏汤治慢性支气管炎	(39)
肺草汤治老年慢性支气管炎	(40)
猪心肺沙参竹治阴虚燥咳	(40)
猪肺大米粥治肺脾阳虚咳嗽	(40)
杏仁萝卜猪肺汤治肺虚久咳	(41)
花生米炖猪肺治肺燥咳血	(41)
猪肺治肺虚咳嗽	(41)
猪肺肚肥公鸭治肺虚	(42)
川贝雪梨炖猪肺治肺结核	(42)
青蒜炒猪肺治百日咳	(42)
猪肺白果治失眠烦躁	(43)

猪 肚

猪肚胡椒汤治胃脘痛	(45)
米酒炖猪肚治脾胃虚弱	(46)
猪肚治反胃	(46)
猪肚鳖肉治胃溃疡	(46)

目 录

猪肚白术蜜治胃下垂·····	(47)
橘根炖猪肚治胃与十二指肠溃疡·····	(47)
猪肚末治胃与十二指肠溃疡·····	(47)
葵花盘猪肚治腹痛·····	(48)
猪肚糯米粥治体虚中气不足·····	(48)
猪肚大蒜车前草治浮肿·····	(48)
猪肚大蒜治水泻不止·····	(48)
猪肚萝卜粳米粥治水泻不止·····	(49)
薏米猪肚汤治热淋·····	(49)
高粱米炖猪肚治排尿困难·····	(49)
猪肚杜仲汤治遗尿·····	(50)
猪肚粳米粥治糖尿病·····	(50)
山药炖猪肚治糖尿病·····	(50)
猪肚花生米治产后缺乳·····	(50)
猪肚雪里蕻汤治百日咳·····	(51)

猪 蹄

猪蹄薏米汤治痹症·····	(53)
葡萄根炖猪蹄治风湿痹痛·····	(54)
小葱炖猪蹄治四肢疼痛·····	(54)
猪蹄治下肢溃疡·····	(54)
猪蹄花生大枣治贫血·····	(55)
猪蹄红枣汤治血小板减少·····	(55)
猪蹄治脾肾虚久泻·····	(55)
猪蹄汤治气血虚弱缺乳·····	(55)
猪蹄汤治气结乳络不通缺乳·····	(56)
猪蹄汤送黑芝麻治产后乳汁不足·····	(56)
蹄米粥治血脉不旺乳汁少·····	(56)



目 录

猪 髓

- 益气骨髓粥治过敏性紫癜.....(58)
- 猪脊髓枸杞汤治慢性前列腺炎.....(59)
- 猪髓甲鱼汤治头昏目眩.....(59)

猪 肾

- 猪肾干粉治贫血.....(61)
- 猪肾米粥治五更泻.....(62)
- 补肾壮阳的猪肾粥.....(62)
- 拌腰丝龙须菜治肾虚.....(62)
- 猪肾杜仲苁蓉汤治前列腺肥大.....(63)
- 甘遂猪肾治肾炎.....(63)
- 猪肾治遗尿.....(63)
- 猪肾鸭肉治口疮.....(63)
- 猪肾治腰腿酸软、耳鸣.....(64)
- 桃仁炒猪肾治肾虚耳聋.....(64)

猪 脑

- 天麻陈皮炖猪脑治眩晕耳鸣.....(66)
- 猪脑鲢鱼头川芎治头痛晕眩.....(67)
- 川芎白芷炖猪脑祛风止晕.....(67)
- 炖煮猪脑天麻治头晕眼花.....(67)
- 益气补脑的猪脑汤.....(67)
- 猪脑小麦红枣治失眠.....(68)
- 猪脑天麻石决明汤治高血压.....(68)

目 录

猪 肠

- 槐花酿猪大肠治肛裂·····(70)
- 猪肠无花果治气虚脱肛·····(71)
- 猪肠香蕉皮治内痔脱肛·····(71)
- 猪大肠黑糯米治气血亏·····(71)
- 绿豆糯米酿猪肠解毒止痢·····(72)
- 猪大肠槐花米柏子仁治大便稀烂·····(72)
- 莲子枸杞酿猪肠治白带·····(72)

