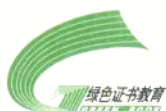


经内蒙古自治区中小学教材审查委员会审定通过

农村家政与创业



义务教育地方课程农村初中“绿色证书”教材

七年级〔下册〕 总主编：李水山



中国档案出版社

寄 语

内蒙古自治区政府副主席 连辑

中共中央、国务院历来高度重视“三农”问题。党的十七大提出要全面推进“建设社会主义新农村”的伟大任务,这是中央从全面建设小康社会全局出发作出的重大决策,是解决“三农”问题的重大部署。社会主义新农村建设最根本的是要解放和发展农村生产力,而要解放和发展农村生产力的基本要素之一就是要提高农村劳动力的素质。

内蒙古自治区是一个农牧业大省区,全区2300万人口中,农牧业人口占60%以上,农村剩余劳动力大约240万,每年还要新增10万~20万。虽然我区农牧区的经济发展取得了显著的成绩,但是要贯彻中央建设社会主义新农村的决策,紧跟中央的部署,还有许多艰巨的工作要做,特别是要在提高农牧区人口素质上下工夫。除了要提高成人农牧民的思想道德、科学文化技术等素质之外,还要加强对中学生的培养,使他们毕业后既能升入高一级学校学习,又能成为有文化、懂技术、会经营的社会主义新农村的建设者和外出务工者。

在加强农村中学教育方面国务院早有明确指示。国务院在《关于进一步加强农村教育工作的决定》中指出:“农村中小学教育内容的选择、教科书的编写和教学活动的开展,在实现国家规定基础教育基本要求时,要紧密联系农村实际,突出农村特色。在农村初、高中适当增加职业教育的内容,继续开展‘绿色证书’教育,并积极创造条件或利用职业学校的资源,开设以实用技术为主的课程,鼓励学生在获得毕业证书的同时获得职业资格证书。”

近年来,自治区的各级领导认真贯彻国务院的上述指示,十分重视“绿色证书”教育,先后做了大量工作。2004年,内蒙古自治区教育厅和内蒙古自治区农牧厅就在全区开设“绿色证书”课程联合下发了“内教基字〔2004〕9号”文件,并且组织力量编写了一套具有本地特色的“内蒙古自治区基础教育地方课程农村初中‘绿色证书’教材”。教材分《特种种植》、《农村家政与创业》、《动物养殖》、《小企业管理常识》、《农村劳动力转移实用技能》五册。通过这几年在部分地区试用,受到了学生、教师和家长的普遍欢迎,得到了一些教育部门和基层领导的广泛好评和热情支持,对当前改善农牧区人民生活、发展生产、促进经济繁荣都非常实用。相信经过“绿色证书”三年一个周期的系统教育,定会为自治区培养出一批高素质的“新型农牧民”,为农牧业剩余劳动力的转移开辟新路,能进一步促进自治区经济的快速发展。

编 者 的 话

亲爱的同学：

你知道“菲佣”吗？“菲佣”是菲律宾籍家政服务员的简称。菲律宾国小人多，资源有限，许多人看准了发达国家人口下降、劳动力成本高的机会，投身国际家政服务行业，取得了很大的发展。现在“菲佣”已经成为国际家政服务行业的公认品牌，在很多国家或地区甚至已经成为这个行业的代名词。由于“菲佣”受过严格训练，会英语、能吃苦、懂专业、讲诚信，因而在国际劳务市场上很受欢迎。他们的待遇也十分可观，月收入上万元的并不少见，而从事家庭理财、家庭秘书、专业家教等高端家政服务者，收入更为优厚。

“菲佣”的出现让人大开眼界：原来家政服务能有这么多的内容和项目，能发展成这么大的品牌和事业，能创造出这么高的价值，确实是一座值得深入挖掘的宝库。

当然，家政服务并不是简单地干家务活，它还需要具备礼仪、健康、安全、科学等许多专业知识。在此，我们介绍了一些基础知识和常见行业的技能与要求，希望能对你有所帮助。

为了使这套教材更加实用，请你在学习中提出宝贵意见，便于我们及时修改。同时，也欢迎来信谈谈你的理想、希望、困惑或难处，我们会尽力帮助你。从开课以来，我们陆续收到大量的同学来信，他们在来信中诉说了自己的心声，提出了一些中肯的建议，这对提高教材的实用性有很大帮助。在此，向他们表示衷心的感谢！

