

少年百科全書

第八類

生命現象

下冊

商務印書館發行

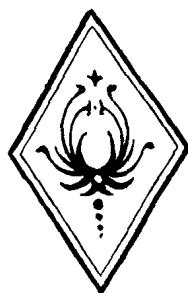
少年百科學全書

第八類

生命現象

---

下冊



商務印書館發行

Library of Useful Knowledge  
for Juveniles  
**Book of Our Own Life**  
The Commercial Press, Limited  
All rights reserved

本書編校人之姓氏筆序

編譯者

王昌謨 孔祥鵠 朱厚鋸

池邦鉞 余 濱 沈同洽

余翔九 吳超海 吳艮培

周傳儒 周育民 侯紹斐

施之澄 胡嗣義 俞 定

郭崇階 孫宗源 陳嶽生

陳開懋 徐仁銑 唐鳴時

陳思義 陳體榮 高仕煊

景昌極 黃俊保 高爾松

高爾柏 章昭煌 張忠毅

張企留 葛益熾 萬良濬

萬國鼎 華桂馨 殷佩斯

殷懋釗 鄭桂權 蔣綿恩

蔣國鈞 蔡經緯 錢明達

錢保放 錢堃新 繆鳳林

謝錫林 顧德隆 鄭仲恩

任鴻雋 沈奎 周鯁生

乘志 段育華 胡先驥

曹惠軍 劉樹梅

整理者

校訂者

錢江春

中華民國十五年十一月初版

回(少年百科全書二十冊)

(每部紙面定價大洋貳拾元)

(生命現象二冊)

(外埠酌加運費匯費)

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書分館

★此書有著作權翻印必究★

長沙常德衡州成都重慶廈門  
福州廣州潮州香港梧州雲南  
貴陽張家口新嘉坡

少年百科全書第八類 生命現象下冊

我們靠着生活的麵包

沒有別的食物，能比我們所需用的牛乳那麼多了，可是此外也有幾種我們需要研究的。比牛乳次要的食物，一定要算麵包，西洋有句俗話說，麵包是「生命的原料」牠的重要可想而知。所以倘若我們有了牛乳和麵包，或麵包和牛乳，那對於身體一切的需要，可以說是齊備了，而他們絕對不含有毒的，或有害的物質。

在現時有特別的原因，須要明瞭那麵包的事實，因為在歷史上（白種人的歷史）到現在有很大的危機。就是西方的文明確是由麵包裏面生出來的，和東方民族却不相同，東方的文明主要是由米產生的。小麥當作營養品，牠的價值比米高的多，但是世界上白種人口，一天比一天多，小麥是不够用的，這是白種人的危機。英國在多年以前，國裏小麥的出產，已經不够供給他們自己用，購買外國的小麥吃，其中尤以從美國買出的為最多。不過有一件事可以說，將來准可以做到的，就是美國的兒童，當他讀了這本書之後，他就可以不使美國的小麥，再往外邦運輸了，因為他知道所有的麥種需要自己耕種供自己食用的。

麵包是業經開始漸漸的昂貴起來，並且一定還要繼續昂貴。在西方人食物中，麥是最好的，沒有別的東西，不論是天然的出產，也不論是用科學方法集成的，能替代小麥。所以小麥這一個問題，在十年前曾由克魯克斯

William Crookes 先生研究過，他近來在種種事情上證明，謂小麥在現今的時候，實在是一大问题，現今我們把研究小麥當作正經，因為我們長大之後，對於小麥有很大的問題發生，所以事前須有充分的防備。

聖經裏面說過，說『一切的肉都是草』，這句話很有深意。現今我們人類的存在，都要依賴草的。我們在上冊曾經讀過，就是每一個人，一天之內，平均計算起來，是需要一定大面積的綠葉，來工作若干時間。給我們作工作的，就是草的綠葉。草能吸收日光的能力，製造出澱粉和糖來；設若我們要是晒在太陽光裏面，我們止覺得溫暖，或者熱，或竟覺不舒服。人類生活上所靠的那種特別的草，叫做穀類。我們並不是吃牠的葉子，我們是吃牠的果實和種子，這種果實或種子裏面的食素，也是葉子所造成的。

