

修 正 課 程
適 用 標 準

初中勞作家事

第 二 冊

女 生 第 二 學 年 用

編 者 何 明 齋
校 者 舒 新 城

上 海 中 華 書 局 印 行

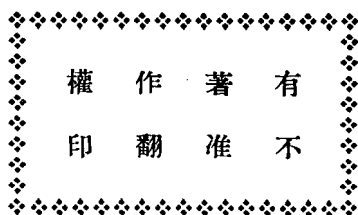
民國二十六年七月初版

修正課程標準適用

初中勞作(女生用)家事(全三冊)

◎第二冊實價國幣四角

(郵運匯費另加)



編者 何明齋

校者 舒新城

發行者 中華書局有限公司
代表人 路錫三

印刷者 上海中華書局印刷所
上海 澳門 門路

總發行處 上海中華書局發行所
上海 福州 路

分發行處 各埠中華書局

修正課程
標準適用
初中勞作
家事第二冊

目次

第一課

講授

(一) 食物中各種成分與人體營養的關係 (二) 食物及飲料的選

擇與健康的關係

實習

工作一——各種飯類的煮法

問題 1. ——— 9.

第二課

講授

調味料的種類

實習

工作二——各種麵類的煮法

問題 1. ——— 4.

第三課

一
四
九
〇
三
五

講授

(一) 食前的準備 (二) 會食時爲禮貌 (三) 食具的洗滌……………一六

實習

工作三——各種蔬菜的烹調……………一九

工作四——豆腐的烹調……………二三

問題 1. ——— 4.……………二八

第四課

講授

(一) 研究烹調的重要 (二) 廚房及烹調用具的注意 (三) 中

西烹調用具的比較 (四) 燃料的種類……………二八

實習

工作五——肉類的烹調……………三二

工作六——魚類的烹調……………三四

問題 1. ——— 6.……………三七

第五課

講授

(一) 飲水的種類 (二) 水的優劣鑑別法 (三) 水的澄清和消

毒法……………三七

實習

工作七——製豆漿

工作八——製奶斯餅乾

工作九——製粽子糖

問題 1. — 4.

第六課

講授

(一) 家常適當食物的選擇 (二) 五品家常飯菜的支配

實習

工作十——五品家常飯菜的烹調

問題 1. — 6.

第七課

講授

(一) 食物優劣的鑑別法 (二) 四盆五碗客菜的支配

實習

工作十一——四盆五碗客菜的烹調

問題 1. — 5.

第八課

講授

食物的預備

六二

實習

工作十二——製淡乾菜

六五

工作十三——腌菜

六五

工作十四——腌蛋

六六

工作十五——製魚乾

六七

問題

1. — 4.

六八

第九課

講授

食物久藏法

六八

實習

工作十六——簡製罐藏食物

七二

工作十七——蜜漬果子

七三

問題

1. — 3.

七四

第十課

講授

關於食品的家庭工藝

七四

實習	工作十八——本國式點心的製作	七七
----	----------------	----

問題	1. — 5.	八二
----	---------	----

第十一課

講授	(一)個人用款的預算 (二)個人用款的審查 (三)日記賬的格式	八三
----	---------------------------------	----

實習	工作十九——劃製及裝訂日記賬簿	八七
----	-----------------	----

問題	1. — 6.	九一
----	---------	----

第十二課

講授	家庭理財法	九二
----	-------	----

實習	工作二十——劃製及裝訂資產簿	九七
----	----------------	----

問題	1. — 4.	一〇〇
----	---------	-----

第十三課

講授	(一)個人臥室的佈置 (二)個人臥室的整理	一〇〇
----	-----------------------	-----

實習	工作二十一——佈置及整理個人臥室	一〇五
----	------------------	-----

第十四課

講授

(一) 住所的位置 (二) 住所的構造 (三) 住所的佈置……………一〇七

實習

工作二十二——製客室用桌毯……………一一三

問題 1. ——— 3.

一五

第十五課

講授

(一) 住所的點綴 (二) 庭園的佈置……………一一六

實習

工作二十三——練習瓶花的佈置……………一二五

工作二十四——佈置兒童室……………一二七

工作二十五——整理庭園……………一二九

工作二十六——製盆栽中的花架……………一三〇

問題 1. ——— 4.

一三一

第十六課

講授

花卉園藝法

一三一

實習

工作二十七——播種及移植花卉

一三六

問題 1. ——— 4.

一三七

第十七課

講授

蔬菜園藝法

一三七

實習

工作二十八——移植及播種蔬菜

一四三

問題 1. ——— 4.

一四四

第十八課

講授

(一)家庭的功用 (二)優良家庭的造成

一四五

實習

工作二十九——製肉鬆

一四八

工作三十——乾製玫瑰花或橙花

一四九

工作三十一——製甜酒釀

一五〇

問題 1. ——— 4.

一五一

第十九課

講授

個人對於家庭的供獻

一五一

實習

工作三十二——製牙粉

一五四

工作三十三——製牙膏

一五五

工作三十四——製醬油

一五六

問題 1. — 3.

一五七

第二十課

講授

(一)家庭中的職務應如何分工合作

(二)中學生對於家庭的責任 一五七

實習

工作三十五——製汽水

一六〇

工作三十六——製冰其冷

一六一

工作三十七——製清涼膏

一六二

工作三十八——製清涼綠豆湯

一六三

問題 1. — 5.