你的朋友

2007年11月

网 址：<http://www.cscr.cn>

通信地址：北京市东城区胜古中路1号蓝宝商务大厦225室

邮 编：100029

收件人：《中小学地方课程教材建设研究》课题组

电 话：010-64420062、010-64420065

目 录

CONTENTS

第一单元 家政服务概论

- 第1课 家政与家政服务 1
- 第2课 家政服务基本礼仪 4
- 第3课 家政服务安全常识 7

第二单元 家务工作管理

- 第4课 饮食基本常识 10
- 第5课 学做主食 14
- 第6课 学做家常菜 17
- 第7课 服装的洗涤 21
- 第8课 服装的晾晒、熨烫及收藏 25
- 第9课 居室日常保洁 29
- 第10课 居室环境美化 32

第三单元 家庭护理训练

- 第11课 家庭护理的一般常识 34
- 第12课 婴幼儿的家庭护理 38
- 第13课 老年人的护理 41

第四单元 初学家庭理财

- 第14课 储蓄与利息 43
- 第15课 储蓄理财方案 46
- 第16课 保险理财 49
- 第17课 节约与理财 52
- 第18课 理财基本技巧 55

第五单元 创业广角

第 19 课	开一家特色小吃店	58
第 20 课	服装行业的创业	61
第 21 课	家居装修有市场	64
第 22 课	儿童看护所受欢迎	66

第一单元 家政服务概论

提起家政及家政服务可能有人不太熟悉，但对日常家务你一定不会陌生。其实，日常家务就是家政及家政服务的主要内容。本单元将为你解答家政及家政服务的具体含义、家政服务的基本礼仪及安全常识。

第1课 家政与家政服务

一、什么是家政及家政服务

根据早期文献，“家政”的“政”解释为“事务、管理”，家政的整体含义作名词可理解为“家庭事务”，作动词可理解为“理家，管理家庭的事务”。家政及家政教育的渊源可追溯到自家庭诞生以来家长对子女生活经验的传授。前人给我们留下了许多可供借鉴的关于家庭管理的理论及方法，随着时代和科技的发展，家政的具体内容也不断地得到更新和发展。现在家政的含义还包含以下内容：其一，家政是指家庭小群体中与全体或部分家庭成员生活有关的事情；其二，家政还指家庭生活的办事规范或行为准则；其三，家政也指家庭生活中的实用知识、技能及技巧。

家政服务是指根据雇主的要求为雇主家庭操持家务，照顾儿童、老人及病人，管理家庭有关事务的服务。随着现代社会生活步伐的加快以及社会分工的进一步细化，人们越来越需要专门管理家庭事务的劳务人员。家政服务员、家政服务公司以及家政服务业也由此诞生了。在激烈的市场竞争中，家政服务越来越专业化，一些专业的家政院校也相继建立，家政服务一跃成为我国受人关注的90种技术工种之一。

二、家政服务的基本内容

概括来说，家政服务的基本内容有：洗衣做饭、打扫卫生、家庭教育、护

理病人、照顾老幼、生活保健、心理咨询、接送陪同、园艺管理、安全保卫、家电维修、设备安装、搬家服务,等等。如今,家政服务的内容和领域不断拓展,形式也越来越多,如包年包月服务、计时计件服务。按服务内容分,有单项服务、多项服务和综合服务。针对特殊需要还有月嫂服务、情感陪护、宠物饲养、家庭文秘等。川妹子家政服务有限公司的市场定位是“你有所需,我有所能;你之所想,我之所愿”。在某种程度上,这也可以说是所有家政服务公司的心声。

近年来,越来越多的农民外出打工,留在家里的大多是老人或小孩,很多家务无法顾及,这就为农村家政服务提供了市场。除了和城镇家庭相似的家政服务需要外,农村家政服务还有它独有的一些内容,如农具修理、庄稼收割等。



图 1-1 农村家政服务的主要内容

三、家政服务员的基本素质要求

根据 2000 年 8 月劳动与社会保障部颁布的《家政服务员国家职业标准》,家政服务员首先应具有一定的学习能力和语言表达能力,并遵守如下职业准则:

- (1) 遵纪守法,讲文明,讲礼貌,维护社会公德;
- (2) 自尊、自爱、自立、自信、自强;
- (3) 诚实守信、尊老爱幼、勤奋好学、精益求精;
- (4) 尊重雇主、热情和蔼、讲求诚信。

