

寫在前面

· 編者 ·

「食物補療大典」是將中國時報「家庭生活」副刊「健康食譜」及「健身果菜汁」、「健身飲料」及「素食的科學」等三個專欄合編而成。

「補療食譜」是一種別開生面的食譜，把對消除疲勞、增加體力、壯體、強精、造血、安神、美容、回春、長壽等等確實有效的中藥，加入菜肴內烹調，不但可以收到人身補療的功效，同時可增加菜肴的美味。

所用中藥，是由日本藥理學家信定瀧太郎氏，就三千多種有補療之效的中藥中，嚴格選出的五十多種。這五十多種中藥，是合乎下列條件才得入選的：①中醫處方上用過一千年以上，經驗足以證明確實有效；②經現代的化學分析，確認其含有某種或某種有效成分；③無副作用，長期食用絕對安全；④無損於所配之食物的原味，且使煮成後之菜肴風味更佳；⑤易購，一般中藥店即可買到。

依補療食譜煮成之含有藥效的菜肴，男女老幼皆宜食用。

「健身果菜汁」是一種別開生面的果菜汁專書。我們日常食用的蔬菜、水果中，很多是具有藥效的，只是少有人知，本書即是根據各種蔬菜、水果的特殊藥效，擬訂多種

處方，詳授製法，供有各種疾病之人採用。由於所用的材料，均是日常食用之蔬菜、水果，所以無病之人飲用，亦可防病、強身。同時本書特別傳授果汁調味的訣竅，所以即使不用本書所開的材料，如一般家庭自製果汁飲用，若依本書的方法製汁，則水果的成分很少受損失，而果汁的味更鮮美。

「健身飲料」是更廣泛的利用各種有藥效的食物，製為各種口服液，製法簡單，兼有治療及營養的雙重功效。它不以果菜汁為主，但有時須與果菜汁及酒類等配合。就男女強健身體上各方面的需要，分別擬訂多種處方，例如速效增強精力、保護心臟、血管回春、減少車禍、減輕烟毒、防治氣喘、治高血壓、防腦出血、美容肌膚、治風、神效止痛、消除皺紋、月經痛苦、安眠、強肝、強健胃腸、防胖、預防感冒、治咳嗽、治哮喘、治胃病、治便秘、治失眠、治頭痛、治腰痛、治關節痛、治坐骨神經痛、治風濕性關節炎、治骨質增生、治骨质疏松、治糖尿病、治高脂血症、治動脈硬化、治冠心病、治中風後遺症、治老年痴呆症、治帕金森氏症、治癲癇、治精神分裂症、治抑郁症、治焦慮症、治强迫症、治恐懼症、治社交恐懼症、治幽閉恐懼症、治恐水症、治恐蟲症、治恐高症、治恐血症、治恐火症、治恐電症、治恐聲症、治恐光症、治恐熱症、治恐寒症、治恐風症、治恐雨症、治恐雷症、治恐震症、治恐噪症、治恐臭症、治恐穢症、治恐死症、治恐鬼症、治恐魔症、治恐妖魔鬼怪症、治恐一切邪惡症……特別是對能力衰弱的人，擬了好幾種處方。

「素食的科學」是以科學上的證據，來證明素食者可以獲得與非素食者同樣甚至更佳的營養，而素食有益于健康長壽已是衆所周知，所以它是使你「年輕」的飲食法。

以上四個專欄在刊載期間，備受讀者歡迎，後並分別出版單行本，目前正現由本公司——中國時報關係事業合輯再版（四書合輯爲一冊），合稱「食物補療大典」，藉以減輕讀者負擔，並答讀者久待再版之期望，盼能早日出版，健康有所貢獻。

食物補療大典

目 錄

補療食譜

前 言

薏苡仁燉雞.....	一九
香附子雞煨.....	二一
麥門冬黃瓜煨肉.....	二三
枸杞子燉牛肉.....	二五
菟絲子筍飯.....	二七
菜葉包地黃肉圓.....	二九

王瓜根肝糊湯	三
天門冬燒賣	三三
海松子湯蛋	三五
姜蒜油豆腐包肉	三七
芡實蒸蛋羹	三九
墨魚包蓮肉	四一
蔓荊子燴麵	四三
黃精雞膏	四五
牛膝魚圓湯	四七
當歸加哩飯	四九
青箱子魚片湯	五一
芡實餃子	五三
何首烏鯉魚湯	五五
茴香牛肉	五九
蓮錢山藥糊	六一

