

封面1

因

是

子

靜

坐

法

商務印書館出版

定價二角

著者研究靜坐法二十餘年。深得却病延年之益。近見日本全國上下盛行此術。因著是書以詔國人。書中原理。悉根據生理心理。絕無迷罔之談。其方法簡便。尤為人人所易知易行。有志者盍起而研究之。

壬一〇三一號

Modern Knowledge Library

How the World is Fed

Commercial Press, Ltd.

All Rights Reserved

中華民國七年八月初版

(新智識叢書之九) 衣食住(食)一冊

(每冊定價大洋伍角) (外埠酌加運費滙費)

編纂者 桐鄉沈德鴻

校訂者 無錫孫毓修

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

北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 青島 太原 開封 洛陽 西安
南京 杭州 蕪湖 漢口 武昌 長沙
蘇州 南昌 廣州 香港 汕頭 廈門
福州 衡州 成都 重慶 貴陽 昆明
桂林 梧州 雲南 貴州 柳州 梧州
張家口 哈爾濱 新加坡

此書有著作權翻印必究

五三九七自

衣食住卷中目錄

中 卷 住 食 衣

第一章	緒言	一
第二章	人類養命之源	七
第三章	美國麥之出口	一六
第四章	世界一歲所產之麥	二一
第五章	麥粉	三〇
第六章	玉蜀黍	三五
第七章	米	四四
第八章	黍稷雜糧	五五
第九章	美國西部之牧場	六二
第十章	世界至大之宰牲場	七四
第十一章	豕與豕肉	八〇
第十二章	羊肉	八五

第十三章	牛乳乳油及牛乳餅	九二
第十四章	牛乳之工業	一〇一
第十五章	家禽雞鴨鵝火雞	一〇七
第十六章	野獸之肉	一一五
第十七章	野兔松鼠及飛禽	一二一
第十八章	水族概論	一二七
第十九章	鮭魚	一三三
第二十章	蠔	一三八
第二十一章	龍蝦蝦蟹及其他介族	一四一
第二十二章	美國以外其他各國之漁業	一四三
第二十三章	龜蛙蝸牛蜥蜴	一四八
第二十四章	菜蔬概論	一五二

第二十五章	番薯·····	一五四
第二十六章	蔬菜之屬一 葱蒜芹類·····	一五八
第二十七章	各國園圃之出產·····	一六二
第二十八章	蔬菜之屬二 棕類蔓類·····	一六五
第二十九章	百果與工商之關係·····	一六七
第三十章	萍果·····	一六九
第三十一章	桃·····	一七二
第三十二章	杏梅梨木瓜櫻桃梅·····	一七六
第三十三章	葡萄·····	一七八
第三十四章	漿果·····	一八〇
第三十五章	橘檸檬香櫞之屬·····	一八二
第三十六章	波羅香蕉·····	一八四

第三十七章	諫果及其他含油之果	一八八
第三十八章	熱帶果實一 棗無花果	一九二
第三十九章	熱帶果實二 芒果柿之屬	一九七
第四十章	核果之屬	一九九
第四十一章	咖啡	二〇五
第四十二章	茶	二一五
第四十三章	科科	二二〇
第四十四章	菸草(淡巴菰)	二二四
第四十五章	糖蔗之生產地	二二九
第四十六章	蘿蔔糖楓糖蜜	二三七
第四十七章	鹽	二四二
第四十八章	香料五味及其他植物之有香者	二四八

衣食住卷中

食

第一章 緒言

夫人。一。日。不。食。則。飢。五。日。不。飲。則。死。飲。食。之。於。人。大。矣。人。之。營。營。擾。擾。相。爭。相。殺。令。人。生。厭。世。之。心。者。無。非。爲。飲。食。也。人。之。熙。熙。皞。皞。相。慶。相。幸。令。人。有。樂。生。之。趣。者。亦。無。非。爲。飲。食。也。何。物。飲。食。能。使。聰。明。之。人。類。顛。狂。至。此。吾。求。其。故。而。不。得。乃。至。水。涉。重。洋。陸。踰。山。岳。長。途。跋。涉。遍。歷。世。界。以。求。之。或。曰。家。中。之。庖。廚。卽。食。品。之。製。造。所。也。何。必。遠。遊。則。應。之。曰。吾。輩。今。日。之。遊。歷。其。目。的。欲。周。知。人。類。之。食。品。與。其。如。何。用。此。食。品。者。言。乎。五。穀。應。察。其。耕。耘。布。種。之。次。序。言。乎。果。蔬。將。辨。其。移。種。栽。培。之。方。法。飛。禽。走。獸。居。於。曠。野。者。如。何。而。人。得。食。其。肉。也。魚。蛤。鱗。介。匿。於。潛。淵。者。如。何。而。人。得。致。於。陸。也。旅。行。之。際。每。至。城。邑。第。見

