

禽·蛋·肉食品的

妙用与忌口

主 编 韩 建 蒋叔凯

编著者 蒋叔凯 王建中 温为宣

金 辉 杨 森 吴 伟

吴 捷 彭元善 韩 建

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

禽蛋肉食品的妙用与忌口/韩建

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-0947-0/R·204

I. 禽蛋肉食品的妙用与忌口

I. 韩建

III. 营养卫生

IV. R·151

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

禽蛋肉食品的妙用与忌口

韩建 蒋叔凯 主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路17号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西永修县印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850×1168 1/32
字数	31万
印张	13.125
印数	8001—16000册
版次	1996年1月第1版 1997年6月第2次印刷
书号	ISBN 7-5390-0947-0/R·204
定价	15.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前 言

禽、蛋与肉食品皆为人们餐桌上常见的食品，其与人体健康的关系似乎人人皆知。

其实不然！

很多人都知道，医生用药得当，可救人性命；可投药失当，可生意外，甚至致人于死地。

人们进食禽、蛋与肉食品也是如此，进食得当，则得其妙处，于身体大有裨益；而进食不当，亦可损人健康。其中自有科学道理。

今蒙江西科学技术出版社编辑相约，为读者们写一本有关禽、蛋、肉食品的妙用、禁忌的普及读物，我

等颇感荣幸,也知责任之重大,故而相约,分头查阅资料,并求教于内行,多方考证,结合临床体会与烹饪经验(作者中既有医务人员、营养学工作者,又有厨师),写成此书,希望能有益于社会,有益于人类健康。

此书虽为多人所编著,但限于编者水平,难免有错,还盼读者与专家们不吝赐教。

编著者

于一九九五年初夏

目 录

第一章 猪肉

〔附：猪骨、猪内脏等〕

(一)妙用	(5)
(二)忌口	(7)
(三)药膳荟萃	(8)
酸甜猪肉干	(8)
枸杞子炒肉丝	(9)
枸杞笋丝炒肉	(10)
止咳定喘蒸肉	(11)
双仁烧排骨	(12)
山楂烧猪肉	(13)
利肝瘦肉方	(14)
果香猪肉丸	(14)
益脾美味猪排	(15)
益寿猪肉龟汤	(16)
猪骨炖长寿龟	(17)
虫草瘦肉炖乌龟	(18)

双子炖瘦猪肉····· (19)	枸杞汁煮猪肝····· (38)
补肾猪腿肉块····· (19)	玄参炖猪肝····· (38)
益阴补气猪肉块····· (20)	二仙炖猪肝····· (39)
大补双味肉····· (21)	补血猪肝汤····· (40)
枸杞补肾肉丝····· (22)	猪肝百合羹····· (40)
山药健脾猪肉块····· (23)	猪肝红枣粥····· (41)
气血双补猪肉汤····· (23)	健脾美味猪肚····· (42)
莲子百合煨猪肉····· (24)	莲子健脾猪肚····· (42)
八珍益气猪肉汤····· (25)	益脾固肾猪小肚····· (43)
鲜菇炖瘦猪肉····· (26)	白芨炖猪肚····· (44)
健脾养血猪骨汤····· (27)	补气养胃肚····· (45)
补血黄花肉汤····· (27)	安神猪肚····· (46)
茯苓萝卜瘦肉饼····· (28)	固精益肾猪小肚····· (48)
补阴猪髓汤····· (29)	养胃阴肚汤····· (49)
益气骨髓粥····· (29)	止泻猪肚汤····· (50)
补气蒸饺····· (30)	止咳化痰猪肚汤····· (50)
百部汁卤猪肾····· (31)	行气止痛猪肚汤····· (51)
川杜仲炒腰花····· (32)	莲子炖猪肚····· (51)
健脾补血腰片····· (33)	滋阴降糖猪胰汤····· (52)
双味补肾腰花····· (33)	猪胆双豆粉····· (53)
参归山药炖猪腰····· (34)	补气猪肠粽····· (54)
养肾益精粥····· (35)	去烦猪心片····· (55)
猪肾粥····· (36)	双仁炖猪心····· (56)
枸杞腰子羹····· (36)	人参虫草猪心汤····· (57)
猪肾皮尾参粥····· (37)	百合莲子猪心汤····· (57)

