



贵州省基础教育地方课程教材(农村初中实用科技)

经贵州省中小学教材审查委员会审定通过(试用)

农村家政与创业

NONGCUNJIAZHENG YU CHUANGYE

【八年级 下册】

贵州省教育科学研究所 编



同心出版社
贵州民族出版社

经贵州省中小学教材审查委员会审定通过

贵州省基础教育地方课程

农村初中实用科技教材

农村家政与创业

八年级下册

贵州省教育科学研究所编

同心出版社
贵州民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村家政与创业. 八年级. 下 / 贵州省教育科学研究所编.

—北京: 同心出版社, 2007

ISBN 978-7-80716-352-7

I. 农... II. 贵... III. 农村—家政学—专业学校—教学参考资料 IV. TS976

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第147306号

农村家政与创业 (八年级下册)

出版发行: 同心出版社 贵州民族出版社

出版人: 刘霆昭

地址: 北京市建国门内大街20号

邮编: 100734

电话: 发行部: (010) 85204603 (外埠)、85204612 (本市)

总编室: (010) 85204653

E-mail: txcbyszbs@bjd.com.cn

印刷: 安徽芜湖新华印务有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年11月第1版

2007年12月第2次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 8 印张

字数: 135千字

定价: 8.90元 (教材定价4.30元 光盘定价4.60元)

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

贵州省农村初中实用科技教材编委会

顾 问 卓晴君

主 任 刘旦元

总 主 编 李水山

副总主编 李 洪

本册主编 朱启臻

参 编 武艳平 涂丽君 陈万军

夏苴楠 丁应霞

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，取得了很大的成功。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”受过严格的训练，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的，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，可以发展成这么大的品牌和事业，并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干家务活，它需要具备礼仪、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，请老师和同学们多提宝贵意见，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，我们会尽全力帮助。自开课以来，我们陆续收到大量来信，最近，贵州省黎平县双江中学的吴再英、贵州省紫云县猴场镇猴场中学的罗士龙、贵州省凯里市大风洞乡龙井坝村马鞍山组的吴小勇、还有已经毕业的贵州省大方县猫场镇永乐村黄泥组的王天霄、贵州省遵义县新舟镇新伍村红星组的冯发伟等同学写来了热情洋溢的信，特别是贵州省望谟县打易中学的马明富多次来信，他们诉说了自己的心声，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！

为了更好地帮你掌握各项技能，我们拟在2007年3月至6月开展“中学生创、就业模拟比赛”活动。希望你们积极参加。参加者可以选择一个项目或技术，提出自己的模拟投资计划与实施方案。写成作文，在6月底之前寄给我们。我们将请专家进行点评。对优秀者给予奖励，并捐赠“助业基金”。详情请登录我们的网站。

祝你成功！

你的朋友

2006年12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、64420065

目录

CONTENTS

第一单元 农村生活与创业

第1课	饮食中的学问	1
第2课	饮食与创业	6
第3课	服饰文化与生活	10
第4课	服饰与创业	16
第5课	居室环境设计与美化	21
第6课	居住与创业	27
第7课	交通与生活	31
第8课	交通与创业	36
第9课	卫生与健康	40
第10课	防治农村地方病	44
第11课	卫生健康与创业	49

第二单元 家政服务与创业

第12课	家政服务基本常识	53
第13课	家政服务礼仪常识	57
第14课	家政服务安全常识	60
第15课	家政服务基本技能——聪明理家	64
第16课	家政服务基本技能——爱心护理	68
第17课	家政服务与创业	74

第三单元 家庭投资与理财

第 18 课	储蓄与利息	78
第 19 课	储蓄理财方案	83
第 20 课	农村保险与理财	89
第 21 课	证券理财	94
第 22 课	收藏理财	99
第 23 课	节约与理财	104
第 24 课	理财基本技巧	110
第 25 课	家庭投资理财与创业	115

第一单元 农村生活与创业

农村生活包括衣、食、住、行及卫生健康与保健等，了解这些方面的基础知识，有利于提高我们的生活质量，同时，这些知识与我们今后的就业和创业有着直接的联系。因此，我们首先应该了解农村生活的方方面面。

第1课 饮食中的学问

中国老百姓碰面，最常见的问候就是“你吃了吗”，或许具体的说法会因各地方言有异而有些许的不同，但意思大致一样。也许是因为在以农耕为主的中国社会，吃饭一直就是个大问题，所以人们十分关心温饱问题，甚至把它作为礼仪之邦的问候语。其实，随着社会的发展，比起填饱肚子来，如今的人们更关注的是怎样才能吃好。因此，了解饮食中的学问就十分有必要了。

