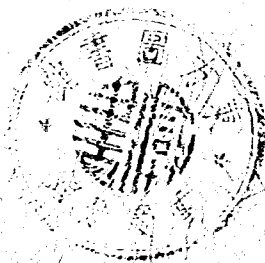


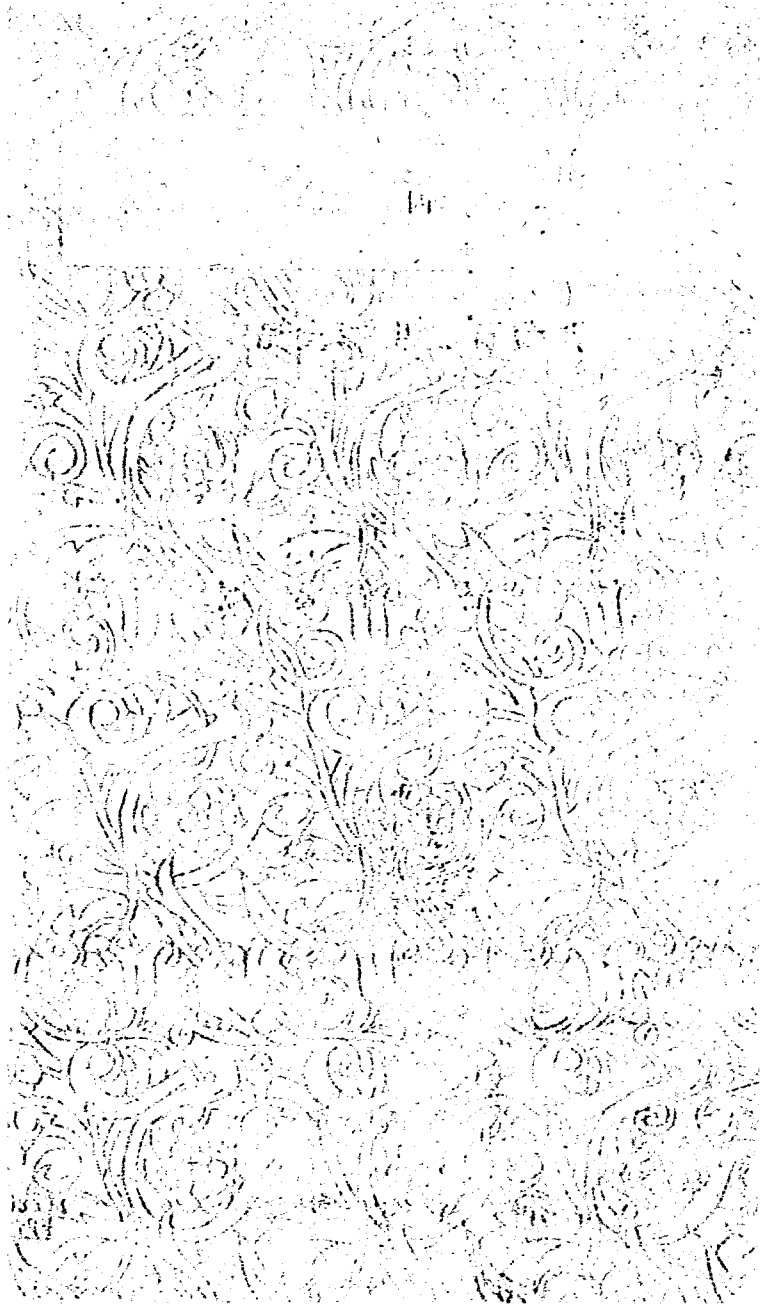
飲 食 衛 生 法

兒童衛生教育叢書

主 編 者 馬 客 談
編 著 者 潘 仁

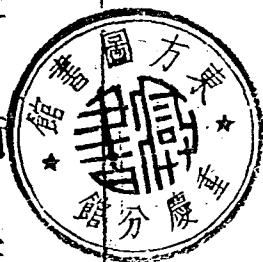


中 華 書 局 印 行



潘 仁編著

兒童
衛生
叢書
飲
食
衛
生
法



中華書局印行

兒童衛生
教育叢書

飲食衛生法

目次

一 飲食的重要	一
二 食物的成分	三
三 保護消化器	八
四 飲食的方法(上)	一二
五 飲食的方法(下)	一九
六 飲食的時間	二七
七 食物的鑑別	三三
八 廚房和用具的清潔	三九
附錄 戰時食物選擇表	四四—五〇

兒童衛生
教育叢書

飲食衛生法

一 飲食的重要

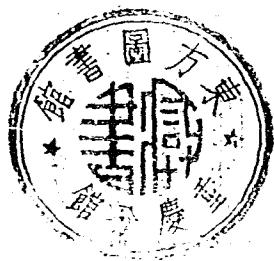
「一日不食則飢，

三日不食則病，

七日不食則死，」

這是古人說過的幾句話。

有時候，我們過了五小時以後不喫東西，就覺得肚子飢餓了；因為食物停滯在胃裏消化的時間，最短只有一點半鐘，最長也不過五點鐘，普通的米飯和麵包，只是三小時到四小時罷了。所以一個人不喫東西，不要到一天，只要過了五小時以後就覺得飢餓了。三天不喫東西，那自然要病的了，不過也要看一個人平時身體的強弱來決定。有的



人身體很強壯，三四天不喫東西，也不會生病，不過覺得沒有氣力罷了；有的人身體很弱，一兩天不喫東西，就會暈倒，生起病來。總之，飲食和空氣是一樣的重要，牠們能維持我們的生命，使我們能夠生活。大家知道，空氣是一時一刻不能缺少的，爲什麼三四天不喫東西，還能夠生存呢？這是因爲我們平時喫了東西，還有一部分積蓄在身體裏面，像蛋白質和脂肪；所以幾天不喫東西，這些在身體裏面的積蓄，還可以作爲補充，來維持生命。

再說到七天不喫東西就要死，也要看一個人的身體強弱來決定。身體強壯的人，只要給他少量的水，也許七天不喫東西不會死；可是身體弱的人，也許不到七天就死了。有一個驚人的故事，就是印度民族英雄甘地先生，他在一九四三年要求印度獨立自治，用絕食來做反抗英國人的表示，經過兩星期不喫東西，甘地先生也沒有死，現在還是健康的生存着。

飲食對於人生，是多麼的重要啊！

飲食對於一個人身體的功用，大概有兩種：一種是利用飲食物，經過消化以後，作身體的營養，身體的各種臟器，可以繼續的生長。一種是利用飲食物，經過分解以後，發生熱度和力量，保持體溫，運動官能，來維持一個人的生活 and 活動。總而言之，一個人的身體，好像一個蒸汽機關，食物飲料，好像燃燒的煤炭，蒸汽機關加了煤炭，就能發生動力，有了動力，就能運轉。

大家要知道，加煤炭不是一件很容易的事；稍不留心，就會把機器弄壞。好像一個人的飲食，要十分留心，稍不注意，也就會使身體生病，甚至至於死亡。怎樣留心？怎樣注意？那就是要講究衛生了。