杏仁萝卜猪肺汤····· (59)	薏苡猪肺止咳粥····· (61)
双仁猪肺汤····· (58)	冬草蒸猪脑····· (62)
石耳猪肺汤····· (60)	小葱炖猪蹄····· (63)
桑白皮猪肺汤····· (60)	鲜菇猪鼻子汤····· (64)

第二章 羊肉

〔附：羊骨、羊内脏等〕

(一)妙用····· (68)	
(二)忌口····· (69)	
(三)药膳荟萃····· (70)	
附片羊腿肉····· (70)	官桂羊肉粥····· (84)
枸杞子炖羊腿····· (71)	草果羊肉羹····· (85)
补骨脂固肾羊腿肉····· (71)	归芪羊肉羹····· (86)
补骨脂炖羊肉····· (72)	羊脊髓粥····· (86)
枸杞羊脊骨补肾汤····· (73)	羊肉粳米粥····· (87)
温阳羊肉汤····· (74)	肉苁蓉羊肉米粥····· (88)
大麦仁羊肉汤····· (75)	羊肉大补粥····· (88)
补元羊肉汤····· (76)	回回豆羊肉糕····· (89)
当归羊肉汤····· (77)	羊全宝羹····· (90)
乌发羊骨汤····· (78)	杜仲五味羊腰子····· (91)
益气补血羊肉汤····· (79)	羊肾壮阳羹····· (92)
主血羊肉汤····· (80)	枸杞叶羊肾米粥····· (93)
益智补血羊肉汤····· (81)	益精羊肾粥····· (93)
滋阴生血羊肉汤····· (82)	温肾白羊肾汤····· (94)
温肾羊脊骨粥····· (83)	红参肉苁蓉羊肾汤····· (95)

护阳羊肾片·····	(95)	益智羊脑汤·····	(99)
夜明砂蒸羊肝·····	(96)	羊脂补虚枣·····	(99)
茴香味羊肝·····	(97)	大补羊头肉·····	(100)
玫瑰花烤羊心·····	(97)	羊头蹄·····	(101)
双子炖羊脑·····	(98)		

第三章 牛肉

〔附：牛骨、牛鞭、牛内脏等〕

(一)妙用·····	(106)		
(二)忌口·····	(107)		
(三)药膳荟萃·····	(108)		
牛肉健脾丸·····	(108)	壮阳牛髓膏·····	(119)
六味牛肉脯·····	(109)	牛鞭壮阳汤·····	(119)
小茴香牛肉块·····	(110)	牛鞭枸杞汤·····	(120)
覆盆子烧牛肉块·····	(111)	杜仲炖牛鞭·····	(121)
白毛藤煮牛肉·····	(112)	壮阳牛鞭冻胶·····	(122)
益精牛骨髓汤·····	(112)	玉兰片烩牛鞭·····	(123)
枸杞奶油牛肉块·····	(113)	双冬牛鞭·····	(123)
双红牛肉·····	(114)	枸杞子牛肝汤·····	(124)
知母炖牛肉条·····	(115)	牛肝慈菇火锅·····	(125)
山药黄牛肉汤·····	(115)	益精牛肾粥·····	(126)
调经牛肉汁·····	(116)	牛肚补胃汤·····	(127)
补气牛肉胶冻·····	(117)	益气强精奶·····	(128)
补血黄牛肉胶·····	(118)	双仁牛奶粥·····	(128)