除上述要求外,一名优秀的家政服务员,还必须具备如下基本素质:

1. 健康的身体素质

从事家政服务的人员必须身体健康,没有肝炎病及皮肤病,没有癫痫病及精神病史等,这是最基本的要求。许多大城市要求家政服务员必须持证上岗,除身份证、上岗证外,健康证也是雇主必看的证件之一。

2. 良好的心理素质

家政服务员应富有爱心,要具有耐心与稳定性,性格要开朗,善于沟通,充满自信。同时家政服务员还要能够知错认错并改正错误,乐于学习。

3. 丰富的日常生活常识和一定的专业服务技能

家政服务的内容繁多,因此,家政服务员首先应该具有丰富的日常生活常识,如卫生常识、家居常识、安全常识以及礼仪常识等。此外,对特殊的服务领域还应该专而精,如做婴幼儿专业护理,就应掌握婴幼儿膳食调配、婴幼儿清洗、辅助进食、卫生保健、婴幼儿教育、婴幼儿抚触、婴幼儿被动操等知识。



启迪园

随着就业压力的不断增大,应聘家政服务工作的大学生也越来越多。在北京等一些大城市,开始出现大学生保姆遇冷的现象,对此你如何看?



活动场

采访+记录,调查你周围外打工的人,有多少是从事家政服务业的,以及他们的工作内容、所在城市、收入等。将大家的调查结果汇集起来,你从中能发现些什么。



瞭望角

育婴师持证上岗

2005年9月,北京市首批从事0~3岁婴幼儿教育的育婴师通过培训考试,走进百姓家庭。育婴师的培训内容涉及婴幼儿的呼吸系统、记忆能力、母婴保健法等。凡是获得育婴师资质证书的育婴员都已掌握0~3岁婴幼儿的生活照料、护理及教育方面的相关知识,并能运用科学的方法对婴幼儿的饮食、睡眠、动作技能、智力开发、社会行为和人格发展进行教育训练。育婴师职业资格分为育婴员、育婴师和高级育婴师三个等级,其中高级育婴师相当于副教授级别。

第2课 家政服务基本礼仪

家政服务需要规范的服务礼仪，家政服务员礼仪直接影响到家政服务质量的好坏。因此，做好家政服务工作必须掌握如下基本礼仪要求。

一、仪表仪态要求

仪表仪态指人的容貌、姿态、言谈举止、衣着风度等，它决定着一个人留给别人第一印象的好坏。

1. 仪表礼仪

搞好个人卫生是家政服务员的第一要务。要始终保持面部清洁（女家政服务员应远离浓妆艳抹；男家政服务员不要留胡子，最好每天修面剃须）；头发整洁，告别复杂的发饰或夸张的发型，为便于操持家务，最好是将头发束起来或绾一个发髻；每天早晚刷牙，保持口气清新；勤洗手、勤剪指甲；要勤换勤洗衣服，不穿薄、透、漏的服装或颜色过于艳丽的服装，即使天气很热，也不要只穿短裤、背心；鞋子以轻便的平底鞋为宜，鞋面要干净，最好不佩戴首饰。

2. 仪态礼仪

仪态主要指人的表情态度、言谈话语和坐、立、行的举止。家政服务员在与人际交往的过程中应始终保持真诚、自然的微笑。

站有站相、坐有坐相，这是对家政服务员的基本要求。站立时应腰板挺直、肩膀平正、手放在适宜的位置且不要来回动弹。坐姿应端正，不要跷腿，更不要把脚晃来晃去。走路时不要过快，也不要慢腾腾没有精神，应快慢适中，尤其注意不要把鞋子擦着地面走。

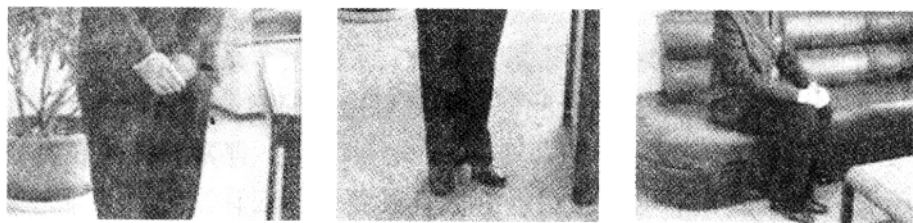


图 2-1 正确的礼仪站姿和坐姿

二、日常社交礼仪要求

1. 言谈礼仪

首先,应学会正确称呼服务对象。在非正式场合可按辈分称呼,对长辈随家中小孩称呼,对同辈称呼哥哥、姐姐等,对晚辈直呼其名即可;在正式场合,可在职务、职业前加姓称呼。其次,要善于运用“请、谢谢、对不起”等礼貌用语,它们是人际关系的润滑剂,注意说的时候应真心实意,虚情假意的客套话会让人敬而远之。再次,家政服务员在与交谈时应神情专注并对所讲内容作出适宜的反应,不要有拽耳朵、挖鼻孔、搔痒等小动作,更不能触及对方隐私、生理缺陷等。

