

畜·禽·鱼·药膳食用指南

罗时淦 编

轻工业出版社

内 容 提 要

本书介绍了家畜、家禽、淡水鱼类等动物药膳 200 余种，对每种动物用部分的采集、化学成分、功用主治、用法与用量、禁忌、验方选择等均详细地论述。对于某些不常见或易混淆的动物，还介绍了其形态特征，以分。书中刊载了古今医籍和民间流传及临床运用的畜、禽、鱼药用单方、方、验方 630 余首。书末的“常见病症用方索引”则为读者提供了简捷的方法。

本书适合广大家庭保健、病人药膳及医药工作者阅读参考。

畜·禽·鱼·药膳食用指南

罗时淦 编

*

轻工业出版社出版

（北京广安门南滨河路25号）

地质印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 印张：6 1/4 字数：129 千字

1990年7月 第一版第一次印刷

印数：12,500册 定价：2.90 元

ISBN 7-5019-0793-5/TS·0519

序

世人皆知动物肉类食品为美味佳肴，营养价值高，为人体营养素和动物蛋白之主要来源。殊不知肉类食品更有其医药效用，若烹调运用得当，能治诸病。古籍医书中对此论述颇多，如《医林纂要》谓：“牛肉味甘，专补脾土，脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”

《本经》曰：“丹雄鸡：主女人崩中漏下，赤白沃、补虚、温中、止血、杀毒。黑鸬鸡：主风寒湿痹、安胎。”

《纲目》曰：“鲤，其功长于利小便，故能消肿胀、黄疸、脚气、喘嗽、湿热之病。作鲙则性温，故能去痼结冷气之病。烧之则从火化，故能发散风寒，平肺通乳、解肠胃及肿毒之邪。”由此可见，前人研究动物肉类食品之医药效用非常广泛，且功效卓著。

罗时淦医师供职于抚州棉纺织厂医院，工作之暇，研究肉食药用于临床，理论与实践结合，孜孜不倦，著成《畜·禽·鱼·药膳食用指南》一书，可供广大医药人员临床工作中参考应用，又为家庭和病人保健药膳常识之有益读物，特为之推荐并序。

文运第

1988年冬

目 录

一、家畜类.....	1
(一) 牛.....	1
1. 牛肉.....	1
2. 牛血.....	3
3. 牛肝.....	3
4. 牛肚.....	4
5. 牛肠.....	5
6. 牛齿.....	5
7. 牛肾.....	5
8. 牛乳.....	6
9. 牛肺.....	7
10. 牛骨.....	7
11. 牛胆.....	8
12. 牛脂.....	9
13. 牛脑.....	10
14. 牛黄.....	10
15. 牛筋.....	14
16. 牛脾.....	14
17. 牛鼻.....	15
18. 牛脰.....	15
19. 牛蹄.....	15
20. 牛髓.....	15
21. 牛口涎.....	16
22. 牛胞衣.....	17
23. 牛喉龙.....	17

24. 牛角鯮	17
25. 牛蹄甲	19
(二) 羊	19
1. 羊肉	20
2. 羊血	22
3. 羊心	23
4. 羊皮	23
5. 羊肝	24
6. 羊肚	25
7. 羊肾	26
8. 羊乳	27
9. 羊肺	28
10. 羊骨	29
11. 羊须	31
12. 羊胆	31
13. 羊胎	32
14. 羊胰	32
15. 羊脂	33
16. 羊脑	34
17. 羊黄	35
18. 羊脬	35
19. 羊膈	36
20. 羊髓	36
21. 羊外肾	38
22. 羊蹄肉	39
(三) 猪	39
1. 猪肉	39
2. 猪血	40
3. 猪肝	41

4. 猪肚.....	42
5. 猪肠.....	44
6. 猪肾.....	45
7. 猪肤.....	46
8. 猪肺.....	46
9. 猪骨.....	47
10. 猪胆.....	48
11. 猪胰.....	50
12. 猪脑.....	51
13. 猪脬.....	52
14. 猪脾.....	52
15. 猪脬.....	53
16. 猪蹄.....	53
17. 猪髓.....	54
18. 猪脂膏.....	56
19. 猪蹄甲.....	57
(四) 马.....	58
1. 马肉.....	59
2. 马肝.....	59
3. 马皮.....	59
4. 马心.....	60
5. 马齿.....	60
6. 马乳.....	60
7. 马宝.....	61
8. 马骨.....	62
9. 马鬃.....	62
10. 马蹄甲.....	63
11. 马脂.....	64
(五) 驴.....	64