關於穀類食物實用方面，第一特點就是價廉。穀類的價廉，實在沒有別的東西可以和牠比的。並且穀類靠人工的地方很少；植物自己就有工作的能力。說一句簡單話，植物性食品的價值，僅及動物性食物的四分之一，由小麥做成的麵包，更是食物中最便宜的。現在所講便宜，並不是由外界的重量計算，乃指那確實可以吃的食物重量來講的，但是只憑重量來比較是不合理的，因為水、木纖維、骨，都有重量的。價廉的食品，能和麵包匹敵的，就是燕麥粉。麵包和肉的比較的不同，實在是很可驚的。二分錢的麵包，含有八英兩乾的食物原料，但若你要用這二分錢去買肉，就買不到一英兩了。並且設若我們僅僅計算小麥中所含的蛋白質，而我們又若知道蛋白質是如何的重要，那麼小麥粉比較其他食物的價值都賤了。麵包比較麥粉就貴得多，但是就麵包含有蛋白質量講起來，比那牛乳、肉、卵等，仍然是便宜。

**麵包是我們買得到的最好最廉的食物** 近來有一位著作家說，麵包是最便宜的食品，不僅按牠的重量，就是按牠含營養物的成分說，也是最便宜的。買麵包的僅用五分錢或是十分錢就可以買一個熟的麵包，他自己還可以不用勞力，所以他以為沒有再比這個便宜的了。除了燕麥粉之外，麵包是最便宜的。但是小麥粉比較燕麥粉又便宜，所以若是用錢來買小麥粉仍然是便宜。這種事體，正和我們所知道的相同，就是一種乳，完全是為生乳的小動物吃的，所以我們知道麥是牠的植物為牠自己而工作的。這個事情就是這樣說法，就是麥粒的構成一部分是為傳種的，一部分是供給麥來生活的物質，所以說麥子工作，完全是為牠自己的。但是惟有乳是例外的，乳的物質本是天然的食品，他純粹是為人家來吃的，不像麥等都是為自己來生活的。將來麥類的植物，構成牠的力量來源是麥種，麥種主要含有澱粉。麥粉和麵包所含有澱粉，和所含有蛋白質是一樣多的，可是卻缺乏脂肪。

**我們所吃的上等麵包** 嚴格的說，『人不能單獨吃麵包來生活。』麵包和麥粉是缺乏蛋白質和脂肪的，我們吃麵包的時候，要同乾酪或奶油一起吃，就是這個原因。

製造麵包的科學，是國家的重要事情之一。我們若只用麥種裏面含有的澱粉做一種麵包，這是很白的麵包，沒有再比這種好的麵包了。這種最白的麵包，含着極多的澱粉，和少數的蛋白質。普通我們與其吃白麵包，還是吃乳酪色的好。因為種子的胚芽，實在是植物的真實生活部，在胚芽裏面，我們可找到蛋白質，蛋白質是各種生物都含有的。據近來的的方法，有製芽胞麵包的，從前要拋棄的胚芽，現在要拿牠保存起來。要是吃這種麵

包，和水一起吃，或者人可以因此能生活長久些。無論如何，一個麵包大概十分之四是水，然而這種麵包所含的水還比生肉裏所含的少。

**櫻色麵包和黃色麵包的區別** 被覆在麥粒外面的叫做麩皮，麩皮和胚芽含有有色的物質，做麵包時若帶這個東西在裏面，就能做出櫻色麵包來。有許多人以為櫻色麵包是上品，這事已經在科學上證明。但是第一層，櫻色麵包是濕的，所以我們費許多錢在水上面，卻不甚合算；第二層就是麩皮這種東西，純粹是木纖維，能防礙在麥粉中食素的消化。牠的結果就是櫻色麵包所含的蛋白質不能完全吸收，並且麩皮更能阻止他物（如同牛乳等）的吸收。以上這種情形，完全和普通一般人所信任的相反，這是我們一定要知道的。

