

漢堡與牛排

筆

者在當學生時，上西餐廳，看到德國牛排的價格在一般牛排之下，十幾年

前上西餐廳是蠻花錢的，等到這道菜上桌，才知道受騙了，原來是碎肉丸子。

等到了德國留學，在歌德學院，各國留學生共聚一堂時，我們的老師對著美國同學說：美國人怎會把碎肉三明治稱漢堡，令漢堡人的他感到不解，全班哄堂。美國人把自己創造的

牛排與米飯

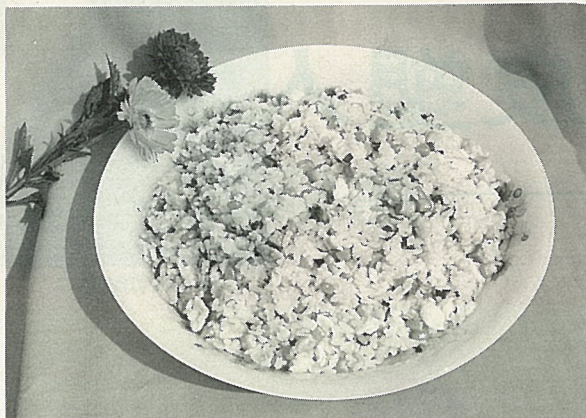
說

起牛排，國內病人常問我可否吃？洋人醫生看法呢？其實牛排是新大陸的料理，並非洋人都吃牛排的。以德國來講，他們在工業革命以前，天寒地凍，只長馬鈴薯及黑麥，所以以黑麥等雜糧當主食，南部較富裕的地方，則吃手搓麵加些起司，已是一品料理了。

現在大家到慕尼黑觀光，巴伐利亞的名產就是豬腳。法國現在說到牛排，也以英文當外來語，可見牛排對歐洲來說，也是戰後才流行的“洋玩意兒”。

美洲平原遼闊，人口較稀，所以容易發展牛畜牧，因為牛肉是所有畜牧回收最慢的。喝牛奶所需的飼料，是吃同樣牛肉所需的十分之一而已，所以牛排是美洲的特產。

現在國人有錢了，也常吃牛排，吃牛排要了解，它到底有多少營養？一塊牛排約 200 公克，再加上佐料油，其所提供的能量足以供人



玉米炒飯（張瑞卿攝）

半天所需，也就是 1,000 大卡。

這樣說，是否就是表示吃牛排很好，其實有許多人就是受到這樣不正確觀念影響，所以減少米飯，而多吃牛排。這樣的人在我新陳代謝及減肥門診常見到，他們常有著較高的體重，較高的膽固醇，及較高的尿酸，這種不正



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q 筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

現代食物掛上了一個歐洲城市的名字，而這個城市的大部分人口還沒吃過這種東西，真是一樁笑談。

美洲大陸盛產牛排，而剩下的碎肉牛雜和一和就成了漢堡肉了，漢堡肉在美國的芥菜子教會等團體是不吃的。在國內，却相當流行，

一小塊50公克的漢堡肉，含有208大卡以上的熱量及很多的膽固醇及飽合脂肪酸。

在德國的公共電視有關的節目，有關營養、文明病節目常被提出討論。當我從德國回到祖國，神情傷然，德國友人更說文明古國的你們，怎會淪落到以手抓食？

誰吃豬肉？

豬

肉是歐亞大陸農業社會最重要的家畜，西到英國、德國，東至日本、中國都吃豬肉。豬肉的營養價值，最近在人們起了問號，豬肉膽固醇高？豬油不能吃？其實這是錯的，平均而言，豬肉每公克含有千分之0.9的膽固醇，而牛肉却有千分之一，豬肉的飽合脂肪酸也比牛肉低，所以吃牛肉比吃豬肉更易引起血中膽固醇的升高。

但是豬肉却是動物肉中比較特別的，它的脂肪含量在不同的部位差異最大，100公克肩部蛋白質17.5公克，脂質15.1公克；臀部蛋白質20.4公克，脂質7.4公克；大里肌有蛋白質16.5公克，脂質25.7公克。而小里肌



優良肉品品質保證(陳平攝)

有蛋白質21.5公克，脂質4.5公克，與腹部五花肉相比更不同；五花肉蛋白質13.2公克，脂質38.3公克。聰明的你，選擇什麼？

常的攝食，所導致的新陳代謝障礙，可以潛伏幾十年，直到血管硬化到阻塞住心血管了，這樣造成了心肌梗塞，已來不及了。

讀者要問：那洪醫師不吃牛排？不！我吃！我只是很少而已。朋友，先驗一下膽固醇及尿酸如何？

最新出版

精緻小品・健康長壽・專家執筆・選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書41篇・5個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓・膽固醇・食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病・老年飲食等5篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計——糖尿病・痛風・淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0