一、食品的分类

食品的品种多、范围广，按照不同的分类标准有不同的划分方法。目前，比较常见的是将食品划分为如下几类。

1. 粮食及其制品 指各种原粮、成品粮以及各种粮食加工制品。其中原粮指未经加工的粮食，如直接从地里打出来的谷子、包谷、小麦等；成品粮指由原粮加工成的如面粉、面条、米等；将粮食进一步加工形成的食品即为粮食加工制品。

2. 食用油 指植物和动物性食用油，如花生油、大豆油、动物油等。

3. 肉及其制品 指动物性生、熟食品及其制品，如生、熟畜肉和禽肉等。

4. 鲜乳及乳制品 指乳品厂（站）生产的经杀菌消毒的瓶装或软包装消毒奶，零售的牛、羊奶及奶粉、酸奶等乳制品。

5. 豆制品 指以各种豆类为原料制成的食品,如豆腐、豆奶粉等。
6. 水产品 指供食用的鱼类、甲壳类、贝类等海鲜产品及其加工制品。
7. 调味品 指酱油、醋、味精、食盐及其他复合调味料等。

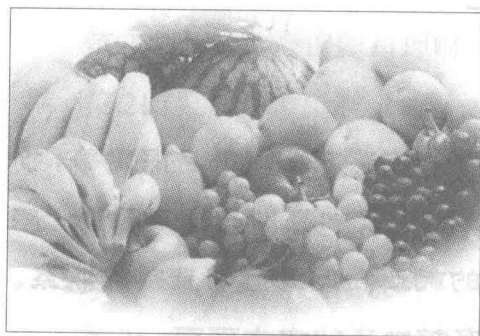


图 1-1 琳琅满目的瓜果



图 1-2 种类齐全的蔬菜

贵州气候温和,一些特产享誉全省乃至全国,如流传于人们口头上的“响水洞的白米”和“十八箭的红米”,以及在国际市场上都颇具竞争力的大方皱椒等,你知道它们可以分别归入上面的哪一类吗?

二、科学饮食 健康美丽

食品多种多样,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品中含量更高、更易被人体吸收,所以,学会科学配餐、合理饮食,是保持身体健康的基础。

一般说来,人们每天的膳食应包括谷物类、蔬菜、水果、油脂和动物性食品(肉、鱼、蛋、奶)五大类,谷物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,而蔬菜、水果则为人提供矿物质和膳食纤维。人体每天需要的各种食物的数量为:谷物类每天300~500克;蔬菜、水果类每天500~700克;奶类、豆类每天约150克;肉类、蛋类每天150~200克;油脂类每天不超过25克。

全天的食物要按比例分配到各餐中去,一般早餐占全天热量的25%~30%,同时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。

当前社会上出现了一种所谓的“节日病”。“节日病”指的是人们在节日期间由于一些不良饮食习惯而引起的身体不适。因为节日期间总会有比较丰盛的宴会,许多人常常早晨不吃饭,中午或晚上吃得过多,把胃撑得满满的。这样,一方面会导致胃被撑得很大;另一方面,会加重胰腺、胆囊的负担,甚至可能引发

急性胰腺炎、胃扩张等。因此，同学们在节日期间的饮食要有节制、有规律，不要猛吃，以免引发疾病。

食物除了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；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或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。

“中国居民营养膳食与营养状况变迁”系列报告显示，当前我国人均肉类消费量比40年前多10倍。其实，关于中华民族传统的膳食原则有很多精辟的论述，如“饮食清淡，素食为主”“可一日无肉，不可一日无豆”“萝卜白菜汤，吃了保健康”等。因此，虽然物质条件丰富了，但千万不能忘记“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”。相比西方人高蛋白、高脂肪、高热量的饮食习惯，中国人的肠胃对吃素更加适应。

三、拒绝“病从口入”

1. 安全食品吃得放心

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，人们可以放心食用。

无公害农产品指有害、有毒物质控制在安全允许范围内的农、林、牧、渔产品及其加工产品，具有安全性、优质性、高附加值三个特征。

绿色食品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、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品及调料等。

