

健康食譜

鄭文燦 著

大光出版社有限公司
世界圖書出版公司

健康食谱

郑文灿 著

大光出版社有限公司出版

世界图书出版公司 重印

(北京朝内大街 137 号)

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年2月第1版 开本: 787 × 1092 $\frac{1}{2}$

1991年2月第1次印刷 印张: 2.375

印数: 0,001—2,100 字数: 4.8万字

ISBN 7-5062-0820-2/TS·3

定价: 1.40元

本书经大光出版社有限公司特许世界图书出版公司

重印, 限国内发行。1991

W 21 - 33

B 1

目次

海產品可防心臟病 1

門鱔數種食法 牙帶魚食法 池魚食法 淡菜羹 蝦蟹冷盤 菜蘆鱔球 老人小點 薑葱豉椒炒蜆 鯉子炆眉豆 海參魚唇豬脚 海參炆鮑魚 維他命砵 維他命湯 海參蓮藕炆紅豆 絲瓜魚片豆腐羹 角螺煲湯 蟹扒魚唇 芝士焗海鮮 涼拌海帶 海帶炆花生 紫菜糕 紅炆塘虱 炒鱔絲 焗門鱔魚或門鱔魚卵 煎蠔豉蛋韭菜餅 豉椒螺肉 豉椒東風螺 煎炸蜆餅 蝦沙律 糖醋五柳石斑 廈門蠔仔煎 潮州蠔烙 豉椒炒鮮魷 生炒帶子 梅子豉汁蒸炒花蟹 洋葱豉椒蟹 焗蠔豉 荷蘭沙律 鰻魚三文治 咖喱蝦多士 小蠔釀冬菇 煎薯仔蛤蜊餅 釀蜆 釀蟹 煎薯仔蜆餅 煎炸蝦餅 薯仔蜆肉湯 淡菜蘿蔔糕 海蜆食法

加強心臟機能的飲食 20

延年益壽之加力奶 酸固奶 檸檬奶 (一) 檸檬奶 (二) 酸固奶橙汁涼糕 酸固奶芝士鮮果涼糕 維他命活力飲品 四寶炒牛奶 鮮番茄肉醬 洋葱雞蛋三文治

晨運與強健筋骨的食物 25

枸杞苡米湯 八珍糕 梅棗黑豆湯 五香糖山楂

中年婦女的食譜27

美容食品—香蕉奶糊 合桃、杏仁、芝麻糊
香蕉西米糕 木瓜雪糕 蓮藕糕
美容飲品—香蕉蛋奶 合桃奶糊 奶酪蘋果
汁 橙蜜 香蕉果汁奶
甜酒釀對人體極有益——甜酒釀蒸蛋

蜜糖花粉治病強身32

以花爲饌—荔荷鴨 玫瑰糖

菊花食製35

解毒防癌食譜36

山楂烏梅甘草桂花湯 梨棗枇杷蓮子糕 扁
豆淮山粉葛豬肉湯 通菜可降低血壓 鹹金
桔炒綠豆芽開胃 蘿蔔丸 燻釀矮瓜 水晶南
瓜 蘋果金瓜番茄批

齋菜42

假燒鵝 油炆烤麸 石耳雲吞 五香麵筋
炒素錦鹵 素菜冷盆 翡翠油麵筋 飯焦羅
漢齋 家鄉齋菜 假五柳石斑

經濟美味的菜式45

蠔油黃豆鷄翼 焗蟹蓋 咖喱炆火雞 酸辣
香甜豬腳 珍珠笋會火雞 蒸熟矮瓜涼拌水
豆腐 豬腳凍子 鹹菜炆豬腳 梅子蒸肉排
薑芽炒排骨 椒鹽排骨 炆番鴨 檸檬煎鴨
檸檬蒸軟雞 胃病特效的紅棗炖水鴨

