

陈存仁作品

师承国学大师章太炎
主编三百余万字的《中国药学大辞典》
获韩国庆熙大学名誉博士
被法国美食协会授予「美食家」称号
……

津津有味谭

荤食卷

食疗食补全书

陈存仁

津津有味谭



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

陈存仁作品

津津有味谭·荤食卷
陈存仁

食疗食补全书



广西师范大学出版社
·桂林·

©陈存仁

本书经作者家人陈树桐、陈树榕、
陈友仁(EUGENE CHEN)授权出版

图书在版编目(CIP)数据

津津有味谭·荤食卷/陈存仁著. —桂林:

广西师范大学出版社, 2006. 2

(陈存仁作品)

ISBN 7 - 5633 - 5782 - 3

I . 津… II . 陈… III . 荤菜 - 食物疗法 - 食谱

IV . ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136706 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:889mm × 1 270mm 1/32

印张:10.375 字数:162 千字 插页:4

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:25.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



作者简介

陈存仁(1908—1990)原名陈承沅,出生于上海老城厢一衰落绸缎商人之家,早年丧父。

从学校毕业后,拜国学大师章太炎,名中医丁甘仁、丁仲英父子为师。

1935年 主编三百余万字的《中国药学大辞典》(由上海世界书局出版,首次以精美彩色印刷再现中药植物,先后印制二十七次,1949年后仍再版)。

1937年 应上海世界书局要求,赴日本收集汉医书籍四百多种,后整理出版《皇汉医学丛书》。

1960—1970年代 应香港《星岛晚报》董事长胡仙女士邀请,开辟“津津有味谭”专栏达十七年之久。

1964年 由韩国驻香港总领事推荐,韩国庆熙大学授予作者名誉博士衔,以表彰其对汉医学的杰出贡献。

1970年中期 被法国美食协会授予“美食家”称号。

1979年 应日本“讲谈社”之邀,编撰《中国药学大典》(共四大册,1982年正式出版)。

1980年初 荣获台北“中国文化大学”名誉博士衔。

1990年9月9日 因突发心脏病,于美国洛杉矶寓所去世。



著名老中医之食疗食补全书
香港《星岛晚报》十七年连载



《津津有味谭·素食卷》

本卷所提及的都是日常所见的蔬菜及中草药材：

发菜/白菜/绍菜/生菜/莼菜/花椰菜/
蕹菜/韭菜/芫荽菜/芹菜/芥菜/西洋
菜/枸杞菜/茼蒿/苋菜/苜蓿/芥蓝/
菠菜/泡菜/茼蒿/薏仁……



《津津有味谭·荤食卷》

本卷所提及的都是日常所见的肉类、禽类和海鲜水产类：

猪肉/羊肉/牛肉/牛骨髓/猪骨髓/羊
卵/牛卵/鸡腰/鸭腰/狗肉/鸡/鸭/
水鸭/鹅/鸽/鹌鹑/禾花雀/蛇/火腿/
墨鱼/鲟鱼/鲛鱼/黄鳝/鲢鱼/鲈鱼/
带鱼/鮰鱼……



