

XI.	Alimentazione — Caffè — Pane e galletta — Forni — Impastatrice meccanica — Minestre — Sovranità del riso — Companatico — Insalata — Pesci salati e disseccati — Formaggio — Condimenti — Vino — Battezzieri di bordo — Le maglie rotte dell'impunità	Pag. 60
XII.	Carne — Macellazione a bordo — Mezzi frigoriferi	" 70
XIII.	Modo di prendere i pasti — Refettori — Potenza della donna americana — I primi saloni italiani per emigranti — Dove conviene imbandire le tavole da pranzo — Serviti a tavola — Orario dei pasti — Utensili di rancio — L'occasione fa l'uomo ladro — L'acqua salata fredda non toglie il grasso alle stoviglie — Coltelli o denti?	" 80
XIV.	Acqua potabile — Sterilizzazione — Distillazione — Conservazione — Filtrazione — Refrigerazione	" 89
XV.	L'emigrato che rimpatria — Necessità di una visita accurata nei porti esteri — Disinfezione degli oggetti sudici — Disinfezione e lavature delle materasse — La federa nasconde ma non distrugge il contagio	" 100
XVI.	Breve cenno sulla patologia degli emigranti — Un'occhiata retrospettiva — Malaria — Tifo — Febbri eruttive — Bronchite — Polmonite — Enterite — Eclampsia — Malattie oftalmiche — Morte subitanea — Colpo di calore? — Tubercolosi	" 105
XVII.	Malattie nautiche — Mal di mare — Affezioni gastrointestinali — Chirurgia nautica — Lesioni violente — Battaglie di sedie tra Italiani e Siriaci	" 122
XVIII.	Della constatazione dei decessi a bordo delle navi in lunga navigazione, specialmente durante un'epidemia.	" 128
XIX.	Epilogo	" 135