

少年兒童讀物

飯桌上的科學故事

危 石 作



山東人民出版社

少年兒童讀物

飯桌上的科學故事

危 石 作

山東人民出版社

一九五四年·濟南

書號: 1075

飯桌上的科學故事

作者: 危 石

山東省書刊出版業營業許可證出〇〇一號

出版者: 山東人民出版社
濟南經九路勝利大街

發行者: 新華書店山東分
濟南經九路勝利大街

印刷者: 山東新華印刷
濟南經九路三十六號

開本: 787×1092 1/36

印張: 1 1/3

字數: 21,000

〔濟〕 8,001—23,000

1954年5月第 一 版

1955年12月第一版第二次印刷

613
W292

定價 一角二分

內 容 提 要

這是一本通俗的衛生知識讀物。它用講故事的形式，向少年兒童介紹人體內消化器官的功用，和一般食物的營養知識；也介紹了一些飲食方面的衛生常識，如漱口、刷牙、飯前洗手、吃飯不要太急、不吃「氣肚子飯」等。能夠幫助兒童們增進科學知識，促進身體健康。

目 錄

一	一個豐盛的晚餐·····	1
二	媽媽也懂營養常識·····	2
三	粗糧也能細作啦·····	5
四	營養素六弟兄·····	7
五	六弟兄分居在哪裏·····	10
六	為什麼飯前要洗手·····	14
七	不要吃得太急了·····	16
八	「氣肚子飯」吃不得·····	18
九	不做癆嘴老公公·····	20
一〇	食物走錯路了·····	23
一一	只能前進，不能後退·····	24
一二	進入了一個大站——胃·····	25
一三	為什麼返酸水鬧「醋心病」·····	27
一四	行走在崎嶇的道路上·····	28

一五	小腸裏的三種消化液·····	30
一六	三個哥哥變了樣·····	31
一七	營養素六弟兄怎樣被吸收了·····	33
一八	肝臟的功勞大得很·····	34
一九	可惡的「盲腸炎」——「蚓突炎」·····	36
二〇	大腸裏是個什麼世界·····	39
二一	最後的話·····	41—44

一 一個豐盛的晚餐

明明放學回來，遠遠地就聞着一股油香味，他高興地想：「今兒晚上又有一頓很好的晚餐了，說不定還有魚有肉呢！」連忙跑到廚房去一看，嗨！果然不錯，媽媽正捲起袖子在灶頭上忙得打轉轉。

「媽媽！怎麼剛過了年不幾天又要過年呢？」明明又高興又好奇地問。

媽媽噗哧地一聲笑了起來，說：「傻瓜！你就只知道過年，連爸爸的生日都忘啦！今天是你爸爸的生日，等一下你張家姑姑和黃家表叔要來咱家吃晚飯……孩子，快去揩桌子搬凳子吧，客人快要來了。」

明明又蹦又跳地跑出了廚房。

一會兒，飯菜全擺在桌子上了。明明偷眼一看，嚇！簡直豐盛極了！當中是一盤糖醋酥魚，左邊是一大

碗清燉豬腸，右邊是一盤炒紅蘿萸，另外，還有一碟炒白菜和一大碗菠菜豆腐湯。一股又濃又烈的香味散發出來，撲進明明的鼻孔……。

實在叫人餓得慌！客人怎麼還不來呢？爸爸怎麼還回不來呢？明明簡直等不及了。

二 媽媽也懂營養常識

門外一陣腳步聲，原來是客人來啦。

張家姑姑跨進門來，首先迎接她的就是一股濃烈的菜香味。一看，桌子上擺得滿滿的，她一把拉着明明他媽的手，連問帶打招呼地說：「大嫂！怎麼的！你不是說便飯嗎？幹麼又弄這麼大一桌子？」

「是啦，就是吃便飯嘛。」明明他媽讓張家姑姑在椅子上坐下，再給她倒上一杯茶，然後笑嘻嘻地解釋道：「你不相信麼？今天我做的這幾種菜呀，原料都是最簡單，價錢都是最便宜的。譬如說糖醋酥魚吧，是用小鯽魚做的，小鯽魚可賤啦！今天我到菜市場上去看看，大鯽魚賣五角錢一斤，小鯽魚呢，只賣兩角多一點，買一斤就省了一半；而且這鯽魚還特別肥呢。至於豬腸，別人都不喜歡吃，所以也挺賤，兩斤豬腸才抵一斤豬肉的價，所以我也買上一斤。說到紅蘿萸、白菜、菠菜和豆腐，這些都是最普通的菜，價錢也是最便宜的。」



