

日 常 进 补 谭

江 灵 珠 著

香港宏业书局出版
广西民族出版社重印

日常进补谭

江灵珠 著

☆

香港宏业书局出版

广西民族出版社重印

(南宁市星湖路北二里八号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 82 千字

1986年11月第1版 1986年11月第1次印刷

印数: 1—11,500 册

书号: 14138·4 定价: 0.85 元

前言

一般人喜歡把人體比作機器，這譬喻並不很切，却很易懂。但我要問：機器是否靠一年加一次油，就能保持性能良好？人體是否也靠一年進一次補，就能永保健康正常？我相信有經驗的技師，懂攝生的衛生家，一定會慎重解釋說：不，不，機器非經常抹、加油，人體非日常注意食補，是不能獲得預期的效果的。

我寫這本小冊子，就是根據這個解釋落筆的。俗語說：「藥補不如食補」，但究竟應該怎樣進行食補，這是飲食之道，我們應該懂得，這對於我們的健康是有益的。

目錄

前言

人爲什麼要吃東西	一
兩個營養家的笑話	三
日常進食應守十誠	五
營養知識不可不知	九
各種維他命的來源	一四
怎樣吃能獲得營養	一七
有益的肉類烹調法	二二
蔬菜葉子越綠越好	二四
吃魚生是冒險行爲	二七
不愛吃蛋實屬不智	二九

糙米營養遠勝白米	三一
常吃海味能平血壓	三三
豆製食品百吃不厭	三六
吃東西應該順天時	三八
春天是裹有糖衣的	四〇
春令的第一個難關	四二
朝朝鹽湯晚晚白蜜	四四
一頓早餐因人而異	四六
日常菜餚葷素配搭	四八
餐桌上的防火運動	五〇
如果傷食應即停食	五二
青果蘿蔔春令之寶	五四
糯米食物黏滯難化	五六
春節過後清理胃腸	五八
立春後的飲食之道	六〇

多吃菜餚應減少飯	六二
春天菜餚不宜太膩	六四
魚翅干貝是奢侈品	六六
菜餚配色刺激食慾	六八
一張混合營養食單	七〇
切勿用茶水泡飯吃	七二
當心初夏風寒雨濕	七四
夏季食慾不振因素	七六
夏令菜餚以素爲貴	七九
夏天做菜應該鹹些	八二
瓜果吃法值得研究	八四
食物變質寧可倒掉	八六
秋涼雖好不易應付	八九
新秋的正常飲食法	九一
秋季須防秋燥伏濕	九三

不少食物好過補品	九五
從菜餚中尋求補益	九七
入秋吃鴨有益虛勞	一〇〇
日食秋梨功勝參茸	一〇三
冬令養生首重絕慾	一〇五
冬令最佳造血食品	一〇七
少吃火鍋預防喉症	一〇九
人仗狗勢有損無益	一一一
燉雞着重呷湯飲汁	一一三
老年人的冬令飲食	一一六
談進補原則與食養	一一八
豬內臟是十全補劑	一二〇
生活有規律就是補	一二三

人爲什麼要吃東西

人爲什麼要吃東西？

這問題似乎很庸俗，誰都能信口答說：「爲了肚子餓」，或「爲了要塞飽肚子」。其實這般答覆全是錯的，沒有這樣簡單。

事實，人要吃東西，等於汽車、輪船的需要燃料、汽油和煤。燃料燃燒之後，汽車才能行駛，輪船才能開動。人和其它動物也是一樣，不能沒有燃料，沒有了燃料，也一樣不能行動，不能工作。

那末，人體的燃料又是哪裏來的呢？

就是從人吃進去的東西造成的。

燃料在機器中燃燒，會產生「能量」，使機器開動和工作。食物在人體燃燒，不過比較溫和，不像機器那麼厲害，化學上的名詞，稱做「氧化」。食物氧化的時候，也像燃料燃燒一樣，發生能量。這能量就是人體的動力和體溫的來源，也就是人爲什麼要吃東西的

第一個目的。

機器用舊了，要修理。譬如，換一個齒輪、一個軸心，或者修配其它零件。

人體中的各部分也常在修理，只是這種修理是比較緩和的，不像機器那麼明顯。譬如手指割破了，血流了出來，不久血就慢慢的止住而後結痂，幾天後，痂脫去了，手上的皮又長好了。

這種外面的創傷是大家都知道的，身體內部組織，不斷在工作，如果不修理，當然也會舊、會爛，所以也不斷在除去舊料，補充新料。這些補充的料子，也是從吃的東西中得來的，這是人為什麼要吃東西的第二個目的。

食物既然是人類生存所不可缺少的東西，我們對營養知識應該加以瞭解。照我的看法，凡人對這種知識都該懂得，但只限於懂得而已，懂得了對食物知所選擇，可是切不可照營養書上的營養家言去做。因為人體必需需要的物質太多了，要吃一樣化驗一樣，同時還要計算分量，不能太少，不可太多，我相信在這生活緊張、謀生不易的社會中，誰都不會這樣做。