肝製品營養豐富50

胡蘿蔔布甸 胡蘿蔔豬肝糕 芝士焗豬肝蘭
豆生菜 豬肝湯丸 焗牛肝鮭 豬肝鮭 蛋
奶洋葱豬肝鮭 荷蘭豆炒豬肝 砵酒焗牛肝

蝸牛營養豐富54

蝸牛饌人會 焗釀蝸牛

美味西點56

鬆脆蘋果批 蘋果西米涼糕 鮮波蘿蛋糕
午餐果子糕 薑味香料蛋捲 黑布甸 黑色
油潤的薑味蛋糕 扁豆乾酪三文治 蝦、
豆、三文治 番茄三文治 番茄醬三文治
法國式焗芝士多士 聖誕菓子蒸蛋糕 鷄粒
薯茸 芝士焗肉排或豬肝 匈牙利芝士焗薯
仔 糖漿薯仔（或番薯） 印度煎薄撐

食粥養生助健63

柴魚花生粥 星洲蒜茸鷄粥 兔粥冬夜暖體
助安眠 泥魷粥善治肝火 塘虱粥鮮味且富
營養 羊肉粥

檸檬茶提神解毒助消化66

蜜糖檸檬葡萄酒

海產品可防心臟病

心臟專家發出警告稱：即使是輕微的高血壓也可能因心臟病發作或中風而死。在奧亥俄州的克利夫蘭療養所的彭治博士在第九屆泛美心臟會議時說：「高血壓是腦中風及心臟病的主要原因。醫生們最近關心的是血壓略高於正常者。大約有二千萬美國人患血壓病。但是其中百分之五十至七十五並不知道。因為他們感到很健康，看來身強力壯。這些專家認為這個病症為公共健康問題，應運用有效藥物長期控制高血壓。早期患心臟病或中風危險的其他原因有肥胖、吸煙、飲酒、吃鹽過多、缺少運動、情緒不安，或緊張等等。又在最近十五年來，本港中國人患冠脈堵塞症者大量增加。此種冠脈堵塞症即普通人所稱之心臟病。香港區心臟病學會提出警告稱：普通上了年紀的人患上此種冠脈堵塞症，事前並無任何特殊跡象發現，使患者得到警告而提高警惕，往往突如其來，一經發作，如救治不及，患者即告死亡。香港人的生活太過繁忙，精神太過勞累，因此血壓增高不已，動脈也硬化日甚，再加上脂肪的聚積，結果便引起冠脈堵塞。

癌症、心臟病和血管破裂是與長壽為敵的三大惡疾，至少百分之七十以上的人死於其手。這種惡疾大都與高血壓有關（血癌與瘤腫與心情長期緊張有密切的關係）。高血壓是繁忙都市中人最常見的症狀。高血壓除可引起心、腎、肝、腦等病外，患高血壓的死者，其胃及小腸的血管方面所受的損害亦大。胃腸潰瘍病出現黏膜萎縮，以及消化管壁的硬化。這也是構成胃腸機能障礙的主要因素。因此，下面的一真實故

事值得我們引為借鏡，同時也助我們了解人生的哲理。

有甲乙二婦，初時過的是少奶生活，婢僕多，日以打牌過日。甲婦患胃病，不能多食。乙婦患高血壓而常感頭昏眼花。後因環境大變，須親自工作，健康乃漸佳。甲婦已全無胃病，飯量增加，身體強壯。乙婦亦然。更有一奇事：甲婦後因夫環境好轉，遂復沉緬麻雀，身體漸衰，竟於一年前身故；乙婦後因夫終因環境欠佳，操作如故，至今仍相當強健。