2. 迎送礼仪

如果事先知道有客人来访,家政服务员应搞好卫生,预备好糖果、水果、香烟及茶具等。客人来后,家政服务员应出门迎接,主动招呼,需要注意的是,家政服务员一般不要和客人握手。如果客人手中提有重物,家政服务员可为其接过放好,但客人手中的礼物不能主动接过来。客人进门后,如需脱外衣、换拖鞋,家政服务员应做好协助工作。客人坐定后再送上茶水,茶水不要装得太满,俗语说,茶应七分满,要把握好这个度。奉茶时应用双手,一手托杯底,一手把杯柄,手指不要碰到茶杯的上沿。主人和客人交谈时,家政服务员应主动回避。

客人告别时,家政服务员应说些道别的话,并欢迎下次再来。待客人起身之后,随主人起身并协助客人穿衣、换鞋,将客人送到楼梯口或电梯口,并主动为客人按下电梯按钮,客人进入电梯后家政服务员要说“再见”,并待电梯门关上后再转身离开。

3. 电话礼仪

雇主在家时,家政服务员不要抢接电话;当雇主太忙或有事外出时,可代为接听。一般在铃响两声之后接听,如有事没能及时接听,应向对方致歉。电话接通后,应主动向对方问好并介绍自己,如对方有事转达,应用纸记下来电时间、来电者需转达的事项,并及时告知雇主。通话结束时应该说“再见”,最好等对方挂机后再轻轻放下听筒,切忌“啪”的一声挂断电话。

家政服务员在雇主家应尽量少往外打电话,如实在需要,应先征得雇主同意后,再准备好通话内容,力求通话简明扼要,同时要注意通话时间,以不影响雇主休息为宜。如果是打长途电话,应主动提出支付电话费。

三、与雇主正确相处的基本原则

1. 正确认识自己与雇主的关系

家政服务员与雇主的关系是服务与被服务的关系,二者在人格上是平等

的,因此家政服务员在对雇主的态度上应不卑不亢,对雇主应宽容而不懦弱;在工作上应主动热情而非讨好,要通过自己的优质服务去赢得雇主的尊重。

2. 了解并顺应雇主的生活习惯和爱好

家政服务员初到雇主家时,首先应充分了解雇主家庭成员的基本情况及相关关系,包括他们的脾气、爱好以及生活习惯等,学会尊重、顺应并尽快适应雇主的家庭生活习惯,努力缩小与雇主之间的差距。

3. 真诚相待,把握分寸

家政服务员在与雇主一家相处时,应真诚、大度,学会将心比心,严于律己,宽以待人。要像爱自己的家人一样去爱雇主一家。不过须把握好亲疏之度,尽管生活在同一个屋檐下,但毕竟不是一家人,所以无论与雇主的关系达到了多么亲密的程度,也要做到不参内政,不讲是非,言谈有度。

只有做到了以上几点,才能赢得雇主的尊重,与其融洽地相处。



启迪园

有一名从农村来的家政服务员,她在农村时,早晚不用刷牙,上完厕所也不用冲马桶,洗衣服时,男女老幼的内衣、外衣混在一起洗。后来,她到了城里的雇主家还是按照农村那一套生活习惯做事。雇主让她改掉这些习惯,她还自有一套理论辩解。如果你是雇主,你对这名家政服务员有何评价?



