



# 珍馐鹌鹑的药食价值

鹌鹑,古称鹌鸟、罗鹑、宛鹑、奔鹑、早秋,又叫鹌,属于脊椎野禽动物鸟科,其形似雏鸡,体长约18厘米,披着一身黑色和棕色斑相间杂的蓬松毛羽,憨态可掬,是一种食用禽类补益珍品。

我国野鹌鹑分布广泛,是主要产地之一,也是饲养野鹌鹑最早的国家之一。远在周朝时期,就有以鹌鹑为食的记载,《礼记·曲礼》曰:“鹑为上大夫之礼馐”,鹌鹑是进献给皇帝的贡品。《诗经》中有过“鹑之奔奔”“不狩不猎,胡瞻尔庭有悬鹑兮”的诗句。

春秋战国时期,鹌鹑被列为六禽之一,成为官宴及大臣的筵席珍馐。据东晋王嘉所著的《拾遗记》记载,战国时的士大夫宋景山喜食“桂髓鹌鹑汤”。

唐宋以后,对鹌鹑的生态和生活习性以及入馔食用均有不少记载。唐韦巨源《烧尾宴食单》,明李时珍《本草纲目》及清《随园食单》《调鼎集》《清稗类钞》等诸多古籍中,都有鹌鹑入馔的描述。北宋诗人张耒有诗云:“肥兔和奔鹑,日夕悬庖厨之珍了。”那时,鹌鹑就已是庖厨之珍了。

鹌鹑的早期驯养目的不仅是为了食用,更是为了赛斗、赛鸣。唐玄宗时期,西凉进贡给皇帝的鹌鹑经过驯化后,可以随金鼓的节奏争斗,斗鹌鹑之风逐渐兴盛。宋时,斗鹌鹑作为闲暇时的一种消遣,在皇宫和民间都非常盛行。

到了明代,在食用鹌鹑的基础上,又逐步发现其药用价值。清朝康熙年间贡生陈面麟著有《鹌鹑谱》,书中对44个鹌鹑优良品种的特征、特性分别作了叙述。对饲养各法如养法、洗法、饲法、斗法、调法、笼法、杀法以及37种宜忌等均有详细记载。这对中国发展鹌鹑饲养带来,有一定的参考价值。

如今,鹌鹑作为餐桌上常见的一种佳肴,已广泛实行了人工养殖,用鹌鹑烹制的菜品也多种多样,

有红烧、清炖、清蒸、香煎、香辣、五香和香辣烤,也有用于煲汤等,每一种都有独特口感和风味,受到人们喜爱。其中颇受中外宾客欢迎的有“箸头春”“桂髓鹌羹”“银耳鹌蛋”“炸鹌鹑”“海味鹌鹑”“珍珠汤”“明目汤”等鹌肴,故民谚有“要吃飞禽,首选鹌鹑”之说,从古至今被视为野味上品。

鹌鹑肉鲜美细嫩,既可作美味佳肴,又有滋补强身作用,营养保健功效胜过鸡肉。据分析,每100克带皮鹌鹑肉中,含蛋白质20克,脂肪12克,胆固醇76毫克,能提供804千焦的热量。此外,还富含多种维生素A、B、C、D、E、K和铁、锌、钙、磷、钾、镁、硒等营养物质。可见鹌鹑肉是高蛋白、低脂肪、含维生素多、含胆固醇比猪、牛、羊、鸡等低、矿物质含量齐全的食品,且食不腻人,比鸡

肉容易消化吸收,更适宜老人、儿童、产妇以及高血压、肥胖症患者和体弱者食用。因此,被誉为“动物人参”。

鹌鹑蛋营养价值更高,与鸡蛋相比,蛋白质含量高30%,维生素B<sub>1</sub>高20%,维生素B<sub>2</sub>高83%,铁高46.1%,卵磷脂高5.6倍,并含有维生素P等成分,比鸡蛋更有营养,故有“卵中佳品”之称。

