

再版
改良
家事教科書

總發行所
文明書局

再版
改良
家事教科書

總發行所文明書局

緒言

家事之有教科書爲教育女子學校所必需故凡女學校中無不備有此種教科書惟求其適當者絕少爰從數年以來之所經驗者聊舉所得著爲此編付之剞劂以爲高等女學校及尋常師範學校女子部之教科書所望有教育之責者匡其不逮實於余等有厚幸焉

明治三十一年三月

著者識

序

往時常聞諸吾友云身家二字不可忽略人人不能自贍其身家合而爲一國即貧弱之大原因也余服膺以爲名言今憤嫉時事者輒謂我支那人但知保守身家而無愛國之性質雖然彼之務封殖厚蓋藏以供子女之淫樂而不思所以教育之者是戕害其身家耳誠欲保守之則曷不殫心於教育使子女咸知保家之道頃者學士大夫思教育之普及知女子教育之尤不可緩創設學塾者踵興惜無教科善本爰譯是編俾資講貫庶使二萬萬沈溺苦海之弱質由是知強身保家之至計國勢擴張未必不有賴焉豈止家事之程善已哉

光緒二十八年正月

譯者識

MG
G624.6
5

家事教科書上卷目次

第一章 總論

第一 家事

第二 婦人之長處

第三 感情及理想

第四 婦人之職分

第五 家族

第六 家政之經營

第二章 衛生

第一 要旨

第二 家事衛生

目次



3 1770 2266 6

687831

第三 衛生與經濟之關係

第四 衛生與習慣之關係

第二章 理財

第一 要旨

第二 金錢之出納

第三 金錢之利用

第四 財產之整理

第五 家計簿記之效用

第四章 管理

第一 家風之良否

第二 老幼之看護

第三 病者之看護

第四 婢僕之監督

第五章 衣服

第一 要旨

第二 衣服所用之目的

第三 衣服之調製 地質 染色 形狀 裁縫

第四 衣服之保存 整頓 清潔

第六章 食物

第一 要旨

第二 營養 滋養質 各種滋養質偏用之害 保健食料 食物之消化

第三 滋養品 穀 菽 根塊 莖葉 海藻 菌 種實 魚 貝 鳥 獸肉 水 乳汁

第四 副食物 鹽 醬油 砂糖 醋 牛酪及乾酪

第五 特嗜品 酒 茶 加非 肉羹汁 煙草 香料

第六 獻立 注意 常食 擺饌

第七 調理 目的 方法

第八 貯藏法

第九 食物之良否

第十 清潔

第十一 經濟

第七章 住居

第一 要旨

第二 住居之選擇 衛生 經濟 便利 快樂

第三 家屋之建 目的 種類 部分

第四 屋內之諸室

第五 各室之配置 衛生 經濟 便利

第六 敷疊及建具

第七 門牆庭園 附井戶

附 什器

家事教科書 (上卷)

靖盦韓澄編譯

第一章 總論

第一 家事

家事者。非如理化學哲學等。可分爲專門之科學。必先由普通學。得諸種之智識。用以講明齊家之事。及日用當行之道也。

第二 婦人之長處

婦人之性。大都溫和周密。具優雅之氣質。故於謹身保家之道。恰與其性質適合。且其優雅之性情。最能和人之心。使交際之間。圓融浹洽。此婦人之長處也。雖然。既具有此種性質於內。不可不有以表見於外。即其言語動作之優美。使人接之而心自和。彷彿如感春風者。惟其根於情性之正。故能具此風采。若容儀舉止等。稍不措意。



則亦無足採取焉。

第三 感情及理想

婦人之感情最深而篤。一遇外事。則喜怒哀樂之情。最易發見。彼所以能富於慈善之心者。皆由於此。故感情之深。原有益而無害。雖然。婦人遇事。往往爲感情所牽制。而有處之不得其當者。即如見患難貧窮之人。欲行其慈善之本性。而賑卹之。原發於深切之感情。然如其人。因怠惰而自取其咎。或行止乖戾。爲世所不容者。苟無以辨別而一概救濟之。此則不知揆之於理。而處之不得其當者也。欲治此感情。使之適當。不可不心有辨別。此心即謂之理想。有理想則能辨是非。有見識則能不牽動於物。雖遇難處之境。地亦不致有改變。然尋常婦人。往往無此理想。因之不免有受制於感情之弊。欲養此心。不可不廣涉普通學。完備其智識。然後感情之所發。準於程度。所行之事。皆合於理。故所謂良妻賢母者。不但其秉性溫良柔和。而皆實具有此理想。若不具此理想之婦人。斷不能望其如是也。

第四 婦人之職分

如前所云。則婦人之性質。固於治理家政爲最宜。然家政之治理。決非容易。凡關於衣食居處之事。以及金錢之出納。與子女教育之法。極爲煩雜。而均須細緻周密。故治之以婦人爲最適宜。且因世界之進步。爲男子者。往往出外執業。日漸加多。則治理家事。不可無人。若欲以一人而兼理內外之事。不免爲難。且凡世間之事。總以分任其責爲最要。一家之事。亦各因男女之性質。分內外以各任其責爲有利。使凡爲婦人者。果能稟其特有之性質。克勝其任。於治理家政。能合其宜。則爲丈夫者。乃可無內顧之患矣。

第五 家族

凡國之本在家。家能齊。其國亦因而強盛。故家之齊不齊。不但關於其家之盛衰。亦國之貧富強弱。及世之盛衰所由基也。蓋家者。爲兄弟夫婦子女等。最親近同臥起之地位。其互相愛助之處。發於至情。有不能以言語形容者。正如子女在慈母膝下。

感受深厚之愛情。與懇篤之教訓。遂由此發生敬愛之心。使推此心。從兄弟以及親族。又廣及於隣里。則一種親愛之情。擴而充之。未嘗不深其愛國之念。蓋知保家即所以保國。爲當盡之義務也。若不賴有家族之扶助。何以奏其效乎。卽如爲家長者。終日出外執業。或勞於劇務。或有時心意沮喪。一旦歸家。使有家族慰藉之扶助之。因而忘其疲勞憂苦。鼓舞其勇氣。意興復奮。生任勞任事之念者。亦覺不少。若夫英雄豪傑。捨身不顧家。甘爲國家盡力。不復受家族之羈絆者。固屬罕見。不可以此望諸尋常人。惟於家族之關係。種種須經營料理者。益加勉勵。乃爲最要之事。故人能修身以齊家。使家族親愛雍和。互相扶助。則家道益昌。生計益裕。其光榮繁盛。雖在於家。而一國富強之基。亦實存於此矣。

第六 家政之經營

古云家有良妻。猶國有良相。此言誠然。蓋一家主婦管理之事。實無異宰相之於一國也。故宰相綜理庶政。主婦管理家事。皆不可不盡其職。主婦之應對於其夫。猶國

之顧問官。於處理家以內一切之事。即內務官。外及於親族鄰里之交際。共保和平。即外務之長官。至於估計金錢出納。贊助整理財產上事。無異於任會計之職者。由此論之。主婦之責任重矣。故欲勝其任。必先備普通學上諸種之智識。由此以講求一家之衛生。及整理一切家政之方法。且不可不施諸實地。不然。必不能經營其家政也。

如上所述。可見爲女子者。當先於普通學基各種之智識。而後能當齊家之重任也。

第二章 衛生

第一 要旨

凡衛生之道。使人人明其理之所以然。而各全其天壽。此爲人生至要之務。古今朝海有言曰。靜坐寡欲。自可延年。譬如爐火。置風中則易滅。置靜室則難燼。此定理也。斯言誠然。蓋人之身體。由其保護之良否。而分壽夭之差。其理與爐火無異。然世界

漸趨於開明。因而國民之責任。亦漸次加重。生此世者。不能不求自立於競爭之場。而外來之衝激。恰如爐火之當風。愈吹愈熾。則衛生之道。尤不可不加意講求。使身體康健。各保其天壽。而後能盡國民之義務也。

人體受外來之衝激。雖些細之事。自能由生理上自然之作用以復其本。然因此而得病源者甚多。不止風寒暑熱之類。即平常食飲諸物。苟誤其用法。亦於身體有害。且近來如蒸汽器械等。日漸增多。每有意想不及之危難。毀傷其身體。其餘如化學上之毒物。及傳染之病毒。一切諸事。與世之開化。共赴於危險者。其數益增。且不惟此等有形者也。於無形上之害於身體者亦不少。即如學校教育。苟使用智力過度。因之有害精神。並損身體。其他隨世務之繁賾。使用腦力之事愈多。亦致生神經衰弱等病。如汽車之顛覆。不止身體受外傷。同時腦神經亦受無形之創傷。故足爲癩癩神經病各種之原因者不少。可見碍於身體之事。因世事之發達。漸次加多。衛生之道。愈不可不講求也。

第二 家事衛生

衛生有種種。一人所守之衛生法。謂之個人衛生。猶言一己之衛生也。一家所行者。謂之家事衛生。推之町村城市。或施之一國。謂之公衆衛生。以及國與國之交際上。謂之國際衛生。然治理天下。當先以齊其家爲根本。故攷究一家之衛生。而推之一國。以爲普及之進步。此爲最緊要之事也。

第三 衛生與理財之關係

世之論衛生者。或謂其於理財有碍。不知此乃淺見謬誤之說也。何則。凡人之精神及身體。無論處置何事。必不可不康健爲先。此理人所熟知。衛生者。原所以爲保持康健之道也。果使人人注意於此。使身體康健。以能堪其勤勞。勵其職業。則衛生者。乃治理財產之費本也。譬如欲得美果。先播良種。故必以衛生爲助成理財之要務。尤必先得普通學問理想上諸種之智識。而後人人明理。各因其家之貴賤貧富職業之差異。處之能各適其宜矣。

第四 衛生與習慣之關係

凡國之教化。無不各因其風俗之習慣。迨相沿既久。習慣之浸淫於人心者愈深。則改變愈難。然則無論欲行何事。如不問其習慣之如何。斷難望其成效。即如我國。古來相沿之習慣亦不少。設妄意欲改變之。則於諸事之施行上。亦不能便利。若衛生則尤甚者也。故如妄誕無稽之事。亦當因學問理想之進步。漸次改變之。其不違於衛生之良習。則保持之。務使與國中之風俗習慣適合。而後可望普及之進步也。

第三章 理財

第一 要旨

據理財學家之所說。此即產業社會之學也。產業社會者。謂產業上互相關係於人民合羣之理。就其間之有形者而講究之也。凡人在世。無論貧富老少。於此社會無不關係。即如農工商賈等。從事於社會生產之業者。於此業有直接之關係。或如醫師政事家教師等。於此業有間接之關係。婦人助夫掌理家政。能十分盡力於其職

業。使無內顧之憂。亦可謂於此社會之產業上。有間接之力者也。夫人之居世也。以最少之勞力。望最大之結果。且莫不欲省勞求逸。此其願欲之增長。亦出於人情之自然。若無此願欲。安望社會之進步。不但人情之私。即愛國之念。亦莫不由此而生。故於平素。人人各注意於理財之道。雖不過爲欲富之常情。但一旦遇當爲之事。有散其所貯之財產。而毫不吝惜者。例如天災流行。歲遭饑饉。及與他國戰爭之事。各輸其財。或挽救。或慰助。可互相奮勉而爲之。然若購求物品。不判定適當之價。而妄給之。此則大違於理財之道也。藉令存心慈善之人。亦當積此餘貲。更用之於地方。人民有公益之善舉。則於理財之法合矣。故苟欲副此社會。不可不具有理財之智識。一家者。實可爲一小社會。管理家政之人。不可不先有此種思想。爲主婦者。宜十分擔此責任。豫通曉理財之大要。此與攷究衛生之方法。同爲職分所當盡者也。

第二 金錢之出納

凡家之生計。各因其財產之多少。以爲標準。故於金錢之出納。不可不立豫算。若無

豫算。必致妄爲費用。使所入不償所出。而家之生計。遂因以困窮。豫算已定。然後可酌量其用度。大概用度者。宜與豫算合一。切不可過於豫算之額。倘於豫算外。妄有費用。從心所欲。或購求不關於正用之物品。此則於支用金錢之法。所決不許也。即有必不得已之事。宜先於豫算別定其費目。積存餘裕。以備不時之需。即令財產無多。果能實定其豫算。使用度不過。亦必於用度應給之外。稍存餘裕。否則豫算不定。財產雖多。浪費不顧。必漸致金錢之不足。甚至破其產業。失生計之道。是以治理家政者。於金錢之出納。必定其豫算。以酌量其用度。此理財之第一要著也。

第三 金錢之利用

金錢者。人生日用所必需。以爲交易之具者也。百物之價。即由此而算定。故欲利用金錢。必以購求有用之物。不妄消耗於無用之費爲至要。若動於一時之嗜好。或因其價廉。每購求無用者。不知不覺。積少成多。費用既巨。遂至遇必需之物。轉不能買。故欲用金錢之時。必先虛心熟慮。審其當買與否。適用與否。不可因一時之嗜好。而

漫不加察也。又使用金錢。當各自量其身分之高下。財產之多寡。若己之費力。所不能堪之物。決不可購。否則致生計之不足。遂不得不負債。負債既多。反若習慣。於寡廉鮮恥之事。亦所不顧。故不可不切戒也。雖假貸之時。原望如期歸償。但一家生計。既於尋常日用之外。不能積存餘金。則雖欲歸償。亦苦無策。故當欲創起一事業。或須稱貸。必豫計實有抵償之款。暫爲通融。此不過便宜從權之事。偶爾爲之。不得習以爲常。蓋無故而負債。往往受累既多。致家道之中落。故於平素。不可不加意謹節也。

附 購物之心得

購買物品。固爲用錢至當之事。若因而賒欠。則必受累無窮。何則。賒欠往往延滯。久之遂至負債。且於賣主亦無利益。至於價之不廉。與品之粗惡。更不能免也。又因不用現錢。得以賒欠。動輒購無用之物品。即以用錢論。同此一物。其價相等。以現錢交易。自可節省。雖然。日常必需。例如購米穀及薪炭等。從便宜立一通用帳。按月如數交付。亦屬無妨。此爲特別之要用。異於他項者也。

又購物者。不可不辨別物品之良否。及判定價值之相當與否。其價過廉。往往看似品質雖良。內多匿瑕之物。故因價廉買物。必不可謂爲得訣也。又買物。宜擇繁昌之商店。種類多。品質宜。價可相當。否則種類既少。品亦惡劣。斷無便宜之物。諺所謂好貨不賤。賤貨不好是也。

第四 財產之整理

財產有動產不動產之別。不動產者謂地畝房屋之類。動產者謂衣服什器之類。其他一切能動者皆是也。此等當各因其法保護之。且加意增殖之。其法不一。婦人力所能爲者。雖然分歲入之幾分。或托於銀行。或以之購股票公債及抵押之契券等。以謀財產增加之道。此則與婦人殖產之道。最爲合宜。夫蓄積銀錢。初不關財產之多少。無論何人皆當措意。何則。人不能無疾病及意外之費用。使不豫備則一旦遭意外之困難。有因而致家計之窘迫者。溯封建之時代。世風樸陋。猶不知寶貴錢財。設以婦人經營貨殖將爲人訾議。以爲非宜。或性乏理想。於算數並未觀念。但憑爲

