

• 家庭治病小窍门丛书 •

家用鱼肉禽蛋治病小窍门

主 编

赵东升 王明惠

编 者

(以下按姓氏笔划为序)

马明杰 王明惠 王喜凤

方 建 李 朴 赵东升

胡运久 顾 玲 郭云协

中国中医药出版社

《家庭治病小窍门丛书》
编辑委员会

总 编
建 中 振 中
编 委

(以下按姓氏笔划为序)

刘静宇	吴希进	张庆伟
杨 光	郑万善	范思行
赵东升	阎国杰	韩建涛

前 言

《家庭治病小窍门丛书》共分20册：《家用鸡蛋治病小窍门》、《家用药粥治病小窍门》、《家用葱姜蒜醋治病小窍门》、《家用鱼肉禽蛋治病小窍门》、《家用谷物果菜治病小窍门》、《家用九窍给药治病小窍门》、《家用拔罐治病小窍门》、《家用药物贴脐治病小窍门》、《家用药物外敷治病小窍门》、《家用灸法治病小窍门》、《家用单方治病小窍门》、《家用偏方治病小窍门》、《家用点穴按摩治病小窍门》、《家用熏洗治病小窍门》、《家用耳压治病小窍门》、《家用手指压穴治病小窍门》、《家用足底按摩治病小窍门》、《家用头部点穴按摩治病小窍门》、《家用药浴治病小窍门》、《家用情绪调节治病小窍门》，从今年9月起将陆续与大家见面了。这套丛书从1991年8月开始制定计划、组织编写，由于作者队伍涉及几个省市，审、修、编、校，邮路往来，耽误了不少时日，几个主要作者还同时承担出版社其它大型医学专著的编写任务，且不能影响日常的临床、科研工作，因而，原准备于今年8月全套一起推出的计划便难以成为现实。好在，我们的作家是十分努力的，繁忙的工作之余，挑灯夜战，一丝不苟，就凭着一片为大众健康的仁爱之心；我们的出版社是十分支持的，三年来帮助鼓励，一如既往，认真负责，她们认为将治病保健的方法普及到大众家庭是人类健康的百年大计，是医药出版工作者的心愿。一种无形的默契维系着百余位默默笔耕的健康天

使之心。她们围绕的是一个白衣工作者朴素的愿望——人人健康。

本套丛书的前 10 本由中国中医药出版社于今年 9 月开始正式发行，后 10 本将由中国医药科技出版社于今年 12 月起陆续推出。

让我们为每个生命的健康，为每个家庭的幸福奉献自己绵薄之力，用我们的生命热能去融化他人门前的雪、屋上的霜。

建中 振中

1993 年 8 月于北京丰台

目 录

上 篇 常用动物食品的医疗保健作用

第一章 畜 产 类

猪肉	(1)	牛肾	(12)
猪皮	(2)	牛筋	(13)
猪心	(2)	牛肚	(13)
猪肝	(3)	牛奶	(14)
猪肺	(3)	牛血	(15)
猪肚	(4)	牛心	(15)
猪蹄	(5)	牛肺	(15)
猪肾	(5)	羊肉	(16)
猪脑	(6)	羊肝	(17)
猪肠	(7)	羊脑	(18)
猪血	(7)	羊心	(18)
猪髓	(8)	羊肺	(19)
猪排骨	(8)	羊肚	(20)
猪胰	(9)	羊肾	(20)
猪脾	(9)	羊奶	(21)
牛肉	(10)	羊血	(21)
牛肝	(11)	羊油	(22)
牛脑	(11)	驴肉	(22)
		驴皮胶	(23)

驴鞭	(23)
马肉	(24)
狗肉	(24)
狗鞭	(25)
狗骨	(25)
兔肉	(25)
兔肝	(26)
猫肉	(27)
鹿肉	(27)
鹿鞭	(28)
蟒蛇肉	(28)
蚯蚓	(28)