1. 驴肉	65
2. 驴头	65
3. 驴乳	66
4. 驴毛	67
5. 驴骨	67
6. 驴脂	67
7. 驴蹄	68
8. 驴阴茎	68
(六) 兔	69
1. 兔肉	69
2. 兔血	70
3. 兔肝	70
4. 兔骨	71
5. 兔脑	72
6. 兔头骨	72
7. 兔皮毛	72
(七) 狗	73
1. 狗肉	73
2. 狗血	74
3. 狗肝	75
4. 狗齿	75
5. 狗肾	76
6. 狗心	76
7. 狗毛	76
8. 狗宝	77
9. 狗骨	78
10. 狗胆	79
11. 狗脑	80
12. 狗蹄	81

13. 狗头骨.....	81
(八) 家猫.....	83
1. 家猫肉.....	83
2. 家猫头.....	84
3. 家猫肝.....	84
4. 家猫油.....	85
5. 家猫皮毛.....	85
6. 家猫袍衣.....	85
二、家禽类	87
(一) 家鸡.....	87
1. 鸡肉.....	87
2. 鸡血.....	89
3. 鸡肝.....	90
4. 鸡肠.....	91
5. 鸡胆.....	91
6. 鸡脑.....	92
7. 鸡嗦.....	92
8. 鸡子白.....	93
9. 鸡子壳.....	94
10. 鸡子黄.....	95
11. 鸡内金.....	97
12. 鸡屎白.....	99
(二) 乌骨鸡	101
(三) 家鸭	103
1. 鸭肉	103
2. 鸭头	104
3. 鸭血	104
4. 鸭卵	105
5. 鸭肪	105

6. 鸭胆	106
7. 鸭涎	106
8. 鸭肫衣	106
(四) 鹅	107
1. 鹅肉	107
2. 鹅血	108
3. 鹅胆	108
4. 鹅涎	108
5. 鹅胗	108
6. 鹅内金	109
7. 鹅蛋壳	109
8. 鹅喉管	109
9. 鹅腿骨	110
10. 鹅掌上黄皮	110
11. 鹅毛	110
(五) 鸽	111
1. 鸽肉	112
2. 鸽卵	113
(六) 鹌鹑	113
三、淡水产品类	115
(一) 鳅鱼	115
1. 鳅鱼肉	115
2. 鳅鱼滑液	116
(二) 鳊鱼	117
(三) 鳙鱼	117
1. 鳙鱼肉	117
2. 鳙鱼胆	119
(四) 鲢鱼	119
(五) 鲤鱼	120

1. 鲤鱼目	121
2. 鲤鱼皮	121
3. 鲤鱼血	121
4. 鲤鱼肠	122
5. 鲤鱼齿	122
6. 鲤鱼胆	122
7. 鲤鱼脂	123
8. 鲤鱼脑	124
9. 鲤鱼鳞	124
(六) 草鱼	125
(七) 角鱼	125
(八) 鳊鱼	126
1. 鳊鱼头	127
2. 鳊鱼血	127
3. 鳊鱼骨	128
(九) 鲫鱼	129
1. 鲫鱼肉	129
2. 鲫鱼胆	132
(十) 虾	133
(十一) 鳊鱼	134
1. 鳊鱼肉	135
2. 鳊鱼胆	135
(十二) 鳊鱼	136
1. 鳊鱼肉	136
2. 鳊鱼目	137
3. 鳊鱼尾	137
4. 鳊鱼涎	137
(十三) 白鱼	138
(十四) 月鲤	139

