

上篇 基础篇

第一章 肉食疗法概论

第一节 肉食疗法的历史源流

肉食疗法是在传统中医理论的指导下，并在不断进行临床实践和吸取现代医学研究成果的基础上，研究我国传统饮食中肉、鱼、禽等动物食品的四性五味、营养成分、药理作用，用以养生保健、防病祛病的治疗方法，它是中医食疗学说的一个重要组成部分，已有着数千年的发展史，为中华民族的生存、繁衍和健康保健事业建立了不朽的功勋，在今天，它得到了更为广泛的发展，并吸引着世界各国人民的关注。

中医学认为“医食同源”、“药食同源”根据《淮南子·修务训》记载：“古乾之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸咙之余，时多疾病痛伤之害，于是神农乃教民播种五谷，相土地之宜，燥湿、肥烧、高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”这生动地描述了我国古代原始人群在共同狩猎、共同采集食物的过程中，积累起这些感性认识所经历的漫长痛苦的历程。

相传到了燧人氏时期，人类已会击石取火或钻木取火，据

《礼含文嘉》记载：“燧人氏钻石取火”；始炮生而熟，人无腹疾”。火的利用揭开了人类生活新的一页，人们由吃生食进步到吃熟食，逐渐脱离了“茹毛饮血”的时期。到了 7000 年前的新石器时代，随着生产力的发展，发明了陶器，并被用于烹蒸食物和煎熬药物，火的利用、陶器的产生为日后烹调技术的发展、熟食品种的多样化奠定了基础，也形成了食疗的开端。

奴隶制社会是中华食疗发展的初步阶段，相传商代已用动物肝烹制后作为祭祀的菜肴，另据《礼记》“鱼进鳍”之载，说明这个时期已有取鲨鱼之鳍制作鱼翅的食谱。商代的炙烩技术也已有一定的水平，如《礼记·内则》载：“取豚若将，封之刳之，实枣于其腹中，萑以苴之，涂之以董，炮之，涂皆干，掰之，濯手以摩之，去其皴，为稻粉，糴溲以为醢，以付猪，煎猪膏，膏如灭之。钜镬汤，以小鼎芻脯于其中，使其汤毋来鼎，三日三夜毋绝火，而后调之以醯醢”（即取乳猪一只，宰杀后挖割去内脏，将红枣塞满腹中，外面用芦苇裹住，再涂上一层粘土，放在火上烧烤，待外壳烧焦就掰开，双手湿水，趁热摩净外壳上的灰膜，用米粉开浆粘在猪皮上，放入灭顶的油镬中作香，然后取出，切成长块，配出香料，转放入小鼎中，置于火镬沸水中炖，沸水不要浸过小鼎，三日三夜用文火炖个不停，最后取出上碟，用酱醋之类佐料调味来吃）可见炮技的详尽复杂。

到了周代，当时的统治阶级重视饮食保健，开始设置食医和食官以专司其事。《周礼·天官》记载有“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”由于烹饪发展的需要，醋、酱、饴、豆豉、酱油等调味品也得到了很快的发展，事实上，八珍之制说明周代烹饪技术已有较高的水平，如《礼记·内则》载：“后人侈以龙肝、凤髓、豹胆、鲤尾、鸮炙、腥唇、熊掌、酥酪蝉为八

珍”。

在春秋战国时期，饮食调养与饮食卫生有了长足的发展，《山海经》中记载了不少食物，《论语》中也有许多关于饮食养生的论述，如：“食不厌精，脍不厌细，食饔而餼，鱼馁而肉败不食，色恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。惟酒无量不及乱。沽酒市脯不食，不撤姜食不多食。”此时，对肉食的取舍也很考究，如《礼记·内则》曰：“鱼去乙 鳖去丑”即鱼去肠 鳖去肛门。特别值得提出的是，《内经》系统地总结了春秋战国及其以前的中华民族的饮食养生理论，强调饮食应该有节，认为“饮食自倍，肠胃乃伤”，“因而饱食，筋脉横解，肠辟为痔，因而大饮，则气逆”，它要求人们饮食的五味要和调，反对偏食和过饱，认为“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法 长有天命”。《内经》特别重视饮食五味在养生防病与治疗中的作用，《素问·脏气法时论》就明确指出：“药毒攻邪，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。此五者有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或软，四时五脏，病随五味所宜也”。“肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦，脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。”由此可见，《内经》在肉食疗法方面提出了一些有益的理论，如五脏各有所治，各有所养，鸡肉、猪肉、牛肉、狗肉、羊肉等各有其治疗适应症和养生所归脏器。这些为日后肉食防病祛病奠定了一定的基础。

