

**PEREZ Y ROMANO.**

AV. 5 DE MAYO 207 PUEBLA PUE.  
(CANT. SAN MARTIN)

— PAPELERIA Y LIBRERIA —

**“EL ESCRITORIO”**

PAPELES, SOBRES, LIBROS EN  
BLANCO. COPIADORES ETC.  
ARCHIVADORES.

VENTA ESPECIAL DE ROLLOS  
PARA ENVOLTURA. IMPRE-  
SO Y EN BLANCO.

**LIBRO FABRICADO CON PAPEL DE 6 KILOS.**

Para obtener otro igual pida el No. 38-----

## "Teoría de la alimentación"

Conocimiento de los alimentos y condiciones para la alimentación.

El alimento es toda sustancia que introducida en el organismo del hombre, le da fuerza y le repara directamente los tejidos.

Si el alimento es para vivir debemos procurar que sea sano, que satisfaga el paladar y el gusto, por medio de la mezcla y sucesión metódica de aromas y sabores capaces a un mismo tiempo de excitar el apetito y las secreciones digestivas, que

serven para mantener la vida, proveer el desarrollo de las energías y reparación de los tejidos, por medio de la combinación de los alimentos, según sus propiedades, de modo que ofrezcan el máximo de nutritividad, teniendo cuidado de esterilizar por medio de la cocción, los alimentos que tienen microbios, que dañan nuestra salud, y por último, subordinar nuestro alimento de costumbre, según nuestro temperamento.

Los alimentos deben tener tres cualidades, "sanos", "nutritivos" y "sabrosos".

Para que sean

"sanos", deben estar frescos y bien preparados. Nutritivos, que sean lo más variado posible, "sabrosos", que estén bien condimentados.

Nuestros organismos se gastan por el continuo trabajo y reclaman imperiosamente la reparación, que por medio de los alimentos se verifica.

Las sustancias propias para reconstruir nuestros organismos son de dos suertes.

Primero, materias azoadas y albuminosas.

Segundo, sales minerales. Particularmente la fibrina, albumina, caseína, que provienen del reino animal,

casi como la gelatina, substancia poco asimilable.

El gluten, la leguminosa y la ermandina, de que no provienen los vegetales.

Las materias albuminosas se transforman por los jugos orgánicos en un líquido

llamado "peptona" propio para ser absorbido por las membranas del organismo y pasar a la sangre.

Las sales minerales, que juegan papel importante en nuestro organismo, son: el carbonato de potasa, el fosfato de cal, (base del esqueleto y de los dientes) y el cloruro de sodio, o sal de

cocina, que entra en la mayoría de nuestros líquidos, y las sales de hierro que coloran y fortalecen la sangre.

Hay alimentos casi completos, la leche y los huevos; pero los demás es preciso mezclarlos sabiamente para no privar no de algunos de sus elementos.

Las substancias propias para aportar el carbono necesario al gasto del calor animal son; las bebidas fermentadas, las materias azucaradas y las féculentas, que se transforman en glucosa, y las grasas que no se transforman pero se emulsionan y pasan a la sangre.

El hombre debe consumir al día, más o menos 250 grs de carbono, y 15 grs de azoe, así pues hace falta emplear un régimen que no se exclusivamente vegetal, ni exclusivamente carnívoro. En el primer caso (vegetal) para absorber esos 15 grs de azoe, se necesitaría absorber exceso de carbono, así como en conclusión se impone que la alimentación deba ser mixta, con teniendo a lo mas, una tercera o 4<sup>a</sup> parte de carne.

En la práctica empírica, es absolutamente imposible determinar para cada alimento su proporción en

azoe, carbono y sales minerales, pero se puede exponer el principio siguiente: la alimentación debe ser lo suficientemente variada, es decir, que contenga por lo menos un 5<sup>o</sup> de verdura, otro de féculas, y la suficiente agua y sobre todo, líquidos substanciosos, sin excluir en la comida principal, la carne.

Que en cuanto a los elementos como el vino la cerveza y los licores fermentados, no son de absoluta necesidad, encontrando el carbono necesario en las grasas, féculas y azúcar.

Recetas Rosa Maria

Sopa de carne con verduras

Cantidades - Aguayón 100 gms.  
Pan mofado en leche 1 bolillo  
- Quitomate, 1 cebolla  
y 1 diente de ajo, perejil 1 mano  
jito, zanahoria cocida 2, chichu-  
ros cocidos 50 gms - papas coci-  
das 2, manteca 50 gms - huevos  
1, caldo  $1\frac{1}{2}$ , sal, pimienta  
blanca y nuez moscada al gusto.

