

家常食療菜譜



香港宏業書局出版

家常食療菜譜

江靈珠著

香港宏業書局出版

家常食療菜譜

江靈珠著

香港宏業書局出版

香港干諾道西179—180號六樓A座

The Won Yit Book Co.

Block 'A' 5th Fl. 179-180 Connaught Rd. W.

Hong Kong

同興印務公司承印

香港灣仔廈門街十七號

一九八一年五月版 宏/125 P.149 32K
 總/1618

版權所有 · 翻印必究

代序

在「錫金識小錄」中，看到這樣一個故事：「某學究，患全身浮腫，面色萎黃，衰弱已極。因生計牽引，在鄉間教讀，其飲食，由各學生輪值。一日，見供膳之學生貧甚而憐之。乃謂該生曰：吾久病，戒肉食厚味，僅供蔬菜瓜果即可。學生如其言，學究一月而腫退，面色轉紅潤，歷三月而痊癒。」就由於這個故事的啓示，引起我寫這本菜譜的興趣，書成，便以此代序。

一九六八年五月江靈珠識

11.11.68/10

療養食譜

- 經濟營養食譜……………雲林逸叟編著
食物營養的價值……………祝 崖 著
營養食物手冊……………雲林逸叟編著
兒童營養手冊……………李翰林編著
飲食養生譚……………江 靈 珠 著
日常進補譚……………江 靈 珠 著
家常食療菜譜……………江 靈 珠 著
神經衰弱療養食譜……………陳 存 仁 著
胃病療養食譜……………陳 存 仁 著
壺中天地……………鍾 庸 著
壺中天地(續編)……………鍾 庸 著

lished & Printed

in

Hong Kong.

目錄

代序

從「庇護食餌」說起	一
食物中的重要滋養料	五
胃酸過多症食餌療法	一四
糖尿病食餌療法	二二
流行性感胃食餌療法	三三
發熱的食餌療法	三六
心臟病食餌療法	三九
高血壓食餌療法	四二
貧血的食餌療法	四五
風濕症食餌療法	四九

肺癆的食餌療法	五三
痔瘡患者的食餌療法	五八
便秘的食餌療法	六四
肥胖症食餌療法	六九
過瘦的食餌療法（即增肥法）	七三
腳氣病食餌療法	八〇
新陳代謝與酸鹼性食餌療法	八四
施行食餌療法應注意的人	八八
家常防病保健的菜譜	九一
烹飪對食物營養的影響	一一〇
辨別肉魚好壞的方法	一一六
「冷氣貨」與「熱氣貨」	一一九
注意瓜果吃法	一二一
雞蛋可靠嗎	一二三
罐頭食品該注意些什麼	一二五

從「庇護食餌」說起

凡人身體各臟器患病時，對各臟器的官能，與以適當的食餌，就叫作「庇護食餌」。廣義的說，患糖尿病者和患腎臟病者的食餌都包括在內。但通常所謂庇護食餌，大概祇指「護胃食餌」。凡不使胃多受堅硬的刺激，以及增高胃液的分秘者，都列入此類食餌。故除患胃病時，應給與此種食餌之外。即一切全身病患，足以妨礙胃的消化能力的，也該給與這類食餌。

「易消化」與「難消化」

所謂「護胃食餌」，大致與常言「易消化食物」一致。通常所謂「難消化」、「易消化」，大都是指吃下去的東西，久留於胃與不久留於胃而言。久留在胃中，使人感到肚子脹的食物，一般就叫做「難消化」；迅速出胃，不使人感到不快的，就叫做「易消化」。

嚴格的說：「易消化」與「難消化」，並不能以食物留在胃中時間的久暫來下斷語，

因爲有好些食物，在胃中耽擱的時間並不長久，但却能將胃刺激，使它的分泌特別亢進。又如同一食品，而人的消化難易，大不相同。一般所視爲難消化的食品，有些人吃了下去，不但毫無障礙，且一些不覺得有何異狀；相反的，有好多被視爲易消化的食品，有些人吃了下去，一樣會感到不舒服。

總括的說：難消化與易消化，並沒有一定的標準。難消化的食物，在胃力强健的人，會認爲易消化。易消化的食物，在胃力薄弱的人，也會視爲難消化。

關於食物的難消化與易消化，不少好事的人，曾經用種種方法加以試驗，加以研究。研究的結果，訂出分類表，仍然是以食物停留在胃中時間之長短而定消化之難易，至今仍爲一般人所沿用。嚴格的說，這是不甚準確的。