《津津有味谭·食疗卷》

本卷所提及的都是常见病的食物疗法：

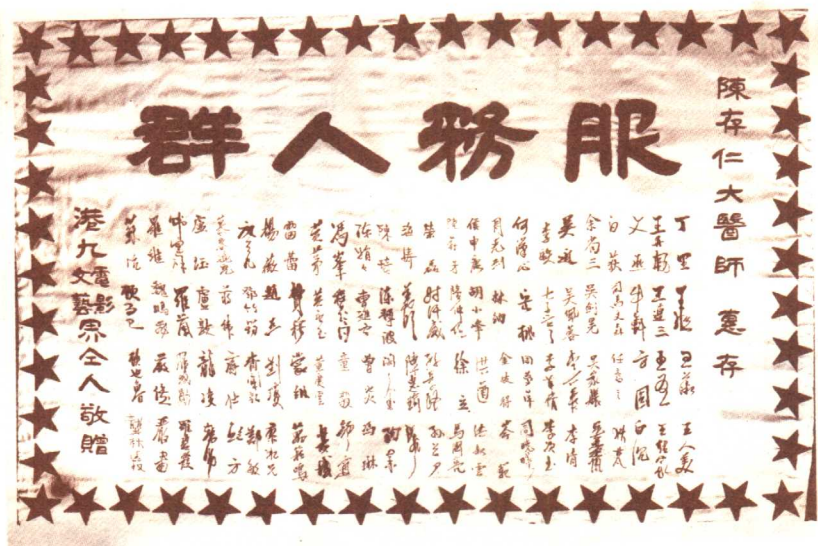
胃病/肺病/风湿病/流行性感冒/哮喘
病/糖尿病/贫血症/神经衰弱/小儿
病……

策划编辑：龚风光
责任编辑：于铁红
责任校对：马丹
装帧设计：蔡立国
制作：于雷
杨

<http://www.bbtbook.com>



作者(左二)获韩国庆熙大学名誉博士后与校长赵永植(右三)夫妇合影



作者 1951 年在香港新开诊所时，费穆、白沉、王人美、王丹凤等香港电影界名人到场祝贺……

自序

中国人的饮食及烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。中国人把食品用于养生与疗病，这个历史就更加悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。唐朝有孟诜著的《食疗本草》，也是一本指示食养疗法的好书，可惜这本书的全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》。1907年，匈牙利人斯坦因博士，到甘肃省敦煌石窟中，找到了此书的手抄卷子本，重价卖给了英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。日本营养学家中尾万三氏，更依据这本书著述了一本《中国食疗本草之考察》，强调中国食疗医药发明之早，还在近代倡导的营养学说之前。至今中国民间习惯，常探询食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。

中国的养生食品，要点有三：第一要售价廉，第二要生产便，第三要功效验。几千年来，就在这“廉、便、验”三个条件之下，这些食物维护了我们广大人民的生命。全国人民爱好的廉价食物，往往就

是营养最丰富的食品。譬如全国人爱吃的青菜、豆腐，作为菜蔬，历代食谱对之无不崇扬备至。如在华北，大家爱吃葱蒜，这个习惯可以用近代营养学说来解释：大蒜成分中含有极丰富的维生素B、维生素C，兼含辣素，能扑灭人体内的寄生虫和链球菌、杆菌、葡萄球菌，吃后不但能健胃养生，而且能治疗伤寒痢疾、抑制肺痨菌、清理肠胃不洁；葱也同样含有丰富的维生素B、维生素C，食后有散寒发汗的功能。所以中国各地都把葱当作烹饪必备的配料，它用途很广，含意很深。又如湖南、湖北、四川、云南等地居民，喜爱吃辣，如辣椒、辣茄、辣酱、辣油，每餐不可或缺。辣椒含有丰富的维生素，在园蔬中它的成分之佳，被列入第一级，不但养身，且能于无形中免除因寒湿而引起的各种疾患。尤其是华中、华西一带的贫民，每因经济关系，餐时不备菜肴，仅以辣酱一味佐膳，这样的吃法，至少与一亿人生命所系，也是我国人口繁殖与抗病、强身所寄。

其他如菠菜、苋菜、甜菜、白菜、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、韭菜、生菜、芥菜、洋葱、青椒、番茄、白萝卜、苦瓜，皆含有极丰富的维生素A、维生素B、维生素C。

中国人爱吃动物内脏，这在八十年前被外国人视为野蛮的行为。自从“内分泌学说”和“脏器疗法”发明之后，外国人的论调为之一变，认为这是一个创举。中国民间向来主张以肺治肺、以心治心、以肝治肝、以脑补脑，实为发明脏器疗法的创始者。中国人向以朱砂炖猪心，作为治疗心脏病用，现在德国最有名的治心名剂就是用牛心制成的。中国人向以猪肝、牛肝、猪润、鸭润作为补血品，现在各国也均有肝制剂。中国向以猪腰、羊腰作为补肾滋阴食品，日本也有用猪肾制成的治肾炎、尿毒症的药剂。中国向来用牛、羊、猪、