Manera de hacerla -  
La carne se muele, uniéndose  
despues con el huevo crudo  
y el pan, la sal pimienta  
y la nuez moscada tambien  
con esto se preparan  
que se ponen  
despues de hacerlas con

mano en el caldo hirviendo  
y se prepara como sigue  
En la manteca muy caliente  
se pone el quitamate pasado  
mondado y molido con el ajo  
y la cebolla, se sazona per-  
fectamente y se le agrega  
el caldo se deja hervir cuando  
está hirviendo, se le ponen  
las bolitas de carne, 30  
minutos antes de servir se  
le pone las verduras, la papa  
y la zanahoria, cortadas en  
cuadritos pequeños, el perejil  
bien picado, se sirve bien caliente

## Lengua fria = p.

Se golpea mucho la lengua  
en el metate, y despues se  
pica bien con un clavillo  
grosso, y se emborra con  
sal de nitro, hasta que le  
penetra, y despues se cubre  
muy bastante con sal de  
quitar, y asi se deja por  
espacio de 3 dias, entonces  
se asa para pelarla, y se  
pone a cocer con un puño  
de "garreté." zanahorias, cebolla  
yerbas y vinagre =.



D.

Pierna de puerco afamorada.  
A una pierna de puerco deshuesada se le pone media libra de sol y cuartilla de nitro, bien molido todo: con lo se frota en un metate hasta que se le incorpora: en seguida se pone en prensa toda una noche, al dia siguiente se acomoda en un traste bastante amplio y se le agregan pimienta y clavo en polvo, laurel, tomillo y orégano en rama cuidando de voltearla. Después de tres dias se cuece con agua, una botella de vino y sal procurando que el agua sea suficiente para que se cubra la pierna; estando cocida se limpia y se deja destilar un dia, al siguiente se le pone azúcar en polvo grueso y se plancha.

## Aguacates rellenos.

Se escogen de los que no sean redondos que tienen el hueso grande, o si de los muy largos se abren los aguacates a lo largo, sin romper las cascarras, para que se puedan rellenar; con una cucharita se les quita la carne, poniéndole aceite, vinagre y sal, longaniza frita chile en vinagre en pedacitos, y queso desmenuado. Se vuelven a rellenar las cascarras.

## "Pambazos compuestos"

1 taza de harina - 1 huevo,  
2 cucharadas de harina  
1 cucharada grande de  
natás, sal y royal -

Se hace una frita y allí se ponen todos los ingredientes, se amasa se golpea y se deja reposar 15 minutos. Se echa de defandola como de  $\frac{1}{2}$  o un 1 cent de queso. Se cortan ovaladitas como forma de pambazos, se frien sin voltearlos, batiéndolos con manteca por encima. Se abren a la mitad con un cuchillo y se rellena con lo si

quinté; al chouzo futo  
se le añade papa cocida  
picadita, se aparta de la  
lumbre y se le agrega ce-  
bolla finamente picada,  
ahuacate picadito, queso  
fresco desmoronado en pedacitos  
en pedacitos lechuga fina-  
mente picada, aceite, vino  
que, sal y orégano.

### Conchas - "Reina Victoria"

Sesos, pichuga de gallina  
bastantes bigaditos de pollo,  
todo cocido y picado  
se vacia en la salsa  
blanca que ya se tendia  
dispuesta. Se untan de  
mantequilla y polvo de  
pan las conchas y  
se vacia alli la pasta  
poniéndoles por encima  
polvo de pan y trocitos  
de manteguilla y una  
la lata con lumbre para  
que doren muy bien

## Huevos rellenos - P.

Se ponen a cocer se  
dejan enfriar, se les quita  
el cascarrón y se cortan  
a lo largo. Se frien en  
aceite de ajo y cebolla muy  
menudillo y quitomate  
asado y molido y cuando  
esto está bien frito se le  
agrega bigado de pollo  
picadito, las yemas co-  
cidas desbaratadas sal  
y pimienta, se rellenan  
los huevos se juntan  
las dos tapas a forma  
el huevo, se mojan en  
huevo crudo y en polvo  
de pan y se frien. Se  
sirven calientes con ensa-  
lada de lechuga.