第四章 狗肉

〔附：狗骨、狗鞭、狗内脏等〕

- (一)妙用 (134)
- (二)忌口 (135)
- (三)药膳荟萃 (136)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 黑豆附子烧狗肉 (136) | 红参虫草狗肉汤 (142) |
| 益精姜味狗肉 (137) | 菟丝子狗肉汤 (143) |
| 蒜苗烧狗肉 (138) | 狗肉粳米粥 (144) |
| 山药炖狗肉 (139) | 白狗骨粳米粥 (144) |
| 黑豆炖狗肉 (139) | 枸杞子狗鞭 (145) |
| 天冬枸杞蒸狗肉 (140) | 肉苁蓉狗鞭汤 (145) |
| 二子壮阳狗肉汤 (141) | 狗鞭狗肾散 (146) |

第五章 兔肉

- (一)妙用 (152)
- (二)忌口 (152)
- (三)药膳荟萃 (153)
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 健脾美肤兔子肉 (153) | 百合田七炖兔肉 (159) |
| 黑芝麻兔肉 (154) | 芦根煮兔肉 (160) |
| 松茸补气兔肉 (155) | 百合杞子炖兔肉 (160) |
| 咖喱桃花兔肉块 (156) | 红枣花生烧兔肉 (161) |
| 花椒兔肉 (157) | 莴笋烧野兔肉 (162) |
| 美肤兔肉 (158) | 彩色兔糕 (163) |

第六章 鸡肉

〔附：鸡蛋、鸡内金、鸡血等〕

(一)妙用	(167)
(二)忌口	(172)
(三)药膳荟萃	(173)
补肾童子鸡	(173)
益精童子鸡	(174)
生地乌骨鸡	(175)
枸杞子蒸鸡	(176)
党参茯苓鸡	(176)
人参益母鸡	(177)
莲子白果炖乌鸡	(178)
益精气锅鸡	(179)
枸杞西瓜仔鸡	(179)
全当归炖母鸡	(180)
黄芪补气砂锅鸡	(181)
制何首乌炖公鸡	(182)
龙眼童子鸡	(183)
参芪猴头炖鸡	(184)
童子鸡露	(185)
鹿茸炖母鸡	(185)
鹿尾炖公鸡	(186)
清蒸人参鸡	(187)
油爆人参鸡脯	(188)
三仙鸡	(189)
泽泻茯苓母鸡	(190)
赤豆蒸乌骨鸡	(191)
黄芪通草鸡	(192)
三味蒸鸡	(192)
牡蛎童子鸡	(193)
二子补肾子鸡	(194)
百部鸡汁丸	(195)
黄芪御寒鸡	(196)
十全大补鸡汤	(197)
燕窝鸡汤	(198)
八宝鸡汤	(199)
雪莲花双参鸡汤	(200)
黄鸡粥	(201)
藤梨根烧鸡蛋	(202)
首乌核仁美发蛋	(202)
人参草鱼鸡蛋	(203)
芡实蒸鸡蛋	(204)
虫草甜杏鸡蛋黄汤	(205)

三七酒蛋	(206)	西洋参阿胶鸡子黄汤	
蜈蚣蛋	(207)		(222)
艾叶蛋	(207)	阿胶养血鸡子黄	(223)
人参鸡子清	(208)	黄连阿胶鸡子黄	(223)
生脉蛋	(208)	治少阴病鸡子黄	(221)
禾虫蒸鸡蛋	(209)	淮山鸡子黄粥	(225)
白果鸡蛋	(210)	虾仁鸡蛋粥	(226)
龙骨荷包蛋	(210)	银耳鸡蛋羹	(227)
地黄砂仁蛋	(211)	健胃鸡蛋糕	(228)
虫草冰糖蛋	(212)	鸡子清糕	(228)
当归红糖蛋	(213)	复方赤小豆鸡蛋糊	(229)
首乌煮鸡蛋	(213)	淡竹沥鸡子黄冰糖饮	
川芎香附酒糟蛋	(214)		(230)
半夏醋蛋	(215)	明目神仙粉	(231)
苍耳鸡蛋	(216)	内金化石核桃肉	(231)
苦参红糖鸡蛋	(216)	鸡内金健脾甜汤	(233)
麦冬甘草蛋	(217)	鸡内金山药粥	(233)
将军蛋	(217)	三仙鸡内金粥	(234)
补血通经蛋	(218)	鸡内金补气粥	(235)
鹿茸蛋	(219)	鸡内金神曲粥	(236)
黄精补气补阴蛋	(219)	鸡内金八仙粥	(236)
童便鸡蛋	(220)	双仁甜粥	(237)
双衣炒鸡蛋	(221)	鸡内金肉桂粥	(238)
白胡椒蒸鸡蛋	(221)	鸡内金安神粥	(239)
		鸡内金藕粉糊	(239)