由於精神長期緊張，會引起內分泌系統的紊亂，而出現生理障礙，有時還會發生致命的自身中毒。甲婦的身亡，就是長期精神緊張，而引起腸胃病惡化的結果，人生的問題是很微妙的。有時苦的皮殼裏卻包着甜美的果實；有時在糖衣之下，竟包着苦果。因此一個人應該生活得平淡些，從平淡的生活中尋求樂趣，從良好的飲食以增進健康，則你的保持青春的成就，會令你感覺到生命的可愛和可貴。美國心臟專家作過試驗，證明不論任何人，當他握着大牌，有可能獲得一次豐收時，他的體內各種機能的演變，一定會來得更厲害。所以凡犯有高血壓和心臟衰弱的人，根本就不宜於玩麻雀牌，否則隨時有可能因此而引起可怕的效果。平均有百分之十的人在玩牌後久久不能入睡，主因是由於他們的血壓始終不能平復下來。這樣本態性的高血壓，是今天最困擾人和最普通的病症，幾乎家家戶戶都有這種人。本態性高血壓雖然遺傳的因素很重，但今日所見多由於神經緊張及工作過勞。今以考試的學生作試驗。考試時的血壓比平常高出二十至四十度（有高至六十度）。考試後的血壓逐漸平復而至正常，但其逐漸下降有快有慢而已。假如中年以後長期如此，則升而難降，小動脈亦因此而變硬。動脈硬化又引起血壓升高，如此惡性循環，互為因果，結果心臟衰弱，血管口徑變小，血流的阻力增加，各組織因得不到血液的供應而成缺血和營養減少。其中最

爲受累的是心、腦、腎三主要臟器，而腎臟缺血又能產生一種化學物質名腎素以收縮小動脈而增加血壓。最後腎漸次受侵犯而趨於萎縮，於是心肌壞死，冠脈栓塞，腦充血等也可能發生了。

因此，我們如想獲得健康，避免患上血壓過高，我們就要保持心境寧靜。每日清晨步行，多吃海產品和鮮蔬果、粗米、麥、豆類，那末，在鬆弛愉快中，精神亦活潑舒暢，而感到人間的快樂無窮了。

高血壓患者常有眩暈、脚步浮、耳鳴等感覺，這是由於動脈硬化和高血壓所引起的腦血液循環障礙之故。此時應提高警惕。如感血壓過高，則應停止其他食品，祇供蔬菜、水果和青菜搾出的汁，二三日內血壓當可下降。這是當高血壓非常嚴重時的較易採用的有效方法。因腦溢血而倒下，意識恢復後的患者，三日內給予果汁、青菜汁亦有良好影響。對心肌梗塞及狹心症亦有效。至於降血壓藥，須由醫生處理。但平常血氣旺盛的壯年人，常飲利賓納果子汁加果子鹽沖凍開水飲，既能解渴，而且可提神，對預防血脈栓塞有助。因果子汁多維他命C，而果子鹽多鎂(硫化鎂)，都可以分解血中的脂肪，以免其凝結堵塞血脈之功效。但鎂有輕瀉的作用，宜小心應用。

膽固醇由肝臟產生，對人體的健康與荷爾蒙的分泌亦甚重要。但如果一個人的營養素獲得供應平衡，則任何人都可以享受適量的芝士、牛乳、肝臟等，不必憂慮膽固醇太高。從食物以調整血壓是明智之舉。海產品可降低血壓，軟化血管，中年以上的人可多食魚及脂肪少的貝類。據統計，長壽的人是多吃魚及貝類、海藻等。又科學家發現一項秘密，繁忙都市中人凡食物缺少海產品者患癌可能比普通人增加七倍，反之，經常吃魚、蝦、蟹之類，患癌可能減少很多。又用海產品去飼患癌的白鼠，也發現另一奇事：醫癌最有效的海產品竟是鹹水蜆。把它給小鼠吃，一個月就

漸愈。海產品多碘（操縱新陳代謝的甲狀腺最需要的就是碘），對心臟很有益。所以日本政府勸國人多吃魚。在香港吃海鮮也很有利。其中較經濟的門鰱、牙帶、池魚等，如調製得宜，也是很可口的。