下面分別來講講飲食的衛生。

二 食物的成分

在講飲食的衛生之前，先要明白各種飲料食物，含有什麼營養素，有那幾種成分？

根據研究的結果，普通有五大營養素：1. 蛋白質，2. 脂肪，3. 碳水化合物，4. 鹽類，和5. 水分。近年以來，又有一個驚人的發現，就是除掉上面五大營養素之外，還有一種新營養素，叫做維他命。

現在分別說明如下：

一、蛋白質 蛋白質是各種營養素中的最重要的一種。我們倘使缺少蛋白質的食物，就不能生活；因為我們身體內臟，都含有蛋白質的成分。所有的動物，如血，肉，皮，毛，鱗，爪，乳，卵，和軟骨，幾乎全部都是蛋白質造成的，缺少了蛋白質，這些機體，就沒有東西補充，結果，就是死亡。人也是動物之一，缺少了蛋白質，當然也不能生活。我們普通的食物，如動物性的雞蛋，肉類，乳汁等，植物性的豆類，穀類，蔬菜等，都含有蛋白質。

二、脂肪 脂肪是什麼？普通說起來就是油。脂肪最大的功用，就是能夠發生熱度和力量，所以脂肪也是營養素中不能缺少的東西。脂肪有的是液體，有的是固體；動

物性食物，如肥肉，牛脂，卵黃，肝油，含的分量很多；植物性食物，就比較的少些，可是豆腐裏面含的脂肪也很多。

三、碳水化合物 碳水化合物大部分是澱粉和糖類。碳水化合物主要的功用，是在身體裏面發生燃燒。植物性食物含的成分最多。所以我們要喫些肉，喫些豆腐，也一定要喫米飯和麵包，使各種營養素都有適當的供給。

四、鹽類 食物在身體裏面經過燃燒以後，剩餘的成分，就是鹽類。這些鹽類，最重要的是磷，鈣，鐵，和碘。磷是腦和神經的成分，鈣是骨骼的成分，鐵是血液的成分，碘是甲狀腺和白血球的成分，所以鹽類也是不可少的營養素。

五、水分 我們的身體，三分之二是水構成的。所以我們不喝水，比不喫飯還要難過；因為水分能把身體裏面的廢物撥到身體以外，還有幫助消化，調節體溫的功用。

六、維生素 維生素是最近發現的營養素，共有五種：

1. 維生素甲 魚肝油，牛酪，卵黃含維生素甲最多，缺少這種東西，會生眼病，何

僂病和營養不良。

2, 維生素乙 豆類，糖，和米的胚芽含維生素乙最多，缺少這種東西，會生腳氣病和神經發炎症。

3, 維生素丙 新鮮果實的液汁，含維生素丙最多，缺少這種東西，會生壞血病，就是血液腐敗的病。

4, 維生素丁 這種維生素丁，常常和維生素甲同時存在，有抵抗佝僂病的功用。

5, 維生素戊 小麥芽，青菜含維生素戊最多，缺少這種東西，就不會生殖。

現在把幾種主要食物中所含的成分，表列如下：

食 物			蛋 白 質	脂 肪	碳 水 化 物	鹽 類	水 分
植	米	六〇〇	二〇〇	七八〇	一〇〇	一三〇〇	
	小麥	一〇〇〇	一〇〇	七三〇	二〇〇	一四〇〇	
	大麥	一〇〇〇	二〇〇	七二〇	三〇〇	一四〇〇	

動物性食物						植物性食物					
牛乳	人乳	鯽魚	雞肉	牛肉	豬肉(瘦)	豬肉(肥)	青菜	蘿蔔	馬鈴薯	小豆	大豆
三〇.五	一〇.六	一七.九	一九.七	二二.四	一九.五	一四.五	一〇.七	〇.七	一.五	一八.〇	三五.〇
三.七	三.四	一.五	一.四	五.二	六.八	三七.三	〇.二	...	〇.一	一.〇	一八.〇
四.九	六.一	...	一.三	二.一	四.二	二〇.六	三四.〇	二三.〇
〇.七	〇.二	一.二	一.四	一.七	一.一	〇.七	一.九	一.五	一.〇	三.〇	五.〇
八七.二	八八.七	七九.五	七六.二	七二.三	七二.二	四七.四	九五.一	九四.六	七六.八	四.〇	九.〇

物	
卵白	二〇・六
卵黃	一六・二
	三〇・七
	一・六
	一・三
	五三・〇
	七八・〇

三 保護消化器

消化器官是口腔，咽喉，食管，和胃腸；還有製造消化液的器官是唾腺，舌下腺，頰下腺，和肝臟。這些器官，都是担任消化的工作，所以要使食物容易消化，必須要保護消化器官，注意消化系統的衛生。

現在分口腔，涎咽，胃腸三方面說明：

一 口腔的衛生

1. 食物要細嚼 食物消化的第一步，是在口腔，口腔中的牙齒，担任了很重要的工作，就是咀嚼食物，把食物嚼碎，和些涎腺，再咽下去。所以食物要細嚼緩咽，才合於衛生。

2. 食後要漱口。我們用過食物以後，有時會有殘餘的東西嵌在牙齒縫裏，或停留在口腔中間。這些殘餘的東西，由澱粉變為砂糖，由砂糖變為醋，醋是酸性，最容易損壞牙齒，所以在食後要用溫開水漱口。

3. 早晚要刷牙。牙齒是担任消化的重要工作，對於牙齒，要格外注意保護。早晨起身以後，要刷牙，晚上睡覺之前，也要刷牙，刷牙的時候，最好用牙膏或精鹽，不要用牙粉，因為牙粉含有石灰質，容易損壞牙根。

4. 勿喫硬東西。質地過硬的食物，最好不要喫，倘使要喫，也要少喫；因為硬東西非但不容易消化，而且容易損壞牙齒。

5. 要注意溫度。過冷過熱的食物，最好不要常喫，因為過冷、過熱，都容易傷害牙齒，發生牙痛和蛀牙的病。

二：涎腺的衛生。涎是涎腺，咽是咽喉，這兩部分的衛生，也要注意。

1. 涎腺。涎腺是鹹性，倘使遇到酸性的東西，就容易減少鹹性的力量，倘使遇到水

分，容易減少酸性的分量；所以我們在喫東西的時候，酸味的食物，應該少喫，勿使涎腺的能力減弱；飲料也應該少進，勿使涎腺的能力稀薄。

2. 咽喉：食物從咽喉咽下，經過食管到胃裏。因為咽喉是最嫩軟的東西，過熱或腐敗的食物，都容易傷害咽喉，所以，過熱和腐敗的東西不要喫。喫魚的時候，尤其要留心，勿使魚刺癢了咽喉，或刺傷了咽喉。

三 胃腸的衛生

甲、胃的衛生：胃是食物消化的主要部分，能發出一種胃液素。胃液素是含有氮的東西，可以溶解蛋白質。對於胃的衛生，要注意下列四點：

1. 剛剛進飲食以後，切忌多飲茶水，因為多飲茶水，容易使胃液稀薄，減弱胃的消化能力。

2. 飲食的時候，不能把腹部縛緊，因為食物進入胃中，胃壁擴張，起一種蠕動，進行消化的工作，倘使袴帶束得太緊，胃壁不能擴張，有礙消化。

3 飲食不能過量，分量過多，胃部不能容納，必致於嘔吐；又因爲分量過多，胃壁受到壓迫，不能蠕動，就會妨害消化工作的進行。

4 有時候誤喫了毒物，應該很快的用種種方法，使食物吐出，勿使中毒。如不能吐出，就要立刻請醫生診治，不可遷延時間。

乙、腸的衛生 腸有大腸小腸，都能發出一種腸液，繼續唾液胃液來幫助消化的。我們知道，澱粉在口腔裏就開始消化了，蛋白質到胃裏也消化了，脂肪却要由小腸纔能消化。如果食物到了小腸，還有不消化的東西，那就經過大腸，排洩體外。對於腸的衛生，要注意下列三點。