时至汉代，肉食疗法在临床应用上得到了一定的发展，如湖南马王堆三号汉墓出土的帛医书《五十二病方》，其中就记载有乳汁、猪脂、牛脂等用于多种疾病的食治或食养。成书于东汉的

《神农本草经》是我国第一部药物学专著，其中就记载有白马茎、狗阴茎、鲤鱼胆、狗胆、牛髓、熊脂、雁脂、海蛤、蟹等多种动物药物应用于治疗，并分别将其归于上、中、下三品，并且指出，上品主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经；中品主养性以应人，无毒有毒，斟酌皆宜，欲遏病补虚羸者，本中经；下品为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。东汉时杰出的医学家张仲景也应用过不少肉食来治病，在《伤寒论》和《金匱要略》中记载有“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”，至今仍为临床所使用，在饮食禁忌方面也叙述颇详，如说：“凡肉及肝，落地不着尘土者不可食之，猪肉落水浮者不可食。”肉中有朱点者，不可食之”；“稊饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人”等。

晋隋时期，食疗得到了新的发展，并出现了有关专著，葛洪的《肘后方》记载了许多食疗的内容，如猪胰治消渴，至今仍沿用。著作有陶弘景的《养生延命录》《养生经》王叔和的《养生论》等，论及食疗的内容颇多，丰富了食疗的应用。

至唐代，由于时代的兴盛，经济的繁荣，饮食养生得到了大发展，且食疗专著已经问世，如孟洗的《食疗本草》是我国第一本食疗专著，可惜原文久佚，现存的是敦煌石室的残卷以及以后各医家引用《食疗本草》中资料的纂辑本，残卷本于1907年为英国人斯坦因所窃取，现藏于伦敦大英博物馆，本书的特点是不但重视食物的营养价值，而且特别重视食物的治疗疾病作用，对食物的加工、烹调皆有阐明，同代昝殷著《食医心鉴》。唐大中十年杨晔撰《膳夫经手录》载有鱼2种、兽2种、禽2种。唐代名医孙思邈著《千金要方》，其中已有“食治”专篇，在序言中明确提出“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。除集中记载了果、肉、谷、菜各类食物的性味、功效、主治外，有不少关于肉食疗法方面的内容，

如应用羊骨粥治疗肾脏虚冷；鹿肾治疗阳痿；羊靛（即羊的甲状腺）治疗粗脖子病（即单纯性甲状腺肿）；以多种动物肝脏（牛肝、羊肝、鸡肝、猪肝等）治疗雀盲（即夜盲）；用母猪蹄、鲤鱼、鲫鱼治疗妇人“乳无汁”（即产后缺乳）在治疗产后虚羸的方药中，多备有肉食汤方，如羊肉汤方、猪肾汤方、羊肉黄芪汤方、鹿肉汤方等。唐代王焘著《外台秘要》一书，本书对于每一种病，在方药之后不少都谈到食禁，极为讲究，如治疗痔疮提到忌鱼、鸡、猪肉等。

到了宋代，蜀中名医唐慎微作《证类本草》，载药 1746 种，其中包括了兽、禽、虫、鱼、果、谷、菜等各类食物，并记录了《食疗本草》《食性本草》《食医心镜》《孙贞人食忌》等食疗专著的内容。由政府组织编写《太平圣惠方》，全书共 100 卷，列 1670 门，载方 1683 首，在九十六、九十七两卷专设食治门，载方 160 首，治 28 种病症，如治疗消渴小便数的羊肺羹，治疗久咳用鹿髓煎；治下痢脓血用炙肝散；治赤白下痢用羊脂粥；治疗水肿病用鲤鱼粥等。在另一本由宋官方组织编写的《圣济总录》中，记载了各种食疗方药 285 首，用治 29 种病症，如用猪胰酒治咳嗽上气；鹿肉臙方治产妇乳汁不下；羊脊羹治下元虚冷；牛齿散治诸恶疮口不愈合；治疗中风急、背强口噤用乌鸡酒等。