第二章 禽 蛋 类

鸡肉	(30)
鸡肝	(31)
鸡内金	(31)
鸡蛋	(32)
鸡蛋壳	(33)
鸡胆	(33)
野鸡肉	(34)
鸭肉	(34)
鸭蛋	(35)
鸭血	(35)
鹅肉	(36)
鹅血	(36)
鸽肉	(37)

鸽蛋	(37)
斑鸠肉	(38)
雀肉	(38)
雀蛋	(39)
鹌鹑肉	(39)
鹌鹑蛋	(40)

第三章 水 产 类

青蛙	(41)
蟾蜍	(41)
泥鳅	(42)
鳖肉	(42)
鳖甲	(43)
龟肉	(43)
龟板	(44)
青虾	(44)
对虾	(45)
龙虾	(45)
螃蟹	(46)
海蜇	(46)
海参	(47)
田螺肉	(48)
蚌肉	(48)
蚶肉	(49)
文蛤	(49)
蛏肉	(50)
牡蛎肉	(50)

螺蛳肉	(51)	草鱼	(57)
海螺肉	(51)	鲢鱼	(58)
蛤蜊	(52)	凤尾鱼	(58)
淡菜	(52)	鳗鱼	(59)
鲤鱼	(53)	海鳗	(59)
鲫鱼	(53)	鲭鱼	(60)
带鱼	(54)	乌贼鱼	(60)
鲳鱼	(55)	章鱼	(61)
黄花鱼	(55)	银鱼	(61)
青鱼	(56)	桂鱼	(62)
鲈鱼	(56)	粘鱼	(62)
黑鱼	(57)	比目鱼	(63)

下 篇 常见病症的动物食品疗法

第一章 内科疾病

感冒	(64)	腹泻	(102)
慢性支气管		痢疾	(107)
炎	(66)	病毒性肝炎	(111)
支气管哮喘	(74)	肝硬化	(118)
肺结核	(78)	积聚	(121)
肺脓疡	(88)	血证	(122)
吞酸	(90)	高血压病	(124)
胃痛	(91)	神经衰弱	(130)
胃下垂	(95)	头痛	(133)
慢性胃炎、消化		面神经麻痹	(134)
性溃疡	(98)	癫痫	(135)
		眩晕	(138)

急、慢性肾炎 … (145)	崩漏 …………… (228)
原发性血小板减	带下病 …………… (232)
少性紫癜 …… (148)	子宫脱垂 ……… (237)
糖尿病 …………… (151)	子宫肌瘤 ……… (239)
淋证 …………… (157)	妊娠小便不通 … (240)
水肿 …………… (158)	胎漏、胎动不
贫血 …………… (167)	安 …………… (241)
心悸 …………… (172)	产后缺乳 ……… (243)
不寐 …………… (177)	产后泄泻 ……… (251)
痉证 …………… (179)	产后腹痛 ……… (251)
虚劳 …………… (180)	产后血晕 ……… (252)
老年小便不禁 … (192)	产后痉证 ……… (252)
阳痿、遗精、早	第三章 儿科疾病
泄 …………… (194)	小儿感冒 ……… (254)
缩阳症 …………… (201)	小儿泄泻 ……… (255)
腰痛 …………… (201)	小儿夏季热 …… (256)
坐骨神经痛 …… (206)	麻疹 …………… (256)
风湿性关节炎 … (207)	疔腮 …………… (258)
血栓闭塞性脉	惊风 …………… (260)
管炎 …………… (213)	百日咳 ……… (261)
疟疾 …………… (214)	小儿疳积 ……… (264)
第二章 妇科疾病	小儿虫积 ……… (269)
月经不调 ……… (218)	佝偻病 ……… (273)
不孕症 ……… (220)	小儿遗尿 ……… (275)
痛经 ……… (222)	第四章 外科疾病
闭经 ……… (224)	颈淋巴结核 …… (280)

