



经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

ZHEJIANGSHENG YIWU JIAOYU LAODONG YU JISHU JIAOYU JIAOKESHU (SHIYONG)

浙江省义务教育劳动与技术教育教科书(试用)

浙江省教育厅教研室 编

现代家政



XIANDAI JIAZHENG

八~九年级(选用)



浙江教育出版社

经浙江省中小学教材审定委员会审查通过
浙江省义务教育
劳动与技术教育教科书 (试用)

.....

现代家政

八~九年级 (选用)

浙江省教育厅教研室 编



浙江教育出版社

浙江省义务教育劳动与技术教育教科书(试用)

现代家政

八~九年级(选用)

.....

责任编辑 蒋 婷

美术编辑 曾国兴

责任校对 雷 坚

责任出版 程居洪

.....

◆ 编 写 浙江省教育厅教研室

◆ 出 版 浙江教育出版社

(杭州市天目山路40号 邮编:310013)

◆ 发 行 浙江省新华书店集团有限公司

◆ 印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

◆ 开 本 787×1092 1/16

◆ 印 张 7

◆ 字 数 70 000

◆ 印 数 55 500

◆ 版 次 2004年6月第1版

◆ 印 次 2006年4月第5次

◆ 书 号 ISBN 7-5338-5306-7/G·5276

◆ 定 价 7.60元

◆ 联系电话:0571-85170300-80928

◆ e-mail:zjjy@zjcb.com

◆ 网址:www.zjeph.com

PREFACE



为全面实施新课程计划,进一步加强我省中小学劳动与技术教育,根据教育部(7~9 年级)《劳动与技术教育实施指南》和《浙江省义务教育综合实践活动教学指导纲要(试用)》的精神和规定,我们组织有关人员编写了浙江省义务教育(7~9 年级)劳动与技术教育教科书,其中 8~9 年级教科书有《木工与金工》、《电子与电工》、《花木栽培》、《家用器具》、《现代家政》等五册(均为一学年用),供学校试用。

这套教科书,旨在使学生形成良好的技术素养,强调亲历实践和技术探究,注重设计和创新,并重视劳动与技术教育和社会实践以及社区服务的有机结合。

《现代家政》由周文涌、李土娟、郑效其老师编写,施致良老师设计并统稿。

由于实验时间不长,教科书中的缺点和问题在所难免,恳请全省各地的劳技教师、综合实践活动指导教师和教研员在使用过程中继续提出意见和建议。

电子信箱: jysszl@zjedu.org 或 szl@hz.cn

浙江省教育厅教研室

2005 年 7 月

绪论

改革开放后,随着人民生活水平的不断提高,家政开始成为人们的热门话题之一。现代家政是一门生活艺术,是一门以提高家庭物质生活、文化生活和感情伦理生活、社交生活质量为目的的综合性应用学科。学习现代家政,能了解并适应现代社会生活,通过实践活动训练部分家政技能。主要学习内容包括以下三个方面:

第一,营养与烹饪。在了解科学合理的日常膳食结构和膳食制度后,根据营养学原理,学会设计简单的家庭食谱,初步掌握饮食搭配的方法,能正确选购烹饪原料,初步训练家常热菜、冷菜、点心、酒水等基本技能和制作方法,设计并制作简单的家庭小筵席。

第二,布艺与编织。以传统的手工艺为基础,根据美学原理,掌握简单的造型设计、工艺设计技能,学会制作时尚服饰、小挂件、街舞小配饰、家庭实用品等,培养一定的审美观。

第三,职业引导。了解职业与职业价值观的基础知识和要求,学习职业选择的基本步骤,掌握撰写求职信的方法和参加求职面试的技巧,在求职的实践活动中体验感悟,以此来提高综合职业能力、职业生涯设计能力和创新能力,培养正确的职业观,增强自主择业、立业创业的观念,为未来的职业生涯树立良好的信念。



CONTENTS

目录

绪 论

第一章 营养与烹饪

- | | | |
|-----|-------------|----|
| 第一节 | 科学饮食与食谱设计 | 2 |
| 第二节 | 烹饪原料的选购与保管 | 8 |
| 第三节 | 家庭热菜的制作 | 14 |
| 第四节 | 家常冷菜的制作 | 22 |
| 第五节 | 家常点心的制作 | 28 |
| 第六节 | 酒水的调制 | 35 |
| 第七节 | 家庭小宴席的设计 | 51 |
| 第八节 | 科学饮食搭配与四季饮食 | 57 |