1 食物要清潔，不清潔的食物，往往有蛔蟲條蟲侵入小腸，發生腸病，所以食物要特別注意洗淨。如果知道腸裏有蛔蟲，就要請醫生診治。

2 腹部要保持適當的溫度，特別不能受涼。因爲冷氣侵入腸內，容易腹痛下痢，要防止下痢，最要緊的是勿使腹部受涼。

需要按時大便，最好每天按時大便一次，使糞便流通；因為不按時大便，或隔一兩天大便一次，身體裏面要排洩的廢物，停滯在腸內，容易發生腸病。

四 飲食的方法（上）

甲、關於食物方面的

關於食物方面應有的注意和方法很多，現在分別說明如下：

一、食物的分量 我們一天的食物，要有一定的分量，過多，固然要傷害身體，過少也是營養不夠。從營養上看起來，各種營養素的分量，也應該有一個適當的分配。上面講過五大營養素，這五大營養素之中，除掉水分和鹽類之外，以蛋白質，脂肪，碳水化合物來講，怎樣分配，分量多寡，是一個很要緊的問題。要研究這個問題，還要顧到年齡，體質，職業，和氣候種種方面，拿年齡來說，兒童，少年，壯年，老年的人，他們食物的分量也不相同。再拿體質來說，強壯的人和羸弱的人，他們也有很大的分別，

其餘像職業氣候，都有同樣的差異。

其次，拿身體需要的問題來講，也有許多不同的地方。譬如，兒童身體的器官，有那一部分缺少什麼營養素，就該把那種營養素多喫些，便能適合身體的需要；缺少脂肪的，該多喫些脂肪，缺少蛋白質的，該多喫些蛋白質。

食物的分量，既因為年齡，體質，職業，氣候種種的不同，應該各有分別；不過，大概的有一個規定，使大家有個標準，也是不可少的。有人做過一種研究，體重五十六公斤的強壯男子，一天勞動十小時，一晝夜之間，應該有下列的食物分量：

蛋白質 一一八公分（約合三兩多）

脂肪 五六公分（約合一兩半）

碳水化合物 五〇〇公分（約合十三兩多）

但是，右表不過是一個大概的標準，不能拘泥。我們有了這個大概的標準，可以根據年齡，體質，職業，氣候來酌量增減，使和一個人的身體需要適合為度。

二、食物的配合 食物的配合，就是動物性的食物，和植物性的食物混食；蛋白質，脂肪和碳水化合物混食的意思。如肉類含蛋白質脂肪很多，碳水化合物就比較少，要得到適當的碳水化合物，必定要用植物性的食物來補充。又如植物性的食物，含碳水化合物很多，蛋白質脂肪就比較少。所以食物不能夠偏在一方面，一定要把動物性的食物，和植物性的食物，混合起來喫，使各種營養素，有一定的分配。

一般人往往有一個錯誤的觀念，以為要滋養，就非喫肉不可。要知道，肉類固然很滋養，除掉肉類以外的東西，也有很多東西是很滋補的。

此外還有蛋白質，脂肪，碳水化合物，一定也要混食。這三種東西在一定程度以內，有時可以互相代用，如稍稍缺少蛋白質的時候，而有充分的脂肪和碳水化合物，脂肪和碳水化合物，可以酌量代替蛋白質的功用，以維持生命。可是要保持適當的健康，這種代用的辦法，不能常常代下去。所以這三種營養素，還要混合起來喫。

有許多貧苦的人，勉強能喫到一些米麵，很少有喫菜蔬的機會，因此他們的身體，

常常是不健康的；這是因為他們太缺少蛋白質和脂肪的緣故。

三、食物的溫度 食物的溫度，大約從攝氏零度到七十度都能入口，可是，過熱和過冷的食物，容易傷害牙齒，咽喉和胃腸，應該竭力避免。我們的體溫，是攝氏三十七度，所以食物的溫度，最好和體溫相近，就是三十七度左右。

食物的溫度，固然應該和體溫相近，可是有許多食物，也有因為性質的不同，和烹飪方法的差別，不能都和體溫相近的，例如湯汁一類的東西，熱的比冷的味道好些，果品，是冷的比熱的味道好些。總之，不能過分的冷，和過分的熱，設法使它和體溫接近就是了，最熱的，不能在五十度以上，最冷的也不要到十度以下，那就是最適宜的了。

有些人往往喜歡喫冰淇淋，刨冰，或者喜歡喝滾開水，和喫頂熱的菜湯，這些東西都以少喫為是，夏天尤要特別注意。

四、食物的烹飪 食物應該注意烹調，是極關重要的問題。因為有適宜的口味，容易促進消化，合於衛生。可是，五味調和，食物配合，千變萬化，各不相同；一個人

的好惡，也不能完全一致，甲喜歡喫的東西，未必是乙所喜歡的，兒童喜歡喫的東西，未必是老年人所喜歡的。總之，食物的烹調，要求其容易消化，適合口味，並含有滋養的成分，這是食物烹飪的基本原則。

其次，關於植物性的食物，非經過適當的烹調，不容易入口，不能引起食慾；所以食物的加工烹調，非但不得謂之奢侈，而且是很經濟的辦法。

又次，食物需要經過烹調，還有一個很大的作用；就是烹調有殺滅細菌和寄生蟲的功用。細菌和寄生蟲，常常附在蔬菜和肉類裏面，如不經過烹調，增加熱度，這些細菌和寄生蟲到了胃腸，蔓延生長，疾病就隨之而來。所以食物的需要烹調，是最衛生的方法。

最後，食物需要適當的烹調，已經說得很明白；可是，各種烹調方法所加的熱度，也要看各種食物的性質，而有分別。因為有許多食物，熱度加得過高，要失去他營養的價值，有許多食物，熱度加得不足，不能夠有殺菌的功用。這些問題，都是烹調方面應

該注意的，同時，也是講飲食衛生應該注意的。

五、食物的危險 食物是我們生活不可少的東西，可是食物也有很多的危險，不能不特別注意。食物的危險，大概有兩方面：

1, 不消化的食物 過硬，咀嚼不碎，烹調不適宜的食物，大都不容易消化，這些不消化的食物，停滯在胃腸中間，往往引起腐敗，生出細菌。這些細菌在胃腸中間活動，又往往引起胃腸的黏膜炎，及其他胃腸的疾病。所以，一種食物，要先辨別它是否容易消化，才可以入口，既然入口的食物，也要使它容易消化，如細細咀嚼等等。

