



禽畜

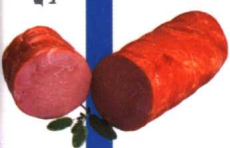
千纸鹤

CHUON QUBING QIANGSHEN 500 FANG

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社



畜禽肉祛病强身500方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：金 寿 郭丽霞 静 涵 冯 慧 冯 红

图书在版编目(CIP)数据

畜禽肉祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7 - 5375 - 3215 - X

I. 畜… II. 袁… III. 畜禽-肉制品-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057485 号

畜禽肉祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 9.75

字 数 240000

版 次 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 3500

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

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。这里所谈的畜禽肉包括猪、牛、羊、狗、兔、驴、鹿、鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、麻雀等肉及其内脏和制品。畜禽肉是人们日常生活中最重要、最常见的副食品之一，由于其味道鲜美，营养丰富，故深受人们的喜爱。

随着时代的发展，一些俗语提法更加深化，富有新意，如“病从口入”，过去指饮食不洁，病从口入；而当今，更多一层含义即指饮食不当而引起各种疾病。

欲避免“病从口入”、要想“吃出健康”，说起来简单，而做起来可没那么容易。关键是对所食之物有所了解、有所认

识。正如唐代名医孙思邈早就指出的那样：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。”清代医家王孟英也说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”人一旦生起病来，饮食宜忌更显得至关重要，医圣张仲景曾言：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”只有充分认识饮食与健康的规律，才有可能充分利用它，去养生、祛病、强身。

本书堪称是一把打开食肉保健的钥匙：书中简要向读者介绍畜禽肉的品种、名称由来，有关历史、种类名品、成分特色等有关常识；特别着重介绍食疗方例、食疗功效、食疗须知（体质不同的人群，应多食哪些畜禽肉；有关畜禽肉，在什么情况下不应该吃，以及如何吃，注意什么等）；还介绍些典型的美味食谱供养生健身之用。最后，为使用方便，还为读者提供了“按病索畜禽肉速查表”。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。

编 者

2006.5

目

录



畜禽肉食用常识 (1)

“红肉”“白肉”各有千秋

科学选用才是正理 (2)

食肉者须知 (4)

食用猪油要防止酸败 (5)

巧食肥肉也能健身长寿 (6)

长期食素并非绝对好事 (7)

胖人吃什么肉好 (9)

畜禽肉及其食疗、美食方例 (11)

猪 肉 (12)

猪 肝 (24)

猪 心 (31)

猪 血 (37)

猪 肺 (43)

猪 脑 (47)

猪 肚 (52)

猪 肾 (59)

猪 胆 (65)

猪 肠 (69)

猪 肤 (74)

猪 胰 (80)

猪 蹄 (84)

猪 骨 (91)

猪 髓 (96)

目

录

M U L U

1

猪 腩	(99)
牛 肉	(103)
牛 肚	(112)
牛 肝	(116)
牛 肾	(121)
牛 筋	(125)
牛 血	(130)
牛 脑	(133)
牛骨髓	(138)
羊 肉	(142)
羊 肝	(152)
羊 心	(157)
羊 肺	(161)
羊 肾	(165)
羊 肚	(171)
羊 脑	(176)
羊 血	(182)
羊脊骨与胫骨	(185)
狗 肉	(189)
兔 肉	(196)
驴 肉	(205)
鹿 肉	(210)
鸡 肉	(215)
鸡 肝	(226)
鸡 血	(231)
鸡 肫	(235)
乌骨鸡肉	(243)
鸭 肉	(250)

鸭 血	(260)
鹅 肉	(263)
鸽 肉	(270)
鹌鹑肉	(278)
附录	(286)
附录 I 常见畜禽肉类食疗参用表	(286)
附录 II 按病索畜禽肉速查表	(291)

猪中脊肉 “肉白” “肉红”

畜禽肉食用常识

畜禽肉类的摄入量应控制在每日每公斤体重50克以内。肉类摄入量过多，会增加患心血管疾病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病的风险。肉类摄入量过少，会导致蛋白质、铁、锌、维生素B12等营养素摄入不足，影响身体健康。

肉类摄入量应根据个人的年龄、性别、体重、活动量等因素进行调整。一般来说，成年男性每日摄入量应控制在100-150克，成年女性应控制在80-120克，儿童应控制在50-100克。活动量大的人可以适当增加摄入量，而活动量小的人则应适当减少摄入量。

