

中華文化百科全書

中華文化基金會  
蔡明文化事業公司

印行



中華文化百科全書

中華文化基金會  
蔡明文化事業公司

印行

中華民國七十六年一月出版

# 中華文化百科全書 第七冊

出版者：中華文化基金會 電話：三九二八八五一

地址：臺北市大安區臨沂街四五巷四號三樓

黎明文化事業股份有限公司 電話：三九五二五〇八

地址：臺北市信義路一段三號十樓

行政院新聞局出版事業登記臺業字第一八五號

總發行所：臺北市長安東路一段五六號 電話：五八一二七四一

門市部：臺北市信義路一段三號一樓

臺北市長安東路一段五十六號

臺北市重慶南路一段四十九號

臺中市市府路三十九號

高雄市五福路九十五號

郵政劃撥帳戶〇〇一八〇六一一五號

定價：精裝本新臺幣一〇〇元整

▲如有缺頁倒裝請寄回換書▼

版權所  
翻印必究

第四編

民生之需求

## 第四編 編輯工作人員名錄

監 修：蕭贊育

顧問：陳立夫 錢 穆 楊亮功 黃季陸 徐培根 陶希聖 劉季洪

王 昇 楊家駱

總編輯：高明

編審委員：潘重規 程兆熊 魯傳鼎 陳太義 田 原 李超宗 杜松柏

編輯委員：李威熊 林平和 王更生 李周龍 左松超 夏明伯

編 輯：楊聖立 林桂香 江美華 雷僑雲 范瑞珠 劉荊君 薛瑩瑩

李四珍 沈恆春 汪義麗 邱素雲 廖雲仙

執行編輯：鄧海翔

# 第四編 民生之需求 目錄(上)

第一章 生活.....一

第一節 飲食.....一

壹、飲食之演進.....一

一、原始之飲食.....一

二、殷周社會與飲食.....二

三、漢之飲食.....三

四、魏晉之飲食.....四

五、南北朝以後之飲食.....四

貳、食用植物.....五

一、穀類.....五

二、豆類.....六

三、根菜類.....六

四、莖菜、葉菜、果菜等類·····	七
五、果實類·····	七
叁、食用動物·····	八
一、禽獸肉類·····	八
二、魚類·····	一一
三、貝類·····	一二
四、乳類·····	一三
五、卵類·····	一三
肆、食物與營養·····	一四
一、蛋白質·····	一四
二、醣·····	一五
三、脂肪·····	一六
四、無機鹽·····	一七
五、維生素·····	一七
伍、食物栽培與儲藏·····	一八
一、整地·····	一八
二、種子蕃殖法·····	一九

三、除草、中耕及培土·····	二六
四、食物之貯藏·····	二七
陸、烹調藝術·····	三一
一、炒·····	三一
二、煎·····	三一
三、炸·····	三三
四、烹·····	三三
五、煮·····	三四
六、滾·····	三四
七、蒸·····	三四
八、燉·····	三五
九、熬·····	三五
一〇、煨·····	三五
一一、燜·····	三六
一二、燒·····	三六
一三、烤·····	三六
一四、爆·····	三七



一五、涮	三七
一六、川	三七
一七、燙	三八
一八、燴	三八
一九、羹	三八
二〇、溜	三八
二一、拌	三九
二二、凍	三九
二三、醉	三九
二四、醬	三九
二五、滷	四〇
二六、糟	四〇
二七、醃	四〇
二八、泡	四〇
二九、甜	四一
三〇、風	四一
三一、扣	四一

三二、拼	四二
三三、燻	四二
三四、焗	四二
三五、扒	四三
三六、燴	四三
三七、褒	四三
三八、燴	四三
三九、烘	四四
四〇、酥	四四
柒、煙茶酒與人生	四四
一、煙	四四
二、茶	四六
三、酒	四九
捌、今日國民飲食之守則	五三
一、進食	五三
二、宴會	五四
第二節 衣著	五六

