

874

閱



行政院營養改進運動刊物之二

戰時民眾體操

孔祥熙



資料研究室圖書
No. 0829

戰時民衆膳食

在目前抗戰的時期，有好的營養，才能培育一國的士氣，增強國家抗戰的能力；因此我國人民對於營養應該特別注意，在這物價騰貴的時候，肉類，牛奶，雞蛋，雖很富於營養，可是一般平民不易辦到；我們斷不應因此失望，世上還有許多價廉而平常不介意的食物，牠們含有很豐富的營養素，並且我們可用適當烹調的方法，以保全食物中的營養素，和使食物適口而增加我們的食慾。這本小冊子即是介紹這些便宜的食料以及其烹飪的方法期以最經濟的辦法，而獲得最好的效果。

食物的分類

食物可按其功用分爲三類，適當的膳食，應當具有這三類的食物，牠們的分類就是：

1. 供給能力的食物——供給我們的熱力或能力，以勝任每天的工作。

2. 構造身體的食物——幫助我們身體的生長和補償消耗。

3. 保護性食物——保衛我們的身體，加強我們抵抗疾病的衛力，防止維生素及礦質缺乏的疾病。

1. 供給能力的食物

食物供給熱力與能力者爲澱粉(例如穀類，塊莖類)，糖與脂肪(澱類)，牠們佔食料中很大的成分。

穀類：在中國的南部和西部，多半是吃穀磨成的米，在營養性質上講，凡磨過的白米(上熟米)，不及糙米或其他未經磨去外皮的五穀爲有益，因爲在磨的時候，穀類內中一部分的營養素都被除掉，今列表比較如下：(表一)

表 (1)

名 稱	脂 肪	蛋 白 質	澱 粉	磷	鐵	維 生 素
全 麥 子	2	12	74	十	十	十
糙 米	2	8	76	十	十	十
玉 米 粉	4	13	79	十	十	十
洋 灰 麵	1	11	77	十	十	○
白米 (上熟米)	○	7	79	十	十	○

從上表穀類所含營養素的百分率看來，我們知道麥子，玉米和糙米都是很適當并且比較完全的食料；混合的吃各種穀類，比較單食一種為宜，麥子和玉米能做成很適口的麥麵餅和玉米餅（俗稱玉米糲）——（請參看烹調法十、與烹調法十一）。

平常弄飯時往往忽略米湯，其實米湯裏面含有許多營養素，所以我們煮飯

時不須濾出，當留在飯內，或者用作飲料。

塊莖類：在根菜中供給熱量最多的要算紅薯（紅苕），白薯，洋芋等。

脂肪和油：動物油中如奶油，魚油自然比較植物油好，但價值太貴；比較便利的是豬，牛，或羊的大腸可以多吃；花生，黃豆也含油很多，可多利用；還有菜油亦可常用作烹調品。

2. 構造身體的食物：

這類的食物是指蛋白質而言，動物蛋白質很適宜於我們身體的組織，我們應當在可能範圍內常食之以彌補身體的不足，唯因其價值昂貴，不能多用，我們可食大量的優良植物蛋白質以代之。

黃豆：黃豆是植物蛋白質最豐富的來源，所含蛋白質的營養價值亦很高，應當常常採用黃豆及其製品如豆芽，豆腐，豆餅（請參看烹調法九）豆漿等均同樣可以利用。

豆漿：在街上賣的不能完全代替牛奶，因為缺少脂肪，蛋白質，礦質和熱力的供給。倘若稍加全麥粉，鈣和糖，則此飲料的成份即近於牛奶，且價錢便宜得多（請參看烹調法七與八）。

各種動物均含有蛋白質，其價最廉而且能夠常食的這就是「血」，無論雞血，鴨血，豬血或牛血，不但富於動物蛋白質，且有大量的鐵質為組成我們血液和防止貧血病最好的東西（請參看烹調法十二）。

3. 保護性食物：

保護生理作用的食料包括富於維生素及礦質的食物，概括言之，可分為下列幾類：

甲、動物性食品 如奶，蛋，肝，肉及魚肝油均富於維生素，為保護性食物之優良者。

乙、綠葉類——萵苣，空心菜，白菜，菠菜及其他一切綠色菜。

丙、塊莖類——紅蘿蔔，紅苕，地瓜等。

丁、水菓類——廣柑，橘，梨，蘋果及其他一切鮮菓。

此外黃豆因富於完全蛋白質亦爲保護性食物之一，還有紅辣椒，青辣椒等，亦可供給甲丙維生素。

半熟的蔬菜如地瓜，萵苣，豆芽等，比較完全煮熟的含有維生素較多（請參看烹調法二）

骨頭煮成的湯是可以增加鈣質和磷質的份量，而又是便宜的方法。（請參看烹調四法）

茲三種將食物分別舉例以便參閱。（表二）

表 (2)

