

序 一

素有药食同源之说,在日常食用的动、植物中,很多都是既有饮食营养价值,又有药物的治疗作用。因为食物具有药物的辛、甘、酸、苦、咸之味,寒、热、温、凉之性及补、泻之功用,是故药食同出一源,治病亦无二理。早在战国时代的《黄帝内经》中就有“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”之说,把药治与食疗摆在同等重要的地位。

饮食疗法,内容丰富,源远流长,先人在运用饮食防病治病的过程中积累了宝贵的知识,在古代医籍中就有许多关于食疗的论述,专门的著作为数亦不少,随着现代药膳的兴起,其内容更为丰富。然而专门论述肉类食疗者则鲜矣。

作者检索文献,潜心研究肉类食物的性味、功用、主治及其宜忌,广泛搜集肉类食疗的单方、验方,或根据疾病的需要,按照组方原则合理配方,辑成《巧制肉食治百病》一书,使之成为专门。是书条理井然,内容笃实,方剂简便实用。

随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,肉类食物日益丰富,如何运用肉类食物防病治病,或补虚治衰,或强身延年,或辅助治疗等,此书将会给您一个满意的答案。作者潜心立著,特此为序。

韦贵康

1993年1月

序 二

“民以食为天”，这句谚语道出了人们对饮食烹调的重视。在中华民族五千年的文明史中，蕴育着先辈在与大自然斗争中总结出来的丰富多彩饮食文化的内涵，食疗文化乃是其中重要的组成。

据考古论证：早在龙山文化遗址中便有陶制酒器，故夏朝已能制酒。现存先秦文献中，有不少药食同源及食疗治病的记载，如《周礼·天官》载有：“以五味、五谷、五药养其病。”可见先辈早已存阴阳五行的论述用于五谷菜肴之中。秦汉时代《黄帝内经》注重食疗在疾病防治中的作用，开辟了食疗文化之先河。

随着社会的进步和人们生活水平的提高，饮食已不限于满足温饱型而是向高层次的营养保健型过渡。作者编写了《巧制肉食治百病》一书，以家畜家禽为中心，傍及飞禽山珍、海水产，以及与蛇等类别进行论述，为广大读者提供了有益的帮助。欣读之余，特予志序。

赵 一

1993年1月

作于南宁

前 言

荤菜是人们经常享用的营养食品,世人皆知“肉食补体”,但如何进补,如何更好地发挥荤菜的肉用价值,并非人人均知,况且更有“虚不受补”之人,“过补上火”之虞。

随着社会的进步,当前中国经济的迅猛发展,人民的生活水平不断提高,为了适应当前人们饮食文化的需要,我们编写了这本小册子,从人们最熟悉的猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等入手,逐一介绍各种动物的药用知识及常用食疗,以期读者更好了解其经济价值及营养价值,为人类健康服务。

安身之本,必资于食,本书集趣味性与知识性为一体,旨在实用,其中不乏一些较深奥的道理及历代文献精华,希望能同读者共研共究。

几点说明

1. 本书以适用性为主,食疗举例处方中的配伍中药,在一般药材店都可买到。处方配伍以保证药物疗效为主,同时注意食疗特点,各处方配伍,尽量做到口味鲜美,口感舒适。

2. 本书所列各种荤菜,以日常的家畜家禽类为重点,故该篇列举的品种均作了重点介绍,而其余一些不常用的菜肴则有所省略。为了防止取材错误,在每个品种的来源上均注以国际学名,以防有误。

3. 书中所列的各种烹调方法有炖法、煲法等。炖法即炖汤,可直接炖煮也可隔锅炖煮,时间较久;煲法即一般的煲汤法,可用砂锅煲,也可用铁锅煲。所列的大多数处方未列油、盐及各种调味品,读者可根据本人饮食口味的喜好,酌情加入适量的油、盐及其他调味品,以增加饮食口感。

4. 本书所列举的文献荟萃,为古人及历代经典文献对该食品的精辟论述,现摘录下来,主要是为了满足一些读者对这些食品更深入了解的高层次要求。在目录上作了些省略,如《纲目》为《本草纲目》一书;《纲目拾遗》为《本草纲目拾遗》的缩写。