明明他媽說：這些菜，價錢便宜，營養却很豐富。

「大嫂真會買菜！」張家姑姑這樣稱讚明明他媽。

「可不能這麼說呀！」明明他媽又繼續說下去：

「我買小菜哪，倒不是一味地貪便宜，主要的是注意食物營養價值的高低；譬如說小鯽魚和豬腸吧，都是營養價值很高的東西。」

明明聽媽媽說到這裏，打斷了媽媽的話問道：「媽媽，什麼叫做『營養價值』呢？」

媽媽瞅了他一眼，一本正經地說：「我們吃的各種東西，不管肉也好，菜也好，麵也好，它們都含有一些養人的東西，這些東西就是我們常說的養料，書上叫做『營養素』。但是各種食物所含的營養素並不是一樣的，有的多，有的少，有的好，有的不好。當然囉，含養料又多又好的食物就挺養人，它的營養價值也就很高；含養料又少又不好的食物，吃下肚子就不大養人了，當然它的營養價值就很低了，小明明，你明白了嗎？」

明明笑嘻嘻地咬着嘴唇，點了點腦袋瓜。

媽媽繼續和張家姑姑談下去，她說：

「這小鯽魚哪，含有豐富的蛋白質，用糖醋一酥，魚刺就變軟了，孩子們吃了，就不會刺着喉嚨；而且魚骨裏還含有很多的鈣質，這鈣質也是一種養料，這樣連肉帶骨一起吃下去，對孩子們的牙齒和骨骼的發育還大有幫助哩！

「至於豬腸呢，科學家說它的營養價值比豬肉還要高些，因為它不但和豬肉一樣含有豐富的蛋白質和脂肪，而且它還含有一些礦物質和維生素。」

「另外，紅蘿莖、白菜和菠菜等不但含有不少的礦物質和維生素，而且這些菜蔬裏面還含有粗纖維，粗纖維有通大便的本領哩！』

「最後說到豆腐，誰也知道是又養人又容易消化的東西。」

張家姑姑聽到這裏，雙手抓住明明他媽的肩膀，非常佩服地說：「大嫂！你真能幹，想不到你不但能炒得一手好菜，而且還懂得營養學啊！嘿！怪不得明明的臉蛋兒又紅又胖的，你瞧，這孩子的手腕這麼粗，這麼胖！」

明明他媽客氣地說：「哪裏啊！哪裏啊！咱們當母親的嘛，就是要把飯燒得好好的，菜做得香香的，讓孩子們吃得飽飽的，這樣，他們讀書才會有勁嘛。」

明明聽到這裏，心裏頭可樂啦，他盯了媽媽兩眼，悄悄地說：「你真是個好媽媽！」

三 粗糧也能細做啦

隨着，張家姑姑又皺着眉頭說：「哎呀！我家小柱兒可不比你明明小多少，是隔年生的，可是比起你明明啦，却要低大半個腦袋，而且臉皮總是黃虎虎的，瘦得像根高粱桿一樣，這大概是不會做飯，弄得他營養不良造成的吧！……以後我得向大嫂學習呢！」

停了一下，張家姑姑又變了話頭：「不過，現在咱

們政府號召節省細糧吃粗糧，並且現在的麵粉也比從前粗了，黑了。吃粗糧嗎，咱們大人倒沒什麼，可是小孩子平日挑挑揀揀的慣啦，吃不下去，你說怎麼辦哪？」

明明媽說：「啊！你知道咱人民政府號召吃粗糧是為什麼嗎？」

「我知道！我知道！」明明搶着說：「是為了節約細糧支援咱們的國家建設啊！」

媽媽笑着說：「對，是為了支援工業建設。說到麵粉嗎，確是比以前黑了些，這也是為了節約糧食啊！你知道，現在的標準麵粉比以前的『八一』粉，一百斤麥子裏能多出四斤半粉。你可別小看了這個數目字啊！咱全國人民都吃這樣的麵粉，一年就能節省多少萬萬斤麥子呢！」