門鰱數種食法 門鰱可製羹：先以刀刮肉成茸，配以筍絲、冬菇絲、細豇芽、火腿茸作羹，頗可口。又或門鰱起出肉去骨，加些蝦米、肥肉、香蕈、搾菜剝碎，加薑、蔥、胡椒粉、麻油、糖、醬油等成丸，用以炆蘿蔔條或炒芥蘭，或以燴咖哩薯，均味美。又門鰱起肉去骨切小塊，豉油、糖等醃過，粥滾時放下，再加些麻油、胡椒粉、薑蔥絲，也很鮮甜。用以滾生菜豆腐湯亦可。門鰱與燒肺、苦瓜、冬菇同炆；門鰱煎香與燒肺、番茄同炆，價廉物美。青紅椒、青瓜酸炒門鰱亦不俗；或切塊以酒、糖、醬油醃過，再撈生粉炸黃，用以炆腐竹或豆腐，經濟味美且營養。

牙帶魚食法 牙帶用薑、蔥、鹽、糖等醃過煎香，喜味濃的加麵粉撈勻炸香，再加噏汁、辣醬而食，其味頗雋永。前者則宜加薑絲、大蒜、陳皮絲、黃酒等，亦鮮美異常。醋溜帶魚是將魚切成段，以生粉薄薄敷上一層（如此煎好皮脆肉嫩），煎透另以蔥花、薑絲、酒、鹽、糖、醋和菱粉加水成糊一碗，當魚盛起時倒下淋勻魚身，趁熱吃，特別可口。又可以肉絲、蕪絲、雲耳、蝦米、薑、蔥、肥肉，放帶魚之上蒸之。又魚切塊，用酒、鹽、麻油、胡椒醃過，蘸生粉炸黃，另以油一湯匙，水奶各半碗和適量茄醬、幼鹽、生粉等拌勻倒魚上，又撒炒芝麻末其上而食。

池魚食法 池魚煎金黃上碟，另爆豆豉、蒜茸、紅椒絲、薑蔥絲等，贊酒，注入水少許，及生抽、老抽、麻油、胡椒粉等，以生粉開些水作獻淋魚上。又可用

洋蔥、薑片爆香，贊噠汁三茶匙，小半碗水，生抽味粉少許，及茄汁一湯匙與池魚同炆，頗醒胃。蒜頭、豆豉、咖喱炆池魚也不錯。先以油爆香蒜頭三片（成茸），豆豉一湯匙，薑三片，放下池魚（約一斤），贊酒及以豉油一湯匙，糖一湯匙，咖喱粉一包或半包炆熟，頗富刺激而促進食慾。酸梅、蒜頭、豆豉、油、糖、姜、蔥等蒸池魚，或以多些鹽醃一夜，水洗後以薑、蔥、麻油、糖、豉油等蒸熟亦好味。

淡菜羹 淡菜十餘個，與二粒乾葱頭或一小洋蔥（皆切碎），一些甜酒蒸六至八分鐘，加牛油及麵粉使濃，又加一茶匙芫荽，四五個草蓰或冬蓰（均切薄片），再入鑊稍煮，用以送麵包或梳打餅或水泡餅。

蝦蟹冷盆（可供六人用） 小中蝦半斤鹽水灼熟。大青蟹一個灼熟拆肉。黃瓜一斤切粒。西生菜二個（約十二兩）切碎，沙律醬一瓶（十二安士），檸檬一個（擠出汁用），及適量白糖，各物拌勻而食。

菜蔬鱈球 門鱈或塘虱起肉去骨切件，豉油、胡椒粉、麻油醃過，又與洋蔥、薑、蒜爆香，贊酒，加紅椒粉、幼鹽等調味，及半個檸檬擠汁同炆熟。菜蔬滾熟墊底，番茄、檸檬片伴邊。

老人小點 半磅蝦肉與二乾葱頭，二三湯匙或適量蛋黃醬（士多有售）調成厚糊稍煮熟，塗圓多士上，撒芝士茸於面而食。又或一小碟灼熟生蠔，數片檸檬，一樽細黑啤，用幾塊梳打餅乾夾着之吃，風味亦頗不俗。