因為人家的廚房，不是藥房，也不是化驗室；做菜的家庭主婦、女工或是廚師，不是藥劑師，也不是化驗師，要他們在這般錯綜複雜的手續下做菜，事實上是辦不到的，即使費盡九牛二虎之力辦到，是否合口胃還是問題。

兩個營養家的笑話

從前上海，有一位四十歲左右的地產商人，公餘之暇，喜歡買書，若干年來，居然藏書達一萬五千多本。他一得閒，就在書堆中找書看，自己認為是一種享受。

你道這位富商藏的是些什麼書？告訴你也許不信，他生平最愛的就是營養書。這批鉅量的藏書，也全是這些書，他一本本都看過，看到高興時，還用筆摘錄下來，壓在寫字檯上的玻璃底下，當座右銘，不時走過去唸一遍。

後來富商進入老年，忽發豪興，要照他數十年來讀營養書的經驗來做菜。他一方面登報徵求廚師，一方面自己訂定食單，叫從未看過營養書的廚師如法炮製，結果廚師都做不滿兩餐，便自動辭職。

三天之後，富商惱起上來，爽性自己洗手入廚，結果一餐菜也沒有做成，他這才如大夢初醒，找出了廚師辭職的原因，也就是自己無法做菜的原因。同時他又省悟到營養書上的話，只是營養家的一種理論，要照他們的理論來配菜，即使請了化驗師來主持廚政，恐

怕一天也做不成一餐菜。

還有一個故事是產生在香港的，地點是一家外國人辦的醫院。某年院長特地由他本國聘了一位營養家來，主持病人飲食事宜，但因為病人症情各個不同，所以營養家很難根據每人牀頭所掛的醫生報告來配菜，什麼能吃，什麼不能吃，須經過一番推敲，然後才開單給廚師照做。營養家所費的時間很多，廚師因為自己位卑職小不敢催，又不敢有所建議，只好袖手旁觀，等候他把菜單開出來，等到一張，做一張。

就因為這個關係，病人常時肚餓得嚷着要吃飯，廚房裏却拿不出來，一方面營養家還在慢條斯理的推敲，一頓午餐，時常要等到傍晚才能進嘴，晚餐只得順延。病人不知就裏，猛向護士要飯，護士無法，跟廚師吵鬧，廚師却不敢打擾外國來的營養家，只好向院長訴苦。院長根據報告，請營養家變通辦法，營養家竟大動肝火，說：「要快，病人就不能得到適當營養。」一怒之下，竟整裝回國去了。

我寫出這兩個故事，就是告訴大家，營養家的理論當然不可不信，但不可認真，太過認真，你會一餐都吃不成，或是一樣東西都不敢吃，那末不但吸收不到你所需要增加的營養成分，甚至連平素隨便進食時常能獲得的營養都沒有了。那又何苦。

日常進食應守十誠

一個人要預防發生胃病，首先要避免對大腦皮層有害的刺激，使胃臟能在正常狀況下進行食物消化工作。否則消化液會減少，抵抗力會減弱，再加上種種原因，就很容易發生胃病。

我們時常聽到胃病患者的自訴，他之得病，皆由於進食時受氣，或是不按時進食而起。這話倒不是一點沒有道理的。

凡人都該切記：吃飯時的心情好壞和環境是否寧靜，同胃病有密切關係。不要在緊張的環境裏吃飯。飯廳的環境要佈置得較為幽靜，而且很整潔；吃飯時不要生氣、不要煩惱等，對預防胃病能起很大的作用。

有些人工作過度緊張，很少休息，連吃飯的時候，也經常集中注意力想問題，或計算錢財、或討論生意、或處理任何糾紛，這樣使大腦皮層長期處在過分緊張的狀態中，這最容易減低它的領導能力，影響胃臟的抵抗力而引起胃病。

吃飯習慣的好壞，對於預防胃病，也有着一定的重要意義。

有人無論吃什麼東西，性子很急，喜歡吃得快，沒有把食物細細咀嚼，就一大口、一大口地吞下去，這樣就很容易生胃病。因為食物進到嘴裏，一面受牙齒的切碎和磨碎，一面就和分泌的唾液拌勻，先進行第一步消化作用。如果食物未經過好好地嚼爛，沒有和足夠唾液混和就嚥了下去，那末到了胃臟，就要加重胃的負擔，多做一步不必要的繁重工作，經常這樣，就會造成胃病。

所以，要預防胃病，吃東西時必須細細咀嚼、慢慢吞下，切不可「狼吞虎嚥」、切不可抱定「塞飽肚子」的見解，像搶一般的進食。

如果牙齒有病，不能細嚼，就該趕快醫治，免得影響消化的初步工作。

吃飯時候說話，往往會影響咀嚼。所以，吃飯時應盡量少說話。如果必須說話，可以暫停咀嚼、暫停吞嚥，等說完話再吃再吞。最好要記住：

「吃的時候不說，說的時候不吃。」

還有一種最壞的習慣，就是吃飯沒有一定的時間：有時特別早，有時特別遲；甚至有時把兩餐併成一餐吃。這樣，就造成餓的時候太餓，飽的時候太飽，對胃臟都有害，也是引起胃病主因之一。譬如，有些人常常不吃早餐，餓着肚子工作，有時兩餐飯相隔的時間

