

吃腦補腦·吃腎補腎？

家禽畜副產物的食療效用

中國自古以來即有「醫食同源」的說法，可見保健膳食已有長久歷史。中國傳統保健醫療食品，是以天然食物和營養補給品，及部分食用性中藥加工而成，所以又有醫饌、御膳或藥膳之習稱。又古代醫者皆主張以膳為補，保健醫療菜餚大多取具有保健、醫療作用的原料，或者在一般原料中加入具有醫療效果的中藥。

另外，保健膳食的產品亦講究色、香、味、形，因此其所含藥量均不大且食用量不限。幾乎可看出保健膳食本身除了植物性藥草的配合外，許多皆要與動物性產物及副產物相互配合方可發揮其功效。而動物性產品在保健膳食中強調其視為優良的蛋白質來源，亦含有豐富的必需胺基酸，另外亦含有多量的維生素、膽固醇及礦物質等。現將國人常用且易購自市場的有關畜產副產物部份，分別就家畜及家禽、副產物的學名、俗名、產量、保存、調理食用方法及



■ 豬血湯。

食用療效等加以說明如下。

家畜副產物

● 豬血

每100公斤之豬隻約可得3-3.5公斤，一般為經凝成血塊並經水煮後冷藏保存，選購時應以磚紅色、外型平整無異物雜質，不具異味者為佳。最普遍調理食用

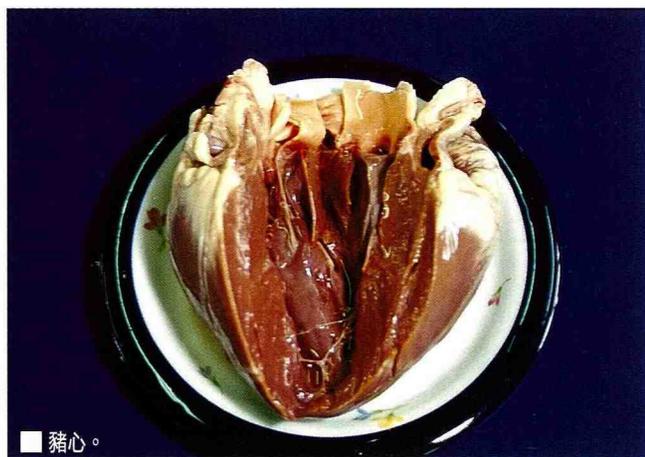
方法為切成長條型，水煮後並加入嫩薑絲、韭菜段及酸菜絲和胡椒粉之豬血湯，在中醫上是屬於性平的食品，有祛風及消滿之功效。

● 豬皮

每100公斤之豬隻約可得6-8公斤，一般經去毛及去除多量的脂肪後經包裝後以冷藏及冷凍保存，選購時應以無毛，不具異味者(油臭味)為佳。最常調理食用方法為熬成凍膠或滷煮即食。在中醫上是屬於味甘、性涼的食品，有滋陰及利咽功效。