**為什麼我們應當吃麵包的硬皮又為什麼陳麵包比新麵包好** 麵包的硬皮，比較中心的軟心便有價值，因為柔軟的中心，是含有許多水分的。硬皮的價值很大，所以要是不吃硬皮，未免太可惜，太耗費，並且損失太大了。麵包的硬皮，我們不管牠含養分的多少，就只咀嚼牠，對於我們齒牙也是有益處的。而對於小兒的牙齒尤其有益。又我們現在牙齒所以這樣壞的，最大的原因，就是當我們小的時候，沒有相當的運用牠。我們已經看得十分透澈，就是生活的力量 and 組織，假如時常工作，決不會受傷的。吃麵包硬皮的兩個原因中，我們不知道那一個更是重要，但是當我們想牙齒是非常能助我們一生的健康和快樂的時候，我們就要想到麵包硬皮的大價值在使牙齒能工作。

若我們烤那麵包，使牠變乾，或者製成脆麵包，就成一種極富於營養的食物，這種食物，比平常麵包更容易消

化，因為牠是非常的乾燥。當我們吃新麵包的中心軟部時候，我們知道牠是很難消化的，因為這一部分的麵包是很濕潤，很難咀嚼的。設若麵包是很濕潤的，那就不能吸口腔裏面的汁液，所以難消化。我們已經學過就是澱粉的消化和變化澱粉為糖質，大部分是依賴唾液，麵包是含澱粉極多的食物，所以大部分仗着口腔的唾液消化，若是牠濕潤的時候，不能吸收唾液，那末就很難消化。所以我們吃麵包要吃陳的，或者吃烘乾的，或者吃餅乾一類的東西。因為這幾種東西都是乾燥的，若是我們注意咀嚼牠的時候，牠能吸收我們口腔的唾液，所以容易消化。

**我們觀察小麥的幾個大問題** 設若我們根據這等規則，那麼我們的牙齒，我們的胃，我們的經濟，以及我們的生活上都是有利益的。我們永遠要買用二等麥粉做成的麵包，不要買那頭號麥粉做成的。因為二等麥粉是富含蛋白質的，但是可惜是黑一點罷了，而黑色中所混雜的白色的碎片就是澱粉，這種麵包我們總以為是次一等的麵包。

我們知道小麥的出產是在歐洲，但是歐洲出產的小麥，不够歐洲人吃的。世界上最貴的東西，不是財產，是生命和保護生命的食品。大陸上不論那一部分，凡是可以產生小麥的，就應當種麥或種稻，因為麥和稻是供給國家食品的，若放棄稻麥不種，來種別的，一定不會致富的。並且種麥的人，不是僅僅種了麥就算職務已盡，更應當要使麥發育到極點。據近來研究植物的生活，是教以如何能夠使五穀的出產，無限的增加，使出品增加的方法，一部分是特別改良土質；一部分由電線通以電流，這些電線懸吊在距地數尺高的柱子上。近來，能使生長一

種能抗抵疾病(例如麥鏽病)的小麥,那麼就可以產出適用於做麵包的極好的麥粉;並且還要希望的,就是一株小麥在稈上,可以生長許多的種子,這種希望現在是可以做到的了。

**大麥玉蜀黍和玉蜀黍粉以及他們製爲食物的價值** 大麥是產生食物的另一種草,牠比小麥差得多,但若麵包用一半小麥粉一半大麥粉做成的,很好吃。大麥種的人也不少,但是這種東西不是食物的淵源,乃是酒精的來源,所以最好把那種大麥的地方,都改種小麥。

玉蜀黍是很有用的,是很可以稱譽的。玉蜀黍這個東西是很便宜,很富於營養,並且還很容易吸收。約在六十年前,當愛爾蘭國患馬鈴薯饑荒的時代,有玉蜀黍輸入該國,他們頗受很大的利益。他們的行政長官曾經說過,說「從這些事實,和小麥近來漸見減少的事實看起來,我們不免懊悔不教世界各國工界大家採用玉蜀黍做主食物。」玉蜀黍粉是一種食物,是從玉蜀黍製出來的,但是做的很粗,其中祇含澱粉,沒有別的東西。藕粉也只含澱粉,沒有別的。上面寫的這兩種東西,在食物裏面比較起來,都算是次一等的。

