



菜食與健康

張汝明編譯

家庭／生活

24

中華民國七十六年五月出版

版權所有



不准翻印

售價90元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

菜食與健康

編譯者：張汝明

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三二

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第2171號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

F8901/62 (中3-12-84)

菜食與健康

BG000280

▲經銷處：全省各大書局

菜食與健康

張汝明編譯

家庭／生活

24

序言

最近，成藥泛濫的情形，實在令人驚訝。早上把增強體力的口服液當牛奶飲用，已經逐漸成為白領階級每天的例行公事了。減肥藥、潤膚膏等美容藥品也大量被消費。

此一現象顯然是現代人對自己的身體喪失信心的證據。男性對自己的體力，女性對自己的美麗懷著不安。而且，糖尿病、高血壓、心臟病等所謂的老人病正急速地蔓延到年輕的一代。

戰後基於高卡洛里、肉食主義的營養學，形成了「動物性蛋白質至上」的觀念，而致力於食用肉類、奶油、乳酪等動物性食品，認為牛肉、豬肉營養最佳，而且是適合現代人的高級食物。然而，我認為此種飲食生活正是不依靠藥物便會覺不安的現代人的大敵。

當人們朝著高卡洛里的目標大力食用肉類時，在美國、歐洲，早至十幾

年前便高聲疾呼肉食之害，飲食生活的主流逐漸從肉食、高卡路里主義轉向以蔬菜、水果為中心的菜食——低卡路里主義。對於大半國民苦於肥胖、心臟病等由於肉食過多所引起的弊害如美國人，改變飲食成為刻不容緩的事。美國參院營養問題特別委員會（簡稱M·委）集合衆多專家的智慧，於一九七五年開始進行正式的調查，徹底調查「健康與菜食的關係」，歷時二年，而於一九七七年提出報告。M·委的調查有一段如下的文字：

「先進國家的食物非常不自然，飲食一團糟。然而，此事竟無人發覺。而且，此種內容的飲食產生先進國家常見的癌症、心臟病、糖尿病。我們應該立即改變飲食……」。

一言以蔽之，就是應該學習「素食」了。

基於此種觀點，如欲解決飲食生活上的問題，我深信除非實踐科學的菜食，否則別無其他良策。這也是我寫作本書的目的。

本書的菜食並非那種簡單貧乏的素食，而是為了在生存競爭激烈的現代生活中脫穎而出、為了長保青春與美麗的積極飲食方法。

首先，菜食在味覺上即富有變化，而且容易維持營養上的均衡、卡路里

低且沒有發胖或心臟病之虞。

說到菜食，容易令人聯想禁欲式的飲食——克制自己不去想吃的東西。然而，本書的菜食並非古代宗教家那種禁欲的、精神主義式的素食，而是任何人從今天起立即可實行愉快的、豐富的飲食方法。

本書第一章「菜食的理论與效用」，將探討菜食何等適合東方人的生活與體質，讀者當可由此了解菜食是一種合理的飲食方法，第二章進入實踐。

最後附錄的「菜食菜單」，儘量介紹材料容易買到而內容充實的菜單，以做為實踐的具體導引。

筆者自負本書對於你的體質改善、美容與健康一定深具貢獻。

目 錄

序.....

三

第一章 你吃太多肉

愛斯基摩人爲何短命.....

一六

猛吃屍體的肉.....

一九

菜食產生的冠軍.....

二一

菜食是最豪華的食物.....

二三

第二章 塑造美麗的身體

你的血液受到污染.....二六

換血是可能的.....二六

爲何必須是鹼性呢？.....二七

菜食洗滌血液.....二九

菜食可以美容.....三一

難產是肉食作祟.....三三

「狐臭」是肉食動物的味道.....三五

非洲的馬塞族人爲何粗野好戰.....三六

你只使用四分之一的腦力.....三七

自然而然縮短睡眠時間.....四〇

熟睡而頭腦明快.....四一

菜食可以保持身材.....四三

肥胖是可怕的疾病.....四三

菜食增強體力

戰爭使人長壽？.....	四六
目前的高中生虛有其表.....	四七
攝取過多的卡路里.....	四八
高卡路里之敵——肉類.....	五二
菜食勝過三溫暖.....	五四
蛋白質創造「生命」.....	
動物性蛋白質萬能的神話.....	五八
越孩子氣的人越喜好肉食.....	六〇
「最後晚餐」的營養訓話.....	六三
「一芝蔴、二大豆、三向日葵」——三大植物性蛋白質.....	六六
建立摔角王國的芝蔴酪.....	六九
「豆漿」勝過「牛奶」.....	七一
西洋人爲何禿頭多.....	七三
	七四

動物性蛋白質是細菌的溫室.....	七七
肉類魚類爲何常發生中毒.....	七九

菜食強化血管

“FAT MAY BE POISON”(脂肪可能是毒藥).....	八一
堵塞血管的膽固醇.....	八二
清洗血管的植物性脂肪.....	八六
奶油是完全食品嗎?.....	八八
炸素齋.....	八九
光滑的肌膚來自亞麻仁油酸.....	九一
膽固醇是不潔的證據.....	九三
厭惡男人是天生的嗎?.....	九四
二粒芝麻消除頭腦的疲勞.....	九七
如何增強酒量?.....	九九
有治癌的藥物嗎?.....	一〇二