5. 食疗举例中对一些无严格剂量要求,取之不便的荤菜在用量上只写了适量,其常用量为50克至200克,读者可根据自身的情况酌情使用。

目 录

一、家畜、家禽类

1. 猪.....	(1)
附:猪血.....	(2)
猪肝.....	(3)
猪肚.....	(4)
猪肠.....	(6)
猪肾.....	(7)
猪肤.....	(8)
猪肺.....	(9)
猪胆.....	(10)
猪胰.....	(11)
猪心.....	(12)
猪脑.....	(13)
猪脾.....	(14)
猪胛.....	(15)
猪蹄.....	(16)
猪骨(附:猪髓)	(17)
2. 牛.....	(19)
附:牛血.....	(21)
牛肝.....	(21)
牛肚(附:牛肠)	(22)
牛肾.....	(23)
牛乳.....	(24)

牛肺.....	(26)
牛胆.....	(26)
牛脾.....	(27)
牛髓(附:牛骨、牛蹄、牛筋、牛鼻、牛脑)	(28)
牛角.....	(30)
3. 羊.....	(31)
附:羊血.....	(32)
羊肝.....	(33)
羊肚.....	(34)
羊肾.....	(35)
羊乳.....	(36)
羊肺.....	(37)
羊骨.....	(38)
羊胆.....	(39)
羊胰.....	(40)
羊脂.....	(41)
羊髓(附:羊脑)	(42)
羊外肾(附:羊睪)	(43)
4. 狗.....	(45)
附:狗肝、狗心、狗肾、狗血	(46)
狗胆.....	(47)
狗骨.....	(49)
狗宝.....	(50)
5. 兔.....	(51)
附:兔肝.....	(52)
兔骨.....	(53)
6. 猫肉.....	(54)

7. 马..... (55)
附: 马心、马肝、马乳、马骨
8. 驴..... (57)
附: 驴乳、驴阴茎
9. 骆驼..... (60)
附: 骆驼脂
10. 鸡 (61)
附: 鸡肝..... (64)
鸡血..... (65)
鸡肠、鸡嗦 (66)
鸡蛋..... (67)
鸡内金..... (70)
鸡胆..... (72)
11. 乌骨鸡 (73)
12. 鸭 (74)
附: 鸭血、鸭胆、鸭脆衣
13. 鹅 (78)
附: 鹅血、鹅胆、鹅内金

二、飞禽山珍类

1. 雀..... (81)
附: 雀卵
2. 鳧..... (82)
3. 雁..... (83)
附: 雁脂
4. 竹鸡..... (84)
5. 山鸡..... (85)
6. 刺猬..... (86)

7. 竹鼬肉	(87)
8. 松鼠	(88)
9. 哈士蟆	(89)
10. 虾蟆	(90)
11. 蛤蚧	(92)
12. 鼠	(93)
13. 獐	(95)
附: 獐骨、獐髓	
14. 猫	(96)
15. 獭	(98)
附: 獭肝、獭胆、獭骨	
16. 穿山甲	(100)
17. 野猪	(102)
附: 野猪皮、野猪胆	
18. 豺	(103)
19. 狐	(105)
附: 狐心、狐肝	
20. 狸	(106)
21. 獾	(107)
22. 狼	(108)
23. 山羊	(109)
附: 山羊血、山羊肝、山羊角	
24. 黄獐	(111)
25. 黄羊	(112)
附: 黄羊角、黄羊油	
26. 羚羊	(113)
附: 羚羊角	