百工紛紜。舟車擾攘。大者爲篋。小者爲裹。由陸入海。由海上陸。入其菜市。又見萬人攢集。交易而退。更觀其工廠。則若者爲糕餅之總匯。若者爲魚肉之淵藪。役使萬人。旦夕不休。甚至山村水郭之間。僻壤遐陬之內。凡夫一畝之田。一畦之蔬。其狀雖甚寬閒寂寞。實則其爲人類之食物計。而胼手胝足。終歲勤勤也。正與城市間之工廠等。由此知人各爲其口腹之故。而極大之工業商業。於以興起。豈區區竈下之婢所能與知。吾輩一路之所見。無非工業與商業。而皆爲供吾輩之食物而起。人爲求其食物之甘旨與充足也。而後求爲農。求爲工。求爲商。與夫種種之營業。世界由此進化。人類由此文明。旣受口腹之累。又受口腹之助焉。上古之世。未有火化草木之實。鳥獸之肉。皆生食之。此在我國去此已遠。第視爲歷史上之陳跡而已。今澳洲 Australia 食人食蟲之族。阿比西尼亞人 Abyssinians 之食野獸。他種非洲人 Africans 之食草根樹皮者。皆尙未能知烹飪之法也。熟食之法。今日視爲尋常。而在當日。其神奇之不可思議。直與馬孔尼發明無

線電報居里夫人發明雷錠等書闕有閒此發明熟食之祖今不可知相傳中國古時有牧豕之家不戒於火火熄其子波波 Bo-bo 急往笠中視其豕豕盡死矣而氣味則甚芬芳波波食之其味之美得未曾有以獻其父父亦甘之由是此家父子如中狂疾盡取隣家之屋付之一炬冀得燒豬而食之閭閻騷然隣人執而訟諸官并取其豚以爲佐證官聞其味亦饑涎數尺也試嘗之大佳依律不能直波波父子而未嘗不羨其術於是投劾而歸徧尋牧豕之家而焚之一時聞風興起效彼所爲者不可勝數聖人者出惡此之壞法亂紀也謂欲熟豕肉以常火燒之足矣安用此爲由是遂傳燒食之方

是說也出於雷姆 Charles Lamb 之書使其說而確則此等燒法誠爲熟食之初步矣再進則爲薰烤之法其法維何掘地爲坎下石其中以火燒之俟石之熱已達極高之度乃置肉於上其精者乃以樹葉或獸皮裹之保護其肉不受煙火之氣今南洋 South Seas 土人熟食之法皆如此也非洲之野人熟犀牛大象

之肉也亦然。

食

以達於沸點之水。或他種熱力得熟食之法。當爲近世紀事也。今美洲土人文明程度之較高者。方能辦此。中有一族。名亞辛尼波因 Assiniboins 者。又稱爲煮石野人。因其尙未脫上古石燒之法也。其人得一大咒。則剝去毛革。爲囊形。中盛清水。攪切咒肉。投於囊中。以燒至極熱之石塊。次第下之。水沸而肉熟矣。

地球上有溫泉之處。則能以沸水供人之熟食。此所謂因地之利者也。此等趣事。曾遊美國之黃石公園 Yellow Stone Park 者。當

狀之魚煮中泉溫園公石黃



莫不見之。如以雞蛋若干枚。置於溫泉。或嫩或老。視其時之久暫。亦可於距溫泉數步之溪中。釣一生魚。試烹之。不久熟矣。新西蘭 New Zealand 境內多溫泉。又有川水沸騰。其勢如潮汐大至。熱力亦達於沸點。此間居人。因不須立廚竈。人家皆備一形如筐筐之器。其底似網。煮食之時。第以食物置於器中。而浮諸水面。爲時不久。其物已熟。與竈上燒成者。無以異也。

