

漫谈狗肉的食疗保健作用

欧阳军 (四川省达州市拥有健康中心, 635000)

寒风凛冽、大雪纷飞,人们自然会想到去市场上买些狗肉来吃,以达卸寒暖身之目的。狗肉味道醇厚,香气四溢,故有的地方又称之为香肉。它与牛、羊肉齐名,都是冬季常食的美味佳肴。古人以吃狗肉、喝烧酒为一大乐事,民间传说中的济公活佛、《水浒传》中的花和尚鲁智深都因贪吃狗肉违反了寺规,被一一逐出了山门的故事,几乎家喻户晓。

在中华美食如林的今天,单用狗肉制作的菜肴就有上百种,如朝鲜族的“狗肉汤”,其肉烂如泥,汤汁香浓,喝起来鲜辣可口,开胃解腻;清水江畔黄平苗乡的“狗肉稀饭,是当地别具风味的传统食品;广州有名的“狗肉煲”更是香气扑鼻,风味特别;广西灵川有加水而靠火功做成的“焖狗肉”,熟而不烂,香而不焦;潮州的“狗肉全席”款式各异,吊人胃口;湘西的“狗肉火锅”满室生香,闻者香吃者更香,大有“嗅到狗肉香、神仙也跳墙”之感;还有就是四川的烟熏腊狗肉为巴蜀川菜一大特色,颇具盛名。然而最著名的要数江苏沛县的毫汁狗肉,色泽红亮,醇香持久,其肉质细嫩,酥而不烂,吃时用手撕不用刀切,故有沛县狗肉不用刀之说;这些风味各异诱人馋涎的地方狗肉名吃,为历代美食家所推崇备至、赞不绝口、流传至今。

狗肉的营养价值很高,据科学测定:含有蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸以及铁、钾、钙、磷、钠和多种维生素及多种氨基酸等营养成分,为理想的补养食物。狗肉的药用价值也不可低估,据《本草纲目》载:“狗肉能滋补气血,专走脾肾二经而瞬时暖胃祛寒,补肾壮阳,服之能使气血充沛,百脉沸腾”。《食用本草》载:“狗肉补胃气、壮肾阳、暖腰膝、

补虚劳、益气力”。传统医学认为:狗肉有补中益气、温肾壮阳、补脾和胃之功效,适用于肾阳虚所致的腰膝冷痛、小便清长、身肢浮肿、阳痿滑精、失眠多梦以及脾胃阳气不足所致的脘腹胀满、腹部冷痛、四肢不温、食欲减退等症。现代医学研究证实狗肉中含有少量的稀有元素,对治疗心脑血管缺血性疾病,调整高血压有益处。狗肉还可用于中老年人的虚弱症,如:尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振,性欲低下等症。故此民间便有“吃了狗肉暖烘烘,不用棉被可过冬”,“喝了狗肉汤,冬天能把棉被当”的俗语。真实地道出了狗肉补火助阳、益气养血、强筋壮骨之奥妙。

狗肉的食用方法很多,有红烧、清蒸、炖煮、油爆、卤制、烧烤等,既可单独食用,又可配伍一些相应的中药做成药膳,那更是如虎添翼相得益彰。狗肉药膳不仅味道独特、营养丰富,而且还可起到防病治病,养生保健的作用。本文特介绍常见几种狗肉药膳及其家庭制做方法,供读者诸君选用。

狗肉粥:狗肉 250 克、粳米(或糯米)适量,生姜少许,将狗肉洗净切成小块,放入锅内加水烧开后放入生姜、粳米同煮成粥,待粥煮至浓稠时,加入胡椒粉、大蒜、葱节、食盐、味精、香菜等调味即可食用。此粥有温补肾阳、补气益精之功效,适用于年老体弱、阳气不足、阳痿遗精、营养不良、小儿发育迟缓、畏寒肢冷等症,中老年人常食有抗衰老、延年益寿的作用。

香桂狗肉煲:狗肉 250 克、肉桂 10 克、大茴香 10 克、黄酒 50 克。先将狗肉切块,放入冷水浸泡一夜出血水后,置开水锅中烫一会,再放入热油锅里,炸成金色捞出;取一只

砂锅, 先把肉桂、大茴香、葱姜、蒜泥、红辣椒放在锅底, 加入黄酒、酱油、盐和清汤, 再放入狗肉在面上, 用中火炖至狗肉熟烂, 加胡椒粉、香菜、味精调味后食用。此方具有补肾气、强腰膝、暖下元之功效, 适用于治疗虚寒性肾阳亏损、腰膝酸软、脾胃虚弱、畏寒怕冷、气怯食少、阳痿遗精等症。