家長者。一切管理之。主婦毫不干豫。世間往往見之。故雖有富於才智之婦人。多不知公債證書爲何物。又不辨股分票爲何用。雖然。若竟如是。爲家長者。設一旦不幸。禍生意外。至不能管理一切。而婦人又不知處置之道。至假手他人代爲處置。甚至失其財產而不自覺者。然則婦人當以經營家政爲己之責任。若不備諸種普通之智識。曉其大要。則於整理財產。必有不得其當之處。故有理想之婦人。宜加意於此。以備家長之顧問。或自當其任。尤不可不勉爲十分整理之法也。猶有說者。我國於分配財產與子女之法。爲嗣子者。受財產之大分。其餘各因長幼以爲差別。習俗相沿。由來久矣。然則財產之分配。宜遵依世俗通行之法。若不然。漫無差別。致兄弟爭財。鬩牆啓釁。遂至紊亂一家之秩序者。世所不少。故此法亦爲整理財產之要務也。

第五 家計簿記之作用

家計簿記法者。於一家金錢之出納。及使用之目的。與凡家計上一切事務。明確記載於帳簿上之方法也。欲明一家之實況。完財產上整理之道者。決不可不用簿記。

法。使一家收入消費之金錢額。及其用處。無不明瞭。且時時比較對照之。自能知何者爲冗費。隨時省減。俾識慎用金錢之道。故爲主婦者。宜預計家長之所得。以定適當之使用。是即家計簿記之效用。不可不學習者也。

第四章 管理

第一 家風之良否

心之養成○凡家風之良否。關於其家之品位。家風正者。品位亦因而高。受人之尊敬。家風不正。品位下。易招他人之輕侮。夫欲正其家風。必當以溫和信實敦厚等之美德。浹洽於家人之心爲最要。一家之中。最有力而能養成此美德者。莫如主婦。是以爲一家之主婦者。其心溫和而不驕暴。言語優雅而不粗野。舉止靜肅而不輕躁。接人信實。無虛僞之心。言行一致。且其行敦厚而不浮薄。處事主於鄭重深切。若能始終以此倡率家人。則一家自默感其德化。致家風潛移於良善。此則可謂全家之幸福也。

習慣之養成○主婦所宜勉者。不止養成家人之美德。凡所以正其習慣者。亦屬緊要。習慣者所謂第二天性也。習慣一成。不能改移。不但害於一身。且施之家人亦同此性行。遂爲家風致亂之基。所以爲主婦者。宜養成一家善良之習慣。最爲緊要。今舉其切要宜注意者如左。

第一勤勉○古語云。保家之道。在勤與儉。實以治家非容易之事。當此任者。欲萬事周到。必不可不習慣於勤勉。主婦勤勉。則其子女至於婢僕皆受感化。而皆以逸游怠惰爲可恥。爲主婦者。當每朝未明而起。先修整其容儀。管理婢僕。供給飲食。看護老幼。使各得其所。然後各就其日常所執之業。若爲主婦者。於此等事。一概委之婢僕。至日光高映窗櫺。始睡覺而起。則一家之事。次第延滯。致流於疏放而不自知。是故勤勉者必當勉爲早起也。且早起不但爲治家之至要。即吸取清晨新鮮之空氣。洗肺部氣泡。使血液潔淨。調理腸胃。保身體之健康。亦大有益也。又最宜戒者。虛度時日。自古云。光陰如箭。日月如流。年月之行過。極爲迅速。寸陰非可虛擲。彼於室中

游息。或因運動肢體。時散步於戶外。雖不可無快樂之時。然若無故而不事事。則虛費時日。與浪費金錢之事同。實可惜之至也。又最宜防其漸者。爲身之流於游惰安逸。即在身分高貴之人。婢僕衆多。不用身親庶務。然於一己當盡之務。亦必有不可怠廢者。如指揮監察等事。又如留心讀書。不但練心力。廣智識。即通達社會諸般之事情。得處事上之利益者亦不少。故勤勉之習慣。無論富貴貧賤。皆必有以養成之。

第二節 節儉者。當與勤勉並爲保家之要道。如衣食什器。等。總宜加意收拾。若猶可應用者。不可輕棄。又金錢雖些少。亦不可疏略。節儉之要。在於注意於些少之費用。或可省。或當用。雖千萬之金。非從毫厘而積者乎。積土成山。積水成川。其理正同。豈可輕忽。若不思而濫用。以致生計不足。失其產業者多矣。雖然。計較錙銖者。每易居心吝嗇。吝嗇之心。極爲鄙賤。雖有似於節儉。而其心則大異。節儉者。省無益之費。用之於有益之事。吝嗇者。惟以積貯財物爲樂。而秘藏之。遂至漠視親戚。不肯互相救助。又不思謀公益。以盡國民之義務。爲一家之主婦者。能於此分辨。專務節儉。

整理家事。使家族無奢侈。養成其習慣。即至一家幼童。亦能自得檢束其身之良習。家風如此。不但於經理財產上有利益。即秩序整頓之美風。亦由此而起也。

第三秩序○凡治一國之民。必須備一定之法律。如家政上。亦不可無相應之秩序法律。無論何事。治之有秩序者。勞少而功多。一家之中。於處置一切之家具。先因其物品之性質。定其位置。不妄更動。則用得其便矣。即如廚房。於食具之內。宜分別日用之物與稀用之物。稀用者。各納於相當之櫃。以紙與布裹藏之。防其破損。日用者。因其用處而分類。視出入之便利。各定其位置。如食品等。各選其適當之地位。以適宜之法貯之。又當用之物。與不當用之物。可納於箱房者不少。自法人巴斯斗氏發明用罐貯食物之理。今已普行。日有進步。其理因用熱力殺滅黴菌。貯於罐中。密封其蓋。使空氣不能緣隙以入。蓋黴菌者。雖一次撲滅。偶觸空氣。即再寄生於其物而繁殖矣。然我國於罐藏法。尙未十分整齊。有時罐蓋凸起。其中即生腐敗之瓦斯。購者宜慎之。此外防黴菌之繁殖。有用煙烟法者。以防腐有效之烟。入於肉中。使黴菌

不能繁殖。亦良法也。又通常行用之漬物法。或納諸冰室。及乾燥而去水分。又如炙焦表面諸法。皆不外防黴菌之繁殖。蓋黴菌者。必得濕氣與溫度而後繁殖。乾燥及寒冷。皆所以阻窒其長成者也。

第四清潔○凡物以清潔爲快。一家之中。房屋門庭之掃除。日加整理。使之清潔。又如衣服之更換。食品之調理。以至器皿雜具。皆無污穢。則其增家人之快樂何如也。且清潔者。不但能快人之感情。於養心亦爲最要。反是而衣服垢汗。或破綻。食品保存之法。不適宜而致腐敗。食器或破損。或垢膩凝滯。不堪使用。如是不加整潔。久之遂成習慣。漸流於放慢怠惰。是於練心之事大有害也。清潔與秩序同。其外形合宜者。無論於保存品物上有大利益。即於理財衛生亦有大利益。故清潔爲保身健康之要訣。世雖有潔癖過甚。致招物忌者。然能適其用。而養成好清潔之習慣。則於治家最爲切要而有益也。

第二 老幼之看護

老者之看護○凡一家之老者。若祖父母。若父母。皆爲一家之尊長也。彼從壯年以來。日夜勤勞。經營家業。教養子女。對於社會上之義務已終。今將欲保養身心。安享餘年之歲月者也。故對之言語舉動。皆不可不鄭重。又須先意承旨。以表孝敬之心。且老者與世間酬酢往來。漸次減少。快樂無多。其心中動輒有無聊之感。故宜供其所好之物。使精神爽豁。身體安穩。如獨居一室。憂鬱其精神。致有害於身體之健康。殊非老者之幸福。又老者雖不耐煩勞。然於家事上或有仰其裁斷之事。必宜稟命。其餘可不使干豫者。則無煩瀆。以耗損其精神。蓋年老之人。大概身體衰憊。精神不能活潑。好隱逸而厭繁忙。喜安靜而惡喧噪。故其居處。宜選閑靜而有風致之趣爲適宜。總之看待老者。以能察其性質。因其習慣。處之於適當爲要義也。

幼者之看護○凡年幼者。將來宜擔當佐理國家之任者也。其性質及行爲之美惡。身體之強弱。關於國運之消長。故最宜加意調護。即日常微細之言行。亦必以教育之思想。訓之使進其德。廣其智。且與以適當之保護。以健全其體育。倘溺於姑息之

愛。長其任意之習。而不教之以學問。或與以一時之快樂。飽食煖衣。反使損其健康。又如寬其督責。使亂長幼尊卑之秩序。諸如此者。不惟大妨於子女教育之道。即破壞家風。致招一家不幸之基也。然則於幼者保育訓練之法。宜留意者甚多。不可不知也。

第三 病者之看護

一家之中。難免有疾病之患。患病者不論上下親疎。皆深可憐憫。故家族有病者。不可不加意看護。爲主婦者。當專其責任。凡婦人溫和之氣度。與周到之處置。足以慰病者之心。而使病氣之回復。然使看護之法。素不講明。則於病者天性適當之處。不能周知。遂不免有照料不周之患。故婦人者。不可不辨明看護之法。當於學普通學時。留意於生理衛生學。記其大要。因其理與其法。以防病於未發。使家人保其健康。在有病之時。尤宜十分盡心看護。倘一家之內。時有病患。不但醫藥費用。多耗貲財。且不能操其職業。諸事之經營皆廢。致失一家之幸福。是不惟當知病者看護之法。

即平時注意於家事衛生。亦甚爲緊要也。

第四 婢僕之管理

凡婢僕使用之目的。在於使助理家人之職務。故於尊貴之人。及其餘有特別事務之人外。均以各人親當其事爲宜。爲主婦者。宜率婢僕。指揮管督。固無論矣。若有能躬親操作者。當盡其職務。家中使用之婢僕。雖不止一人。然自衣服飲食居處。以至最爲切要如育兒等事。使婢僕輩無此等學識。及閱歷淺者。斷難勝任。若不十分管督。是違於使用婢僕之旨。而不免習於奢侈怠惰也。

選婢僕之方法○婢僕受役於人。雖爲一家中之卑賤者。然其良否。於家事上亦大有關係也。一則助家事整理。使主婦易行其職務。一則使諸事延滯。且常不滿意於主家。故賢君以知人善任而治其國。主婦掌家政。注意於得良婢僕。然則當雇入時。即宜審其性質、習慣、舉止、才能、體質等。務因其使用之道。選其適當者也。

處置婢僕之方法○管理婢僕。大非易事。如於婢僕毫不關心。此非通事理者也。諺

曰。使人者。使於人者也。蓋使用婢僕。因欲買其勞力。爲主人者。亦不可不勞精神。第一宜施以恩愛。待之寬恕。蓋既雇役於其家。即當做一家人看待。愛之憐之。且於其間。時時言將來宜留心之事務。使之聞之。如婢僕有過。宜靜以戒訓。使自悟其過失。而知悔改。勿妄發忿怒而責罵之。彼虐使婢僕之人。可謂最無理性者也。又與恩愛並爲緊要者。威嚴是也。主人對於婢僕。宜無損其威望。恩愛雖宜施。不可失於寬縱。使婢僕狎之。常宜慎其言行。嚴肅其舉止。無招人之輕侮。必兼有可尊可慕之風采。彼任情偏愛。及傲慢虐待。皆使婢僕起不平之心。是可謂悖其恩愛。損其威嚴矣。總之用威用愛。皆使人者所不可少。若不兼備二者。不能使人愛而懷之。畏而敬之也。職業之配當。○使用婢僕。如有數人。宜各因其所長。配當其職務。使執守之。例如爲割烹之事者。執薪水之勞者。助裁縫與保育之事者。因家之成規。定其職制。使各婢僕分當之。若職務之配當不明。人人互相推委。將流於怠慢。故當雇役時。使各知其職業之區域。務其職內之事。則人人各競其能而勉盡其職。便於管理。職務既定。雖

主婦不可命以職務外之事。否則使婢僕不信己也。

工值之給付○婢僕者。因其職務之難易。及其人物年紀。定其高下。給以工值。又當以人物之高下。與職務之閑忙。分爲等差。然於雇入之初。即須實定契約。又約定日期。以與之。不可妄更。精勤者。宜時時褒賞而獎勵之。然則爲主婦者。固宜注意於職務之難易。閒忙。以察其實際。又不可不知其勤惰之狀。不然。恐至人人不勉其職務。且給值務求能得其當。不可失之鄙吝也。

此外婢僕上管理之宜留心者。宜與以相當之休暇。因各家之職務。遵照成規。雖不能一律。若一日之中。定其時。一年半季之內。定其日。稍寬恤之。使得各辦其已事。又婢僕之間。當正其區別。不可忽於監督。否則或生意外過失之事也。

第五章 衣服

第一 要旨

衣服之調製整理等事。專爲婦人所職掌。自古爲家政中之最要。女子所宜注意者。

也。雖然其注意處。或誤其本末輕重。而忘留心於重者要者。則必專務其末。依現成之榜樣。而妄相競美。即誤爲衣服所用之目的。或新製無用之衣服。逐年加增其數。而不顧他事者。是。可謂趨末而忘本矣。豈知衣服宜注意之要旨。在於衛生。經濟。便利。作法。並裝飾五者。試以衛生論。衣服者。遮護身體。使不受寒暑雨濕之害。又使避皮膚之損傷也。經濟者。製衣服宜謀價廉。而能久保存者也。便利者。宜因男女之別。職業之差。其他各因其便利而製之。作法者。因此而整容儀。以表身分之高下。又不可不於交際上。及場面所宜者注意也。裝飾者。與裁製衣服同。審量其美惡與藝術之相當。使助容儀。而不偏於鄙野。不流於奢靡。如此者。可謂善注意於衣服者也。

第二 衣服之目的

用衣服者。其目的有二。一在於防寒暑雨濕。避皮膚之損傷。於衛生上爲必要。一在於整容儀。表身分之高下。於作法上爲必要。夫人之身體。因飲食入腹。得養氣。然燒而生溫煖。此溫煖者。亦因外邊之寒氣。濕氣。從皮膚發散之。故當寒冷之候。不可不

用衣服保護。以防溫度之變化。雖衣服不能自生溫暖。而阻隔於外氣與皮膚之間。使寒冷濕潤。不致直觸於皮膚。又有防暑熱之用。與地上所植樹木。遮日熱之理相同。衣服成蔭影於皮膚上面。故能防外熱之觸接。又至於暑期。人體從皮膚發散汗液甚多。因此除去體溫。能吸收其熱於纖維中。而放散於外邊之空氣。若無衣服。則空氣直際於皮膚。汗氣蒸散。恒覺其清冷。且當薄暮涼生之頃。不致因體溫之劇變。而罹感冒風寒之患。是衣服於避暑。亦在所必需也。且由此又有防皮膚損傷之便利。蓋衣服之保護人體。無異於第二層皮膚。又因世之進於文明。作法之目的。愈覺其必要。是衣服之所以保人之品位。以顯貴賤貧富之差。尤不可少者也。