■ 豬皮。



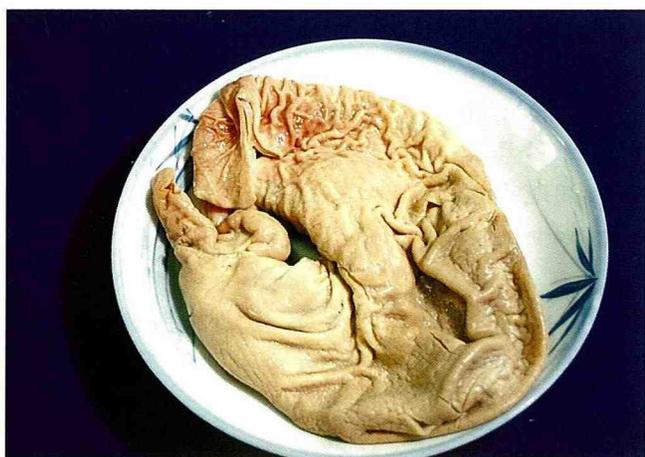
■ 豬心。

保健食譜—豬皮膠凍：
具有養血補陰及止血功效。

● 豬心

每100公斤之豬隻約可得0.3-0.35公斤，一般為去除多餘脂肪及大血管並摘出心臟內之血塊再水洗後經個別包裝以冷藏及冷凍方式保存，選購時應以無血斑、外膜無腫塊且平滑，不具異味者佳。調理食用方法為豬心切片後炒薑絲或水煮、或整個豬心與人參尾一起燉煮。在中醫上是屬於味甘鹹，性平的食品，有補虛益血及鎮靜安神之功效。

保健食譜—安神養心：

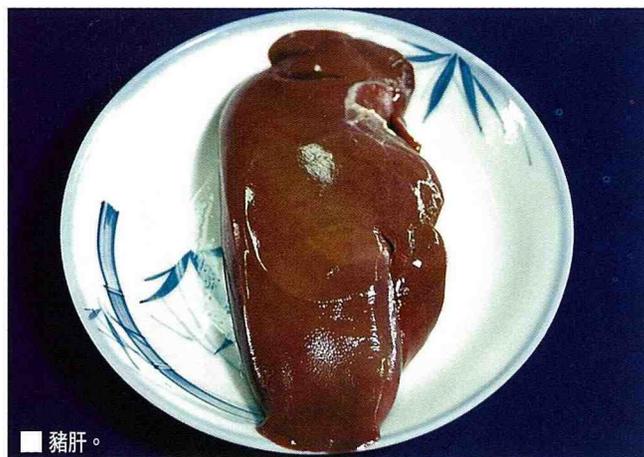


■ 豬肚。

所用的材料為豬心及柚子，以豬心與柚子蒸熟後切片並淋上蒸汁後可食用，具有助消化功能，芳香健脾，行氣解酒之功效。

● 豬肝

每100公斤之豬隻約可得1.5-2.0公斤，選購時應以外形正常，顏色暗紫紅色或淡粉紅色(粉肝)，表面無斑點或腫塊且無不良風味。一般為冷藏及冷凍保存，調理食用方法為先切片後經熱水川燙幾秒可炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味甘苦、性溫的食品，有補肝養血、明目功效。



