

S
M
G
C

新課程標準適用

初 中 勞 作
家 事

第二冊

(第二學年用)

編者 何明齋

校者 舒新城

上海中華書局印行

MG
G 634.955
20



3 1761 2544 5

新課程
標準適用
初中勞作家事

第二冊目次

第一課

講演

(一) 縫衣機的種類 (二) 縫衣機各部的名稱 (三) 縫衣機的用法……一

工作

實習一——縫衣機的使用練習……八

問題 1——6……八

第二課

講演

(一) 衣服的預算及預算表 (二) 衣服選擇之原理……九

工作

實習二——布長衫的裁縫……一三

問題 1——4……一五

第三課

講演

(一) 衣服的衛生 (二) 衣服的消毒……一六

工作 實習三——孩兒連裙馬甲的裁製……………一九

問題 1——4……………二一

第四課

講演 衣服的保藏法……………二一

工作 實習四——孩帽的製作……………二五

問題 1——6……………二八

第五課

講演 衣服的洗濯法……………二八

工作 實習五——白色布疋煮洗練習……………三一

實習六——花色綢衣乾洗練習……………三二

問題 1——5……………三四

第六課

講演 (一)洗濯衣服時應注意事項 (二)衣服去污漬法……………三五

工作 實習七——染綫……………三九

問題 1——4……………四〇

第七課

講演 (一)衣服織補法 (二)衣服摺疊法……………四一

工作 實習八——織補練習……………四四

實習九——衣服摺疊練習……………四五

實習十——裝襪底……………四六

問題 1——6……………四七

第八課

講演 (一)衣服的保溫作用 (二)衣服的通氣度 (三)衣服色質與吸收

溫度的關係……………四七

工作 實習十一——製椅墊或枕墊……………五四

實習十二——廢布裱布骨(硬襯)……………五五

問題 1. — 6. 五六

第九課

講演 兒童每日之需要 五七

工作 實習十三——小孩涎圍的製作 六〇

問題 1. — 5. 六一

第十課

講演 中學生對於協助養育兒童的責任 六三

工作 實習十四——製書包 六七

問題 1. — 4. 六九

第十一課

講演 (一) 家常適當食物的選擇 (二) 五品家常飯菜的支配 七〇

工作 實習十五——五品家常飯菜的烹調 七四

問題 1. — 6. 七七

第十二課

講演 (一) 食物購買法 (二) 四盆五碗客菜的支配……………七七

工作 實習十六——四盆五碗客菜的烹調……………八二

問題 1. — 5. ……………八五

第十三課

講演 食物優劣的鑑別法……………八六

工作 實習十七——製淡乾菜……………九〇

實習十八——醃菜……………九一

實習十九——醃蛋……………九二

實習二十——製魚乾……………九二

問題 1. — 3. ……………九三

第十四課

講演 家庭食物的預備……………九三

工作

實習二十一——乾藏果子……………九六

實習二十二——製筍乾……………九七

實習二十三——藏青色碗豆……………九八

問題 1.——4.……………九九

第十五課

講演

食物久藏法……………九九

工作

實習二十四——簡製罐藏食物……………一〇三

實習二十五——蜜漬果子……………一〇四

問題 1.——3.……………一〇五

第十六課

講演

罐頭食品的製造法……………一〇六

工作

實習二十六——製果子醬……………一〇九

實習二十七——製粽子糖……………一一〇

實習二十八——製花生糖.....一一一

