

抗衰老飲食法

林松齡編著

香港得利書局印行

1164851

抗衰老飲食法

編著者：林 松 齡

出版者：香港 得利 書 局

香港 鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里 書店有限公司

香港 鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：金冠印刷有限公司

香港 英皇道四九九號六樓B座

全一册 定價港幣二十元

一九八五年第一次版

版權所有*不准翻印

前 言

現代都市，社會文明使人們的物質生活越來越豐富了，尤其在飲食方面。在香港，世界各地的美食紛陳，山珍海錯也不難嘗遍。但過於豐盛的飲食生活，對身體健康來說也是一個威脅。這也涉及預防衰老必須從飲食着手的問題。

本來，「生老病死」乃人生必經的自然途徑，任何人也不能倖免。但如何防止老化的過早到來，亦即把老化的進程推遲，使身體保持在最佳狀態呢！這是近年引起人們廣泛注意的話題，也是本書要談的主旨。防止老化，保持年輕的身心，最重要的是恰當的飲食和適當的運動。書中介紹的主要是在食療方面。

本書首篇介紹「預防老化的有效措施」；次篇向讀者提供「有關身體健康檢驗的正常值」；第三篇是「防止老化的各種飲食」，介紹食療菜式近六十種，以便讀者們根據不同需要而參考選用；第四篇給你提點「從體能測定年齡的方法」；第五篇是「預防老化的醫學」；最後一篇為「預防老化的飲食問答」。書中配有大量彩色及黑白插圖，方便查閱。

編寫此書目的，希望讀者們在日常生活中未雨綢繆，尤其在日常飲食方面注意恰當的攝取，以保持身心在最佳狀態，掌握美滿的人生。

目 次

■ 前 言	1
■ 彩色插頁	5
■ 預防老化的有效措施	21
保持血管青春狀態	21
鍛煉腰和腳	22
運動能消除緊張	23
防止「中年發福」——肥胖加速老化	24
防止老化的飲食法	26
保持腦細胞年青	28
■ 有關身體健康檢驗的正常值	29
血 壓	29
轉氨酶	29
膽固醇	30
中性脂肪	30
白血球	30
血 糖	31
血液酸鹼度	31
紅血球	31
呼 吸	32
肺活量	32
肥胖程度	32
脈 搏	33
頭 髮	34

老花眼·····	34
■ 防止老化的各種飲食 ·····	35
● 回春妙藥——核酸菜譜·····	35
受好評的核酸菜譜·····	35
核酸食物能提高臨床效果·····	36
核酸成分的效能·····	36
東方近海民族的高核酸飲食·····	37
● 返老還童、防腫瘤的食用纖維·····	50
● 維他命、礦物質菜譜·····	53
維他命的功用與維他命源食物·····	53
多吃綠色蔬菜·····	54
綠黃蔬菜含A也含C·····	55
薯芋類也是維他命補給源·····	60
礦物質的功用·····	78
鈣健骨，防老化·····	78
鐵防貧血，鉀防高血壓·····	79
地球表面有很多礦物質·····	80
● 醫食同源——中國的長壽飲食·····	89
強化血管的菜譜·····	89
強腰健足的菜譜·····	92
補血的菜譜·····	96
美肌的菜譜·····	100
維持黑髮的菜譜·····	104
防便秘兼安眠的菜譜·····	107
齋菜是長壽菜譜·····	111
豆腐菜譜·····	112
益壽的蔬菜菜譜·····	112
防老化食品的營養比較·····	116
■ 從體能測定年齡的方法 ·····	119

自我測驗·····	119
單項測驗·····	123
年輕化的健康訓練·····	127
■ 預防老化的醫學 ·····	131
人可以活到 100 歲·····	131
老化就是生理機能下降·····	131
食量下降由自然消耗調制補償·····	134
成人病加速老化·····	135
預防成人病要節制食鹽量·····	136
防止老化的進取性醫學·····	138
一日三餐吃得夠·····	140
防止老化的核酸營養學·····	141
■ 預防老化的飲食問答 ·····	143
關於食品·····	143
關於心與身體健康·····	146

上：番茄豆腐羹
下：溜釀油豆腐

益壽菜譜



番茄豆腐羹

材料：（2人分量）

豆腐3塊，蝦仁2兩（約80克），番茄1個，青豆仁2湯匙，清水 $\frac{3}{4}$ 杯；**①**酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙，薑汁數滴，粟粉少許；**②**鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，生抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙，酒1茶匙，沙糖少許；醋 $\frac{2}{3}$ 茶匙，油2湯匙，粟粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，麻油1茶匙。

