

一、肉禽类

1. 玉竹猪肉

食物分析：瘦猪肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种微量元素。玉竹是一种野菜，又名竹节黄、灯笼菜等，又是一种中药，具有补阴作用，可强心和降低血糖。

功能主治：养阴润燥，除烦止渴，食疗用于热病伤阴，咳嗽烦渴，结核虚热，小便频数。

成分组成：瘦猪肉 250 克，玉竹 50 克。精盐适量，为调料。

制法应用：瘦猪切小块，加水炖熟放入玉竹再炖片刻，精盐调味，即可食用。

按：猪肉过食生痰助湿且致肥胖，故不宜过量食用。

2. 黄精猪肉

食物分析：黄精是一种中药，药食兼用，有降低血糖、血压作用。并可防治动脉粥样硬化，脂肪肝。

功能主治：补中益气，滋阴润肺。食疗用于肺结核，久病体虚。

成分组成：瘦猪肉 250 克，黄精 50 克。精盐适量，为调料。

制法应用：瘦猪肉切小块，与黄精共入砂锅加水上火，开锅后改文火炖熟，精盐调味后食用。

3. 莲百猪肉

食物分析：莲子性味甘涩而平，对于遗精、久痢、泄泻有防治作用。百合性味甘而微苦、平，具有润肺止咳，以及抗衰老抗癌等作用。

功能主治：补益脾胃，养心安神，滋补脾肾。食疗用于神衰心悸，肾虚滑精，病后体虚，以及慢性支气管炎。

成分组成：瘦猪肉 250 克，莲子、百合各 50 克。精盐适量。

制法应用：瘦猪肉与莲子、百合共入锅中，加水适量，开锅后改文火煨熟，加入精盐调味即成。

4. 桃根猪肉

食物分析：桃树之根为民间草药兼佐料，具有行气破淤，消瘤等作用。

功能主治：消肿散结，活血止痛。食疗用于某些妇科肿瘤，跌打损伤、血淤。

成分组成：瘦猪肉 150～200克，桃根 100～150克。

制法应用：二物共入砂锅，加水适量。一开后改文火煮烂，临睡前服用。

按：不宜加盐等调味，孕妇忌食。

5. 无花果肉

食物分析：无花果又名文仙果、奶浆果。其性味甘平、无毒。具有开胃止痢，治痔与咽喉疼痛。

功能主治：理肠健脾，解毒消炎。食疗用于慢性肠炎，痔疮，以及咽喉肿痛。

成分组成：瘦猪肉 200克，无花果干品 100克。精盐少许。

制法应用：二物共置陶罐内，加水适量，隔水炖熟，加入少许精盐调味，即可食用。

6. 生地蹄髈

食物分析：生地是一味常用的清热凉血的中药，具有强心，止血，利尿及降低血糖作用。蹄髈即猪肘，分为前、后蹄髈。其味甘咸而平，适于高血压、高血脂者食用。

功能主治：滋阴润燥，热病伤津。食疗用于消渴羸弱，燥咳便秘，高血压，高血脂，高血糖。

成分组成：猪蹄髈 500～1000克，干生地 50克。精盐适量。

制法应用：猪蹄髈摘毛洗净，并以沸水紧之捞出，与干生

地放入另锅热水煮炖，半成熟后改为文火至烂熟捞出，热食凉食皆宜，可切片蘸三合油或蒜泥食用。

