

小吃大補

著編 儀心劉
屋書新文

出版者：文新書局

香港山林道 156 號五樓

印刷者：信義印刷公司

香港歌頓街 99 號地下

香港・南洋各地書局均有代售

目錄

前言	1
----	---

第一部分「食品的醫療用途」

第一篇 植物性食品	4
-----------	---

第一章 穀類	4
--------	---

第一節 米	5
-------	---

第二節 麥類與雜糧類	6
------------	---

一、麥類	6
------	---

二、雜糧類	8
-------	---

第二章 豆類	10
--------	----

第一節 大豆	10
--------	----

一、黃豆	11
------	----

二、黃豆製品	12
--------	----

甲、豆漿	12
------	----

乙、豆腐	13
------	----

丙、豆腐花	13
-------	----

丁、腐竹	14
------	----

戊、豆芽	14
------	----

己、豉油	15
------	----

庚、豆豉	15
------	----

三、毛豆	17
------	----

第二節 小豆	18
--------	----

一、綠豆	18
------	----

二、紅豆	20
------	----

第三節 其他豆類

一、豌豆

豆苗

二、蠶豆

三、四季豆

四、扁豆

五、豌豆

第三章 蔬菜類

第一節 薯類

一、甘薯

二、芋

三、馬鈴薯

四、山藥

第二節 根菜類

一、蘿蔔

二、胡蘿蔔

42 40 40 38 34 34 32 32 32 30 28 26 25 23 22 22

第三節 葉菜類

一、菠菜

二、萵苣

三、白菜

四、紹菜

五、芥菜

六、花椰菜

七、芥藍菜

八、莧菜

九、西洋菜

十、茼蒿菜

十一、生菜

十二、金針菜

第四節 莖菜類

一、葱類

甲、葱

63 63 63 61 60 58 57 55 53 52 50 49 48 46 44 44

乙、蒜·····

丙、韭菜·····

丁、洋葱·····

二、芹菜·····

三、竹筍·····

四、馬蹄·····

五、蓮藕·····

六、慈菇·····

第五節 瓜菜類·····

一、黃瓜·····

二、冬瓜·····

三、絲瓜·····

四、苦瓜·····

五、南瓜·····

六、蕃茄·····

七、茄子·····

第四章 水果類·····

第一節 漿果類·····

一、西瓜·····

二、木瓜·····

三、菠蘿·····

四、香蕉·····

五、葡萄·····

六、番石榴·····

七、石榴·····

八、桑椹·····

九、甘蔗·····

十、椰子·····

第二節 仁果類·····

一、梨·····

二、蘋果·····

三、柿·····

96

96

96

100

102

103

105

106

108

110

112

114

116

116

118

120

第三節 核果類

四、柑	120
五、橙	124
六、檸檬	126
七、柚	128
一、荔枝	130
二、龍眼	132
三、枇杷	134
四、芒果	136
五、櫻桃	138
六、桃	139
七、李	140
八、黑棗	141
九、紅棗	142
十、烏梅	144
十一、橄欖	146

第四節 乾果類

第五章 菌蕈類

十二、山查	148
一、栗子	150
二、花生	152
三、杏仁	154
四、腰果	156
五、蓮子	158
六、芝蔴	160
七、檳榔	162
一、香菇	164
二、花菇	164
三、冬菇	165
四、洋菇	165
五、草菇	165
六、野蕈	167

七、白木耳.....

八、黑木耳.....

第六章 海藻類.....

一、海藻.....

二、海帶.....

三、紫菜.....

四、髮菜.....

五、瓊脂.....

第七章 調味料與嗜好品.....

第一節 調味品.....

一、味噌.....

二、醬油.....

三、醋.....

四、味精.....

五、砂糖.....

六、食鹽.....

第二節 香辛料.....

182 180 178 178 178 177 176 176 176 175 175 174 172 171 171 170 168

第二篇 動物性食品.....

第一章 鳥獸肉類.....

第一節 家畜肉.....

一、牛肉.....

二、羊肉.....

三、豬肉.....

第二節 家禽肉.....

一、雞.....

一、生薑.....

二、辣椒.....

三、胡椒.....

四、茴香.....

第三節 嗜好品.....

一、茶葉.....

二、咖啡.....

三、酒類.....