鹌鹑可以入药,中医认为,鹌鹑性平味甘,有补中益气、强筋壮骨、养肝清肺之功效,主治浮肿、肥胖型高血压、糖尿病、泻痢、贫血、胃病、肝硬化、腹水、咳嗽哮喘、小儿疳积等多种疾病。明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中指出,鹌鹑的肉、蛋有补五脏、益中续气、实筋骨、耐寒暑、消热结之功效。《本草求真》中说,鹌鹑“补土续气,调肺利水湿,治腹大

如鼓、泻痢、疳积”。

现代医学研究发现,鹌鹑所含丰富的卵磷脂和脑磷脂,可生成溶血磷脂,抑制血小板凝聚,阻止血栓形成,保护血管壁,阻止动脉硬化。磷脂是高级神经活动不可缺少的营养物质,具有健脑作用。鹌鹑肉还可辅助治疗浮肿、糖尿病、胃病、肝炎、肝硬化、腹水等多种疾病,有助于调节人体免疫系统。鹌鹑蛋中富含芦丁,对高血压、动脉粥样硬化、贫血、结核和代谢障碍等疾病均有食疗功效,男子经常食用鹌鹑能强筋骨、增气力、增强性功能。

鹌鹑肉虽然好吃又营养,不过需提醒一句,野生的鹌鹑在2013年被列为濒危物种。食用鹌鹑,可以在市场上购买人工养殖的鹌鹑,营养价值一样丰富。(潘春华)



**桂药膳**  
GUANGXI HERBAL CUISINE

## 春生——明珠贵妃汤



**原料:**丝羽乌骨鸡1500克,猪尾椎骨250克,瘦肉150克,桂圆、五指毛桃各20克,红景天、党参、枸杞各10克,陈皮、红枣各5克。

**制作:**将部分中药材清洗后浸泡;将丝羽乌骨鸡去除内脏,洗净;将乌骨鸡、猪尾椎骨、瘦肉放入砂锅内,倒入纯净水没过食材,武火烧开后,撇去浮沫,将泡发后的部分中药放入锅中,文火炖煮1~2小时;加入枸杞、食盐调味即可。

**功效:**健脾利湿、益气养血、宁心安神。

**方解:**方中药膳桂圆,性温,味甘,具有补益心脾、养血安神的功能。主治气血不足、心悸不宁、健忘失眠、血虚萎黄等症。配以五指毛桃、党参健脾利湿,枸杞子益肝肾,补精血,更强其功。姜、枣、陈皮调和脾胃,使脾气旺而血自生,以资化源。纵观全汤,共奏健脾利湿、益气养血、宁心安神之功,使气血得健,阴阳调和,则身体健壮,诸症可平。

**适用:**脾胃虚弱、气血亏虚人群。

**注意事项:**实热证以及阴虚火旺者、外感表证者禁用,避免食用寒凉之品。

(提供单位:玉林市中医医院)

## 盐也可以治疗疾病

- 1.粗盐500克,加生姜片10克,小茴香25克,炒热(不要太烫),用棉布包好,每晚睡前敷患处至盐凉,3天后调换用料,连用9天,忌冷、湿;治关节炎、肩周炎。
- 2.粗盐250克,炒热后加入花椒20粒用布包好,敷患处至盐凉,每天1次,最好睡前用,连续用4~5天,治疝气。
- 3.左肩僵硬用右手,右肩僵硬用左手,从耳后往肩膀方向抹盐,稍微用力。抹完后休息5分钟。出汗者效果更佳。治肩部僵硬感。
- 4.身体感觉沉重时,用盐由肩膀往手腕、从臀部往脚轻轻地抹盐,休息5分钟,出汗后洗去食盐。可去除身体的沉重感。(马宝山)

## 医生话健康

## 讲讲疼痛的“男女有别”

在日常生活中,男女之间的差异广为人知,然而,疼痛领域的“男女有别”却鲜少被提及。

本期,广西国际壮医医院疼痛科主任肖林,为我们讲讲疼痛“男女有别”的那些事。

### 疼痛的性别差异指的是什么?关注它有什么意义?

疼痛的性别差异指的是在疼痛感知、反应和管理方面存在的性别差别。这些差异可能源于生物学因素,如性激素水平、神经递质、阿片类内源性镇痛系统,以及大脑结构和功能的差异。

