

津津有味譚

陳存仁

豬肉與豬的內臟
因為豬肉之中有一種旋毛蟲，這種蟲必需在烹飪時，經過高熱才能殺死，中國人的熟食方法，就是殺蟲和滅菌的作用。

煮熟的豬肉可殺滅旋毛蟲，使食者不致受害。烹煮時要使淡紅或血紅色的豬肉，變成灰白色，這是避免受傳染的起碼條件，煮成灰白色的溫度，大約是攝氏一百六十度，據專家的試驗，旋毛蟲在一百三十七度即可殺滅，所以煮熟之後，已告安全。

中年以上應少吃肉。

吾人進服豬肉的適宜與否？應歸年

齡老幼而別。

嬰孩消化能力薄弱，肉食不適宜。幼兒可以漸進肉食，瘦的豬肉，比肥的更好。學齡兒童，奔走就學時期，不妨進食肥肉少許，因為肥肉確含脂肪，能增加人體飼量。兒童到了發育時期，要助長肌肉，豬肉是不妨常吃的。

壯年後勞動多的人，需要熱量更多，那末，不妨多吃一些肥肉。

進入中年，四十歲時，凡是體格羸瘦的人，進食豬肉的，是可以促其豐盈。

伍廷芳說：「肉類最能致病，凡供人屠宰之禽獸，大抵不易久活，屠宰時或已有疾病之傳染，往往不易覺察，市上掛售之肉欲知有無疾病，殊難確斷。

蓋因疾病傳染而死之禽獸，驗視之，其肉竟與康健無病之肉無異，且禽獸之中，常有寄生蟲，帶蟲，以及他種之病菌寄居其內。

伍廷芳說：「肉類最能致病，凡供人屠宰之禽獸，大抵不易久活，屠宰時或已有疾病之傳染，往往不易覺察，市上掛售之肉欲知有無疾病，殊難確斷。

蓋因疾病傳染而死之禽獸，驗視之，其

肉竟與康健無病之肉無異，且禽獸之肉

中，常有寄生蟲，帶蟲，以及他種之病

菌寄居其內。

吾人進服豬肉的適宜與否？應歸年

中年以上應少吃肉。

吾人進服豬肉的適宜與否？應歸年