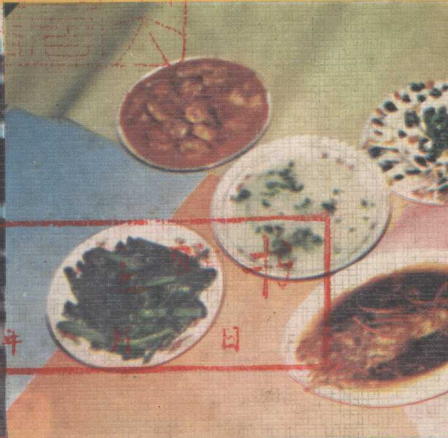


國民中學

018213

膳食管理

全一册



國立編譯館主編

中華民國七十三年八月修訂本三版

國民中學 **膳 食 管 理** 全一冊

定價：（由教育部核定後公告）

主 編 者 國 立 編 譯 館

編 審 者 國 立 編 譯 館 國 民 中 學 膳 食 管 理 科 會
教 科 用 書 編 審 委 員 會

主任委員 鄭 美 瑛

委 員 王麗生 田欣然 宋申蕃 吳心愛

林立焉 涂夢俠 張作櫻 張懷敏

張知新 張宗鼎 章惠訓 陳貽鈺

楊希賢 鄧容巨 劉映霞

編輯小組 宋申蕃 張作櫻 張懷敏 章惠訓

總 訂 正 鄭 美 瑛

出 版 者 國 立 編 譯 館

印 行 者 九十二家書局（名稱詳見背面）

經 銷 者 臺 灣 書 店

地 址：臺北市忠孝東路一段一七二號

門市部：臺北市重慶南路一段一四號

電 話：三 一 一 〇 三 七 八

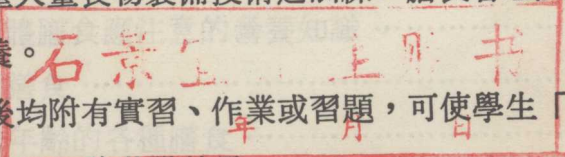
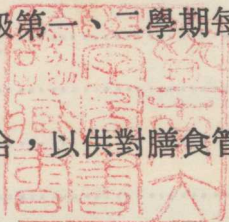
印 刷 者 內 文： 封 面：**臺山彩色印書有限公司**

G634
884(9)

S 018213

國民中學編輯要旨 目次

- 一、本書遵照教育部民國六十一年十月公布之國民中學選修科目家事組膳食管理暫行課程標準編輯，並於七十一年八月修訂。
- 二、本書全壹冊，供國民中學三年級第一、二學期每週兩小時教學及實習之用。
- 三、本書內容與國中家政課程相配合，以供對膳食管理有興趣之學生選修。
- 四、本書特別著重大量食物製備技術之訓練，膳食管理及供應能力之培養。
- 五、本書每章節後均附有實習、作業或習題，可使學生「從操作中學習」以加強教學效果。
- 六、本書文字力求淺顯，並附精美插圖，藉便幫助學生對照了解，以增進其觀察、分辨及管理能力。
- 七、本書如有未盡妥善之處，請各校教師提供改進意見，以便參考修訂。



S9000499



(一) 中式宴會餐桌布置



(二) 西式宴會餐桌布置



(三) 西式便餐



中式便餐



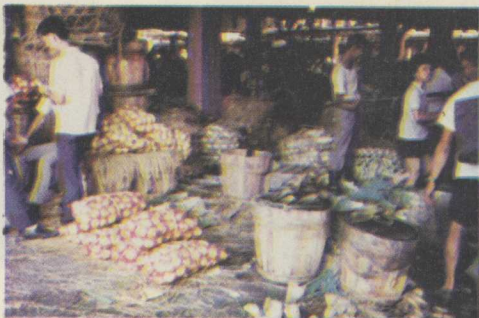
(五) 餐廳布置



(六) 自助餐供應情形 (中式餐點)



(七) 自助餐供應情形 (學校便餐)



(八) 批發市場



(九) 零售市場



(十) 超級市場



(十二) 做麪包



(十三) 烤點心



(十四) 洗滌餐具



(十一) 庫房管理

國民中學膳食管理 目次

第一篇 國民基本營養知識	1
第一章 營養與健康	1
第一節 營養與個人健康	1
第二節 改善國民營養措施	2
第三節 國民對改善營養之職責	3
第二章 食物與營養	5
第一節 食物分類	5
第二節 配製膳食的原則	37
第三節 家庭膳食的配製	52
第三章 辦理團體膳食應注意的營養知識	72
第一節 健康膳食	72
第二節 不同年齡的各種膳食	73
第三節 孕婦及乳母的膳食	83
第四節 病人的膳食	87
第二篇 團體膳食	103
第一章 各種團體膳食簡介	103
第二章 團體膳食計畫	105
第三章 大量食物之採購與貯存	113

