

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

食疗食补全书

素食卷

陈存仁



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

陈存仁作品

食疗食补全书



津津有味谭·素食卷
陈存仁

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·素食卷/陈存仁著. —桂林:

广西师范大学出版社, 2006.2

(陈存仁作品)

ISBN 7-5633-5780-7

I. 津… II. 陈… III. 素食 - 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 136708 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: 14.75 字数: 220 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: 32.00 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）。

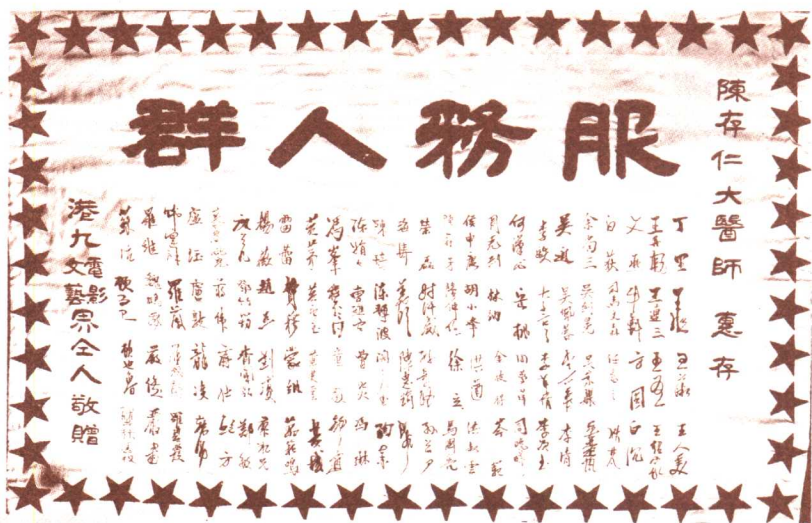
1980年初 荣获台北“中国文化大学”名誉博士衔。

1990年9月9日 因突发心脏病，于美国洛杉矶寓所去世。





作者(左二)在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、抑制肺结核菌、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	茼蒿……29
发 菜……1	苋 菜……32
白 菜……3	苜 蓿……34
绍 菜……5	芥 蓝……38
生 菜……7	菠 菜……40
莼 菜……10	泡 菜……43
花椰菜……12	莴 苣……45
蕹 菜……15	茄 子……49
茺荽菜……17	番 茄……52
芹 菜……19	山 药……56
芥 菜……21	山芋·番薯……60
西洋菜……23	马铃薯……63
枸杞菜……26	马 蹄……66
	芋 艿……69

茭笋……71
萝卜……73
胡萝卜……76
莲藕……79
莲子……82
金针菜……85
黑木耳……89
白木耳……91
百合……95
紫菜……97
海带……100
海藻……103
冬瓜……105
苦瓜……107
丝瓜……110
南瓜……113
南瓜子……117
黄瓜……120
节瓜……124
木瓜……126
番木瓜……129
西瓜……134
豆角……142

豇豆……146
豌豆……149
豆苗……152
眉豆……155
蚕豆……158
赤豆……161
绿豆……164
扁豆……168
黄豆……171
黑豆……174
毛豆……177
芽菜……179
豆腐……182
腐竹……191
豆豉……193
豉油……196
慈姑……198
菇类……201
竹笋……206
甘蔗……213
柿……215
梨……218
沙梨……221

李……223
桃 子……225
柑……229
橙……232
柚……235
柠 檬……238
香 橡……241
香 蕉……244
忙 果……247
菠 萝……250
榴 莲……253
葡 萄……256
乌 梅……258
杨 梅……261
苹 果……264
荔 枝……267
龙 眼……270
椰 子……273
罗 汉 果……279
樱 桃……282
枇 杷……285
桑 葚 子……287
杏 子……290

杏 仁……294
松子仁……296
花 生……299
腰 果……302
核 桃……304
白 果……306
榧 子……309
南 枣……311
枣 仁……313
红 枣……315
芡 实……317
栗 子……320
石 榴……323
番石榴……327
金 樱 子……330
橄 榄……333
槟 榔……335
山 楂……339
无花果……343
茴 香……346
藟 头……350
葱……354
洋 葱……357

生 姜……361
蒜……364
韭 菜……367
辣 椒……370
胡 椒……373
冬虫夏草……387
燕 窝……389
薏 仁……379
粟 米……376
红 米……382
芦 根 ……392

葛……394
龙口粉丝……397
芝 麻……400
蜂 蜜……403
菊 花……411
食 盐……415
茶 饮……431

本卷食品药效索引……451

后 记……458

【发菜】



缘何蜀女多乌发
供食品中发菜多

一元复始，农历新年来临之日，人们不能免俗，一片恭喜声，到处例必举行春宴。这时香港酒楼中，必有一盘“发财好市”的菜肴，大家见到此菜，满口好彩，互祝鸿运。

这盘菜的内容，就是发菜煮蚝豉。因为“发菜”音同“发财”，“蚝豉”音同“好市”，所以不但酒楼春宴都能见到，家庭间也有特地烹煮的。发菜，实际上营养价值很高，蚝豉养生力量也大。