第一類	構成身體的食物	第二類	供給能力的食物	第三類	保護性食物
瘦肉	全麥子	綠色蔬菜	牛奶與雞蛋	其他整粒五穀	辣
牛肝	糙米	胡蘿蔔	血	花生	蕃茄和酸柑
黃豆	腸子	黃豆	黃豆	黃豆	黃豆
豆腐	黃豆	牛奶，肝，雞蛋，瘦肉，魚油等。	其他豆類及附產品	紅苕	紅苕

若是可飽的話，我們每天至少應當從第一類和第二類食品中各選一樣及在第三類中採用兩樣，作為必須的食物，這樣可使食物分配均勻，具備各種必需的营养素。(各種穀類紅苕和黃豆，牠們在表中是屬於多類的，由此可見應該作為常用的食

戰時民衆膳食

品)

一種適當的膳食應當包含：

在可能範圍內每日應食的：

糙米或其他全穀類一種

綠葉蔬菜至少一樣

塊莖類一樣

每週應食兩次或三次的

豬血或鴨血

大豆或豆製的食物

半熟蔬菜

在可能時食的：

肉，蛋，肝

食時的衛生規則

一、進餐時要坐下，食物在嚥下以前，當經過細細的咀嚼，使食物易於消化，若是大塊的很快吞下，食物在胃裏難於消化，不能吸收，足以引起營養不足及胃病的現象。

二、吃飯時應安閒，切忌煩惱，憂慮和生氣，若過於疲乏，可在進食以前休息一會；因為這些情緒的煩擾能妨礙消化的作用。

三、在每頓飯之間，應吃些流質的東西，一天至少喝六至八杯液體，既可幫助消化，又能防止便秘。

四、醃的或生的蔬菜，除非先煮過的，或照烹調第二法烹調的均不可食，因為這樣才能預防痢疾，寄生蟲病，若是腸子裏面有蟲，無論吃什麼好的食物，對於身體均少益處，因為盡被牠們先奪取，所以腸胃內有寄生蟲的，首先應該吃殺蟲

藥，在吃殺蟲藥後應吃瀉藥才能將寄生蟲瀉出。

烹調法

一 綠葉菜蔬

把菜備好，先將油燒沸，繼倒進菜，炒四至八分鐘再放鹽拌和，然後盛起來。若是用肉炒菜，先炒肉，次炒菜，最後兩者合在一起炒約一二分鐘，因為烹調的時間過長，菜中的丙種維生素損壞許多，依此法方能保持，若將菜水去掉，很覺可惜，不如用少許的水和菜煮後可作湯吃。