金元时期，金元四大家非常重视食疗，朱丹溪创大补阴丸，治虚劳病时用猪脊髓；李杲提倡营养疗法。张从正认为“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”。四家的著作中均载有食疗内容，如李杲的《兰室秘藏》，张从正的《儒门事亲》，朱丹溪的《格致余论》和《丹溪心法》等。特别值得提出的是元代饮膳太医忽思慧于天历三年（1331 年）著《饮膳正要》一书，收载兽、禽、鱼、果、谷、菜和料物等计 200 余种，开始从健康人的饮食方面立论，全书共分 3 卷，它继承了食、养、医结合的传统，对每一种食品都同时注意它的养生和医疗效果，所载的基本上都是

保健食品，是我国第一部营养学专著，其中第 3 卷按米谷品、兽品、禽品、鱼品、果品、菜品以及料物七类，收常用食物 203 种，如以羊蜜膏治久咳、肺痿骨蒸；牛肉脯治脾胃之冷、不思饮食等。论述了若干关于“养生避忌”、“妊娠食忌”、“乳母食忌”、“饮酒避忌”、“四时所宜”、“五味偏走”专题。

明代是我国食疗发展的繁荣时期，食疗专著多，规模大，应用广。如徐春甫的《古今医统》，钟惺的《饮撰食谱》，王颖的《食物本草》等。特别是当代著名医家李时珍的《本草纲目》全书 52 卷，收载药物 1892 种，附药图 1000 余幅，其中禽、兽、虫、介计有 400 余种，为历代相关著作中收载肉食药物之最。在明代嘉靖年间由吴禄所辑《食品集》，共两卷，上卷列谷、果、菜、兽诸部，下卷列禽、虫、鱼、水诸部，附录中专述饮食宜忌。

清代的食疗著作很多，食疗受到医学家的普遍重视，为中华食疗发展的重要阶段。温病学家王士雄著《随食居饮食谱》一书，专论食治，介绍了母猪蹄煨通草治乳汁不足；猪大肠和槐花治痔疮；猪肚煨蒜疗中虚久泻；羊胆汁点眼疗目赤等。士雄先生深知饮食对人生的重要，善于饮食调养，他说：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下。人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。卫国、卫生，理无致。”而书中所载“每物求其实验，不为前人臆说所惑。”清代的其他食疗名著还有《食鉴本草》《本草饮食谱》《食养疗法》同时还有袁子才的《随园食草》及陈修园的《食物秘书》等。

历代重视食疗的医案还有不少，有些观点也很有道理。如严用和说：“善摄生者，谨于和调，使一饮一食，入于胃中，随消随化，则无滞留之患。若稟受怯弱，饥饱失时，或过餐五味、鱼腥、乳酪，强食生冷、果菜，停蓄胃脘，遂成宿滞，轻则吞酸、呕恶、胸满、噫噎，或泄或痢；久则积结为癥瘕，面黄羸瘦，此

宿滞不消而生病焉”。提醒人们饮食有节，免生疾患。张景岳说：“素喜冷食者，内必多热；素喜热食者，内必多寒；故内寒者不喜寒，内热者不喜热。然热者嗜寒，多生中寒；寒者嗜热，多生内热”，指出嗜好偏胜之弊。又如郑樵说：“食品不在于混杂要乱，其要领是专一简略；食味不在于浓郁厚味，其要领是质朴平和；食料不在于丰盈有余，其要领是顺从俭省；食物不在于罕见奇特，其要领是日常用品；食物制备不在于烤肉鲜鱼，其要领是饥饱适中，恰到好处。”细读历代医书，真知灼见彼彼皆是，这也是食疗科学中的宝贵财富。

解放以后，特别是改革开放以来，食疗进入了全面发展的新时期，食疗专著如雨后春笋般出现，如窦国祥主编的《中华食物疗法大全》、彭铭泉主编的《中国药膳》、钱伯之和孟仲法主编的《中国食疗学》、翁维健主编的《药膳食谱集锦》、叶橘泉主编的《食物中药与便方》、刘继林主编的《食疗本草学》、北京中医学院编写的《传统膳食宜忌》等，为宏扬中华养生药膳都做了大量的工作，为食疗事业的发展作出了积极的贡献。

