

中 初

家 事 教 授 書

著 慎 淑 商
編 泉 心 尹

上 海 廣 學 會 出 版

商慎淑
尹心泉 編

家事
教授書

上海廣學會出版

中華民國二十六年六月初版

家事教授書 教員用

每冊定價大洋三角

(郵費另加)

編輯者

尹商

心愼

泉淑

校訂者

中華全國基督教協進會
基督教化家庭委員會

發行者兼

廣

上海博物院
路一二八號

會

印刷者

集成印刷所

▲版權所有▼

HOUSEHOLD SCIENCE

(Teacher's Copy)

by

U. F. STEELE AND H. C. YEE

Edited by

The Christianizing the Home Committee
of the National Christian Council

Price: 30 Cents

Postage Extra

CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY

128 Museum Road

SHANGHAI

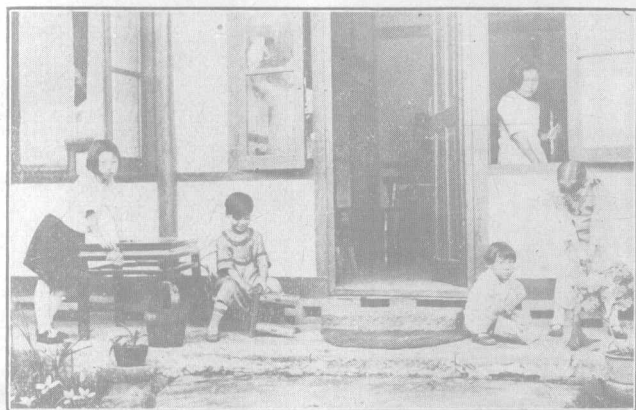
1937

成都英華私立女家中事實習室

平民化的家事實習室
攝影（一）



家事實習室前面的水井
攝影（二）



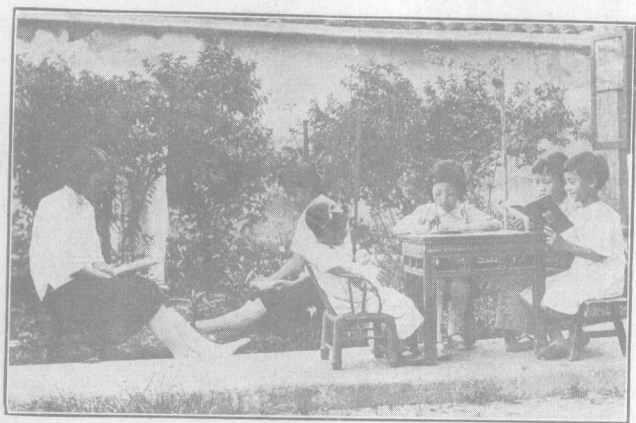
家事實習的一斑
攝影（三）

(四) 影 攝



家庭歌唱演習的一斑

(五) 影 攝



家庭事實習室的子女們在院中讀書樂

序

中華全國基督教協進會基督教化家庭委員會鑒於青年女子對於家事訓練與建設基督教化家庭之需要，爰於五年前特約四川成都華英女子中學校家事教授商淑愼女士編著此「家事教授」一書，將其十六年來教授家事之經驗據實介紹於社會，以爲國內關心女子家事訓練者之借鑑。按此書之要點，可以概括如次，敬希讀者留意及之：

- (一) 此書係專爲初中學校家事教員而作，並非學生之課本。
- (二) 此書著者係根據其十六年來家事教授之經驗而寫成，並非一般徒尙理論者可比。

(三) 此書之教材與研究之題目皆以切合中下家庭生活之實用，應付一

般普通家庭之需要，與建設基督化家庭爲目的。

(四)此書所介紹之教授法，除課室內之各種研究外，尙有「家事實習室」之辦法。

(五)此書可作家事教授者之實驗本。

(六)吾人深望此書有拋磚引玉之效，並希各地家事教授專家或有試用此書者示知其經驗以及對於此書之意見，以供作者將來修正此書之參考。

值此基督化家庭委員會積極提倡青年父母教育之期，此書得以出版問世，吾人至深欣幸！深冀此書對於基督教女子中學校家事教授教員之參考方面有所貢獻；同時吾人對於商淑愼女士之熱心贊助，著成此書，表示十分的感謝。是爲序。

管萃真謹序，一九三六，七，十，江西廬山。

自序

二十年前華西基督教教育協會執行委辦嘗致力於教會學校設施計劃與方法的研究，冀可確實養成有用的青年。同時中國會員們多表示不滿，意謂有些人不願女子讀書，即因她們一成為女學生便輕視居家的工作，以為那是配不上「摩登」婦女注意的事體。一般人都說女學生嫁了之後，多不屑操持家務，遵守婦道，丈夫的家資常是不夠他「太太」玩耍奢華的用途。

正當西國家政科學化的時候，中國的家庭和婦女在家庭的地位却有失掉人們相當重視的趨勢！所以我們經過鄭重考慮和預備後，便開始在學校內添授家事一科。我們固然說不上是家事科的專家，但若有普通的智能，

稍加實習，格外熱心，即能夠勝過許多困難了。

起初學生們都不大相信「管理家務」能夠成立爲一種科學。他們以爲有用而且有興趣的學科正多，何必爲這些小事耗費時間呢？但是上課之後，他們就開始承認「家事科」是有趣味的，至年終便都熱心宣稱全國每個女生皆應學習此科。二十年以來，每班學生無一不具有愛好家事科的心理。