製法：①豆腐縱切開，再切成方塊，用大熱水浸片刻，使充分熟透。

②蝦仁洗淨，加**①**醃勻；番茄去皮，分切6塊；青豆煮熟。

③起油鑊炒蝦仁取出；原鑊加油 $1\frac{1}{2}$ 湯匙，下番茄炒拌，加豆腐，注入清水，下**②**料推勻，候滾起即加醋。

④以水溶粟粉勾芡，加青豆仁、麻油少許，裝碗供食。

溜釀油豆腐

材料：（4人分量）

油炸豆腐4~6塊，白身魚肉4兩（約160克），剝茸豬肉 $2\frac{1}{2}$ 兩（約100克），花生仁20粒，葱2厘米，鷄湯料 $1\frac{1}{2}$ 粒，水2杯；**①**薑汁、鹽、沙糖各1茶匙，胡椒粉少許，粟粉1湯匙；**②**生抽1湯匙，沙糖 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，麻油1茶匙；水溶粟粉2茶匙。

製法：①魚肉去皮除骨切碎；花生、葱切粒。

②將豬肉、魚肉放碗內，下**①**料拌勻，加花生、葱粒再拌勻。

③將炸豆腐對角切成四個三角形，在側邊剝一深刀，薄撒乾粟粉，釀入一份**②**餡。全部依法做好。

④將清水置鍋內，加**②**料，排入**③**之豆腐，煮約五分鐘。

⑤把**④**之豆腐上碟，原汁加水溶粟粉勾芡，淋下麻油，澆在豆腐上。

糖醋青花魚

材料：（4人分量）

青花魚肉3塊，洋蔥1個，冬菇4隻，胡蘿蔔1個，青椒2隻，薑汁少許，清水 $\frac{3}{4}$ 杯；①生抽、酒各1湯匙，薑汁少許；②沙糖3湯匙，生抽、醋各2湯匙，番茄醬1湯匙，粟粉 $1\frac{1}{2}$ 湯匙；沙律油2湯匙，炸用油適量。

製法：①青花魚1條，起肉3塊，去皮除骨，切塊，下①拌勻醃約十五分鐘。

②洋蔥、青椒均切角塊；冬菇浸軟切塊；胡蘿蔔切角塊，放入加鹽滾水中煮熟。

③調合②料為糖醋汁。

④把①之魚塊薄沾乾粟粉，放入中溫滾油中，炸成焦黃色。

⑤燒熱鑊下沙律油，依次下洋蔥、冬菇、青椒炒合，加③推勻，下④之炸魚塊及②之胡蘿蔔，熄火，兜勻上碟。

荷蘭豆炒鮮魷

材料：（4人分量）

墨魚或魷魚1隻，荷蘭豆 $2\frac{1}{2}$ 兩（約100克），西芹2條，冬菇4隻，薑1塊，油3湯匙；①酒1湯匙，沙糖、鹽各1茶匙；粟粉少許。

製法：①鮮墨魚或魷魚剖開，取皮，切供食塊，再剝切成佛手形。

②荷蘭豆摘去蒂筋，洗淨，放入有鹽滾水中焯過。西芹去筋，斜切段；冬菇浸軟，切片；薑剝茸。

③把浸冬菇水濾淨，加①調勻。

④燒熱鑊下油旺火炒薑茸，依次下冬菇、西芹、荷蘭豆及魷魚炒拌，加③燒滾，以水溶粟粉勾芡，下生抽、麻油少許，上碟供食。



▲ 糖醋青花魚



▲ 荷蘭豆炒鮮魷



▲ 薑葱蒸青花魚



▲ 燻肉香腸卷

薑葱蒸青花魚

材料：（4人分量）

青花魚1條，葱絲、薑絲各 $\frac{1}{2}$ 杯，花生油1湯匙，麻油1茶匙；a 生抽4湯匙，酒1湯匙，沙糖1茶匙，味素、胡椒粉各少許；西芫荽少量。

- 製法：①青花魚從腹部剖好，用稀鹽水洗淨，從近背部斜割三刀，表面薄塗少許幼鹽。
- ②用竹筷子成十字形墊碟，上放①之青花魚，旺火隔滾水蒸十五分鐘。
- ③燒熱鑊下花生油、麻油，放入薑、葱絲炒拌，調入混合之a)料煮滾。
- ④將蒸好之②魚取出轉供食碟，趁③滾即澆在魚上，飾以西芫荽。

煙肉香腸卷

材料：（4人分量）

小香腸12條，薄煙肉片12塊，鹽、胡椒粉、味素各少許，罐頭粟米粒（小）1罐，牛油2湯匙，鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙，味素少許，青豆仁2湯匙，沙律油適量。

- 製法：①香腸切成煙肉橫度長段，用滾水煮過。
- ②用一塊煙肉片捲纏①之香腸，以牙籤封口。
- ③用煎鍋燒熱沙律油少許，旺火排入②炒拌，以鹽、胡椒粉、味素調味。
- ④開罐取出粟米，去汁。
- ⑤用③之煎鍋加熱牛油兩湯匙，下④之粟米及青豆仁，旺火炒拌，以鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙、味素少許調味。與③同上碟。
- * 如果用綠豆芽菜、冬菇絲、筍絲、胡蘿蔔絲、青豆仁加糖醋汁燴煮香腸，味道也是不俗的。