随着中医药膳在医疗保健实践中的发展，肉食疗法显示出了勃勃生机，“八仙过海，各显其能”，如成都同仁堂的荷叶凤脯、虫草汽锅鸡、参芪鸭条、杜仲腰花、六味牛肉膳、乾坤蒸狗；惠安堂的阳春肘子、参杞红烧熊掌、爆人参山鸡片等，都驰名中外。随着我国旅游事业的发展，许多旧日著名的菜肴和具有地方特色的食品也得到恢复和发展，大大地促进了肉食药膳的发展，如京城名菜厚德福的萝卜鱼、颐芗斋的烩海参、广和居的芙蓉鲫鱼、同和居的贵妃鸡、东兴楼的清炖小鸡、杏花春的熘鳝鱼片、通商饭庄的虾子笋、小有天的红烧鱼翅、东兴楼的酱汁活鱼等，都已名扬各地，流传甚广。

总之，食疗大致经历了从零散经验的收集到食疗专著的出现，再到食疗全面发展的几个时期。肉食疗法散见于各时期的有

关医书或食疗专著中，随着时代的进步，食疗的发展，肉食疗法的内容也日益丰富，涉及的品种也越来越多，功效也越来越广。可以相信，随着食疗事业的发展，我国的肉食疗法一定会进一步发扬光大，必将为保障人民健康、改善人们生活水平作出更大的贡献。

第二节 肉食的烹制方法

1. 烹制前的加工

大体可分为净选、浸润、切制三种方法。

(1) 净选：选取食用部分，除去杂质和非药用、非食用部分，例如鱼刮去鳞；狗脊、鹿茸火燎后刮去茸毛，鸡鸭须烧掉体上细毛等。

(2) 浸润：用清水或温水除去食物表面附着的不洁之物，或将质地较为坚硬的食物放入水中浸泡，使之软化。但时间不宜太长，以避免成分流失而降低效能；对不宜用水浸泡的食物，用水润之以软化之，包括淋润、泡润、伏润、露润，都为使液体辅料徐徐渗入食物组织内部，达到软化保质之目的。如用山楂浸润牛肉干；用石灰水浸润鱿鱼、鹿筋、鹿鞭；咸鱼、紫河车等要用水漂去苦涩味、血腥臭气，冬、春季日换水 1 次，夏、秋季日换水 2~3 次，一般需漂 3~10 天。

(3) 切制：对切制的要求是：必须适合烹调需要，要考究形状、大小、厚薄等；切制时要掌握刀工技巧，所切的块、片、丁、丝、条或其他形状应整齐划一，粗细均匀，厚薄一致，长短相等，以保证菜肴造型的美观；切制加工要清爽利落，切成的片、块、丁、丝、条切忌藕断丝连、肉断筋连、相互粘结。刀具应锋利无缺口，砧墩要平稳，用力要均匀，做到刀工精细，使制成的肉食美观诱人。

2. 肉食的具体烹制方法

(1) 炖：炖是将食物或食物加药物同时下锅，加水适量，置于武火上烧沸，去浮沫，再置文火上烧至酥烂的烹制方法。如十全大补汤，是将药物党参、白术、茯苓、甘草、当归、白芍、熟地、川芎、黄芪、肉桂等以洁净之纱布袋装好，与猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨等一起放入砂锅内，加水适量，再放人生姜、料酒、盐，置武火上烧沸后再文火煨炖，待肉熟烂时捞出，切条，再放入汤中（捞出药袋不用）。服时在汤内加少量味精即可。

(2) 焖：焖是在锅内加菜油适量，将食物或食物加药物同时放入，炒成半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐等调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的烹制方法，如玉参焖鸭：将玉竹、沙参切片后在油锅内先煸炒。老鸭斩成肉块后放入热油锅内煸炒至皮色变黄，随后加入黄酒、姜丝、白糖、酱油等，烧至上色。再把鸭块与玉竹、沙参同放入砂锅内，加水适量，用文火焖煮 1 小时以上，使鸭肉耙烂，即可食用。

(3) 煨：煨是将食物或食物加药物用文火或有余热的柴草灰煨至熟透的烹制方法。如子午乌鱼：把乌鱼与茴香用草纸裹成圆筒，两端封口，再以黄泥浆均匀地涂于包有乌鱼的草纸外层。放入具有余热的柴草灰内，煨到熟透，煨制时可在 4 小时内添加新的余热柴火灰。把乌鱼切成约 3 厘米长的条，浇上味精、酱油、葱花、醋等调料即成。