第三 衣服之調製

衣服之調製宜注意者。約有數端。地質、染色、形狀、裁縫等是也。

地質○可用爲衣服料之地質者。其大別爲木棉、絹、麻、毛織等四種。此等地質。皆有蓄溫力、吸水力、及通氣性等功效。爲衛生上所必需。四者之中。毛織與木棉。其纖維

疎鬆。多含空氣。使體內所生周圍之溫度。發散較緩。故最適於蓄溫。麻布及絹布。纖縷細密。故不及其功用。然麻布之吸水力甚多。能吸收皮膚之水分。及空氣中之水氣。且蒸散亦最速。故服之覺其清涼。於夏時最爲適宜。絹布之蓄溫力。不如毛織及木棉。吸水力不如麻布。功用較遜。然其重量少。其地質軟。是其長處。毛織及木棉。不比衣麻布之覺冷者。由其發散體溫之緩徐也。總之發散速者。雖宜於取涼。然當溫度劇變時。每覺體不快適。故雖暑熱之頃。如朝夕覺稍冷。棉布比麻布爲宜。又或夏時道塗來往。以用木棉之浴衣。爲適當也。通氣性者。雖各種之地質皆有。然因濕氣及塵埃微菌。與種種臭氣瓦斯等不潔物之附著。將纖縷之氣孔閉塞。因大失其通氣性。而覺身體不快也。毛織者。爲其毛有彈去塵埃之力。氣孔之塞者少。故常有通氣之效。較他質爲優。雖然。若至於汗穢太甚。亦全閉其氣孔。且增其重量。故服之覺不快。而又妨於勞動也。

各物之性質。大畧如右。故人於衛生上選地質。宜因氣候及土地之寒暖乾濕。人之

老幼健否。而擇其宜。又當注意於使用之目的。如木棉及毛織。於寒濕之候。與溫度之劇變時。及因身體發汗之後。而恐受涼者。最爲相宜。至老者與病者。尤爲必要者也。又如襯衣。及因防雨濕之衣。亦以此爲最良。從經濟上言之。以上四物之中。木棉價最廉。雖屢施洗濯。尚不失衛生之功用。又其地質能久保存。故於經濟爲最宜。若毛織者。倘施洗濯。不惟減其毛之彈力。失其長處。且其價不廉。不合隨常人所用。麻者。種類甚多。價亦不一。其經緯麤者。易於保存。且適於常服。細密而美麗者。止可用於禮會所宜之服。絹者。其質最鮮麗。而有品位。故於作法裝飾。不可少也。種類既多。保存亦異。然如紬太織_{土絲綢之類}之類。其保存甚易。亦適於經濟及裝飾。其價比木棉雖稍貴。然視其人之地位。及所處之境。用此等絹類。甚覺合宜。惟專務裝飾之人。常用其纖弱者。此可謂不經濟之甚者也。又絹與木棉相交而織之物。_{通名絲布}近時種類日增。其價廉。外觀亦稍美。雖然。其保存不及絹。又不如木棉。於經濟上非可常用者也。用之者。宜注意於使用之目的。及保存之方法乃可。

關於便利者。如男女於地質之選法。當各不同。男子宜用地質之硬者。女子宜選地質之軟者。此大略也。又女用華美之品質。男宜較爲質素。此外如外衣之表見者。當加意於作法裝飾及保存等。裏衣則選輕而滑者。因其使用之目的。而異其地質。又人之職業不同。如勞動者與坐業者。其選擇材料。不能不異其等差也。

關於作法及裝飾者。如禮會之場。與平時之衣服。當異其地質。以用絹布爲多。其帶亦宜選地質硬之物。若平常服飾。雖要相當。總宜注意於衛生經濟及便利爲要也。染色○色有各種不同。其吸收溫熱濕氣。因之亦異。凡黑色者。於日光之熱。及由火燄而發之溫綫。反射之力少。吸收之力多。故於諸色中爲最煖。冬期及氣候寒冷之地。製衣最宜。其他紺鼠色等。凡暗色皆然。次於暗色者爲褐色。再次爲綠色。再次爲赤色。再次爲黃色。至如白色者。全與黑反。適於夏日及熱地之用。凡吸收熱氣之力。黑色最強。白色最弱。惟暗色於諸種臭氣。及傳染病毒。易於吸收。白色與各項鮮明之物質。則反是。故白色最適當於保清潔。雖然。於便利上有宜用染色者。亦須相當。

且染料有時用有毒之金屬。如色料中有含砒石之亞仁林。西名染料中之一種毒質所染之物。於皮膚發疹及其他各病。皆不可不避也。

就經濟上言之。若其色鮮明而易褪者。於平常之衣服。似乎不合。然如常服之絹布等。新染時色。宜選其淡薄者。蓋凡用黑色褐色等之染色。比紺藍及其他淡色者。常弱其地質。染黑色須過手多次。最損其地質。又如用鐵漿者。地質弱而又易褪色。若柳條縞布織成之經緯。亦宜選用其不易褪色者。凡染法有精粗良否之不同。因而其價有高下。其間須選用其良巧者。乃適於經濟。且大有益於保存也。彼徒適外觀者。一經洗濯。全異其趣。何足取哉。

於便利上。有宜因人之職業而選置者。如看護婦。日本看護病人多以婦女爲之其服裝多用白布。最爲清潔。合於衛生之本旨。亦適當於便利。又如洋式宴饗給事人服裝。亦用白色。合於其習慣也。若勞動執役之人。其服只宜暗色。雖至極汗。而見之者亦不刺目。蓋於便利上。知其不得已也。此外關於使用之目的。總宜選相合之色爲要。

作法及裝飾亦大有宜選擇者。先時女子禮服多用素紋布細紋布。於吉禮則用鮮明之色。於凶禮則用暗鈍之色。即於常服亦不可不因人之地位而選用之。身分高者當注意於品格。凡鄙野之染形均有所不宜。故服裝之修飾。男子大概選色之不華麗者。以女子比較之。自覺不同。又有因年齡而異者。年幼及少壯之人多用華麗之衣服。年長則漸次樸實。大概如是。此外因人之容貌各有適宜。皆裝飾上所宜注意者也。

形狀○衣服之形狀。其製作適於身體之構造。以與體內諸機關之作用。毫無妨礙。能適於保護全身者爲宜。是衛生之最要點也。若以衣服壓迫身體。或緊約其一部。使妨於呼吸。因之血液不能循環。此皆有害於消化器。與生殖器病之原因也。且不可以巾緊約其頸圍。至起頭昏目眩之患。小兒尤不可不留意。又衛生之理。上半身可稍清冷。下半身必稍溫暖。此不可不改良也。

由經濟及便利上言之。勞動執業之人。衣服宜用筒袖。女子之服飾。雖不可有異樣。

亦以作事便利爲要。至若幼稚。雖男兒亦必宜用筒袖也。關於作法者。男女皆用公定之禮服。有身分地位之人。宜遵其制。至若民間之禮服。男子用燕尾服。羽織袴。女子白襟紋布等。各據作法上之心得。如婦人之服。袖帶裾等。配合得宜。自具裝飾之美也。

裁縫○裁縫者。衣服之製調不可少者也。其巧拙關於形狀之良否。且影響於經濟上不少。無論選用何種最美之地質。若付之拙手。不惟形製不佳。且不堪使用矣。故於裁縫。不但宜知其方法。且須諳練熟達。就各種之衣服。而得其裁製之要領也。學裁縫者。先於積方之工夫。最宜熟達。用普通之布匹及整幅者。雖尙容易。然或形狀與常物不同。裁製頗要工夫。其巧拙關於外形之良否。及費用之多寡。學者先就普通之布匹。學大裁中裁小裁等。製爲各種之衣服。及手法熟練之後。再學大幅中幅片面物并皺縮等物。細算其積方裁方。凡爲積方。先認明總丈及幅之大小。且於攤放布帛時。用手屢拊之使平勻。然後度其丈尺。又算術不可不確實。否則一誤裁

之。便無可如何矣。此最宜注意者也。

裁方之難易。雖有由衣服之種類。亦視其地質之何如。如木棉及柔薄之毛布。雖尙容易。至若紡綢縐布之類。便覺較難。故於諸種之裁方。宜特別留心爲要。

當學習裁縫。又必就各種之地質。兼學補綴之法。勉爲熟練。補綴者。衣服上保存之最要者也。

裁縫之運針。其良否關於衣服之外形。及保存之遲速。故宜十分熟練。又爲裁縫者。宜正其身體之位置。如常俯屈其身體。則有害衛生。須置低桌於前。且必常留意於身體。正其姿勢。是爲至要。

右即學裁縫宜注意之大畧也。凡治一家薪水之勞。或可不必自執。至於裁縫之業。不關身分之高下。皆宜自爲之。若保育子女。應接賓客。及其他之家務繁忙。或常出外執業者。無暇手拈針黹。則不得已而託之他人。雖然。亦不可不熟達此事。得以監督指揮。否則於不便不經濟之處。不勝枚舉。故女子藝術中。必以裁縫爲首要。

第四 衣服之保存

衣服之保存。不外整頓清潔二事。

整頓○整頓之宜關心者。在於衣服之摺疊法。收藏法。及置物之所。不知摺疊之法。任意亂疊之。衣服即生皺折。不惟外觀不雅。其部分即有早損之患。收藏之法。宜使裾不皺。紕不壓。於裾相交互處。以羽織襦袴等夾之。入於桐木所製之長箱。因桐木能吸收濕氣。使不及於內部之物。故最爲適當。凡稀用之衣服。與常用者宜異其收藏。所置之處。宜乾燥。若近於濕地。須用木床閣度。以隔絕之。使不受潮濕。

清潔○保衣服之清潔。於衛生爲最要。前既言之矣。然於保存上亦甚緊要。當疊衣服時。若見有污點。宜查其原因。施以相應去污之法。凡蒙塵垢污點之衣服。斷不可硬藏皮。除去之法。若絹布麻布等。則用絨布等布片以揩刷之。木綿毛織等。用羽絨以除之。又當衣服脫去後。不可遽疊。宜晾於懸竿。然後收藏。其襟袖垢污之部分。必以紙襯貼。若將久藏者。必先洗落其垢污。然後藏之。至如屢著者。不可不全加洗濯。

否則生黴而變色。且損其地質矣。又每年梅雨之候。空氣中多含水分。凡物多帶濕氣。故衣服於伏暑時。須曝於空氣乾燥處。但如鮮明之染色。及絹布類。不可直接於日光。又襟襦等處易生污點者。不惟伏暑時宜然。餘時亦宜取曝兩三度。蓋衣服之去濕氣。除垢污。均保清潔之要法。亦於保存上不可少者也。總之凡衣服不至甚污。即須澆濯。垢污既深。即損其地質。且澆濯費多手力。我國所行澆濯之法。低壓腹部胸部。且冷腰部脚部。有害於衛生不少。宜各自擊膝而坐。安泰其姿勢爲要。

從水而生之污點。取去時宜自其部分。及其周圍少潤以濕。上載西洋紙。以火熨其上。若係汗污。宜洗於鹼水。但舊而既變爲新者。須用礬酸洗之。

油污之類。總宜先去其油洗之。若不能去。宜洗於鹼水。泥者洗於水。其污點即消。不然。是其中有油。又混有鐵氣等。如斯之類。宜先用卵黃洗之。然後再洗於水。血污者。宜以冷水洗之。

至於全體洗濯。宜因其品質而異其方法。棉布麻布之類。用石鹼洗於溫湯爲宜。若

著色之物。宜入明礬少許。防其褪色。凡洗之後。須用清水十分漂之。最爲緊要。絹布用白色之石鹼三。與蜂蜜三。燒酒廿。三物混和。用極柔羽絨摩擦其表裏兩面。然後移於清水中。置一時許。而浸於微溫湯。不可絞之。宜引其兩端。繫於兩旁之柱。待其將乾時。取微熱之熨斗熨之。可生本來之光澤。用蜂蜜和入者。亦在出其光澤也。

絨布用微溫之石鹼水。入以曹達少許。攤放布於板上。以羽絨浸於此液。洗之後。暫入於清水中。亦不可絞。或夾以他布片。去其水氣而乾之。再熨以熨斗。此外襯衣足袋之類。均宜前一夜浸於石鹼水。洗濯之際。以常用之刻木板。摩擦之。又用輕槌打之。可也。

第六章 食物

第一 要旨

凡人身體活動之原因。在於食物。即因其所食之物質而生其體力者也。故食物者。

宜先考其營養之理。就各種品質。而知其滋養性之如何。辨消化之難易。選調理之方法。以全一家之衛生。又鑑別食品及燃料之良否。以節約其使用。使不背於經濟。且適於人之嗜好。食物中當攷究者甚多。須一一實驗之。此主婦平素之任務。不可不勉也。

第二 營養

滋養○質凡人攝取食物。由消化器之作用。輸入於血液中。與由呼吸器所得之養氣。自相化合。因而生身體之活動力。及體溫者也。即人體所構成之諸物質。亦因食物之力。相需爲用。其用既終。謂之老廢物。由肺與皮膚及腎與腸。排泄而出。絡繹不絕。故宜補給之新物質。當以時由食物傳送。是以人宜常食生活動力。及體溫與養氣化合。以構成身體上有效力之實質。其理適如蒸汽機關之運轉。時須添水與煤。又因其運轉。其鐵及銅磨擦之部分。時有消蝕。不可不修繕之。故供此身體一切之使用者。謂之滋養質。即以飲食營養身體之物質也。營養質有三種。含窒素物。即淡炭

素物。即炭氣及含礦物質。即鐵質者是也。

含窒素物○含窒素物者。由窒素炭素酸素水素四元質混合而成。即所謂蛋白質也。如動物中之食物。若獸肉魚肉鳥卵貝壳等類。植物中含於菽類之乾酪素。及穀粒。又含於諸植物養液中之蛋白是也。含窒素物之效用。在補體質之消耗。給以新物質。此物質者。由同化作用而變化。以構成身體之實質。可爲滋養者也。

含炭素物○含炭素物者。由炭素酸素水素三元質合而成者也。含炭素多之食物。如動物中肉脂魚油等之脂肪。存於乳糖。粘液糖。蜂蜜中之糖類是。又如菜油及胡桃油。并穀類芋類所含有多量之澱粉。甘蔗胡蘿蔔果實等之糖粉皆是也。澱粉惟植物性中存之。

含炭素物與酸素化合。能生人體之活動力。及體溫必要之物。含於食物中之炭素。入血液中。遇酸素而燃燒。因其作用。發筋肉及神經之機能。燃燒之理。與薪炭之燃於空氣中無異。惟燃燒於體中者。其作用緩徐。故不發火焰。人身之體溫。於攝氏寒