瘰病（甲状腺	蝎子螫伤	(306)
肿大)	黄褐斑	(307)
(283)	斑秃	(308)
乳腺炎	美容方	(309)
(285)	牛皮癣	(311)
附：乳头皲裂 ...		
(286)	第六章 五官科疾病	
恶性肿瘤	目昏	(312)
(288)	结膜炎	(313)
(289)	夜盲	(316)
疔疮	牙痛	(318)
(290)	口疮	(319)
丹毒	咽炎	(320)
(292)	耳疖	(322)
疖肿	耳鸣、耳聋	(323)
(292)	中耳炎	(324)
痔疮	鼻渊	(325)
(293)	酒皲鼻	(326)
脱肛		
(297)		
疝气		
(298)		
骨髓炎		
(300)		
外伤肿痛		
(302)		
烧烫伤		
(302)		
第五章 皮肤科疾病		
鸡眼		
(306)		
附录一 常见动物食品的卫生标准		
附录二 我国的膳食指南		

上 篇

常用动物食品的医疗保健作用

第一章 畜 产 类

猪 肉

【来源】为猪科动物猪的肉。

【性味】性平，味甘咸。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、铜、硒、维生素 B₁、B₂、C。其中蛋白质占 16.1~16.7%，脂肪占 28.8%。瘦猪肉含有多种氨基酸，包括缬氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、精氨酸、组氨酸、酪氨酸、胱氨酸等。

【食疗作用】滋阴、润燥、补肾、益肝。可用于治疗热病伤津，体弱血虚，肝肾阴虚所致的头晕目眩、耳鸣耳聋、肋肋隐痛。还可用于肺结核、痔疮便血、产后便秘、鼻衄、营养不良等病证。如对体弱血虚患者，可用瘦猪肉 500 克，当归 60 克，煮后食肉喝汤，连续服用。对产后便秘患者，用猪肉煮汤，去浮油饮之。

【注意事项】猪肉多食可助热生痰，湿热、痰滞内蕴者慎服。一般成人每天吃瘦肉、肥肉各一两就够了。多吃对人体有一定影响，尤其是肥肉，能增加人体血浆中胆固醇的含量，从而增加诱发高血压、冠心病的机会。肝炎、胆囊炎病人忌食肥肉。猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连，犯之令人泻痢。

猪 皮

【来源】为猪科动物猪的皮。

【性味】性平，味甘咸。

【成分】每100克猪皮中含蛋白质26.4克，脂肪22.7克，碳水化合物4克，热量326千卡。

【食疗作用】活血、止血、润泽肌肤。可用于月经不调，吐血，健美肌肤等。猪皮中含的蛋白质主要有白蛋白、球蛋白、角蛋白，弹性蛋白，胶原蛋白等。胶原蛋白对人体的皮肤、筋、软骨、骨骼及结缔组织都具有重要作用，对延缓机体衰老和促进儿童生长发育有特殊意义。

猪 心

【来源】为猪科动物猪的心脏。

【性味】性平，味甘咸。

【成分】每100克猪心中，含蛋白质19.1克，脂肪6.3克，热量133千卡，硫胺素0.34毫克，核黄素0.25毫克，尼克酸3毫克。

【食疗作用】镇静，安神，定惊，养心，补血。可用于治

疗心阴两虚引起的多汗，失眠，惊悸，怔忡；痰火扰心所致的狂躁不安；风湿性心脏病，癫痫等病症。如对惊悸怔忡，失眠患者，用猪心1个，带血破开，朱砂5克，装入猪心中煮熟，去药吃猪心。风湿性心脏病，可用猪心1个，大枣10个，共煮熟，连汤食之，连续服用。

【注意事项】高血压病人慎用，忌与吴茱萸同服。

猪 肝

【来源】为猪科动物猪的肝脏。

【性味】性温，味甘苦。

【成分】每100克猪肝中含蛋白质21.3克，脂肪4.5克，碳水化合物1.4克，热量131千卡，钙11毫克，磷270毫克，铁25毫克，维生素A8700国际单位，硫胺素0.4毫克，核黄素2.11毫克，尼克酸16.2毫克，抗坏血酸18毫克。