**爲什麼燕麥粥對於男孩或女孩都是很好的食物** 燕麥是五穀中最後的一種,是我們須要記述的,並且應當特別的注意。我們知道若是草生長在寒冷地方,牠要爲牠的子孫後裔預備着大量產熱的物質;若是在熱帶生長的草,所含產熱的物質便很少了。所以生長在北方的燕麥,含有多量脂肪;但是米所含的脂肪量是特別的少,所以不適宜於北方民族。燕麥中的脂肪是很有價值的,我們也已經知道這種穀類是富含蛋白的。蘇格蘭人的體魄是最好的,他的身體和腦的力量,和他同氣候抵抗的力量,都是靠着用上好的燕麥當作食品,因爲燕麥

富含各種物質，這些物質是在那種氣候所需要的，所以蘇格蘭人吃了這種燕麥，就能生活在這種氣候裏面。

一般人對於燕麥都不甚注意。只有消化力很強的人，能消化大量通常的燕麥，這種燕麥除含脂肪之外，還有多量的糠皮。有幾種新出的「軋扁燕麥」是很容易消化的，但是這種麥一方面因為牠含糠皮能使牠所含的營養物減少——可是並不多。在工廠裏面已經研究，就是如何能除燕麥的糠皮而並不損失牠的營養物。燕麥粉是很容易吸收的，小兒若是早餐有這種粥和乳一同吃，就是很幸福了。

蘇格蘭人民食品的變遷以及他的可惜 對於小兒的食物，沒有再比這樣組成更好的了，這是世界上所公認的，也是世界所依賴的。這個問題是很重要的，我們應當不避煩瑣的做粥，以便小孩子也得吃牠。我們一定要專心去調製這種食品，正像我們吃飯以後，要調製咖啡一樣。我們先要選擇最好的燕麥粉；我們又必定要用好法子去煮，並且要加上些調味東西，使牠味美。有些人喜歡加些糖到粥裏或牛乳裏，因為我們知道糖是最佳的食品。有時候我們要加些鹽，果醬，或糖漿。但是我們每天調製燕麥粉的方法，應當時時變換，纔得久吃不致生厭。

幾年以前，蘇格蘭有幾處大城市中，已經有兩種大變化，這種變化尤其在愛丁堡 Edinburgh，格拉斯哥 Glasgow，和丹梯 Dundee 三地為最厲害。在第一種事體他們已經很注意的研究，他們知道人民的食品，現在是變遷了。這種變遷的制度，尤以貧民階級為最甚，並且使那小孩子都受影響。從前在他們上學之前，普通要吃粥和乳，就是沒有乳也必定要吃粥。逐漸變遷到了現在，他們每天早餐要吃麵包和果醬，這種麵包不

是極好的麵包，但是含澱粉很多，果醬比糖稍微強些，是用化學方法保存起來的。這些食物若和粥和乳比起來，差得多了。

蘇格蘭諸城市裏的人民生活的低落，食品的一切的知識，顯然是沒有什麼意思的，並且和我們所吃的也沒有什麼關係，然而在人們食物習慣的急驟的一般的和極端的變遷，卻是很重大的事情。

在這些城市裏，同時都現可怕的變化。但是這樣顯著，這樣快的變化，各處都有發見的，卻是很大的疑問。這是人們最急速，最猛烈的損失。完全靠燕麥粉而生長的，並且於極好狀態之下生長的蘇格蘭人，差不多算是世界上最高最魁梧的人；但是在蘇格蘭大城裏的少年，專靠多澱粉的麵包和果醬營養，怕快要變為世界上最小的人了。他們現在已經是矮了幾寸了。