暑表。常在三十七度半。此皆由燃燒之作用而生。故無炭素。不能有此作用。而炭素者。即所以供給此滋養質者也。

含礦物質○食物中含有礦物質者。水。鐵。硫黃。鎂。磷。食鹽。石灰等是也。水者不惟飲料。動植兩食物中。亦無不有之。礦物質大抵溶和水中。又含於種種食品中。惟食鹽則有時混和於食品。人所共曉耳。

水者。最不可少之滋養質也。於人體之效用最大。身體中諸物質。水居其大部分。血液固然。凡腦骨筋肉。無不含之。又有溶解物之性。能溶解食物中之滋養質。輸入血液中。使循環於全身。又於身體中諸部分。時取老廢物排泄之。且由皮膚而發散。使身體清涼。得保其體溫之平等。鐵爲血液中必要之物。磷爲活動腦氣必要之質。食鹽者。刺戟消化器。促唾液胃液之分泌。推除身體之老廢物。石灰者。能使骨與齒得有堅硬之性也。

各種滋養質偏用之害○人體者。自筋骨血液以至齒爪毛髮等。皆由種種之物質

合成。又攝取各種食物中之滋養質。以保全體之健康。各種食物。祇食一種。不能併有各滋養質之適量。惟乳汁內之滋養質最多。嬰兒食之爲適當。年長者。不能恃此以養體。故不可不兼用諸種之品質。如動植兩種之滋養質。不偏於一用。適當混和之食料。乃爲最良。此不但人體消化器之構造宜然。而寒暖中和之國爲尤要。如前所述三種之滋養質。爲動植兩性所共存。其最適於腸內吸收。能作身體之實質。適當其補給費耗者。動物性滋養質也。故植物性之滋養質。與身體所得同量之滋養分。不可不用多量。植物性食品。因有細胞質。難於消化。彼農夫勞力之人。常用米穀野菜等爲食料。其能消化者。由於體質強而多運動。所以適於衛生也。雖然。植物性食品。亦有功效。如澱粉者。爲植物性食品所特有。使其水分。用以稀薄血液。若偏用動物性之食品。往往易起壞血病。試以併食動植物之獸類。但與肉類飼養之。不與以植物。則數日皆死。此可見偏用之爲害矣。又就各滋養質言之。若但用蛋白質。於體內腸胃等處之供給。皆不足。與偏於脂肪澱粉等相反。必至欠一部之營養。

故人類之食物。要從動植二物。彼此交和。而後能混合各種滋養質。以補益全身也。保健食料。○人之食料。宜含各種之滋養質。又於比例有適當者也。故於人體所要之各滋養質。畧有其定量。此謂保健食料。然滋養質之量。因人之體質。年齡。時刻。季節。風土。職業。習慣等。而各異其差別。體質強健之人。比虛弱者。宜多量之滋養質。年幼者。爲增育身體之實質。亦宜多量。老者爲欲補其衰態。必以滋養質爲最要。就時刻言之。早餐宜用淡薄之食料。晝食及晚餐。爲主饌。不惟便利。且適於身體。就季節言之。大概寒節比暑節。宜滋養質之多量。蓋寒冷時節。必以食物燃燒之力。保存體溫。由此理推之。知風土之寒熱。與食物亦必有差異。又因人之職業不同。多勞精神及體力者。比安逸無事之人。宜多量之滋養質。是由心上之勞動。消耗體內之物質。故必有以補給之。又有習慣於多食者。其營養身體。不取多量之滋養質。不免飢餓。欲使一家之人。各得其身體適當之滋養質。不可不注意於食品之配當分量調理等也。

食物之消化○消化作用者。以各種之食物。總吸收於血液中。使變化爲流動可溶性。食物先入於口。經咽喉及胃管達於胃。從此進於小腸及大腸。以爲通路。就其變化之處言之。食物入口時。以齒咀嚼。與唾液混和。更送入於腸胃之吸收管內。名乳糜。爲乳樣液汁。混流於血中。以變化爲赤血球。即以補給其血液。其經小腸吸收之殘渣。再入於大腸。至吸收已盡。全失其養分者。乃由直腸排泄於體外矣。又就各滋養質言之。澱粉者。由口中之唾液。小腸之胰液。吸收而消化爲糖分者也。又唾液之作用。由其一部分。於口中既化爲糖分。試以穀粉及其他澱粉質食品。十分咀嚼之。覺漸有甘味。便可知矣。脂肪之類。則於口中不少受變化。必至於胃。因其溫度消化爲液體。其不消化者。至於腸。由膽汁胰液腸液等。主消化液之效用。而始消化。蛋白質者。先由胃液消化其一部。再由腸之消化液。而後全消化也。凡於消化作用之特效。全賴諸消化液。唾液者。口中之唾腺。胃液者。胃內皮之胃液腺。膽汁者。肝臟之膽囊。胰液者。在胃之後方。腸液者。存於腸內壁之諸腺。皆分泌之消化液也。

欲使食物消化之容易。當徐徐咀嚼。使與唾液混和。然後送入胃中。使容易浸潤於胃液。若急遽食之。有害消化。不可不慎。又宜注意於食物之溫度。不可過寒。亦不可過熱。寒熱甚者。損齒害胃。至於發病。又若寒熱間食。同時混和。愈有害也。消化者。又因人體之動靜不同。運動不足者。消化遲滯。故能常注意於適宜之運動。有益於消化。雖然。過劇之運動。反覺有害。且食後尤宜戒之。凡食時每日分三回。且於其間存相當之間歇。以使之消化。又凡食物如液汁。如糜粥之狀者。最易消化。固形物反此。其食物中之皮莖膜片等。入於胃。將他物之滋養汁。包裹在內。是不但其物之不消化。且妨害於他物之消化。故不可不除去而後用之。又食物之脂肪。包他物之滋養物。亦妨消化液之浸潤。而脂肪多之食物不消化矣。要之於一切食物。不可不因其性質容量及調理法。以辨其消化之難易遲速也。

第三 滋養品

滋養品由各種滋養質而成。今列舉各滋養物如左。畧述其成分效用以及用法等。

知各種滋養質。必以配合適當爲要。

穀類○穀類者。米。糯米。小麥。大麥。裸麥。燕麥。粟黍。玉蜀黍。稗。蕎麥等是也。穀類之成分。澱粉占其大半。又含蛋白質及脂肪。其他有少量之糖屬成分。就中蛋白質多者爲美味。且適於滋養。蛋白質之多。少因土地之寒煖。與肥料之種類不同。生於煖地者。比生於寒地者。蛋白質多。肥料宜者亦多含之。

米者。我國多以爲常食。蛋白質多者。穀類中雖以小麥爲最。但其消化之速不如米。又因從來習慣。及產額衆多。以爲常食。最爲適當。且可用以製酒麴飴等。糯米。粘力強。故用以製餅。又造各種點心及飴等。

小麥者。用以製麵包。饅飽。素麵。及麩。又造醬油及點心等。凡食物中。含有各種之滋養質。其適當者。除牛乳外。無如小麥。

大麥者。可爲麥飯。農家多用之。又和米煮之爲半麥飯。其消化速。且於脚氣病有效。但其混合之分量。以米七分。麥三分爲適當。稗麥可用以製麵包。其他以製味噌。油醬

類之。麩麥糖糕等。燕麥多以為牛馬之飼料。

粟者。造餡及餅餌等。或用以製酒。又農家交炊於米麥等為膳。

黍者。造餅及團子等。玉蜀黍。焙之。或煮為食。又用以為粉。消化宜。適於滋養。

稗者。製酒及餡。亦為牛馬之飼料。

蕎麥者。製粉及切麵。以供食品。

菽類○菽類者。大豆。小豆。豇豆。豌豆。蠶豆等。種種是也。菽類之成分中。含有多量窒

素分之乾酪素。澱粉及脂肪。即存於炭素分。窒素炭素
解見前 鑛屬成分亦不少。富於滋養質

而超於他食品。雖然。消化稍惡。非十分運動之人。不宜多食。食之不可過量。且宜注

意於調理法。總之。菽類者。富於蛋白質而澱粉少。穀類者。富於澱粉而蛋白質少。能

併用之。大利於滋養也。

大豆者。煮而用之。又用以造味噌醬油。豆腐。皮。菽粉等。

小豆亦煮而食之。又以製餡。其所含滋養質。與大豆無甚差。豇豆亦畧同。其他豌豆。

蠶豆。菜豆。綠豆。刀豆。鵲豆等。皆充厨料。蠶豆。菜豆。綠豆。又以之製餡。以上皆言其老者。其嫩者宜屬於莖葉類。

根塊類○根塊類者。如甘藷。青芋。九面芋。薯蕷。佛掌薯。馬鈴薯。慈姑。百合。胡蘿蔔。蘿蔔。燕菁。藕。牛蒡等是也。此類大概由澱粉與水而成。含蛋白質甚少。而芋類所含之澱粉最多。慈姑及百合。稍含蛋白質。胡蘿蔔特富於糖粉。蘿蔔以下。水分甚多。他質之成分極少。故於此類。宜添加魚類或獸肉類等。富於蛋白及脂肪者爲適合。又與乏澱粉之野菜類。配合用之爲宜。

莖葉類○莖葉類者。葱。韭。芹。土當歸。甘藍。筍。薇。蕨。根芋。欸冬。小松菜。芥菜等。其他綠草菜類是也。此類水分最多。蛋白質脂肪之滋養分甚少。但用此類。不能完其營養。雖然。因其水分多而富於礦質。故亦不可少也。用之使血液中。礦屬之成分常足。前條所謂壞血病。即因血液中少此必要之礦質。而發一種之奇病也。以此類交用於食物。可防是病。且其澹泊之味。加於濃厚之動物性食品中。亦大適於人之嗜好。又其

鹽漬酢漬者。食有乳酸。能助消化。故於食品。宜配合各種。與滋養品併用之。

海藻類○海藻類者。裙帶菜。羊栖菜。海帶。海苔。石花菜等是也。此類其窒素分雖富。然消化甚惡。滋養之效少。宜注意於其用法。且不可用多量。

菌類○菌類有椎茸。松茸。木耳。石耳。縱茸。松露等種種。總以有香氣爲美味。其含蛋白質最多者。乾椎茸也。其他水分甚多。亦稍含養分。雖然。菌類往往有毒性。試舉其徵候。凡菌之組織軟而有輝色。水分特多。其汁濁而爲乳汁狀。置於空氣中。其色漸變。香氣惡而強。或有苦辛酸。及有一種刺戟性之味者皆是也。若中此類之菌毒。食後即眩暈。或嘔吐下痢。甚至損其生命。不可不慎。

種實類○種實類者。果實果種。蘇類等。及桃杏柿林檎梨子葡萄等。所含滋養分雖少。然有糖分。礦物質及有機酸。且糖與酸。其自然之配合甚巧。適于人之嗜好。使心神爽快。勵味機而起食慾。雖然。其不熟者甚有害。又食之必去皮。不然。不但不易消化。且妨他食品之消化矣。又瓜類如胡瓜甜瓜西瓜冬瓜等。其效用亦稍類於果實。

胡瓜冬瓜。可爲廚料。然其滋養分甚少。非可常用。此外栗胡桃銀杏等之種子類。稱爲蛋白性之果實。與前之多漿質果物。甚異其趣。蛋白質甚富。栗者味最宜。而有滋養分。消化亦不惡。胡桃者極不消化。不可多用。銀杏宜燒之。或煮而食之。生食恐中毒。慎之。

魚類○魚類者。動物性中富於蛋白質及脂肪。且多含磷。滋養分甚多。磷者。爲養腦神經必要者也。勤學及其他使用腦力之人。最適當之食物。魚之種類甚多。不可枚舉。因而各滋養分之含量。皆不一致。脂肪有多少。其肉有白色。赤色。大概白色魚比赤色魚消化易。又脂肪多者。消化最難。且魚之腐敗甚速。宜用新鮮者。又如河豚之性有毒。其毒在卵巢。調理之際。宜慎防其卵巢破裂。使卵液不浸染於肉。可無中毒之患。雖然。業漁者。不熟練其調理之法。則易犯危險。不如不用也。腐敗之由。或因他故。宜盡去其內臟。又剝去其皮。然後用之。乾魚醃魚等。消化滯緩。不宜多用。

魚類之收穫。各有節季。於其時期用之。其味最宜。今舉其二三。鯛。及比目魚。四時皆

有。而以三四月爲最良。鰈。自秋季至冬初爲良。大口魚。冬至後及四月下旬。鱸者。自四月至八月。松魚。自七月至十月。鮭。九月。鱒。五六月。鯉。三四月。鯖。七八月。鱸。自八月至來年二月。鮪。八九月。或以冬季爲收穫之時期。鱈者。自始生至來年四月。稱名不同。世以之餽贈祝宴等。視爲珍品。

貝類○貝類有牡蠣。蛤。榮螺。田螺。其他種種皆爲食用。此類成分中多含磷。養腦神經爲宜。牡蠣且適於滋養。其生者或僅煮之。消化爲易。凡熟煮而使縮小者。咀嚼消化皆甚難。如用醬油煮之。蛤。消化最遲。

此外軟體類有烏賊。章魚等。多節類有海蝦。蟹等。烏賊及章魚。多含蛋白質。海蝦。蟹所含亦不少。皆有美味。雖然。消化甚惡。胃弱者不宜多用。又有爬蟲類之一種。如蠶龜。亦可爲食用。味美而有滋養分。

鳥類○鳥類可爲食用者。鶴。雉。鴈。鴨。鴨。鶉。鷄。鳩。雀等。鳥肉多含腦神經必要之磷質。其他礦質及脂肪雖不多。頗富於蛋白質。而爲善良之食料。其最多用者。鷄肉也。壯

鷄之肉。軟而易消化。味甚美。老者反是。

鳥卵含蛋白質脂肪硫磺磷鐵等。滋養分甚多。消化因其調理法而有良否。鳥卵之大而重者。由鳥之種類有異。鵝鴨等卵。比鷄卵大而重。即在同種。亦因畜養之法而有差異。然論其養分。則無甚大差。

獸肉類○獸肉常用者。牛羊及豚。稀用者。兔鹿及諸野獸是也。獸肉含有適量之蛋白質脂肪及礦物質。爲善良之食品。就中牛肉比羊及豚。多有香汁。其味最宜。故多用之。羊肉比牛肉。組織粗而香汁少。味亦淡薄。滋養分雖不如牛肉。因其淡薄。可用以爲病者之食料。豚肉脂肪極多而蛋白少。故雖適於生體溫。而補足體質消耗之效。不及牛羊。又獸肉中如豚肉者。往往有螺旋毛蟲。及條蟲等寄生焉。不可不熟煮而後食之。山獸肉比畜獸肉。硬而消化遲。宜從捕獲後稍經時日而後用之爲宜。若遽食之。肉硬而難咀嚼。然至日久腐敗。亦不可食也。

製造食品○製造食品者。雖種種不同。今舉其平時所常用者。并論其滋養質之多

少。消化之難易。及製造之大畧。

麵包。

麵包以種種之穀類製之。其法亦各不同。然通常供食用者。大概小麥製也。用小麥粉使發酵。和麥粉捏之。造爲適宜之形。又炙於爐內。善良之麵包。決無酸味。水氣少。疎鬆而有氣孔。食之芳香。頗有美味。麵包者。含蛋白質澱粉。與其他之滋養分。爲善良之食品。