薑蔥豉椒炒蜆 蜆二斤，生薑一塊，蒜頭一個，豆豉二湯匙，青紅椒各二，幼鹽、麻油等。

蜆浸過水兼洗擦乾淨，猛火燒紅鑊，下五湯匙油爆蒜茸、豆豉至香，倒下蜆急炒一輪，加入青紅椒絲，又下幼鹽及熱水與蜆平面，留煮十五分鐘，又加麻油糖拌勻上碟，汁水非常清甜。

又用醋，茄汁和辣椒醬同炒，則又是另一種風味。

鯉子炆眉豆 鯉子半斤，眉豆四兩，洋蔥一個，芹菜一棵，青紅椒各一，薑三片，麻油、胡椒粉、紹酒等。

眉豆煮軟，倒出汁作湯。生油爆香洋蔥、芹、青紅椒，以糖醋、幼鹽、豉油等調味，放下鯉子炒勻，贊酒與眉豆同炆數分鐘。

鯉子味甘性溫和，能補人虛損。凡身體衰弱，精神不振，用腦過度，或胃腸消化不良引起腹部冷痛甚至下痢者，可用鮮或乾的鯉子（國貨公司或上海南貨店有售），加些肉煲湯，飲之大有裨益。鯉子味美肉柔膩嫩滑，比蜆肉勝多多。上菜不用眉豆而以豉椒炒之亦佳。

海參魚唇豬腳 海參八兩（濕計），魚唇四兩（濕計），墨魚乾一個（先浸），豬腳二隻，南乳一方，大地魚乾一條（不用亦可），冬菇仔八個，髮菜少許，蒜茸、桂皮、八角少許。

大地魚烤香脆去骨研末。墨魚乾、薑、蔥、豉油爆香，與豬腳、海參、魚唇用水大半瓦煲煮軟。水倒出加葱粒、幼鹽作湯。然後用油爆蒜茸、南乳、大地魚乾末，加海參、魚唇、豬手、墨魚乾及桂皮、八角二三粒（用布包好），文火炆至汁濃，將髮菜、冬菇仔放入，又炆十分鐘，加些幼鹽、白糖調味。

本品清甜滋養。按魚翅補血壯腎，魚唇是魚翅上的肉，價甚廉，但比魚翅更多蛋白質，且魚翅堅硬不易消化，而魚唇爽滑柔軟，極易為腸胃所吸收。過了

中年精力方面有急退的感覺，最好多吃海參、魚唇等海產品。又豬腳、淡菜、胡蘿蔔、金針、木耳、洋蔥、番茄等同燴常吃，對性腺體力有助。魚唇、薑、蔥出水後加幾兩瘦肉炖，最能恢復體力。

又墨魚乾最多蛋白質，能補血，其他維他命與礦物質都十分豐富。如消化力不強，飲其湯亦甚滋養。且味道鮮美。冬菰寧神安定神經，且能促進荷爾蒙分泌，營養素亦豐。髮菜多鐵質，可以補血，又能清除腸胃污液，豬腳多膠質蛋白質，亦為人體所必需。故本品常食，對健康有助。

海參炆鮑魚 海參半斤（先用薑、蔥出水及煮軟），罐頭鮑魚一罐。蠔油二湯匙，生抽二茶匙，紹酒一茶匙。蒜頭一大個，鹽、糖、胡椒粉等適量。

瓦罉放下一湯匙豬油炒海參（先切寸段），加蒜仁炒至香，又下鮑魚片，幼鹽、生抽、紹酒留煏片刻，再將罐頭鮑魚汁淋下，文火煨約二十分鐘，加蠔油炒勻上碟。蒜頭取其蒜香，上碟時棄去。