鸡的睾丸,作为补肾食品,现在各国都有用动物睾丸制成的丸剂注射剂。其他如近代各国新出的胎盘制剂、胰脏制剂、甲状腺制剂,其实在中国早已采用这类食品,人衣胞即胎盘、横膈即胰脏、羊膈即甲状腺,唐朝的《千金方》里均有记载。

我国有如此璀璨的早期发明,真是值得傲然报告于世界。例如粤闽同胞用川芎炖猪脑,以治头痛;杏仁炖白肺,以治咳嗽;藕节煲瘦肉,用来清火养血;西洋菜煲鸭肫,用来清热健胃,都是极有价值的食养疗法的遗风。医食同源,渊源极古。“营养疗法”与“食疗方法”的综合用法,与近代养疗时所用的“食饵疗法”完全相同。我们既有先人遗传的良方,就应当阐扬旧法,并以新学说来说明。这样,对于中国人讲求营养之道便有了更大的帮助。

目 录

自序……1

猪肉及内脏……1

猪肚……17

猪心……21

猪肝·猪血……25

猪肺……29

猪横膈……31

猪脑……35

羊肉……38

牛肉……44

牛骨髓·猪骨髓……55

羊卵·牛卵·鸡腰·鸭腰…57

狗肉……60

鸡……71

鸭……88

水鸭……94

鹅……97

鸽……102

鹧鸪……106

禾花雀……109

蛇……113

田鸡……116

果子狸……122

鸡蛋……124

鸭蛋……128

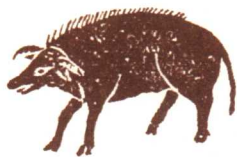
鸽蛋·鹅蛋·鹌鹑蛋……132

火腿……135

腊味……140

- 墨鱼……145
 鲢鱼……148
 鲮鱼……152
 彭鱼……155
 生鱼……157
 黄花鱼……161
 黄鳝……166
 鲤鱼……170
 石斑鱼……173
 鲫鱼……178
 鲢鱼……183
 鲳鱼……188
 鲈鱼……190
 带鱼……194
 鲑鱼……196
 马鲛鱼……200
 鲚鱼……203
 鳊鱼……206
 章鱼……210
 乌头鲫……214
 嘉鱼……217
 鲍鱼……219
 鱼翅……225
 海参……235
 干贝……239
 蚶子……241
 蛤蚧……244
 带子……246
 蛭子……250
 淡菜……253
 蚝……256
 蚬蛤……259
 湖蟹……263
 海蟹……269
 海蜇……275
 海虾·湖虾……279
 鱼肚……287
 山瑞……290
 水鱼……293
 龟……297
 牛奶……303
 本卷食品药效索引……316
 后记……320

【猪肉及内脏】



猪身内外无弃物
有惠人生第一功

中国人吃猪肉的历史由来已久。猪是六畜之一，吃猪肉的人向来占大多数，中国人除一部分教徒之外，绝少不吃猪肉的。

林语堂说：“中国人情性重，就是因为是吃猪肉的影响。外国人蛮性重，就是因为是吃牛肉的影响啊。”这句话并非有什么科学根据，不过作为幽默谈话，确能使人莞尔不置。猪的性格喜在泥泞中打滚，吃饱了就睡，蠢然一物，我相信并不类于坚苦卓绝、奋斗不息的中国人性格。