我們的食物所有的全力怎樣的從太陽來的，我們知道全動物界，是靠綠葉植物界生活的，這類植物又靠太陽生活的。麵包不現綠色，可是牠是由綠葉子的草而成的，但是牠不是確實為綠葉所做成，是由綠葉做成的種子做成的。所以當我們吃麵包的時候，我們很容易忘記我們吃的確實是草，而且這種草就是日光，空氣，土地的變形。我們吃麵包，可以說就是把日光的力量，空氣裏的炭素，以及土裏的其他物質放到我們的嘴裏去；又全動物界，自從池沼裏的變形蟲，以至人類都是靠草而生活的。就使我們若單用生肉和熱水來當食物，但是肉也是由草變化出來的，所以我們雖然吃肉，也等於吃草；又若所吃的肉是老虎的牙肉，然而老虎所吃的肉，也是草做成的，所以前面所說的還是確實。

總之，全動物界都可以算是草食動物，而無論何時所行的咀嚼動作，吞嚥動作，就是動物、植物，以及給動植物以生命的日光，三者中間所有的關係。

## 食的方法和食的時間

人類食物最重要的就是乳，我們已經精細研究過了。要是小的時候沒有乳吃，我們就沒有一個能長大來吃別的食品。

我們又研究過穀類食物，和牠對於人類的價值。但是我們知道，人除了吃乳和麵包以外，仍然吃旁的食物；不論文明人和野蠻人，只要我們能得到的並且知道對於我們是好的食物，我們就吃牠。這是關於人類重要的事體，就是能夠幫助我們，來解釋許多在歷史上和現在生活上的奇怪事體。這意思就是人應當要用許多或一切的天產物，不是單用一兩種或三種的天產物就算足夠。我們所以能在種種境遇都使我們身體適合的，就是因為我們能用種種的東西，來適應種種的境遇，設若我們得不着一個物體，就可以用其他的來替代。譬如說，我們可以用椅子當桌子，這種就叫做適應。

凡尋常生活在一種氣候裏而吃一種食物的生物，能生活在他種氣候裏而吃他種食物的時候，我們也叫做適應，就是說這是『適應作用』Adaptation 的一個例。一切的生物的適應作用，都有一些範圍，如同晝夜溫度變化的適應；但是人的適應範圍，比較其他生物（不論是動物或植物）為大，所以他種生物，僅能生存在地球

的一部分，而人類能生活在任何地方和任何環境中的。其最大原因，因為人較其他生物能吃許多種類食物，並能靠此發育得很好，所以這樣。

上面所說的意思並不是說黃芽菜也像乳汁那麼好，也並不是說一天三餐吃肉，和完全不吃肉是沒有區別；我們的意思是說那些人教我們信認說吃一種食物可以生活的，或是單吃麵包來生活，或是單吃一種特別的食品的見解，我們認為他是錯的。

當我們觀察魚，或虎，或鳥的食物時候，我們就知道，他們所吃的範圍很狹。當我們遊覽動物園的時候，詢問看守動物的人，我們就知道各種動物各有一定的食物，決不能吃別種的。我們更知道老虎和獅子，他們是不吃饅頭的，海獅不吃別的，是專吃魚的。但是人類，凡饅首，糖，果實，魚，肉，和其他種種食物都要吃的。現在有一種見解，就是人所以能征服全世界的最大的原因，就是凡天然出產一切的物質，人類都能靠着牠生活。我們的消化器官，對於一切東西，只要是能夠當作食物的，都能消化。若是我們從這一點去研究我們的牙齒，也得同樣的解釋。

