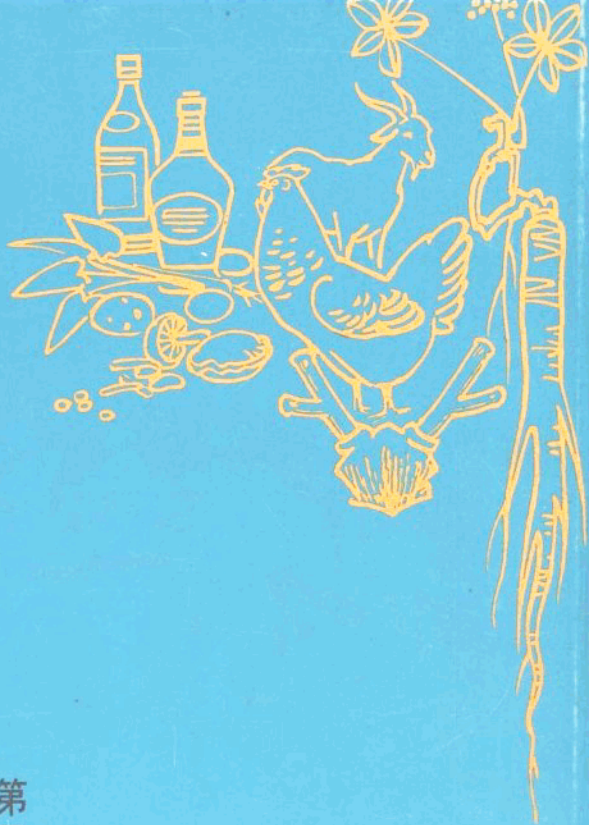


食療食補大全

第二部 食物壯補

世象出版社出版



欲使身心健康 生活愉快 請看「養生錄」

欲使家庭幸福美滿 請看「家庭百科全書」

欲使夫妻生活和諧 請看「夫妻之道」

欲知身體病源要津 療養秘訣

請看「男女私病保健錄」

圖解柔道

七段 上條虎雄編著

任何運動，盲目蠻幹是無濟於事的，最基本還是正確的理論。

本書以正確的基本理論爲中心配合圖解和照片而編成。

希望有志於柔道者藉此能早日學得正確的技藝。

禪眼

霍紅棉編著

古時因教育不普及，人類的文盲佔百分之八十以上，文化的傳播，少不免採用迷信色彩的神話方式，至令佛教的真義不能真正深入民間，佛法日見色微。

本書採用最淺顯的文理，以日常生活的實例，解釋無形中已成爲了心靈學問的「禪」，使各位讀者能從本書找出滿意的答案。

圖解空手道

十段 小西康裕編著

本書以文爲論據，以圖爲意表，使有志於斯道者能依正確的論據循各圖片的變化進展，演練嫻熟，當會明白空手道的真諦是心平氣和不欲鬥爭的表現，更可說是大自然中至大至剛至仁至禮的最高境界。

命造四柱提要

孔日昌編著

命理並非迷信，它不過是以人們出生的年月日時爲四柱，加入其他客觀的附帶事物，計算出人生命運的榮枯得失、吉凶禍福。本書以最淺顯的文字，舉例一千四百餘式，命運各種格局，大半皆在其中，熟習原則，當有助於斯道者。

無師自通 健身運動叢書

⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
圖解瑜珈健身法	圖解泰拳	圖解跆拳道進階	圖解跆拳道入門	圖解合氣道	圖解護身術	圖解空手道	圖解柔道
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥
圖解少林寺拳法	圖解八卦掌	圖解形意拳	圖解楊家太極拳	圖解陳家太極拳	圖解中國功夫(二)	圖解中國功夫(一)	圖解中國健身法

發行公司 圖書公司

香港德輔道西292號A二樓 電話：5-474102

目錄

枸杞子燉牛肉	七	黃精雞膏	二五
菟絲子筍飯	八	牛膝魚圓湯	二七
菜葉包地黃肉圓	一〇	當歸加哩飯	二九
王瓜根肝糊湯	一二	青箱子魚片湯	三〇
天門冬燒賣	一四	芡實餃子	三一
海松子湯蛋	一六	何首烏鯉魚湯	三四
菱薤油豆腐包肉	一八	茴香牛肉	三七
芡實蒸蛋羹	二〇	連錢山藥糊	三九
墨魚包蓮肉	二一	川骨雜碎麵	四一
蔓荊子燴麵	二三	枸杞葉羹大豆	四三