一六四

修正課程標準適用
初中勞作家事 第二冊

第一課

講
授

一、食物中各種成分與人體營養的關係 食物中的各種重要成分和人體營養的關係，略說如下：

1. 蛋白質 食物中的蛋白質，是構成人體內臟的要素，如吾人每日所食的物品，缺少了蛋白質，身體細胞的生長發育，就發生影響。食料中以肉類、雞蛋、牛乳等，蛋白質最多，豆類中亦不少。所以素食者，當以豆腐及豆類為重要食物；普通人當以肉類、蛋類為重要食物，以保持身體的健康。

2. 脂肪 人體內部的溫度，係由食物中的脂肪造成，所以在

冷天宜多食脂肪。

3. 含水炭素 食物中的澱粉、糖類、及纖維素，均係含水炭素。含水炭素和脂肪的作用，是在人體內行其分解之後，一部造成溫熱，以保體溫，另一部則變化而成筋肉運動之能力。

4. 鹽類 是製造人體內消化液及骨質的要素，所以食物中如缺少鹽類，則骨質不能發達，消化亦因之不良。

5. 水分 水係人體構造重要的成分，且人體內所含的廢物，是由水運輸，從尿汗中排洩於體外；並以水蒸汽的狀態，從皮膚或肺部吁出，因此人體餘熱，賴以減少。

6. 維他命 亦稱活力素，又稱維生素，為節制生理作用，維持身體健康的主要物品。其功用能增加抵抗力與消化力，多數食物中，均含有此素，惟種類不同，其已發現者共有五種，茲說明如下：

甲種維他命(Vitamin A) 動物的肝及魚肝油、奶油、蛋黃、青菜等，均含此素，食物中缺乏此素，則身體的發育及內臟方面就發生阻礙，又生眼球乾燥症。

乙種維他命(Vitamin B) 青菜、五穀之皮及酵母中，此素最多，其功用能免腳氣病。

丙種維他命(Vitamin C) 生水果、番茄、橘子、檸檬、生菜中，此素最富，其功用能防止壞血病。

丁種維他命(Vitamin D) 蛋黃、魚肝油、菠菜中，均含有此素，其功用能防止軟骨病。

戊種維他命(Vitamin E) 葉類的蔬菜，穀類的胚芽，及小麥的油，含此素頗多，其功用能增長生殖力。

二、食物及飲料的選擇與健康的關係 照前面所講，各種食物的成分，各不相同，因此對於吾人營養的價值，自有區別。而吾人所

需的營養素是有一定標準的；倘所食的食物，其所含的成分，不合於吾人所需的營養素，勢必阻礙身體的健康。所以食物及飲料的選擇，與吾人健康的關係很大，不可不深加研究，謹慎從事。例如牛乳、肉類、蛋類、穀類、菜類，雖同爲富於營養素的食物，但單食一種，決不能保持身體的健康，必須多種配合，然後乃合吾人所需的營養素。又食物往往因處理的關係，而改變其所有的營養素，例如牛奶煮得過度，米類舂得太白，均把營養素減少。且食物尙有其他種種的危險性，此類情形，選擇時亦不可不知。

實習

工作一 各種飯類的煮法

(1) 普通白飯的煮法

【材料】白米一升，清水二升半左右，柴。

【工具】 鍋灶、淘籬等。

【工作方法】

1. 把白米放在淘籬中，用清水淘清。
2. 把淘好的米和清水一同入鍋，密蓋鍋蓋，生火煮熟就成。如用硬柴，則燒至水沸後無沸騰聲息時，就可停火，約隔十分鐘後便可取食。如用軟柴，則燒至沸騰後聲息漸低時，就可停火，停火後隔五分鐘重燒一次，約燒二次或三次，再停五分鐘就成。如用炭火燒，燒至無沸騰聲息後，就把炭火減弱，再燒十分鐘左右，就可成功。

(2) 赤豆糯米飯的煮法

【材料】 赤豆一合，糯米半升，清水一升半。

【工具】 同煮白米飯。

【工作方法】 把赤豆和糯米淘清後，和水一同入鍋，照煮白米飯的

方法煮燒，就可成功。

(3) 香肉糯米飯的煮法

〔材料〕 上等嘉香肉四兩，糯米三合。

〔工具〕 與煮白米飯同。

〔工作方法〕 與煮赤豆糯米飯同。把香肉四兩，洗清後切成小塊，和米三合，水一升，一同入鍋，燒熟就成。

(4) 豬油菜飯的煮法

〔材料〕 白米半升，青菜半斤，水一升，熟豬油二兩，鹽。

〔工具〕 與煮白米飯同。

〔工作方法〕

1. 先把青菜洗淨，切斷，和水、鹽及白米，同入鍋中，照煮白米飯的方法煮熟。

2. 煮熟後約隔十分鐘，就可取盛碗中，再加熟豬油少許，以

備食。

(5) 豬油菜飯的又一煮法

〔材料及工具〕 與上法同。

〔工作方法〕

1. 把豬油四兩放入鍋中煮熱，然後把預先洗好的青菜，切斷後，在煮熱的油裏炒過，並加鹽少許。

2. 把青菜炒到將軟熟的時候，就把水和淘清的米加入菜中，攪勻後加蓋，再照煮白米飯的方法煮熟。

(6) 蛋炒飯的炒法

〔材料〕 白飯一碗，雞蛋二只，豬油三湯匙，食鹽少許。

〔工具〕 小鐵鍋，鍋鏟等。

〔工作方法〕

1. 把雞蛋放在碗中，用筷子打調，並加食鹽少許。