

製食身強

張君誠編著

飲食天地出版社出版

強身食製

編著者：張君誠

出版者：飲食天地出版社

香港銅鑼灣芬尼街2號D地下

發行者：萬里書店有限公司

香港銅鑼灣芬尼街2號D地下

印刷者：金冠印刷有限公司

香港英皇道499號5樓B座

全一冊 定價港幣12元

1984年9月第2版

版權所有 * 不准翻印



食療之風，源遠流長，《素問·臟器法時論》說：「五谷爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充，氣味合而服之，以補精益氣。」這節記載，說明了食物也即是藥物，所謂「藥食同源」，只要選擇適當，是可以收到防病治病之功的。

唐代名醫孫思邈有《千金·食治》，孟詵有《食療本草》，元代太醫忽思慧有《飲膳正要》，明清兩代有《食物本草》、《食鑒本草》、《隨息居飲食譜》和《本草綱目》等等，分別就作者的不同經驗對各種食物作出新的闡釋，使後人在食療方面獲得進一步的啓發。

由此可見，食療之風在古代已甚爲普遍。降及近世，此風迄未少減，因而報章刊物，紛設「食補」專欄，而食肆酒樓，更多補品供應，食療之風至此，可說漪歟大盛，古人有知，亦會笑說「吾道不孤」也。

君誠近年應《飲食天地》編者之約，爲撰《強身食製》專欄，所選題材，多以補虛爲主，蓋有感於人體之所以致弱，十九不離一個「虛」字，所謂「人虛百病生」是也。不過，虛而能補，情況又會有所不同，因而此中介紹的，都爲一些慣見的虛病有效食物，患者斟酌採用，可望恢復健康。

此書蒙「飲食天地出版社」代爲策劃刊印發行，在此謹致謝意。

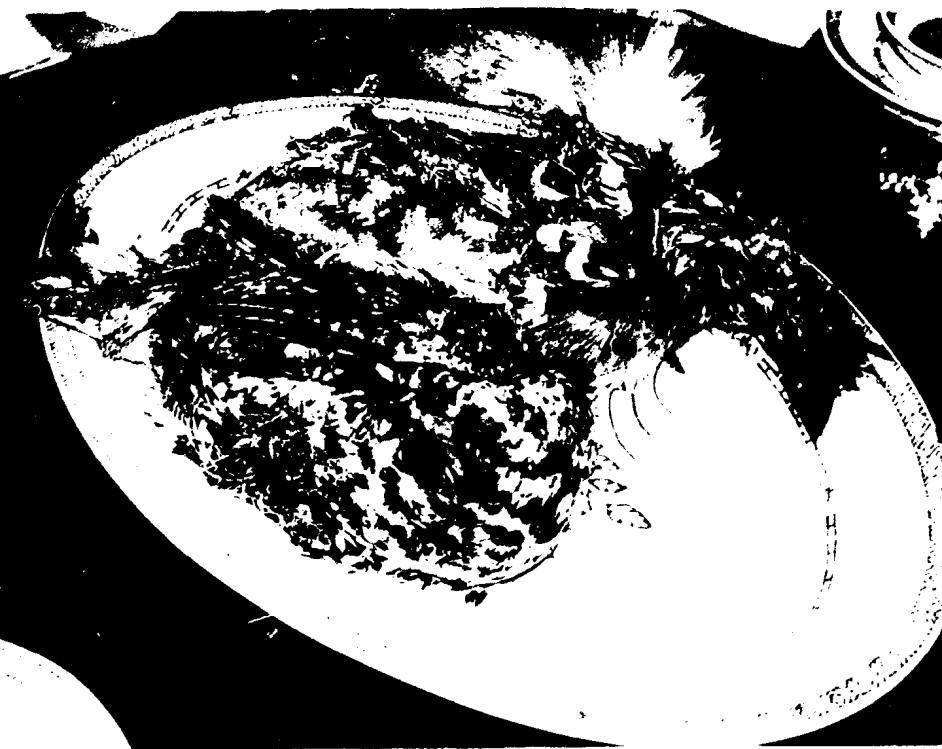
——張君誠——



前 言	1
彩色插圖	5
炒龍衣與飲蛇血	14
鹿肉補虛羸瘦弱	16
故紙核桃膏補命門火	18
棗心湯養心安神	19
芡蓮猪尾健脾補腎	20
鹿髓湯生精潤燥	21
生魚湯可攻可補	22
燕窩參益肺止嗽	23
牛奶燉鷄補虛美容	24
腰間飯補腎益肝	25
蟹肉清熱散血療骨傷	26
羆附羊肉治腎陽虛	28
蓮子蛋養心益腎	29
海狗腎燉鷄壯陽補腎	30
五味鷄補腎益肺	31
鹿尾羆燉鷄強腰固腎	32
從蓉猪肝生精補血	34

