

食

食

編平祝盧

目 錄

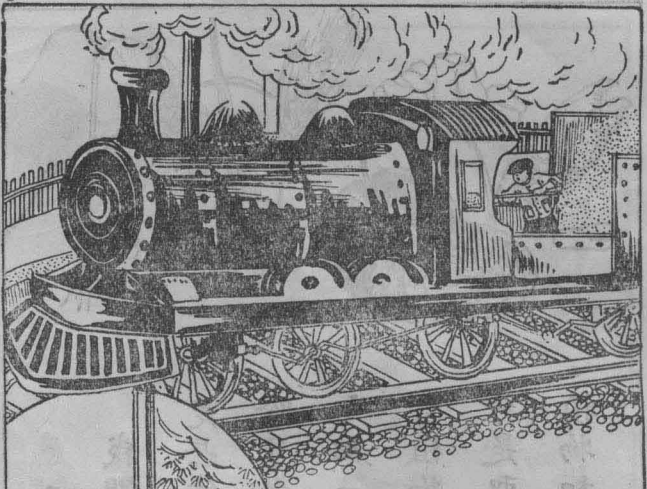
- | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|----|----|------|------|------|-------|----|----|----|------|
| 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 | 八 | 九 | 十 | 十一 | 十二 |
| 食物的重要 | 主要的食物 | 米麥 | 豆瓜 | 蔬菜水果 | 雞鴨豬羊 | 魚蚌蝦蟹 | 調味的作料 | 油鹽 | 糖醬 | 酒醋 | 茶和咖啡 |

版山局書國中新



一 食物的重要

人類要生活，便須天天有食物。你看，動物有了食物，才能够天天生活。人類也是動物，自然少不了食物。



我們吃了食物，可
以使得身體上，增加
滋養料，好像火車的
機頭，加了煤和水一

樣，做起
工作來，
更加有精
神。



二 主要的食物

我們的食物，

是些什麼東西呢？

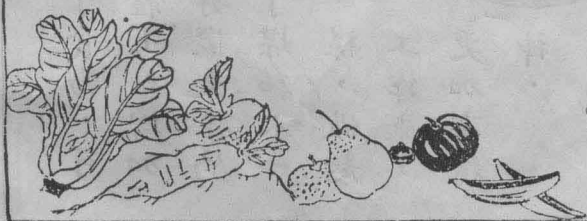
除了水和鹽外，

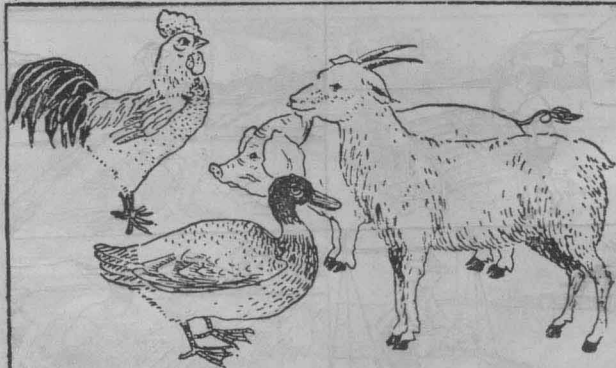
大都一部分是取

自植物的，一部

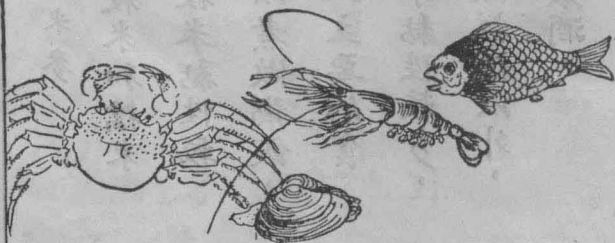
分是取自動物的，

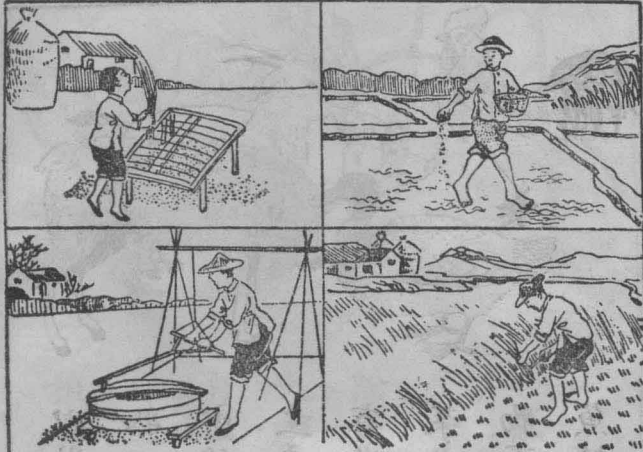
植物和動物，可





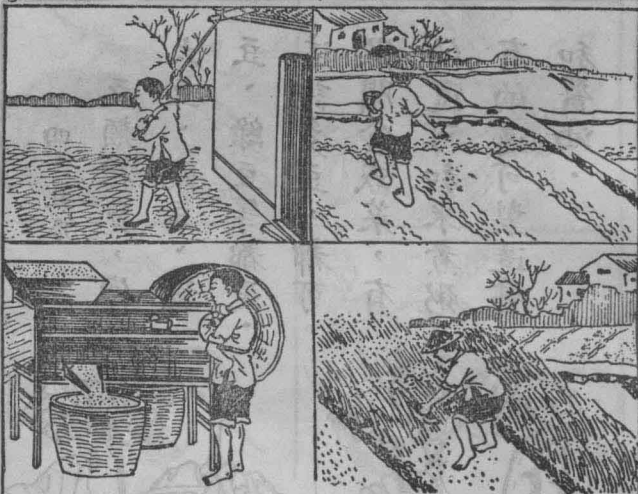
以做我們的食
物，不知有多
少種：其中最
主要的，植物
有米麥豆瓜蔬
菜水果等，動
物有雞鴨豬羊
魚蚌蝦蟹等。