(4) 蒸：蒸是将食物或食物加药物以调料拌好，装入碗中，置蒸笼内用蒸气蒸熟的烹制方法。如：

粉蒸：粉蒸是用食物或食物加药物拌好调料后，再包米粉装入碗中，置蒸笼内，用蒸气蒸熟。如粉蒸丁香牛肉。做法是：把米与丁香炒香后磨成粉备用；牛肉切片，放酱油、食盐、生姜、葱花，加入米粉拌匀，装入盆内，再放入蒸笼，蒸 1 小时以上，食用时加调料即可。

包蒸：包蒸是将食物或食物加药物拌好调料后，用菜叶或荷叶包牢放在碗中，置蒸笼内用蒸气蒸制的方法。如荷叶凤脯。做法是：把荷叶切成三角形片状，把鸡肉块、口蘑、火腿、姜、葱等加工好，再加入盐、味精、白糖、胡椒面、料酒、香油、鸡油等搅拌上味。以荷叶包好鸡肉等，呈长方形，装在盘内，上笼蒸约 2 小时。出笼后即可拆包食用。

封蒸：封蒸是将食物或食物加药物拌好调料后，装在容器中，用湿棉纸封好容器的口，置蒸笼内用蒸气蒸制的方法。如虫草鸭。做法是：鸭加工好，鸭头顺颈劈开，取虫草 3~10 枚，装入鸭头内，用棉线缠紧，再把余下的虫草和生姜、葱白一起装入鸭腹，然后放入盆内，注入清汤，用食盐、胡椒面、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，上笼蒸约 2 小时，出笼后去棉纸，拣去葱、姜，加味精即成。

扣蒸：扣蒸是将食物或食物加药物整齐地排放进特制的容器，置蒸笼内用蒸气蒸熟的烹调方法。如天麻鱼头，做法是：把天麻在米饭面上蒸透，趁热切成薄片。鲜鲤鱼头切开，放入天麻，再加入料酒、姜、葱，兑上适当的清汤，上蒸笼蒸 30 分钟。鱼蒸好后，拣去葱、姜块，把鱼连天麻扣入碗中，原汤也倒在里面，调入白糖、盐、味精、胡椒面、香油、水豆粉、清汤，撇去浮沫，浇在各份鱼的面上即成。

清蒸：清蒸是将食物或食物加药物放在盒或碗中，加入调料和少许白汤，置蒸笼内用蒸气蒸熟的烹制方法。如田七蒸鸡，做法是：鸡肉块与三七片放入碗内，上加姜、葱、清汤、料酒、盐，上蒸笼蒸约 2 小时，出笼后将姜、葱弃去，调入味精，再把剩下的三七粉调入汤中即可。

(5) **煮烧：**煮烧是将食物或食物加药物放在锅内，加汤汁或清水适量，并用武火煮沸，再用文火烧熟的烹调方法。

(6) **熬：**熬是将食物或食物加药物初步加工后，倒入锅内，

加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠味浓、食物烂熟的烹调方法。

(7) 炒：炒是将食物或食物加药物准备好，将锅烧热，再下菜油，一般先用武火滑锅，并依次下药物与食物，用手勺或锅铲翻拌（动作要敏捷），断生即成的烹调方法。如枸杞子桃仁鸡丁，做法是：先在热锅中放入菜油，五成熟时投入鸡丁，快速滑炒后倒入漏勺内沥油。再加油入锅烧热，把姜、葱、蒜片放入煸炒，随后再放入鸡丁，倒入稠汁速炒，最后加桃仁、枸杞，炒匀即成。

(8) 卤：卤是先将食物或食物加药物初加工，按一定的方式配好后放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使卤汁渗透直至成熟的烹调方法。其特点是味厚郁香。如丁香鸭，做法是：先以丁香、肉桂、草蔻加水熬成浓汁 3000 毫升，放入姜、葱，去药渣，再加入鸭子，使其全部没入汁内，在文火上煮熟，将鸭子放入有卤水的锅中卤熟后捞出。再取卤汁放入锅内，加盐、冰糖屑、味精拌匀，试好色、味后放入鸭子，在文火上边滚动边浇卤汁，直到卤汁均匀地沾在鸭子上，至色红发光亮时捞出，再均匀地涂上香油即成。

(9) 炸：炸是将食物或食物加药物准备好，先在锅内放大量菜油（比原料多几倍），待油熟后，将原料入锅内进行油炸，用武火烹制（有爆炸声，应注意掌握好火候，防止过热烧焦），炸熟即起锅的烹调方法。可分清炸、干炸、软炸、酥炸、纸包炸等。