「啊！原來是這樣。」張家姑姑明白了。

媽媽繼續說下去：「不單是節約了很多糧食，而且這種麵的營養價值還高呢，因為在白麵裏，很多養料隨着麩皮碾掉啦，越是精米白麵，損失的養料就越多。至於說孩子們吃不下粗糧，這倒容易辦，飯食好孬全看你會做不會做。你知道，粗糧也能細做呀！做出來比白麵還好吃呢！」

「噢！怎麼個細做法呢？」

「這個嗎，花樣可多啦！隨便你怎麼做法，只要做出來好吃，吃起來新鮮就行了。我是這樣做的：把高粱麵啦、小米麵啦、穄子麵啦、或者其他雜糧都盡量讓它

們摻和起來，做成饅子啦、點心啦、蒸糕啦……等各種花樣，還可以加點糖，放點青菜在裏面，這樣花樣一多，從蒸籠裏拿出來又熱騰騰的，香噴噴的，孩子們愛新鮮，當然就特別喜歡吃了啊！譬如說昨天吧，我昨天早晨煮的是小米粥，粥裏面放了些豆子、粉皮、花生仁和細鹽，一拌和，嘿！煮出來又香又稠和，好像臘八粥一樣，孩子們都喜歡吃；正午，我又把小米麵和白麵摻和起來，放幾個棗子，做成棗糕，這樣，孩子們也挺喜歡；晚上呢，我又把白菜心剝碎了，再打上兩個雞蛋，包成餃子，嗨！孩子們吃得才有勁兒呢！」

明明側着耳朵聽媽媽講到這裏，他打斷了媽媽的話頭，向張家姑姑說：「是啦！媽媽真是個做飯的勞動模範啊！」

這一說，把張家姑姑也逗笑了。

四 營養素六弟兄

大家正在談笑着，爸爸進來了，他莫名其妙地問：「你們笑什麼啦？」

明明給他說明白以後，爸爸才說：「啊！原來你們在談吃喝啦！好吧，繼續談，我給你們帶來了一位談吃喝的專家，有什麼不了解的問題請教他好了，他會詳細地告訴你們的，他還會講有趣的科學故事哩！」

原來黃家表叔也跟爸爸一起來了。

黃家表叔是一個醫生，可是他和普通看病的醫生不一樣，他是在醫院裏專管病人的營養膳食的，所以別人叫他做營養醫生。當然啦！營養醫生是很懂吃喝的囉！不然，爸爸為什麼說他是一個「談吃喝的專家」呢。

於是，明明問黃家表叔：「營養素是些什麼東西啊？表叔，你談談。」

可是，黃家表叔並沒有首先就直接回答他的問題，他却先從我們每天吃的飯說起。他說：「我們吃的東西種類多得很，可是總括起來不外兩大類：有些食物是從動物得來的，例如雞、魚、肉、蛋、奶等，這些叫做動物性食物；有些食物是從植物得來的，例如米、麵、雜糧、蔬菜、水果等，這些叫做植物性食物。不管動物性食物或植物性食物，它們所含的營養素，歸納起來一共只有六種，這六種營養素都有個專門名詞兒，叫做：蛋白質、脂肪、醣類、礦物質、維生素和水。」

接着黃家表叔又說：「這六種營養素都是人身體中不可缺少的。它們好比六個弟兄一樣。蛋白質算是大哥，它的功勞大得很，就好比蓋房子的主要材料磚、石、木頭一樣，少了它，小孩子就不能長大了。

「脂肪是二哥，它的功勞主要是保護體溫，就好像在一碗開水上面蓋着一層油，開水就不容易冷一樣。胖子冬天不大怕冷，就是因為他身體上的脂肪很多，可以保護體溫的緣故。此外，脂肪也能發熱使我們產生力量，還能防止身體上的各個器官磨擦受傷。