鹿冲鷄治男女虛損·····	36
荔中奇種與井中浸荔·····	38
胡椒猪肚治胃寒·····	40
米油滋陰肥五臟·····	41
泥鰍補中氣治陽萎·····	42
淮山粉健脾固腎·····	43
牛髓湯治腎虛腰痛·····	44
田鼠炆烏豆補虛益血·····	46
栗子鴨滋陰補腎·····	48
牛舉丸撞酒補腎益精·····	50
和味龍補腎活血·····	51
鱸魚益脾胃補肝腎·····	52
芪黨鵲補氣健脾胃·····	54
鹿肉湯補腎益氣血·····	56
雙子雀卵補腎壯陽·····	58
桑椹膏養血益肝腎·····	60
桂魚補氣血益脾胃·····	62
楊梅酒活血助消化·····	64
霞天膏補脾益胃·····	65
棗糯米補血氣益虛損·····	66
豆漿清肺化痰補虛潤燥·····	68
銀沙百合湯滋陰潤肺·····	70
鎖金鷄固腎治陽痿·····	72
首烏保猪尾補肝益腎·····	74
茴香猪腰溫腎治腰痛·····	76
歡樂滿堂醇醪共醉·····	78
糯米酒煮猪肝補氣養血·····	80
藤筋湯活血通脈理風濕·····	82
熟地保塘虱滋肝益腎·····	84

牛肚薏米湯健脾去濕·····	86
沙竹鴨滋陰潤肺·····	87
龍眼甜菜補心脾益氣血·····	88
「扁荷粥」消暑解熱·····	90
藕粉糖水補髓益血·····	92
百合燉雪梨滋陰潤肺·····	94
麻雀蝦壯陽暖腎·····	96
蘋果湯潤腸健胃·····	98
歸芪湯大補氣血·····	99
甘笋湯明目補血·····	100
旱芹汁降壓清熱·····	101
藥材補品插圖·····	102