27. 麋.....	(115)
------------	-------

附:麋角、麋茸、麋脂

28. 鹿.....	(117)
------------	-------

附:鹿皮、鹿角、鹿尾、鹿肾、鹿茸

三、水、海产类

1. 鲤鱼.....	(121)
------------	-------

附:鲤鱼胆、鲤鱼鳞、鲤鱼目、鲤鱼皮、鲤鱼血、鲤鱼肠、鲤鱼齿、鲤鱼脂、鲤鱼脑

2. 鲛鱼.....	(123)
------------	-------

3. 石鲫.....	(124)
------------	-------

4. 鲢鱼.....	(125)
------------	-------

5. 鳙鱼.....	(126)
------------	-------

6. 青鱼.....	(127)
------------	-------

7. 鲫鱼.....	(128)
------------	-------

附:鲫鱼子、鲫鱼头、鲫鱼胆、鲫鱼脑

8. 鳊鱼.....	(130)
------------	-------

9. 鳝鱼.....	(131)
------------	-------

附:鳝鱼血

10. 鳖.....	(133)
------------	-------

附:鳖血、鳖卵、鳖胆

11. 虾.....	(134)
------------	-------

12. 蚌肉.....	(136)
-------------	-------

13. 蚬肉.....	(137)
-------------	-------

14. 蟹.....	(138)
------------	-------

15. 蚶.....	(139)
------------	-------

16. 田螺.....	(141)
-------------	-------

17. 螺蛳.....	(143)
-------------	-------

18. 青蛙	(144)
19. 海龙	(146)
20. 海马	(147)
21. 海狗肾	(149)
22. 海参	(150)
23. 乌贼	(151)
附:海蝶蛸	(152)
24. 海蜇	(153)
附:海蜇皮	(154)
25. 海虾	(155)

四、蛇类及其他

1. 蝮蛇	(157)
2. 脆蛇	(158)
3. 蚺蛇	(159)
4. 眼镜蛇	(160)
5. 乌蛇	(161)
6. 金环蛇	(162)
7. 白花蛇	(163)
8. 蚕娥	(164)
9. 蚯蚓	(166)
10. 蚱蜢	(167)
11. 蚱蜢	(169)
12. 蜗牛	(170)

一、家畜家禽类

1. 猪

猪 肉

【来源】为猪科动物猪 *Sus scrofa domestica*, Brisson. 的肉。猪,别名豕、豨、豨、豨、豨。

【性味】甘咸,平。

【功用主治】滋阴,润燥。治热病伤津,消渴羸瘦,皮肤干燥,咽燥,干咳少痰,大便秘结,小便短少等。



【文献荟萃】

①《随息居饮食谱》“补肾液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消渴,起羸。”

②《本经逢原》“补肝益血。”

③《本草备要》“猪肉,其味隽永,食之润肠胃,生精液,丰肌体,泽皮肤。”

【禁忌】湿热内蕴,痰浊阻滞者慎食。

【食疗举例】

① 小儿疳积,消化不良,肌体消瘦:瘦猪肉 50~100 克,独脚金 10~15 克。将瘦猪肉剁碎,与独脚金同蒸熟,放适量精盐,喝汁吃肉。每日 1 次,连吃 7~10 天。

② 痔疮：瘦猪肉 100 克（切碎），槐花 50 克，加水 600 毫升，煮至 400 毫升，吃肉喝汤。连服食 1 周为 1 疗程。

③ 体虚汗出：瘦猪肉适量，浮小麦 30 克，黑豆 30 克。共炖汤食用。食用 10 天为 1 疗程。

④ 肝肾阴虚，头晕眼花，腰酸等：瘦猪肉适量，枸杞子 15 克。共煮汤食服，10 天为 1 疗程。

⑤ 阴虚肺燥，干咳少痰，口干咽燥：瘦猪肉适量，北沙参 15 克，百合 15 克，杏仁 9 克。加水适量共煮，肉熟后去药渣，喝汤食肉，10 天为 1 疗程。

⑥ 气血不足，面色萎黄或苍白，身体瘦弱，易于疲劳，声音低弱：瘦猪肉 250 克（切成薄片），党参 15 克，黄芪 10 克，红枣 3 枚，生姜片 5 克，葱白 5 克，酒、酱油适量。先将党参、黄芪、大枣洗净，放在蒸碗底部，肉片抹上酱油放于上面摆好，加入汤汁约 25 毫升，再放入葱、姜、酒，用湿棉纸封住碗口，放入锅内或蒸笼内，用沸水旺火蒸熟透即可。分 2 次服用，既可作筵席菜，又有治疗作用。

⑦ 心脾亏虚，阴血不足，食少失眠：黄精 50 克，瘦猪肉 200 克，加适量水炖服。

猪 血

【来源】 为猪科动物猪的血。

【性味】 咸，平。

【功用主治】 生血祛风，利肠消满，治头风眩晕，中满腹胀，便血等。

【文献荟萃】

①《别录》“主奔豚暴气，中风头眩，淋漓。”

②《千金·食治》“主卒下血不止。”

③《日华子本草》“生血，疗奔豚气。”

④《医林纂要》“利大肠。”