208 208 204 202 200 199 199 199 195 193 190 190 188 186 184 182

第二章 魚貝類	235
第一節 魚類	235
二、鴨	211
三、水鴨	213
四、鵝	214
五、鵪	216
六、鸕鷀	218
七、禾花雀	220
第三節 肉類之加工品	222
一、火腿	222
二、臘味	224
第四節 其他動物食品	226
一、田雞	226
二、蛇	228
三、蛤蚧	230
四、蜂蜜	231

一、淡水魚	235
甲、鯉魚	236
乙、鯽魚	238
丙、草魚	240
丁、鯪魚	242
戊、泥鰍	244
己、鱈魚	245
庚、鰱魚	247
辛、鰻魚	248
二、海水魚	250
甲、紫魚	250
乙、黃花魚	252
丙、鰹魚	254
丁、石斑魚	255
戊、帶魚	256
己、馬鮫魚	257

庚、鱸魚.....

辛、鱒魚.....

第二節 貝類.....

一、二枚貝.....

甲、干貝.....

乙、牡蠣.....

丙、煙子.....

丁、淡菜.....

戊、蜆蛤.....

己、蚶子.....

庚、帶子.....

二、卷貝.....

鮑魚.....

第三節 其他海產動物.....

一、甲殼類.....

甲、蝦.....

276 276 276 274 274 272 270 268 266 264 262 260 260 259 258

乙、蟹.....

丙、龜.....

丁、龜.....

戊、龜.....

二、頭足類.....

甲、章鱼.....

乙、墨魚.....

三、棘皮動物.....

海參.....

四、腔腸動物.....

海蜇.....

第三章 乳類.....

第一節 牛乳.....

第二節 羊乳.....

第四章 卵類.....

第一節 魚類之蛋.....

300 300 299 294 294 272 272 290 290 288 286 286 284 282 280 278

第二部分「疾病的食療方法」

第一章 內科傳染疾患……

312

第五章 油脂類……

……

307

第一節 牛脂……

……

307

第二節 羊脂……

……

307

第三節 豬油……

……

307

第四節 鷄油……

……

308

第五節 鯨油……

……

308

第六節 魚油……

……

308

第七節 肝油……

……

309

一、雞蛋……

300

二、鴨蛋……

303

三、鵝蛋……

304

四、鵪鶉蛋與鵪鶉蛋……

305

第二節 魚卵……

……

306

第一節 流行性感胃食療法……

312

第二節 感冒及熱病的調治……

319

第三節 痢疾的症象與食療……

320

第二章 呼吸系統的疾患……

321

第一節 哮喘病的調養與食療……

321

……

321

第二節 肺癆病的療養法……

325

第三節 呼吸系統疾患的食療……

337

第三章 消化系統疾患……

338

第一節 胃病的療養之道……

338

第二節 其他益於消化系統的食療品……

349

……

349

第四章 外科疾患的療養品……

350

第五章 皮膚疾患的療養品……

351

第六章 婦科疾患的食療品……

352

第七章	兒科疾患……………	353
第一節	麻疹期的調養法……	353
第二節	兒童水痘療養法……	363
第三節	兒童疾病療養法……	365
第四節	其他益於兒童的食療法……………	373
第八章	神經系統的疾患……	374
第一節	神經衰弱的調治法……	374
第二節	神經系統症患的食療品……………	377
第九章	血液與循環系統的疾患……………	378
第一節	貧血的食療法……	378
第二節	高血壓的調治與食療……………	381
第十章	泌尿生殖系統疾患	

第十一章	的食療品……………	385
	內分泌與新陳代謝系統的疾患……………	386
第一節	甲狀腺腫脹症的調治……	386
第二節	糖尿病病的食療法……	389
第十二章	運動器官的疾患……	392
	風濕症的療養法……………	392
第十三章	齒科疾患的食療品……	398
第十四章	眼科疾患的食療品……	398
第十五章	耳鼻喉喉疾患的食療品……………	399
第十六章	寄生蟲患的食療品……	399
第十七章	維生素缺乏症的食療品……………	400
第十八章	其他症患的食療品……	400

前言

「民以食爲天」，飲食在生活要件中，向來居於首位，是人類生活之所繫，其重要性超越一切，不可一日無之。隨著社會物質文明的發展，和生活水準的提高，人們在滿足口腹之慾外，逐漸對食品的營養價值與補療作用，加以重視。