农村肩负着全国人民生产粮食的艰巨任务；在当前温饱问题解决的基础上，如何生产出更好、更安全的食品是摆在我们农村人面前的新课题。

2. 一日三餐安全加工

为了把好“病从口入”关，除了选用安全食品外，还要注意食物烹制过程中的卫生。

厨房要经常开窗通风，保持灶台清洁。垃圾桶最好是带盖的，垃圾要及时处理。处理生、熟食物时要使用不同的刀与案板。洗碗布和抹布要严格分开。做好防蝇、防蟑螂、防鼠及其他病虫害的措施。注意个人卫生，洗干净手后再处

理食物。不同的食品分开放置,吃前认真挑选,清洗干净。厨具和餐具要经常消毒。常用的消毒方法是將餐具和厨具放入水中,待水煮沸后再保持两分钟。消过毒的餐具要放入餐柜中,或用纱罩罩起,以防虫防蝇。对于案板的消毒,可用开水清洗后,再用浓盐水浸泡几小时。

3. 养成良好的烹饪习惯

中国人的饮食讲究“色香味俱全”,其中“味”是最重要的一项要求。各种调料中,油、盐、酱、醋是最基本的几种。可是,过分讲究调料,会给身体带来隐藏的危害。比如,世界卫生组织规定:盐的日摄入总量为6克,其中包括通过各种途径摄入钠的量,而据全国最新调查数据显示,北京地区居民人均日摄入量为12~15克,东北地区达18~20克。从南到北高血压的发病率一路增高,这可能与盐的摄入量北方高于南方是密不可分的。所以,在烹调过程中,应注意控制调料的用量。

除了食盐,在烹饪中放入过多的油,或者烹制时间过长,都会危害身体健康。

4. 拒绝垃圾食品

垃圾食品指的是仅提供热量,不提供其他营养素的食物,这些食物中维生素的含量几乎为零。比如超市里的糖果、饼干、膨化食品、饮料等,它们外包装往往颜色鲜亮,特别能引起一些青少年的兴趣,殊不知,正是由于贪恋这些食品的不良嗜好给许多孩子埋下了营养不良的祸根。例如,土豆原本脂肪含量小于1%,但土豆条油炸后脂肪含量可高达40%,一些炸鸡肉类食品含有的动物脂肪则主要为饱和脂肪酸,含有较多的胆固醇,易在血管壁上沉积而导致动脉硬化和高血压等疾病。所以,要想防止“病从口入”,拒绝垃圾食品也同样非常重要。

饮食中的学问还有很多,如由饮食衍生出来的食品工程、食品工业等。同学们将来如有兴趣从事饮食行业,还需要注意在生活和工作中不断地学习和积累。



启迪园

贵州省从2002年起开始实施无公害农产品示范基地的建设工作,建设重点为优质稻、反季节蔬菜、优质肉牛、奶业、生态渔业、特色种植、特色养殖和中药材,等等。目前,全省已有40多个已被认定的无公害农产品产

地,近20个绿色食品生产基地,160多个产品获得绿色食品标志证书,6个产品获得有机食品认证。你知道它们分别是哪些吗?



活动场

和同学们一起调查一下村民们的日常饮食,看看大家是否做到了科学合理的一日三餐。



瞭望角

无公害农产品、绿色食品和有机食品的主要区别

1. 质量标准水平不同。无公害农产品质量标准等同或部分高于普通食品的卫生质量标准;绿色食品分为AA级和A级,其质量标准为联合国粮农组织和世界卫生组织食品法典委员会(CAC)的标准和欧盟质量安全标准;有机食品采用欧盟和国际有机农业运动联盟(IFOAM)的有机农业和产品加工基本标准,与AA级绿色食品的标准基本相同。

2. 认证体系不同。无公害农产品由农业部授权的各省、自治区、直辖市农业行政主管部门无公害农产品管理机构认证;绿色食品由中国绿色食品发展中心负责认证,有统一的商标;有机食品在国际上一般由经政府管理部门审核、批准的民间或私人认证机构认证,全球无统一标志。在我国,国家环保总局有机食品发展中心(OFDC)是进行有机食品认证的组织。

3. 生产方式不同。无公害农产品的生产必须遵守无公害农产品技术规程,可以科学、合理地使用化学合成物;绿色食品生产限制或禁止使用化学合成物及其他有毒、有害生产资料,并实施“从土壤到餐桌”的全程质量控制;有机食品生产须在认证机构的监督下,完全按有机生产方式生产1~3年,被确认为有机食品后才可在其产品上使用有机标志和“有机”字样上市。