第二章 布艺与编织

- | | | |
|-----|------|----|
| 第一节 | 布艺垫 | 64 |
| 第二节 | 布艺壁挂 | 67 |



CONTENTS

第三节	布艺餐巾纸盒	70
第四节	布艺服饰	73
第五节	布艺玩具	77
第六节	十字绣	81
第七节	棒针	87
第八节	钩针	92
第三章 职业引导		
第一节	职业选择	96
第二节	择业技巧	100



第一章

营养与烹饪

随着人民生活水平的提高,人们对自身保健和养生方法愈来愈重视。营养专家认为,除了注意心理调适、多参加体育锻炼外,科学饮食也是非常重要的。说到饮食,就离不开烹饪。那么,如何吃出健康呢?怎样才能使人体摄入的营养更均衡呢?



科学的膳食结构及良好的饮食习惯是人们身体健康的重要保证。本节课中,我们将根据食物“金字塔”,了解科学合理的膳食制度,设计合理的食谱。

食物“金字塔”

食物“金字塔”共分五层,自下而上依次为:

塔基层是由谷类、薯类及干豆类构成,它主要提供糖类(碳水化合物)、蛋白质、少量脂肪、矿物质和B族维生素,是膳食的主要热能来源。

第二层是蔬菜及水果,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。

第三层是动物性食物,如肉、禽、鱼、蛋、奶等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素等。

第四层是大豆及其制品,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第五层即塔尖,是纯热能食物,包括动植物油脂、各种食用糖、酒类,主要提供热能。

我国膳食的基本特点是以植物性食物为主,动物性食物为辅,热能来源以粮食为主。

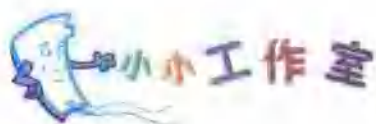


图1-1-1 食物“金字塔”

小知识

人体需要的六大营养素

蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质(包括微量元素)、水和膳食纤维,其中糖类、脂肪、蛋白质被称为“三大产热营养素”。



设计食谱

食谱是指每餐饮食的清单,图1-1-2所示为小强一日的食谱:

一日食谱

早餐:牛奶、三明治(中间夹鸡蛋、黄瓜、生菜)

午餐:白米饭、香炸鸡腿、花菜肉片、芹菜干丝、紫菜虾皮汤、鲜橙汁

晚餐:馒头、葱油鲈鱼、炒双菇、蒜泥青菜、子排萝卜汤、香蕉、西瓜汁

图1-1-2

请将小强食谱中的食物名称填入下表中,并参照食物“金字塔”,在其所含的营养成分处打“√”:

餐别	食物名称	主要营养成分			
		糖类	脂肪	蛋白质	维生素
早餐					
午餐					
晚餐					

讨论与交流

1. 小强一天摄入的营养成分合理吗? 将你的想法与其他同学交流。
2. 你对“挑食”现象有哪些看法?

拓展与创新

1. 根据食物“金字塔”图,对照自己的一日三餐,看看是否基本符合要求。
2. 请你根据自己家的经济情况和家庭成员的体质状况,设计一份食谱。

餐别	主食	副食	所含营养成分
早餐			
午餐			
晚餐			



展评台

1. 向大家介绍自己设计的食谱。
2. 评选出几份比较理想的家庭食谱。

科学小贴士:

中国居民膳食指南的基本要点

- | | |
|------------|------------|
| (1) 食物要多样; | (2) 饥饱要适当; |
| (3) 油脂要适量; | (4) 粗细要搭配; |
| (5) 食盐要限量; | (6) 甜食要少吃; |
| (7) 饮酒要节制; | (8) 三餐要合理。 |



Do you know

科学的膳食制度

膳食制度是指将一天的食物总量按一定数量、质量、次数和时间分配到每一餐次的一种制度。全天各餐食物能量分配比例一般为:早餐 30%,午餐 40%,晚餐 30%,一般原则是“早吃好,午吃饱,晚吃少”。

(1) “早吃好”