此菜式肉滑且香甜，鮑魚滋陰平肝火，海參防血管硬化和老人夜尿頻。用蠔豉代鮑魚亦可。經濟而有益。

維他命砵 海參、蠔豉、魚唇、髮菜、豬腳、雞蛋、墨魚、木耳、金菜等同煲二小時，食時加豆腐、青菜。

維他命湯 番茄三個，薯仔三個，紅蘿蔔三個煲一小時，下剝爛的牛肉三兩（或用魚片或用蝦、蟹、蜆、螺肉均可）。下鹽，留煲五分鐘。雞蛋三個打勻，加生油一湯匙拌勻加入，再加一些芫荽、蔥便可上桌。

海參蓮藕炆紅豆 海參、蓮藕、紅豆同煮爛，加味蔥花等炆之。

按蓮藕性質甘平，含有礦物質以及維他命C，生食熟食均有益。生食要鮮嫩的，熟食要壯老的。生食清熱止血，散瘀生津，治一般失血症如咳血、吐血、鼻出血、便血、血尿等。又能解酒毒、蟹毒、創傷腫痛等，更能降低血壓，對熱高之大出血尤著特效。肺病咳嗽，痰稠黃，用雪梨汁、生藕汁各半杯和勻服，潤燥化痰。小便短赤，便時有刺痛，可用生藕汁、葡萄汁各半杯，加些蜂蜜調服，清熱利尿。熟食補血健胃，清涼解熱，安心健脾。和海參同食，是廉價的補血食品。

海參含有相當多的碘質，對預防高血壓有一定的幫助。而且海參中有豐富的膠質，對防止血管硬化有很大的作用。血管硬化是繁忙的城市中人的一種最具威脅性的病狀。所謂人與血管一樣老。這就是說血管硬化的人也是衰老，反之，人雖老而血管性能佳良亦年青。一般患心臟病、腦充血、半身不遂等多與血管硬化有關，海參容易消化和吸收，都十分適合體弱的人，尤以老人多吃更為有益。中醫說海參補腎滋陰助陽，老人夜尿多，青年體弱遺精，可以用海參炖藕，長吃有一定的效果。

絲瓜魚片豆腐羹 絲瓜半斤，魚片四兩，蝦仁二兩，水豆腐一碗，薑二片，胡椒粉、麻油、糖、鹽、醬油。

魚片、蝦仁泡油。又油爆薑片，加絲瓜炒勻，放下水豆腐、魚片、蝦仁，一滾調好味便可上砵。

絲瓜據李時珍本草中說它涼血解毒，活血脈，通經絡，驅痰。瓜嫩時除食用外，液汁輕擦面可嬌艷皮膚（青瓜亦然）。老年筋骨不舒，經絡不和，可用絲瓜、苡米煲鷄腳，清補兼理濕。絲瓜多維他命C及維他命B，其籽含脂肪竟達百分之四十一強。蛋白質亦不少。對患高血壓者宜常食。

角螺煲湯 角螺數個，取肉去腸及頭，祇要其肉，與豬肉半斤，薑三片，冬菰數個煲湯。滋陰補血。（冬菰後下）。

海螺俗名角螺，比響螺平宜得多。角螺每斤不到三元，上響螺要二十餘元一斤。角螺煲湯色白如奶，陰虛貧血之人食之最好。女人陰虛更多暗病，在沒有傷風外感時吃海螺甚宜。海味店有乾海螺出售，亦可用。

蟹扒魚唇 魚唇、薑、葱滾洗數次，再用湯燉至稔。食時加蟹肉調獻及蠔油拌勻便成。蟹肉扒矮瓜亦佳。

芝士焗海鮮 一磅海鮮（蝦、蠔、蚧、淡菜、塘虱、黃鰱、墨魚、魷魚仔等肉皆可）。半磅芝士，一個洋蔥（切絲），四安士草菰（剝幼），二蛋（打散），一個檸檬（汁用），幼鹽、胡椒粉適量，牛油三安士，檸檬片及一些芫荽、麵包碎一杯。牛油燒熱將魚等煎熟取出。