【食疗举例】

① 中满腹胀，旦食不能暮食：取不着盐水的猪血，漉去水，晒干研末。每次用 100 克，清酒送服，取泄。

② 大便出血不止：取猪血适量，用清酒炒熟食用。

③ 贫血：生猪血 250 毫升，白胡椒粉少许，鲫鱼 100 克，大米 100 克，加少许油盐，共煮成粥食。连食用 10 天为 1 疗程。

④ 水痘倒靥：用猪尾血 50 毫升，调冰片少许，和匀，新汲水送服。连食用 1 周。

⑤ 痔疮出血：猪血 500 克，槐花 30 克（研成细末），大米 200 克，共煮成粥，加少许精盐，分 2 次服。

⑥ 血虚肠燥，大便秘结：猪血 125 克，归身、肉苁蓉各 15 克，落葵叶 150 克。先将猪血煮熟，切成条状。归身、肉苁蓉煎汁，去渣，以药汁将猪血、落葵叶煮熟后，加入适量的熟猪油、葱白、精盐、味精，趁热空腹食用。7 天为 1 疗程。

猪 肝

【来源】 为猪科动物猪的肝脏。

【性味】 甘苦，温。

【功用主治】 补肝，养血，明目。治血虚萎黄，夜盲，视物昏花，目赤，心悸失眠，浮肿，脚气等。

【文献荟萃】

①《千金·食治》“主明目。”

②《本草拾遗》“主脚气。”

③《食医心镜》“治水气胀满，浮肿。”

④《本草再新》“治肝风。”

【禁忌】 湿热痢疾及胆固醇高者不宜食。

【食疗举例】

① 肝血不足，视力模糊，近视，夜盲症及小儿麻疹后之角膜软化症等：新鲜猪肝 100 克，夜明砂 9 克。先煎夜明砂，去渣取汁，以汁煮猪肝至熟，1 次服下。每天 1 剂，连用 10 天。

② 小儿疳积夜盲：新鲜猪肝 50 克（切片），苍术 6 克。先煮苍术，去渣取汁，以汁煮猪肝至熟食用。每天 1 剂，10 天为 1 疗程。

③ 贫血浮肿：猪肝尖 100 克，绿豆 50 克，陈仓米 50 克。同水煮粥食，常食用。

④ 肝肾阴血亏虚，头昏眼花，两目迎风流泪等：猪肝 100 克，枸杞子 30 克，同煮熟食。每天 1 剂，7 天为 1 疗程。

⑤ 心肝血虚，心慌心悸，虚烦失眠，面色萎黄无华：猪肝 250 克（切片），党参 15 克，当归 15 克，炒酸枣仁 10 克（打碎），生姜、葱白、料酒、食盐、味精适量。先煎党参、当归、枣仁，去渣取汤，然后将肝片与料酒、食盐、味精、水发豆粉拌匀，放入汤内煮熟，最后加入葱、姜。吃肝与汤。每天 1 剂，常食用。

⑥ 小儿虫积成疳：猪肝 50 克，使君子、雷丸、川朴各 5 克，水煎，喝汤。每天 1 剂，7 天为 1 疗程。

猪 肚

【来源】 为猪科动物猪的胃。

【性味】 甘，温。

【功用主治】 补虚损，健脾胃。治虚劳瘦弱，脾胃不健，食欲不振，消渴，泄泻，下痢，小便频数，小儿疳积等。

【文献荟萃】

- ①《别录》“补中益气，止渴、利。”
②《日华子本草》“补虚损，杀劳虫，止痢。”
③《随息居饮食谱》“止带、浊、遗精。”
④《本草经疏》“猪肚，为脾胃之要品。”

【食疗举例】

① 脾胃虚弱泄泻：猪肚 250 克（洗净，切片），淮山 150 克，大米 150 克，加入精盐、生姜适量，煮粥食用。每天 1 剂，10 天为 1 疗程。

② 脾胃虚弱，消化不良，不思饮食，脘腹作胀，大便泄泻：白术 30 克，生姜 2 克，槟榔 10 克，粳米 60 克，猪肚 750 克。先将猪肚洗净，切成小块，同白术、槟榔、生姜共炖至猪肚熟，取汤煮粳米成粥。以麻油、酱油拌猪肚佐餐食粥。每天 1 剂，3 天为 1 疗程。

③ 中焦虚寒，胃脘隐隐作痛，喜热恶寒，吐清口水，口淡不渴：猪肚 200 克，肉桂 3 克，生姜 20 克，放于碗内，加水适量，隔水炖烂，分 2 次食用。每天 1 剂，7 天为 1 疗程。