【食疗作用】养肝，明目，补血。可调节和改善贫血病人造血系统生理功能，是贫血的克星。可治贫血、夜盲、目赤、浮肿、肝炎、脚气、小儿营养不良等。贫血病人，可用猪肝100克，菠菜250克煮汤食用。夜盲，可用猪肝半斤，谷精草30克，炖熟，食肝喝汤，1日2次分食。水肿溲涩，用猪肝尖3块，切碎，绿豆1把，陈米适量，同煮粥食用。

【注意事项】胆固醇含量较高，高血压，冠心病应少食。

猪 肺

【来源】为猪科动物猪的肺脏。

【性味】性平，味甘。

【成分】每 100 克猪肺中含蛋白质 11.9 克，脂肪 4 克，热量 84 千卡，钙 12 毫克，磷 230 毫克，铁 3.4 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.4 毫克，尼克酸 0.6 毫克，还含有凝血活素等。

【食疗作用】润肺补肺，化痰，止血。可治疗肺虚引起的咳嗽，咳血，痰多喘促等。对肺虚久咳可将猪肺切片，麻油炒熟，用米煮粥食之，或猪肺洗净加入杏仁，炖熟食之。肺结核咳嗽，可用薏苡仁研细末，煮猪肺食之；或用猪肺 1 具，川贝 15 克，白糖 50 克，将肺剖开，川贝研末与白糖撒于肺内蒸熟，分次食用。

【注意事项】胆固醇含量较高，冠心病，高血压病人不宜多食。

猪 肚

【来源】为猪科动物猪的胃。

【性味】性温，味甘。

【成分】每 100 克猪肚中含蛋白质 14.6 克，脂肪 29 克，碳水化合物 1.4 克，热量 90 千卡，硫胺素 0.05 毫克，核黄素 0.18 毫克，尼克酸 2.5 毫克，还含有钙、磷、铁等。

【食疗作用】补虚损，健脾胃。治疗虚劳羸瘦、胃脘痛，胃下垂，泄泻，下痢，糖尿病，小儿疳积，小便频数，肾虚遗精等。慢性胃炎，可用猪肚 1 个，胡椒、生姜适量，炖汤喝。胃及十二指肠球部溃疡，可用猪肚 1 个，生姜半斤（切片），将姜片装入洗净的猪肚内，扎好口，加花生米适量，煮

熟，取出姜片，吃猪肚及花生米喝汤。胃下垂，用猪肚1个，砂仁6克，枳壳15克，将2味药装入猪肚内，煮熟，去药渣，吃肚喝汤。糖尿病，将猪肚用文火炖烂长期服用。

【注意事项】胆固醇含量较高，冠心病，高血脂病人应少食。

猪 蹄

【来源】为猪科动物猪的四足。

【性味】性平，味甘咸。

【成分】每100克猪蹄中含蛋白质15.8克，脂肪26.3克，碳水化合物1.7克，热量307千卡。

【食疗作用】补血益气，通乳，去毒。主要用于气虚体弱，产后乳汁不下，疮疡痈疽，胆结石，血小板减少等证。乳汁不下，可用猪蹄1对，通草6克，加水炖汤服；血小板减少，可用猪蹄1个，红枣30枚，共煮熟，连续服用。

猪 肾

【来源】为猪科动物猪的肾脏。

【性味】性平，味咸。

【成分】每100克猪肾含蛋白质15.5克，脂肪4.8克，碳水化合物0.7克，热量108千卡，维生素A微量，硫胺素0.38毫克，核黄素1.72毫克，尼克酸4.5毫克，抗坏血酸5毫克。还含有钙、磷、铁等，胆固醇含量较高。