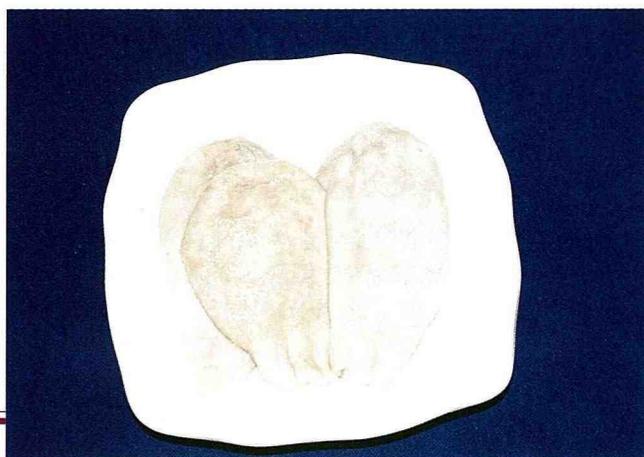
■ 豬肝。

保健食譜—枸杞豬肝：
有滋補肝腎、明目及潤肺等功效。

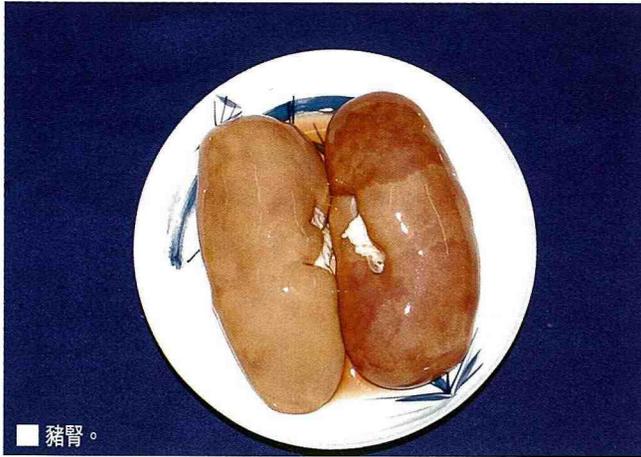
● 豬肚

每100公斤之豬隻約可得0.8-1.0公斤，選購時以肉質肥厚、為微淡粉紅色為正常色澤、無異味者是佳。一般為冷藏及冷凍保存，使用前先去除其表面的脂肪，並將其內面翻出，並以麵粉及鹽抓洗數次後以水沖洗乾淨，再以熱水川燙後以刀將黃皮膜刮除並以清水沖洗後備用。調理食用方法為切片炒薑絲或燉煮。在中醫上是屬於味甘，性溫的食品，有補虛損，健脾胃功效。

保健食譜如蓮子豬肚—



■ 豬膀胱。



■ 豬腎。

具健胃、補虛。

● 豬膀胱

俗名豬小肚，每個約為0.15-0.18公斤。一般為冷藏及冷凍保存。使用前先去其表面的脂肪，並將其內面翻出，並以麵粉及鹽抓洗數次後以水沖洗乾淨，再以明礬抓洗數次後以水沖洗乾淨並浸泡水中以備用。調理食用方法為燉煮或滷煮。在中醫上是屬於味甘，性溫的食品，有健脾利尿功效。

保健食譜—車前草燉豬小肚：具健胃、補虛。

● 豬腎

俗名為豬腰子，每一頭豬有兩個，一個約為0.17-0.25公斤，一般為冷藏保存，



■ 豬小腸。

選購時應以色澤呈淡棕黃色(已灌水者)或暗棕紅色(未灌水者)，無異味者為佳。使用前則需灌水後去除腎元及尿管(白膜)後泡水以去尿味方可使用。調理食用方法為切片先熱水川燙後再炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味鹹，性平的食品，有補腎、止遺、止汗、利水功效。

保健食譜—麻油豬腰：具有補腎、養血、平肝功效。

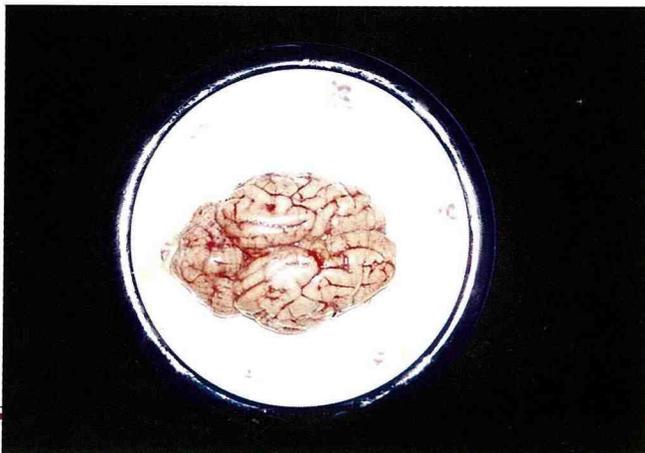
● 豬腸

這裡所謂豬腸即是豬小腸部位，每100公斤之豬隻約可得1.3-1.5公斤，一般為冷藏及水煮後冷凍保存。選

購時應以處理過，無異味且外表無黃色者(表示處理時沒受到膽汁的污染—會造成苦味)為佳，若是購買新鮮者則使用前則需先灌水沖洗腸道內容物後經翻腸後以麵粉及鹽抓洗數次後以水沖洗乾淨，以明礬抓洗數次後再以清水沖洗後以熱水川燙後使用。調理食用方法為切段炒薑絲或燉煮。在中醫上是屬於味甘，性平的食品，有補虛、止渴、止血功效。