肉类摄入量还应根据个人的健康状况进行调整。患有心血管疾病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病的人，应适当减少肉类摄入量，并选择低脂肪、低胆固醇的肉类。患有贫血、骨质疏松、免疫力低下等疾病的人，应适当增加肉类摄入量，并选择富含铁、钙、维生素D的肉类。

肉类摄入量还应根据个人的饮食习惯进行调整。喜欢吃肉的人，可以适当增加肉类摄入量，但应注意选择健康的烹饪方式，如烤、煮、炖等，避免油炸、烧烤等。不喜欢吃肉的人，可以适当减少肉类摄入量，并选择其他富含蛋白质的食物，如豆类、坚果、鸡蛋等。



“红肉”“白肉”各有千秋 科学选用才是正理

味道鲜美、营养丰富的肉类一直在人类的饮食生活中占有重要地位，是人们餐桌上不可缺少的一部分。我国民间素有将畜、禽肉概称为“红肉”、“白肉”之分。“红肉”系指肉色鲜红或暗红的畜肉类，如猪肉、牛肉、羊肉等；而将肉色嫩白的禽肉和鱼类，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉及鱼肉称之为“白肉”。现代营养学证明：无论是“红肉”还是“白肉”，在蛋白质的质和量方面都是优等的，它们蛋白质的氨基酸含量及相互比值与人体构成较为接近，易于机体消化吸收，属于人体利用率高的优质蛋白。但在蛋白质的量上，鸡肉的蛋白质含量高达 20% 左右，比猪肉、牛肉高了近 1/3，称得上是一种质优量足的蛋白质。

在脂肪方面，鸡肉所含脂肪一般只有 6% ~ 9%，而瘦猪肉的脂肪含量为 30%，牛肉的脂肪含量约为 20%，都比鸡肉高得多，更不要说五花肉和肥猪肉了。另外猪肉和牛肉中的脂肪大多为饱和脂肪酸，相比之下，鸡肉脂肪里的饱和脂肪酸就比它们少得多，而不饱和脂肪酸相对比较充足，其亚油酸含量可达 20%。人体摄入过多饱和脂肪酸，就会血脂升高、动脉硬化，诱发高血压、高血脂、糖尿病等，而亚油酸这类不饱和脂肪酸却有利于降低血脂、预防血栓形成，保护血管，对心脑血管疾病有良好的预防保健作用。

在供能方面，同等量的鸡肉、猪肉和牛肉相比，猪

肉提供热量最高每百克可供热能 1680 千焦耳，而每百克熟牛肉可供热能为 1050 千焦耳、鸡肉可供热能 840 千焦耳。所以，吃过多的猪肉，就容易引起肥胖、糖尿病，而适当吃些鸡肉和瘦牛肉不但不会增肥，还能保证营养、促进健康。

在现代社会里，随着高血压、高血脂、动脉硬化、肥胖症、糖尿病等慢性病的增多，面对餐桌上喷香诱人的肉类食品，不少的中老年人却是举箸踌躇，既想满足一下口腹之欲，又怕摄入过多的脂肪、胆固醇，增加患心脑血管疾病的危险性，实在左右为难。想要两全其美，推荐中老年人要多吃“白肉”、少吃“红肉”。“白肉”比“红肉”更适合于易患心脑血管疾病及已患高血压、高血脂及心脑血管疾病的患者食用。在日常饮食中老年朋友应多吃低脂肪、低热能的“白肉”，少吃脂肪含量高、供热能多的“红肉”，就可以达到健康与口味两相顾及的目的。但也不必谈脂色变。营养学家从来不排斥摄食少量饱和脂肪酸和胆固醇，成人每天胆固醇的摄入量以 300 毫克为宜。因为体内各种重要的类固醇激素，如睾酮、雌二醇、孕酮及糖皮质激素、盐皮质激素等，都是以胆固醇为原料转化而来的，胆固醇是构成细胞膜的重要成分，对维持正常的生理活动起着不可忽视的作用。因此，需要少食，防止饱和脂肪酸与胆固醇食物摄入过多而诱发动脉硬化等心脑血管疾病。据报道，过低胆固醇还有可能会增加脑出血、慢性阻塞性肺病、结肠癌、抑郁症等疾患的发病率。这也应当引以为戒。

