

書 叢 庭 家

學 食 飲 用 實

著 編 璇 周 眞 蘭 龔



行 發 館 書 印 務 商

家 庭 叢 書

實 用 飲 食 學

龔 蘭 真
周 璇 編 著

商 務 印 書 館 發 行

中華民國二十八年四月初版

(63784.2)

家庭叢書
實用飲食學 一冊

每冊實價國幣柒角

外埠酌加運費匯費

編著者

周襲蘭
璇真

發行人

王長沙南正路
雲五

印刷所

商務印書館

發行所

各埠
商務印書館

版權所有
翻印必究

(本書校對者張嘯天)

鎮

4 2.10

序

我們編這本飲食學的目的，在使普通一般人明瞭食物在人生的重要，以引起其對於營養問題的興趣，並利用營養的知識以改進日常的膳食，以期達到標準的健康。

因為要使這種知識普遍化，所以本書偏重淺近的日常飲食的原則，務使一般人——尤其是家庭的主婦——能夠了解並去真正實行。

本書所根據的原理，大部份係自西書中得來。但在實用方面，盡量變通，以適合中國家庭的需要。如果西人所採用的食物有特別的優點，吾人也不妨採用。因此在兒童的膳食中，牛乳列為重要的食品。本書所舉膳食分配法，曾在北方小規模下試驗過，覺得尚為適合。膳食的計劃，大部份以中等經濟狀況的家庭為對象。因為能夠看到這本書者，以中上家庭的人士居多，同時對於下等經濟狀況者的膳食，不易得到研究過的材料；且因經濟的限制，要想得到合於營養標準的膳食也比較難些。明知本書缺點很多，且吾國各地情況不同，當然不能適用於每個家庭。惟因我國一般人關於

營養的知識十分缺乏，故不揣謏陋，特將淺顯的食物原理介紹於社會人士。希望做主婦的人試採用本書中所舉的原理，并變通之以應用於自己的家庭。并望對於膳食問題特感興趣的人，能作更深一步的研究，尤其是關於下等經濟狀況的家庭，使人人都能獲得在他經濟範圍之內最富於營養的膳食。能夠做到這一步，整個的民族纔能走上健康之路。