麩。饅頭。素麵。蕎麥切。

麩亦小麥所製。以小麥粉和水。十分捏之。又加以水。策而汰之。除去其中之澱粉。與滓。亦蛋白質不少之食品也。饅頭及素麵。亦製以小麥粉。蕎麥切。蕎麥所製。如前法。饅頭柔而易化。又雜用鷄卵及乳汁等者。甚適於滋養。素麵及蕎麥切。稍難消化。價雖廉。大劣於饅頭。

豆腐。

豆腐用大豆浸於水之後。以礮碾之。煮熟加以荳油絞之。然後交以滷即食鹽浸出者壓搯之。使凝結者也。凡菽類。多含窒素物。甚富於滋養質。然消化稍惡。故宜注意於其用法。豆腐能使變為最易消化之形狀。甚為善良之食料。有利於身體之營養。大類於鷄卵。惟豆腐係植物性之蛋白質。卵為動物性之蛋白質。為少差耳。消化因其調理法而生難易之別。煎之使固者不易消化。惟淡煮及用汁者為最宜。

凍豆腐。 油豆腐。 燒豆腐。

凍豆腐者。曝豆腐於寒夜。硬其質。且壓搯去其水分。雖稍難消化。然為善良之食品。又便於貯藏。油豆腐及燒豆腐。其消化雖劣於生豆腐。亦無害之食品也。油者尤適於寒日之食料。

豆腐皮亦用大豆製之。先碾大豆。次煮於釜。俟其上面生膜。取之。又生又取之。恰如煮牛乳一般。晾於日而乾之。味佳。且便於貯藏。但消化稍不易耳。
凍瓊脂。

瓊脂者。用石花菜製之。先去石花菜之鹽氣。交水搗於臼。然後曝之。以去其水氣。如此三次。貯藏之。至於寒時節。出而煮之。如糊。濾之。使凝結。更曝於寒夜。使之凍結。石花菜雖爲海藻。能如右製法。比大概海藻。消化不難。且可久藏。

水①水於人之身體。效用甚大。宜先注意於其質之良否。水之種類不一。其性各異。如清澄透明無色。無臭。飲之有爽快之味者。爲最宜。然水有溶物之性。因其觸處即變其成分。往往有害而不可供飲。今舉其種類如左。

軟水。

軟水者。鑛質成分少。以之飲茶。加非。或造羹。其味甚宜。即用爲一切食物之調理。亦最爲適當。又此種水。能溶石鹼。且生泡沫。故用以洗濯衣物。於經濟便利上。均有益也。

硬水。

硬水者。與軟水相反。多含鑛物質。煮沸之。多有湯垢存於鑊之內面。用以調理食

物。其味不如用軟水。又入以石鹼。凝固不易生泡沫。故不得不用多量之石鹼。且白色之衣服。爲沾其水中所含之鑛物質。往往有帶黃色者。

雨水。

雨水者。空氣中之水氣。因冷凝而降下爲雨者也。不含鑛物質。然其降下之際。混和於空氣中。或觸雜汗物集而貯之。不能爲純良。但於廣野或海上。設法用適當之器貯之。可爲飲料。

河水。

河水當其流下時。亦受種種之不潔物。雖然。因其流動不停止。故雖有不潔。亦能除去之。是故在僻遠之地者。往往清潔。可爲飲食用。近人家處。有汗水流入。不可不慎。

海水。

海水雖非必有害。然多含食鹽。甚有鹹味。故飲料不宜常用之。

池水。

池沼中水。不惟瀦而不流。且含有機物。危險最多。切不可妄用。

水之種類及性質如右。凡供日用飲料最安全者。莫如掘拔井戶。及水道之水質。次之高地之掘井戶也。掘拔井戶者。掘地而通地下水脈。水道者。引僻遠處之清水。掘井戶者。深僅二十四五尺以下。最深者亦無過五十尺。其水即地面之水。近旁汗物。往往浸入。因而有害。淺井水尤爲危險。必不可不慎也。因水質之不良而起種種之疾病。如多含礦物質之水。害於腸胃。發不消化。及頭痛等病。又水中存有機物者。爲下痢赤痢虎列刺。亂。即霍熱病寄生蟲等諸病之原因。故於水質必十分查檢選擇而後用之。凡飲用之水。其水質不完全者。必施以清水法。其法有種種。如左。

蒸溜水。

蒸溜水即化學中之純水。雖爲調合藥劑所必要。但其法不簡便。費用亦多。難供日常之用。且過於淡泊無味。易催嘔吐。

沸騰水。

沸騰水。加以攝氏寒煖計百度之熱。如水中含有有機物。即因其熱而殺滅。此最爲簡便有效之清水法。

濾過水。

此法以水通過於木炭及砂礫海綿等。除去水中之有害諸物。其器形狀。雖有種種。居家最簡便者。用適宜之缸甕等。鑿穿其底。於其中置必要之物品。如木炭等。木炭宜先去其灰。載於鐵網。上置砂礫。水濾過砂。入於木炭之下。近口處用海綿及絨布隔之。如此濾過。即爲清潔純良之水。木炭能吸收有機物。使水質清淨。每一週時出之。更換以新炭。或乾而再用之。

乳汁○乳汁者。由牛酪乾酪質乳糖及水鹽類而成。即兼有蛋白質脂肪糖分礦物質各種之滋養質。最良之物品也。人乳比牛乳。牛酪及乾酪素等雖少。而乳糖最多。有適當之甘味。又鹽類少而易消化。故適於乳兒之營養。其適於成人之用者牛乳

也。他如羊乳、驢乳等。雖有滋養之效。然得之甚難。但成人不可如小兒。僅以是等爲完其營養。不如混用諸種之滋養物也。

牛乳消化不易。故飲時宜少。而頻續飲之爲宜。溫飲者。消化稍易。凡食品有相當之溫度者。有興奮消化器之用。故凡不好飲牛乳之人及病者。溫飲爲宜。牛乳置於空氣中。因酸素及有機物之浸入。甚易腐敗。欲防此患。先加火熱煮沸而置之爲宜。又加以重碳酸曹達少許。得以預防其酸性發酵。牛乳若變爲酸性。即生凝塊。不可食矣。又有時其乳汁不良者。或混以米泔汁等。有賣贗品者。故總以煮沸後用之爲無弊也。

第四 副食品

副食品者。謂加於食物調理之際。旁助其食物之風味。有滋養之效。如鹽、醬油、味噌、砂糖、醋、及牛酪、乾酪等是也。

鹽者。汲潮水使蒸發之而製成者也。燒鹽者。又燒之而更蒸發其水分者也。鹽能與

奮消化器。又能組織身體之實質。雖然。吸收水分。性質較硬。用之多量。使血液中之水分缺乏。而感渴。且使食物難於消化。胃弱之人。尤宜有節。

醬油者。用大豆麵及鹽製成。調和各種食味。最爲適當。其用甚廣。且其成分中。含一種之窒素。故又有滋養之效。然過用之。其害無異於鹽。

味嗜者。亦大豆麵及鹽製之。能助食品之味。又可爲味嗜汁。凡味嗜能刺戟消化器。且有滋養之效。雖然。多用恐停滯於胃中。有留飲之患。故亦不可不有節。

砂糖者。由含種種糖分之物品製之。本邦皆用蔗糖。即壓甘蔗之莖。搾取其汁。煮而熬之爲糖。因其製之精粗。故有白糖黑糖諸種。黑糖粗惡。不適於供食品。通常所用。皆白糖也。白糖有種種。最上者番白糖。三盆等次之。

砂糖最添食品之美味。調理上所用極多。製造各種點心。無不用之。砂糖含炭素物。被酸化於血液中。生體力及體溫。營養上不可少。然多用則於胃中酸敗。易催嘔吐。故多食點心等。有損於消化器。不可不注意也。

醋者。以米或酒製之。有一種清涼之味。使精神爽快。因此能添食味。又有進消化醫湯之效。然屢用之。發耗血病。使人顏色蒼白。又得他病。

牛酪及乾酪者。皆由乳汁製之。牛酪惟取乳汁中之油質物造之。故專富於脂肪。（即炭素分）乾酪者。使乳汁中之乾酪質凝結。由蛋白質（即窒素分）而成之食品也。皆有滋養之效。雖然。牛酪及乾酪。或因製法之粗。或因貯藏之久。易起化學上之變化。而不易消化。宜用新鮮者。

第五 特嗜品

特嗜品者。謂酒、茶、加非等之刺戟性飲料。及肉羹汁、煙草等。并山椒、番椒、山葵等諸種之香料。此類無構成身體之實質。然有刺戟神經。興奮消化器。進血液之循環。使身體諸機關增活潑之效。雖然。因其用量而生利害之別。用之適量者。雖有利益如前。若過其量。反大有損於健康。今略述如左方。

酒者。不論何種。其成分中皆含烈性。少用之。則能助興奮刺戟之效。若多飲之。亦因

其作用。生血行神經系及筋肉等之變動。害於營養。使精神衰弱。兼因此壞德性。失爲人之道。或罹猝中風腦脊髓之大患。喪其生命。或其害毒遺傳及於子孫。而生癩癩等病。是故欲不蹈飲酒之弊。必不可不節制。女子於衛生上修德上。尤所當慎。家族中若有成癖者。宜用溫和深切之言語。諫誡之。使免其害。葡萄酒麥酒等。雖無甚危害。亦當適宜用之。乃顯其效。過量則有害。小兒之神經敏銳者。尤宜禁之。

茶者。常用之飲料。其成分中含有植物性之鹽質。有興奮之效。飲茶而覺爽者。因此故也。且茶存種種之成分。亦稍助滋養。然多飲則發消化不良。心悸亢進。及夜中不寐之症。濃厚者尤甚。小兒及虛弱之人。均宜節之。加非者。亦有興奮作用。心身過勞之時飲之。使精神爽快而增體力。與茶無異。然妄飲之。亦不免有種種之害。

肉羹汁者。進消化器之作用。促消化液之分泌。其效用頗大。然不能用作直補體質之消耗。故難稱滋養物。祇可謂最良之特嗜品。用之於病者回復之期。使衰弱之腸

胃。復起食氣。又平時進食之初用之。亦最有益。

煙草者。亦特嗜品之一。癖好者甚多。然其成分中。含有種種之有毒質。又含有癡醉性。是故多食煙者。或起血液之變象。現脈搏之異狀。或減少胃之食量。或生神經症。諸病。其害不勝枚舉。若幼年嗜煙。尤妨害身體之發育。惟其所有效者。在刺戟神經。爾慰倦意。使易堪其勞動耳。雖然。既得吸煙之習慣。便難改去。宜勉而節之。以全不用爲期。

香料者。山椒、番椒、山葵、芥子、薑、胡椒、肉桂等。所謂藥味類。此類皆有刺戟性。故添於食品。能增食氣。使消化器興奮。然性最烈。多用必受其害。

要之特嗜品各種之效害。關於用量之多少。凡適量者有利。否則有害。副食品固然。即滋養物亦然。然其害毒最烈者。莫如特嗜品。凡年幼者及婦人懷胎時。授乳時。并經水行期。均宜謹避爲切要。

第六 獻立

初因調和美味以奉尊長故曰獻立今乃沿爲烹調之詞

日用宴饗之膳食。皆不可不預選其食品。考其配合。定其條理。謂之獻立。獻立者。使
全身體之營養。又以引起食慾爲目的。先就營養之目的。滋養質各種之效用法。副
食品特嗜品之成分用量等。且辨其消化之良否。喚起其食慾之目的。又能變更食
物之品味。知其嗜好而配合之。使無厭食之苦。

凡獻立者。宜預定食品之種類分量等。於買入時。即宜省浪費。且不費時間等物。則
於便益不少。雖然。一家常食者。宜時時變更其預定之獻立。即由他人所贈。珍奇之
食品。新鮮之魚鳥蔬菜等。亦宜視天時之寒暑。氣候之變更。以斟酌食品之選方。調
理之方法等。如前所云。則欲達獻立之目的者。不可不注意於左數條。

獻立者。宜因風俗及地方之習慣。而自定其體裁。例如我國之供饌。以生魚及燒煮
等物爲常。且各物之配合。自有習慣。如洋式宴食。有一定之體裁。故雖於滋養質之
配合。爲適當之獻立。而猶不免有異樣之感。是故作獻立者。不但宜注意於品質之
選方。調理之方法等。尤宜考察此等之習慣爲要。

獻立者。且因季節而異其趣。如冬日概以濃厚食品爲主饌。夏時以淡泊者爲常。蓋寒時以保體溫爲特要。獸肉及其他脂肪性之食品最爲適宜。暑則非所急也。且於胃氣衰弱時。以淡泊而易消化者爲宜。又如魚類蔬菜等。皆有季節。能知其用。不但味美。且易消化。能適於人之嗜好。是故考察此等之事。甚爲有益。

各種滋養質不可偏用。前既言之。是故作獻立者。辨此等滋養質之効用。配合適宜之食品。又選其調理法。調食味之濃淡。於濃厚之肉類。添以淡泊之野菜。甘味者。或添鹹味酸味。無論何人。均適於其口。乃可謂配合得宜矣。又每日三餐。各別其獻立。以中膳爲主饌。或以晚餐爲主饌。則朝及晝稍省畧而採用簡便之獻立及調理法。無論何家。因職業上之便利而定其時。惟主饌之一度。必集家族於一處。爲飲食愉快之談話。如是則不但食物之消化迥異。於一家之和熟。亦大有益。

無論何種富於滋養質之食品。及適於人人嗜好之食品。但消化惡者。不宜常食。例如烏賊、章魚、蝦、蟹、蒲鋒等之食品。或甚富於蛋白質。或特有美味。然消化惡。日常獻

立中。屢用此類。則使家人有一般胃弱之患。至若宴饗之獻立。因自然之習慣。雖爲不得已之場合。猶宜注意於不易消化等物。然但偏注意於此常啜粥。惟用流動食品。反使消化器之作用。鈍而漸弱。亦不宜也。又人有因幼時之習慣。有食素不慣食之物。而損其消化器者。例如不喜洋式之食品。強食之必發嘔吐。又如用生魚肉之類。不慣食者必下痢。此係神經之作用。影響及於消化器故也。要之既成爲習慣。若其人自欲破除。尙可勉爲。如由他人強勸。必以爲艱苦矣。是故家族中有老人等。作獻立者亦宜知之。

人之異其嗜好。無論何事難免。食品有嗜好之不同者。因體質之異。而營養之所需亦異。由其習慣之不同也。凡人食其所好之食物。則唾液胃液之分泌多。而消化宜。因而多見滋養之効。食品者。使適於家人之嗜好。所以起食慾。增快樂。助營養也。作獻立者。可不深注意乎。