7. 山甲猪脚

食物分析：穿山甲是一种动物性中药，具有抗风湿，通经下乳，消肿解毒等作用。猪脚含有丰富的胶质蛋白，以及钙、磷等，具有补血通乳作用。

功能主治：补虚益养，活络通经。食疗用于产后乳汁不利，腰膝酸软，疔痛肿毒。

成分组成：猪脚 1对，穿山甲 30~50克。精盐少许。

制法应用：猪脚刮洗干净并用沸水紧好捞出另置热水中煮炖，九成熟时将穿山甲放入煮炖至烂熟，猪蹄喝汤，可用精盐少许调味。

按：本方长久流传于民间，对于产后乳汁不下或稀少者良效。

8. 天麻猪脑

食物分析：天麻有镇静和降低血压的作用。猪脑中医认为有补骨髓等作用。

功能主治：祛风开窍，活血安神。食疗用于肝虚型头晕头痛，神经衰弱，美尼尔氏病。亦可用于半身不遂。

成分组成：猪脑 1具，天麻 10克。

制法应用：猪脑与天麻共置碗中，隔水炖熟即可食用。

按：用于治疗宜 1 日或隔日 1 服。另，中医认为猪脑久服可导致阳痿，应引起注意。

9. 参归猪心

食物分析：参归即常用中药人参与当归，人参能提高心脏的收缩力和频率，并有降低血糖等作用。当归有调节月经与止痛等作用。猪心则可养血安神、镇静利眠等。

功能主治：补血活血，调经止痛，生津救脱，润肠通便。
食疗用于心悸不眠，低血压，高血糖以及虚脱无力。

成分组成：猪心 1~2 只，人参、当归各 10 克。

制法应用：猪心切厚片，与人参、当归共置于砂锅加水炖熟即可。

按：以淡食为好，饮汁食心。亦可加精盐少许调味。

10. 栝仁猪心

食物分析：栝仁有祛风止痛，润肠通便以及镇静等作用。其气味芬芳，且含油脂量较大。

功能主治：养心安神，补血润肠。食疗用于肌肉酸痛，老人体弱，产后血虚，失眠，大便秘结。

成分组成：猪心 1~2 只，栝仁 10~15 克。

制法应用：将栝仁纳入猪心内，隔水炖熟，切片热食或凉食皆可，并栝子仁同食。

按：以淡食为好。另，栝仁亦称栝子仁。

11. 参芪猪心

食物分析：参芪即常用中药人参与黄芪。人参参考 9 款。黄芪含有胆碱，葡萄糖，果胶，氨基酸与苦味素等。有补养解

毒等作用。

功能主治：补养气血，固表脱毒。食疗用于体虚多汗，精神萎靡，肾炎水肿，心慌，降低血压。

成分组成：猪心 1~2 只，人参、黄芪各 10 克，精盐适量。

制法应用：猪心 1 分为 2，与人参、黄芪共置于砂锅中炖熟即成。可切片佐以精盐食之，并饮用其汁。

按：亦可淡食。

12. 夜明砂肝

食物分析：夜明砂是一味中药，有治疗夜盲症等作用。猪肝除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等外，还富含维生素 A，每 100 克猪肝可达 8700 国际单位。