清炸：如山楂肉干。将瘦猪肉、山楂、姜、葱均按常法洗净，先以山楂 50 克加水约 2000 毫升在火上烧沸，放入猪肉同煮至六成熟即可捞出，稍晾后切成长约 5 厘米长的粗条，用豆油、姜、葱、料酒、花椒将肉条拌匀后约腌 1 小时，沥去水分。在铁锅内加菜油，用文火炼熟，投入肉条炸干水分，待色微黄即用漏

勺捞起沥去油，将锅内油倒出后，留点余油，再置火上，投放山楂，略炸，将肉干再倒入锅中，反复翻炒，微火焙干起锅，加入调料。

干炸：如解暑酱包兔。先将兔肉切片，用佩兰水调豆粉搅拌，再加鸡蛋清上浆，放入苏打粉抖匀。在炒锅内加猪油 300 克，烧至五成熟，放入浆好的兔片，断红时倒入漏勺沥去油。再在炒锅内加猪油适量，烧至半熟，放入甜酱、葱、姜米，拌调至酱细腻无颗粒。再放入黄酒拌开，加入糖、味精、酱油、白汤，拌至浆糊状，放入兔肉片翻炒至酱包牢兔肉即成。

软炸：如软炸白花鸽。先将鸽肉切块，用料酒、酱油、味精腌好，再以蛋清、淮山药粉、豆粉拌匀。油锅烧热后，逐个放入浆好的鸽块，用漏勺翻着炸，待糊凝后起锅，掰去又角整形后，将油锅再加热，倒入鸽肉复炸，见金黄色即可。

酥炸：如淮药芝麻肉丸。将猪肉切碎做成小肉丸或切成 2 厘米左右的肉丁。淮山药粉、豆粉与蛋清、蛋黄调匀为稠浆。肉丸上浆后逐个放入油锅内炸，待蛋糊凝固时捞出，稍停重入油锅复炸一次捞出。再在锅内放白糖、少量清水，边烧边炒，待糖炒至金黄色时加入炸好之肉丸，不时铲动并加入芝麻。芝麻粘在肉丸上即成。

纸包炸：如龙眼纸包鸡。将加工洗净的鸡片用盐、白糖、味精、胡椒面、香油、葱末、核桃仁、龙眼肉、蛋清糊调均匀。取玻璃纸一张放在案上，先放一点香菜叶及一片火腿，再把鸡片放上，然后折成长方形纸包。油锅内加花生油烧至五成熟，把包好的鸡片下锅炸熟即成。

(10) 烧：烧是食物经煊、煎等处理后，进行调味、调色，然后加入药物和汤或清水，用武火滚、文火焖，烧至卤汁稠浓即成的烹调方法。如参杞红烧熊掌，做法是：先把熊掌加水用武火煮 1 个半小时，捞出后去净茧巴，除净茸毛，洗刷干净。切好鸡

肉块。把人参研粉、黄芪切片。将锅置武火上烧烫，倒入猪油，再放入姜、葱，稍炒后随即加入鸡汤汁、料酒和熊掌。煮 10 分钟后捞出熊掌，倒去锅中调料。按上法反复煮 8 次，捞出熊掌，把骨剔净。最后，再将锅置火上，加猪油烱化，放入黄芪片、猪肉块、鸡块煨炒，再加入酱油、姜、盐、鸡汤、胡椒面、味精、料酒、葱白、熊掌等，用文火烧透，然后取大圆盘一个，先将锅中葱白拣入，再将熊掌掌心向上，盖在葱白上。锅中的黄芪、鸡肉等物捞去不用。用武火将原汁熬浓，加入人参粉搅匀，淋在熊掌面上即成。

(11) 浸泡

在酒中加入药物浸泡：将药物加工好后，直接放入酒内，浸泡一定时间即成。如三蛇酒：将乌梢蛇、大白花蛇、脆蛇均剁去头，用酒洗润，切成短节，干燥；生地洗净切碎备用；冰糖烱化备用。将白酒装入适宜的酒坛中，将炮制好的三种蛇和生地倒入酒中，加盖密闭，每天搅拌 1 次，浸泡 10~15 天，到期后开坛过滤澄清，加入冰糖汁，充分拌匀，过滤一遍即成。