粗硬的食物，到了胃腸，消化液不容易浸入。粗大的食片，刺激胃腸黏膜，會發生一種黏膜炎（加答兒）。這些粗硬和大塊的食物，務必注意，最好不喫。

2, 有毒的食物 有毒的食物，如誤喫到肚裏去，危險更大。腐敗的動物性食物，往往有毒，這些有毒的食物，會發生一種毒質，或含有病菌，或藏着寄生蟲，危險很大。植物性的食物，有時也會有毒，如毒菰和發芽的馬鈴薯都是。這些有毒的植物性食物，

也會發生毒質。傳染病的病菌，都從這些食物傳到胃腸。

食物的危險，一般講起來，植物性的食物，要比動物性的食物少些。可是，植物性的食物，一定要洗得乾淨。夏秋氣候炎熱，一切食物容易腐敗，所以多喫新鮮的植物性食物，比較危險少些。

六、食物的附加品 食物的附加品，指鹽，糖，油，醬，醋，辣椒等等作料或調和而講的。這些附加品，在烹調上有補助食味的功用，也是不可少的東西。譬如牛肉是富有營養的食物，若不加相當的作料，味道不好，不容易入口。又喫麵的時候，因為鹼性太多，加些醋在麵裏，使兩性中和，很合衛生。

食物的附加品，還有一種功用，就是可以刺激消化液，使消化液充分的泌分出來，幫助食物的消化。

以上所說的附加品，對於食物，有很多的幫助；可是用得不得其當，反而有害。譬如，砂糖用得適當，可以增加食物的味道，倘使用得太多，那就要傷害胃臟。又如，有

許多人，對於食物的味道，養成一種特殊的嗜好，喜歡喫刺激性過重的食物。可是這些刺激性過重的食物，一時難覺興奮，日久容易傷害胃臟。所以辣椒胡椒這些刺激性的附加品，少喫可以幫助食味，多喫或過量，那就不適宜了。

五 飲食的方法(下)

乙、關於飲料方面的

飲料的種類很多，如水，酒，茶，及其他飲料，水分，是主要的飲料。我們為什麼要喝水和喫含有水分的東西？這是因為我們身體三分之二是水構成的，譬如體重是六十公斤，那末全身的水分，有四十公斤。單就身體中間的血液來講，佔全身的百分之一，血液中間的水分，又是佔血液的百分之七十八。所以一個人身體中既有這許多水分，飲水是一個極重要的問題。

我們一天究竟要喝多少水分？這是要看年齡大小，和氣候寒暖而定，年齡大的人，

要比年齡小的人多喝些，天氣炎熱的時候，要比天氣寒冷的時候多喝些。有人研究，一個中年的人，在普通溫和的氣候中，每天要喝七磅至七磅半的水，大約是六大玻璃杯。

多喝水於身體非但沒有妨害，還有很多好處。因為多喝了水，不適覺得尿量和汗液增加；可是尿量和汗液增加，可以洗掉身體中一切的汗濁，大便還可以暢通，身體覺得爽快，有幾種疾病，好像傷風等等，多喝熱開水，使皮膚出汗，可以發散風邪。所以多喝冰的人，身體不容易生病，而且容易長壽。

以上所說的飲水，都是指清潔的水而講，不清潔水，多喝了，非但不能發揮上面所述的作用，恐怕還有害處。

現在把各種飲料，分述如下：

一、水、喝水一定要喝清潔的水，不清潔的水，非但沒有益處，而且有妨害。

中、什麼是清潔的水？直接拿茶做飲料的，要合於下列幾個條件才是清潔的水：

1. 沒有細菌和寄生蟲，

2. 沒有雜質和礦物質，

3. 沒有氣味，

4. 沒有顏色，

5. 沒有泥濁，

6. 沒有澀性，

7. 沒有熱度。

合於以上標準的水，我們可以直接取來做飲料，可是，普通用做飲料，一定要經過煮了的開水，纔合衛生。

乙、喝了不清潔的水有什麼害處？ 喝了不清潔的水，容易引起傳染病。由水做媒介的傳染病，有傷寒，霍亂，赤痢，和一切的腸病。其次，腸裏的蠅蟲條蟲，大半也是喝了不清潔的水發生的。現在分別說明如下：

1. 傷寒 傷寒的病人，所排出的便溺，都含有傷寒菌，倘使這些便溺，在無意之中能流到水源，如井內，池塘，我們喝了這種水，就會傳染到傷寒病；所以在傷寒流行的時候，對於飲料，一定要特別檢查，特別要注意的，是要喝煮過的開水，生水絕對不入口。

2. 霍亂 患霍亂病人的病菌，完全由糞便中排出，這種糞便，有時流到水源，我們沒有注意誤喝了，立即會傳染到霍亂病。所以在霍亂病流行的時候，要特別禁止喝冷水和喫水果。

3. 痢疾和一切的腸病 痢疾和一切的腸病，也和霍亂一樣的傳染，預防的方法，也是不喝冷水和喫水果。

丙、怎樣清潔飲水？ 普通家庭清潔飲水的方法，大約有以下幾種：

1. 燒滾 燒滾的方法，最爲普通，也最穩當。水經過燒滾五分鐘以後，什麼傷寒霍亂痢疾的病菌，都可燒死，這種水喝了，可以保證沒有害處。水經過燒滾五分鐘以後，一切的氣味，顏色，澀性，大概也去掉大半。所以用燒滾的方法，是最普通最穩當的方法。可是燒滾了的水，氧氣和鹽類蒸發，喝起來味道太淡，最好把它倒來倒去，使它和空氣接觸，那末喝起來就覺得有些甜味了。

2. 隔濾 普通隔濾器，是用一個桶，中間隔些粗砂，細砂，炭屑，使水經過濾器，

一切有機物質和細菌，都停留在濾器上層，這種濾過的水，最為清潔，把它燒滾了作為飲料，是最合衛生的。濾水的時候，要注意用冷水入器，勿使細菌在器內繁殖，過一兩星期，要把濾器洗刷一次。

3, 蒸餾 蒸餾的方法，那是更好的方法。可是一般家庭不容易辦到。蒸餾水是最純的水，一切有機物質，細菌，雜質都沒有，可以直接拿來做飲料，不必燒滾。可是蒸餾水的味道，也是太淡，喝水的時候，加些食鹽，才覺得適口。

4, 清潔紅水 水帶紅色的，大都含有硫酸鐵的成分，自來水管生了鏽，也會變成紅色。清潔紅水的方法，普通是先用明礬和水混合，再用澄清和隔濾法，紅色可以完全脫去。

5, 清潔濁水 濁水是有砂，黏土，有機物，水藻，水蟲等物，清潔的方法，是把水放在缸裏，擱置一兩天；如還覺得不清潔，再經過砂濾，用明礬或石灰攪勻，再擱置一兩天，那就可以完全清潔了。

6. 清潔澀水 澀水是水裏含有鎂和鈣的成分，本來不妨害做飲料，但是，多飲了澀水，容易結成石症，也不相宜。清潔的方法，先用石灰或石灰水攪勻，再經過砂濾，就可以作為飲料了。

二、酒 酒含有酒精的成分，可以作為藥用；可是事實上都把它作為嗜好品，害處很大。酒精是一種無色透明的液體，有奇異的香氣，性質很容易燃燒，因此，妨害食物的消化。飲酒的害處，不但是有害於衛生，並且有害於社會。現在分別說明如下：