④ 糖尿病消渴，日夜饮水无度，小便频数，身体消瘦：猪肚 500 克（洗净，切片），沙参、麦冬、玉竹、葛根各 20 克，加水 2000 毫升，煮至猪肚烂熟，取汤，渴即饮之，猪肚亦可吃。常食用。

⑤ 脾胃虚弱，食少，消瘦，神少健忘：猪肚 500 克（洗净），莲米 80 克（用开水泡胀，刮皮，去心），花生米 100 克，姜块 15 克，葱 3 条，料酒、精盐、味精少许。将莲米、花生米装入猪肚内，放于砂锅中，加水适量，先用旺火烧开后，撇尽血泡，加入姜、葱、酒，改用文火炖至烂熟，调入味精、精盐后食用。常食用。

⑥ 肝硬化腹水：猪肚 500 克，洗净；蟾蜍（俗名癞蛤蟆）1

只，除去内脏。将蟾蜍装入猪肚内，用麻线扎紧肚口，煮熟。去蟾蜍，吃肚喝汤，分2次淡食，不加盐、醋。每天1剂。

⑦ 慢性胃炎(胃热型)，慢性肝炎，小儿疳积：猪肚500克，马兰头(路边紫菊)根鲜品200~300克，黄酒、精盐适量。将猪肚洗净，切一小口，滤去水；马兰头根洗净，切碎，加黄酒25毫升拌匀，塞入猪肚内，用针线缝好，并扎紧猪肚两头。放于大砂锅中，加清水适量(浸没猪肚为度)。先用旺火烧开，加细盐、黄酒少许，改用慢火炖至猪肚烂熟，去药渣，吃肉喝汤，每次250毫升，每日2次。

猪 肠

【来源】 为猪科动物猪的大肠及小肠。

【性味】 甘，微寒。

【功用主治】 清热润肠。治便血，血痢，痔疮，脱肛。

【文献荟萃】

①《千金·食治》“主洞肠挺出血多者。”

②《本草纲目》“润肠治燥，调血痢脏毒。”

③《本草图经》“主大小肠风热。”

【禁忌】 脾虚滑泻者忌食，胆固醇高者少食。

【食疗举例】

① 肠风脏毒，大便下血：猪大肠500克(洗净)，生芫荽50克，共煮熟食。每天1剂，5次为1疗程。

② 痔瘕下血：猪大肠500克，洗净，风干水气；槐花30克，炒，捣为细末。将槐花末塞入肠中，用麻线扎紧两头，米醋煮烂食之。每天1剂，5次为1疗程。

③ 产后少乳：猪肠250克，洗净，切断，加黄酒煮熟，一日分2次吃肠喝汤。

④ 脱肛：猪直肠（又名猪大肠头、猪七寸）1条，重约500～1000克，黑枣20个，糯米500克，白糖适量。将猪肠按常规洗净；糯米放于冷水中浸半小时。将猪肠一头扎紧，从另一头将糯米、大枣灌进肠内，灌至九成满即可，再将另一头扎紧。放入锅内，加清水浸没，用旺火煮至肠酥米熟即可。捞出后切成厚块，乘热蘸白糖食。第2次吃时须蒸热。

猪 肾

【来源】 为猪科动物猪的肾脏，又名猪腰子。

【性味】 咸，平。

【功用主治】 补肾强腰，止遗止汗，通膀胱，利水气。治肾虚腰痛，酸软无力，遗精盗汗，耳鸣耳聋，身面水肿等。

【文献荟萃】

①《别录》“和理肾气，通利膀胱。”

②《日华子本草》“补水脏，治耳聋。”

③《本草纲目》“止消渴，治产劳虚汗，下利崩中。”

【食疗举例】

① 肾虚腰痛，酸软无力：猪肾200克，切片，洗净，以椒盐淹去腥水；杜仲15克，捣为细末。将腰片与杜仲末拌匀，荷叶包紧，放火炭中煨熟食之，饮少量米酒送下。每天1剂，1周为1疗程。

② 老人肾虚耳聋：猪肾250克（切片，洗净），党参20克，防风10克，葱白10克，薤白10克，糯米150克。先煎党参、防风，去渣取汤，以汤代水共煮粥食。每天1剂，常食服。

③ 肾虚久泻不止，腰痛，耳鸣耳聋：猪肾250克，剥去外面筋膜，用竹刀从中间切开，剔去腰筋；补骨脂9克，用文火炒至微黄，研成细末。将药末装入猪肾内，用针线封口，