(十五) 蟹	140
(十六) 乌鱼	141
1. 鱼板	141
2. 龟肉	143
3. 鱼板胶	144
(十七) 甲鱼	145
1. 鳖甲	145
2. 鳖头	149
3. 鳖肉	150
4. 鳖血	151
5. 鳖胆	152
6. 鳖甲胶	152
(十八) 蚌	153
1. 蚌肉	154
2. 蚌泪	155
3. 蚌粉	155
(十九) 螺蛳	156
白螺蛳壳	158
(二十) 田螺	159
1. 田螺肉	160
2. 田螺壳	162
3. 田螺厝	163
四、其他类	164
(一) 文蛤	164
(二) 蚶壳	166
(三) 蛤蟆	167
蛤蟆油	169
(四) 虾蟆	170
1. 虾蟆皮	172

2. 虾蟆肝	172
3. 虾蟆胆	173
4. 虾蟆脑	173
五、常见病症验方索引	174
1. 内科病症	174
2. 外科病症	177
3. 妇科病症	178
4. 小儿科病症	179
5. 五官科病症	180
6. 伤科病症	181
7. 传染科病症	181
后记	183

一、家畜类

(一) 牛

牛分为黄牛和水牛。

牛的骨、骨髓、骨质角髓（牛角髓）、血、脑、鼻、齿、喉咙、甲状腺体（牛膈）、蹄、蹄甲、蹄筋（牛筋）、睾丸及阴囊（牯牛卵）、囊、肝、脾、肺、肾、胆、胃、肠、胎盘（牛胞衣）、脂肪（牛脂）、乳、唾液（牛口涎）、胃中的草结块（牛羊草结）、胆囊、胆管或肝管中的结石（牛黄）、水牛角、水牛皮、水牛尾，以及用黄牛肉精炼而成的膏（霞天膏）和用黄牛皮所熬的胶（黄明胶）均可供药用。下面各设专条介绍。

1. 牛 肉

〔成分〕 牛肉的化学组成大致为，每100克（可食部）含蛋白质20.1克，脂肪10.2克，维生素B₁0.07毫克，维生素B₂0.15毫克，钙7毫克，磷170毫克，铁0.90毫克，胆甾醇125毫克。牛肉蛋白质中各种氨基酸的含量甚多，故其营养价值甚高。

〔性味〕 甘、平。

①《别录》：“味甘，平，无毒。”

②《千金翼·本草》：“水牛肉，冷；黄牛肉，温。”

〔归经〕 入脾、胃经。

〔功用主治〕 补脾胃，益气血，强筋骨，治虚损羸瘦，消渴，脾弱不运，痞积，水肿，腰膝酸软。

①《别录》：“主消渴，止哕泄，安中益气，养脾胃。”

②《千金·食治》：“止唾涎出。”

③《本草拾遗》：“消水肿，除湿气，补虚，令人强筋骨、壮健。”

④《滇南本草》：“水牛肉，能安胎补血。”

⑤《韩氏医通》：“黄牛肉，补气，与绵黄芪同功。”

〔用法与用量〕 内服：煮食、煎汁或入丸剂。

〔选方〕

①《乾坤生意》返本丸，补诸虚百损：黄犍牛肉（去筋膜，切片，河水洗数遍，仍浸一夜，次日再洗三遍，水清为度。用无灰好酒同入坛内，重泥封固，桑柴文武火煮一昼夜。取出如黄沙为佳，焦黑无用。焙干为末，听用）；山药（盐炒过）、莲肉（去心，盐炒过，并去盐）；白茯苓、小茴香（炒）各120克，为末。每牛肉250克，入药末500克，以红枣蒸熟去皮和捣丸，梧桐子大。每空心酒下五十丸，日三服。

②《饮膳正要》牛肉脯，治脾胃久冷，不思饮食：牛肉2500克，胡椒15克，荜茇15克，陈皮6克，草果6克、缩砂6克、良姜6克。上件为细末。生姜汁500毫升、葱汁100毫升、盐120克，同肉拌匀，腌二日取出，焙干作脯。任意食之。

③《卫生杂兴》，治腹中癖积：黄牛肉500克，恒山10克，同煮熟，食肉饮汁，癖必自消。

2. 牛 血

〔成分〕 新鲜牛血浆含90%的水和10%固体物质，后者含蛋白质80%，无机物10%。有机物10%。血浆的蛋白质主要有三种，即白蛋白、球蛋白及纤维蛋白原。纤维蛋白原在血液凝固上是一个重要物质。血清与血浆成分的差别，在于血清中无纤维蛋白原。