川芎蛤蜊湯·····	四五
打開食慾之門·····	四七
該不該吃「苦」？·····	四九
「辣」的藥效·····	五〇
酸物是補藥·····	五一
胃弱的飲食·····	五三
健胃的食物（上）·····	五五
健胃的食物（下）·····	五六
治胃潰瘍的食物·····	五七
肝是萬病藥·····	五九
肝能補目養神·····	六〇
強肝食物新說·····	六二
魚凍治腹瀉·····	六三
返老還童的湯汁·····	六四
紅豆通便利尿·····	六五

醬油治高血壓·····	六六	治腎臟性浮腫的食物·····	八六
泥鰍與烏龜的藥效·····	六八	治心臟性浮腫的食物·····	八七
蚯蚓退熱治感冒·····	六九	治腳氣性浮腫的食物·····	八八
特別滋補的蚱蜢·····	七〇	浮腫到尿的食物·····	九〇
女性補品的蛙肉·····	七二	紫蘇健腦治各病·····	九一
癩蝦蟆的效用·····	七三	大蒜的多種藥效·····	九二
蛇肉的神秘成分·····	七四	水更的神秘成分·····	九三
狗肉·貓肉·鼠肉·····	七五	蘋果整腸治疲勞·····	九四
次品魚是強身補品·····	七七	柿子的補療功效·····	九六
治咳的常識·····	七八	麥子是精力劑·····	九七
化痰的食物·····	八〇	梨子止咳治凍瘡·····	九八
芥末治神經痛·····	八一	葡萄葡萄乾優於牛奶糖·····	九九
催吐與防腐的芥末·····	八二	核桃是強壯劑·····	一〇〇
浮腫的種種·····	八三	強精降血壓的洋葱·····	一〇一
肝治貧血性浮腫·····	八五	秋天補品的鮭魚·····	一〇二

治肺結核的油浸白果(上).....	一〇三	茶·咖啡·可司.....	一二五
治肺結核的油浸白果(下).....	一〇五	含有益細菌的食物.....	一二六
飲什麼酒好.....	一〇六	牛奶羊奶裡的乳酸菌.....	一二七
藥酒的功效.....	一〇八	食用乳酸菌的利弊.....	一二九
藥酒的治法.....	一〇九	增強男女性能力的食物.....	一三〇
食油的藥效.....	一一〇	性衰弱的根本治療.....	一三一
橄欖油美容治牙痛.....	一一二	中國強精藥的啓示.....	一三四
食鹽的藥效.....	一一三	附：營養的基本常識.....	一三五
家庭食鹽溫泉.....	一一四	營養的預備知識(上).....	一三六
忌用食鹽禦寒.....	一一六	營養的預備知識(下).....	一三七
耐寒的食物.....	一一七	基本營養素的重要(上).....	一三八
維他命C與秋冬美容.....	一一八	基本營養素的重要(下).....	一四一
含維他命C的食物.....	一二〇	健腦的食物.....	一四二
茶的藥效(上).....	一二六	補血的食物.....	一四三
茶的藥效(下).....	一二四	美膚的食物.....	一四四

美膚飲食的注意.....	一四三	安產的食物(上).....	一四八
治療便秘的食物(上).....	一四四	安產的食物(下).....	一四九
治療便秘的食物(下).....	一四五	增強精力的食物(上).....	一五〇
防治中年病的食物.....	一四七	增強精力的食物(下).....	一五七
各種肉蛋類製法.....	一五四		
各種調味類製法.....	一七六		
各種瓜果類製法.....	一八四		

產生精力的

枸杞子燉牛肉

這是將增強精力的名藥枸杞子與牛肉共煮，味美，尤適於常感疲累的人。

材料（五人食用量）：牛肉五百公分，奶油五十公分，胡蘿蔔中等大小的兩個，馬鈴薯中等大小的三個，洋蔥中等大小的五個，嫩豌豆莢一把，蕃茄汁一杯。

中藥枸杞子三十公分，去蒂，洗淨備用。

做法：牛肉切成三、四公分大小的方塊，撒上鹽與胡椒粉，再撒上麵粉拌和，放入奶油已經熬熱的鍋裏炒成茶色，先將兩個切好成片的洋蔥加入共炒，隨即倒入蕃茄汁，並放熱水約四碗（要寬湯、窄湯可自己斟酌放水），把枸杞子加入，蓋好煮開。煮開之後，改用極弱的火煮約兩小時。至於各種配件不能一齊加入，因為有的難熟，有的易熟，一齊加入恐易熟的煮得太久，營養素要遭破壞。在這兩小時內各種配件加入的先後次序如下：胡蘿蔔（切成小塊），馬鈴薯（切成小塊），豌豆莢，最後加入尚餘的三個洋蔥（切片），這樣大致兩小時便可煮好。

