

A. — *Substances albuminoïdes ou azotées.* — Les substances albuminoïdes ou azotées employées dans l'alimentation sont les viandes, les poissons, les crustacés, les mollusques et les fromages. Comme pour les substances médicamenteuses, la qualité des substances alimentaires varie suivant leur provenance.

(a) *Les viandes.* — Les viandes de bœuf, de poulet, de mouton et d'agneau sont de digestion facile ; il en est de même du gibier à plume en général, du maigre de jambon et, parmi les viscères, des riz de veau et de la cervelle. La viande blanche est moins excitante que la viande rouge et mieux tolérée. Les viandes grasses en général, la viande de porc, sauf le maigre de jambon, sont de digestion difficile ; de même, parmi les viscères, le foie, trop riche en graisse.

La viande rotie ou grillée, quand elle est saisie devant un feu vif, a beaucoup de saveur et se digère facilement. La viande cuite à l'étuvée, dans une marmite close, avec peu de liquide, devient très tendre et facile à digérer. La viande bouillie augmente de densité, ce qui la rend moins digestible, et ce qui oblige à la bien diviser pour en faciliter la digestion.

Le bouillon est peu nutritif par lui-même, mais il est peptogène et constitue un véhicule agréable pour les pâtes, le riz, les œufs, la viande crue. Les extraits de viande, les bouillons concentrés, les thés de bœuf ne sont pas plus nourrissants que la viande elle-même et fatiguent davantage l'estomac ; de plus, ils contiennent beaucoup de matières extractives et deviennent facilement toxiques dans le tube digestif.

(b) *Les poissons.* — Les poissons renferment de 10 à 15 % de substances albuminoïdes et sont moins nourrissants que les viandes à poids égal. Ils sont aussi digestibles que la viande à l'état frais ; mais leur chair s'altère facilement et devient toxique. On les mange cuits au court bouillon, ou grillés, ou frits ; on les sert au naturel, ou avec une sauce très légère. Il faut distinguer entre les poissons maigres (brochet, morue,