四安芝士粒、洋蔥絲和草菰粒亦用油煮好，加入鵝蛋及檸檬汁和調味品拌勻。

於是用些油抹焗盆，將海鮮放下抹平，再用芝士、蛋、洋蔥等混合物淋下，所餘之四安士芝士則與麵包碎拌勻放面，點些牛油其上，用中等火焗約半小時。食時檸檬片、番茄片伴邊，及撒下一些芫荽、葱而食。

按洋葱能防高血壓，且治動脈硬化。俄國科學家說洋葱對動脈硬化、高血壓及腸胃病有好處。他們花了十多年功夫研究洋葱對人體的影響。試驗中利用洋葱搾汁治化膿的疼痛有效。它又能殺死肺癆菌及消除黏膜炎。又可以助消化，促進心臟機能；尤其是對心臟不好的人更有好處。洋葱對清血的作用效力也很大。東南歐一帶少患癌症，據說因他們平日多吃葱蒜之故。我國山東人喜吃生葱、生蒜、生薑，故體健壯高大而

少患肺病。洋葱多硫，使體內廢物容易排出，且促進新陳代謝，和助安眠及減少面上皺紋，及促進毛髮生長，滋潤皮膚，故對美容上也很有助。有人患貧血症，友人告以多吃洋葱，不到二星期，身體漸有氣力，面色紅潤，整天精力充沛，且個性積極活潑云（他每餐祇吃一些洋葱）。又如果一個人吃脂肪肉類多，倘同時吃些洋葱或大蒜，也有減低血脂的功效。因此它又有改善心臟活動的功效。又洋葱燉灰，以拔蘭地酒吞服，可以治陽痿。

凉拌海帶 海帶數條，白糖四湯匙，生抽三湯匙，白醋一湯匙，紹酒或糯米酒一湯匙，胡椒粉少許，薑絲一茶匙，麻油一湯匙。

砂鍋放水將海帶煮軟，然後切為幼絲。另用一湯匙水加糖四湯匙熬成濃糖汁，加生抽三湯匙，酒一湯匙，白醋一湯匙，薑絲一茶匙等拌勻。又下海帶絲文火炆片刻，再加一湯匙生油，一些胡椒粉和味粉等拌勻，用以送粥或饅頭甚佳。

海帶炆花生 花生三元，海帶二元。砂鍋放炭爐上加水大半煲與生薑五六片，大葱四五條，小撮花椒，幾片八角（大茴香），和鹽、糖等炆花生、海帶至軟，用以送粥或饅頭，頗為可口。如加豬肚半斤，則食味更佳。

海帶清熱毒，去痰火，消癰瘤，治瘰癧，調整內分泌和血壓，皮膚因血熱而生疥癩，煲豬肉湯飲數次可愈。海帶多碘，促進新陳代謝，鈣和鐵都多，對心臟和血管都很有利。過胖而血壓高宜常食。

紫菜糕 紫菜洗淨浸透，去水。每杯紫菜加椰汁二杯，白糖二杯，大菜一錢，水四杯煮溶大菜和糖，加椰汁、紫菜拌勻煮好，倒在綠色淺盆攤凍。切方塊而

食。紅紫翠綠交映，頗爲美觀。

紫菜清熱毒，去痰火，消癰瘤，治療癰，調整內分泌和血壓。皮膚因血熱而生瘡癤，煲湯飲之可愈。

按紫菜有了不起的營養成份，其中尤以蛋白質、維他命A及B₂的含量特高。含維他命C及鈣也相當豐富。維他命A的含量，在所有食物中以紫菜爲最高。鰻魚含維他命A特多，但紫菜的含量還超過鰻魚。海藻中除紫菜外，海帶、昆布等的營養也很好，尤以碘及鈣特多。這是由於它們吸收了海水特定的水份，而大量積存的結果。