常食○以上所言作獻立之理。因於衛生者。固爲至要。然亦不可不就經濟考之。食

品種類品質之多少等。不能一樣。自有上下之等差。要之一家所常食。米飯爲主。其副食品。視家家生計之度。加以衛生上之注意。以定適當之獻立。若恣用無益之美食。而忘節儉之道。或失於鄙吝。妄用粗惡之食物。不計及衛生。此所謂兩失也。

饗饌○賓客宴會時。不可無種種獻立之注意。雖有輕重大小之差。大抵宜備者不可缺也。又對於臨時之來客。而選調理法之簡便者。供三四種可矣。其種類及分量之多少。調理之精粗。宜隨其場合身分選定之。饗饌以臨時而定。常食則豫定而置之爲宜。但臨時宜少有變更。或爲必需之品。不可不備者。作獻立之人。於日常三餐。務記其品物配合調理等法爲便利。若委事於婢僕。宜於其一次。定其分量。審其價值。則凡物品買入之數。自能熟達矣。

第七 調理

目的○調理之目的。在增食品之滋味。保其滋養分。且使之容易消化吸收。無論何種害於滋養質之食品。硬者不易消化。反有害腸胃及損齒之患。不可不因調理。而

使之軟而易化也。又食物之溫度不適宜。或過寒過熱者。亦妨於消化。宜因調理而保其適度。又食品有以煮用爲適度者。有宜燒者。有宜熟煮者。有宜半熟者。當各因其性而加以調理。保其滋養分。使不失度爲宜。又有人不喜生食無味之食品。必加以香味。又美其外觀之形容。故食之而有滋味者。能進食慾。且增唾液胃液之分泌。因以得完其消化吸收。不然。雖有滋養分之食品。而調理不善。則無味而且不適於消化。故調理之目的。以能適人人之嗜好。而又能全滋養之效。爲要也。

方法○調理之方法。就各食品言之。雖不可枚舉。今先舉其主要宜留意者如左。

煮法。

煮食品者。爲助其滋味。加以醬油。鹽砂糖醋等是爲常。然亦因其物而加之。有止於湯煮者。無論何食品。當煮沸之際。不免消失其滋養質。能使其外面及內部柔軟。適於消化。即法之最良者也。

穀類中米最易消化。且有滋養分。爲我國人所常食。然因炊法之巧拙。而分消化

之難易。滋養之厚薄。是故米之磨舂。水之加減。皆不可不注意也。

煮菽類宜先浸於冷水。不然直入於沸湯。素乾酪因之凝固而不消化。所煮之水。

用軟水爲宜。若硬水。宜加以曹達少許。

水五合付曹
達一茶匙許

以防水中之石灰。與乾酪素結

合而爲不消化之物也。菽類雖多含蛋白質。然消化不易。故煮之時去其被膜以

至於破。且宜熟煮。但此就陳豆言之。新者不須如此。與野菜類同用可也。

野菜類雖有種種。其性硬者。宜十分湯煮。而後加以他味。雖然。綠葉等類。宜不失

其本色。輕浸於沸湯可也。又植物中有細縷者。宜橫切之。斷其細縷。如筍者亦然。

煮肉類者。先使其煮汁沸騰。而後入以肉片。使蛋白質爲熱而凝固。浸入於熱汁

中。則肉之外部蛋白質。因之凝固。使內之蛋白質不能滲出。若入於冷水中煮之。

蛋白質自然滲出。大失肉之養分。且損其滋味矣。欲無此損失。惟用肉之大塊爲

宜。若鳥獸之肉。勿先爲細片。煮之後乃切爲適宜之塊。煮時。不宜以箸及他物屢

動之。或妄刺之。恐破其凝固之蛋白質也。大凡煮食品。火力不透於內部而帶生

者。不易消化。且無味。然煮之太過。亦損風味及外形。消化或反劣。不可不知也。澱粉者。遇火熱而變爲柔軟。因熟煮而細胞悉破。雖適於消化。然其形容大惡。且損其好味矣。蛋白質者。爲熱而凝固。有因煮之過熟。縮小而反覺硬固者。是故煮法宜隨食品之形質。各得其適度。爲要也。

煮物者。不但宜保其食物固有之味。且當注意於副食品之種類品質調合等。此於風味大有關係。即甘辛酸各種之風味。皆因副食品而生也。學割烹者。其用法及分量等。均宜加意以通曉之。

燒法。

肉類多用此法。燒法與煮法同。初當熱於強火。使其外部之蛋白質凝固。以防內部之肉汁即蛋白質滲出。燒之而發芳香者。因蛋白質之焦。然外面焦而不及於內部。以燒至方適味爲宜。凡燒肉之香氣。雖爲人之所好。但其燒焦之肉。組織已硬。比煮肉消化稍劣。然在普通之健康體。固亦無害。滋養質之消失亦不多。魚類中多

以燒食爲良。其味特美。推之植物質之品。如豆腐及醬芋類。燒茄子等。亦用此法。蒸法。

入食品於蒸釜。藉水蒸氣以熟之。無煮汁。亦不直當於火。營養質無消失。於經濟上可謂最宜之方法也。雖然。用此法。畢竟難施於硬固之物。且亦不便。不如前法所用之廣。

油煮。

此爲用油而煮之食品也。於歐羅巴用牛酪豕油等動物性之脂肪。於我國專用胡麻油植物性之油質。油宜選良品。惡者不宜。且有害於健康。歐洲人多用脂肪。我國人常食米飯。脂肪性多。入於腸胃。恐有妨於米飯諸澱粉之消化。且我國多食魚類。其中含脂肪質不少。故於調理不及多用油質。其種類甚少。不過油豆腐等數者而已。

羹。

製羹以肉汁多出於外爲目的。與前所言之煮方相反。切其肉爲極細小片。浸於水。使溶解其幾分。然後熨於文火。久煮之。且密閉其蓋。加以十分壓力。使動其蒸氣力。出滋味於外。如此取之。其濾過濁汁。雖有用之者。然其蛋白質之凝結已除去。於衛生上無大益。又食清汁及味噌汁等。入於肉類。使其汁沸騰五六分時間。固其外面之蛋白質。然後以弱火力。低溫度煮之。得以保其滋味。羹者。汁與實皆可食。不消失其滋養分。適於經濟之調理法也。專食流動品之食物。薄其胃液。將妨於胃之作用。用清汁及味噌汁以助其味。庶無此失。

生食。

以上調理皆用火。所謂火食中之數法也。次之有不用火者。謂之生食。我國最多用者。爲魚類貝類。其肉新鮮而質良者。食之無害。且無滋養分消失之患。雖然。此法亦甚有危險。蓋恐有寄生蟲生於其中。食者不審。因而多生條蟲。又如鳥肉牛肉等。雖有生食之者。亦恐有寄生蟲。不如勿食也。腐敗者尤易生病。不可不慎。

野菜亦有宜生食者。因有自然之風味。且多含水分。歐人風氣尤爲必需。然以新鮮清潔者爲佳。

又通常所生食者。果物也。果物者人人所嗜。且用之適度。有助消化之效。惟宜選其極熟者。添於食膳。飯後食之爲宜。

漬物。漬物有鹽漬。醋漬。醬油漬。砂糖漬。麴漬等種種。肉類。野菜。果實等。皆可爲漬物。賴以久藏。雖然。我國從來之漬法。只能止其出味。不如彼之罐藏法。能久保存。惟罐藏法非家家所能行。故宜留心於相傳之漬法。以熟達爲便利。

第八 貯藏

貯藏法者。防食物之腐敗。永其保存之方法也。凡物之腐敗。因黴菌之作用。貯藏之旨趣。即撲殺黴菌。而防其繁殖。貯藏之要。在因其物質。審其天時爲主。從前所行之方法雖不少。自巴斯斗氏發明罐貯之理。其法遂普行。而日有進步。其理因熱力以

撲殺黴菌。裝入罐中密封其蓋。使空氣不能緣隙而入。黴菌者。雖一次撲滅。迨觸於空氣。即因其物寄生而繁殖。我國所製罐貯法。尙未盡良。故有時其罐蓋凸起其內。因生腐敗之瓦斯。此外有燻煙法。用防腐有效之煙。入於肉中。以防黴菌之繁殖。又通常所行之漬物。或入於冰室。或乾燥而去其水分。或燒炙而焦其表面。此等諸法。皆所以防黴菌之繁殖也。黴菌之繁殖。因濕氣與溫度。乾燥及寒冷時皆不長成。用於漬物。如糖鹽醋等。雖能防黴菌之生育。然不如罐貯法之良也。

穀類雖比大概便於貯藏。然貯之積久。其味變惡。減其滋養分。米者。因其舂揄而保存有良否。欲久藏者。宜加以糠。藏於乾燥之倉庫。米飯之貯法。雖有種種。總宜貯之簍類。用櫃者宜拭乾櫃中之水氣。貯十分滿。施以木蓋。或於飯櫃之下。稍存空氣。懸擱之。諸法皆可用。用之於麥飯。亦可保存。又炊時。入以少許之酒或醋。亦防腐敗之一法也。

小麥爲粉末或麵類貯之。菽類之乾燥者。或製爲豆腐。更爲凍豆腐。特宜於貯藏。野

菜類從前貯法。皆止於令其乾燥。自罐貯法發明以來。生者亦可貯之。海草類爲其有鹽氣。雖可長不腐敗。惟日久鹽氣溶解而生濕氣。則亦難免腐敗矣。乾海苔類宜入於錫器。或硝子壘。玻璃瓶之中。於其周圍填煎米而置之。密封其口。貯於乾處。可不失其色與香。且不變味。果實類亦用罐貯。又乾燥之。或者爲漬物。保存甚宜。生貯者宜選其無疵玷。若有之。則微菌易侵入。難保其不腐敗。貯蜜柑。用藁灰包之。灌於熱湯之後。使之極乾。須顆顆不相觸。入於箱而置之爲宜。梨子亦選其表面無疵者。貯於粗灰之中。栗宜以乾者貯之。雖爲普通。用壺貯之。以藁類蓋其口。掘地而倒埋其壺。雖隔年其味不變。

動物性食物貯藏之法。亦舉其二。三。貯牛乳者。初加以沸騰。再用弱火力煮半時間。然後入於壘中。俟冷而置之。罐貯之法。亦不外是。於難得生牛乳之處。用此法爲宜。貯鳥卵。先選其壳之清潔者。設一棚。鑿孔爲適。可安放以卵尖向下。安放於孔中。此爲暫貯之法。若入於食鹽中。或乾砂中。或石灰水中。稍可久爲保存。此外雖有數法。

不及以上之簡便。鳥卵以鳥之生於寒中者爲易保存。

鳥獸肉之貯藏法。亦以罐貯爲最宜。其他有所謂燻烟法。如豕肉用乾臘法是也。又有脊開家鴨而爲乾物者。我國雖不如支那之通行。然亦良法也。歐羅巴人。因肉之需用多。故用種種之藥劑貯藏之。我國猶少用此法。雖然。貯藏食品以備不時之需。亦爲至要。應購便利之冰箱。用白麻布包肉片。入於其中爲宜。又如用酒醬油味噌等漬之。雖可免其腐敗。不如罐貯之能久保存也。

我國富於水產。故於肉類多用魚介物。其貯藏法亦漸有進步。如貯於冰者。近年來不但用天然之冰。且用人造之冰。故大爲便利。古來所用。有醃魚乾魚及醋漬麵漬魚漿等。近更有魚煎餅揉鯛等。又去魚之腮與內臟。充滿木炭末於其部。可防腐敗。若暫時貯藏者。止燒而貯之爲宜。又捏麥粉。進肉於其中。浸於無害之油類。亦一法也。鮭魚有施熏烟法。又如前入於冰箱亦可。雖然。魚介類比獸肉更易腐敗。不可不注意也。

其他干瓢椎茸凍豆腐乾麩豆腐皮等。總因乾燥法而貯藏之。凡貯食品之器與所置之處。切宜不受濕氣。又副食品之醬油。往往易生黴菌。防之之法。作白麻袋。包芥子置於樽中。又入於他器中貯之。醋永貯者。加以煎鹽少許。可免其生黴也。

第九 食品之良否

當選定食物之時。以識別其良否爲要。雖良品中。亦有上下之等差。不由經驗。難望鑑定之精密也。故必屢鑑屢味之後。乃可得良否之區別。

白米之顆粒。以形肥色白而有光澤者爲上。若下等者。取其粒用手摩擦。黯無光澤。且帶灰色。其形瘠而脆。容易損碎。或其粒雖大。所製不合法。混有種種雜物。炊熟之後。其味必劣矣。穀粉總以色白而不含濕氣者爲宜。色灰及受濕而凝固者。恐其腐敗。故貯穀粉者。須用乾燥之器。且屢曝於空氣而攪拌之。

魚之新鮮者。其腮色鮮紅。眼珠有光澤。肉堅結而鱗亦附著。不易剝落者是也。若腮色蒼白。且生腥臭。便將腐敗矣。雖然。市中奸商。有染色而賣者。故但看其色。難以識

別宜細審其肉之軟硬。及其他之形狀爲要。又干魚有一種辛味者。必有害也。貝類變敗者。其口必開。蝦蟹之類。死後經時。變爲赤色。凡動物性至蛋白質既腐敗。恐有屍毒。切不可食。

鳥獸肉亦以堅硬。指按之而覺有彈力者爲宜。至鄰於腐敗。則組織軟化。表面甚溫潤。且現液形。必非良肉也。肉之色雖不一樣。若淡紅或帶紫色或變黧色。又全部同色。筋肉中處處生斑點。皆動物之有疫病者。凡病死之肉。皆不可食。恐有屍毒。雖然。但觀其肉。尙不能鑑定之。宜於屠殺之前。細心檢查。又其脂肪有光澤者爲新鮮。否則陳肉也。又煮之而容量極減少者。亦非良肉。總之一家雖不能如何。必須於公衆衛生上。留意此等。是爲切要。

牛乳之不良者。由其乳牛有疫病。或由奸商攪混種種之物。驟觀之實難分曉。味亦不易鑑定。故須用檢乳之器。與商店責其擔任。若其事不行。則委之於警察上之監督。雖然。能煮沸而用之。亦可防其害也。

鳥卵之殼。多有小孔。空氣因之出入。黴菌亦侵入卵中。至腐敗而其卵黃散亂。不可食矣。故須透視日光中。因其明暗。可知其良否。又其壳附有不潔物者。易使黴菌發生。凡卵之腐敗者。壳中已生瓦斯。重量必減。故入於鹽水。即可檢之。其最新鮮者。沈於水底。次者止於中央。若既生瓦斯者。必浮於水面矣。

第十 清潔

無論何事。最宜清潔。食物爲甚。此於衛生及對於人之作法上。所宜慎者也。是故從事割烹者。宜密爲注意。使調治十分清潔美麗。無不潔之事。當未施調理以前。即宜注意檢點。此爲第一次。次之即調理人。亦宜清潔其衣服頭髮手指等。及調理所用之一切器具。又注意於所用之水。及鹽醬油砂糖等之副食品。總之不潔不良之物。均謹避之。如調理人衣服污穢。毛髮散亂。手爪蓄積垢穢。以治食品。最宜戒之。又如廚刀生鏽。鍋生綠青。置之不顧。是爲怠惰之極。是故有不潔之物。混和於食品之水中。人皆忌之。若飲食品中。混雜塵垢毛髮屑等物。見者即因調理之不潔。而生惡焉。