在煮好前約二十分鐘放鹽，並用三調羹麵粉調成糊狀和在湯裏，使湯粘濃。離火之前

，再調一次味，各種調味品隨自己喜愛加入（味精亦可用）。

湯裏的枸杞子已經煮得很爛，要跟菜一同吃下去。這個菜對兒童及老年人都是營養極佳的大補品，對壯年人更是「精力百倍」的食物。

近年日本曾湧起吃枸杞的狂潮，枸杞在中國已是有二千年歷史的主要強精藥。據日本藥學家分析，枸杞的主成份是「培他因」，此外含有「丹寧」及「絡丁」等，但我們另外用這些成份對動物試驗，全不產生服枸杞時所特有的藥效；由此推測，枸杞一定還有化學上尚不能分析的許多成份在，由於這些不明的成份產生綜合作用，而發揮了強精的效果。總之，二千年來，枸杞一直被用為強精之藥，且有確實的藥效是事實。

在中國藥典之稱的「本草綱目」中也說枸杞是「補虛弱，益精氣，壯陽道」。枸杞以中國大陸產的最為美觀，味也特別甘甜，臺灣產的和韓國產的這兩點都不及大陸貨，不過藥效都是一樣的。

安眠強壯的

菟絲子筍飯

這是仿「菜飯」而製的一種「營養飯」，以安神而又強精的菟絲子及筍代菜，滋味之

美可打一百分，又能促進食慾，使你吃了還想吃。

材料（五人食用量）：竹筍二百公分（剝皮後的淨重），白粉、醬油、酒等。中藥菟絲子十五公分。

做法：白米煮飯。菟絲子用約兩杯水以弱火煎一小時，待水煎成一半時，用布濾去渣滓，留汁備用（菟絲子是像芝麻樣的細粒，不濾連渣吃也沒有關係，不過加到飯裏不大好看而已）。竹筍切碎，與菟絲子汁共同下鍋，加水（如能用鷄湯或魚煮出的湯代水就更好）、醬油及酒，待筍煮熟即成了。將這煮熟的湯澆入煮好的飯裏拌和即可以吃了。欲使拌和以後的飯較硬或較軟，悉隨你的喜愛，只要在煮筍時多放湯或少放湯即可以了。

菟絲子自古就是催春強精的秘藥，筍也是強精的食物，這個飯有兩方面的效用加在一起，真是創造精力的飯。這個飯，單身朋友請不要常吃，中年以上的夫婦不妨多多利用。菟絲子又有安眠及消除疲勞的功效。作者當年在臺灣山地經營草農場，在新高山麓森林地帶，菟絲子很多，我採來作多方面的利用。

在那人跡罕到的深山中，不但食物不易得，連烹調器具都不全，我只有放在火鍋裏煮，與肉及蔬菜一同吃。

因為農場設在山上，藥草栽植地區又廣闊，我每天在藥草園中巡視，走上走下，弄得

渾身是汗，晚上回到宿舍簡直疲累不堪。但是後來大概是食物裏加了菟絲子的關係，雖然每天的工作還是使人疲累，但却很容易恢復過來，尤其是夜間睡得有酣睡，所以後來我也能和身體非常強壯的同事一樣，每天滿有氣力的在山地上下下巡視藥草園了。

當時我在山裏除備有菟絲子之外，還常備有強壯、強精的藥草二、三十種，或和在食物裏烹煮，或泡藥酒，或者煎服，儘量以各種方式來利用，但是其中對我效果最大的一種就是菟絲子。

強精補血的

菜葉包地黃肉圓

這個菜是將有造血強精的「王藥」之稱的「地黃」，加入到「日本料理」的「菜葉捲的肉餡兒內，並改長條形爲大肉圓式，俾烹煮時營養分更不容易遭破壞，味且更鮮美。

材料（五人食用量）：牛肉或豬肉（豬肉牛肉合用亦可）三百公分，洋蔥小的一個，吐司一片（較硬的麵包亦可），雞蛋一個，大空心菜葉七、八張，檸檬或橙子或柚子一個，芹菜少許，蕃茄醬及醬油、胡椒等。