近世有人規定各種食物的「滿腹量」，這與食品停留在胃裏的時間也不相關。當吾人進食至滿腹時，全消化器官都在活動狀態下，空腹感覺也就消失。但在不活動狀態時，則會有空腹之感；使這空腹感消失時，即爲該食品的滿腹量。各種食品的滿腹量，不但與停留胃中時間並不一致。而且各種食物，差異很大。例如牛肉、肉湯、牛奶等，不僅增加分量，胃液的分泌量，也跟着增加。麪包、洋山芋（薯仔）、牛油等，祇增加分量，胃液的分泌量並不甚增加。切細的食品，較切成大塊的食品，則滿腹量較高。就這幾點來說，多

吃與少吃，在滿腹量上，實無多大差異。

總之，一般所謂易消化難消化，與食品停留在胃中時間之久暫，並不一致。這一問題，有種種原因，互相錯綜：

(一)各種食品的化學成分的差異，在蛋白質，則其中所含的胺基酸種類和它的分量大有關係。在脂肪，則由它的種類而不同。由成分之異，其刺激胃的程度也大有不同。又由各種食品的特種力學作用，亦有顯著差異。

(二)所吃下的食品，能否善與胃液相混合，亦有差異。善與胃液混和的食品，消化必佳。

(三)一般所謂的易消化，和營養學上所謂易消化、吸收、資用，絕不一致。

(四)又易消化難消化一事，更由各個人的健康狀況而大不相同。

因為有上述種種錯綜原因，消化問題，實在不能用三言兩語來說明。要解決這一問題，尚有待於多方面的研究。

給與庇護食餌時應注意的事項

(一)進餐時間，必須正確規定。

(二) 允許進食的食品和嗜好品，與不許吃的食品，宜指示多種種類。否則飲食不免會流於單調，或心懷恐懼。以致本來可吃的，也變成不可吃。

(三) 食品、和湯液的分量，宜正確規定。

(四) 注意食品的烹調法，此外對於食品的溫度，也宜加以注意。

食物中的重要滋養料

富有維他命A的食品

維他命A：有促進生長和助長發育的功能，而且還能加強抵抗傳染病的力量，尤其對傷風、肺炎、肺癆等疾病。長期缺乏維他命A的人，皮膚乾燥，眼部燥熱，到了夜間會昏花到看不見東西。日久，可能會成爲「雞盲眼」疾患。可常吃後列富含維他命A的食品：

蔬菜：辣椒、山芋、薺菜、菠菜、番茄、白蘿蔔、韭菜、生菜、金針菜、芥菜、洋葱、胡蘿蔔、菜花、芹菜、茄子（即矮瓜）、枸杞菜、白菜、卷心菜（即椰菜）、莧菜、芋艿。

豆類：白紅豆、白扁豆、鮮蠶豆、綠豆、黃豆、赤豆。

穀類：糙米飯、麥片、黑麪包、老玉米、小米。

魚類：鯧魚、鱒魚、青魚、鯊魚、大黃魚、刀魚、鱈魚、鰵魚、鯨魚、鯉魚、帶魚。

貝類：牡蠣、鮑魚、蛤蜊、蚶子、海瓜子、蛭子。

肉類：豬肉、牛肉、羊肉、豬肝、牛肝、羊肝、雞肉、鴨肉、火腿。

蛋類：雞蛋、鵪鶉蛋。

生果：柿子、菠蘿蜜、柚、楊梅、甘蔗、蘋果、香蕉、橄欖、葡萄、檸檬、荔枝、杜果、橘子。

富有維他命B的食品

維他命B₁：對人體的生理功能有三：一種是可以預防和治療腳氣病。一種是可以增加胃腸的蠕動，促進食慾。還有一種是能促進發育。

長期缺少這種營養素的人，不但會有腳氣病，還可能會患水腫、心臟障礙、頭痛、貧血、手足麻痺、呃逆，以及減弱抵抗傳染病能力。

常吃後列富含維他命B的食品，就可以獲得它的三種功能：

蔬菜：甜瓜、黑豆、豆腐、苜蓿（即草頭）、油菜、芥藍、菜菔、菠菜、蕎麥子、馬鈴薯（即薯仔）、番茄、茄子、胡瓜（即黃瓜）、南瓜、絲瓜、葱。

肉類：牛肉、豬肉、羊肉、羊肝。

生果：栗子、香蕉、無花果、葡萄、橙子、木瓜、蘋果、佛手、龍眼、胡桃、黑芝麻。

麻。

其他：橘皮、麩、糠、槩米、五斂子、小麥、小麥胚子、牛乳、蛋黃、苡仁。

維他命B₂：對人體生理的功能是負責新陳代謝的工作，長期缺乏這種營養素的人，每多患皮膚病，視力減退，和對神經系統的不良影響，初期角膜周圍充血，嘴角舌頭發炎，而且還有裂紋，夜間失眠，毛髮脫落等症。常吃後列含有維他命B₂的食品，就不致有上述的現象。