人情皆然。此調理人之咎也。次則盛方及食器之清潔。調理既終之後。盛於器皿。或於器皿之緣附。著食物而不拭去。或其汁溢於碗外。又飯粒混於他食品。有此疎忽不潔之事。亦使人覺其不快。又飲食所用之器皿。如飯盃茶碗酒壺及一切陶器玻璃樽之類。總宜洗濯拭淨而後用之。否則易起人不潔之感觸。故用於殊異之饗宴。其器皿雖不必求珍奇精巧。而必使之清潔則一也。破損之物。亦不可用。

第十一 經濟

衣食居處之事。宜依經濟之本旨。固無論矣。今特就食物言之。食物者。所以維持生命之原料。是宜選其品質爲要。若止用粗食。雖爲節儉。恐有害身體。雖然。苟於身體營養無妨。且不違於經濟。是亦不可不勉。選定滋養質亦然。其他亦宜十分注意。先於食物買入時。計其味之良否。與價之高低。價高者非必美味。價廉者未必不美。又不可購價廉而不良之食物。致害於身體之健康。反爲甚不經濟矣。又買食品。不可不因其時期場所多少。而購其相當而價廉且適用者。凡掌購食物者。要有鑒別各

品之良否。多少之眼識。即如米穀。必以如何爲良。肉類蔬菜。何以別其良否。味噌醬油等之良否精粗。使無所鑑。不惟不適於經濟之道。且背於衛生之法矣。此等雖不能遽得。然能常密爲注意。加以觀察。增其經驗。自可熟達而漸悟矣。

凡一家之主婦。即當中饋之任者也。如右所述諸事。如不注意周到。因之減一家團樂之快樂。增無益之費用。而妨家事之整理者不少。此外調理。用器具。購薪炭。亦於衛生上或直接或間接。均有關係。經濟及便利上。亦大有影響。爲主婦者。日常注意於是。亦當盡之義務也。

第七章 住居

第一 要旨

人之有家。所以避風雨寒暑。使家族相聚。以營生活也。爲夫者朝出於外。執其業務。夕而歸。休其身心。其所得者。一切皆輸送於此處。爲之妻者。日在家中。行內助之事。盡一家之務。看護老幼。使老幼安處。養其身。樂其生。是住居者。不惟生活之爲。實一

家取團樂之樂。計和熟之媒也。凡一家之和熟。基於夫婦父子間之愛情。與其禮儀。尤賴有適宜之住居。增其快樂。保其秩序。爲有便利。否則於衛生及經濟上。所受之影響最多。主婦於此。不可不有此種智識也。

第二 住處之選擇

選住處之要。無論何人。宜考究者。衛生。經濟。便利。快樂。四者是也。衛生者。所以保一家之健康。經濟者。所以爲治生計。便利者。所以使家族有幸福。快樂者。所以保一家之平和。相交爲用。皆不可少者也。

衛生

土地之高燥

住處以高燥爲良。卑濕之地。空氣濕。土地污。易生種種之病。就中患腳氣瘧疾等者最多。且於傳染病流行之際。其侵最速。是凡有濕氣處。適助有機性病毒之蔓延也。又至冬日。則比高燥之地更寒。夏日則食物早致腐敗。衣服亦因帶濕氣。大

損其地質等。皆不利於經濟。是故卜居者。凡汗下卑濕之處。均宜避之。如不得已而住居此等處。宜先注意於溝渠之流通。高其牀榻。常掃除牀下。一面敷以木炭屑。又擊之使堅。如此。稍可防濕氣之上升。及柱根之腐敗也。

飲用水之善良

水爲人生一日不可缺者也。於人體之効用甚大。前既言之。選定住宅時。最宜注意。須托明於其道之人。經查驗過。良者方可飲用。

空氣之清淨

空氣者。爲生物之母。較食物爲更要。食物數日不用。猶不至損害生命。至於空氣。雖片時不可缺乏。人從口鼻吸收空氣。送入於肺。肺受之以清淨其血液。得以全身體之營養。若吸受不潔之氣。傷害於身體不小。故當選定住處時。其近旁有使空氣不潔之原因者。宜遠避之。凡人家稠密。多含炭酸氣處。及近接於大厦高樓之矮屋。空氣不易流通之處。又如製造場所。常飛散多量之烟煤。又塵埃孳起之

衝要道路。及卑濕之地。光綫不及射入之森林中。住居皆有害。不可不知。

樹木之必要

住處近旁。以有樹木爲宜。試舉其效用之益。第一能使空氣之清淨。人之呼吸。卽吸入空氣中之酸素。因其生活之作用。使其已老廢者。化合此酸素與血液之炭素。而爲炭酸以吐出之。炭酸若含有多量於空氣中。卽減效用必要之酸素。故往往發頭痛暈眩等病。然此炭酸者。爲草木所必要。凡植物由葉面之氣孔。攝取炭酸分解之。取其中之炭素而爲養分。以放散其酸素。酸素者。卽動物體必要之生氣也。又樹木者。不但有益於空氣之清淨。庭園及家宅之近旁。樹木茂者。四時眺望。其色青綠。宜於養眼。其蔭可節光綫之射入。防途路之塵埃。皆其效用之有益者也。雖然。過多則繁密而常遮光綫。濕多之處。亦非所宜。

地方病之注意

地方病者。限於一地方所特流行之病也。例如水戶之瘧。越後之恙蟲。岡山及宮

城之肝蝨病。九州之赤痢。臺灣之瘴癘毒皆是也。又有因其土地及空氣水泉等之惡。易爲各種之病所侵。以不選住爲宜。雖然。若關於公務之事。不能拘此。

經濟

物價

物價因土地而有高低之差。如高燥之地。及繁盛之場。於衛生便利上人人所希望者。其地價及租屋之價。賃銀亦必不廉。以需用者多而地屋不足以供給也。反之如卑下或邊鄙之地。人之需用少。或比前價低廉。又因需用之物與搬運之便。不便而大生高低之差。高燥者若在邊鄙之地。因搬運不便。比於物品供給自由之地。不免多費。是故當因其人之職業及便利。且考其生計之程度。以選住居之所宜爲要。

婢僕

婢僕之工費。亦因場所而有高下。物價高之土地。婢僕之工費亦隨之。或爲井水

深而費勞力。或爲土地高低往來不便等。因之需多給工費。又交通不便之處。不得不多用婢僕。費用甚多。當選屋時。亦宜計及雇僕役之合於經濟否也。

便利

職業

住所者。因人人之職業而所選各異。例如官吏。日日效力於官署。會社員於會社。職工於工場。皆以不遠隔爲便利。商賈者。利於人家稠密往來繁盛之市場。農桑畜牧之業。卜肥饒之地。廣豁之場。是即由各人之職業。而選其便利者也。而經濟上之利益亦隨之。

家庭教育

古云居移氣。蓋以人者。因周圍之情況。而受其感化者不少。年幼時尤甚。是故欲教育子女者。當選定住所時。即宜注意。如鄙野之俗。淫靡之聲。或接於耳。或觸於目。恐子女因而仿效。大有妨於教育。又貧民輻輳之里。街多鄙陋。可厭。亦宜避之。

否則幼年子女。不知不識。感染甚易。孟母注意於此。至於三遷其居。誠有以也。

學校教育

子女既及學齡。宜受學校教育。故有子女之家。宜住於有學校之地。且注意於上學之便。不便。若無此思慮。漫入於惡陋之校。或因道路遠隔。往返用車。養成懦弱之習慣。甚不宜也。又凡生徒屢易學舍。大有妨於學業之進步。且使其性情浮躁。故子女既入學校。不宜因屢移住所而屢更之。是故除公務上及其他必不得已之事情外。不宜屢更住所。

交通

住所者。以處處交通便利爲宜。郊外之地。或閑靜宜於養心。或有風致足以悅目。空氣清潔。水泉佳良。固於衛生甚適。然於處世上欠交通之便。因之於人事澗疎。無人人互相交際之利益。欲營生業。教子弟。多覺其不便。故惟世務既終。閑度餘年之老人爲宜。欲立於世而營生業之壯者。必有所不便。能於四方交通。親友往

來。時時存問。可以聯絡情誼。又於街市亦不遠。日用品之購入甚便。且近於醫師。得救病者之急。皆所謂便利也。但職業上或宜於邊鄙之地者。不在此限耳。

快樂

好惡

住所之注意宜選擇者。不但衛生經濟便利三者。又宜增家人之快樂。欲謀此者。先不可不審各人好惡之情。凡人各有所好所喜。違之者每生不快。即以住所言之。或好閑靜之地。或好繁華之處。或喜煖。或喜寒。以及好山好水。其心之所向不同。不可以無理強之。是故當因其家中之事情。勉從長者之意爲當。否則不能取一家團樂之樂也。

習慣

凡住居既久。雖然邊鄙不便之地。有難決然捨去者。在老人爲尤甚。若漫不審其習慣。而遽易之於他方。恐必至失其快樂。苟於衛生經濟及其他主要之事。無影

響者。則於家人之習慣。亦未可違也。以上所言。凡選置住屋者。均宜留意爲要。

第三 家屋之建築

目的○家屋之目的。在於避風雨寒暑。成一家之秩序。且保其品位。故家屋之建築。宜隨其國之氣候風俗。及各人之職業與生計之度。又因人人之嗜好。要於各得其當。蓋建築之大要。亦不外於衛生經濟便利快樂之四者。

種類○普通所用之家屋。有石造。煉瓦造。土藏造。塗屋木造等類。因其堅固之度有差異。故保存不同。費用亦異。石造及煉瓦造。最堅固而有莊麗之體。凡人家稠密多有火災等處宜之。雖然。此二種之建築法。有一定之限制。不如木造之自由。且不能妄開窗口。空氣不易流通。光綫之射入亦少。又多地震之處。此種家屋。多坍塌之恐。故宜選堅實地盤與石及煉瓦之精良爲要。

土藏造者。其堅固次於前。但比於粗造之煉瓦造等却優。且其建築法。比煉瓦造爲簡易。惟因欲其堅固。故多設柱。殊覺不便。且乏風韻。各室亦不能暢豁。雖然。以其能

禦火。故商店等多用之。

塗屋者。木造之家也。以其外圍塗之以土。故名。能防火災。比通常木造之家。稍爲堅固。但其品格甚劣耳。

木造者。適於我國之氣候風俗。於衛生經濟最適當。普通之家爲宜。保存雖比他四種爲稍劣。然其建築合宜者。大概可至五六十年。其精巧者。可至百年。即普通者。猶可支三四十年。不足爲缺點。要之於我國。實爲普通行用之家屋。今就木造之家。舉其要事如左。

屋根

頂即屋

屋根之葺方。有瓦葺板葺亞鉛葺銅板葺鐵葉葺草葺等諸種不同。瓦者易防火。又有保存之利。最適於通常之家。板葺者。有檜皮葺木片葺等。檜皮葺品格最宜。故神社等多用之。又高貴人等屋亦用之。木皮葺其價雖廉。品格最陋。大抵板葺者。遇濕氣即易腐敗。且不能禦火。於保存上爲不宜。亞鉛銅鐵葉等。適於防火。

灾。少受風雪之害。然此等屋根。從打釘之處。次第酸化。有害於保存。又如鐵葉者。每一年。皆須以洋漆塗之。於經濟上爲不利。又金屬所葺之屋根。有時降雨降雹。音喧雜而煩擾。甚覺其不便。惟建築費用。比瓦爲廉。且其重量少。故因其處用之爲便利。草葺者。所謂藁屋也。於田舍多用之。夏涼而冬煖。且其樣甚有風致。又能禦風雨。惟不足防火灾。故非郊外曠散之地。不可用也。

壁

土壁最多。又有鐵壁板壁等。土壁者。通常施以粗塗中塗上塗等。上塗者品格最高。用之於客舍書齋等爲宜。欲塗壁者。宜考其時候。嚴寒之時。壁土冰而易破落。又梅雨濕氣多時亦不宜。冬初最能堅固。又有用白堊者。日光之反射強。有害於目。且有易汗之患。通常之家。似可不必也。

貼壁之法。有紙貼布貼。甚美麗而堅固。比於通常之土壁。其價甚高。惟用之於書記部屋子供部屋等。

板壁者。比於土壁。寒氣易侵入。受暑熱亦甚。故非粗雜之處。不常用之。

天井

天井。

吳俗謂之天花板
即古承塵是也

有板張天井貼天井塗天井等。通常之家。於板張惟用橫棧。宮殿等多用格天井。以大角之棧。縱橫組立爲井形。於其上張板。張板通例用檜杉等。又有不用棧。而以櫟楠等之一枚板張之者。

貼天井者。於貼壁之室多用之。貼天井之板。多不選其良否。惟於其上貼以紙與布。

凡貼壁及貼天井。用之於宏壯之建築。莊麗而適當。然妄用於粗雜建築之家。且不選其材料之良否者。大損於其室之品格。且不免陷於不經濟。故宜選擇用之。塗天井者。於板棧之上。塗以白堊。於西洋風之屋多用之。

床間

床間者。爲一室之主要處。其建築法及材料等。宜特注意。正式者。備床與床脇之

棚。畧式者。不設床脇之棚者也。床間之大。因其室之廣狹而不一。通常以二間半二間及一間半爲率。畧式者。省床脇之棚。床幅亦狹。至若鈞床者。其最畧者也。作床之木。多用檜杉榲松等。又有用紫檀黑柿等。塗床壁之砂。其色雖有多種。大抵用間色。少用赤白黃等單純之色。各因其便利而爲之。

按日本臥室之制。與中國不同。故此條譯從略。

第四 屋內諸室

家之間數。甚爲切要。如間數不宜。當平常使用時。不但覺其不便。且關係於一家之衛生及經濟上不少。凡間數之多少。各室之廣狹。與家之用處相應。不能一致。今列其種類之大概如左。

門房。應接間。客座。二間。小廳。茶室。書齋。部屋。寢室。茶間。廚房。化粧部屋。納戶。土藏。物置。浴室。廁。

此等各室之配置。當留心知其事由。於新築家屋時。當計其實際之便。先置一圖。以

備家長之參考。蓋此家屋者。爲執一家之要務時。主婦所專用者也。

門房

門房亦曰玄關。原因僧家之大門而得名者也。家居之大門。有客來訪者。不論貴賤。先到此處。閽者導之。玄關之板敷。謂之式臺。雖不必要特別裝飾。惟以清潔整齊爲宜。又疊敷之所。由此與客座或應接間相隔。以備來客之安置。携來之物品。有時亦備鏡洗面臺。以供客之便利。