海帶、紫菜等還可預防鉛毒。我們知道在工廠林立的地區，廠內排出的二氧化碳、一氧化碳、亞硫酸氣體，未燃盡的碳化氫，引擎中（包括汽車）的鉛化合物都對人體有害。至於飛揚空中的植物纖維，部份五金工業所含的微粒，也能侵害人的呼吸器官而引起咳嗽及肺病。其中尤以鉛、水銀、磷爲易使人慢性中毒。平日預防，可常吃海帶、紫菜煲湯，以消除組織內的鉛毒，或多飲牛奶，檸檬茶等使毒素易化解或排出。

紅炆塘虱 近來市面有大塘虱出售，每斤二元餘，相當抵食，且魚身肥大肉厚，有豐富的蛋白質、磷質等，對虛不受補最宜。婦女界亦極合食。紅炆也甚豐腴可口。

大塘虱一斤四兩，豬肉四兩，冬菇三錢，陳皮一角。

塘虱起肉切塊醃好，撈乾生粉炸至金黃，又以油爆生蒜、冬菇、肉絲，贊酒，加水及調好味，放下塘虱紅炆二十分鐘，打獻及洒下芫荽、胡椒粉，風味雋永獨特。塘虱塊配合洋葱、雲耳炒之，亦甘滑可口。菜薹炒塘虱球亦佳。

塘虱柔肝氣，益肺腎。黑豆煲塘虱可止鼻血及治耳聾，且止夜尿。又塘虱治生殖力衰，因補血補腎故也。塘虱從鰓取出臟，爐灰洗淨，若以燒臍、甜竹、

蒜子同炆，比美蒜子鮑魚。塘虱略煎，加水煮熟，以湯煲飯，再將塘虱拆絲燜飯，食時加芫荽、薑、葱絲、熟油、豉油，鮮美難形容，且十分滋養。如用冬筍炒，則整尾放入滾水中滾一滾拆肉（不可弄碎），多些油急炒，加酒、葱、薑、冬筍，甚為醒胃（筍可用罐頭筍代，且較經濟）。炒塘虱球為有名的菜式。塘虱放盆中，淋下滾水，速而蓋至死，洗淨，起肉切厚塊。生油起白烟時放下塘虱，泡油十餘秒。爆蒜、冬菰、菜蓮、冬筍，又下塘虱炒勻。

炒鱈絲 鱈蒸熟去骨拆絲，沸油泡過，燒紅鑊加點油炒之，又下陳皮絲、檸檬葉絲、冬菰絲、冬筍絲兜炒，以炸米粉或者菜蓮墊底。食時加胡椒粉或辣椒粉。如加豬肉二兩切絲同炒更香，用料的份量：黃鱈八兩、菰、筍各一兩，米粉四兩。

黃鱈燜飯亦佳。去骨切長段，用酒、熟油、生抽、薑汁、乾葱、蒜茸、胡椒粉等醃過，飯起眼時放下燜之。吃時放下芫荽、葱稍燜，再以麻油、生抽調味，不祇甘香，且非常滋補。貧血神經衰弱食之最宜。黃鱈補精力，有精力化身之稱。用為培養身體是最好不過的。黃鱈之維他命A為牛肉的一百倍，因此有人主張不必學外國人多吃牛肉，不如吃本土所產的黃鱈為經濟實惠。黃鱈含蛋白質也極豐富，且通血脈，利筋骨，對產後虛熱及萎黃病尤佳。有一西醫患全身水腫，無法治愈，後一農人告以黃鱈二斤，蒜頭一斤煎水服，數次竟愈。黃鱈富膠質蛋白質，可補血，養氣和強心臟。黃鱈血與水魚血和以溫酒飲，都是補血之珍品（但千萬不要死的）。又可與肉絲、冬菰絲、雲耳、韭菜作羹，或以薑芽、豉椒炒鱈片（炒時不可過火，否則鱈枯而無味）；或蘸脆漿炸黃打糖醋獻成酸甜脆鱈，都是良好的食製。如將骨蘸脆漿炸透是酥炸鱈骨，非常甘香可口。