## Huevos de plato.

En platitos individuales se un-  
tan con mantequilla se ponen  
puntas de esparragos encima el  
huevo estrellado (crudo), queso  
Chester amarillo rayado (o de  
bola o Kraft) y encima una  
rebanada de jamón, sal pimienta  
y se meten al horno solo para que  
cuaje el huevo.

## Empanadas de picadillo.

3 Huevos enteros uno por  
uno —. Harina 460 gms. —  
Azúcar, 2 cucharitas grandes. —  
Lardo 250 gms.

Derritase el lardo, se tra-  
baja bien ya estando frio se le  
agrega el azúcar y los huevos y  
se pone la harina, se amasa  
bien y se pone grasa en la mesa  
y un papel engrasado en el cual  
se le pone una bolita de masa  
se extiende se le pone el picadillo  
y se dobla se embetuna con sue-  
tro, se mete al horno y cuan-  
do ya han subido se vuelven  
a embetunar a que dore. El  
picadillo al gusto.

Empanadas rellenas,  
Se hace una masa con  
una libra de harina y  
onzas de manteca agua  
de requisquite con sal,  
jugueta y agua - se revuelve  
todo esto bien y golpea se  
deja reposar la masa media  
hora o mas, despues se extiende  
con el palote muy delgada, se  
cortan las empanadas se re-  
llenan con gusto y se frien  
en bastante manteca caliente  
fuego suave, y sin voltearlas  
estas empanadas pueden hacerse  
chiquitas, para sopa -

Cubiletes envinados -

Harina 300 -  
Mantecquilla 25 gms.  
Azúcar 200 "  
Huevos 40  
Yemas 5  
Simón 1

para el farabe simple.  
Azúcar 250 gms.  
Catalán 1 copa.

Manera de hacerla  
Se baten 5 yemas con el a-  
zúcar hasta que esponje se  
le van poniendo los 10 huevos  
uno por uno, batiéndose bas-  
tante entre cada uno, se le  
incorpora la raspadura de

limón y por último se le a-  
grega el harina cernida.

Los cubiletes deben engra-  
sarse con manteguilla y se en-  
harinan; se vacía la masa  
en los moldes desándolos a la  
mitad y se meten en el horno.

Otra vez que estén horneados se  
barnizan con el jarabe hecho, de  
la manera sigte: Se pone a her-  
vir el azúcar con una poca de a-  
gua delante 5 mts. se quita de la  
lumbre y se deja enfriar ponien-  
dole enseguida el catalán.

### Torta -

4 onzas de manteguilla  
4 " de harina - 4 huevos  
1/4 de azúcar. Se bate  
mucho la manteguilla,  
y despues se le incorpora  
el azúcar, las claras bien  
batidas y las yemas, la  
harina y una cucharadita  
de royál, se le pone vainilla  
o' raspadura de naranja.

1 1/4 - 1/4

Pompo

Leche 2 1/2 litros - alcohol 1/2  
" yemas 16 - azucar 1/2 kilo,  
vainilla y espolva.

Se pone a hervir la leche  
con el azucar y la vainilla,  
a que consumida 1/2 litro, en-  
seguida se quita para que  
enfrie, se le incorporan  
las yemas batidas, sin dejar  
de mover la leche en los  
momentos que se esta incor-  
porando para que se disuel-  
va bien - se vuelve a  
poner a la lumbre movien-  
dolo suavemente y luego  
que suelte el hervor se  
quita y se deja enfriar  
a que este tibio, se cuela

y ya que esta frio se le  
pone el alcohol moviendolo  
se embotella en botellas  
bien secas y enjugadas con alcohol.

Panque -

Huevos 4 - Harina 150 gms ~~150~~  
car 150 gms - mantequilla 150 gms  
Se baten muy bien los huevos con  
solo tres clavos hasta que esten espe-  
sos en seguida se le pone el azucar  
pero sin dejar de batir luego la man-  
tequilla derretida, y luego la harina  
unas gotas de limon se bate muy  
bien y se le pone un poco de Royal  
y en un molde se mete al  
horno -



Van Ingles.