功能主治：补肝明目，养血疗虚。食疗用于夜盲症，浮肿，血虚萎黄。

成分组成：夜明砂 6 克，鲜猪肝 200~250 克。

制法应用：夜明砂捣碎去杂，鲜猪肝切片或碎渣，与夜明砂拌匀蒸熟即可服之。

按：本方不宜入盐，并以热食为好。

13. 黄芪猪肝

食物分析：参考 11 款与 12 款。

功能主治：补养气血，益肝明目。食疗用于体虚羸弱，夜盲症，久病体虚，精神萎靡，水肿。

成分组成：生黄芪 10 克，鲜猪肝 150 克，精盐适量。

制法应用：生黄芪煎汤后去除黄芪，鲜猪肝切成碎渣，放

入汤中炖熟，调入精盐适量，即可服之。

按：本方食疗作用显著，且无不良反应。亦可不调入精盐，淡服。

14. 罗汉果肺

食物分析：罗汉果药食兼用，含有葡萄糖、果糖，以及多种营养素。有清热化痰，降压消乏等作用。猪肺有补肺止咳等作用。

功能主治：除热祛痰，润肺消劳。食疗用于肺虚咳嗽、咯血，气管炎，消化不良，疲乏无力。

成分组成：罗汉果 1 个，鲜猪肺 50~100 克。

制法应用：鲜猪肺切成小块，清水浸泡后并挤去血沫，与罗汉果共炖熟，即可服之。

15. 川贝猪肺

食物分析：川贝是一味中药，有祛痰化结作用。

功能主治：润肺化痰，散结除热。食疗用于肺热燥咳、咯血，淋巴结核，乳腺炎。

成分组成：川贝 6 克，鲜猪肺 50~100 克。

制法应用：川贝略捣，鲜猪肺切成小块，清水浸泡后并挤去血沫。共置于砂锅内，加清水适量，开锅后改用文火炖至烂熟，加入适量冰糖食之。

按：本方如加入雪梨 2 个，削皮切块共炖，对于老人痰喘咳嗽尤宜。

16. 茴香猪腰

食物分析：本方茴香为大茴香，亦称八角茴香，药食兼用，有健胃、兴奋、驱风、止痛作用。猪腰有健肾膝、通膀胱等作用。

功能主治：健胃强肾，补虚益精。食疗用于遗精盗汗，肢冷畏寒，耳聋耳鸣，腰痛膝软，夜梦多。

成分组成：茴香 3 克，猪腰 2 只，精盐适量，香油少许。

制法应用：茴香煎汤，猪腰 1 分为 2，去除肾孟后切薄片或麦穗状腰花，置于茴香汤内，一开即起锅，放入精盐及香油即可食用。

按：亦可不去肾孟整炖，熟后切片食之，凉食并无异味。

17. 参桂猪腰

食物分析：参桂即常用中药人参与桂枝。人参参考 9 款。桂枝有治疗关节、肩臂疼痛，小便不利，经闭腹痛等作用。

功能主治：治痹暖肾，通络祛风。食疗用于关节疼痛，肩关节周围炎，风寒身痛，膀胱蓄尿，痛经与腹痛。

成分组成：人参、桂枝各 6 克，猪腰 2 只。

制法应用：人参、桂枝煮汤后除去。猪腰 1 分为 2 并去除肾孟，切成厚片，与参桂之汤共炖食之。

按：以淡食为好，亦可精盐适量调味后食用。

18. 杜仲猪腰

食物分析：杜仲为补益肝肾要药，本方用之生杜仲。

功能主治：肝肾两宜，强腰安胎。食疗用于腰酸腿痛，高血压，阳痿，前列腺炎，习惯性流产。

成分组成：生杜仲 12~15克，猪腰 2 只，精盐适量。

制法应用：生杜仲煎汤后去除。猪腰 1 分为 2，去除肾盂后切成薄片，余入杜仲汤内，调入精盐适量即可食之。

按：本方如用于治疗，宜连服3~5 日。

19. 羊藿猪腰

食物分析：羊藿即淫羊藿，又称仙灵脾。中医认为是温补命门要药，现代药理研究证实具有促进精液分泌作用。

功能主治：强阳益气，祛风除湿。食疗用于性欲低下，男子阳弱，女子不孕，腰酸膝痛，筋骨痉挛。

成分组成：羊藿 10~12 克，猪腰 2 只，精盐适量。

制法应用：羊藿剪碎布包煎汤，猪腰 1 分为 2，去除肾盂后切成小块，入羊藿汤中炖熟，调入精盐即可食腰炊汁。

20. 生地猪腰

食物分析：生地亦称生地黄，是一种常用中药，有止血、凝血，降低血糖，强心利尿等作用。

功能主治：清热凉血，滋阴养血。食疗用于吐血，衄血，便血，子宫出血，身热发疹，阴虚肾亏，低热不退。

成分组成：生地 15~30克，猪腰 2 只。

制法应用：生地煎汤并去除生地。猪腰 1 分为 2 并去除肾盂，切成小块，入生地汤炖熟食之。

按：可少量入盐调味。又，鲜生地较干生地更为甘苦大

寒，不宜用，但可用于急性热病。

21. 车前猪胰

食物分析：车前草是一种常见野菜，其子及全草皆入药，故药食兼用，有利尿通淋，止血凉血作用。猪胰似脂非脂，似肉非肉，含有蛋白质，胰酶等，有化痰，止咳，运食等作用。本方用其全草。

