

再版增訂
歡迎轉錄



寄贈 癸酉三月

不費財不費時的增加米量並改良米質法

一名 長期總動員救國之第一法



MG
S 511.034
2



不費財不費時的增加米量並改良米質法

長期總動員救國辦法之第一着

順德陳宗孟著

再版引言

此文，余曾於去年五月印送親友暨各團體，當蒙廣州報界轉錄，嗣復向廣州米糠公會，商請自動改良磨法，多留米皮，據說，此法若行於一小部分地方，當無不可，惟廣州為世界市場，苟非世俗需求糙米，則本地糙米，不足與外來白米競爭，必遭商業上之失敗，苟先運動世人改食糙米，則不患米商之不販糙米也，此其說，非不言之成理也，顧改食糙米之法，為真理所存，為大利所在，況今民財益竭，國難益深，得食已難，遑論白米，頃我粵政府既開始三年計劃，採用農林局馮局長增加米量辦法，黨部又函飭米行同業公會，屯積六個月

以上之糧食，是民食問題，當局已深憂之矣，然則改食糙米辦法，可以不費財不費時而增加米量並改良米質者，豈可忽哉，古者國有大災，則政府爲之減膳徹樂，孔子又謂士恥惡衣惡食，未足與議，一若以此定入學資格者，此真我國之善良政俗，粹美學說也，蓋不如是，不足以崇禮義而固人心，養廉恥而勵志氣也，今東北義軍，忍飢寒以抗強敵，海外僑衆節衣食以助宗邦，苟我南部產米區域同胞，不思未雨綢繆，改食糙米以廣儲糧食，不惟不仁，抑亦不智，禍將自及矣，我黨國賢達諸公，偷採及芻言，則登高一呼，羣山響應，以今日黨部及自治團體組織之密，何難擴大宣傳，以軍隊學校人口之多，更可大購糙米以爲民先導，如是，則旬月之間，糙米救國之思想，可令普及；不患米商不販糙米，米廩浪去米皮，從而國民經濟上，自有莫大之利益，合南部產米區域計之，可處增米糧千餘萬擔，即就廣東一省計之，亦可處增米糧二百餘萬擔，

此其數，固可推算而知也，（其說詳後）近者長期抵抗全國總動員之說，已充滿國中，而惟此一法最易實行，最易策進，不費一錢而廣儲糧食，人人將抱臥薪嘗膽之決心，此於國防上，國家人格上，更有莫大之效果也，我人胡憚而久不行，況此所謂糙米者，不過就原日之所謂白米多留米皮少許，絕非粗硬難食，而醫學界又已證明白米之有害，不如糙米之有益乎，當歐戰時，德人因糧食不足，乃改食黑麵包，今此所謂糙米，絕非如黑麵包之不白不滑也，而其滋養之量，甘香之度，則反勝於原日之白米，國難深矣，存亡之幾，惟在自決，我國人果欲救國乎，果欲自救救國乎，胡憚而久不行，民國廿二年二月十日著者識

於墨香館

米食問題，在戰時平時，均極重要，吾粵產米不足，常歲須輸入外米巨量，今當嚴重時期，而全粵官民對之，似未有若何切實辦法，滋可懼也，本年五月二日廣州民國日報登載農林局局長馮銳增加廣東米糧產量辦法一文，余讀之，感不絕於余心，馮君所舉第一法，爲普及三角洲等地之改良稻種及稻作栽培法，以謂，此等番禺南海順德新會中山東莞三水高要惠陽寶安十縣，共有耕地一二·八六〇·七〇〇畝，約八成爲稻田，共有一〇·二八八·五六〇畝，現每畝平均年出米四担，共計出米四一·一五四·二四〇担，若用改良稻種及栽培法，可增加產量百分之三十，即可增多白米一二·三四六·二七二担，其第二法，爲開發徐聞半島，以謂，該半島面積，有五·五四七方里，人口三十餘萬，然自遭匪禍後，人口僅存十二三萬，可知其地廣人稀，宜先在海安及徐聞縣城間，設一墾殖中心農場，劃地數萬畝，召工人數千以開墾，並建築防禦物，以防匪獸之侵犯，購美國墾殖機，以求農墾易於奏功，

計開辦費及初年經費十二萬元，數亦非巨，此數萬畝成功後，立召其他各縣之移民，承領往耕，然後再擇地設立第二墾殖中心農場，逐步進行，廣東民食，不難得整個之解決，

馮君之言，就農業上農政上計，可謂積極的增加米量法，我粵人，宜亟起而圖之，予就工業上衛生上計，亦有一消極的增加米量法，謹述之如下，

米出於穀，由穀成米，必加舂磨之工，惟舂磨後其減量幾何，據米商言，百斤之穀，約得米七十斤，糠十餘斤，其外十餘斤則爲穀殼及失去之水分，嗟乎，此十餘斤之糠，即米皮，本可供吾人食也，而必磨而去之，爲美觀乎，爲適口乎，使保其半或保其半之半而存於原米焉，未必卽有損於美觀，或不適於入口也，而其爲數之大，關係之巨，已非常人之所及料，今設每米百斤，存米皮三斤而不去，則僅就馮君所舉吾粵三角洲附近南番等十縣每年平均所產米量四千一百一十五萬四千二百四