中藥地黃十五公分，盡可能細切，越細越好。地黃有乾地黃，熟地黃兩種，可選用價

廉的一種，因兩者的藥效是一樣的。

做法：肉剁碎，吐司放在水裏浸軟，取出擠乾，放在鉢子裏搗得極碎，於是將剁碎的肉加入，並加入地黃及切碎的洋蔥、芹菜，蛋也打和加入，又用一大匙麵粉（最好藕粉）用水調成糊狀加入，酌量放鹽與胡椒，於是用勁拌和，要拌和得徹底，到拌得起粘時，搓成五個大肉圓子。

菜葉將硬莖的地方削平，放在熱水裏浸軟，取出拭去水分；先用兩張縱切成三開，即用這切開的菜葉條先把肉圓子裹一道，外面再用整張大菜葉包上，封口的地方用牙籤別住；其所以要包兩層菜葉，是防煮時裏面的肉散開。將包好的五個大肉圓平放在深鍋裏，湯要滿滿的蓋過肉圓。用中火煮，煮滾後再放一匙鹽及胡椒少許，此後改用文火慢燉。

看包的菜葉已經煮得軟熟時，將檸檬或橙子、柚子切成薄片，在每一圓子上放一片，繼續煮；後來檸檬也煮軟了，水果的香與酸味都滲透入肉圓子裏，吃時別有一種佳妙的香與風味。

待煮到湯已收窄時，肉圓子的中心也熟透了。這個菜是不連湯吃的，湯可以移作別用，單是把肉圓子盛到各人碗裏（一人一個），隨各人喜愛蘸醬油、蕃茄醬等調味。

又包用的菜葉不限於包心菜，隨自己喜愛選用別種菜葉也可以，只要大張的可包就行

了，味也能同樣的美。

這個菜在營養方面是不用交代的好菜，加上地黃的藥效，更加是完備的強壯精力的食物。自古地黃即是造血、補精，把虛弱體質從根強壯起來的王藥。對中年以後精力衰退的人，有恢復其精力之效。對吐血、出血的有止血偉效。在淨血、解熱方面也有貢獻。「良藥苦口」之說不適用於地黃，因地黃是味甘的良藥。

強肝造血

王瓜根肝糊湯

這是將防治肝病有偉效及造血力強的中藥「王瓜根」，與營養極佳的動物肝臟配合燉湯，又有催乳之效。

材料：牛肝或豬肝二百公分，洋蔥中等大小的一個，胡蘿蔔一條，老薑一塊，雞骨湯（用無用的雞骨熬出的湯，如無雞骨用其他肉骨湯亦可，以代水用），鹽、胡椒等。

中藥王瓜根十公分，搗碎，大塊的一擊就碎。

做法：先將肝在開水裏走一道，使其較硬可較易處理，然後將肝切成豆粒大的細丁，洋蔥及胡蘿蔔也和肝一樣的切成細丁，老薑剝碎，在深鍋內先放奶油，隨即將全部材料放

入，王瓜根也同時加入，放鷄骨湯約五飯碗（湯的多少可自己斟酌，請注意湯內不要帶有碎骨，以免吃時難於處理），這樣用文火慢煮，直到全部材料煮熟而湯成糊狀時，加鹽、胡椒等調味。待盛入碗內時，可再加些芹菜末以添香味。

這個湯怕微帶一點苦味，但絕不致苦得難吃，一般人是不在乎這點苦味。並且還要勸你經常吃這一點「苦」，因為王瓜根強肝的功効實在偉大，現代人的生活離不開煙酒，而煙酒都是毒害肝臟的東西，所以這裏特別向你推薦這個菜。

王瓜根是強化肝臟機能、治黃疸的妙藥。我們的肝臟負有解毒與製造新血的責任，所以它的負擔很重，凡是侵入體內的煙毒、酒毒、病菌毒、食物的毒等等，統由肝臟予以解消，因此肝臟也就相當大。肝臟這樣每日辛勞，如果不給它充足的營養，那它就容易疲累，而在不知不覺間發生黃疸。

即使肝臟沒有異常，我們也要善為保肝，時常給它加油，使它有充足的力量負擔任務。本於這個必要，這裏推薦的「王瓜根肝糊湯」，是有既療且補的雙重效用的絕好的食物，請你經常食用這個菜，對強肝與造血是有大効的。

王瓜根就價格方面說，不過是一種廉價藥，但是自古相傳它有強化肝臟機能、利尿、造血、催乳等功効之外，又有使全身強壯的功効，所以若就藥効方面言，它是少數強肝藥