但我們覺得這還是不夠的。學生在課程內雖學得一些烹調和縫紉的知識，但若缺乏經理家務的實習，自然要失掉了很多的價值。當時我們承蒙華西教育協會幹事吳博士 (Dr. E. W. Wallace) 的指示，再謀更進一步的辦法。吳博士以爲他在外國常見一些學生居住在「試驗的家庭」內，每家由一位富有管理家務才幹的婦女監督一切。我們爲甚麼不能夠也有這樣的家

政實習所呢？我們儘可以計劃設立此種家事實習所，但在四川全省內却難於物色一位勝任的婦女。我們當然一時找不到相當的人材，但實習所還是開辦了。此時多虧一位很受人敬愛的女傳道員的幫助。這位女傳道員雖沒有受過家政學專門的訓練，然而她對於烹調等工作以及中等善良家庭的禮節均有研究，並富有中國女子應有的經驗。她幫助我們進行了數年之久，現在則由一位曾經受過我們訓練的教員主持此家政實習所。我們盼望不久之後能夠得到一位大學家政科畢業生擔任此項工作。

使「坎拿大母會」相信「家事實習所」對於中國婦女及建設基督化家庭的可能與貢獻之大，殊非易事，所以只得採用極簡單而最經濟的辦法着手進行。

我們的學生大概是從中等以下的人家而來的。我們向來的目的就是給

他們一種適合自己家庭的訓練，所以我們的「家事實習所」便是兩座簡樸的小房子。每一座房子中間有一客室，兩邊爲寢室，廚房就在後面，此外又各有廁所澡房和洗衣處的設備。每家另有一間管理員住宿的房子。天井一邊還有一間小屋，備供孩子玩耍之用。屋後有小天井，前面又有草地，以便通氣透光。除一小花園外又有一小菜圃，可供學生作園藝實習之用。所用的桌椅均爲中國式，既簡單而又易於抹洗。壁上亦掛有字畫等點綴品。

每兩個月輪流實習一次，兩所實習房子各有初中女生四人居住其間。工作除挑水劈柴外所有居家之事如買菜，煮飯、洗衣服、看護孩子和招待賓客等都是由她們親自操作的。住在「家事實習所」內的女生均須擔任規定的縫紉工作；並且每週最少一次要從相識的鄰家抱一個嬰孩來予以沐

浴，藉以實習之。家事科尙非初中必要的學科，且初中生實習時不得有礙於他們的日常課程，所以我們不能長留一個嬰孩在「實習所」裏供她們實習教養。我們所收爲實驗的孩子的年齡約在四歲以上，最小者的年齡亦以可入幼稚園者爲合格。大約一年中每「實習所」內可收養三四個孩子。我們初時雖與以小孩的家庭津貼教養費，亦難得到他們父母的允可；今則許多父母均願意自出費用寄養他們的孩子於我們的實習所，而大有難能完全收納的趨勢。此無他，此固因女生們之均能愛護兒童所致，而亦可見一般父母對於本校實習所之信仰也。

我們常問學生喜歡此種工作否？她們的回答是：「起初我們略感困難，惟過後則漸次嫻熟，且我們住在這實習所內很適意的，甚至有不願再搬回學校寄宿舍的情形。」

我們的理想尙有許多未能實現，但經過十六年的試驗後深信工作已入正軌，這是堪令人滿意的。我們並不是說已把一切應學的教授完全，但我們的學生出校時頗具有理的知識與相當的治家經驗，足以善理家庭。她們已對於管理家務，支配經濟，教養兒童，家庭獨立生活，以及其他關於治家的要旨都有相當的訓練。現在有許多本校學生在他們自己組織家庭的經驗下，均不忘「家政實習所」之惠，對於身受的教益表示無限謝意。此則大可證明學校之最能造福於中國女子的，就是女子家事訓練的教育和輔助創設基督教化快樂家庭的必要預備。

本書之編著係專供教員教學之用。各課程預算於兩年內可以授畢，每週可教授二小時。教授之秩序，第一學年教授第一第二兩編，第二學年教授第三至第五三編，但教員亦得斟酌情形變更教授的程序。（實習家政烹

調等工作係屬課外活動，不作授課計算。赴校外各處參觀研究者，應作授課論。）

我們盼望此書有助於中國婦女界彼此介紹研究，並解決家庭間一切問題的高效用。

商淑慎謹識，一九三六年四月，於四川私立成都華英女高。

家事教授書目錄

總論

一

第一編 食物

四

第一章 食物之原料與滋養物

四

第一節

人體的成分

四

第二節

食物要緊之條件

七

第三節

食物之分類

九

第四節

食物之成分與性質

一一

第五節

食物本身之儲藏法

一三

第六節

體力與食物之關係

一五

第七節

食物之功用

一八

目

錄

一

家事教授書

二

第八節 附屬品……………一九

第九節 活力素（維他命）……………二一

第二章 廚房……………三〇

第一節 廚房之安置法……………三〇

第二節 熱之傳播……………三一

第三節 爐竈……………三四

第四節 火柴與各種燃料……………三五

第三章 加熱於滋養物與活力素之效果……………三七

第一節 加熱之試驗法……………三七

第二節 加熱所得之效果……………三八

第三節 如熱於活力素所得之效果……………四〇

第四章 預備食物……………四三

第一節 預備食物最好之方法……………四三

第二節 放置食物……………四四

第三節 預備食物之次序……………四五

第四節 烹調之原理……………四六

第五節 烹調法……………四七

第五章 飲料……………五一

第一節 水……………五一

第二節 茶……………五四

第三節 其他飲料……………五五

第六章 菜蔬……………五六