孔夫子的肉食之道

文人雅士提倡蔬食。如《左传》上的名言，说是“肉食者鄙”。还有人说：“宁可食无肉，不可居无竹。”然而被人誉为万世师表的孔子，三月不知肉味，也有些惶惶然若有所失。而且孔子对吃肉极为考究，说什么“食不厌精，脍不厌细”。又认为“肉败不食，臭恶不食，割不正不食”。还有“祭于公，不宿肉，祭肉不出三日。出三日，不食之矣”。虽然这里所说的肉，不单单指猪肉，但中国人，向以猪肉为

主,所以孔子所说的话,可能大部分是指猪肉而言。

孔子所谓祭肉出三日不食,不时不食。因为肉食在空气中历时稍久,即起变化。大都市间虽然对于肉类检验是很严格的,但免不了有私宰的猪肉兜售,厨子贪图便宜,常有不新鲜的宿肉购入。这是很重要的事,鉴别的方法,大致可作如次观察:

香味 新鲜的猪肉,本身有一种香味。腐败的就不同了,不但无香味,而且还发出一种特异的恶臭,刺激鼻窍,令人作呕,这是它的蛋白质腐败之故。

色泽 新鲜的肉,呈现鲜润的肉色,且有光泽。腐败的肉,不仅无光,且变成紫灰色,脂肪部分呈棕黄色。

硬度 新鲜的肉,富有弹性,试用手指揪之,觉得软中带硬,揪下之后,即刻就有动力弹起。腐败的肉,揪后有深深的痕迹,不易实时消减。揪之如泥,实已变质不可吃了。

湿度 新鲜的肉,湿气不多,手触之水分绝少。腐败的肉,水分湿气较多,甚至水液淫淫欲滴。这就是肉类腐败分解之故。

猪的繁殖力与品种

中国以农立国,猪是农家最好的副产品。造字之初,“家”字从“门”从“豕”,即表示“家家要养猪,养猪而成家”。

虽然古时民族来自西北部,本来吃惯牛羊肉,但迁到黄河流域之后,没有广大的牧场,只能养猪。只要一个猪舍,猪便生活于此,不会东跑西走,而且吃的东西,差不多全是人类食品的残余杂物。所以养猪成为农村最普遍的副业,中国人便多数惯食猪肉了。

母猪的繁殖力很强,每次能生产十到十三只小猪,有的还可以

产到十八至二十只。我编著《中国药学大辞典》时，曾经向农家访问阉猪和接种的方法。我也会于诊余之暇，赴元朗农村访问，才知道此间阉猪和接种的情况，与内地大致相仿。

凡是小的雄猪，养到四十天后，就要用“阉”猪的方法，把幼小雄猪的睾丸割去。这种手术，自古以来就有的。华北名为“劓”，华南名为“阉”。阉时用小刀将睾丸割去，同时也有老式的消毒剂和生肌收口的药品，使创口结痂。这种方法，和德国希米德博士的割除睾丸方法相同。经过阉割，小猪便一路飙长而肥胖。这是养猪的人只顾猪仔长大多肉的方法。

为了传种，养猪的人特地留出几只优良品种的雄猪，作为种猪。在农村，时常可以见到，有人用四轮小车载一雄猪，放在铁丝笼中，推到各处去做接种的交易，这种人是“赶猪”为业。在都市中有时也可以看到，像万金油花园门外，有一幢农舍，墙上写着“专种猪花”四字，即表示他们养有雄猪一只，承接传种事宜。

所以农村间所养的猪，大部分是阉猪，此外都是母猪（即猪媪），雄猪是很少的。据农人说，母猪一胎，少的能产十余只，如果要它生产到十八、二十只，手续简单，只要在母猪发情的时候，先后用两只不同品种的雄猪去和它交配，中间只隔一刻钟左右，就可以大大地提高猪仔生产的数目了。这种方法，在养猪书中，也有过相同的记载。中国人古老的养猪方法，都是很合科学道理的。

小猪生产四十天后，雌的小猪顺其自然生长（现在养猪，除留作用猪外，雌小猪也需阉割。——编注），雄的小猪就要开始阉割了。所以街市肉档上，只有牛的睾丸，没有猪的睾丸，就是其早已阉除之故。