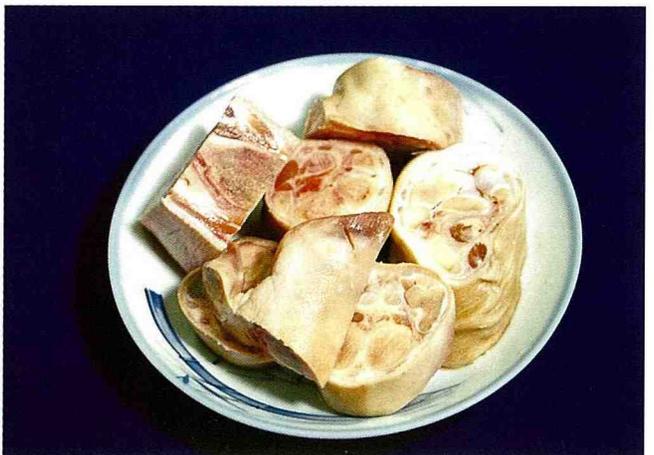
保健食譜—四神腸湯：具有健胃、補脾、益氣的功效。

● 豬腦



■ 豬腦。

■ 豬腦。



每100公斤之豬隻約可得0.10-0.12公斤，一般為冷藏及冷凍保存，選購時應新鮮無異味者佳。調理之前應先將其上的血管挑除乾淨，食用方法為燉煮。在中醫上是屬於味甘，性寒的食品。有祛風健腦功效。

保健食譜—天麻豬腦：具有改善高血壓及神經衰弱的功效。

●豬腳

豬腳一般可分為前腳與後腳，每100公斤之豬隻約可得1.7-2.4公斤，一般為冷藏及冷凍保存，一般處理方式則需先去毛及蹄後方可使用。調理食用方法為燉煮或滷煮。豬腳有豐富的膠質，在中醫上是屬於味甘鹹，性平的食品，有補血、通乳的功效。

保健食譜—紅棗花生燉豬腳：具有養血益陰、通乳的功效。

●羊心

每一羊隻約可得0.12-0.

13公斤，一般為冷藏及冷凍保存，調理食用方法為切片炒薑絲或水煮、或與人參尾一起燉煮。在中醫上是屬於味甘，性溫的食品，有補心及解鬱之功效。

保健食譜—玫瑰花烤羊心：補心血安心神的功效。

●羊肝

每一羊隻約可得0.6-0.8公斤，一般為冷藏及冷凍保存，調理食用方法為切片炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味甘苦、性涼的食品，有補肝養血、明目功效。

保健食譜—韭菜炒羊肝：具有補肝腎及明目的功效。

●羊肚

每一羊隻約可得0.8-1.0公斤，一般為冷藏及冷凍保存，調理食用方法為切片炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味甘鹹，性平的食品，有補虛損，健脾胃功效。

●羊腎

俗名為羊腰子，每一頭羊有兩個，一個約為0.07-0.

085公斤，一般為冷藏及冷凍保存，一般處理方式則需灌水後去除腎元及尿管後泡水以去尿味方可使用。調理食用方法為切片炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味甘，性溫的食品，有補腎、益精功效。

保健食譜—杜仲腰花：具有補腎、強筋骨、除酸痛、平肝功效。

家禽副產物

●雞肝

平均為0.05-0.07公斤，一般為冷藏及冷凍保存，調理食用方法為切片炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味甘、性溫的食品，有補肝養腎功效。

保健食譜—韭菜炒鳳肝：具有補肝腎及明目的功效。

●鴨血

平均為0.06-0.08公斤，一般為冷藏保存，調理食用方法為水煮或與糯米混合蒸熟後食用。在中醫上是屬於味甘、性寒的食品，有補血、解毒功效。

●鴨肝

平均為0.07-0.09公斤，一般為冷藏及冷凍保存，調理食用方法為切片炒薑絲或水煮。在中醫上是屬於味甘、性涼的食品，有補虛功效。

保健食譜—蕎頭炒鴨肝：具有補肝腎及明目的功效。



■雞肝。