椰菜炒油豆腐

材料：（ 2 人分量）

椰菜 6 兩（約 240 克），油炸豆腐 3 塊，乾蝦仁 2 湯匙，油 2 湯匙，薑茸 1 茶匙，沙律油適量；④生抽、酒各 1 湯匙，沙糖 1 茶匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，粟粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙，水 1 杯。

製法：①椰菜去梗心，葉切塊，焯軟，用沙律油炒過。

②炸豆腐置滾水中煮約五分鐘，去油膩，洗淨，擠去水分，切角塊。

③蝦米洗淨，浸軟，水留用。

④a)料調勻備用。

⑤燒熱油鑊，下③之乾蝦米、葱粒、薑茸，迅速炒拌，加②兜勻，注入④之a)汁，推勻，中火燒滾，加①之椰菜，旺火迅速炒好。

冬菇青梗菜

用料：（ 4 人分量）

青梗菜 3 棵（12 兩，約 480 克），冬菇 6 隻，熟笋肉（小）1 個，蝦米 1 湯匙，油 2 湯匙，水 1 $\frac{1}{2}$ 杯；a)酒 1 湯匙，鹽 1 茶匙，沙糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

製法：①青梗菜洗淨，逐莖摘下，切約 5 厘米長段。冬菇浸軟，每隻切開兩半。笋肉縱切薄片。蝦米洗淨，浸軟。

②燒熱油 2 湯匙，炒冬菇、笋肉，加青梗菜旺火炒拌，至菜葉變色時，加蝦米、水及調味 a)，煮滾，約十分鐘即成。



上：椰菜炒油豆腐

下：冬菇青梗菜



上：黃豆炆鷄翼

下：滋味炸小魚



黃豆炆鷄翼

材料：（ 4 人分量）

黃豆 2 杯，鷄翼 14 両（約 560 克），蔥 $\frac{1}{2}$ 條，薑 1 塊，油 5 湯匙；**①** 生抽 $\frac{1}{2}$ 杯，酒、沙糖各 1 湯匙。

製法：① 黃豆洗淨浸一晚使發脹。

② 鷄翼斬件；蔥、薑切片。

③ 起油鑊爆香薑、蔥取出，加②之鷄翼炒拌成焦黃色。

④ 把黃豆放砂鍋內，上放③之鷄翼，加水兩杯，以**①**調味，燒滾，改文火再炆約一小時。

滋味炸小魚

材料：（ 4 人分量）

小魚 6 両（約 240 克），洋蔥(小) 1 個，胡蘿蔔片少許；

① 鹽、胡椒粉、鮮檸檬汁各少許；**②** 白葡萄酒、醋、水、橄欖油、沙律油各 2 湯匙，月桂樹葉 1 片，鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙；麵粉少許，炸用油適量，小番茄 2 個，生菜、西芫荽及鮮檸檬片各適量。

製法：① 把小鮮魚洗淨，瀝去水分，加**①**拌勻醃片刻。

② 洋蔥切薄片，弄散。

③ **②**料調於碗內供澆入炸魚中進食。

④ 把①之小魚薄沾乾麵粉，置中溫滾油中炸成酥脆。

⑤ 把蔬菜洗淨，西生菜撕開墊碟，上放炸魚，飾以胡蘿蔔、西芫荽、開邊之番茄及檸檬片。進食時才澆上**③**之味汁。

* 可用銀魚或其他小魚代替。

西芹炒肝片

材料：（4人分量）

鷄肝、豬肝各5兩（約200克），蔥3條，西芹2條，薑1塊，酒1湯匙，炸用油適量；①酒、粟粉各1茶匙；②鹽、生抽、麻油各1茶匙，味素、胡椒粉各少許；水1½湯匙。

製法：①豬肝整塊浸於清水或牛奶中使血水浸出，再洗淨，切供食塊。鷄肝亦可作同樣方法處理。

②把①放碗內，加①料拌勻。

③蔥切段；西芹撕去筋絡，切4厘米長段；薑切片。

④燒滾油至中溫（170℃）熄火，下②之肝片用筷子挑散，浸泡至變色撈出，去油。

⑤燒熱鑊下油2湯匙，先爆炒薑、蔥，即下西芹炒合，加肝片，烹酒1湯匙，混合②料加入，炒合即成。

毛豆青椒炒牛肉絲

材料：（4人分量）

毛豆仁½杯，雪裏蕪菜梗½棵，牛肉4兩（約160克）；

①酒、生抽各1茶匙，粟粉少許；青椒2隻，熟笋肉（小）½個，薑、蔥各少許，油3湯匙；②酒、生抽各1湯匙，沙糖1茶匙。

製法：①毛豆煮熟，去殼取豆仁；牛肉切細絲，加①拌勻；青椒去籽切絲；雪裏蕪菜切段；蔥切粒；笋、薑切絲。

②起油鑊炒香蔥、薑，取出，下牛肉旺火炒至變色，依次加入毛豆、青椒、雪裏蕪菜及笋迅速炒拌，以②調味即成。