〔性味〕 咸、平。

①《纲目》：“咸、平、无毒。”

②《本经逢原》：“性温。”

〔功用主治〕 理血、补中；治便血、血痢、经闭、血虚羸瘦。

①《本草蒙筌》：“补血枯。”

②《纲目》：“解毒利肠。煮拌醋食，治血痢、便血。”

③《本经逢原》：“能补脾胃诸虚，治便血、血痢、一切病后羸瘦，咸宜食之。”

3. 牛 肝

〔成分〕 每100克含水分69克，蛋白质18.9克，碳水化合物9克，脂肪2.6克，灰分0.9克，钙13毫克，磷400毫克，铁9毫克，硫胺素0.30毫克，核黄素2.3毫克，尼克酸16.2毫克，抗坏血酸18毫克，维生素A 18300单位。

〔性味〕 甘、平。

〔功用主治〕 养血补肝，明目；治血虚萎黄、虚劳羸瘦、青盲、雀目。

①《别录》：“主明目。”

②《本草拾遗》：“肝和腹内百叶（即重瓣胃），作生、

姜、醋食之。主热气、水气、丹毒、解酒劳。”

③《日用本草》：“明目、平肝气。”

④《本草蒙筌》：“助肝血、明目。”

⑤《本草经疏》：“补肝、治雀盲。”

⑥《现代实用中药》：“适用于萎黄病、妇人产后贫血、肺结核、小儿疳眼、夜盲。”

〔用法与用量〕 内服：煮食，或入丸、散。

〔选方〕《圣惠方》牛肝散，治青盲积年不瘥：黄牛肝一具（细切、曝干），土瓜根90克，羚羊角屑30克，蕤仁30克（汤浸，去皮），细辛30克，车前子60克。上药，捣细罗为散，空心，以温酒调下6克。

4. 牛 肚

〔成分〕 牛肚每100克含水分81克，蛋白质14.8克，脂肪3.7克，灰分0.5克，钙22毫克，磷84毫克，铁0.9毫克，硫胺素0.04毫克，核黄素0.20毫克，尼克酸3.6毫克。

〔性味〕

①《日用本草》：“味甘、平。”

②《纲目》：“甘、温、无毒。”

〔功用主治〕 补虚，益脾胃。治病后虚羸，气血不足，消渴，风眩。

①《食疗本草》：“主消渴，风眩，补五脏，以醋煮食之。”

②《本草拾遗》：“牛肝和腹内百叶（即重瓣胃）作生、姜、醋食之，主热气、水气、丹毒、解酒劳。”

③《日用本草》：“和中，益脾胃。”

④《本草蒙筌》：“健脾胃，免饮积食伤。”

⑤《纲目》：“补中益气，解毒，养脾胃。”

〔用法与用量〕 内服：煮食。

5. 牛 肠

〔功用主治〕《本草蒙筌》：“厚肠，除肠风痔漏。”

〔用法与用量〕 内服：煮食。

6. 牛 齿

〔功用主治〕《别录》：“主小儿牛痫。”

〔选方〕

①《圣济总录》牛齿膏，治发背疮肿痛：水牛牙齿（煨赤）、太阴玄精石各0.3克，乳香3克（研）。上三味捣研为末。每用绢量疮大小剪，以津唾调药，摊绢上贴之。

②《圣济总录》牛齿散，治诸恶疮口不合：牛齿90克，鸡卵壳60克。上二味烧研为散，入膩粉少许。生油调涂之。

7. 牛 肾

〔成分〕 牛肾每100克含水分82克，蛋白质12.8克，碳水化合物0.3克，脂肪3.7克，灰分0.9克，钙17毫克，磷18毫克，铁11.4毫克，硫胺素0.34毫克，核黄素1.75毫克，尼克酸5.1毫克，维生素C 6毫克，维生素A340单位。

〔功用主治〕

①《别录》：“补肾气，益精。”

②《千金·食治》：“去湿痺。”

〔选方〕《圣惠方》牛肾粥，治五劳七伤、阴萎气乏：牛肾一枚（去筋膜、细切），阳起石120克（布包），粳米200克。以水五大盏，煮阳起石，取二盏，去石，下米及肾，着