Harina floca 250 gms. - azucar  
250 gms, manteguilla 150 gms  
huevos 7, royal una cucharadita  
pero una copa -

Se baté la manteguilla con  
el azucar bastante y se le van  
poniendo las yemas una por  
una hasta que haga burbujas  
y se le incorpora el harina  
cubierta con el Royal, se le  
agregan en seguida las claras  
batidas a punto de nieve -  
y se le friere en cacerol -

Copitas de Crema

A 4 tazas de leche grandes  
se les pone 3 yemas de huevo  
azucar al gusto y rajita de can-  
nilla

Se pone a la lumbre y cuando  
esté espesito y se vea bien el  
fondo del vaso se baja y se le  
pone una poca de manteguilla.

Se aparta la mitad y se  
pone en las copitas hasta la mi-  
tad. A la que se aparta se  
le pone grosella el tanto que  
se crea necesario para que que-  
de color de rosa, luego que ya  
esté cuajada la primera, se le  
pone la otra.

## Pompepe

Leche 1 lit. = Azúcar 250  
gms. = huevos 5 yemas =  
Almendras molidas 50 gramos =  
Catalán o Richardson  $\frac{1}{4}$  de  
litro = vainilla 1 rajita chi-  
quita.

### Modo de hacerlo

La leche se hierve perfectamente  
y se deja hasta que se reduzca  
un poquito.

Las yemas y el azúcar se  
ponen en una cacerola, se les agre-  
gan la leche y la vainilla, una  
rajita de canela y las almendras  
diluídas en una poquita de leche

## Jaleatinas

Para medio litro de agua  
4 hojas de gernetina 150  
gms de azúcar y medio  
vaso de moscatel =

se pone a hervir el agua  
con el azúcar una rajita  
de canela dos clavos,  
se suelta

Jalea de tefocote

1  $\frac{1}{2}$  de jalea sin

1 kilo de azúcar =

## Pastel relleno -

Harina 500 gms - mantiguilla  
200 - Royal una cucharadita  
sal una cucharadita - azucar  
50 gms - Yemas 6 - leche para  
suavizar - huevo para untarle.

Se cierne el harina con  
el royal, se hace una fuente  
en el centro, se ponen las  
Yemas, la mantiguilla y un  
poco de leche, la sal y el  
azucar, se incorpora formando  
una pasta suave se  
estienda con el palote y se  
pone un molde en el centro  
se le pone el relleno, se cubre  
con la otra parte de la pasta  
y se decora al gusto, se bar-  
niza con el huevo, y se mete

al horno bastante caliente  
mas o menos 45 minutos -

(mientras mas yemas tiene  
sale mas suave) -

Emero - 941  
on use -

Plato hondos	4	=
" tendidos	10	-
cuchillos	6	-
tendores	6	-
cucharas g-	7	-
cucharitas	7	-
cuchillito mat.	1	-
plato martegulla	2	-

Copias -

" verdes cocktail -	11	
" blancas agua -	10	plata 2
" " vino blanco blanco -	6	
" color fue largo "	6	
" blancas cocktail	1	
" verde - " "	1	
" roja - " 15-3 -	8	
vasitos chiquitos	26	
" " filo dorado	5	
copitas cognac -	6	
vasito verdes cognac -	4	
" verdes cocktail -	5	
copias de pida -	6	
vasos cervezas verdes	4	
" agua " "	5	
" blancos agua -	14	

Vajilla

agosto 25 - 938

Platos hondos -	6
" tendidos	16
platos -	6
platos fruta	6
Sopera -	1
Sallera -	1
platos hondos -	6
" extendidos -	6
vasas -	5
platos mantequilla -	6
tacitas azules cafe	10
platos " " "	8
vasas azules the cristal -	6
para cafe java cafetera azucarera	
ceritos verde y 6 platos dulce -	
jaras blancas	2
" roja	1
mitras grandes	2
java leche rosadita	2
	1