功能主治：益肺补脾，利尿降糖。食疗用于排尿不利，降低血压，降低血糖，亦可用于女子不孕。

成分组成：鲜车前草 250 克，鲜猪胰 1 具，精盐、味精各适量。

制法应用：鲜车前草洗净控水切段。鲜猪胰水焯后切片，二者爆炒，以精盐、味精调味，即可食之。

按：猪胰男子久食损阳。

22. 生地猪胰

食物分析：参考 20 款与 21 款。

功能主治：养阴止渴，化痰凉血。食疗用于糖尿病，高血压病，痰盛咳嗽，消化不良。

成分组成：生地 12~15 克，猪胰 1 具，精盐适量。

制法应用：生地煎汤后去除生地。猪胰略焯后切成小块，置入生地汤中炖熟，以精盐适量调味即可食之。

按：亦可淡食。本方用于轻型糖尿病良效，可明显改善症状。宜 1 日或隔日 1 服。

23. 胡椒猪肚

食物分析：胡椒药食兼用，于药有健胃驱风，增加食欲作用，于食则为香料调味剂。猪肚即猪胃，有健脾补养，降低血糖等作用。

功能主治：补虚益胃，驱风暖腹。食疗用于糖尿病，虚劳羸弱，胃寒疼痛，泻泄下痢，小便清长。

成分组成：胡椒 0.5~1.0 克，猪肚 1 具，精盐适量。

制法应用：胡椒打碎。猪肚翻转略去油脂并清洗干净，将胡椒纳入猪肚，清水炖熟，去除胡椒切丝或斜片，以精盐调味食之。

按：胡椒有黑、白之分，均可使用。

24. 黄芪猪肚

食物分析：参考 11 款与 23 款。

功能主治：补养气血，益脾健胃。食疗用于体虚羸弱，萎靡乏力，贫血，妇女血虚，痔疮便血。

成分组成：生黄芪 20~30 克，猪肚 1 具，精盐适量。

制法应用：猪肚翻转略去油脂并清洗干净，将黄芪纳入猪肚，清水炖熟，去除黄芪切丝或斜片，以精盐调味食之。

按：用于治疗，以淡食为好。

25. 巴戟大肠

食物分析：巴戟即肾经要药巴戟天，与淫羊藿作用相似。有强筋骨，散风湿，养肾阳等作用。猪大肠又称肥肠，有祛脏

毒，治内痔等作用。

功能主治：壮阳补肾，强骨散湿。食疗用于阳痿早泄，腰脊疼痛，不孕症，疝气，内痔。

成分组成：巴戟天 10~12 克，猪大肠约 20 厘米，精盐适量。

制法应用：猪大肠翻转适当去油脂并水焯后，与巴戟天共炖熟，切成小段，精盐调味食肠饮汁。

26. 升麻猪肠

食物分析：升麻是一味中药，对丹毒，化脓性发热，喉头炎，扁桃体炎，口腔炎，以及多种皮肤病等均有一定治疗作用。并对肠肌弛缓和膀胱括约肌麻痹有效。

功能主治：清热解毒，升提中气。食疗用于久泻脱肛，子宫下垂，解毒发汗，皮肤真菌病。

成分组成：升麻 6 克，猪大肠约 20 厘米，精盐适量。

制法应用：猪大肠翻转适当去油脂并水焯后，与升麻共炖熟，切成小段，精盐调味食肠饮汁。

按：升麻不宜大量应用，可致目眩头痛等。

27. 糯米猪肠

食物分析：糯米即江米，糯米含有蛋白质，脂肪，碳水化合物，以及多种维生素与微量元素，糊精等，对消渴尿多，自汗，便溏等有治疗作用。

功能主治：补中益气，润肠疗痔。食疗用于糖尿病，泻泄下痢，内痔，便血。

成分组成：糯米 150~250 克，猪大肠约 20~40 厘米，精

盐适量。

制法应用：糯米淘洗干净。猪大肠翻转适当去油脂并水焯捞出切段，换新水炖至八九成熟，与糯米，精盐共制成饭即可食之。

按：民间有以糯米水浸，置入肠中煮烂，经捣后制成丸，治疗内痔，有较好效果。

28. 山甲猪皮

食物分析：山甲参考 7 款。猪皮含有胶原蛋白质，对手足皲裂，产妇催乳均有良效。

功能主治：补血活血，通络润肤。食疗用于产妇乳汁不畅或不足，冬季手足干裂，体虚乏力。

成分组成：穿山甲 15 ~ 20 克，猪皮 250 克，精盐适量。

制法应用：穿山甲煎汤后去除穿山甲。猪皮去毛洗净并去除过多油脂，切条或块入穿山甲汤中炖至烂熟，加入精盐调味，即可食之。

按：亦可凉置凝冻，切块食用，别有风味，并具食疗之功。

29. 阿胶猪皮

食物分析：阿胶即黑驴皮所制之胶，为中药补品名药。

功能主治：补血止血，滋阴润燥。食疗用于虚劳咳嗽，心烦失眠，月经不调，便秘，久痢，咯血，吐血，尿血，先兆流产，体虚乏力。

成分组成：阿胶 10 克，鲜猪皮 150 克。

制法应用：猪皮去毛洗净去除过多油脂，切条或块，清水炖至烂熟，加入精盐调味，即可食之。