甲、飲酒有害於衛生 飲酒的人，多患腸胃炎，心臟病，肝臟病，和神經病等等，具體的說，有以下幾種情形：

1. 飲酒之後，胃腸刺激過度，活動遲鈍，消化因而不良；
2. 飲酒之後，神經系麻痺，失掉身心的常態；
3. 飲酒之後，腦汁容易軟化，甚至要發生腦充血的危險；
4. 飲酒之後，心臟活動軟弱，碳質不容易排泄，全身中毒；

5. 飲酒的人，死亡率很高，不能享長壽；

6. 飲酒的人，所生的子女，神經不健全，往往愚笨。

乙、飲酒有害於社會。社會上許多犯罪的人，或怠惰的人，大都是自己飲酒過多，或祖先飲酒過多的原因。犯罪的人，擾亂社會秩序，怠惰的人，減少社會生產，這都是飲酒妨害社會的事實。

由以上的情形看來，酒固然是飲料的一種，可是爲害之大，不但及於個人，並且及於社會，應該絕對禁止。一般的應酬或宴會，往往遇到飲酒的機會，在這種情形之下，我們可以選擇含酒精成分較少的，或是釀造的方法比較好些的，少飲些，也沒有多大妨害，不過絕對不能多飲，或養成飲酒的嗜好。

三、茶。茶有紅茶、綠茶兩種，都含了一種茶素的成分；大概說來，用嫩葉子做成的，比用老葉子做成的含茶素多些，綠茶比紅茶多些。茶的好壞，就看含茶素多少來決定；茶素多的，比較好些，茶素少的，比較差些。

茶又含有一種單寧的成分，有刺激性，這是茶裏面的一種不好的成分。

最近美國人霍敦，研究茶的成分，發現了一種新的成分；這是一種很好的養分，它的功用，對於人類的發育和健康上有很多的好處，所以少喝些茶，對於身體也有好處。這種新的成分，也是綠茶含得多些。

現在把喝茶的好處和害處，分別說明如下：

1. 喝茶的好處 茶是我國最普遍的飲料，大家都有喝茶的機會。因為喝茶得喝得不多，能夠幫助消化，奮發精神，解除口渴，同時還有些養分，對於身體也有好處。可是，喝得太多，或喝不好的茶，那就有害處了。

2. 喝茶的害處 喝茶太多，精神興奮得太過，反而使人不舒服。喝了太濃的茶，刺激性太大，容易傷害胃腸。在快要睡覺之前，多喝了濃茶，更容易失眠。所以，講究衛生的，還是改用喝開水最好。

四、其他飲料

1. 咖啡可和巧克力 咖啡的功用，和茶是一樣的，少喝一點，可以興奮精神，祛除疲勞，去睡魔，通小便；可是多喝了，刺激過度，精神反覺疲勞，不能睡眠，頭暈心跳，很有害處。可可，也和咖啡一樣，是一種興奮的飲料，不該多喝。又這許多東西，大都是舶來品，特別在抗戰期間，最好不用。

2. 清涼飲料 清涼飲料，像汽水，果子露都是。這些清涼飲料，在夏天的時候，少喝一些，也可以幫助消化。可是多喝了，就會傷害胃臟。又汽水陳腐了，或用不清潔的水做成，不能喝，喝了容易得病。清涼飲料，還有冰淇淋，刨冰，冰水等，最好不吃，因為這些東西太冷，胃臟驟然遇到過冷的東西，一時會失掉機能，停止工作，容易使病菌有發生的機會，所以要特別小心，少吃或不喫。

六 飲食的時間

上面已經講過，食物在胃裏最多不過五小時就消化了；因此，我們在兩餐飯中間，最好要有五點鐘以上的時間。例如早晨七點鐘喫早餐，中餐最好在十二點半鐘，晚餐最好在六點鐘或六點半。胃的工作，是一種機械的活動，食物在胃裏消化之後，應該給它一個休息的時間，那末，下一次的食物喫下去，它又能夠好好的工作了。有些人早上喫稀飯，中餐就應該早一點；有些人早上喫米飯，中餐就不宜過早。總之，我們一天三餐的時間分配，前後要隔開五小時的時間（兒童例外）。一般人拿自己的飢餓做飲食的標準，那是不對的，是極不合衛生的，應該加以節制。因為我們的飢飽不可以相信，有時覺得飢餓了，而胃裏還有很多的食物，有時覺得不飢餓，而胃裏早已空虛了，所以，我們飲食的時間，要依照規定，不可隨便要喫就喫。

飲食的時間，已經有了規定，在飲食的時候，和飲食的前後，也有許多應該注意的地方，現在分別說明在下面：

一、食前的衛生

在飲食以前，我們應該注意的，是下面的五點：

1. 運動以後不食 在喫飯以前三十分鐘裏面，不可做劇烈的運動；因爲在劇烈運動之後，血液的循環，十分急促，倘使立刻就喫飯，非但不容易下咽，即使勉強喫下去，也是很難消化的。

2. 不到時間不食 上面已經講過，飲食要有規定的時間，不在規定的時間，不能亂喫東西。要保持胃腸的健康，不到時間，就不能喫東西。

3. 肚子不餓不食 一個健康的人，上餐喫過，到了下餐的時間，肚子一定會覺得飢餓，如果到了飲食的時間，還不覺得餓，或許是身體方面有什麼不舒服，所以，肚子不餓，不能喫東西，同時，還要考察原因。

4. 食前要喝開水 在吃飯之前，應該喝杯開水，潤潤胃腸，預備吃東西。這樣，食物到了胃裏，很容易消化。

5. 食前要洗手 在吃東西之前，應該洗洗手，因爲在飲食的時候，有時，要碰到食物，如有髒東西，粘到食物上去，那是很危險的。

二、食時的衛生 在飲食的時候，我們應該注意的，是下面的一點：

1. 不多食 飲食的分量，應該有一定的標準。普通吃東西，只能吃到八九分，不要吃得十分足足，使肚子過飽；因為過飽了，食物停滯在胃裏，不容易消化。

2. 不急食 在飲食的時候，心境要特別安定。切不可因為有要緊事情，急急忙忙，狼吞虎咽，把東西很快的吃下去。因為吃得快，就不會細嚼，不細嚼，就不容易消化。

3. 不強食 各人的胃口，不完全相同，有些東西不喜歡吃的，不必勉強的吃；因為勉強吃下去，心裏覺得不舒服，胃腸也不容易消化。有時還因為勉強吃了不喜歡吃的東西，弄到嘔吐，更有害處。

4. 不勸食 朋友宴會，或在親戚家裏吃飯，主人往往有勸食的風氣，這也是很不合衛生的。一個人的飲食量，有一定的限度，勉強勸得多吃了，只有害處，沒有好處，所以自己要約制。

5. 不怒食 在發怒的時候，心緒一定不安寧，在心緒不安寧的時候吃飯，怒氣沒有

消，血液走得快，容易生病；所以在大怒的時候，不能吃東西。人家在發怒的時候，也不要勸人家去吃東西，作為消怒的方法。

6. 不悶食 愁悶本來有傷身體，在愁悶的時候吃飯，更有害處。我們吃飯的時候，態應該安適，精神應該快樂。倘使碰到愁悶的時候，不要勉強吃東西；因為在這個時候吃東西，很容易生膈氣病，不可不特別注意。