活动场

根据本课所学的内容编一出情景剧,在班里分角色扮演,比一比,看谁演得最好。注意把这些礼仪要求运用到自己的日常生活中。



瞭望角

家政服务员维权常识

家政服务员在与雇主确立劳动关系时必须和雇主签订劳动合同,有了劳动合同就有据可查;如果被无故克扣、拖欠工资,属雇主违反劳动合同,家政服务员应及时找劳动部门投诉;如果受到虐待、殴打,属雇主违反治安管理处罚条例,家政服务员可到公安机关投诉;如受到侮辱、诽谤,家政服务员应到人民法院提起诉讼。

第3课 家政服务安全常识

家政服务工作面临的安全问题主要有两个方面,即人身安全和家庭财产安全。安全问题贯穿于家政服务全过程,应该引起家政服务员的高度重视。

一、家庭安全用电常识

现代家庭几乎离不开家用电器,家用电器大多使用电压为220伏的交流电作为电源,交流电通过金属(如铜、铝等)导体传导电流。当人接触到电压超过36伏的带电导体时就会发生触电,触电严重的会立即导致死亡,因此,在家庭用电过程中要格外注意用电安全。一般家庭用电的电线外都有塑料或橡胶包裹材料,从而起到隔绝电流的作用,但这些材料一旦受潮或老化破损就会失去绝缘作用,人一旦不小心碰到这样的电线就会发生触电。

要尽量避免同时使用多个大功率家用电器,那样容易导致电线过热,从而加速电线的老化或引起线路中的保险丝熔断和电路保护装置断开(俗称“跳闸”)。电线及电器老化容易引发火灾。电器开关、电源插座要严禁用湿手操作,也不可用湿抹布擦拭。不要擅自加粗保险丝的直径,严禁用其他金属丝代替保险丝。如出现电路电线及家用电器故障不要擅自拆装,应及时请专业人员维修。一旦电器着火,千万不可火上浇“水”,而应先切断电源,再用湿棉被或毛毯捂盖。

二、常见家用电器安全使用常识

家政服务员在使用家用电器之前,最好征得雇主的安全指导,或通过认真阅读说明书掌握不同家用电器的正确使用方法,应严格按照说明书的要求进行操作。

1. 电冰箱安全使用小提示

电冰箱的清洗应在化完霜冻后、断电状态下进行,清洗完毕用干净的干抹布擦干后再接通电源。电冰箱内不适宜存放石油醚等低温危险品,否则它们会“火冒三丈、暴跳如雷”(爆炸)的。玻璃瓶装饮料如啤酒、可乐等应放在冷藏室,而不宜让它们待在冷冻室,否则会让它们“心碎”(冻裂)的。

2. 洗衣机正确使用要领

洗衣机有半自动和全自动之分。如果使用半自动洗衣机,进水时千万不要离开,否则可能会“泪如倾盆、水漫金山”。无论使用哪种功能洗衣机,把衣

物放进洗衣机前都要在口袋中寻寻“宝”，如果发现打火机、钥匙、徽章、胸花等，一定要把它们拿出来。切记不可将浸渍有易燃溶剂（如汽油、有机溶剂等）的衣物放进洗衣机洗涤或脱水。或许有人觉得洗衣机的涡轮转得很好玩，但你必须注意它只可观看，不可玩弄噢！尤其注意不要让家中不懂事的孩子去触摸它。洗衣机正在脱水或脱水筒未完全停止旋转时，请别打开机盖。洗衣机使用完毕应随手切断电源。

3. 电饭锅安全使用建议

电饭锅内胆外表面要保持干燥。建议用其他容器把米淘好后再放入电饭锅。一般先插电饭锅一端的电源线，再插电源插座。炖肉、熬粥时要多加察看，以防粥水外溢流入电器内部，损坏电器元件。如果电饭锅的外壳与电热板不慎进水，应先切断电源再用干抹布擦拭，而不能用电热烘烤。

除电饭锅外，有些家庭还使用高压锅，使用高压锅前应检查锅盖内皮垫圈是否完好，并要查看其是否垫好。当烧热的高压锅还在“呼哧呼哧”放气的时候，注意千万不能掀开锅盖，以防烫伤。

4. 微波炉安全使用要点

使用微波炉之前要检查其是否安放平稳，微波炉害怕拥挤的空间，¹所以应该在其四周和顶部预留一定的散热空间。食物应用微波炉专用盒盛放，因为微波炉往往对金属、玻璃制品的盛具以及带金属边的陶瓷器具带有“敌意”，因此应避免将这类器具放进微波炉。鸡蛋、鸭蛋、带皮的土豆等不适宜用微波炉加工；熟蛋若用微波炉加热需剥壳，去膜；熟食放入微波炉加热前最好去掉外包装。要把握好不同物品的加热时间，以防加热过长引起高温燃烧。

