

且つ害にもなりません。

夏の飲み物

孤帆生

燃ゆる火を消すには盛に水を注ぐべく、熱せる物を冷さんには氷の中に包むべし、いふまでもなきことなり。されど三伏の暑さに得堪へて水を嚙ぢりて凌がむとするは意氣地なき限り、氷をのみて涼しく感ずるは内部に入りたる氷が溶解する爲に體温を奪ふ故なり、解けたる多量の水分は食物の消化に必要な胃液の作用を鈍らし、甚だしきはいたく體温を減じ寒胃をさへ惹起すとあり、ラムネを飲むで渴を醫せんとするも賢からぬ仕方なり、ラムネはクエン酸又は酒石酸に炭酸瓦斯を溶かしたるは尙可なれども今の市中にひさげる

ものは炭酸曹達に硫酸を加へ發生したる炭酸瓦斯を砂糖水の中に溶かしたるものなり、飲みて涼しく感ずるは體の内部にてラムネの液中の炭酸瓦斯が揮發する爲に熱を要し體温をとるによる、ラムネの品質の悪しきは胃を損ふと氷よりも甚だし、生水にも亦油断すべからず、井の水、泉の水など如何程清淨なるものなりとて妄に多量に飲むべからず。

盛夏に氷もて冷せる食物を食ふは物識れる國民にも行はるゝことなれど、そのまゝの水をかぢり多量の冷水をのみ等は全く野蠻人の仕業なり、妄に非常に熱きものを嗜む者は病人なると同じく、非常に冷たきもののみを求むる者も確かに身體の病態を自白せるなり。

健全なる國民は少くとも盛夏中湯を以て満足す

るものなりざるべからず。

○茶は我國民の上下一般に用ふるものなれど、之も量過ぐれば心臟の鼓動を激しくし胃の消化作用を害するものなり、品質の上等なる程此害殊に甚しとす。

○唯番茶のみはその憂少しもなし、凡ての刺激物に對して十分保護を與ふべき小供の飲料としては此無害なる番茶など適當のものなるべし。

○麥湯亦無害にして殊に宜し、先づ頃北清の戰役に從事せし我軍隊に之を採用し居たるを見て、久しく良好の飲用品なきに苦心中なりし歐米各國の軍隊は、競ひて麥湯を飲用するに至りしといふ、始めての人には一寸嗜まれぬ向もあれど砂糖など加ふればなかなかよろし。

子供の爲に殊に注意すべきは、晝の真中、さて

は劇しき運動をなしたる後などなり、斯かる場合には前後も辨へず飲むものなればなり、如何に良好の飲料なりとて度を過せば之亦益なきのみならず害あるものなることを忘るべからず。

蜻蛉や何の味ある竿の先

今昔いろいろは料理 (ほ)

石井泰次郎

法録煎餅の拵方

米の粉 一升 せめのこ 十四匁

もち米の粉 三合 さたう 十四匁

右を水にてこね合せて、蒸籠にてむして、形状は好次第に切りて、日にからりと乾して、其後焙爐にてはしやげてつかふべし、又薄くのばして花形のもやうなるやきがたにてせんべいの如くやきて