川骨雞碎麵·····	六三
枸杞雞煮大豆·····	六五
川苡蛤蜊湯·····	六七
地膚子鯪魚·····	六九
茯苓香茹飯·····	七一
肉蓯蓉魚肉火鍋·····	七三
牛蒡子鯪魚湯·····	七五
淫羊藿什錦火鍋·····	七七
神麴煮麵·····	七九
薏苡仁炸肉圓·····	八一
防風烤螺肉·····	八三
肉桂加哩飯·····	八五
燕麥子燴豆腐·····	八七
紅花燉牛肉·····	八九
大甕拌麵·····	九一

天門冬蘿蔔湯	九三
天麻什錦飯	九五
黃耆什錦	九七
肉苳蔻烤肉餅	九九
木天蓼雜燴	一〇一
山藥魚片湯	一〇三
丁香火鍋	一〇五
黃精烤魚飯	一〇七
龍眼肉長壽麵	一〇九
當歸火鍋	一一一
土通草炸甜餅	一一三
肉蓯蓉豆豉湯	一一五
麥門冬牡蠣燴飯	一二七
柏子仁燴魚片	一二九
淫羊藿山藥麵	一二一

健身果菜汁

前言

健康美容長壽的果菜汁·····	一四三
果菜汁的基本功效·····	一四五
果菜汁的飲法·····	一四七
關於果汁機·····	一四九
山茱萸甜膠·····	一二三
杜仲鹹魚湯·····	一二五
女貞子火鍋·····	一二七
南天藥煎肉餅·····	一二九
海松子什錦飯·····	一三一
地骨皮煮麵·····	一三三
王瓜仁燴豬蹄肉片·····	一三五
人參鯛魚湯·····	一三七

果汁機的比较.....	一五一
纖維的問題.....	一五三
維他命的問題.....	一五五
果菜汁的調味料.....	一五七
果菜汁加油的益處.....	一六一
果菜汁加蛋的益處.....	一六三
果菜汁加蛋的注意.....	一六五
果菜汁的基本材料.....	一六七
美容健身的果汁.....	一六九
強壯美容的葡萄汁.....	一七一
美容及預防傷風的橘汁.....	一七三
養顏保健的蘋果汁.....	一七五
消除疲勞、肩酸的香蕉汁.....	一七七
美味保健的李汁.....	一七九
美容保健的桃汁.....	一八一

清涼香甜的黃金瓜汁·····	一八三
香甜清涼美容保健的甜瓜汁·····	一八五
助消化增營養的木瓜汁·····	一八七
秋季營養的柿汁·····	一九〇
腎臟保健的梨汁·····	一九二
增進食慾及治痛風等病的草蓍汁·····	一九四
解毒強壯及治婦人病的藕汁·····	一九七
滋補強身的胡蘿蔔汁·····	一九八
却病強身的枸杞汁·····	二〇一
治糖尿、血壓等多種疾病的包心菜汁·····	二〇三
治便秘怕冷等多種疾病的菠菜汁·····	二〇七
治咳嗽喉痛等多種疾病的蘿蔔汁·····	二一一
治神經痛、痛風等多種疾病的馬鈴薯汁·····	二一三
治紅痛、高血壓等多種疾病的青椒汁·····	二一五
利尿、美容及治各病的黃瓜汁·····	二一七

健身飲料

前言

淨血強身及治病的綠蘆筍汁.....	二二〇
健身力強的蕃茄汁.....	二二三
多種神妙功用的芹菜汁.....	二二六
治痔瘡、胃酸過多等多種疾病的蕪菁汁.....	二二九
退熱利尿及治感冒等各病的紫蘇汁.....	二三二
滋補強身效果特高的加油菜汁.....	二三五
補強體力的雞蛋果菜汁.....	二三八
強身大補汁.....	二四一
強力補強精力汁.....	二四三
保持耐久勞力的飲料.....	二四七
速效的氣力產生液.....	二四九
保護心臟的飲料.....	二五一