猪 血

- 猪血豆腐治贫血·····(75)
- 猪血鱼米粥治贫血·····(75)
- 黄酒炒猪血治便血吐血·····(75)
- 海蜇炖猪血治哮喘·····(76)
- 猪血菠菜汤治习惯性便秘·····(76)
- 猪血调朱砂治癫痫·····(76)

猪 骨

- 猪骨粉治佝偻病·····(78)
- 猪骨乌鱼骨治佝偻病·····(79)
- 猪骨菠菜治佝偻病·····(79)
- 猪骨炖长寿龟滋阴养肾·····(79)
- 炖五味治糖尿病·····(80)
- 猪骨米醋补阴益髓·····(80)
- 健脾养血猪骨汤治贫血·····(80)
- 猪骨治小儿消化不良·····(81)
- 枸杞豆枣排骨汤治妊娠尿闭·····(81)



目 录

猪排骨治牙周病	(81)
---------------	------

猪 胰

猪胰菠菜蛋羹治糖尿病	(83)
滋阴降糖猪胰汤	(84)
胰粉治糖尿病	(84)
山药猪胰治糖尿病	(84)
猪胰治糖尿病	(84)

猪 胆

蜂蜜猪胆汁治病毒性肝炎	(86)
猪胆绿豆面治肝硬化腹水	(87)
绿豆猪胆治高血压	(87)
猪胆陈醋膏治淋巴结核	(87)
猪胆外用治疔肿	(87)
猪胆汁陈醋膏治瘰癧	(88)
猪胆汁治痔漏脱肛	(88)
猪胆黄柏治湿疹	(88)
猪胆黄柏糊治烫伤	(88)
猪胆六神丸外用治甲沟炎	(89)
猪胆青黛末治百日咳	(89)
猪胆绿豆粉治百日咳	(89)

猪 脬

猪脬槐花米汤治风湿痛	(91)
猪脬荔枝根煎汤治遗精	(92)
薏米木瓜炖猪脬治阳痿	(92)
猪脬三味汤饮治排尿不畅	(92)

目 录

巴戟肉胡桃仁蒸猪脬治排尿困难	(92)
四味蒸猪脬治小儿遗尿	(93)
猪脬治小便不利	(93)

牛 肉

茴香牛肉治慢性支气管炎	(96)
牛肉煮南瓜治肺脓肿	(96)
草果煲牛肉治虚寒性胃痛	(97)
牛肉治胃腹痛	(97)
番茄烧牛肉治高血压	(97)
双红牛肉治肝炎	(97)
香菇煮牛肉治慢性肝炎	(98)
补气益血牛肉胶冻	(98)
牛肉香菇粥治贫血	(98)
红枣牛肉治跌打损伤	(99)
蚕豆炖牛肉治水肿	(99)
海带姜丝煮牛肉治水肿	(99)
牛肉香菇治关节酸痛	(99)

牛 肝

牛肝治疗夜盲症	(103)
牛肝苍术汤治维生素 A 缺乏所致夜盲	(104)
牛肝枸杞子汤治头晕目眩	(104)
牛肝醋汤治疟疾	(104)
使君子仁煮牛肝治小儿虫积	(104)

牛 脑

黄精杞果炖牛脑治神经衰弱	(106)
--------------------	-------



目录

黄芪当归炖牛脑治低血压	(107)
蒜泥煎牛脑治头晕目眩	(107)

牛 肾

牛肾木瓜姜汤治湿痹腰腿疼	(109)
五香粉炖牛肾治肾虚腰痛	(110)
牛肾核桃仁大米粥治阳痿	(110)

牛 筋

牛筋大枣汤治贫血	(112)
牛筋三味汤治血细胞减少	(112)
火腿青菜心炒熟牛筋治血细胞减少	(113)

牛 肚

牛肚薏仁大米粥治消化不良	(115)
黄芪炖牛肚治消化不良	(116)
牛肚粥治小儿肠胃积热	(116)
烧牛肚治胃下垂	(116)
姜炖牛肚治胃痛恶心	(116)
牛肚薏仁粥治溏便	(117)
牛肚炖烧酒治妇女头晕痛风	(117)
姜醋煮牛肚治眩晕	(117)

牛 血

桃仁牛血汤治血瘀闭经	(119)
醋拌牛血治血痢便血	(120)
菠菜根牛血汤治闭经	(120)