Facilitas crema cafe - 4 -

Dulcera cristal 1

Plato de cristal g 5

" " " Thi - 2

Juego blanco de cristal

Spada dulce dulciana f

6 platillos —

5 buenos - 3 malos

Plato blanco hondos 8

" " tendidos - 12 -

platillo dorados ch - 4 -

" blancos " 5 -

tazas doradas ch 3 -

juego dorados nuevos 2 6

tazas g doradas 2

" " blancas 1

Stozas de the 2 -

## Cubiertos

Cuchillos 3  
tenedores 5  
ladrados 3  
No " 5

Cuchillos 12 — X

Tenedores 20 — X

Cucharas 10 —

Cucharañas 12 —

Cucharañas cafe 6 —

Cubiertos ensalada 4 —

Plata cubiertos 6 —

Tenedores mango 6 —

En uso -

Cucharas 7 —

Cucharañas 7 platos

Cuchillos 6 tendidos

Tenedores 6 9

Cuchillito mantey 1 hondo 6

Plata cubiertos 4 —

Platillos blancos 5 tazas de

" dorados 4 radas 3

Vasos rudes cer 3 —

" " agua 3 -

" blancos agua 7

Boques (Garganta)  
"Dr Lopez" -

Argirol - 1.00  
agua dest. 15. -

Farmacia Ideal # 15,361  
40,526

Botica Priego  
receta # 44805 -  
Atil 25-930  
Receta Dr Olivares (hemorrea)

Agua destilada - 150  
Cloruro calcio , 03  
Ex fluido hidrotis 03  
The canela - 30  
(bucharadas cada hora) -

bucharadas para la bronquitis  
(Conchita)

Acetato de amoniac 10 <sup>grs</sup> 00  
Bensato de sodio 2 00  
Sint de raiz de acouito 1 00  
" " " lobelia 2 00  
Inf de bonaja 200.00  
Gle de codeina 60.00

Dr S. Hernandez J.  
Una cada dos horas  
bucharadas



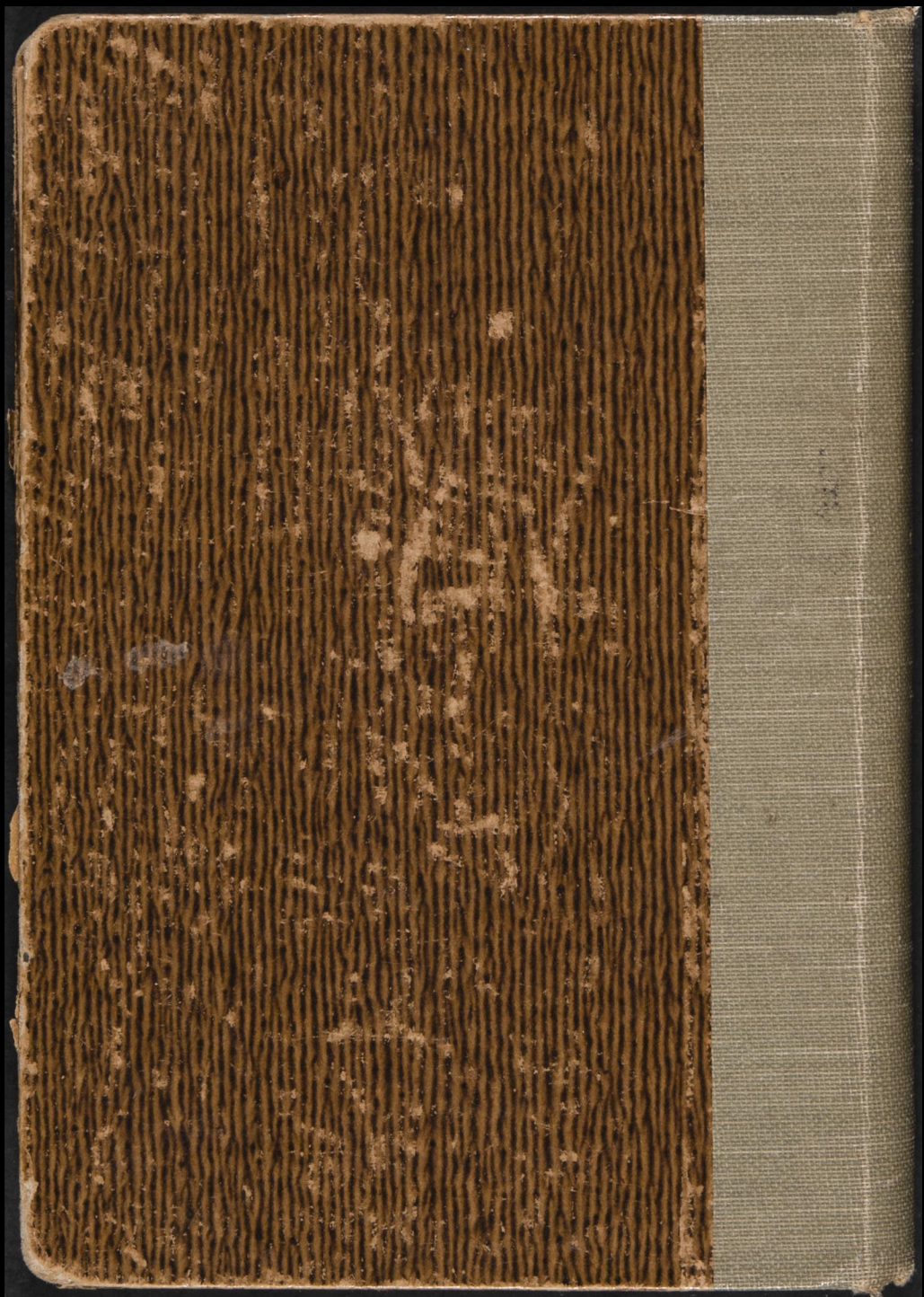
SPC  
AWF  
TX  
716  
.m4  
R424  
1930