2 目 次

第四章	大量食物之製備與供應	118
第五章	日常簡易食品加工	122
第六章	剩餘食物的處理	134
第七章	衛生與安全	137
I 攝食營養本基與國 篇一第	
I 類載與營養 章一第	
I 類對人國與營養 篇一第	
S 謝世營養與國善好 篇二第	
S 責輝之營養善好權與國 篇三第	
S 營養與博食 章二第	
S 賦代博食 篇一第	
37 限取博食類螺頭 篇二第	
37 螺頭博食類該末 篇三第	
37 攝食營養的意主類食類類國取權 章三第	
37 食類類類 篇一第	
37 食類類谷的調平同不 篇二第	
38 食類博的於艾誠學 篇三第	
38 食類博的人海 篇四第	
801 食類類國 篇二第	
801 介簡食類類國調谷 章一第	
801 畫指食類類國 章二第	
811 吞類與類雜之博食量大 章三第	

(I)

第一篇 國民基本營養知識

第一章 營養與健康

第一節 營養與個人健康

人類自幼兒長大以至成人，保持身體健康，精神活潑，無論工作、遊戲，都表現著充沛的能力，我們知道這些現象，實有賴於每天所攝取的各種食物，供應身體必需的營養素。食物在人體內經消化、吸收、氧化，供給熱能，維持體溫，熱能也是身體活動的能源；營養素經吸收後，也能構成或修補身體組織；並可調節生理機能，維護身體健康。

人體在發育成長不同的階段——嬰兒、幼童、青少年、成年（孕婦、乳母）及老年期——其營養需要量也各不同。每日飲食所供給的營養素，如果不切合身體的需要，經常不足，易造成缺乏症。飲食過量或偏食，不僅浪費食物，同時有害身體。每個人應該知道自身的健康情況及其營養素需要量，據以選擇適當的飲食，才能維護健康。否則，只憑個人的興趣和愛好，暴飲暴食，或對厭惡的食品寧可忍飢拒食，如此，危害身體，極不適宜。

食物經過加工或製備，也能影響其營養成分、衛生安

全、消化性及色、香、味等特質。食品加工業者或餐飲從業人員，往往為迎合顧客的喜好，以致損耗大量營養素。如碾米廠製作精白米，將糙米外皮的維生素 B_1 及礦物質全部碾除。有時甚至添加有害物質——色素、甘味劑、防腐劑等，如五顏六色的糖果、冰棒、果汁等都是，也算違法取利。

所以，食物雖為維持健康的主要物質，但須對其品質及攝取量慎重選用，並注意加工製備方法是否合乎衛生安全標準，方能達成保健的目的。

第二節 改善國民營養措施

管子說：「倉廩實則知禮節，衣食足則知榮辱。」足見豐衣足食對於社會秩序，國家安寧的重要性。世界人口大量增加，但糧食增產為數有限，因此形成世界性的糧食恐慌，很多國家的國民都已陷於飢餓待援的困境中。我國政府有鑒於此，已在積極致力於糧食增產，改善國民營養。其主要措施如下：

- 一、農牧增產——鼓勵並協助國民從事土地開發，水利灌溉，肥料增產，指導改良農耕技術，引進並研究選育優良新品種，增加農產量。此外，對畜牧、漁業及林業也積極輔導發展。
- 二、改善食品加工及運銷制度——改善農產品之儲藏設備，如興建稻穀倉庫，冷凍食品加工廠，妥善保存蔬菜、水

- 果、肉類等食品，減少損失。加工方法之改善，也可減少營養素之損耗，如胚芽米及冷凍蔬菜加工法是。另外積極推行生產運銷一貫作業，以減少輾轉運送的損耗。
- 三、改良飲食習慣，倡導節約——政府一向提倡節約祭祀，取締拜拜、婚喪喜慶等大張筵席的浪費惡習，藉免暴飲暴食，有害國民健康，且防酒後滋事，擾亂社會秩序。
- 四、普及營養教育——行政院衛生署公布建議國人每日營養素攝取量，及制定食品衛生管理法。教育部則將營養教材編入國民義務教育課本內，如國民中學家政及健康教育課本均編列有營養知識，使其對食物有清楚的認識並學習如何選擇、貯存、製備等方法，以維護全民的健康。國中三年級選修課特設「膳食管理」，介紹管理大量膳食業務之知識及技術，使對膳食有興趣的同學更進一步學習大量膳食設計、採購、貯存、製備，供應營養、衛生、經濟、美味的飲食，奠定並養成將來服務餐飲業之基本技能與正確觀念，藉以普遍提高國民的營養與健康。