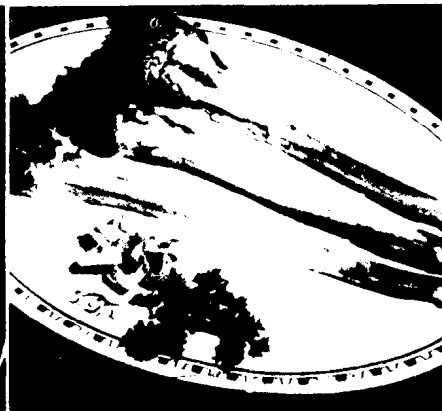


飛龍

熊掌



北鹿筋





碎扣黃獐肺

串燒黃獐柳





古法扣果狸



鹿 滿



扣山瑞



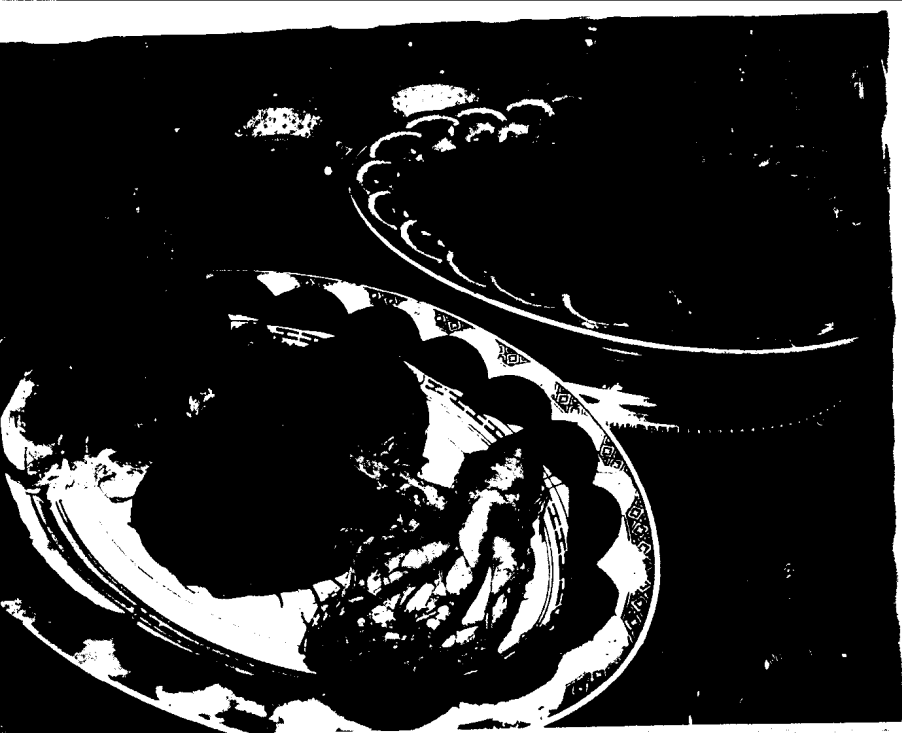
人參雞水燉

原盅參雞燉鹿頭蹄



鮮人參燉竹絲雞





人參金銀龜燉黨參

人參燉雞



鮮人參燉乳鴿





杏圖鳳爪燉水魚

炆杏燉銀耳雪梨

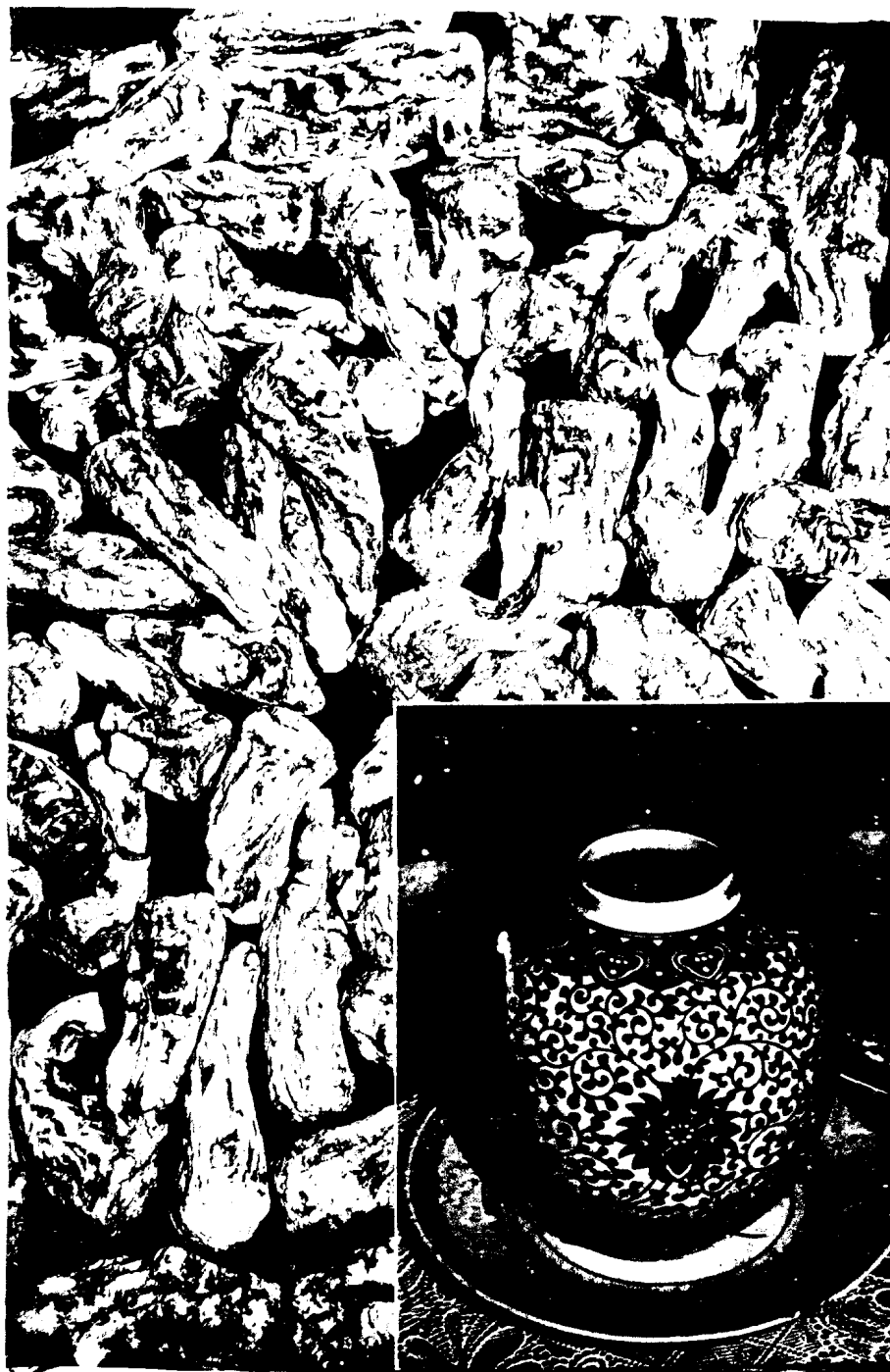




竹葉青油煎餅

芝麻油煎餅







炒龍衣與飲蛇血

俗諺有「秋風起，三蛇肥」之語，因而每屆秋涼，便是吃蛇時候，什麼三蛇羹、五蛇羹、龍虎會、炒蛇絲與炒蛇片等等，爭相供應。這些慣見食品，大家耳熟能詳，不談也罷。現在要講的，乃兩款比較少人嘗試的吃法，其一是「炒龍衣」，另一則為飲蛇血。

所謂「炒龍衣」，其實即炒蛇皮。蛇皮入饌，並不常見，主要是不易炒（手續麻煩），假如炒不得其法，吃來「鞋什什」，絕無癮頭；另一原因是蛇皮乃賤物，吃者恐影響其身份，嘗試者不多。有此原因，供應便少之又少了。

其實，蛇皮如懂得烹製，吃來是十分可口的，絕不如一般人想像的並無吃頭。因為根據經

驗，炒蛇皮事前必定要將蛇皮出過水，去其膠潺，再打鱗，然後用上湯、薑片、蔥、紹酒、鹽在鑊中煨過（即焗過），撈起，放入碟或碗內，再用上湯、豬油、薑片撈拌一次，拿到滾水鍋去隔水蒸至大半炆，才取出斬件候炒。蛇皮經過如此這般的處理，吃來又怎會絕無癮頭呢？