我国的猪种,可以分成华北猪和华南猪两大类。华北猪的身体瘦长,耳大毛黑,长得比较慢,繁殖能力却很强。华南猪体短而肥,繁殖能力没有华北猪强,但华南猪容易养得肥,肉质也细嫩。

在江苏省北部如皋一带所产的“江北猪”,品质很不错。华中数省肉类市场上出售的猪肉,多半是江北猪。养猪最发达的地区,是江苏省长江以北各县,像如皋、泰兴、靖江、泰州以及盐城一带最为集中。其中以如皋的生猪最佳,猪脚小,身体重,皮薄肉细,售价较高。

长江以南的无锡、常州两地的猪,细皮白肉,味香无腥。金华兰溪的猪,腿部特别发达,宜于制成火腿。云南宣威的猪,形体更大,每只常有四五百斤,制成火腿,肥腴甘美,可算是火腿中的上品。

香港猪种甚多,在农展会中,我看到许多猪只。有的是华北品种,有的是来自外国的品种。其实中国的猪种,向来有名。英国的大白猪,就是中国华北的猪种。在欧洲有所谓“中国猪”,也是中国的品种,运到海外去交配而产生的。所以中国的公猪,还要出洋到海外做传种的工作。这些情况,从访问时听到,觉得很有趣,也是我们吃猪肉的人所没有听到过的事。

中国人吃猪肉,都是连皮吃的。日本人吃猪肉,把皮剥去,留待制革之用,有许多皮包、皮靴,都是用猪皮做的。猪的内脏,日本人从前全部不吃,中国人喜吃,以前可以无须代价向屠户索取。自从脏器疗法发明以后,猪肝、猪心、猪肺、猪腰,都被刮目相看了。

其实猪的内脏,医疗上有许多用途,对人体十分重要。还有猪的小肠,可以制为肠衣,是我国大宗出口品,又可以装制腊肠,用途也很大。猪的膀胱(即尿脬),南京人用来装制香肚。猪背脊上硬硬的

黑毛，名叫猪鬃，也是中国独有的优良出口品，各国工业上都需要这种猪鬃。猪的骨头，做成骨粉，是种田的良好肥料。所以一只猪对我们的贡献，实在是很大的。

由乳猪说到旋毛虫

欧美人吃猪肉，喜欢制成冻肉、熏肉和香肠。中国人注重鲜味，大部分均吃鲜肉，小部分做成火腿、干肉、腌肉、腊肉之类。外国人不注重鲜食，真是很令人费解。

中国人烹饪技术高明，能将猪肉制成千百种菜品，并且将猪的内脏制成各种佳肴。旧时北京有两家百年老店，制的“全猪席”甚有名。所谓全猪席，就是由冷盘开始，炒菜、大菜，直到甜品，全部用猪肉和猪的内脏制成。

广东人喜欢吃烤猪，这种风气，实在是受到北方烧烤席的影响。在清朝筵席中，“烧烤全猪”是满汉全席的特别上肴。在北方通常很不容易吃到烤猪。今时南方到处有烧腊铺出售烤猪，真是美煞北方人了。

在广东，还考究吃乳猪，皮薄松弛，入口能化。所谓化皮乳猪，是形容它的皮香脆易化。在香港的大酒家中，有时筵开百席，每席各献上整乳猪一只。乳猪的头部，面对着贵宾，耳竖腿张，鼻部高耸，面目依稀，实在讲来很残忍可怕。在北方各省人士看来，已觉触目惊心，不甚习惯；有时外国人参加这种筵席，更使受者骇怪莫名，不忍下箸。联合国世界卫生组织曾在香港举行年会，会后我们设席款待各国医界名流，在筵席上侍者献上烤猪一只，贵宾们个个目瞪口呆，骇怪不已。有的人不敢吃，有的人看也不敢看，有的人吃了之