关注疼痛性别差异的意义则在于,它能够帮助医疗专业人员更好地理解患者的疼痛体验,从而提供更为精准和有效的治疗。例如,在临床实践中,医生可以根据性别差异调整药物剂量或选择不同的治疗方法。对于女性患者,医生可能会更加关注她们的激素水平变化对疼痛感知的影响,并在治疗方案中考

虑这些因素。

### 为什么女性看起来更怕疼?疼痛应该忍着吗?

在探讨疼痛感知的性别差异时,科学家们发现,男性和女性在生理和心理层面对疼痛的反应存在显著差异。

从生理角度来看,女性体内雌激素水平的变化可能会影响她们对疼痛的敏感度;从心理层面来看,女性更倾向于表达情感和痛苦,这种情感支持有时可以减轻她们对疼痛的感知。男性则因性别角色的期望常常会忍耐,导致男性在面对疼痛时更不愿意寻求帮助或表达不适。

需要注意的是,根据《常见疼痛管理联合提示》,疼痛患者不应该忍受疼痛,应该积极就医接受治疗。因为长时间疼痛的刺激可能导致神经系统发生改变,使疼痛慢性化,难以彻底治愈,即使是轻中度的疼痛,如果持续存在,也应该尽早干预、积极管理。

急性疼痛,如运动损伤、手术后疼痛,通常是由明确的外部因素引起的,且在问题解决后会消失。这类疼痛通常可以暂时忍受,但需要及时处理以免转为慢性疼痛。

慢性疼痛,如颈肩痛、腰背痛、神经痛等,往往持续时间较长,超过3~6个月,且可能反复发作。这类疼痛不宜忍受,需要专业治疗和长期管理。

此外,某些特殊类型的疼痛,如带状疱疹后神经痛、三叉神经痛等,本身就是疾病的表现,需要及时就医,不易忍受。

### 男、女分别更容易患哪些疼痛性疾病?

- 1.男性高发的疼痛性疾病
  - (1)痛风:痛风是一种由于尿酸代谢异常导致的疾病,男性患者多发,尤其是有饮酒习惯、喜欢吃动物内脏、贝壳类及海产等食物的男性。
  - (2)强直性脊柱炎:这是一种主要影响脊柱和骶髋关节的

慢性炎症性疾病,男性患者多于女性。

(3)腰椎间盘突出:男性需要承担更大强度、更长时间的劳动,更容易患上椎间盘突出症。

### 2.女性高发的疼痛性疾病

(1)偏头痛:女性比男性更容易患偏头痛,尤其是青春期和更年期的女性。

类风湿关节炎:这是一种慢性炎症性自身免疫性疾病,女性患者比男性更为常见。

(2)原发性痛经:也称为月经痛,是女性在月经期间常见的疼痛症状,通常与子宫收缩和前列腺素的产生有关。

(3)产后痛:分娩后女性可能会经历的各种疼痛,包括会阴切开术或剖宫产后的疼痛。

(4)膝关节骨性关节炎:绝经后的女性更容易出现膝关节的退变,从而出现膝关节骨性关节炎。

对于高发的疼痛性疾病,我们应该如何应对和处理?

1.痛风:容易因尿酸沉积导致痛风性关节炎,还可能导致关节肿胀,可以关节灌洗和臭氧注射进行治疗。

2.强直性脊柱炎:可使用由传统壮医经筋理论和现代医学的相结合形成的壮医经筋内热针骨骼肌松解术、骶髋关节神经射频术。

3.腰椎间盘突出:使用脊柱内镜技术,医生可在直视下看到突出的髓核组织,并对其实施精准摘除。

4.偏头痛:可通过星状神经节阻滞治疗调节患者自主神经功能,改善头颈部血液循环。

5.产后痛:肌骨超声引导下神经阻滞、水分离技术可以改善包括会阴切开术或剖宫产术后的疼痛。

6.膝关节骨性关节炎:使用手术治疗可缓解症状、改善关节功能。对于病情严重但是不愿或无法手术治疗的,可以高选择性膝关节周围神经射频治疗,在不影响患者关节软骨等结构的情况下,通过射频调节或消融支配膝关节的神经,改善病情。(陈晋韬 梁楼峰)