30 . 柳叶猪血

食物分析：柳叶为柳树春天的嫩叶，有消炎利尿作用。猪血有解毒利肠作用。

功能主治：清热解毒，透疹利尿。食疗用于热疹透发不畅，疖肿痈毒，急性乳腺炎，甲状腺肿，肝炎，中满腹胀。

成分组成：柳叶 150 ~ 200 克，猪血 250 ~ 300 克，精盐、味精、香油适量。

制法应用：柳叶洗净水焯，猪血切块置于热水中煮开捞出，以精盐、味精、香油共同调拌即可食之。

按：柳叶水焯后，用凉水稍事浸泡，可除苦味。

31 . 黄芪猪髓

食物分析：黄芪参考 11 款。猪髓取自猪腔骨及猪长骨，有补阳抗衰作用。

功能主治：滋养补气，养阴益髓。食疗用于白带过多，腰酸腿软，遗精，老人衰弱。

成分组成：黄芪 12 ~ 15 克，猪髓 100 ~ 200 克，精盐适量。

制法应用：黄芪煎汤后去除黄芪，鲜猪髓置入黄芪汤中，一开后改文火煨熟，调入精盐即成。

按：本方亦可将猪长骨敲断，与黄芪共制成汤食用。

32. 魔芋牛腩

食物分析：魔芋有解毒抗癌作用。牛腩为牛两肋部位之肉，富含脂肪，有补养强筋作用。

功能主治：养益脾胃，抑癌去毒。食疗用于身体虚弱，久病之后，癌肿术后，脾虚泻泄。

成分组成：魔芋 250 克，牛腩 250 ~ 300 克，精盐、酱油、生姜、花椒、大料适量。

制法应用：魔芋洗净去皮切 2 ~ 2.5 厘米方形块备用，牛腩切 2.5 ~ 3 厘米方形块，生姜、花椒、大料布包。牛腩置于清水中与料包共同炖煮，并放入酱油适量，牛腩八、九成熟时，放入魔芋至熟精盐适量调味，即可食用。

33. 川芎牛筋

食物分析：川芎是一味常用中药，有行气止痛，活血祛温作用。牛筋补虚劳，强腰膝作用。

功能主治：强筋健骨，温中暖下。食疗用于虚劳羸弱，腰酸腿痛，腹痛，子宫出血，小便不利。

成分组成：川芎 12 ~ 15 克，牛筋 250 ~ 300 克，精盐适量。

制法应用：川芎煎汤后去除川芎，牛筋洗净置入川芎汤中炖煮，一开后改文火煨熟，调入精盐即成。热食切段，凉食切片两皆宜。其汤热饮或制冻均可。

按：牛筋有蹄筋、板筋之分，以蹄筋为上品。

34. 陈皮牛筋

食物分析：陈皮是一味常用中药，即桔子之皮干制而成，有助消化，止咳痰等作用。牛筋参考 33 款。

功能主治：理气健脾，通络强筋。食疗用于消化不良，食欲不振，吞酸呕吐，咳嗽痰多，腰腿不利。

成分组成：陈皮 15～20 克，牛筋 250～300 克，精盐适量。

制法应用：牛筋洗净切约 2 厘米段，与牛筋共置砂锅中炖煮烂熟，调入精盐即可食筋饮汁。

按：亦可置凉成冻，切成厚片食之。

35. 生地牛脑

食物分析：生地参考 6 款。牛脑有治疗眩晕，消渴，鼻窦炎等作用。

功能主治：养阴生津，祛风益肾。食疗用于轻型高血压，糖尿病，鼻窦炎流涕不止。

成分组成：生地 12～15 克，牛脑 1 具，精盐适量。

制法应用：生地煎汤去除生地，牛脑置于生地汤中，一开后改文火煨熟。亦可隔水蒸熟，以精盐调味食之。

按：中医认为牛脑有微毒，故每日以服食 50～100 克为宜，并以凉食味佳。

36. 黄芪牛肝

食物分析：黄芪参考 11。牛肝富含维生素 A，有治疗夜

盲症等作用。

功能主治：养血补肝，明目去矇。食疗用于血虚萎黄，贫血乏力，夜盲症，青光眼。

成分组成：黄芪 12~15 克，牛肝 250~300 克，精盐适量。

制法应用：牛肝与黄芪，共入清水炖熟捞出切片，精盐用其汤汁溶化淋于肝片即可食之。

按：以凉食味佳。

37. 巴戟牛腰

食物分析：巴戟参考 25 款。牛腰有补肾益精、祛湿作用。

功能主治：壮阳养肾，强骨散湿。食疗用于腰肌酸痛，阳痿，早泄，子宫寒冷，月经不调，不孕症，风湿疼痛。

成分组成：巴戟 12~15 克，牛腰 1 对。

制法应用：巴戟与牛腰于砂锅中共同炖煮，熟后置凉切片食之，其汁可温饮。

按：本方可不去肾盂，并以淡食为佳。

38. 生地牛髓

食物分析：生地参考 6 款。牛髓为牛腔骨和长骨之髓，富含脂肪，有养肺益肾，防治手足皲裂等作用。

功能主治：润肺补肾，滋阴止渴。食疗用于肺虚咳嗽，体弱乏力，跌打损伤，糖尿病，裂手裂脚。

成分组成：生地 12~15 克，牛髓 100~200 克，精盐适量。