【食疗作用】补肾壮阳，固精缩尿。常作性功能强壮剂使

用。用于性机能减退，肾虚腰痛，阳痿，早泄，耳鸣，耳聋，盗汗遗精，尿频，遗尿等。肾虚腰痛，可用猪肾加杜仲末，荷包煨食。肾虚遗精，可用猪肾1对，核桃仁30克，共炖烂食用。遗尿，猪肾1个，桑螵蛸7个，共炖食，每日1次。

【注意事项】由于本品胆固醇含量较高，所以高血压，冠心病病人不宜多食用。

猪 脑

【来源】为猪科动物猪的脑。

【性味】性寒，味甘。

【成分】每100克猪脑含蛋白质10.2克，脂肪8.9克，碳水化合物0.8克，热量124千卡，钙137毫克，磷315毫克，铁1.6毫克，硫胺素0.14毫克，核黄素0.19毫克，尼克酸2.8毫克，抗坏血酸1毫克。胆固醇含量高，每100克高达3100毫克。

【食疗作用】益脑髓，补虚劳，镇惊安神。主要用于神经衰弱，眩晕，耳鸣，脑震荡后遗症，头风等。血虚头晕，可用猪脑1对（去筋膜），川芎15克，白芷20克，同煮熟服之。脑震荡后遗症，可用猪脑1个，天麻9克，加水适量，以小火煮炖1小时成羹状，捞去药渣，1日3次吃猪脑，每周3次，连服1月。

【注意事项】高血压，高血脂，冠心病，肝炎，胆囊炎病人慎用。

猪 肠

【来源】为猪科动物猪的肠。

【性味】性平，味甘。

【成分】每100克猪肠含蛋白质6.9克，脂肪15.6克，碳水化合物0.1克，热量168千卡，还含有少量的维生素等。胆固醇含量较高。

【食疗作用】润肠通便，治燥，祛肠风。用于治疗便血，血痢，痔疮，脱肛等。脱肛，可用猪大肠1条，黄芪30克，升麻6克，将黄芪、升麻装入大肠内，煮熟，食肠喝汤，连续服用。

【注意事项】外感未解，邪气留恋或脾虚滑泻者不能食用。高血脂病人慎用。

猪 血

【来源】为猪科动物猪的血液。

【性味】性平，味咸。

【成分】每100克猪血含蛋白质4.3克，脂肪0.2克，碳水化合物0.1克，钙69毫克，磷2毫克，铁15毫克，赖氨酸含量相当高。

【食疗作用】生血。用于治疗血虚眩晕，脘腹胀满，食欲不振，宫颈糜烂，哮喘等。由于猪血中含矿物质较多，脂肪较少，故适宜于老人，妇女，儿童食之。尤其是对缺铁性贫血，佝偻病，软骨病其疗效更为显著。

【注意事项】痢疾病人不宜多食用。

猪 髓

【来源】为猪科动物猪的脊髓和骨髓。

【性味】性温，味甘。

【成分】每100克内含蛋白质2.3克 脂肪81.2克，热量740千卡。

【食疗作用】补肾养阴，益髓，可用于治疗劳热骨蒸，带浊遗精，消渴，疮疡等。适宜衰老人选用。

【注意事项】高血压，冠心病，肝炎，胆囊炎患者不宜食用。

猪 排 骨

【来源】为猪科动物猪的肋骨。

【性味】性平，味甘咸。

【成分】每100克排骨含蛋白质23.6克，脂肪10.5克，碳水化合物1克，热量193千卡，钙78毫克，磷9毫克。

【食疗作用】补肾填髓，强筋壮骨。用于治疗骨折，佝偻病，妊娠期肢体拘挛，儿童五迟，五软等。骨折，可用猪排骨1000克，黄豆250毫克加水小火煮烂，加盐姜调味品分次食之；或用猪排骨1000克，红枣120克，莲子90克，降香9克，骨碎补15克，加水小火炖熟，加盐姜调味分次饮之。其它病证单用排骨炖之亦可。

【注意事项】骨折愈合分早、中、晚三期，即血肿机化期，