鸡内金消暑饮	(240)	夜明砂鸡肝甜汤	(248)
鸡内金莲饮	(241)	补肝壮阳鸡肝粥	(248)
鸡内金固肾饮	(242)	补脾安神鸡肝粥	(249)
鸡内金消食茶	(242)	鸡肠固肾饼	(250)
鸡金汁煮奶粉	(243)	消积石鸡肫汤	(250)
参杞五味饮	(244)	红花川芎炒鸡血	(251)
焦三仙鸡内金饮	(244)	香附鸡杂烩	(252)
鸡内金益脾饼	(245)	人参补中益气汤圆	(253)
鸡内金大麦芽糕	(246)	山甲内金鸡蛋	(254)
益肚明目鸡肝汤	(247)		

第七章 鸭肉

〔附：鸭蛋、鸭血等〕

(一)妙用	(260)		
(二)忌口	(261)		
(三)药膳荟萃	(262)		
人参蒸老母鸭	(262)	养阴美味鸭	(268)
健脾润肺酥鸭	(263)	补肾益精鸭	(269)
草果赤小豆炖青头鸭		双参焖老鸭	(270)
.....	(264)	三味温肾丁香鸭	(271)
玉竹参炖老母鸭	(265)	冬虫夏草鸭	(272)
健脾美味肥鸭	(266)	白茅根鸭	(273)
胡桃仁鸡泥鸭	(267)	固精三味鸭	(273)
芡实老母鸭	(268)	补元陈皮鸭	(274)

虫草蒸全鸭	(275)	川朴杜仲水鸭汤	(283)
新鲜百合蒸老母鸭 ...	(276)	龙虱固精鸭肉粥	(284)
白茅根炖水鸭	(277)	垂盆草养肝蛋	(284)
银耳炖母鸭	(278)	五味子甜鸭蛋	(285)
沙参麦冬炖水鸭	(278)	猪肺川贝鸭蛋	(286)
薏米仁烧嫩母鸭	(279)	天麻鸭蛋	(287)
丹参水蛭煮鸭肉	(280)	泻火鸭蛋	(288)
北沙参煨鸭汤	(280)	清肺药蛋	(288)
银耳杜仲鸭肉汤	(281)	清热解毒皮蛋	(289)
虫草百合鸭肉汤	(282)	冰糖银耳鸭蛋羹	(290)
首乌槐花鸭肉汤	(282)	知母当归鸭蛋	(291)

第八章 鹅肉

〔附：鹅血等〕

(一)妙用	(296)		
(二)忌口	(297)		
(三)药膳荟萃	(297)		
大茴香酱鹅肉	(297)	韭味和胃鹅血	(303)
冬虫夏草炖白鹅	(298)	白鹅健脾汤	(304)
二子炖白鹅	(299)	小豆白鹅利湿汤	(305)
芋头煲白鹅	(300)	白鹅减肥利湿汤	(305)
松茸鹅肉块	(301)	益气养阴白鹅汤	(306)
茯苓鹅肉粥	(302)	山豆根白鹅汤	(307)
菱角烩鹅血	(303)	双参鹅血汤	(308)

枸杞子鹅血汤 (308)

第九章 鸽子肉

〔附：鸽子蛋〕

(一)妙用 (313)

(二)忌口 (315)

