



一份造福人群的 長壽食譜

多姿多彩的 食譜源流與發展

中國菜是一種創造性的藝術，而各種多姿多彩的「營養食譜」，更是四千多年來飲食文化的結晶。我國食譜的起源很早，茲舉其犖犖大者：如在《黃帝·內經》中即有「五穀為養、五果為輔、五畜為益、五菜為先」及「謹調五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密」之合理搭配與五味調和的科學營養食譜。商代宰相伊尹著《湯液論》。周代曾設「食醫」官職，專司調理宮庭飲食養生之職，開創「宮庭藥膳」食譜的先河。魏晉南北朝時期，曾出現《食經》，系統地闡發食物養生的功能，創造出可觀的養生食譜。唐代孟詵撰有《食療本草》；大醫學家兼養生家孫思邈在他所著的《千金要方》和《千金翼方》中，均列有「食療」與「食補」的專章。元代忽思慧著有《飲膳正要》。清代曹慈山在他所編撰的《老老恆言》中，並蒐集了養生粥「粥譜」一百種，提供老年人養生之用。



■ 以水果作早餐，是一種延年益壽的飲食方式。

到了現代，各種專門性營養食譜如「增強免疫功能食譜」、「延緩老化食譜」、「低膽固醇食譜」、「低脂肪食譜」、「長壽素食譜」、「回歸自然生機飲食食譜」、「各種疾病食療食譜」以及「健康長壽食譜」等，真是百花齊放，多姿多彩，並引起歐美及日本營養專家與餐飲業界的重視與研究；聯合國及有些世界著名的大學如美國的康乃爾和史丹福大學，更對這些有助人類健康長壽的食譜，加以科學的分析與讚揚，並倡導研究發展長壽食譜，為新世紀的高齡化社會，創造一個「老而彌堅、老而有用」的新境界。

介紹莫里森博士的 健康長壽食譜

莫里森博士是國際知名的營養專家，他所研發的一種健康長壽食譜，刊載在他所著的《特效醫療食品》經典著作中，並獲得實踐者熱烈的回響，及營養界的認同。他並指出這一防病強身、延年益壽的食譜有幾項特點：

是經過許多著名營養學家和他本人長期研究、反覆實驗，以及他五十年臨床經驗的科技整合而成，包括了採取飲食養生保健的每一領域，希望幫助讀者生活得更健康、更長壽、更美好、更幸福。這是普



通醫學、營養教科書所沒有的。

簡單明瞭。選擇大眾化的健康食品、營養經濟，而且人人易懂易行。

功效卓著。如果你能按照他所提示方法，切實的去做，持恆的實施，每個人至少能增加十年的壽命。最值得重視的，你不但可以延長壽命，而且可使生命充滿活力，生活的質量提高，精力充沛，神采奕奕，並能使許多安享天年的老人，在臨終前夕還無病無痛，和子孫們談笑風生，感覺到輕鬆愉快，而在睡眠中安然長逝，無疾而終！

他所推薦的健康長壽食譜，特重食品的選擇和合理的飲食方式和習慣，其要點如下：

（一）在食物選擇方面：

最佳的蛋白質食品：包括有麥芽、葵花子、南瓜子、芝麻、苜蓿、沒有鹽份的堅果如核桃、杏仁、腰果、花生、榛子等；豆類製品如豆腐、豆皮、百頁、豆乾等；魚類則有鮭魚、沙丁魚、大比目魚等；蛋奶類有脫脂奶、酸奶、水煮蛋等。其中以核桃、杏仁、大豆及其製品、酸奶等，既有益於健康，又不會產生有害的代謝物質。

但豌豆和青豆雖含有較多的蛋白質，但吃後會使腸胃脹氣，不宜多吃。

最佳的碳水化合物食品（即澱粉質食品）：在穀物中有

糙米、玉米、全大麥、燕片等，在薯類食品中有山藥、甘薯、馬鈴薯等，這類食品具有健身益壽的作用。

最佳的菜：其中以蕃茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、花椰菜、黃瓜、燈籠椒、芹菜、萵苣、洋蔥、苦瓜為上選；所有綠色蔬菜如菠菜、芥藍菜、空心菜、蘿蔔葉、蒲公英葉、大蔥等都有豐富的葉綠素及維生素；茄子熟食營養價值很高，可軟化血管；生大蒜被譽為天然抗生素，無論生吃熟吃都有增加精力及延年益壽之功；蘆筍治療腎臟病，效果突出，具有抗癌作用，罐裝的較新鮮的治療效果更好。

最佳的水果：其中以木瓜、櫻桃、香蕉、獼猴桃、芭樂為上選。另外葡萄、柑桔、蘋果、油桃、芒果、柿子、西瓜、甜瓜，和風乾或曬乾的大棗、無核葡萄乾、無花果乾，也都是增進健康的好水果。但是，要記得，水果最好單吃，不要和碳水化合物及蛋白質混在一齊吃或是飯後吃，以免影響消化，又用水果做早餐，也是一種延年益壽的飲食方式。

最佳的飲料：全檸檬汁加蜂蜜的飲料是延年益壽飲料中的佼佼者，它富含維生素C及P（即路丁），能淨化血液、軟化血管、延緩老化。另外，青汁飲料，如小麥草汁、含葉綠素的蔬果汁，被稱為「綠色的金子」，有增強胰腺、肝臟和消化道功能的作用。其他如大

麥茶、椰子汁、西瓜汁、蕃茄汁，也都是很好的飲料。

作者按：莫里森博士提供的最佳食物，可能是針對西方人的需要，但站在中國甚至東方人的養生經驗和個人實踐的心得，如果增加維生素和礦物質的寶庫「海藻類」和「菇菌類」兩項營養食品，可能更完備。

（二）在建立合理的飲食方式與習慣方面：

莫里森博士所推薦的健康長壽食譜，在飲食方式方面，特別重視下列守則：

少吃多餐，總食量以七分飽為宜。

不要常到飯館吃飯。在家吃飯既經濟營養，又清潔安全。

一日三餐：早餐要好，午餐適量，晚餐要少。

一兩餐之間，可吃點水果或堅果，代替「垃圾食物點心」。

餐後不要喝咖啡、濃茶，可用溫開水、檸檬汁或藥草茶代替。同時，要做到「不餓不吃，不渴不飲」。不吸菸、不酗酒，更不要被動地吸二手菸。

吃飯時要細嚼慢嚥，不要狼吞虎嚥，暴飲暴食，以免消化不良，導致免疫功能的衰弱。

莫里森博士的健康長壽食譜，是經過對營養素的科學分析、合理搭配及臨床經驗的實證而成，值得珍視與採用。☞