**各種動物的牙齒都適合於牠所需的食物** 當我們觀察馬的，或海馬的，或獅子的，或兔子的下頷骨的時候，因為各種動物的食物不同，所以牙齒和牠的排列，都各呈特別的樣子。因此所以研究牙齒的事情是非常重要的，尤其是動物的牙齒狀態，能使我們知道地球上過去時代動物的狀況，和這些動物的習慣。我們人類自己的牙齒，有很大很奇的性質，所以他適合各種的食物。大多數動物的牙齒，不是適合於肉食的，便是適於草食的，或

者專食一種特別食物的，但是人類的牙齒是雜食的。所以我們的消化器官的構造，也適合於消化雜食的。有以上這兩種事實，就可以證明人不是單靠麵包能生活的，是要靠各種良好的食物來生活的；這種事體，到後來我們發見了我們外圍其他的自然事實，以及我們的食慾等時候，也能證明同樣的結果。

**我們人類自己採用各種食物的妙法** 足以使小孩子疑惑的，就是各種動物所愛吃的東西，他都喜歡吃牠。這就因為他不單是他的牙齒和消化器官是適應於雜食的，就是他的食慾也是適應於雜食的緣故，而其他動物不是這個樣子。所以地球上僅生米的地方，人們也能生活發育；就是在北極結冰的地方，僅有北極鹿和海蜃的供給人類，也照樣能活着，這就是因為適應的力量。這種力量更有其他的方法。就是人可以吃素未吃過的食物，和減少食物。在我國我們能選用全世界出產各種食物吃。我們又能培養果實和肉，乳餅和米，和其他種種食物，或者內地若沒有，從別的地方運輸給我們吃。但是人類是很容易適應的，有些人單靠着生肉和熱水來生活，或單靠着乾果和乾酪，或單靠着乳，或單靠麵包和其他類似的東西。我們也能這樣生活。不過倘若我們忽然變更我們的食物，我們起初覺得苦惱，但是經過一些時候，我們又和新種食物適應，又能照樣的適合起來。人若是偏愛着一些特別食物，就叫做嗜好，嗜好是人特別適應作用的力量。

**我們的食品裏最重要的種類** 雖然具有這些嗜好，是很有趣味的，並且所以有嗜好的原因，更是有趣味的，然而現在我們還沒有證明，嗜好品對於我們的牙齒，消化器官，自然自食慾為什麼適合，但是我們知道人類最好靠着混合食物而生活。所有研究這個問題的大學生，他們研究的結果，都說人類最好的食物是混合食物，吃混

合食物的人，平均都能有極好的工作，和圓滿的生活。進一步來講，設若我們單吃一種食物，我們可以把各種營養素互相比例，或多吃些蛋白或少吃些；或多吃些澱粉、脂肪，或少吃些；照這樣時常調換，可以減輕消化器官的擔負。我們若要保持我們的食慾，或要應用食慾於混合食物的時候，我們便應當使各種食物原素，配成適當的比例。但是男子、女子和小孩，不是完全都是一樣的。我們所有的面貌和聲音都是各不相同。我們的適應作用，也不是完全相同的，我們有些人喜歡吃蛋，就靠着一種多含蛋的食物來生活；但是有些人，若各種東西裏雖含極少量的蛋，他若吃了，對於他就起毒作用，能够使他成病。我們說「一個蛋是肉充滿的」，這句話是確實的，因為一個蛋裏面完全充滿良美的食物；但是我們也可以確實的說「這個人吃的是肉，別人吃了卻變了毒。」

**為什麼各種人要吃各種食物** 所以有許多人專靠一種特別食物，而生活得很好，譬如許多人，絕對不吃肉，而有許多別的吃得很少，只有吃肉，然而他們都非常快樂，並且做很好的工作。

聰明的人對於自己能發見這些東西，設若他們要是極聰明的，他們就知道什麼東西是適合於他的，而不適宜於別人的。我們雖然已經耗費了許多的時間，判別食物，但是關於食物還有許多重大問題，需要精確的判斷。有幾件事情，對於人生是很要緊的，比較乳和麵包的問題更重要。還有一件事也是很重，須要牢記的，就是身體能够在各種不同的食物裏，採取他需要的，他有一定的需要，他一定要滿足他所需要的。