7. 不雜食 在規定的飲食之外，不宜吃雜食，小孩子最喜歡吃雜食，應該注意，不要養成習慣。家庭裏常常在規定飲食之外，吃點心，也不相宜。因為吃了雜食，正常的食量，反要減少，對於衛生，極不相宜。

8. 不冷食 食物有一定的溫度，已經冷了的东西如冷肉冷飯，最好重行溫過再吃。冷的東西，病菌容易潛伏，不可不小心。

9. 食時不做事 吃飯的時候要專心吃飯，萬不可養成一面吃飯，一面做事的習慣。

10. 食時不用腦 有些人在吃飯的時候，同時看書或看報，這也是很不好的習慣。因

爲在吃飯的時候用腦，胃液分泌不良，食物不容易消化。

三、食後的衛生 在飲食之後，我們應該注意的，是下面的六點：

1. 食後不運動 吃過飯以後就運動，對於胃很有妨害。可是，在吃飯之後兩三點鐘運動，對於消化反有幫助。所以，剛剛吃過飯，不能運動，有許多生胃病的人，往往是飯後運動得來的。

2. 食後不睡覺 吃過飯，馬上就睡覺，很不相宜。因爲在睡覺的時候，胃也同時休息，不做消化的工作，食物在胃裏時間太長，容易發酵，很不合於衛生。可是，吃過飯以後假眠幾分鐘，作爲休息，倒也沒有妨害。

3. 食後不喝水 剛剛吃過飯，最好不喝水，因爲喝了水，把消化液沖淡，對於消化有妨害。不過，過了半點鐘以後喝水，也就沒有什麼關係了。

4. 食後不洗浴 洗浴也是一種運動，如食後就馬上洗浴，妨害胃液的分泌。可是，在食前三十分鐘洗浴，倒很有益處。

5, 食後不工作 吃過飯以後，不能立刻就工作，因為吃過飯以後，全身的血液，都幫助胃做消化的工作。所以在吃過飯以後，要有三十分鐘的時間休息，不做工作。

6, 食後要漱口 吃過飯以後，一定要用溫開水漱口，使口腔清潔。

7, 食後要散步 吃過飯以後，必須休息，在休息的時候最好是散散步，看看花草，使胸襟舒適，食物容易消化。

8, 食後要靜息 吃過飯以後，必須休息，休息的方法，或是散步，或靜息，都很合衛生。總之，食後要使精神有休息的時間。

七 食物的鑑別

飲食的第一步手續，是要鑑別食物的好不好。好的食物可以吃，不好的食物不可以喫；鮮潔的食物可以吃，腐爛的食物就不可以吃。倘使預先不加以鑑別，吃了不好的食物，非但容易生病，還有生命危險，所以鑑別食物，是很重要的工作，也是不可少的

工作。

食物的鑑別，是很重要的工作，但是也是很難的工作。普通鑑別食物的方法，大概有兩種：一種是用眼鼻觀察，一種是用器械試驗。用眼鼻觀察；例如看看食物的色澤，是不是鮮潔，嗅嗅食物的氣味，是不是香美。用器械試驗；例如用銀針去驗食物有沒有毒，食物倘使有毒，銀針就會發黑，食物倘使沒有毒，銀針就不變色。

現在把幾種主要的食物，說明鑑別的方法如下：

一、米麵鑑別的方法 食米鑑別的方法，可拿下面幾點做標準：

- 1, 未損失胚芽和糠皮；（即不可過白）
- 2, 有光澤少白色粉末；
- 3, 質地堅實豐滿；
- 4, 米粒大小平均；
- 5, 黏性很強，香味很好。

麵粉的鑑別，比較困難，只能看看是不是發霉，或是夾雜別的成分。最好是鑑別小麥，是不是有一種「麥角」的寄生蟲，或毒草的種子。同時也要注意奸商，是不是雜有石膏和寒水石的粉末，增加分量。這些東西吃了，都有妨害，應該預先鑑別清楚。

二、肉類鑒別的方法 肉類的鑒別，最爲要緊，現在分獸肉和鳥肉說明如下：

甲、獸肉 新鮮肉和腐敗肉的分別：

1, 香味 新鮮肉有一種本來的香味，腐敗的肉不但沒有香味，還有一種惡臭。

2, 色澤 新鮮肉有一種本來的肉色，並且有光澤。腐敗的肉，不但沒有光澤，還變成紫色綠色或過於淡紅的顏色。

3, 硬度 新鮮肉有一種彈性，腐敗的肉，用手指觸了痕跡不易消滅，並且是軟的。

4, 溫度 新鮮肉濕氣很少，用手指觸了，不覺得有水氣。腐敗的肉，水分很多。

5, 縮度 新鮮肉煮熟了縮度很小，腐敗肉的縮度很大，消失的重量也很多。

乙、鳥肉 新鮮和腐敗的鳥肉，分別如下：

1, 新鮮鳥類，拔去毛之後，毛根上沒有脂肪附著。腐敗的鳥類，皮膚是青顏色。

2, 肛門暗褐色，或嘴裏有惡臭的，都是不新鮮的，或是死鳥。

3, 眼珠有光澤，像是活的，是新鮮的鳥；眼珠污濁，肉軟，脚乾，就是不新鮮的。

丙、魚類鑑別的方法 魚腐敗了，會發生一種屍毒，這種屍毒，我們吃了，常常會中毒。新鮮和腐敗的魚類，可以用下面的方法來鑑別他；

1. 眼珠 新鮮的魚類，眼珠透明，並且有光澤和飽滿。

2. 腮 鮮紅色的腮，是新鮮魚，暗紅色的腮，就是腐敗的魚。

3. 鱗 新鮮的魚，鱗不容易脫落，腐敗的魚，鱗很容易掉下來。

4. 色澤 新鮮的魚，有一種本來的光澤，腐敗的魚不但沒有光澤，而且是暗黑色。

5. 肉質 新鮮的魚肉，有彈性，能緊縮。

6. 臭氣 新鮮的魚，有一種本來的香味，腐敗的魚，腮部很臭。

魚類要到了腐敗之後纔有毒質，可是河豚魚在活的時候就有毒了，毒質存在肝臟和卵黃精液裏面，吃時要小心。

丁、蔬菜的鑑別方法 蔬菜的鑑別，只要注意是不是新鮮就是了。所怕的是有病菌或寄生蟲。還有馬鈴薯將發芽的時候，會發生一種毒質，不可以吃。所以鑑別蔬菜的

好壞，只要看新鮮和不新鮮，同時把他洗得乾淨。

戊、雞蛋鑑別的方法 蛋類鑑別的方法有三種：

- 1, 把雞蛋向有光線的地方照一照，看上去是半透明體的是好蛋，混濁的是陳腐蛋。
- 2, 把雞蛋浸在十倍或廿倍的鹽水裏，蛋向下沉的是好蛋，向上浮的是不好的蛋。
- 3, 蛋壳有破損的，大概都是不好的蛋。