生姜附片炖狗肉: 狗肉 1000 克、生姜 150 克、熟附片 20 克、大蒜、食盐、味精适量, 先将狗肉切块入沸水锅中焯去血水后入砂锅内, 放入熟附片、生姜、大蒜、食盐、胡椒、葱段, 用中火煨炖至狗肉熟烂, 用味精、芫荽调味食用。此方有温肾助阳、祛寒止痛之功效, 适用于肾阳不足所致的阳痿滑精、腰膝冷痛、脾胃虚弱、气血亏虚、男女性冷淡诸症。

壮阳香肉汤: 狗肉 500 克、生姜 30 克、淫阳藿 30 克、兔丝子 20 克、韭菜子 30 克、熟附片 10 克、当归 15 克、陈皮 5 克、胡椒、葱蒜、食盐、味精、黄酒各适量, 先将淫阳藿、兔丝子、韭菜子、陈皮、当归装入纱布袋内备用, 狗肉切块入锅内用油煸炒至血水干, 加入生姜、大蒜、黄油、葱节和清水, 再下药袋、胡椒、食盐, 用中火炖至狗肉熟烂即可食用。此方有温肾阳、暖脾胃之功效, 适用于脾肾阳虚、畏寒肢冷、脘腹冷痛、食欲不佳、尿频尿急、大便溏泄以及虚寒性腰膝酸痛、阳痿滑精、四肢无力等症。

狗肉参附汤: 狗肉 500 克、党参 30 克、附片 20 克、红枣 20 克、生姜 10 克。将狗肉洗净切小块, 与党参、附片、红枣、生姜一同放入砂锅内, 加适量清水煮炖至狗肉烂熟, 用少量味精、食盐、芫荽调味食用。方中党参补中益气, 附片温中助阳, 红枣补脾和胃, 狗肉温肾助阳; 适用于脾肾阳气不足所至脱肛, 兼有五更溏泻、畏寒肢冷、阳痿滑精、男子不育、四肢不温、虚寒性痛经、性冷淡、不孕症等症。

狗肉麦仁薏米粥: 狗肉 250 克、小麦仁 100 克、薏仁 50 克, 将狗肉洗净切块放沸水中焯去血水后与麦仁薏仁同放锅内煮粥, 待粥煮至浓稠时再放入猪油、生姜、胡椒粉、葱段、食盐、味精即可。每日早晚空腹食用, 此方有温补脾肾、利水消肿之功效, 适用于营养不良、身虚浮肿、四肢不暖、小便不利以及肝硬化腹水等症。亦可用于肝癌、胃癌之辅助食疗。

地黄枸杞蒸狗肉: 狗肉 250 克、熟地 15 克、枸杞 12 克、甘草 3 克, 将狗肉洗净切小块放沸水锅焯去血水, 与熟地、枸杞、甘草、生姜、食盐、胡椒粉、料酒、葱、蒜、鸡汤一同放砂锅内, 加盖密封, 隔水蒸 3 小时后即可食用。此方有温补脾肾, 补益气血之功效, 适用于脾肾虚弱、腰膝酸软及体虚消瘦、气血不足、食欲减弱、身肢浮肿以及男子阳痿早泄、女子性冷淡和男女更年期综合症等症。

(上接第 49 页) 亮氨酸 8.0, 精氨酸 7.6, 组氨酸 2.4, 色氨酸 1.4, 异亮氨酸 6.0, 苯丙氨酸 4.5, 苏氨酸 5.3, 蛋氨酸 3.3, 缬氨酸 5.0, 丝氨酸 6.3, 胱氨酸 1.0, 酪氨酸 4.9。还有大量的钙、磷、铁及维生素 A 等。

4. 羊副产品的保健作用

羊肝: 性味苦寒, 具有养肝明目的作用。可治肝风上扰、目赤暗痛、夜盲症等。现代医学研究证明, 羊肝中含有丰富的 V_A 、 V_B , 其中 V_A 的含量是猪肝的三倍多、牛肝的十几倍。硫胺素、核黄素及尼克酸等含量也比猪牛肝多。

羊肺: 性味甘温, 具有补肺气、通肺气、治肺萎叶血、止咳嗽、去风邪的作用。

羊心: 性味甘温, 具有温补心阳, 除邪静心, 治恍惚、臆气等作用。

羊肾: 性味甘温, 具有补肾益气、填补精髓的作用, 可用于肾气不固引起的肾虚劳损、腰膝酸软、耳聋、阳痿及尿频等。

羊胃: 性味甘温, 具有补虚损、健脾胃的作用。能补虚益脾, 治血气不足等症。

羊骨: 性味甘热, 具有补肝、强筋骨、补精血的作用。羊骨含有大量的磷酸钙, 可用于虚劳羸瘦、腰膝无力、筋骨挛痛等。

羊血: 性味甘热, 具有补血造血的作用。足量食用鲜羊血, 全身有温暖之感觉。老弱病人冬季食用, 有益健康。