第2课 饮食与创业

与饮食有关的创业项目不胜枚举,这里仅以经营餐厅为例说说在进行与饮食有关的创业时需要注意的一些问题。

一、创业成功的主要因素

1. 兴趣是最好的动力

创业是一件相当艰苦的事,只有对创业怀有极大的兴趣,才能激起我们前进的动力。需要澄清的是,创业固然是为了发展,经营餐厅不能不讲究赢利,但赢利不应该是唯一的目的。从某些方面来说,赢利只是企业成功的一个标准,因此,我们在追求赢利的时候,不应该忘了我们的社会责任。世界上许多知名企业的创立可以说都是源于一种崇高的理想,这样的企业具有恒久的生命力,它们的赢利也具有“雪球效应”。

2. 市场定位决定成败

经营餐厅首先要进行准确的市场定位。它的目标顾客是哪类群体?经营特色是什么?只有把这两点找准了,才能设计经营策略、推广方法、定价标准等。

市场定位决定餐厅的发展方向与发展重点,甚至可以说决定餐厅的未来,因此做好这一步工作非常关键。为保证市场定位的准确,在定位之前可对目标市场做一个调查——是否已存在和自己设想中的餐厅相同或相似的餐厅?它们的经营情况怎样?顾客对它们的评价如何?它们有什么特色或不足?如何更好地发挥其特色或改进其不足?

3. 保持高质量的菜式标准

菜式好坏是决定客户是否是回头客的关键因素。一个优秀的餐厅,不仅要做到菜式符合目标顾客的需要,口味上乘,而且还要做到品质稳定,即无论顾客何时去吃同一道菜,都应该觉得是同一个风格,同一种口感,不能这次咸,下次淡。

4. 不断推陈出新

创新是发展的源泉。经营餐厅的一个秘诀就是要经常推出新菜式,让顾客总有新鲜感和神秘感,以此来吸引老顾客。这就需要不断研究市场情况,研究顾客的口味变化和心理变化,以此为依据开发研制新品种。

二、创业提示

在对目标市场调查结果进行认真分析的基础上,结合自身的财力、物力以及知识文化等为将要开设的餐厅画一个素描。市场定位要尽量细致,如能结合自己的特长与爱好更好。餐厅的市场定位还应根据实际情况不断调整、修正,最终形成自己的经营特色。

1. 选址

地点选择是餐厅成功与否的一个重要参数。无论是商业的传统规律“一步差三市”,还是饭店业之父斯塔特勒的名言“地点、地点还是地点”,都说明了餐厅选址的重要性。餐厅设在哪儿,由市场定位决定,如以学生为目标顾客的餐厅宜选在学校附近等。

总的说来,餐厅选址可遵循如下原则:尽量选择闹市区,因为“酒香也怕巷子深”,除非已经声名在外,否则多会“门前冷落鞍马稀”;人口密度要高,如居民区、车站、学校附近等,可保证餐厅的收入稳定;交通要便利,但不要繁忙,以使顾客有就餐的需要,更有就餐的愿望与心情;周边环境要整洁、幽雅;同时还要考虑同行之间的竞争,它会影响餐厅的赢利情况;不要单纯考虑房租问题,因为虽然地段好的房子房租会贵一些,但客流量带来的收益会弥补这些损失,甚至增加赢利。

2. 装修

餐厅的装修风格是餐厅的特色之一,它显示了创办者的文化品位,同时在



图 2-1 苗疆酸汤鱼店

某种程度上决定未来客源的层次与种类，千万不可忽视。

餐厅的装修要注意整体性，要考虑目标顾客的审美情趣和餐厅预定的经营特色。以儿童为主要顾客的餐厅风格应该活泼、鲜艳、有趣，可以设置一些儿童喜欢的雕塑或摆放造型独特的玩具；以旅客为主要顾客的餐厅的装修可以相对简单些，但要突出光线明亮、清洁整齐；以商务、公务为主要顾客的餐厅则应注意私密性，光线要柔和，宽敞舒适为宜。

3. 宣传

在餐厅装修的同时即可进行宣传，为试营业做准备。宣传的方式有很多种，可在店面周边区域发放海报，也可在餐厅门外树立广告牌，还可到居民区挨户告知，但不要违反有关规定。如果资金较宽裕，可在报纸、广播、电视、杂志、网络等媒体上做广告。但要注意，这种广告一般需要持续做几次才会有效，因此对资金的需求较大。