食肉者须知

以下一些数字与事实均经科学研究所证明，对食肉者在选食和烹饪法的讲究等方面，皆有一定的参考价值：

- 肉食中脂肪的含量，要比蛋白质少得多。如牛肉、羊肉，脂肪含量为 2% ~ 7%，而猪肉则可达 50%，动物性脂肪中含有较多的饱和脂肪酸和人体必不可少的少量不饱和脂肪酸。人体自己不能合成不饱和脂肪酸，必须由食物供给。它能使人体皮肤光滑润泽，头发乌黑发亮，神采更加焕发，所以不饱和脂肪酸又称“必需脂肪酸”或“美容酸”。如果皮肤粗糙、多屑，头发干脆易掉，就有可能是体内缺乏不饱和脂肪酸引起的。在各类动物脂肪中，猪脂肪的营养价值是最完全的了。

- 肉食中含有大量的 B 族维生素和矿物质（总含量为 1%），包括有磷、钾、锌和铁。而且肉食中的铁易被人体吸收，其利用率是素食中铁质的 2 倍。

- 肉类食物，尤其是肝脏和肾脏中，含有相当数量的浸出物质，其中有一种叫嘌呤的生物碱，在烧煮过程中会有一半溶入汤里。因此，在煮的肉中，嘌呤的含量要比炸肉和焖肉少。嘌呤在人体内最终变成尿酸，如过量的话，可能引起痛风等症。因此，随着年龄的增长和代谢功能的衰退，要限食肉汤和炸肉。

- 肉类食物在煮、炸和焖的烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。损失最多的要数蛋白质。特别是炸肉损失可达 8% ~ 12%，而在煮和焖的过程中损耗要小些。

- 烹调还涉及到各类维生素的损失。如维生素 B₁ 在煮的过程中损失达 45%，炸时损失达 42%，焖时损失达 30%；维生素 B₂ 的损失稍少些，分别为 43%、18% 和 10%；维生素 PP 的损失则更小些。

- 肉糜一般可以做成肉丸子或肉饼子。肉丸子和肉饼子在炸时，其营养价值的损失，要比直接炸和煮少一半。因为与肉丸子和肉饼子掺和在一起的面包屑、米粉等，阻止了营养物质的损失；它们吸收了肉汁，并阻止了肉汁流到煎锅里。

肉食是很有营养的食物。不过不能摄入过多，如摄入量过多，则会引起人体矿物质代谢的紊乱，因为肉食富含磷而少钙。特别对于肾、肝、胃有病的人来说，更应限制肉食。

食用猪油要防止酸败

猪油即猪脂，通常也称荤油，是我们常吃的食用油之一。这种油因长时间存放或保管不善，由于光、热、水、空气以及微生物的作用，使得油脂发生一系列的氧化、水解反应，会产生一种苦涩难闻的味道，即俗称“哈喇味”，在食品学上称为油脂酸败。猪油如发生严重酸败，营养成分和维生素同时被破坏，不仅品质变劣，而且还有毒，长期食用或一次吃得过多，就会使人中毒，轻则头晕、头痛，重则发冷、发烧、呕吐、腹泻。因此，我们要设法防止猪油酸败，千万不要吃变质猪油。

怎样防止猪油酸败呢？如下几点务须做到：

- 炼油时尽量减少油中水分，把油炼得老一些，油中不要残留油渣，以避免贮存时微生物对油脂的分

解。炼好的油应装在坛子或绿色玻璃瓶里，不要盛在白色、蓝色玻璃瓶、塑料桶或铁桶里。油瓶或坛子要盖严。要放在阴暗、低温的地方，尽量避免与高温及光线照射，直接与空气接触。因为阳光、空气、金属、高温等都能加速油脂的氧化变质。

- 油脂中可添加一些天然抗氧化剂。为了使油脂保持稳定，延缓氧化过程的发生，应在油脂中加一些花椒、大料、丁香、茴香、桂皮、生姜等天然抗氧化剂。还可以加一些豆油，也可防止猪油酸败，因为豆油含有相当数量的卵磷脂和维生素 E，二者都是良好的抗氧化剂。但要注意豆油中卵磷脂加热到 65℃ 时，就会失去抗氧化能力。因此，为使卵磷脂的抗氧化能力不被破坏，猪油炼好后，一定要等油温下降到适当时，然后再往里加豆油为好。

