

食品介紹 食品評論

陳春仁

## 津津有味譚

高，第一禁食各種刺激食品。第二進食各種能減低血壓之食物。本書前已介紹過山查(木旁)，芹菜，紫菜，干貝等，現在再介紹海參一品。

海參是海產品，其味並不鹹，含有輕微碘質成份，對血壓高者極為適宜。吃法可依照各人意旨，隨意烹調。隨時進食。可與干貝紫菜等輪流更換進食，不但對調整血壓有功效，而且海參有豐富的動物性蛋白質，對於人體營養，亦有幫助。

(七) 輻菜：海參燉雞，豬婆參燉海參降血壓。近世醫治血壓高，漸漸轉入食品調治法。因一部份藥品，藥性過猛，強制將血壓減低，發生了許多副作用。使病者減輕到全身不舒，或頭部空暈。比血壓高時的眩暈，有相仿的難受。有些吃了藥片之後，腹痛洩瀉，使足部萎軟無力，不能恢復常態。所以近世醫療方法中，要血壓高的病人注重食餌療法，用平常食物來調治。血壓過

助小兒發育。人身發育上最主要的營養素，就是蛋白質，一切細胞的長成滋生，都仰賴蛋白質。所以它的重要性很大，小兒在發育時期，需要蛋白質的增益，最為殷切。如魚翅，魚唇，魚肚，山藥，鮑魚等等，蛋白質雖很豐富，停滯腸胃。未獲其利，先蒙其弊。

「七八一」

## 九巴以十四座位

一九三三年政府計劃統一經營巴士

生意

中華

巴士

公司

標得

港島

線

渡江

遠征

九龍

公司

標得

九龍

線

及

九龍

區

巴

線

的

專利

權

，

於是

集資

卅五

萬

元

，

組織

九巴

，

一九三

三

年

，

有

限

公

司

，

將

中巴

的

卅

架

，

及

廿

架

，

將

中巴

的

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架

，

及

廿

架