宣传应突出餐厅的特色，语言要简练、形象。其实，好的店名能使宣传起到事半功倍的效果，所以在为餐厅命名时需要下一番工夫。可以直接以餐厅经营的菜系命名，如“苗疆酸汤鱼”；可以突出餐厅的文化特色，如“耕读园书香茶坊”；还可以朴实地对顾客发出邀请，“来一碗”……无论取什么样的店名，都要注意和餐厅的整体风格相协调，还要考虑目标顾客的品位与情趣。

4. 人员聘请

员工的数目应视餐厅规模而定，所聘员工的综合素质要高。聘请员工应唯才是举，以保证餐厅今后的良性发展。

5. 试营业

试营业的主要作用：一是调整，调整餐厅的定位，调整菜色的安排，调整员工队伍等；二是宣传营销，着力建立一批固定客户。试营业期间可推出一些特惠活动，如菜价打折、菜品赠送等，目的是提高人气。对顾客提出的意见要虚心听取，酌情采纳，以改进工作。

6. 正式营业

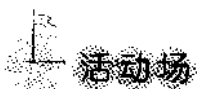
试营业如果顺利，餐厅就可以进入正常的营业阶段。可因地制宜地推出一些特色服务，如在商务区可以推出商务套餐，在居民区可以推出亲情套餐、儿童套餐，在闹市区可以推出经济快餐，在机关、医院附近可以推出营养餐等。

建议在餐厅营业期间，随手记下自己的闪亮创意，在可能的时候实现它们，这将使创业过程充满乐趣，能让自己的餐厅具有与众不同的魅力。



启迪团

除了开办餐厅外,与饮食有关的创业项目还有很多,如开办食品店、餐具店,建设食品加工基地,和电台、电视台合作推出美食节目,创办饮食类刊物,出售有关饮食及饮食文化的书刊,为别人进行饮食创业做策划等。除了这些,你还能想到哪些创业项目?如果你对其中某一个或某些项目感兴趣,不妨通过查询资料、走访相关人士调查这些创业项目需要什么样的条件,为将来的创业做必要的准备。



活动场

与同学组成调查小组,考察附近城镇各种餐厅的情况,利用学到的知识进行分析,然后根据本地的情况设计一个创业项目,拟订一份创业计划书。计划书应细致些,尽量涵盖创业可能涉及的每一方面、每一步,最好还有相关的风险预测及风险回避等解决办法。



瞭望角

如何成为厨师

除了课文中介绍的开餐馆外,同学们还可以选择做一名为人们烹制美味佳肴的厨师,那么,怎样才能成为一名合格的厨师呢?

首先,要达到餐饮业从业人员的健康要求,持有健康证。

其次,要有精湛的厨艺。目前,我国有专门的厨师等级考试。我国《国家职业资格证书制度》规定:中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、调酒师都是按国家规定实行就业准入的职业。

要想获得厨师职业资格证书,需要到专门的培训学校学习。学徒期满的在职职工或职业学校的毕业生可向当地职业技能鉴定所(站)提出申请,填写职业技能鉴定申请表,申请初级鉴定。参加中级鉴定或高级鉴定时,还需要有工作经验或具有高级技工培训结业证书等。

第3课 服饰文化与生活

服饰是一个人无声的名片,懂得穿衣之道、善于利用服饰更好地展现自己已成为当代人修养与品位的体现。了解一些和服饰有关的知识,不仅可以使自己穿衣更有品位,还可以为别人的穿衣打扮提供有益的建议,更为将来进行有关服饰的创业打下一定的基础。

一、服饰分类

服饰包括服装和饰品,和其他事物一样,服饰的类别也因分类标准的不同而不同。

就服装来说,按穿着场合可以分为生活装、职业装、礼服等;按穿着者的性别可以分为男装、女装;按穿着者的年龄可以分为婴幼儿服装、童装、学生装、成人装、中老年装等;按着装季节可以分为春装、夏装、秋装、冬装;按时代可分为古代服装、现代服装,其中古代服装又可按历史时期分类;按制作材料可分为棉服、羽绒服;根据功能的不同可以分为睡衣、内衣等不一而足。

饰品可以按照佩戴位置、制作材质等对其进行分类,如根据佩戴位置可以



图 3-1 富有特色的民族服装