火化之法。始於上古。而亦至今莫能外也。惟與時進化耳。今之熟食。大非古之所謂熟食。即可食之物。亦愈搜而愈多。人既欲其物品之多。又欲千倉萬廩。富於供給。令人民無艱食之嗟。於是裕其出產之源。思其保存之法。精其製造之方。而文明之事業成矣。我以我之有餘。益彼之不足。彼亦以彼之所餘。益我之不足。交相易也。卽交相益也。而商務出矣。古之王者。修玉食。萬方之盛。今日交通便利。中人之餐。其食案之所列。或有來自化外異國者。萬里云乎哉。加非亦尋常之物。而問其來歷。則生於南美洲上巴西。

Brazil 叢樹之中。投入加非杯中。之糖。其蔗亦爲南美洲古巴人所種植。苟能尾隨胡椒而至其家。則當見半裸之爪哇人。Java 或蘇門答臘人。Sumatra 遊息於其籐下。如一片麵包。能以其故事告人乎。則必曰。我其來自多稼如雲之大湖。Great Lakes 美國產之 之上也。一方牛肉。數日之前。猶寢叱於得撒州。Texas 之平原。而一童子執策以臨之也。

要而論之。吾輩所恃以充朝饔夕飧者。皆來自世界各國。彼世界各國。又恃吾國之所產。供彼之朝饔夕飧。一往一來。如水之不息。如環之無端。交易而退。各得其所。其樞紐之所在。則維商人。世界萬物。或限於地。而有盈絀。或隨於時。而有貴賤。商則持盈補絀。買賤賣貴。令人民無乏食之虞。今吾輩依其行程而前也。將見各處之製造食品者。莫不鉤心鬪角。精益求精。商界中人。爭先恐後。以販運之。舟車載道。輸諸四方。其繁盛有非言語所能盡者。因知茫茫大千員員。方輿不過一造作食品之工廠耳。又如一零賣米鹽之雜貨鋪耳。吾輩所急欲知者。何國爲吾良

好之主顧。并知其所以易我之物者。爲金錢。抑爲物品也。

第二章 人類養命之源

民以食爲天。此無論文明野蠻之人。一也。而文明人之所食。則以穀爲多。耶穌經典。已稱麥爲性命之原。知其由來已久。而耕耘播種。爲世界唯一之工業。則今猶古耳。穀之大要有六。麥也。印度粟也。雀麥也。小麥或黑麥也。大麥也。稻也。麥與印度粟之消費。莫多於美國。其在歐洲。有食大麥製之黑麵包者。有食雀麥粉者。亞細亞與阿非利加二洲之人。有以稷爲飯者。而亞細亞東部之人。又以米爲主要之物。煮之則爲粥。爲飯。磨之則爲糕。爲餅。

凡此六穀。爲人所一日不可少者。其實皆草子也。總言之。則云西立爾士。Cereals。蓋古時羅馬豐年之神。名曰西立士。Ceres。今因以爲穀類之稱云。案古時明農之官謂之后爲稷。後世遂以土神。穀之豐收與否。雖視乎培植。亦各有其土地與氣候之所宜。若麥與印度粟之產出。蓋莫有及乎美國者也。即他種穀類。美國之產額。亦未嘗少。

蓋總計一歲之所收。以重量記之。則爲九十兆噸。可得美金一千五百萬元。中以麥佔其多數。麥之爲文明人之食品也。今已三分而有其一。麥固草子耳。然百草皆有子。惟此爲一日不可少之物。後世智識大進。發明日多。亦未聞有善於此者。可以奪之。其發明至可驚也。至刼於何人。始於何代。則世遠代湮。不可考矣。所可知者。當金字塔經始之際。埃及 Egypt 人已種麥於尼羅河 Nile River 之平原。蓋今發見埃及古王之墓。其壙石