我們的食物裏，一定要有炭素，但是沒有適應力，又沒有實行量，能使我們用那金剛石或煤灰狀態的炭素，或是靠着那種笑氣裏的一部分的淡氣而生活的。沒有一種飲食物，不含別的東西，而單含牛肉、茶，或清湯的，因為

這些不是食物，其中沒有可做爲養料的。此外我們又應當要知道那便宜的食物是什麼，什麼是那些價值很貴，而沒有一點真正養料的偽食物，又要知道什麼食品，吃得太多要有害的——因爲其中含着毒素的。

**食慾是對於食物的自然指南** 第一，我們要知道就是自然界給我們一個指南，這個是我們不能不注意的。各種動物對於食物是毫無成見的，但是他們所應知道的東西，他們都知道。他們從來沒聽見說什麼叫蛋白質，但是他們能夠知道，什麼對於牠是好的，牠就吃什麼，並且牠也能吃恰好不多不少，也知道在餓的時候吃，別的時候就不吃。

這個是一種萬物理想的境界，人類是還沒有探到的。動物的祕密，就是牠有自然而而且健康的食慾，這種食慾是每天來指導牠的。然而若使動物是家畜，牠隨着人生活，牠的食物都是我們替牠預備的，我們就可以考察出來，知道牠吃不必在需要的時候，對於牠不適的東西牠吃，對於牠適合的東西牠反不吃，正和我們人的食慾一樣了。

我們人類大多數所困難的，就是因爲習慣而食慾起變化，正像那同我們一起生活的動物，讓我們改變牠的食慾一樣。所以我們的食慾和這些動物一樣，不能長久信任的。

**怎樣因爲我們的習慣而破壞我們的食慾** 我們有種種錯的觀念和錯的實施。有許多成人，他們以爲若一個小孩他們要糖吃（他們自己不喜吃糖的）就是貪食，於是責罰他。所以小孩若是能得到糖，他一定吃得很多，因爲他是已經餓的很了，那時候他吃多了，一定使他害病，於是他們又要叱責他。

這種弊病的起原，都是因為我們不信任食慾，以致就把食慾弄壞。我們烹調食物，雖然是有許多理由，但是大概說起來，都是用許多種非天然香料，來替代食物的天然風味，這個意思就是說烹調時用許多旁的東西，來弄壞食物天然的滋味，例如用芥末，胡椒，醋，和人工製造的湯汁，這些東西都是破壞我們的食慾的，並且總是使我們多吃些，或者使我們吃那些本來不喜歡的東西。

所以我們是很怕的就是我們不信食慾；但是所以使食慾不足信的，也是我們自己。我們信各個明達人，都有保持他天然食慾的職務，並且還要特別注意他的小孩，照這樣，那人的食慾都能像健康小孩似的，不會變壞的。我們的知覺不是迷惑我們的，是引導我們的。我們想，我們身體的構造是這樣的壞，那種種東西告訴我們都是欺騙何等危險！要知道我們病害的原因，不是因為我們服從知覺，是因為我們不服從他們，欺騙他們而起的。

我們應當只在渴的時候喝餓的時候吃。我們餓的時候，要是不吃便要受害，但是當我們不真餓的時候來引誘我們吃，卻是貪食。當我們渴的時候，我們不喝也是有害的，但是我們剛喝過了不久再去喝，也不過因為飲料的味美罷了。

我們要研究某種特殊食物之前，我們一定要先知這些極重要的事。我先要把那重要的食品，特地放在一個地位。乳和五穀是最重要的，所以他們有專有的地位，此外，沒有特別的食品像穀和乳那樣重要，祇有一般的食慾問題，和食法同食的時間問題罷了。關於烹調的事體我們是要明白的，我們的食物要烹調的是非常多，又烹調消耗我們的時間又這樣多，所以我們應當要知道烹調究竟有什麼好處。我們烹調某幾種的食物，第一個