己、蕈類鑑別的方法 蕈類的味道很鮮美，所以許多人都喜歡吃，可是毒蕈和食用的蕈，一定要分別清楚；要是分不清楚，危險很大。現在把毒蕈和食用蕈的鑑別方法說在下面：

- 1, 毒蕈生在陰濕地方，沒有毒的蕈，生在乾燥的地方。
- 2, 毒蕈的顏色很美麗，沒有毒的蕈是白色，或茶褐色。
- 3, 毒蕈採下來會變色，變為青色綠色，沒有毒的蕈是不變色的。
- 4, 毒蕈的水分很多，並且是柔軟的，沒有毒的蕈是密緻的，並且是脆的。

5. 榨下的汁水，混濁像乳的是毒蕈，澄清像水的是沒有毒的蕈。

6. 味道有些辣和苦，並且刺激舌頭的是毒蕈。

庚、牛乳鑑別的方法 鑑別牛乳的方法，要用藥品和器械，比較麻煩。現在把普

通而容易做到的方法，說在下面：

1. 把牛乳滴在指甲上，像球珠形狀的，才是新鮮牛乳；滴下來，就散的，就是不新鮮。又如把牛乳滴在一杯清水裏，會沉到水中的，大概是新鮮牛乳；滴到水裏，不下沉並且散開的，大概不新鮮。

2. 新鮮牛乳有兩性反應，用青色試驗紙試驗會變紅色，用紅色試驗紙試驗又會變青色，不新鮮的牛乳，就不會變青色了。

3. 腐敗的牛乳，像水一樣，表面上有凝固的東西，煮熟了，有一種塊狀的東西，這種牛乳，就不能吃了。

辛、食鹽鑑別的方法

1, 用眼睛看鹽的光澤，水分和夾雜的東西：要是光澤鮮明，水分不多，沒有雜東西夾在裏面，就是好鹽。

2, 用舌頭舐鹽的味道，覺得味道是純粹鹹的，那是好鹽，覺得味道有些苦，那是不好的鹽。

壬、醬油鑑別的方法

1, 顏色濃味道又鮮美的是好醬油，顏色淡味道苦鹹的是不好的醬油。

2, 把醬油倒在碗裏，用筷子攪拌，如作枇杷色的泡，隨即消滅的是好醬油，倘使作淡紅色的泡，那是不好的醬油。

八 廚房用具的清潔

要講飲食衛生，先要講廚房的清潔，一般家庭學校，對於廚房，素不注意衛生，對於飲食用具，尤不注意清潔，這是極不好的現象。有許多病菌和蒼蠅之類，往往都從廚

房或用具上不知不覺的，把疾病帶到人們的身體，所以我們講飲食衛生，先要講廚房和用具的清潔。現在分述在下面：

一、廚房的清潔 管理廚房的主婦或廚司，應該特別注意下列許多事情。但是，我們是家庭中或學校中的一份子，我們也要竭力幫助清潔廚房，完成團體生活的責任。

1. 作飲料的水，倘使沒有燒開，絕對不拿出廚房；同時，燒開水的時候，已經開了還要多燒三五分鐘。

2. 調製的食物，要在熱的時候，送到食堂，趁熱的吃。倘使不趁熱吃，難保沒有灰塵飛上去，這些灰塵中間，往往帶有病菌。

3. 蒼蠅是傳染疾病的媒介，不能讓它飛進廚房，只要有一個蒼蠅到了廚房，就是一件很危險的事，所以，廚房裏面，要做到一個蒼蠅都沒有，纔能放心。

4. 另外還有許多害蟲，專門到有食物的地方去，像蟑螂，蜈蚣以及老鼠之類。倘使廚房裏弄得很清潔，沒有什麼東西可吃，那末，這些惡蟲，自然不會到廚房裏去了。

5. 廚房，貯食櫥，貯物所，要收拾得特別潔淨，不獨每星期要洗滌一次，並且要每天洗滌；因為灰塵，是傳染百病之源。

6. 廚房中要有幾條抹布，每次用時，都要洗滌得清潔，絕對不能用髒抹布洗滌各種用具，使得用具愈抹愈髒。

7. 從菜市或園圃買來的菜蔬生果，要洗淨了之後，再用開水燙一下，纔可以拿到廚房，或貯物所，倘使污垢的菜蔬和潔淨的食物，放在一起，是一件最危險的事。

8. 廚房的地下溝渠，或四周的陽溝，要常常用水沖過，不要使污穢東西存在裏面。用過的髒水，或剩餘的髒物，絕對不要倒在溝裏。

9. 廚房裏的灰塵，要常常打掃，不要使它飛揚。

二、用具的清潔 廚房中的用具：鍋，爐，蒸籠，蒸架，鏟，刀，碗，碟，筷，

匙，杯，壺，瓶，罐，缸，簍，篋等等。各種用具的質料，有木，竹，銅，鐵，錫，玻璃，陶瓷器，搪瓷器等。使用這些用具，一面要注意勿使損壞，一面更要留心清潔。關

於食具方面，如碗碟之類，更宜講究整齊清潔，俗語所說：「美食不如美器」，是有深長的意義的。

現在把清潔的方法，分述於下：

1. 銅器清潔法 廚房裏用銅製的器具，有銀，口盃，茶杯，銅勺，碟子，銅壺等，銅器用過之後，要用清水洗滌，乾布抹淨；因為銅器容易生銅綠，銅綠是有毒的東西。使用之前，要查看銅器上有沒有銅綠，如有銅綠，一定要洗掉。又銅器用久了，會變黑色，要用極細的瓦屑粉擦亮，就可以光滑如新的了。

2. 鐵器的清潔法 廚房中釜，鍋，刀，鏟，勺等，有用生鐵鑄造，有用熟鐵打成，都容易生銹，用過之後，應該抹乾。鍋釜要常常刮去鍋外的煤灰，鍋內不要留些水。又煮脂肪和油分多的東西，黏有油膩，要用鹹水，灰汁或籬糠擦洗。廚刀用過之後，也要用稻草擦去污垢，再用抹布擦乾。

3. 陶瓷器的清潔法 廚房裏所用的陶瓷器，有缸，鉢，杯，碗，碟，盆，壺等等，

新買來的器具，先用布舖在鍋中，加適當的水，把新器具輕輕放進去，用文火煮沸，等冷了以後取出，經過煮過的陶瓷器，碰到強熱度就不會迸裂，並且也是一種消毒的方法。用過以後，要用肥皂水洗滌，或用鹽擦淨，有時也可用鹼水浸洗；因為陶瓷器，不一直都是光滑的，容易黏附污垢，所以要格外注意清潔。

4. 玻璃器的清潔法 廚房中用的玻璃器；有瓶，杯之類，茶杯污垢，可用鹽或灰汁水擦。酒瓶醬油瓶等，可倒些茶滓振盪，再用清水洗滌；污垢太多的，要用醋和鹽混合倒進去，多振盪幾回，再用水洗滌。

5. 搪瓷器的清潔法 搪瓷器又名琺瑯器，如臉盆，杯子之類，很容易黏附污垢，應該用肥皂水洗滌。

附錄 戰時食物選擇表

陳邦賢先生擬訂戰時食物選擇表，材料豐富，尤含實用。今轉錄於下，以供參考。

類	穀	類別	食品名稱	吃食方法	營養特點	烹調注意
蕎麥	高粱	麵類	作餅餠	蒸餅或饅頭	富含甲乙種維生素	米湯須留在飯內免失去營養成份 洗淨略炒連皮磨粉篩之即成 混麵及糖少許做餅用油煎或蒸都可
雀麥	粟(小米)					
同上	大麥	黃粥	黃食或製麵做餅	同上	蛋白質含量比小麥略少 發芽時能發出一種消化澱粉酵素	同上
同上	同上	同上	同上	同上	富含蛋白質及脂肪可得大量礦物質及維生素	同上
同上	同上	同上	同上	同上	帶皮蕎麥粉與粗麵相似	同上