金 字 塔



已畫此爲飾而耶穌經中亦反覆言之矣磨麥之廠與烤麴包之爐竈已見於旁

貝 Pompeii 古城之中。耶穌降生之初。維蘇

威火山 Vesuvius Volcano 爆發。此城遽埋

於灰燼之中。則知羅馬盛時。已以麥爲食矣。

按詩云。貽我來牟。則我先民。竟以麥爲食。又降象耕鳥耕。明農敦樸。其事已在五千年前。

比埃及爲古也。

近世歐洲之人。多以麥爲食者。美洲初無麥。

有之。自清教徒之百有二人始。蓋自歐洲攜

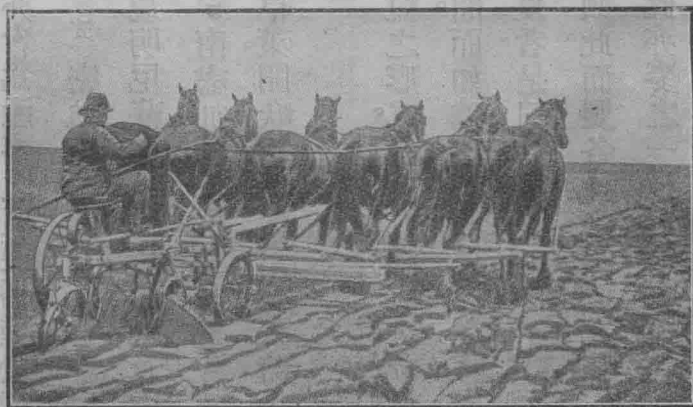
往者。美國未獨立以前。商業未盛。農產已豐。

華盛頓 George Washington 亦種麥之大

田主也。佛農山 Mount Vernon 有其磨廠

焉。其粉常售與西印度人。爲時未幾。西方諸

耕 田 機 器



衣 食 住 卷 中

土亦皆藝麥。今商務中心之紐約 New York 昔亦曾爲產麥之區。更播種於俄亥俄 Ohio 干的伊 Kentucky 奕倫諾爾 Illinois 密執安 Michigan 諸邦。皆大有年。終乃渡密士失必河 Mississippi 北規明尼蘇達 Minnesota 及南北達科大 Dakotas 東至落機山 Rocky Mountain 南盡加利佛尼亞 California 俄勒岡 Oregon 華盛頓 Washington 皆闢草萊。開畝。而從事焉。天時土宜人事三者俱至。而其效乃大著。

麥之種類甚多。某種宜於某地。老農能辨之也。其粒之形式。有巨有細。粒之分量。有輕有重。穗之顏色。有白有赤。亦有介乎白赤之間。而如琥珀者。其耕穫之時。有種於春而刈於秋者。是曰春麥。有種於秋而刈於夏者。是曰冬麥。中國南方之麥皆屬此類至其功用。亦各有別。春麥宜製麵包。冬麥多漿。亦宜製此。而製各種之點心尤佳。高原枯燥之區。他穀不能生者。則宜種通心麵麥。此亦麥之一種。形似大麥。顆粒堅凝。製通心麵。此麵中空。如蔥管者。非此不可。美國產之。自用之外。又運往意大利 Italy

及法蘭西 France 之南部。是處之人皆食通心麵以代麵包者也。

謂美國以商立國。不如謂以農立國也。農之中又以麥爲主要。北部之中央與沿太平洋諸邦最爲有名。其實產麥之區。合聯邦與羈縻州并言之。則有三十三焉。一歲可收七百八十兆鎰。美國量名合中國三斗九升餘爲一鎰全世界之男女兒童。卽不耕作美國。可以半鎰之麥。徧給於人人。故今日麥之產出。當以美國爲第一。他國無不受其賜者也。

美國種麥者之田主。有大小之別。東部中部諸邦。皆以五畝或十畝種麥。亦有多至五十畝者。皆美畝也。一百六十畝。又百分之餘種他物。此小農也。自加利佛尼亞之

紅河 Red River 流域。北至加拿大 Canada 及明尼蘇達與北達科大 North

Dakota 之間。寢至加拿大之西部。其土獨宜於麥。雖一畦之田。一撮之土。無不

藝此。家人婦女之所事。新聞雜誌之所記。無非麥者。於是上農出焉。加利佛尼亞有一莊。其主人擁田九千畝。北達科大有一莊。其主人擁田七千畝。加利佛尼亞