壹、中國服飾之源流·····	五六
一、史前時代·····	五八
二、周·····	六二
三、秦·····	六三
四、漢·····	六四
五、魏晉南北朝·····	六五
六、隋·····	六六
七、唐·····	七一
八、宋·····	七六
九、明·····	七九
一〇、清·····	八一
一一、民國·····	八三
(附歷代服飾圖樣)	
貳、穿衣之藝術與服飾·····	八五
一、穿衣與體型·····	八五
二、服飾·····	八七
三、衣服之保管·····	八九

參、衣服之製作·····	九二
一、工    具·····	九二
二、買布須知·····	九三
三、製圖上之符號與原型各部分之名稱·····	九五
四、量    身·····	九七
五、修    正·····	一一一
肆、國父實業計畫衣之工業·····	一二六
一、蠶絲工業·····	一二六
二、麻工廠·····	一二六
三、棉工廠·····	一二七
四、毛工業·····	一二七
五、皮工業·····	一二七
六、製衣機器工業·····	一二八
伍、今日國民衣著之守則·····	一二八
第三節 居    住·····	一二九
壹、住屋之演進與建造·····	一二九
一、遠古時代·····	一二九

二、黃帝時代·····	一三二
三、唐堯時代·····	一三三
四、虞舜時代·····	一三四
五、夏代·····	一三六
六、商代·····	一三七
七、西周·····	一三七
八、春秋戰國·····	一四〇
九、漢代·····	一四四
一〇、魏晉南北朝·····	一五二
一一、隋唐·····	一五五
一二、五代宋遼金元·····	一五六
貳、國父實業計畫之居室工業·····	一五七
一、建築材料之生產及運輸·····	一五八
二、居室之建築·····	一五九
三、家具之製造·····	一五九
四、家用物之供給·····	一六〇
參、今日國民居住之守則·····	一六〇

一、衛生安全·····	一六〇
二、日常生活·····	一六一
三、鄰居、同住及公共生活·····	一六一
四、家庭·····	一六二
第四節 交通·····	一六二
壹、行之演進·····	一六二
一、陸上交通·····	一六三
二、水上交通·····	一六四
三、航空交通·····	一六四
貳、陸路·····	一六五
一、公路·····	一六五
二、鐵路·····	一七三
參、水路·····	一七五
一、歷代海上經營與航海事業·····	一七五
二、近代航業史之演進·····	一七九
三、吾國航業之新氣象·····	一八〇
肆、航空·····	一八二

伍、電信郵政·····	一八五
一、電  信·····	一八五
二、郵  政·····	一八七
陸、交通工具·····	一九二
一、黃帝時期·····	一九二
二、唐虞時期·····	一九二
三、夏后氏時期·····	一九二
四、殷商時期·····	一九三
五、春秋戰國時期·····	一九三
六、秦  代·····	一九三
七、漢  代·····	一九四
八、魏晉南北朝·····	一九四
九、隋唐時代·····	一九五
一〇、宋  代·····	一九五
一一、元明時代·····	一九五
一二、清  代·····	一九六
一三、現  代·····	一九六

柒、車船建造·····	一九九
一、汽車·····	一九九
二、機車·····	二〇一
三、船舶·····	二〇一
捌、交通建設·····	二〇四
一、國民政府成立後之建設·····	二〇四
二、臺灣區之交通建設·····	二〇九
玖、交通安全·····	二一五
一、駕駛人·····	二一六
二、行人·····	二一七
三、今日國民行路之守則·····	二一八
第五節 保育·····	二二〇
壹、生育·····	二二〇
一、中國人口之量·····	二二〇
二、中國人口之質·····	二二六
三、中國歷代人口計畫·····	二三〇
貳、養育·····	二四二



一、先秦養育政策·····	二四四
二、西漢養育政策·····	二四五
三、東漢養育政策·····	二四七
四、三國至兩宋養育政策·····	二四九
五、明代養育政策·····	二五〇
六、清代養育政策·····	二五一
七、民國以來養育政策·····	二五二
第六節 娛樂·····	二六三
壹、娛樂之意義·····	二六三
一、身心之平衡·····	二六三
二、情感與理智之和諧·····	二六三
三、城市與健康·····	二六四
四、閒暇與娛樂·····	二六五
貳、儒道禪之悅樂精神·····	二六六
一、儒家之悅樂·····	二六六
二、道家之悅樂·····	二六七
三、禪家之悅樂·····	二六九