菜食根治便秘——菜食在消化、吸收上的效用	一〇五
----------------------	-----

「格利佛遊記」的作者患有便秘？	一〇五
-----------------	-----

肉食者爲何容易便秘？	一〇七
------------	-----

痔瘡是肉食過多引起的現代病	一〇九
---------------	-----

菜食促進排便——不消化的效用	一一一
----------------	-----

功效不亞於甘藷的食物	一一四
------------	-----

維他命在腸內的合成——纖維素的第二效用	一一八
---------------------	-----

人類的消化以蔬菜爲優先	一二九
-------------	-----

第三章 可口的菜食

菜食的十項規則

規則1 明白肉食的可怕	一二四
-------------	-----

規則2 吃「整體」	一二四
-----------	-----

規則 3	留意顏色的搭配	一二七
規則 4	明白蔬菜的壽命	一二八
規則 5	生命並非萬能	一三一
規則 6	明白煮的方法	一三二
規則 7	不要切太細	一三五
規則 8	勿攝取太多水份	一三六
規則 9	選擇調理器具	一三七
規則 10	按部就班	一三九
第一階段・非肉食主義		一四〇
第二階段・半菜食主義		一四三
第三階段・完全菜食主義		一四六
菜食菜單		一四八

四色菜食 (Four-Colors system)	一四八
---------------------------------	-----

以什麼為主食	一四九
--------------	-----

△料理的例子▽

(1) 使用米——「法國飯」	一五一
(2) 使用米——「紫蘇飯」	一五一
(3) 使用黑麵包做成的——「大豆三明治」	一五二
(4) 使用麵條——「海苔捲麵條」	一五三
(5) 使用小麥粉——「小甜餅」	一五四

理想的蛋白質來源	一五五
----------------	-----

△料理的例子▽

(1) 使用大豆——「大豆漢堡」	一五六
(2) 使用芝麻——「芝麻豆腐」	一五七
(3) 使用豆腐——「雪鍋」	一五八

(4) 使用豆腐皮——「豆腐皮捲」	一五八
(5) 使用玉米——「奶油玉米」	一五九
從綠色蔬菜攝取礦物質	一六一

△料理的例子▽

(1) 使用蔬菜——「七草湯」	一六二
(2) 使用荷蘭芹——「煎荷蘭芹」	一六三
(3) 使用甘椒——「飯塞甘椒」	一六三
(4) 使用海帶——「蓮藕丸」	一六四
(5) 使用油菜——「油菜拌花生」	一六五
(6) 使用芹菜——「油漬芹菜」	一六五

紅色蔬菜是維他命的寶庫	一六七
-------------	-----

△料理的例子▽

(1) 「馬基頓式沙拉」	一六八
--------------	-----

(2)「蛋黃醬油沙拉」.....	一六九
(3)使用萵苣——「萵苣捲」.....	一七〇
(4)使用紅蘿蔔——「紅蘿蔔湯」.....	一七〇
(5)使用南瓜——「南瓜拌芝麻醬油」.....	一七一
(6)使用菠菜——「菠菜炒肉片」.....	一六五
(7)使用白菜——「白菜炒肉片」.....	一六五
(8)使用豆腐——「豆腐炒肉片」.....	一六四
(9)使用胡蘿蔔——「胡蘿蔔炒肉片」.....	一六四
(10)使用甘藍——「甘藍炒肉片」.....	一六三
(11)使用西蘭花——「西蘭花炒肉片」.....	一六三
(12)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一六二
(13)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一六一
(14)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一六〇
(15)使用綠豆——「綠豆炒肉片」.....	一五九
(16)使用黑豆——「黑豆炒肉片」.....	一五八
(17)使用紅豆——「紅豆炒肉片」.....	一五七
(18)使用黃豆——「黃豆炒肉片」.....	一五六
(19)使用黑豆——「黑豆炒肉片」.....	一五五
(20)使用綠豆——「綠豆炒肉片」.....	一五四
(21)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一五三
(22)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一五二
(23)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一五一
(24)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一五〇
(25)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一四九
(26)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一四八
(27)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一四七
(28)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一四六
(29)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一四五
(30)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一四四
(31)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一四三
(32)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一四二
(33)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一四一
(34)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一四〇
(35)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一三九
(36)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一三八
(37)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一三七
(38)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一三六
(39)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一三五
(40)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一三四
(41)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一三三
(42)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一三二
(43)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一三一
(44)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一三〇
(45)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一二九
(46)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一二八
(47)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一二七
(48)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一二六
(49)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一二五
(50)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一二四
(51)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一二三
(52)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一二二
(53)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一二一
(54)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一二〇
(55)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一一九
(56)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一一八
(57)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一一七
(58)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一一六
(59)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一一五
(60)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一一四
(61)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一一三
(62)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一一二
(63)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一一一
(64)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一一〇
(65)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一〇九
(66)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一〇八
(67)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一〇七
(68)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一〇六
(69)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一〇五
(70)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一〇四
(71)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一〇三
(72)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	一〇二
(73)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	一〇一
(74)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	一〇〇
(75)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	九九
(76)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	九八
(77)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	九七
(78)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	九六
(79)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	九五
(80)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	九四
(81)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	九三
(82)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	九二
(83)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	九一
(84)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	九〇
(85)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	八九
(86)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	八八
(87)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	八七
(88)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	八六
(89)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	八五
(90)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	八四
(91)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	八三
(92)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	八二
(93)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	八一
(94)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	八〇
(95)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	七九
(96)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	七八
(97)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	七七
(98)使用四季豆——「四季豆炒肉片」.....	七六
(99)使用毛豆——「毛豆炒肉片」.....	七五
(100)使用豌豆——「豌豆炒肉片」.....	七四