豆			
黃豆(大豆)	黃湯味最鮮美	含乙丙種維生素	黃豆洗淨微火炒去皮膚
豆漿	黃湯味最鮮美	含有甲乙種維生素	後篩之即成豆粉
豆粉	黃湯味最鮮美	含有甲乙丙種維生素	自做豆漿將豆粉兩大匙
黃豆芽	黃湯味最鮮美	含有甲乙種維生素	雞蛋一個茶湯三大匙與
豆腐	黃湯味最鮮美	鈣和磷成分較大豆增多	豆粉一份麥麵二份
綠豆芽	炒食味極清美	含有甲乙丙種維生素	骨粉五份麥麵二份
綠豆	黃湯味最鮮美	含醣類及蛋白質	一〇〇份水中煮沸然
毛豆	黃湯味最鮮美	含有甲乙丙種維生素	後加入糖或鹽能代牛乳
四季豆	黃湯味最鮮美	含有甲乙種維生素	
大豆製品	黃湯味最鮮美	豆腐乾千張等蛋白質較	
紅豆	黃湯味最鮮美	豆腐增多	
扁豆莢	黃湯味最鮮美	含醣類及蛋白質	
	黃湯味最鮮美	鮮者富含乙種維生素	

多蛋白質生理價值亦高
多含脂肪及甲乙種維生素

黃豆洗淨微火炒去皮膚
後篩之即成豆粉
自做豆漿將豆粉兩大匙
雞蛋一個茶湯三大匙與
豆粉一份麥麵二份
骨粉五份麥麵二份
一〇〇份水中煮沸然
後加入糖或鹽能代牛乳

根					類						
藕	芋頭	高莖	胡蘿蔔	地瓜	山芋(甘藷)	紅蘿蔔	豆渣	豇豆	刀豆	蠶豆	豌豆
生食或煮食	煮食	作蔬菜煮食	煮食	炒菜或煮食	煮食	生食煮食醃因醬燻	做餅或炒食	鮮者煮食乾者和米	煮食	煮食炒食作醬	煮食
含醣類多含有丙種維生素	含醣類多含乙丙種維生素	保護性食物	富含甲種維生素 乙丙庚種亦有	含醣類最多	丙種維生素 供給熱量最多 含甲乙 丙種維生素	液白蘿蔔營養成分為優 含醣類及鐵鈣甲乙丁種 維生素	較豆製品營養略差	鮮者含有內種維生素甲 乙類亦有 乾者含有醣類蛋白質及 甲乙種維生素 含有乙種維生素			乾者宜水浸生芽煮食
				同上	可與穀類混合煮食	豆渣一斤略炒乾麥麵半 斤再加油鹽可烤成餅乾					

葉	類
小白菜 莧菜 豌豆苗 番茄 青辣椒	菜心 大頭菜 紫藍 洋葱 芥芋 白薯(脚拔芋) 白蘿蔔
煮食炒食 炒食或煮食 炒食 生吃燉菜 炒食	煮食 燉菜或炒菜 煮食 炒菜 煮食蒸食烤食 煮食 生食煮食醃食
含有甲乙丙丁戊庚種維 生素 青莧菜含甲乙丙種維佳 素極豐紅莧菜富含甲丙 種維生素 富含丙戊種維生素 含有甲乙丙庚種維生素 富含甲乙丙種維生素	易消化含鈣量特別充足 含醣類 略含丙種維生素 含有甲乙種維生素 供給熱量最多灰質呈強 鹼性含各種礦物質含甲 乙丙種維生素 含有甲乙丙種維生素 含有乙丙種維生素
炒菜炒四至八分鐘加鹽 拌和即盛起可減少丙種 維生素損失煮菜在沸水 中約煮二分鐘即可殺菌	沸水燙後去皮食亦佳

菜	與	瓜
菜花	蘿蔔菜	芥菜
白菜	空心菜	雪裏紅
青菜	菠菜	大蒜葉
牛皮菜	芹菜	大蒜頭
煮食	煮飯做菜醃食	炒食
煮食醃食晒乾	煮食	炒食煮食
煮食	炒食煮食	炒食煮食
煮食	炒食	煮食
含鈣量特多	含有甲種維生素	同莧菜
含有甲乙丙種維生素	富含甲乙丙丁庚種維生素含各種礦物質	含有甲乙種維生素富含丙種維生素
菜中含鈣質有乙丙種維生素	含有甲乙種維生素	含有甲乙丙丁種維生素
含有甲乙丙庚種維生素	含有甲乙丙丁種維生素	含有甲乙丙種維生素
同綠葉菜	同上	同上
同上	同上	同上
同上	同上	同上
含有乙丙種維生素		

		類		菓	
牛肉	蛋類	猪羊牛肝	菜瓜 瓠子	苦瓜 冬瓜 絲瓜 南瓜 黃瓜	茄子 韭菜 捲心菜
煮食或炒菜	生食炒食蒸食煮食	炒食或煮食	拌食煮食醃食均可	煮食 炒食 煮食 炒食 煮食 炒食 煮食 炒食 煮食 炒食 煮食 炒食	煮食 炒食 蒸食 煮食 醃食 煮食 炒食 蒸食 煮食 炒食 蒸食 煮食 炒食
富含蛋白質及脂肪有甲 戊庚種維生素	生理價值極高蛋黃富鐵 硫磷及甲乙丁戊庚種維 生素	富含蛋白質鐵鎂銅磷 硫等鹽類及維生素	含有乙種維生素	含有乙種維生素 含有乙種維生素 含有乙種維生素 含有乙種維生素 含有甲乙種維生素 含有丙種維生素 含有丙種維生素	有甲乙丙丁戊庚維生素 含有乙丙種維生素韭菜 含有鈣質 質物質與番茄相彷彿含甲 乙丙種維生素

類 油		畜			禽	
猪油	菜油 豆油 麻油	奶油	肥猪肉	鹿瘦猪肉	魚肉	羊肉
					雞鴨或鴛肉	
						鴨肉
						魚肉或平魚

東方圖書館重慶分館



分類號數 613.2
3221

登錄號數 G.0206



重慶市
圖書館
藏書

重慶市
圖書館
藏書

民國三十四年一月渝初版

兒童衛生
教育叢書

飲食衛生法

(全一冊)

渝版漂白紙

◎

☆☆☆☆定價國幣八角☆☆☆☆

(郵運匯費另加)

有 不 著 准 作 翻 權 印

主編者 馬

客

談

編著者 潘

仁

發行人 李

叔

明

重慶民權路四十一號

印刷者

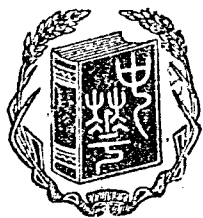
中華書局印刷廠

重慶李子壩

發行所

各埠中華書局

重慶市圖書館雜誌審查處審查證忠園字第六五六號



\$ 0.80