(三)药膳荟萃 (315)

口蘑乳鸽 (315) 枸杞桂圆鸽蛋 (324)

五香乳鸽 (316) 银耳核桃甜鸽蛋糊 ... (325)

柠檬蒜茸乳鸽 (317) 海参枸杞烩鸽蛋 (326)

金针菇烩乳鸽 (318) 水晶鸽蛋 (327)

鸽脯海参 (319) 益寿鸽蛋汤 (328)

清蒸枸杞鸽 (320) 霸王戏珠 (329)

参杞炖乳鸽 (321) 茯苓银耳蛋 (330)

猪瘦肉老鸽汤 (321) 生菜固精乳鸽 (331)

鸽肉米粥 (322) 益血清蒸鸽 (332)

何首乌益精鸽蛋 (323) 银耳鸽蛋汤 (333)

银耳甜鸽蛋 (323)

第十章 鹌鹑肉

〔附：鹌鹑蛋〕

(一)妙用 (337)

(二)忌口 (339)

(三)药膳荟萃 (339)

虫草鸡汁鹌鹑	(339)	冰糖炖鹌鹑	(349)
桂皮温阳鹌鹑	(340)	赤小豆炖鹌鹑	(350)
五味脆皮鹌鹑	(341)	鹌鹑山药米粥	(351)
麻辣鹌鹑	(343)	益气鹌鹑蛋	(352)
红焖鹌鹑	(344)	何首乌煨鹌鹑蛋	(353)
薏仁炖鹌鹑	(345)	温胃韭菜鹌鹑蛋	(353)
虫草砂仁蒸鹌鹑	(346)	燕窝甜鹌鹑蛋	(354)
冬笋黄瓜炒鹌鹑肉片		白木耳冰糖鹌鹑蛋	(355)
.....	(347)	鹌鹑蛋粥	(355)
白萝卜炖鹌鹑	(348)	羊外肾鹌鹑蛋	(356)
茺荬蒜茸烧鹌鹑	(349)		

第十一章 麻雀肉

〔附：麻雀蛋〕

(一)妙用	(360)
(二)忌口	(361)
(三)药膳荟萃	(361)
蛋丝麻雀丸	(361)
暖肾禾花雀	(362)
虫草炖黄雀	(363)
冰糖天冬炖麻雀	(364)
白茅根麻雀汤	(364)
麻雀梗米粥	(365)
胡桃肉麻雀米粥	(366)
人参雀儿米粥	(366)
补肾固精麻雀粥	(367)
双子麻雀梗米粥	(368)
菟丝子麻雀蛋	(369)
首乌益精雀蛋	(370)
壮阳麻雀米饭	(370)

第十二章 蛇肉

〔附：蛇骨、蛇蜕〕

(一)妙用	(376)
(二)忌口	(376)
(三)药膳荟萃	(377)
黄芪续断炖蛇肉	(377)
猪肉蛇饼	(378)
蟾蜍水蛇糯米粥	(378)
乌蛇当归玉竹参粥	(379)
活血蝮蛇米粥	(380)
三丝蛇羹	(380)
蛇蜕香油蛋	(381)
白花蛇祛湿酒	(382)
世传白花蛇酒	(383)
换骨酒	(384)
健骨蛇酒	(386)
花蛇酒	(388)
蚺蛇酒	(389)
乌梢蛇酒	(390)
三蛇酒	(390)
白花蛇祛风除湿酒	(391)
复方白花蛇酒	(393)
丹参白蛇酒	(394)
长宁风湿酒	(394)
白花蛇糯米酒	(396)
附桂白花蛇酒	(396)
续断乌蛇酒	(398)
风湿止痛药酒	(399)
驱风蛇酒	(401)
蕲蛇药酒	(402)
追风酒	(403)

第一章 猪肉

〔附：猪骨、猪内脏等〕

为常吃的滋补佳肴；有滋阴润燥等作用；
肥瘦有别，胖人、高血压者应少吃肥肉。