三 米 麥

米有粳米和糯米
 兩種。粳米黏性較
 少，可以煮做粥飯，
 是南方人主要的食
 糧。糯米黏性較多，
 除了可做糕糰以外，
 還可以製酒。



我們常吃的麥

有大麥小麥兩種

都在冬天下種，到

了來年夏天收割。

小麥可做麵粉，或

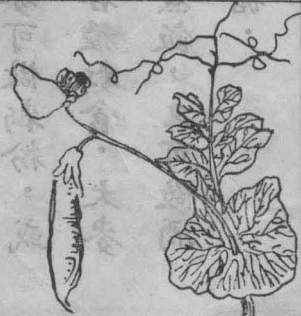
做各種麵食。大麥

可煮飯，又可做酒

和糖。

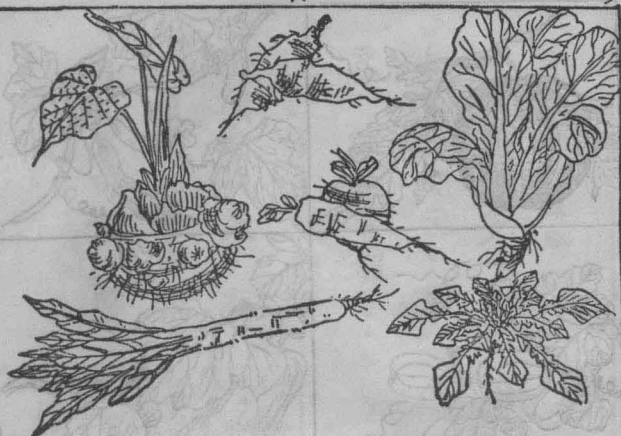
四 豆 瓜

豆類很多，像
大豆、豌豆、蠶
豆、綠豆等都是。
這許多豆，都可
做閒食或菜，有
的還可和米煮粥，
有的還可製造醬
和醬油。



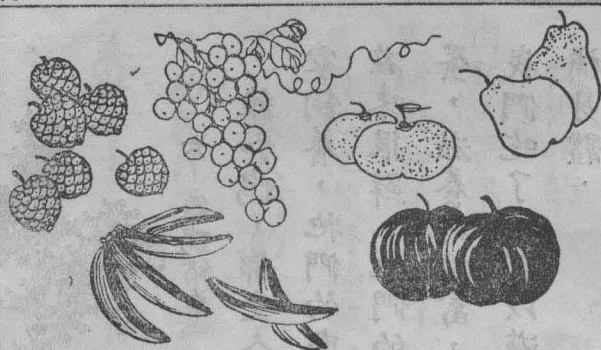


瓜的種類也有許多，黃瓜冬瓜，可以做菜，西瓜甜瓜，水分很多，性質清涼，夏天吃了，可以解渴消暑。此外，可以做菜的還有。



五 蔬菜水果

蔬菜有白菜、菠菜、
蘿蔔、甘藷、萵苣、
芋艿等等，種類很多。
白菜、菠菜，我們吃
他的葉，蘿蔔、甘藷，
我們吃他的根，萵苣、
芋艿，我們吃他的莖。



蔬菜之外，還有
生梨、蘋果、橘子、
香蕉、葡萄、荔枝
等，這許多都是水
果。我們吃過了飯，
吃些水果，可以幫
助食物的消化。

六 雞鴨豬羊

雞和鴨，都受人
家飼養，牠們的肉，
滋味很鮮，牠們的
蛋，滋養料很富，
我們吃了，可以滋
補身體。



我們吃的

肉類，最普通的

是豬肉和羊肉，不

過須把牠煮得極熟，

才可做我們的食品。

羊的乳汁濃厚，滋

養料豐富，還可做

我們的飲料。



七 魚蚌蝦蟹

魚和蚌都在水中生

活。魚用鰭游泳，用鰓呼

吸，用鱗做保護身體的器具。

蚌有硬殼二片，內藏柔軟

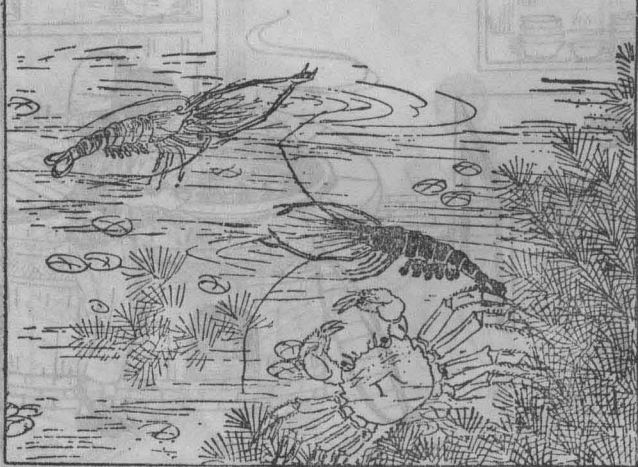
肉體，行動時候，伸出肉足，

漸漸前進，魚和蚌的肉，滋

味鮮美，是很好的食物。



蝦和蟹，體外都有硬殼，蝦的身體，頭胸連合為一，腹部分做七節，蟹的腹部，屈折在頭胸部的下面，全體畧成圓形。蝦和蟹的肉，可做食品，用火煮熟，或用酒浸透，滋味都好。



調味料

我們不論調魚肉，

或是蔬菜，不能不用

調味的作料。這些調

味的作料，像油鹽醬