第三節 國民對改善營養之職責

個人健康的維護，應該自己負責。政府正在積極為國民謀福利，致力改善國民營養。惟欲廣收實效，必須全面展開，即每人都要實地去作。否則，如果國民仍舊沿襲古老的食物加工法和不良的飲食習慣，不僅浪費食物資源而國

民的營養，也將無法改善。因此，國民必須自助，努力配合政府的措施，改善自己的營養，以維護身體的健康，卻病延年；提高工作的效率，增產致富。這樣，國家必然強盛。至於國民應盡的責任，非常簡單，只要依照下列各點，實行即可：

- 一、依據營養知識攝取每日飲食——選擇各類食物，配為平衡的膳食，攝取量必須適合自己身體的需要，避免浪費。
- 二、改善飲食習慣——決不偏食或只憑個人喜好選擇食物，至於暴飲暴食，尤須絕對避免。
- 三、響應政府改善國民營養政策，實地參與工作——貢獻個人智力，在原崗位上盡量配合政府的措施，改善國民的營養。
- 四、推己及人——將營養知識，傳播給家屬、鄰里、親友及所交往的各階層人士，勸導他們講求營養，有效地利用食物，維護健康。

如此，全民努力提高營養水準，國家政策普遍實現，並可克服糧荒危機，安然度過難關。

【習 題】

- 一、政府對改善國民營養正在積極推行那些措施？
- 二、為改善國民營養，你自己計畫作些什麼工作？

第二章 食物與營養

第一節 食物分類

食物是供給人類營養素的主要來源。各種不同的食物具有其特殊的性質，並含有不同的營養素。其貢獻如下：

一、主食類：主食類的五穀類是熱能的主要來源，應多食用營養米與全麥麩粉，可獲得較多的鐵質、硫胺、乳黃素與菸鹼酸。五穀類含蛋白質約百分之十至十二。如以化學合成法，將缺乏而必要的胺基酸綜合製成，加入五穀類中，對國人的營養，會有更多的貢獻。

二、蛋白質食物：飲用定量的牛奶，除可獲得完全的蛋白質外，更可獲得較多的鈣質與乳黃素。肉類、蛋類與黃豆及其製品，可供給豐富而優良的蛋白質、鐵質與菸鹼酸；在飲食中熱能的供應量，僅次於五穀類。

三、水果類與蔬菜類：是維生素C的主要來源，也含有維生素A，鐵質的供應次於肉類，鈣質的供應次於奶類。

四、油脂與糖類：油脂與糖類除供應熱能外，有些油脂尚含有必要的脂肪酸，為人類生長所必需。

壹、主食類

五穀類由於容易種植、儲存、運輸、價格低廉，故為人

類最普遍的食物。我國農業發達，國民每餐膳食，對穀類食物也是不可或缺的；其消費量亦較他項食物為大，故國人稱五穀類為主食。

一、分類：

(一)米：米的外層是較硬的糠皮，糠皮的內部是糊粉層，糊粉層的內部是內胚乳與胚芽。帶有糊粉層的米，稱為糙米；有胚芽存在者，稱為胚芽米；除去糊粉層的米，稱為白米。胚芽米含有品質優良的蛋白質、脂肪、鐵質與複合維生素B，較白米營養價值高，但消化率較白米低。如使用白米，應加以少量的營養米，可獲得較高的複合維生素B及鐵質，且容易消化。

(二)小麥：去掉麩皮仍帶有糊粉層的小麥，稱為全麥。以全麥磨成的麩粉，稱為全麥麩粉，含有品質優良的蛋白質、鐵質、脂溶性的維生素E與複合維生素B；除去糊粉層的小麥磨成的麩粉，稱為白麩粉，營養價值低於全麥麩粉，但容易消化。

小麥所含的蛋白質、脂肪與鈣質均較米多，因此小麥的營養價值比米高，國人平日實應多食用小麥，藉以獲得較高的營養。小麥由於所含的麩質（一種蛋白質）量不等，故有高筋、中筋與低筋麩粉之分。高筋麩粉起發性及韌性大，適宜於做麩包、饅頭與麩條，中筋麩粉適宜於做一般點心，低筋麩粉可做蛋糕。

(三)玉蜀黍：玉蜀黍所含脂肪量，除去燕麥外，為五穀類