② 将药物与米、曲等直接酿酒：如蕲蛇酒。将蕲蛇和入曲、米，酿酒如常法。

(12) 腌：是将肉食用调味品泡、浸、拌、渍的做法，其中有盐腌、糖腌、糟腌、酒醉之分。如醉蟹、糟鱼等。

(13) 酱：是把腌制后的肉食放入酱油、糖、绍酒、香料等调制的汤锅中煮至酥烂，然后用微火熬至汤浓，有的还要把浓汁涂在成品的皮面上的一种做法，如叉烧肉、五香酱牛肉、陈皮鸡等。

(14) 脍：也叫晶，是把肉食放在加入汤和调料品的盛器中，上屉蒸烂或放入锅内炖烂，然后倒入容器中，使其自然冷却或放入冰箱冷却，将肉食与汤汁凝结在一起的做法。如鸡脍、鱼脍、水晶肘子等。

(15) 酥：是将肉食加入以醋、糖、香油为主的调料中，用慢火焖制的一种做法，如酥鱼等。

(16) 溜：是将原料经过炸、蒸、煮后，用葱、姜炆锅，然后将主料及配料下勺翻炒，最后淋入用调味品（精盐、味精、淀粉、汤）兑的汁，让汁芡将原料包裹住的做法。如焦溜肉段、焦溜里脊、水溜鸡片、糖醋鱼段等。

(17) 扒：扒制肉食的做法比较精细，菜肴多用较好的原料制成。扒制前要根据原料性能经过煎、炸、蒸、煮、氽烫等初步热加工，切制码好。扒制时将原料推入勺中，保持原形，用小火扒制至酥烂。如扒鱼翅、扒熊掌等。

(18) 氽和涮：都是汤菜的烹制方法，都是先把汤烧开后下主料。涮也叫涮锅，把火锅烧开，然后把细丝、薄片食品放入火锅内涮片刻蘸调味品吃，边涮边吃。如涮羊肉等。

第三节 肉食的性味与功用

1. 肉食的四性与五味

黄宫绣所著《本草求真》中说：“食物虽为养人之具，然亦于人藏腑有宜、不宜”；“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人藏腑有宜而可却病卫生，不合则于人藏腑有损而即增病促死”。我们必须认真运用中医药理论，特别是中药学的四气、五味、升降浮沉以及药物归经等学说来分析食物的作用，这又是中医营养学的另一个特点。

四气，即指食物所具有的寒、热、温、凉四种不同的性质，其中寒与凉、热与温有其共性，但在程度上有所不同，温次于热，凉次于寒。寒、热、温、凉四性是就病性的寒、热相对而言的。

凡属寒性或凉性的食物，同具有寒、凉性质的药物一样，食

后能起到清热、泻火甚或解毒的作用，遇到热证或在炎暑、温热疫毒盛行的季节，就可选用。

凡属热性或温性的食物，也同具有温、热性质的药物一样，食后起到温中、补虚、除寒的作用，遇到寒证、虚证可选用。肉食中的羊肉、黄牛肉、狗肉、鸡肉等作为冬季御寒的保健食品，也是这个道理。

除注意食物四气外，还要重视食物的味道，中医称为五味，指的就是酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。实际上还有淡味、涩味，习惯把“淡附于甘味”；“涩附于酸味”。食物中五味的不同，大致与药物的五味不同一样，具有不同的作用，故也可按食物味道不同来考察其功效。《素问·至真要大论》指出：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”，这是将具有不同功效的五味按阴、阳不同属性归纳为两大类，即辛、甘、淡味属阳，酸、苦、咸味属阴。对五味的不同作用，比较一致的认识是这样的：

辛味：能宣、能散、能行气血、能润，对于表证以及气血阻滞等病证，均可选择带有辛味的食物。

甘味：能起到补益、和中、缓急的作用，多以此来滋补强壮以治疗人身五藏气、血、阴、阳之虚证，同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。例如：羊肝、羊胫骨或脊骨、牛肝、牛筋、鸡肝等，其味皆甘，其性或温、或苦温、或平，它们都具有养肝、养血、补血或滋补肝肾的补益作用，可治疗青盲、夜盲、目昏花等多种因肝血不足而导致的眼病及因肝肾亏损导致的腰膝酸软、腰脊痛、筋骨挛痛等症。

酸味及涩味：主要有收敛、固涩作用，遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等，皆应注意配合酸味之食物作为辅助治疗。另外“酸甘化阴”酸味与甘味结合可起滋阴润燥作用。

