



一鸽胜九鸡

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-22

鸽肉味咸性平、无毒，有滋阴壮阳、补肝肾、益气血、祛风解毒之功。冬天，常吃些鸽肉对增强体质、防治高血压、血管硬化，以及用脑过度引起的神经衰弱等都有良好作用，故民间有“一鸽胜九鸡”的说法。

对体质一般之人，可将乳鸽单独食用，如清炖鸽、香酥鸽、五香油炸鸽等。年老体弱、气血双亏或妇女血虚经闭者，可服用参归鸽肉汤：取乳鸽1只，加党参30克（或人参15克），当归15克，大枣数枚，加水及调料煲汤服。若气虚肾亏，可服用黄芪枸杞蒸鸽：用乳鸽1只，加黄芪15克，枸杞10克，以及姜、盐、酒等调料适当，蒸熟后食用。

此外，也可根据个体需要用乳鸽加沙参、天麻、杜仲等蒸食用。

[存档文本](#)