目次

第一篇 食物與人生之關係……………一

第一章 食物與動作……………一

人體對於力之需要……………二

食物所含熱力之衡量……………三

人體對熱力之需要……………四

第二章 食物與生長及修補……………七

組成人體之原素……………七

食物與修補……………八

食物與生長……………八

缺乏生長食物的影響.....九

第三章 食物與健康.....一一

調節的食物素.....一一

健康的標準.....一二

影響營養之衛生習慣.....一五

第二篇 食物之組成與各類食物素之功用.....一七

第四章 碳水化合物.....一七

來源.....一七

功用.....一八

種類.....一八

第五章 脂肪.....二二

種類.....二二

脂肪的功用.....二三

體中脂肪儲存之重要.....二四

第六章 蛋白質.....一六

來源.....二六

功用.....二六

蛋白質之生理價值.....二八

每日所需蛋白質的量.....二九

第七章 無機鹽.....三一

食物的無機鹽.....三一

無機鹽之重要.....三一

食物之酸鹼影響.....三一

幾種重要的礦物元素.....三三

第八章 維生素.....二七

甲種維生素.....三七

乙種維生素.....三九

庚種維生素.....四〇

丙種維生素.....四〇

丁種維生素.....四一

戊種維生素.....四二

第三篇 各類食物之供獻.....四五

第九章 穀類.....四五

穀粒之構造.....四五

穀類之營養價值.....四六

粗糧與細糧的營養價值之比較.....四七

穀類之烹飪.....四八

穀類之貯藏.....四九

第十章 蔬菜與水果.....五〇

蔬菜之功用.....五〇

營養價值.....五〇

幾種營養價值較高之蔬菜.....五一

蔬菜之烹調.....五二

水果之功用.....五三

第十一章 蛋類.....五五

雞蛋之構造.....五五

雞蛋之選擇.....五五

雞蛋之營養價值.....五六

雞蛋之消化.....五六

蛋白與蛋黃成分之比較.....五七

雞蛋在膳食中之地位.....五七

雞蛋之貯存.....五八

皮蛋（或名松花）之營養價值.....五八

第十一章 肉類.....五九

肉類之成分.....五九

肉類之營養價值.....五九

肉類之消化.....六〇

肉類在膳食中之地位.....六〇

雞鴨魚蝦之營養價值·····	六一
肝及其他腺器·····	六二
肉類之選擇與烹調·····	六二
第十三章 豆類與硬果·····	六四
大豆之成分與營養價值·····	六四
豆類製造品·····	六五
豆類在中國膳食中之地位·····	六六
硬果之營養價值·····	六七
第十四章 乳類·····	六九
乳類的成分與營養價值·····	六九
牛乳製造品·····	七一
家庭中鮮牛乳之管理·····	七二

牛乳與豆漿之比較.....七三

第十五章 雜類.....七四

飲料.....七四

調味品.....七六

第四篇 食物分配與膳食計劃.....八一

第十六章 普通成人的食物.....八一

成年男子的營養需要.....八一

成年女子之營養需要.....八六

第十七章 成人在幾種特殊情形下之食物(上).....八八

增加體重之膳食.....八八

減輕體重之膳食.....九〇

暮年的膳食·····	九三
第十八章 成人在幾種特殊情形下之食物(下)·····	九六
孕婦的膳食·····	九六
哺乳婦女的食物·····	九九
第十九章 嬰兒的食物·····	一〇一
人乳·····	一〇一
代乳品·····	一〇二
豆漿·····	一〇三
副助食品·····	一〇三
第二十章 幼童與青春期的食物·····	一〇六
斷乳後至兩週之食品·····	一〇六
三歲至六七歲·····	一〇七

八歲至成人·····	一〇八
第二十一章 一家之膳食·····	一一一
附錄·····	一二一
附表·····	一二六

實用飲食學

第一篇 食物與人生之關係

第一章 食物與動作

引言 在人類三大需要——衣、食、住——中，以食物最和人體有重要關係，缺了食物，我們就無法生存。身體在生理方面的需要，除空氣與水外，其他一切均取自食物。例如體溫之維持，四肢之動作，所需能力是從食物氧化而來；新肌膚之生長，舊肌膚之修補，是取自食物所供給的材料；此外體內各種生活程序之按常運行，也是由於食物供給了數種有調節性和刺激性的化合物。總起來說，食物是能在體內消化而且能供給身體能力，與構造的原料，以及能節制生理作用的物質。食物是由幾種食物素所組成，這幾種食物素叫做碳水化合物，脂肪，蛋白質，維生素，無機鹽和水。

例如用麵粉製麵筋時，洗出的小粉爲碳水化合物，製出之麵筋卽蛋白質。平常所用之花生油是由花生裏面壓出來的脂肪，食物中的水分以水果蔬菜中含量最多，至於維生素與無機鹽，因他們在食物中的成份很少，平常不易看出來，但若取少許食物如麵粉燃燒之，卽有灰燼遺留，此卽食物中所含之無機鹽。

人體對於力之需要——由近代營養學的研究，我們得到一種很清楚的概念，卽「人體恰似一架機器」，我們可以衡量他所需要的力，正像量其他蒸汽機和電機的力一樣，譬如汽車，每小時行若干里，載重若干斤，可以算出需要若干汽油。同樣，若知一個人體重若干，作工多少，亦可量出他所需的食物。

人的動作可以分爲能抑制的與不能抑制的兩種，能抑制的動作如跑跳等四肢的動作，不能抑制者如心跳呼吸等內部的動作。當一個人睡眠或靜臥時，消化呼吸與血液循環仍不斷進行，這些程序都須消耗若干力，爲維持肌肉之生物，雖無動作，亦需要很多的力。每一動作，不論是能抑制的或是不能抑制的，都需要力，而所消耗之力，又與動作之活潑成正比。人既如機器一般，他也需要