Diary 1939 942

Sabanas grandes 4  
" chicas -

Juntas grandes 3  
" chicas - 4  
" chiquitas - 2

Johallas grandes 1  
" chicas 4



Cuaderno #16

Small hard cover notebook, 4 3/4" x 6 3/4"

Brown striated boards, grey cloth spine.

Label inside front cover from "Papeleria y Libreria 'El Escritorio'" in Puebla

No name. Notations in back of book are dated, ranging from 1930-1942

1. "Teoria de la alimentacion" 7 page essay on healthy eating
2. Headed "Recetas 'Rosa Maria'", suggesting that Rosa Maria is the owner of the book, the first recipe is: Sopa de Carne con Verduras
3. Lengua Fria (followed by initial "P.") This recipe for tongue employs "sal de nitro", then it is covered with regular salt and left for three days. It is cooked with carrots, onions, herbs, vinegar, and "un huso de 'garrete'"—or hock. Garrete is a south and central American word for hock.
4. Pierna de puerco ajamonada (followed by initial 'P') This recipe also uses nitro. The pork is ground with salt and nitro, then the meat is put in a press all night, then seasoned with pepper, cloves, bay, thyme, and oregano and left three days. Then it is cooked with water, a bottle of wine and salt. After it is cooked it is left to 'distill' for an entire day, then it is sugared.
5. Aguacates rellenos (the precise shape of avocado to use is specified)
6. Pambazos compuestos (recipe for a beloved street snack popular in Veracruz and Puebla) **Regional**
7. conchas "Reina Victoria" (contains brains, chicken breast, and chicken livers)
8. Huevos Rellenos (hard boiled eggs with the yolk removed, ground and mixed with chopped chicken livers, onion, garlic, tomatoes, the mixture returned to the hollow left by the yolk, the halves put back together, brushed with raw egg and dusted with bread crumbs and then fried, then served hot with a side of lettuce.)
9. Huevos al plato (with asparagus, cheese, and ham)
10. Empanadas de picadillo (uses lardo—cured pork fatback) ends with the note: "El picadillo al gusto." Or, "Picadillo the way I like it."
11. Empanadas rellenas

(a number of blank pages, and then the recipes continue.)

12. Cubiletes envinados
13. Torta
14. Rompope
15. Panque
16. Pan Ingles
17. Copitas de Crema (given pink color by grocellas, or gooseberries.)
18. Rompope
19. Jaletinas
20. Jalea de tejocote (tejocote=Mexican hawthorn) recipe is incomplete
21. Pastel Relleno

End of recipes. After many blank pages, there are dated lists. For example, this one, dated January 1941, lists: Platos hondos 4-, Platos tendidos 10 -, cuchillos 6-, tenedores 6-, cucharas g. 7-, Cucharitas 7-, Cuchillito mat. 1-, Platitos mantequilla 2-.

There is another list entitled "copas" listing 16 different kinds of glasses, each followed by a number. A list dated August 25, 1938 lists "Vajilla", or tableware, with all kinds of plates and cups and serving dishes. Another list is entitled "cubiertos" and lists among other silverware, "tenedores mango" this is followed by a list of silverware entitled "En Uso" Possibly this list was for a restaurant, or else a very well-stocked household.

After the lists there are two pages of home remedies.

1. The first is a remedy for the throat from a Dr. Lopez, with the phone number of "Farmacia Ideal" below.
2. Receta Dr Olivares, (hemorragia) (to be taken every hour. Contains cinnamon tea.)
3. Cucharadas para la bronquites ("Conchita")