苦味：能清泄、燥湿、降逆，多用来治疗热证、湿证、气逆等证。

咸味：能软坚散结，也能润下，多用来治疗热结、痰核、瘰疬、二便不利等症。具有咸味的食物多为海产及一些肉类。例如：猪肾味咸性平，能治肾虚的腰酸遗精、小便不利、水肿等；鸽肉性味甘咸，有补肝肾、益精血之功用。

最后，还要介绍一下淡味的功效，它主要是能渗湿利水，主治湿满或水气为患的病症。具有平性味的食物很多，如鸡蛋、鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、青鱼等。性味甘淡的冬瓜与鲤鱼、葱白佐膳，利尿消肿的效果也很显著。

由上述可知，每种食物都具有气和味的偏性，气味不同，作用各异。当然，在实际生活中可能更复杂些，有的不仅呈现单一的味道，这时就要看以哪种味道为主了。同时，食物之性与味也是不可分割的，要结合性味知识，全面掌握，才能比较正确地分析出食物的作用。

2. 肉食的功用

肉食大多为血肉有情之品，富含蛋白质、糖类、脂肪、维生素等多种营养成分。因而主要表现有滋阴补血，或益气壮阳，或强筋壮骨之功等。有的还兼有温里、活血、利湿、清热、解毒、软坚散结等功效。现简要概括如下：

(1) 补气：常用食物有鸡、乳鸽、牛肉、兔肉、鳝鱼等。常用药膳有人参鸡饼、黄芪乳鸽、红枣兔肉、黄精鱼卷等。

(2) 补血：常用食物有乌鸡、羊肉、肝、猪血、乳鸽等。常用药膳有当归乌鸡汤、扁豆羊肉丝、玉竹乌鸡、桑椹乳鸽等。

(3) 滋阴：常用食物有猪肝、鸡块、鸡肝、羊肝等。常用药膳有杞子鸡肝、首乌鸡块等。

(4) 壮阳：常用食物有羊肾、海马、狗肉等。常用药膳有枸杞羊肾粥、海马乌骨鸡、巴戟狗肉等。

(5) 补心安神：常用食物有牛心、羊心、猪心等。常用药膳有龙眼牛心、灵芝猪心、瑰花羊心、莲子瘦肉等。

(6) 补肝养血：常用食物有羊肝、猪肝、鸡肝等。常用药膳有地黄羊肝、决明子鸡肝、猪肝大米粥等。

(7) 补脾益气：常用食物有瘦肉、鸡块、圆鱼等。常用药膳有炸田鸡腿、板栗瘦肉片、扒红枣圆鱼等。

(8) 补肺止咳：常用食物有猪肺、羊肺、乳鸽等。常用药膳有杏仁羊肺、百合莲子瘦肉、沙参乳鸽等。

(9) 补肾助阳：常用食物有鹿肾、羊肉、牛尾等。常用药膳有枸杞鹿肾、巴戟狗肾、海马牛尾等。

(10) 清热：常用食物有蛭肉、蚌肉、羊肝、鸭肉等。常用药膳有决明羊肝、玄参猪肝、虾子茭白等。

(11) 温里和中：常用食物有草鱼、鲢鱼、羊肉等。常用药膳有茴香羊肉、鲢鱼姜椒汤、砂仁草鱼汤等。

(12) 平肝熄风：常用食物有草鱼、蚯蚓等。常用药膳有草鱼葛根汤、蚯蚓鸡蛋饮等。

(13) 通乳：常用食物有鲢鱼、猪蹄、鲤鱼等。常用药膳有鲢鱼丝瓜汤、鲤鱼粉、路通猪手等。

(14) 杀虫：常用食物有鳗鲡、章鱼等。常用药膳有白煮鳗鲡、南瓜牛肉、乌梅肚丝等。

(15) 理血：常用食物有海蟹、羊血等。常用药膳有三七猪心、月花鸡脯、蟹粉、醋拌羊血等。

(16) 消食导滞：常用食物有海蜇、青蛙等。常用药膳有海蜇荸荠汤、青蛙粥、内金肚条等。

(17) 利湿消肿：常用食物有鲫鱼、鲤鱼等。常用药膳有泽泻鲤鱼、羊胫骨炖鲫鱼、木瓜牛骨汤等。

(18) 祛暑：常用食物有鸭肉、田螺等。常用药膳有全鸭冬瓜汤、瓜皮肉片等。