“一日三餐贵在晨”,早餐是最重要的一顿饭。若不吃早餐,血糖会因得不到及时的补充而下降,出现精神萎靡、注意力不集中等现象。如果是处于成长发育中的青少年,不吃早餐,还会影响大脑的发育。因此,早餐必须保证热能的供给,可选择馒头、面包、烧饼、面条等以及玉米粥、小米粥、黑米粥、红薯、南瓜、土豆等食物;另外,还需保证蛋白质的供给,可选择鸡蛋、牛奶等食物。



(2) “午吃饱”

经过上午的紧张学习和工作,人体内的热量大量消耗,同时因为午后还要继续学习和工作,因此午餐的量 and 质都应受到重视。午餐的量应达到全天进食量的 1/3 多。另外,为了增进食欲,食物应有素有荤,保证热能及蛋白质的供给。

(3) “晚吃少”

晚餐后,人们的活动量大大减少。睡眠时,大脑皮质处于抑制状态,体内消化腺的分泌减少,使人体对食物的消化功能随之减弱。因此,晚餐可吃富含糖类食物,如面条、米饭和甜食等。另外,晚餐时间不宜太晚,否则容易使胃肠负担过重。



注意临睡前不宜饮用咖啡或浓茶,以防增加大脑及神经的兴奋性而影响睡眠质量。

佳作欣赏

一碗豆浆
一个大饼
一根油条
一只苹果

早餐食谱

一瓶牛奶
一个鸡蛋
两片面包
一只苹果

橙汁
酸辣白菜
清蒸鲈鱼
炒三丝
番茄蛋汤
米饭

午餐食谱

果汁
土豆烧牛肉
咖喱鸡块
丝瓜炒鸡蛋
卤汁素鸡
香菇青菜
黄豆猪手汤
面条或米饭

晚餐食谱

www.999.com.cn

www.shiliao.com.cn

www.jrt.net.org

三九健康网

食疗网

美食与健康网

相关链接

烹饪原料种类繁多,千差万别。制作美味可口的菜肴,不仅取决于烹调技术,还取决于原料本身质量的好坏。市场上的原料鱼龙混杂、真伪难辨,如果食用了变质或受污染的食品,还会危害人体健康。



烹饪原料优劣的识别方法

在购买原料时,检验其质量的主要方法是感官检验。感官检验是指凭人的眼、耳、鼻、口和手等感觉器官,对原料的品质好坏进行判断。这种方法直观简便,主要分为视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉检验五种方法。

1. 视觉检验:利用人的眼睛观看原料的形态、色泽、清洁程度等,从而确定原料品质的好坏。例如新鲜的绿叶蔬菜,要求叶绿、茎白、脆嫩、饱满、形状整齐。

2. 嗅觉检验:利用人的鼻子闻原料的气味,从而确定原料品质的好坏。例如,肉类变质后产生臭味,油脂变质后产生哈喇味,淀粉质原料变质后有霉味或馊味等。



3. 味觉检验:利用人的舌头品尝原料的滋味,从而确定原料品质的好坏。例如,新鲜的柑橘柔嫩多汁,滋味酸甜可口;变质后,甜度减弱,味苦,酒味增加。

4. 听觉检验:利用人的耳朵听原料受振动后而发出的声音,从而确定其品质的好坏。例如,用手摇鸡蛋,听鸡蛋中是否有声音来确定鸡蛋的优劣;

挑西瓜时,用手敲击西瓜,听其发出的声音,来检验西瓜的成熟度等。

5. 触觉检验:通过手的触摸来检验原料的质量、弹性、硬度等。例如,新鲜肉富有弹性,用手指按压后会很快复平,肉变质后,用手指按压,凹处往往不能复平。

小知识

烹饪原料品质的基本要求

(1) 必须具有营养价值;(2) 必须具有食用价值;(3) 必须符合一定的卫生要求。

让我们来认识一下原料:



猪



牛



羊



鸡



鹅



鸭

家畜、家禽类

草鱼



鲢鱼



鳙鱼



鲫鱼



鲈鱼



黄鳝



黑鱼



鳊鱼



鱼 类

蛤蜊



对虾



青蟹



白虾



河虾



虾蟹贝类

番茄



大蒜



玉米



蔬菜类