應接間

凡應接叙談之客。多請於此所。近置於門房者。爲普通裝飾。宜施以相當者。有客座。小廳。可以應接賓客者。不設此室亦無妨。

客座

客座者請賓客之所也。床飾棚飾等室內之裝飾。及前布置之景色。總以能慰客心爲宜。

二間

二間者附屬於客座之房也。於接待賓客。使有便利而已。

小廳

此爲客座之分支。請客用之。或由客之品類而用之處也。裝飾宜與客座相準。

茶室

茶室者。嗜茶之友會集之所也。建築之法有限制。特要工人之巧。且宜選家屋中之深奧靜僻處。以高尚風雅爲主。

書齋

書齋者。觀書之處。多爲主人之居。宜與客座相隔不遠。

部屋

謂之部屋者。即間隔之義。謂一間一間之距離處也。主婦老父母子女等。及乳母書生下男下女之部屋等。宜考其相關處而配置之。主婦者。支配家事之人。其部

屋宜選與各室相交通者爲便利。

寢室

寢室以光線之射入。空氣之流通。不犯濕氣者爲宜。且宜選家屋最深奧處。大家有別備者。普通以部屋兼之。因其便宜。缺之亦無妨。

茶間

茶間者。家族團欒於食時吃茶之場所也。雖不必特別之裝飾。宜清楚而明。其位置近於臺所。又須於主婦之居間。不宜相隔。

廚房

廚房者。烹調食物之處也。其位置須相宜。以保其十分清潔。且置諸用器要便利。

化粧部屋

化粧部屋者。近於主婦子女之部屋及納戶。又於浴室不遠。雖不須甚廣。要以置化粧用具爲便利。且宜明亮。

納戶

納戶者。置衣服調度之所也。如通常之部屋。爲疊敷以度衣服。又爲板敷以安放之。其間總以深奧處爲宜。日光之射入太劇者。有害於器具。雖然。過黯者亦不宜。故宜注意於窗之開放等。

土藏

土藏者。入家財諸要具及書籍等類。所以避火災。及盜難等。建築宜堅固而無濕氣。且選有空氣流通處爲宜。

物置

物置者多土間。不可不選無濕氣處。所以置炭薪及其他一切雜物處也。宜近於臺所及婢僕之部屋爲便利。

浴室

浴室。以不吹曝處爲宜。當設於着替衣服。便利適宜之場所。

廁

凡造廁當注意於建築法。否則不潔物流入於地中。有害於飲用水。且因惡臭之放散。使周圍之空氣不淨。其位置宜選與家屋稍隔。且光綫之射入不劇處。雖然。不宜設於北面。因北面陰濕。且恐有寒風之吹入。故宜遮日光。防不潔物之發散。宜排去所植之樹木。其窗口設於上下宜換氣。且掃出塵埃爲便。窗戶用不透明之玻璃最宜。

第五 各室之配置

以上所舉之各室。使其間數合宜者。宜注意於左數條。

衛生

空氣

空氣者。因酸素與窒素而成。酸素者。爲人體各機器活動之機。人人所知也。故含酸素多。而清淨之空氣。於呼吸最要。當建築家屋。定間數時。即宜注意。使各室常

入新鮮之空氣。排除不潔之炭酸。凡室內致空氣之不潔者。原因甚多。即人之呼吸氣。由肺臟吐出者。含炭酸瓦斯及水蒸氣。且有有機性不潔之物。皆有害於空氣。是等不但從肺臟吐出。且時從皮膚之氣孔。發散不絕。而混合於周圍之空氣。雖一人之呼吸。足汗全室之空氣。故欲使完全空氣之清潔者。每一人要八尺一寸立方之地位。方足以資調換。又如火爐燈燭之炭酸瓦斯。發生更甚。因此亦大使室內空氣之不潔。人若吸此不潔之空氣。直入於血液。而送於全身諸部。或致筋肉之不活潑而覺倦怠。或消化惡。或感於腦而生頭痛。受其害者甚速。此室內之空氣。所以常要純潔也。觀此則知定間數者。於椽櫺及廊下。宜計周圍之開豁。又作上下大小種之窗口。使適於換氣。又各室之廣。其配置更有適宜之巧。若間數之法拙。四面皆圍於他室。空氣之流通。不能自由。光綫之射入亦少。或近接於廁溷。不潔之瓦斯。送於室內。若此者於衛生均有害。其餘不便之處。皆由此而生矣。

光綫

光綫者。凡物之生育不可缺者也。試觀生於日光不足處之草木。莖幹矮小。花葉萎縮。其色澤亦不鮮明。果實少。成熟遲。又如蝌蚪之蛙。若全絕其光綫。即不能發育。由此可證光綫爲動植物之必要。是故人若常在於暗室。顏色青白。而乏氣力。精神不活潑。衰老之人及發育之小兒。尤以光爲必要。故定間數者。選其方法。又注意於各室之配置。使光綫之射入。各無缺點爲要。方向以東南西南爲最良。各室中最要明而煖者。老人及幼兒之部屋也。居間寢室等次之。其他茶間化粧部屋廚房。俱以不用北向爲宜。

經濟

度基之廣狹

定間數者。宜統觀建屋地面之廣狹。以定間數及各室之方廣。且不可不預算其建築費用之多少。造樓與平屋。因其精粗費用不一。須先定一坪之建築費。然後

算其全體。故作無用之室。妄增坪數。使用多分之地價及建築費者。可謂不經濟矣。家屋之廣狹。雖宜與家用相應。惟用些少之地面。而造便利無缺位置整備之家屋。乃合於經濟矣。

位置之巧拙

位置之巧拙。不但關係於便利。經濟亦然。位置巧者。建築之地少而亦足。木料亦減省。因之工人賃錢亦少。拙者反之。又因位置而生屋根葺方之難易。例如外形惡。谷間多之屋根。葺方甚難。費用亦多。兼之雨水留存於此處。於保存亦不宜。其他光綫缺。空氣不流通之部屋。木材之腐敗速。衣物受濕氣。皆不利於經濟者也。

便利

專用與通用

各室以專用與通用兼之者爲良。即有時無他關係。惟專用一室。又有時有事。能合他室爲一大間。是即有利於通用矣。若入於客座。不能入於部屋。處處相隔。各

室皆成孤立。是不便於通用也。

關係

間數者。從其室之性質。而勉爲關係之密。例如主婦宜事老父母及夫。其居間宜與老父母之部屋相近。此有助於和合之益。又如客之取次及書記使婢等。其部屋宜近於門房。茶間宜近於廚屋。廚屋宜近於婢僕之部屋。浴室近於井戶。化粧部屋。近於居間納戶及浴室。皆因其關係而生要點也。使無關係之實用。雖不近亦可。

監督

監督家人者之部屋。不可不選置。例如子息之部屋。宜近於主人之居間。青年女子。宜與老父母共一居間。或使之接近。主婦之居間。宜在一家之中央。不偏於一隅者爲便。因適於監督子女及婢僕也。又僕與婢之部屋。以相隔嚴密爲宜。於監督上。亦不可不注意。

外形

間數如右所述。固爲便宜。雖然。使不問家屋外形之何如。拘泥於一偏者。亦有所不合。例如各室同向排連。成狹長形。或各室配置不當。外形有凹凸。或棟桷分支太多。生多數各間。或限於間數。屋根之形甚不正。均不宜於外觀也。

第六

此條所言皆東洋室中敷疊之式。不適於中國之用。故闕之。

第七

門牆庭園附井戶

門○門者。雖有種種之形。普通之家。總選其與家屋之建築相應。用以保護邸宅。及其品格爲主。

牆垣○牆垣者。亦爲家之外圍保護。而使適於外觀。其種類有石塼。煉瓦。土塼。鐵柵。板塼。竹垣。生垣等。石塼煉瓦等。雖宏壯堅固。其費用太多。通常木造之家。最多用者。板塼竹垣及生垣也。板塼宜用西洋油漆塗之。不但美觀。且適於保存其材質。其形之高下。各從所好。竹垣有用丸竹。剖竹。其或有組垣。四目垣等不一。生垣者。即所樹

之木以爲垣。通常多用冬青、枸櫞、葉木、槿等。低者用犬黃楊。總之以用木之容易長成。及葉易發茂者爲宜。且因家屋之種類及場處之配合選置之。

庭園○庭園有種種之作法。我國風尙有築山庭、平庭、茶庭等名。築山庭者。疊置水石。模山水之狀。平庭者。無山水。雖不及竹石樹木而存風致。其全體適如島嶼之散存海面。有景色而平廣者爲主。茶庭者。茶室庭之作法也。亦別有一種風致。西洋風者。有游步園、植物園、花草園等。與我國作法稍異。雖乏風雅幽邃之勝致。然其運動便利。亦大有可取也。是故有廣庭園之家。宜於近客座者。用我國式之娛樂。其心目居間茶室之庭。則爲游步園、花草園等。夕食之後。家族皆逍遙於此。或轉球蹴鞠。以爲共同游散之場。且甚有益於保健康。若更有餘地。充植物園、菜園等。時時可得果實蔬菜。是一家之老幼所喜。助其交際。且亦有益於經濟也。此外庭園之關係於婦人者。或在於前栽之花卉草木。培養灌溉。後園果木蔬菜之播種收穫。種種事情。或自爲之。或命他人而指揮得宜。均能增身體之健康。使身心快樂。故雖住於邊鄙。閑

散之人。固所宜然。即煩勞者。亦宜於整理家事之暇。勉爲此事也。

附井戶

飲用水之宜選善良。前章既言之。今更言井戶之構造。井戶用車井戶。或棹鈎瓶繩鈎瓶等種種。淺而易汲之井戶。可用繩鈎瓶。深者用車井戶爲宜。車井戶者。用滑車以助人力。如轆轤便利比繩鈎爲進。又有用撥鈎瓶者。其法亦借石之重力而減少人力也。然不如車井戶之便利。但周圍不廣處。難以行用。總以省費用而又便利爲要。

附什器

第一 購求之注意

購求什器者。先考其使用之目的。選其品質形狀等之適宜者。品質雖有金屬陶磁木具之不同。但無論如何品質。總以考求其適於使用爲要。大小方圓。亦隨形狀以選其便利。又什器有主於實用者。有用以作裝飾品者。亦不可不因用之不同。而異

其品質形狀。例如主實用者。特選其使用之便利。與保存之合宜。用以裝飾者。惟外觀之美麗。意匠之高尙爲主。次宜注意者。其價格也。凡價之低廉者。其品質製作不免粗惡。且不易保存。若圖省一時之費。妄購其粗製。反累於經濟之理。故當購求什器時。宜鑑別其品質之良否。并其價之相當與否。

第二 金屬具

什器中用金屬具者。實用品有鍋、釜、鐵瓶、茶鑑、火鉢及鋒刃物等。鍋釜等厚薄之適度。關於食品煮沸之遲速。及其器物之保存者不少。其質有鐵及青銅、黃銅等。於衛生上。當以鐵爲最良。其餘有酸化之虞。且其內面宜敷之以錫。否則有害。是故使用既畢。必洗而去其濕氣。否則所鋪之錫。恐有脫去之患。又於鍋之內面。雖有施以釉藥者。往往含鉛。其毒及於食品。故以不用爲宜。

凡新製鐵瓶、藥罐之類。宜以水煮沸兩三次。傾去之。先除其金氣。然後再用以煮食料。鐵器雖無害於人身。但新用之時。往往於食物帶黑色。且易生鏽。故當始用時。不

可不先除其鐵氣。其法或入蕎麥粉。或甘藷。或糠。以煮沸之均可。

銅製之食器。使用既終。必摩擦之。使十分乾燥。否則易生綠青。是故用此等什器煮食品者。宜及其未冷時。即移入他器。若永久貯之。其鏽毒及於食品。且其器亦不能保存。

購鋒刃物者。宜求其十分鍛鍊而不易屈撓。且擊之其音響銳厲。表面有霧翳者。當使用時。先浸於熱湯。恐其切物鈍。宜以冷水洗濯而擦之。拭去其濕氣。欲防生鏽者。用椿油塗抹之。

火鉢等凡帶鹽氣者。恐其腐蝕。宜拭去之。以保其清潔爲要。

第三 陶磁器及玻璃瓶蓋

日常必用之品。如陶磁等器。種類甚多。不可枚舉。有素燒與施釉藥之分別。保存及外觀上。凡施釉藥者。甚於素燒。其用特廣。惟釉藥中含有鉛分。購求之際。宜注意於色澤。陶磁器因其產地之異。不但外觀不同。其堅硬脆弱亦相去甚遠。故宜隨使用

之目的而選置之。

陶磁器雖不如金屬之生金氣。又非如木器浸於液汁而有臭氣。故有保清潔之便利。食器中最適當者也。惟其質脆薄。不易保存耳。

玻璃之質。更爲脆薄。當購求時。無貪其價廉。宜選其能勝熱湯者。至其效用。因其質透明。於燈火用具爲特便。且其色澤鮮明而清潔。用爲食器。亦不劣於陶磁。

陶磁器久則起污垢。欲清潔者。用灰或沙洗之。又以灰汁煮之。玻璃製者。入木炭末小石等少許於器中。注以水。振盪之。可去其污垢。凡不用者。宜以紙或布片包之。藏於箱中。勿動搖。恐其質脆薄。易破損也。

第四 木具

木具者。所包甚廣。如机案箱篋及廚房用具。此等各物。有白木。及塗漆者。先舉其要言之。箱篋等以桐造者爲最良。不但外觀之美。其木質柔而能吸收水氣。故能保存其內部之物品。又木材宜用其乾燥者。調製後方不至生破損。木櫃等。以縱與椹爲

良。飯桶之籬。以銅爲宜。手桶盥具。以杉製之。堅固而腐敗少。若加以髹漆。更宜於保存。

塗漆有各種。因使用之目的。而選其相當者爲宜。當購求此等時。宜識別其精粗。選其塗之堅固者。萬勿貪其價廉而妄購之。

使用新置之漆器。當先除其漆臭。法宜注微溫之米汁於器中。而姑置之。數日後或置於米櫃中。或實以豆滓。亦一法也。除漆器之污垢。用灰沙摩擦。恐其生疵。故用苛性之曹達。及酒石酸溶於水。塗於所汙之器。置之三四分時。用軟布片拭之。然後洗以清水。凡洗拭之後。必用乾布片再三拭之。否則生暈而失其光澤矣。漆器最易生疵。宜包以布。藏之於箱。

以上皆以實用品爲主。更就美術品言之。金屬及陶磁器。有置物花瓶等類。木具有木雕之置物。及茶具。香具等。皆美術品之一也。此等以供裝飾爲主。不必逕取其質之堅固。當以美術上之思想。選置其形狀色澤。及製法之巧拙上。十分注意。且於其

價格比較考定之。

保存之方法。宜與其品格相應。又不可不鄭重照護。凡此等美術之品格。有難得之古物。有精巧之製作。更宜注意。使無污垢損壞等事。最爲緊要。

家事教科書上卷終

光緒二十九年五月印刷
 光緒三十年三月再發行
 光緒三十一年十月三版



不准翻印

(家事教科書上卷)

每部一册大洋四角

原著者 日本 佐後 方閑 鏡菊 子野

繙譯者 桃源 張相 澄文

發行者 科學書局

印刷所 上海四馬路惠福里 作新社印刷局

總發行所 上海棋盤街北段 文明書局