再其次，炒蛇皮並不光是單用蛇皮來炒，還要配搭上一些去骨鷄腳、冬菇、菜蘆、陳皮絲等物，吃來自然惹味非常，只是手續上較為麻煩一點而已，因為單是鷄腳去骨，已經是一項並不簡單的工作。

至於飲蛇血又是什麼一回事呢？說來「核突」得很，因為飲蛇血根本就是將活生生的蛇殺掉取血，或將蛇肉刺穿取血，然後

把這些蛇血趁熱飲下。欲嘗試這一個吃法，不能自家進行，非找蛇店伙計幫忙不可。因此飲蛇血者，都要親自前往蛇店，議妥價錢，然後約定時間進行。據我所知，飲蛇血有三個方式，第一個方式是把蛇吊起，由店伴用小刀割破蛇的肌肉，蛇血便會點滴而下，飲者把口湊近蛇體，蛇血便會滴進口裏。第二個方式是用碗把蛇血盛着，待蛇血滴清後，將碗中蛇血全部飲下，並多飲一杯紹酒，以助蛇血運行。第三個方式是把蛇血與紹酒混和，然後才飲進肚子去。這三個方式，都有人嘗試，據說效果都一樣。

飲蛇血有什麼好處呢？據經驗者言，凡係遠年風濕、關節痛、半身不遂、手脚麻痺和貧血者，

飲後都有奇效；但非飲一次兩次所可奏功，必定要耐性飲用一個時期才竟全效。在飲用期中，如有發熱感覺，就要暫停，留意。

蛇血之有此特效，說來並非奇怪，因為任何動物的血，都是維繫本身生存的一個重要組成部分。據「本草經疏」說：「蛇生於土穴陰濕之處，稟幽暗毒厲之氣，故其味雖甘鹹，性則有大毒。經曰：風者，百病之長，善行走而數變。蛇性走竄，亦善行而無處不到，故能引諸風藥至病所，自臟腑而達皮毛也。凡厲風疥癬、喝僻拘急、偏痺不仁、因風所生之證，無不藉其力以獲痊。本經著其功能，信非虛矣。」讀了這些記載，則蛇血的功效便不必有所懷疑啦！

割蛇的情形

