

修課標準  
正程準用

# 初中勞作家事

第二冊

女生第二學年用

教育部審定

初審核定本

編者 何明齋  
校者 舒新城

中華書局印行

民國二十七年七月三版

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)

有 不 著 准 作 翻 權 印

|      |              |
|------|--------------|
| 編者   | 何明齋          |
| 校者   | 舒新城          |
| 發行者  | 中華書局有限公司     |
| 印刷者  | 上海中華書局印門所    |
| 總發行處 | 上海福州路中華書局發行所 |
| 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.

九

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.

五

第三課

## 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

四一

工作八——製奶斯餅乾

四二

工作九——製粽子糖

四三

問題 1. — 4.

四四

## 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

四五

### 實習

工作十——五品家常飯菜的烹調

四九

問題 1. — 6.

五一

## 第七課

### 講授

(一) 食物優劣的鑑別法 (二) 四盆五碗客菜的支配

五二

### 實習

工作十一——四盆五碗客菜的烹調

五八

問題 1. — 5.

六一

## 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 |
|----|------------------|-----|



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 問題 1. — 4. .... | 一〇六 |
|-----------------|-----|

## 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。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) 猪油菜飯的又一煮法

〔材料及工具〕 與上法同。

〔工作方法〕

1. 把猪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，猪油三湯匙，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。