十担計之，已可增多白米量一百二十三萬四千六百二十七担矣，此增多之米，已可供四十餘萬人每年之糧，塞同量外米之入口，爲吾粵挽千餘萬元外溢之金錢矣，而況合全粵各縣產米量推算之，其數更不止倍此乎。往年吾粵嘗數度米荒，然合中外官民努力之所捐，豈嘗有一度焉能達此數，近者政府又嘗令各縣市籌設義倉以維民食，然設倉購米之款，正苦於羅掘無從。苟上述之法果行，直無異爲吾粵歲增無數之義倉也，其有益於民食前途不少也。

或曰，子言誤矣，磨去之糠，亦自有其價格，且用作鷄豚飼料，亦間接足以養人，不知糠價曾不及米價之半，且久磨生熱，米油之揮去益多，消耗之工程足惜，其爲損失，何待深辯，至鷄豚雖亦爲民食，然非主食品，又其生長須多耗食料，語曰，斗米換斤鷄，可爲明証，豚之生肉量，亦須四倍量之乾糠飼料乃換得之，以多量之主食品，易少量之非主食品，在產米不足之吾粵，民食艱難之今日，豈所宜乎，吾

聞工業原則，利用副產物則可，若增加副產量以減損正產量，則必不可也，

或又曰，糠量若減，則鷄豚飼料不足，勢必輸入外糠，金錢仍須外溢，不知鷄豚之畜，多寡由人，其飼料更可改用別物，豈必輸入外糠而後可乎，

抑余爲此說，非僅爲增加米量計，尤爲改良米質計也，據醫學家言，吾人之食料，須具蛋白質脂肪質澱粉質及若干種之礦物質，蛋白所以生肉，脂肪澱粉所以生熱，礦質所以爲血與骨之養也，米麥中各質皆具，而澱粉質獨多，其蛋白質則多存於其皮部，而其價值最貴，今人以米麥之皮飼鷄豚，而以其心部自食，可謂不知輕重矣，當民國元二年間，日本農民，有以白米飼鷄而鷄脚病軟者，改飼米糠，鷄病即愈，醫學家因此驗知米糠中所含礦物質有治脚氣病之效，由是米糠能治脚氣病之說，喧騰於世界，世界學者對於米糠之研究試驗益多，自維他命（譯卽生活素）之學說興，知吾人食料中，尤以維他命爲最要，苟缺此物，則雖蛋白質脂肪澱粉等如何適量調食，

而亦不能生，更知米糠中含有維他命多量，嗟乎嗟乎，米糠中之蛋白質也，礦物質也，維他命也，乃養人之至寶，奈之何吾人不知保存之，而必磨去之，以爲快乎，傳曰，黍稷馨香，又曰，稼穡作甘，蓋甘味香氣，固米中所具有也，予幼時居鄉，食土法舂米，每遇炊飯將熟，則香氣達於戶外，食之則味甘可口，今居城市，食洋米，食機械舂米，久不聞飯香覺飯甘矣，非予之嗅覺味覺有變也，所食之米，其所含蛋白質礦物質維他命磨去殆盡，其油質殆揮去無存也，常人不解化學，於米中之所謂蛋白質，礦物質，維他命，或不之信，惟就飯之甘味香氣察之，苟在五十歲以上少居鄉而長居市者，追憶少時飯食情形，必與余有同感也，若在城市少年，向食機械舂米，未嘗聞飯香氣嘗飯甘味者，或疑予言之太過，余更有一法，可請其親嘗試之，

余數年前嘗居汕頭，見有米店用土法舂米，乃購其鮮潔之糠以歸，按照中華書局經

理陸費達君之法，炒至微黃，則香氣撲鼻，加少許入於食料，則甘旨無倫，用密罐貯之，可存多日而氣味不變，（但此物頗熱不可一時多食）至此，益信其說之不我欺也，未嘗聞飯香氣嘗飯甘味之少年，苟亦照此法試之，吾知其崇信米糠之心，必比余更熾也，

昔蘇東坡謫居，自謂飲秬酒，食脫粟，期年而貌加豐，髮之白者日以返黑，夫脫粟者，僅去稃殼而未加精鑿之米也，彼蘇氏之所以返老還童，雖不能謂專中食脫粟之所致，而食脫粟之有大益，則証以今日維他命之學說，而益可信也。昔晏嬰爲齊相，飯脫粟，公孫弘爲漢相，亦飯脫粟，彼二子者，豈其力不足以飯精鑿哉，而竟飯脫粟者，毋亦以其別饒風味，具大利益耶，

吾聞德國陸軍，以強健聞天下，而軍中所食黑麵包，含麥皮至多，北平之畜驢者，必飼以麥皮，否則不能肥健而有力，米麥同類，麥皮之效如此，米皮何獨不然，考

史記陳丞相世家，人或謂平曰，貧何食而肥若是，其嫂曰，亦食糠覈耳，注云，米糠之不破者曰覈，由此觀之，米皮之效，大矣，民國三年，桑園圍決，余鄉賴氏，田積穀，去粗糠存米皮，以食飢民，飢民飯後工作，則耐勞耐飢，皆視平日多二時許，是則米皮有增氣力耐飢勞之效，又可見矣，