蔬菜：甘藷、胡蘿卜、薺菜、芋艿、蕪菜。

葷食：豬肝、牛肝、羊肝、雞蛋。

乾果：西瓜子、核桃。

生果：柚子、椰子。

其他：綠豆、蘆粟子、雀麥、大麥、粳米、香蕈、酵母、牛乳、玉蜀黍、紫菜、芝麻、苡仁、穀芽、豌豆。

富有維他命C的食品

維他命C：對人體的生理功能，可以防止壞血病的發生，長期缺乏這種營養素的人，

經常食慾不振，體重減輕，唇紅舌絳，齒齦腫脹，易於出血，口臭，口乾等。常吃後列富含維他命C的食品，就不會發生這些現象。

蔬菜：白菜、油菜、萵苣、胡蘿蔔、青菜、菠菜、絲瓜、苦瓜、茄子、茼蒿、馬齒莧、胡蔥、韭、芋艿、甜瓜、茶瓜、黃瓜、豌豆、南瓜、番茄、冬瓜、紅莧菜、扁豆、蓮藕。

乾果：蜜棗、核桃、椰子、橙皮。

肉類：羊肉、羊肝、牛肝、火腿。

魚類：鱸魚、鱒魚、鱧魚、鮑魚、鯉魚、黃魚、鯊魚。

貝類：蛤蜊、淡菜、蚌、牡蠣、蛭子、干貝等。

生果：蘋果、杏子、香蕉、櫻桃、無花果、葡萄、檸檬、芒果、橘子、橙子、木瓜、林檎、梨、李子、菠蘿蜜、椰子、馬蹄（即荸薺）、西瓜、荔枝、柑、石榴。

富有維他命D的食品

維他命D：它的生理功能，主要的是預防治療佝僂病，經常缺乏這種營養素的人，易患軟骨病，齒質生長遲緩。該常吃富含維他命D的食品如後：

蔬菜：油菜、生菜、芥菜、大頭菜、榨菜、胡蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、小青菜、芫荽

菜、茄子、大蒜、薑、椰菜、菠菜、蕹菜。

肉類：牛肉、羊肉、豬肝、豬油、豬腦、雞肉。

魚類：鱈魚、鰵魚。

貝類：蛤蜊、牡蠣。

其他：牛乳、牛酪（即牛油）、魚肝油、酵母、花生油、麻油。

生果：橘子、橙子。

富有維他命E的食品

維他命E：對人類生殖機能以及肌肉的關係很大，缺乏了這種營養素的人，會引起肌肉衰弱，生育缺乏等症。要是經常進食後列富含維他命E的食品，就不會有這種現象：

蔬菜：白菜、苜蓿、豌豆、萵苣、生菜、綠韭菜、卷心菜、小白菜、雞毛菜、豆苗、

紅豆、黃豆、綠豆、黑豆。

乾果：落花生、核桃、火麻仁。

肉類：牛肉、牛肝、豬心、豬腰、豬肝、豬肉、羊肉。

生果：香蕉、芒果。

其他：豬油、蛋黃、蛋白、小麥、麥芽、玉蜀黍、茶葉、花生油、麻油、豆油。

含有礦物質的食品

食物之中，含有的礦物質最重要的，有鐵質、碘質、鈣質、磷質、銅質。這五種質素，各有其功用。

鐵質：鐵是血色素組成最主要的原素，是赤血球的着色物質，對人體的營養上是非常重要的。血色素是蛋白質、鐵和色素的化合物，血色素與氧氣化合，成爲氧化血色蛋白，然後再經過血液循環作用，輸送到各種組織。所以每個人的日常食物中，要有充分的鐵質，特別在發育時期，以及婦女的懷孕時期，或創傷流血過多時候，就更需要鐵質的補充：現在把含有鐵質的食品介紹如後：

穀類：掛麩、麩條、油炸鬼、油炸麩筋、高粱米。

豆類：黃豆、黑豆、紅豆、白雲豆、蠶豆、豆腐乾、腐乳、腐竹、鹽青豆（即燻青豆）、毛豆。

蔬菜：豌豆苗、芋頭、大頭菜、洋蔥頭、大葱、生薑、蒜黃、鞭筍、慈菇、雞毛菜、油菜、小油菜、菠菜、韭黃、芹菜、香菜、金針菜、蘿蔔纓、辣椒、矮瓜、醃雪裏紅、醃