甚至長達十六、七小時（第一天的晚飯早，第二天的午飯遲），偶然一兩次，雖不覺得有太大影響，可是長期如此，就會帶來很壞的後果。因為肚子餓的時候，胃裏產生出來的胃酸，刺激胃壁很厲害，這種刺激長時期繼續下去，就容易發生胃病。因此，定時吃飯，是預防胃病一種有效方法。

此外，飯前、飯後作劇烈運動，也會影響消化，使胃容易得病。太硬、太粗糙、太燙、太冷和過分酸、或過分鹹的食物，都能傷胃，也應該避免。

上面所說的，是預防一般胃病的常識。下面再提一提預防各種胃病的方法，都是與食物有關係的：

（一）不吃已經發霉的或腐爛了的食物，不吃沒有成熟的水果和腐爛的水果。因為這些食物或水果裏面，有很多細菌，並且在腐爛時，可能生出毒素，吃了容易使胃發炎。

（二）不要無限制的大吃、大呷，吃得飽，會使胃的負擔超越尋常，因而減低抵抗力；喝酒過度，會引起急性胃炎，都應當盡量避免。

（三）不可誤吃，或自作主張的亂吃刺激性很强或有毒的藥物，像酸性、鹼性很强的藥，或其它毒物。吃任何藥品之前，都要仔細查對，有無拿錯。

（四）太辣的食物不要吃，太酸、太甜的也不相宜。

(五) 有些人，對某一種或多種食物體質不合，吃了反引起反應。有人吃了豆腐或油豆腐，會感到不舒服；有人吃生雞蛋，會引起心窩悶塞。這種人應該對這些能够引起反應、不合胃口的食物，特別小心，最好少吃、或不吃。

(六) 糖，也不能吃得過多，會影響牙齒的健康，同時肝裏面時常有大量的糖存入和支出，工作也嫌太重，也不相宜。

(七) 遇到自己嫌惡的東西，胃裏面一點消化液也不分泌，勉強吃下去便不能消化。

(八) 儘管科學知識或營養家的指導，認為營養價值高的東西，自己如果並不喜歡吃，也以不吃為宜。因為食慾有時是不受指揮的。

(九) 超越平常的廉價食品，切不可吃，因為新鮮的食品，決不會便宜。

(十) 生活沒有規律，想單靠營養食品來保持健康，這種不合理的打算，我們不應該有。

營養知識不可不知

前面我說過，對談營養的書不要看得太過認真，這是因為人體在物質上的需要太多。這需要是「集體」的，同時也是「個別」的。所謂集體，是要許多為身體所需要的物質集在一起發生作用；所謂個別，是每一種必需的物質，其分量必不多不少。物質種類不夠，說是對於健康有影響，種類够了，分量配合不適當，也會影響健康。

試問一個人應付生活，已感疲勞，哪裏還有閒暇顧到這些。何況一般人很少明白自己身體裏所缺少的物質是什麼？要補充多少？如何計算食物的營養素？各種營養素如何配合？我敢大膽說一句，營養家雖懂得，也未必完全會照這樣做。

但關於這一方面的知識，却不可不知道一些。知道了，對食品的選擇，的確有些幫助。最低限度，可以隨心所欲的揀來吃，畢竟比亂吃來得有益。

現在先讓我來說組成人體的十七種元素，然後再說人體需要的營養素是些什麼。言詞皆很簡畧，我怕一繁複會落營養理論的俗套，教人看了頭暈腦脹，比不看更糊塗。

組成人體的元素，就是後面的十七種：

第一種是氧：氧在人體中的分量最多，通常達體重百分之六十五。不過，它並不是單獨存在，而是和氫體混合構成。它的本質，是無色無味無臭的氣體。地殼內，空氣和水中，它的含量很多。它能在人體中發生「熱」和「能」的脂肪、澱粉、蛋白質，使其慢慢燃燒。我們身體中氧氣，大半取給於空氣之中，故說人體是空氣、水和食物構成的，也不為過。

第二種是碳：碳是人體中的「能」的主要製造者，也是產能、食物澱粉、脂肪的主要元素。碳素燃燒時，與空氣中的氧氣化合，成為眼中不可見的氣體，便是碳酸氣。碳在人體中所佔的重量是百分之十八。

第三種是氫：氫與氧並存在人體之中，它是輕而無臭、無味、無色的氣體，存在於一切酸性物之中；也存於人體的原形質（Protoplasm）之中，所佔的重量有百分之十。

第四種是氮：氮也是無色、無臭、無味的氣體。它是構成原形質的必需物。氮在空氣中很多，植物由空氣中吸收氮氣，人則由動植物的食物中吸取氮氣。它在人體的重量中佔百分之三。

以上四種是氣體，以下的是固體。