发菜的形状，犹如一团乱发，故名发菜。它是生在山间溪畔的一种水草，晒干后，味道奇鲜。我国四川、陕西、山西等地都有出产，可以作为菜肴，盛销于华南一带。它富含蛋白质、碳水化合物，还有磷、铁、钾等少许。

家庭食用法

(一)发菜炖蚝豉，味极鲜美，价亦不昂，是新年春宴中常见的名菜。

(二)发菜栗子红烧肉，味最厚腻，是爱吃肉食者的佳肴。

(三)炒斋菜“素什锦”,不能无发菜。

(四)街市间常有掺入发菜制成的鱼丸、肉丸出售,是火锅中的重要配料。

(五)发菜扒鸭,是粤中名菜,鲜美可口。

(六)发菜煮甲鱼,不但肉美,汤亦鲜洁。

发菜能补血

发菜色黑似发,但质地较发粗而滑,内含铁质,所以能补血。四川妇女视之为补血食品。据说常吃发菜能使头发乌黑。女孩青春发育时,多吃发菜,可使头发增多且乌黑有光。妇女产后血虚,也可用发菜煮成汤或做菜,作为补血之用。

粤人常以发菜作为新年的好彩。上海人的俗语,身边银纸多的名为“血旺”,银纸少的名为“干血”,友好通财名为“借血”,与粤语水头足、水头短、扑水、磅水等意义相同(广东人管银纸钱财叫作“水头”)。发菜能补血,血多则身体强健,进益丰富,正是生财之道。所以补血可说是发财的基本,勉强说来,可以相连。在新年中吃发菜,不但口彩好,还可促使进食时注意益身养生。在此恭祝各位食家,日益健康,长生不老,发财也就指日可待了。

【白菜】



海员吃白菜干防死亡
阿拉伯船主大感惊奇

白菜是我国种植最多、最普遍的园蔬。因为土质的不同，各地出产的形态也稍有差别。江浙各地统称作青菜，“白菜”两个字仅是粤南人的称呼。唐代《食疗本草》和明代《本草纲目》都有关于白菜的记载，而且都认为它是养生食品，吃了能通利肠胃、清热、利大小便和防止皮肤病。近代营养学家的化验报告也说白菜含有维生素 A、维生素 B、维生素 C，尤以维生素 C 最丰富，在蔬菜中居第一级。虽然古人未必懂得维生素为何物，却常吃富含维生素的青菜，也就是本篇所说的白菜。

白菜能清热

内热重的人常有津液缺乏、唇舌干燥或舌部生疳、牙龈肿胀、牙缝出血、喉头作梗等现象，中医称为津液不足、内火上升，西医认为是缺乏维生素 C 所致。中医治内热火旺是用生地、麦冬、元参、西洋参一类含有维生素 C 的药材，与西医用维生素 C 的意义相仿。有些人身体缺乏维生素 C，却不肯长期仰仗于药物，那么就可以常吃白

菜,无论煮、炒、煲、炖都有缓和之功效。广东人平素爱用白菜煲汤,令小儿服食,这是一种有益的清火饮料。

菜汁能益婴

婴儿饮牛奶后常常会出现内热现象(如眼角生胶、眼垢封结眼皮、唇部干红、时时吮口、晚间不能入睡、终夜啼哭等情况),都是因为缺乏维生素 C。有了上述种种现象就该把白菜捣烂后加入冷开水滤汁,然后再行煮沸,等到热度渐渐降低时带温喂服,或是灌入奶瓶让婴儿自己吮饮,一周后内热现象就能渐次消失。

七百年前,福建商人就开始用船舶载货出洋与阿拉伯各国通商,外国亦有船舶来华进行贸易,叫作“市舶”。由中国出发的船上的夫役大都是福建人,而外来船上的大都是阿拉伯人。论体格,阿拉伯人的体型强于华人,而且平时的食物营养也比华人优越。不料双方在经历了惊涛骇浪之后,阿拉伯人常常得病,而且死亡的人员极多,华人却顽健如初。阿拉伯船主经过详细调查后,发现他们的船员大都因为吃不到新鲜的菜蔬或果品,以致患坏血症而死,而华人船员每日用茶叶作饮料,用腐乳、咸白菜和白菜干佐餐,人人皆无坏血症。于是船主恍然大悟:中国的白菜干和茶叶确实可以替代新鲜蔬菜,用以防止坏血病。这事被记录在日本人桑原氏所著的《蒲寿庚考》一书中。由此可见,中国人的家常食品(像白菜干之类)晒干后有“防腐消毒,吸收日光紫外线”等作用,而且维生素 C 很丰富,可以补充营养、防止疾病和抑制坏血病。