春秋左氏傳曰，取精多，用物弘，則魂魄強，吾人自發明粒食以來，歷數千年，每飯之所需，無論爲米爲麥，必有萬數千粒一一各具生命者以爲補養，其用物也弘矣，其取精也多矣，今因磨法改變，妄逞機械之力與速，舉米麥中所含蛋白質，維他命，礦物質，芳香油類，而捐去之，抑何用物弘而取精寡耶，然則違反吾人數千年之主食法，豈不影響於吾人之魂魄耶，今日醫學界已証明脚氣病之原因，由於食米太白，自維他命學說發明而後，吾恐食米太白之生病，將更陸續證明也，苟磨米之法不改，年年代代，取米之粕而棄其精，其爲吾人人種之害，寧有極耶，（余文發表後，中

醫生左鼎亨君見之謂余曰：糙米不特能治脚氣，且能治大便閉結。余驗之誠然。今吾人誠能飯脫粟、上也，然必非一般人之所願，然則改良磨法，多留米皮，豈容緩耶？

而或者曰：世俗崇尚白米，商人豈肯多留米皮，子之論雖是，而事不能行也，應之曰：白米之自身，本非有真理之存在，世人好此，特爲其潔白悅目耳，爲其軟滑可口耳，更或爲其足不高貴耳，後一說最無價值，前一說破，即隨之破矣。夫白與滑，本無一定之界線，苟多留米皮少許，未必即至於不白不滑也，饑歲凶年，米貴如珠，得之實爲萬幸，寧有白滑之可較量，即在往昔人力舂米時，所留米皮必多於今日，亦安之而已，故今日雖用機械舂米，然使緩減其動轉，留米皮如往昔，亦有何不可哉，更讓一步言之，即謂米皮多留，則白滑之度必減，然同時甘香之度轉增，二者不可得兼，吾知捨白滑而取甘香者必占多數，蓋吾人食慾之促進，每因於食物之甘香，而白與滑不過居於輔助之地，特囑圖吞飯者，食而不知其味耳，人齒二十二，而白

齒占二十，正以便於磨麩而適於粒食也，奈何廢其白齒之用哉，再讓一步言之，卽謂白滑之與甘香，確有同等之價值，然就米質而論，色愈白而質愈劣，皮愈去而精愈稀，既缺生活素之效能，且招脚氣病之侵侮，醫學界已證明之矣，此充足爲白米論者之富頭棒也，況就民食論，就社會經濟論，又有巨大之損失乎，有此損失，則謀食者益難，餓斃者益衆，彼白米論者，豈能辭殺人之罪乎，是知崇尚白米之觀念，不過習焉不察，非有真理之根據也，覺之正之，非甚難也，

然則其道奈何，曰，在米業商人，宜放大眼光，立即自動的改良磨法，減其動轉，以留米皮，緩其速率，低其熱度，以存油質，爲國生財，爲民造福，爲社會惜物力，功莫大焉，而同業公會有領導之責，尤應互相約束，宏此遠猷，苟市上無白米之供，自不患世人拒糙米（謂多留米皮之米也）而不購，此至簡捷之法也，或先取一部貨品，如法改良，俾欲食糙米者，不至無從購買，此則漸進法也，又或用嚴密之罐，

貯鮮潔之糠，陳列店前，以應脚病者之需求，供好事者之試食，此亦推行糙米之良法也，至社會方面，醫生爲人羣之司命，自應將白米糙米之利弊，負責闡揚，學校爲智識之集團，卽應改糙米，爲民先導，近聞廣州市學校已有行之者，亦好消息也，至於報界學者暨各機關團體，均應廣爲論述，擴大宣傳，蓋真理所存，公益所在，以群衆運動之方式行之，自必如春雷之起蟄也，往日纏足陋俗，沿習千年，雖嘗以帝者之尊，嚴刑之禁，亦不能止，及光緒廿二三年間，三數豪傑，奮筆疾呼，聯盟集會，天下響應，竟一朝而革之，此申報五十年紀念刊物所引以爲吾國公共衛生第一次運動成功者也，今白米糙米之利弊，雖不如纏足天足之顯明，而吾人衛生愛國之情思，已較昔年爲進步，況今民窮財盡，險象環生，而此法也，不過口舌之勞，紙墨之費，觀念改變之間，已可歲增數千萬之金錢，並活百數十萬之民命，而與凡百建設之需時需費者迥異哉，患不行耳，不患其不能行也，

復次，改良磨法，多留米皮，此不過消極的改良米質耳，若積極的改良米質，仍須從農業上求之，即馮君所述改良稻種及栽培法，是也，但農業上雖如何積極的改良米質，苟工業上之磨法不改，仍無益也，

復次，馮君之言，於增加米量及改良米質，皆積極的治本法也，余之言，則皆消極的治標法也，急則治標，故敢貢其愚，惟我父老昆弟諸姑姊妹垂察焉，



15
752931

RBC
AG
511.631