「醣類算是三哥。以前，人們都叫『碳水化合物』現在改名叫『醣』。它的本領是能夠發熱，使我們身體有力量，幹活有勁兒。

「礦物質算是四哥。人身體需要的礦物質也有好多種，主要是：鈣、磷、鉀、鐵、碘等十幾種，它們雖然在我們身體裏含量不多，可是却一點也少不了它；如果少了它，小孩的牙齒和骨頭都長不好，大人也要發生一些奇怪的病，你見過『大脖子』嗎？那就是因為長期缺乏碘而造成的。

「五弟叫做『維生素』，也叫『維他命』，也有好多種，這些小東西，雖然不能修補身體，又不能產生熱力，可是，咱們的身體一點兒也少不了它；如果少了它，身體上也會發生很多特殊的疾病！

「最小的弟弟（六弟）就是水了。一般人因為它是最常見的，多認為是最不值錢的東西，其實，它在咱們身體裏却非常重要呢！而且在咱們身體裏，水佔了最大部分，就拿我這個大個子（指黃家表叔自己）來說吧，我有七十公斤重，却有五十公斤左右的水。哈哈！人簡直是水做的啦！可是你別看它這樣多，可不能隨便減少哪；如果我失去了五公斤的水，那麼，我身體上什麼毛病都會出來啦；如果失去十公斤，嘿！那就要送我的命了！」

黃家表叔一股勁地、好像演說似地講到這裏，可算把「話匣子」開起來啦。

明明接着問道：「啊！水還有這麼大用處嗎？不就是解渴嗎？」

表叔說：「水不單是解渴，而且還能夠促進食物消化，調節體溫，幫助身體裏的廢物排泄。比方說，夏天天氣很熱，我們就感覺不舒服，如果多喝些開水，就可以出很多的汗，這些汗就把身體裏的一部分熱發散出來，使我們感覺清涼；而且出汗（還有尿）還可以把身體裏產生的廢物，排泄出一部分來，免得廢物留在身體裏產生有害的作用。至於食物在身體裏被消化，被吸收，也都離不開水。」

明明點點頭，心裏想：「怪不得爸爸把他叫做『談吃喝的專家』呢，果然不差，你看他剛才談得多有勁兒啊！太好了，我正有一大筐子問題要問他呢。」

於是，他們叔姪倆就談開啦，而且越談越熱鬧、越談越有意思。爸爸媽媽和張家姑姑，也都在聚精會神的聽着。

五 六弟兄分居在哪裏

明明問：「表叔，你說的這營養素六弟兄是住在一塊兒呢？還是分居在各個不同的食物裏呢？人們天天吃東西，為什麼還會缺乏營養素呢？」

黃家表叔說：「當然是分居在各種不同的食物裏面的，但是，這也並不是說某一種食物裏面含有蛋白質，

就不含脂肪或其他營養啦！其實在很多食物裏面，總是幾樣營養素混居在一起的，不過有的多有的少罷了。譬如說豬肉吧，豬肉有肥有瘦，肥的主要是脂肪，瘦的呢，就含蛋白質較多了；而且，豬肉裏還含有一些醣類、礦物質和不少的水。當然囉，也有一些食物只含一種營養素的，譬如說我們常吃的白糖和豬油就是這樣，白糖差不多百分之百都是醣類，豬油呢，就差不多百分之百都是脂肪啦！所以我們雖然天天吃飯，有時也會發生某種營養素缺乏，一天兩天還不要緊，時間長了就要發生毛病。」

明明又問：「那麼，到底含得雜的好呢，還是只含一種的好呢？」

「當然含營養素雜的比較好，因為你知道，我們的身體是各種營養素都需要的啊，所以我們不但應該多吃含營養素雜的食物，而且吃的東西也應該雜一些——不分是肉是菜、粗的細的都常吃些才好呢！」黃家叔講到這裏，順手拿起茶杯來喝了口茶。

這時候，媽媽插嘴說：「明明，懂了嗎？你好吃偏食的習慣也應該改掉了吧！」

黃家叔叔接着又說：「不過，含某一種營養素特別多的食物，也有它的用處，比如說，一個難看的『大胖子』，他只要多吃些含碘多的食物，就會慢慢好的。」

明明這孩子今年十二歲，是小學六年級生了，挺聰明，挺活潑，好奇心挺強，在學習上很能鑽研。他生着