5. 吸尘器正确使用要诀

每次用完吸尘器后要及时将箱体内的尘污倒掉，以免积尘过多导致电机发热烧毁。一般采用柔软的干布擦拭吸尘器的机体。对于诸如大头针、铁钉、铝板、铜片之类的金属废弃物以及一些易燃易爆物品、较大的垃圾团还需要用手为吸尘器代劳，以避免吸尘器受到不应有的伤害。

三、燃气安全使用常识

燃气使用不当往往是造成火灾的罪魁祸首。使用燃气时，应先点火再放气，然后再在火上坐锅或壶；使用燃气做饭或烧水时，应该打开门窗，以便通风换气。燃气使用完毕应随手关好总阀门。气罐要远离火种和暖气片，避免重力撞击，不能倒置或横放，也不能为了利用余气而用火烤或用开水烫。

烹饪时人不能长时间离开，以防溢出的汤水扑灭火苗或锅内水烧干引发火

灾；爆炒或油炸食品时，不要将油锅烧得过热或放油过多，否则容易引起油锅起火，万一出现油锅起火切不可用水浇，而应迅速盖上锅盖，或者将切好的菜倒入锅内，通过阻断氧气灭火。

如果闻到屋里有煤气味，不要点火，也不要开灯、关灯或用打火机照亮，更不能拔插电源插头，而应立即关闭总阀门，开窗通风换气，并仔细检查管道接头及阀门开关是否发生漏气。出现问题应及时请专业人员维修。

平时要妥善收藏火柴、打火机，最好放到儿童够不到的地方。



启迪园

城市居民多住楼房，在给楼房的窗户做清洁工作时往往会有坠落摔伤的危险。如何才能做到既擦干净窗户玻璃，又能保证安全呢？



活动场

在家长或老师的指导下，利用自己家或学校现有的设备练习使用燃气灶或煤炭炉。



瞭望角

家庭防盗小贴士

1. 外出办事、睡觉前检查门窗是否关好或锁好。
2. 不要让小孩独自带钥匙出门。
3. 随身携带房门钥匙，一旦丢失立即通知雇主，及时更换新锁。
4. 雇主不在家时，对自称给雇主送礼、送货或上门进行维修工作的人最好让其等雇主在家时再来，切不可贸然开门。

第二单元 家务工作管理

会做日常家务是做好家政服务的必要条件，家务工作主要包括家庭烹饪、洗涤和整理衣物、居室日常保洁以及居室环境美化等。我们应该熟悉和掌握这些家务劳动技能。

第4课 饮食基本常识

随着人们生活水平的提高，科学而健康的饮食观念正在深入人心，越来越多的家庭开始认识到建立科学、文明、健康的饮食生活方式的重要性。学习饮食基本常识对于提高我们的生活质量具有重要意义。

一、食品类别及营养

1. 粮食及其制品

粮食及其制品包括各种原粮、成品粮以及粮食加工制品。其中，原粮指未经加工的粮食，如直接从地里打出来的谷子、小麦、莜麦、玉米等；成品粮指由原粮加工而成的粮食，如面粉、米等。将粮食进一步加工形成的食品即为粮食加工制品，如糕点、面条及粉丝等。粮食是我们一日三餐的主食，是食物营养的主要来源，主要提供糖类（碳水化合物）、蛋白质及维生素等多种营养成分。

2. 食用油

食用油包括植物和动物性食用油，如菜子油、大豆油、花生油、胡麻油和动物油脂等。食用油主要提供人体必需脂肪，而脂肪是人体能量的储备物质，适量的脂肪对维持人体健康非常重要，但脂肪过量也是人体健康的一大隐患。

3. 蔬菜

日常食用的蔬菜可简单地归为叶菜类、茎菜类、根菜类、花菜类、茄果类、瓜果类、豆类、薯芋类、葱蒜类、水生菜类、食用菌类及多年生菜类等类别。蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，是日常膳食中的重要食品。蔬菜品种繁多，不同的蔬菜给人体提供不同的维生素和矿物质，在提倡健康食品及食物疗法的

大背景下,蔬菜成为健康食品,日益受到人们的推崇。

4. 肉类及其制品

我们平常食用的肉类主要有畜肉(如猪、牛、羊等)和禽肉(如鸡、鸭、鹅等),以及动物的内脏(如心、肝、肾、肺、肠、肚等)。肉制品主要有各种腊肉、火腿、香肠、肉松、肉干等。肉类食品提供人体必需的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,营养价值和食用价值都比较高。