食品對人類的養生效用，今日已爲世人所公認，同時基於「藥補不如食補」的道理，自然食品因不含任何副作用，易爲人體所吸收，其漸進而持久的效能，實遠非化學藥品所能及。

鑑於此，本書遂就日常生活中，隨處可見的食品，約二百種，予以介紹。在編輯分類上，爲求實用，分爲「食品的醫療用途」和「疾病的食療方法」兩個部分，前者以食品爲主題，而個別說明其醫療上的用途；後者則以疾病爲主題，而列出可適用的食品及食療方法，並於書末作一索引，使讀者可依照個別情況，便於查閱。

書中所介紹的每一項食品，在醫療或營養上，都有或多或少價值，對人體也具有某方面的助益。藉著本書的推介，俾使讀者對這些與人類日常生活關係，極爲密切的食品，不再

僅僅具有模糊的概念，而能確實地了解它們實際的功效，以求發揮其最大的養生作用，而造福於人們，這就是本書出版的最大目的了。

再者，書中掛漏或失誤處，至祈不吝指教，以便逐漸補正，而臻於完善。

編者謹誌

第一部分

食品的醫療用途

第一篇 植物性食品

食品在一般上，可大別爲動物性食品和

植物性食品兩大類。以植物性食品來說，大多含有較多的碳水化合物和無機塩類，其蛋白質及脂肪的含量較少，僅豆類中所含的蛋白質較豐。維他命則以A、B、C、D、E等的含量較多，其中綠色蔬菜類含維他命A，穀類和根菜類含維他命B，水果、蔬菜類則維他命C較豐，種實油類以維他命E的含量最多。

植物性食品包括以下數類：

第一章 穀類

(一)穀類：米、麥、雜糧。

(二)豆類：大豆、小豆及其他豆類。

(三)蔬菜類：薯類、根菜類、葉菜類、莖

菜類、瓜菜類。

(四)水果類：漿果類、仁果類、核果類、

乾果類。

(五)菌藻類。

(六)海產類。

(七)調味料與嗜好品。

茲分章敘述如次。

第一節 米

米爲生活之主食 多食糙米防脚氣

米爲禾本科植物，是亞洲地區居民生活的主食。因種植時水分的區別，而有水稻與陸稻之分，其種類繁多，最重要的是，粳米與糯米在本質上完全不同，以致用途各異。

米的一般成分，以醴類最多，其中澱粉的含量，約佔百分之八十弱，他如蛋白質、脂肪、灰分及水分等的含量，因產地不同而各有差異。

稻米除去外殼後，即爲糙米。糙米的外層，有褐色的皮膜，其內側爲米糠，中心爲胚乳，在胚乳的部份中，有黃白色的胚芽。

在米糠與胚芽中，含有較多的脂肪及蛋白質，尤以胚芽中，維他命B₁的含量特多，經常食用，可預防及治療脚氣病。

將糙米再經精碾，除去米糠及胚乳等，即成白米。糙米碾白後，維他命B₁及蛋白質、脂肪等成份，遭受大量的損失，其營養價值遠不如糙米，只是白米易於消化吸收而已。

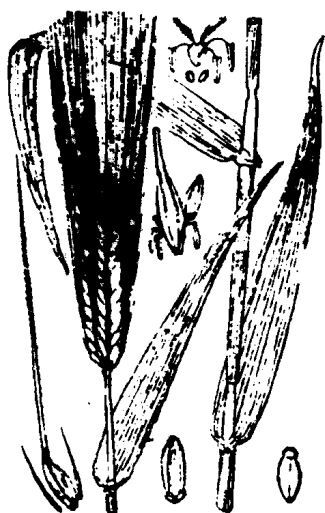


米 稻

第二節 麥類與雜糧類

一、麥類

麥類營養食者衆
小麥磨粉用途多



大麥

麥有大麥、小麥、燕麥、黑麥等種類，其在世界上的產量，約爲米的二至三倍，因此世界上食麩者，較食米者爲多。

大麥的營養成分，有蛋白質、油脂類及醱類等，其胚芽中，維他命B₁的含量，較小麥更多。主要用途，多作爲飼料及釀造麥酒之用。

小麥的利用價值最高，其成分有蛋白質、醱類、無機塩類及維他命A、B₁、B₂，尤以胚芽中，含B₁較豐。小麥磨成粉，即爲麩粉，可製作一般麩類食品，用途廣泛。