駕駛減少車禍的飲料·····	二五三
血管同春的飲料·····	二五七
減輕煙毒的飲料·····	二五九
解煙毒的味噌乳·····	二六一
防治氣喘的強化豆漿·····	二六三
治高血壓的飲料·····	二六五
強心降血壓的良藥·····	二六七
預防腦出血的艾汁·····	二六九
美艷肌膚的薏苡仁·····	二七一
風濕神經痛的飲料·····	二七三
心理性的精力飲料·····	二七五
加班時的加油飲料·····	二七七
感冒退熱的飲料·····	二七九
傷風鼻塞咳嗽的飲料·····	二八一
消除皺紋的飲料·····	二八三

胃潰瘍的飲料	二八五
打高爾夫的防勞飲料	二八七
打高爾夫的加油飲料	二八九
根本性的精力飲料	二九一
月經前安定情緒的飲料	二九三
月經期中的保健飲料	二九五
安眠的飲料	二九七
營養肝臟的飲料	二九九
女性表情美的飲料	三〇一
乘公車站得穩的飲料	三〇三
防疲保健的飲料	三〇五
促進胃腸活動的飲料	三〇七
運動恢復精力的飲料	三〇九
女性防胖的飲料	三一—
穿高跟鞋的美腿飲料	三一三

夏季保健的清涼飲料·····	三一五
健身解毒的蘆筍汁·····	三一七
治汗多的飲料·····	三一九
治心煩意亂的飲料·····	三二一
驅蟲的飲料·····	三二三
胃酸過多者的飲料·····	三二五
學生補腦的飲料·····	三二七
病後補強體力的飲料·····	三二九
細膩肌膚的飲料·····	三三一
夜間用功的補腦飲料·····	三三三
幼兒發熱後的補養飲料·····	三三五
強化精力的飲料·····	三三七
進考場心不慌的飲料·····	三三九
明目健身的飲料·····	三四一
兒童偏食的補充飲料·····	三四三

素食的科學

前言

強身壯力的飲料·····	三四五
治便秘強精力的飲料·····	三四七
美容美的飲料·····	三四九
預防腦疲勞的飲料·····	三五—
強心利尿的飲料·····	三五三
治月經不調的飲料·····	三五五
祛暑消除疲勞的飲料·····	三五七
改善幼兒體質的飲料·····	三五九
預防冷氣病的飲料·····	三六一
治眼瞤疲勞的飲料·····	三六三
消除不良體臭的飲料·····	三六五
增進夫婦幸福的飲料·····	三六七

素食造成好血質.....	三七一
吃米的人素食最好.....	三七三
最佳的內服美容品.....	三七五
素食可防難產.....	三七七
素食可消難聞的體臭.....	三七九
不良少年與食物.....	三八一
正確的健腦法.....	三八三
素食與健腦.....	三八五
素食可得良好睡眠.....	三八七
減胖最好吃素.....	三八九
合時代的營養.....	三九一
優美體型來自素食.....	三九三
認識蛋白質.....	三九五
從蛋白質含量看食物.....	三九七
植物性蛋白質最適人體.....	三九九

五穀本是最佳主食·····	四〇一
植物種子足營養寶庫·····	四〇三
葵花子是強身佳品·····	四〇五
芝麻是健、力、美之源·····	四〇七
豆乳養牛乳·····	四〇九
素食與美髮及防禿·····	四一一
植物性食物抗腐性強·····	四一三
吃素易防食物中毒·····	四一五
素食可防動脈硬化·····	四一七
當心有害血管的食物·····	四一九
植物油可保血管年輕·····	四二一
植物脂肪助精力·····	四二三
植物油是美容佳品·····	四二五
食物與禿髮及頭皮屑·····	四二七
少女美的創造·····	四二九

乾果是最佳點心	四三一
佐酒物的研究	四三三
素食與防癌	四三五
肉食容易便秘	四三七
吃肉過多易生痔瘡	四三九
素食增強消化力	四四一
美容之本在素食	四四三
利用食物助腸活動	四四五
體內自製維他命法	四四七
素食與消化生理	四四九
食物精華不可捨棄	四五一
化無用爲有用的吃法	四五三
食物配合的四色制	四五五
食物的壽命	四五七
蔬菜生吃的問題	四五九