5. 禽蛋、鲜乳类及其制品

鸡蛋、鸭蛋是人们比较常见的禽蛋类食品,此外,还有鹅蛋、鹌鹑蛋等。蛋制品主要有松花蛋、咸蛋等。鲜乳指乳品厂(站)生产的经杀菌消毒的瓶装或软包装消毒牛、羊奶。乳制品包括奶粉、酸奶、奶酪、奶豆腐等。禽蛋、鲜乳类及其制品为人体提供丰富的蛋白质等各种营养物质。

6. 水产类

水产类指供食用的各种鱼类、甲壳类、贝类等海鲜产品及其加工产品。水产类为人体提供的动物蛋白易被吸收,此外,水产类食物还为人提供丰富的维生素及矿物质。

7. 调味品类

调味品类指食盐、醋、酱油、味精、花椒、大料及其他复合调料等。

二、科学饮食与健康

食品的种类有很多,而每一种食品都含有丰富的营养成分,有些营养成分可能是某一种食品所特有的,同一种营养成分可能在某些食物中含量更高、更易被人体吸收,而某些营养成分对某些疾病可能有防治作用。因此,学会科学配餐、合理饮食,是保持身体健康的基础。

一般说来,每天的膳食应包括谷类、蔬菜、水果、油脂和动物性食品(肉、鱼、蛋、奶)五大类。其中,谷类主要供给碳水化合物、蛋白质和B族维生素;动物性食品是优质蛋白质、维生素和微量元素的重要来源;蔬菜、水果能为人体提供矿物质和膳食纤维。人体每天需要的食物的数量为:谷类300~500克;蔬菜、水果500~700克;奶类、豆类约150克;肉类、蛋类150~200克;油脂类不超过25克。

全天的食物要按比例分配到各餐中去:一般早餐热量占全天的25%~30%,要重视蛋白质的摄入;午餐各种食物都可以吃一点,热量占全天的40%;晚餐热量占全天的30%~35%,不宜吃得太晚,也不宜吃得过饱。

食物除给人体提供必需的各种营养成分外,还对某些疾病有防治作用,如葱可治头疼、鼻塞;生姜既可治头疼、咳嗽,又可改善因感冒引起的食欲不振、

呕吐症状；大蒜、辣椒也是治疗感冒的好东西。有些同学常常为自己脸上的“青春美丽痘”而苦恼，其实只要多吃些富含维生素B₂、B₆、C、E的食物，如绿色蔬菜、橘子、莲花白、花菜等，就可以轻松“战痘”，告别烦恼。

三、饮食卫生与安全

1. 采购食品安全为先

目前国际上普遍把农作物和食品划分为无公害农产品、绿色食品和有机食品三类，它们被称为安全食品，可以放心食用。

无公害农产品指有害、有毒物质控制在国家允许的安全范围内的农、林、牧、渔产品及其加工品。无公害农产品在生产过程中允许限量、限品种、限时间地使用人工合成的安全的化学农药、兽药、渔药、肥料、饲料添加剂等。国家对无公害农产品的食品卫生标准规定得没有绿色食品的卫生标准那么严格。

绿色食品特指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认证、许可，使用绿色食品标志的无污染、安全、优质、营养类食品。

有机食品指来自于有机农业生产体系，根据国际有机农业的生产要求和相应的标准生产加工，并通过独立的有机食品认证机构认证的一切农副产品，包括粮食、蔬菜、水果、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等。生产有机食品的农业生产体系完全不用或基本不用人工合成的化肥、农药或饲料添加剂。

购买食品时要注意查看是否有QS (Quality Safety) 标志，这是食品质量安全的基本保证。国家食品质量监督检验中心对食品质量安全实行市场准入制度，该制度又叫QS制度，是指为了保证食品的质量安全，只有具备规定条件的生产者才允许进行生产经营活动、具备规定条件的食品才允许生产和销售。对企业生产的食品实施强制检验，检验合格的食品必须加印(贴)市场准入标志——QS标志，因此，QS标志成为食品质量的安全标志。



图 4-1 食品质量认证标志

2. 注意食物烹制过程中的卫生

首先，要注意食物必须煮熟、煮透才能吃。有些食品中含有天然毒素，必须经过特殊处理才可食用，如表皮发绿的土豆含有较多的龙葵碱，须去皮和芽