巧食肥肉也能健身长寿

饮食能养身治病，亦能伤身致病。吃肉更是如此，特别是谈起吃肥肉，人们习惯地马上想到它会引起冠心病、高血压、动脉硬化。其实这是一种偏见。肥肉只要烹调得法，不但不会引起心血管疾病，而且还有益于身体健康。据日本医学家调查统计，日本冲绳岛的居民平均寿命高于日本全国平均寿命，而该岛的居民一贯爱吃肥肉，尤其是 80 岁以上的老人几乎每天都吃。为什么常吃肥肉却能长寿呢？其奥秘在于煮肉的方法，他们将肥肉用文火炖四小时左右才吃。肥猪肉经过较长时间的炖煮，经检测，其饱和脂肪酸可以减少 30% ~ 50%，

胆固醇可以降低 50% 以上，而对人体有益的不饱和脂肪酸却能大量增加。这就是该岛居民不但很少患心血管疾病而且还能长寿的主要原因之一。

近年来，日本医学家研究还发现，用肥肉炼熟的猪油，每百克仅含胆固醇 102 毫克，大大低于肥肉中的胆固醇含量（每百克 220 毫克）。猪油中还含有一种叫做花生四烯酸的物质，它能降低血脂水平，并可与亚油酸、亚麻酸合成具有多种重要生理功能的前列腺素，另外猪油中还含有一种能延长寿命的物质叫做 α 脂蛋白，它可以预防冠心病和心血管病，植物油中却没有这两种物质。

若是人们在日常饮食中长期不食肥肉或猪油，只食素油或植物油，不仅会使机体长期处于低胆固醇状态，不利于机体正常的新陈代谢，而且会导致微量元素锌和锰的缺乏，出现味觉减退、食欲不振、皮肤生病、伤口不易愈合、头发早白、牙齿脱落、骨质疏松等现象，还会增加多种致病菌感染等等的危险。

为了身体健康，人们大可不必忌讳肥肉或猪油，不妨巧吃肥肉，即把肥肉在文火上炖煮时间长一些，加入适量的海带或萝卜等一些搭配食物。还可将肥肉炼成猪油，炒菜时与植物油混合用，按 7:10 的比例最佳。总之饮食切忌偏食、单一，荤素合理搭配的均衡膳食才是科学的进食方式。

长期食素并非绝对好事

近来，吃素食作为饮食方面的一股潮流，来势甚

凶，影响面不小。

诚然，各种事物在其发展过程中常常会从一个极端走到另一个极端。吃荤食过多对身体就会造成一定的损害。当人们发现了这一现象的弊端，同时又认识到吃素的优点时，自然就会走向另一端。但应该警惕千万不可把其绝对化，吃荤吃素也要做到适量，要以身体健康为最终目的。

长期吃素食并不好。素食，完全吃植物性的食物，与动物性食物相比起码有如下一些缺点：

- 植物性食物所含的粗纤维多，能阻碍消化液和食物中所含营养素的接触，使营养素不易被消化和吸收，这就足以降低了植物性食物的利用率。

- 植物性食物质量差，所含人体最需要的蛋白质少，营养价值亦低，不如动物性食物的蛋白质含量高，质地优良并适合人体需要。

- 植物性食物所含的钙质虽然不少，但没有动物性食物中所含的钙质容易被人体吸收。

- 植物性食物因含脂肪少，长期素食会导致体内脂肪代谢紊乱，引起各种脂溶性维生素缺乏症。

- 素食一般淡而无味，往往容易导致食欲减退，就更会造成体内的营养失衡。

- 在患高血脂、肥胖等症时，适当控制脂肪的摄入量是必要的，但长期吃素，反会引起体内脂肪代谢紊乱，故要根据个人具体情况来定，切不要绝对化。

总的看来，长期吃素食对身体并不一定有好处，也没有坚持的必要。故而，荤素食适当搭配才是强身健体的要求和保证。

胖人吃什么肉好

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。本着这一原则精神，胖人吃如下肉类更为适宜。

兔肉 兔肉含蛋白质较多，每 100 克兔肉中含蛋白质 21.2 克；含脂肪少，每 100 克仅含脂肪 0.4 克，还含有丰富的卵磷脂，但含胆固醇较少，每 100 克仅含胆固醇 83 毫克。因此，兔肉是胖人比较理想的肉食。

牛肉 牛肉的营养价值仅次于兔肉，每 100 克牛肉中含蛋白质 20 克以上，牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多，而且脂肪和胆固醇较低。因此，特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病人适量食用。

鸡肉 鸡肉每 100 克含蛋白质高达 23.3 克，脂肪含量只有 1.2 克，比各种畜肉低得多。所以，适当吃些鸡肉，不但有益于人体健康，也不会引起肥胖。

还有鱼肉等……