二 半熟的菜：

洗乾淨後，放於沸水中煮兩分鐘，如此不但可以滅除其上附着的細菌和蟲卵，而且不致損失太多的丙種維生素。

三 乾的豌豆或豆類：

豆類可在烹調以前先浸入水中，直至開始生芽的時候再煮食，這樣可得到較多的兩種維生素。

四 骨湯：（排骨，瓜子）

將骨敲碎或砍開成爲小塊，再與冷水和一點醋煮，食前加蔬菜煮數分鐘即成，若是黃豆湯，先應用水將豆泡漲，然後與骨在冷水中共煮。

五 黃豆粉：

洗乾淨的黃豆用微火炒之，注意勿使焦灼，去皮磨後，篩之即成。

六 全麥麵：

洗乾淨的麥子，略炒，連糠磨粉，然後篩之即成。

七 家中自做的豆漿：

將兩大匙豆粉，一大匙全麥麵，一小匙糖，一個雞蛋，三大匙菜湯和鹽混合煮沸即得，除了脂肪成分略少外：這種豆漿能代替半磅牛奶，雖然不及奶那

樣好，但豆漿價廉而易做成。

八 豆粉的混合物。

豆粉的配製係用豆粉100份，糖50份，骨粉50份，麥麵50份，和鹽1份。

將豆粉，麥麵和已磨細的骨粉於100份水中煮沸，然後加入糖與鹽；設1份以一分計算之，則此混合物除脂肪份量約等於六磅牛奶。需用大量時，可照上述成分之比例配製之。

九 豆餅：

豆渣一斤（在鍋內略爲炒乾）麥麵半斤，再加油和一點鹽，可烤成餅乾。

十 麥麵餅：

以水和麵，并加糖（或鹽），做成餅，再以油煎之。

十一 玉米糕：

以玉米磨細，再混以麥麵和少許糖做成餅，用油煎或蒸都可。

十二 血花：

加鹽和冷水於新鮮血液中，然後傾入沸水煮至血塊凝結方罷，末後排出多餘的水分，切成小塊與青菜豆腐一同煮食。

十三 混合食物最省事之煮法：（可爲多人之食用）

將要烹調的食物放在一起可很簡單地預備，而且節省燃料，特別在煮大量食物時最爲有用，下列爲一個例子。

先將洗淨的豆或花生浸一夜，煮時，再加入穀類於其中，同時加入洗淨的連皮切成小塊的紅苕，待煮熟後，又加入切成薄片的蘿蔔與白菜共同煮於鍋中數分鐘。

每天膳食的建議

I. 孩子的食譜

一、嬰兒六個月至九個月時。

早上六時 喂奶

早上九時 廣柑汁，或番茄汁，或白菜湯，蘿蔔汁。

早上十時 用同等量的全麥麵與米粉煮成稀飯，可能時喂以雞蛋黃。

喂奶，漸漸加豆漿補充。

正午十二時 水或米湯。

下午二時 煮爛的薯泥或紅苕泥。

煮爛的蔬菜，例如菠菜，白菜，胡蘿蔔。

喂奶，漸漸設法加喂豆漿以補入奶之不足。

下午四時 菜湯。

下午六時 喂稀飯，如上午十時一樣。

在夏天煮熟的蘋果泥或桃子泥。

喂奶。

二、小孩九月斷奶以後，到三歲時。

醒時如要
吃的時候

早飯

水菓汁，與烤脆的麵包或饅頭片。
同等量的麥片與米煮成的稀飯。

可飽時，常給與雞蛋。

豆漿。

午飯

糙米稀飯。

豆腐，瘦肉，肝或血。

綠菜，蔬菜，或胡蘿蔔。

米湯或豆漿。

晚飯

黑麵（本地麵）。

紅苕。

戰時民衆膳食

戰時民衆膳食

蔬菜與骨湯。

在每頓飯之間，隨時給水菓汁與豆漿。

三、小學生三歲至十二歲時

食品與上者（九月至三歲）兒童的食品相同，除了以飯代替稀飯外，不過數量應加多。

II. 成人之食譜

一、成年（即十二歲以後者）時

早飯 油炸或烤的花生米。

鹹蘿蔔與豆腐乾。

糙米，稀飯，或全麥餅。

午飯 青菜。

豆瓣醬炒豆腐。

油煎紅苕餅，在可能範圍內，加添雞蛋。

青菜骨湯。

糙米飯。

晚飯 胡蘿蔔，或蘿蔔與大腸同煮。

白菜。

血花湯。

黑麵。

食物選擇之標準

本標準乃在營養價值條件下決定，有××××記號者，即為營養價值甚高者，最宜常用，有×××者次之，××者更次之，×者最不宜常用。

戰時民衆膳食

肉類：

√ 肝類(豬，羊或牛肝)××××

√ 蛋類××××

牛肉×××

豬或牛血×××

豬腸×××

瘦豬肉×××

油類：

√ 奶油××××

菜油×××

豆油×××

雞，鴨或鵪鶉肉×××

羊肉×××

魚肉×××

肥瘦豬肉××

肥豬肉×

豬油××

穀類：

糙米××××

粗麵(有麩皮)××××

玉米×××

高粱×××

豆類：

黃豆(大豆)××××

黃豆芽××××

豆腐××××

綠豆芽×××

綠豆×××

毛豆(新鮮大豆)×××

戰時民衆膳食

粟(小米)×××

其他麥類×××

紅豆××

扁豆莢××

眉豆××

其他豆類××

豌豆××

蠶豆××

四季豆×××

刀豆××

大豆製成之食品×××

豆渣×

根莖菜類：

紅梗蘿蔔×××

菜心××

山芋(甘薯)×××

大頭菜××

地瓜×××

苤藍××

胡蘿蔔×××

洋葱××

蒿苳××

洋芋××

芋頭××

白蘿蔔××

藕××

白薯(又名脚板薯)××

葉菜與瓜菓類；

小白菜×××

韭菜××

萵菜××××

豌豆苗××××

番茄××××

青辣椒×××

菜花×××

青菜×××

白菜×××

牛皮菜×××

萵苣菜×××

蘿藦菜×××

空心菜×××

菠菜×××

芹菜×××

干藍菜×××

冬萵菜×××

薺菜×××

芥菜×××

雪裏紅×××

大蒜葉××

大蒜頭××

捲心菜××

茄子××

黃瓜××

南瓜××

戰時民衆膳食

絲瓜 × ×

東瓜 × ×

其他瓜類 × ×

中華民國三十年一月 翻版一萬冊

戰時民衆膳食

每冊定價一角 (外埠酌加匯費郵費)

編者 齊魯
華西
中央
三大大醫學院聯合委員會
公共衛生

發行者 行政院營養改進運動

印刷者 後勤部政治部印刷所

印翻迎歡書本
意同會本得先須但