問題 1. ——— 3. 一一二

第十七課

講演 (一) 飲水的種類 (二) 水的優劣鑑別法 (三) 水的澄清消毒法..... 一一二

工作 實習二十九——製豆漿..... 一一六

實習三十——製奶斯餅乾..... 一一七

問題 1. ——— 3. 一一八

第十八課

講演 (一) 家庭的功用 (二) 優良家庭的造成..... 一一八

工作 實習三十一——製肉鬆..... 一二一

實習三十二——乾製玫瑰花或橙花..... 一二二

實習三十三——製甜酒釀..... 一二三

問題 1. ——— 4. 一二四

第十九課

講演

個人對於家庭的供獻……………一二五

工作

實習三十五——製牙粉……………一二八

實習三十五——製牙膏……………一二九

實習三十六——製醬油……………一三〇

問題 1. — 3. ………………一三〇

第二十課

講演

(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……………一三一

工作

實習三十七——製汽水……………一三四

實習三十八——製冰其冷……………一三五

實習三十九——製清涼膏……………一三六

實習四十——製清涼綠豆湯……………一三七

問題 1. — 5. ………………一三八

新課程標準適用
初中勞作家事 第二冊

第一課

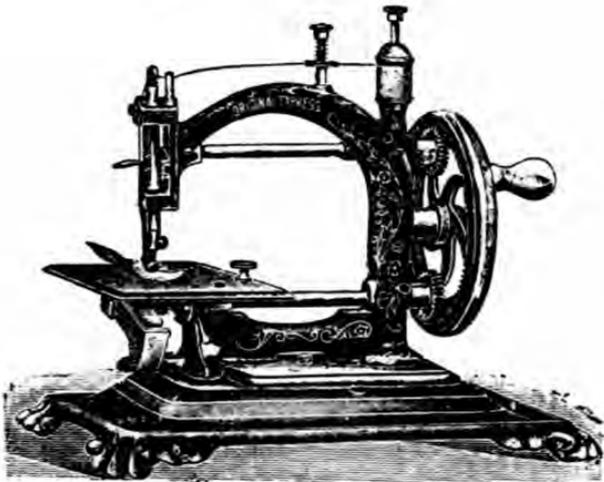
講演

一、縫衣機的種類 縫衣機的種類很多，現在把最普通的數種，說明如下：

1. 單綫手搖式桌上縫衣機 這類縫衣機，形式很小，構造極簡單，多用以縫製手套、汗衫、及染坊或拉絨廠等縫接布疋等；因為他是用單綫連鎖縫綴，有時縫綫一斷，綫頭露出，把綫頭用力一扯，就會把縫綫完全扯去，縫接部分，便會脫開，所以用以縫衣服的很少，他的形式如第一圖。

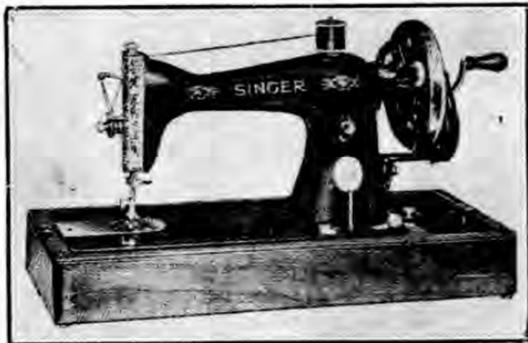
2. 雙綫長梭縫衣機 這種縫衣機，現在用者尚多。他的式樣

圖 一 第



新課程標準適用
初中勞作

圖 二 第



有手搖和腳踏二種：手搖式的，形如第二圖；腳踏式的，形如第三圖；二種縫機，表面形式，雖有差別，但主要機械的構造，完全相同。

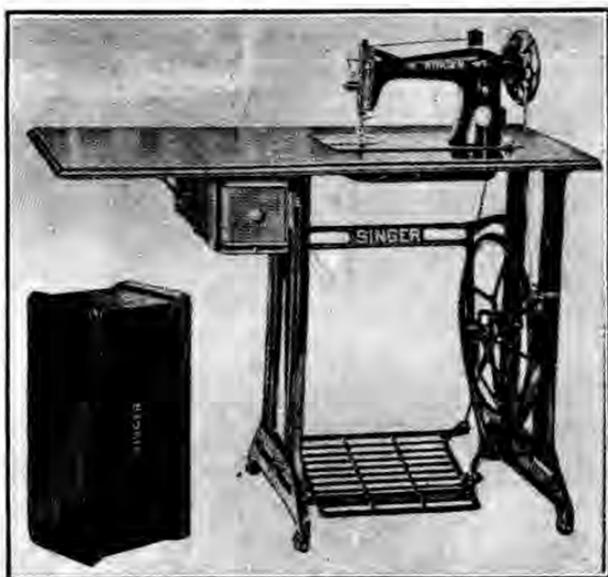
3. 圓梭雙綫縫衣機 這種縫衣機，是最完善的一類，內部主要機械的構造，雖與長梭縫衣機不同，但表面形式和用法，大致相同。

二、縫衣機各部的名稱 各種縫衣機的構造，雖有差別；但主要各部，大致相同，現為說明和使用的便利計，把主要各部，特定名稱，如第四圖所示。

三、縫衣機의 用法 縫衣機의 用法很多，現在把縫綴衣服時，各種主要的用法，分別說明如下：

1. 穿綫 第一步，把洋綫軸上的綫頭尋出；並把綫軸，套在軸釘上。第二步，把綫頭拉長，穿過第一攔綫具；夾入拉緊具；

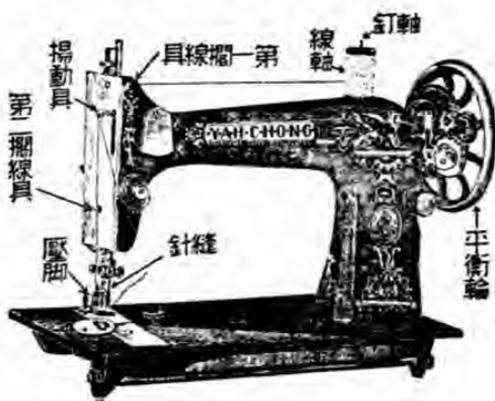
圖 三 第



新課程標準適用

初中勞作

圖 四 第



四

經過揚動具；再穿入第二擱綫具。第三步，用左手把綫頭穿過針

眼；穿時先把平衡輪轉動，使縫針上起，至最高地位，然後把綫頭從左方穿入。如爲單綫縫衣機，那綫便算穿好。如係雙綫縫衣機，應再把長梭或圓梭中，加穿底綫。

2. 起針 底綫穿好後，把綫頭由台板上的針孔中拉出，拉出的手續如下：

(1) 用右手把平衡輪輕輕轉動，使縫針由針孔內，上下運動一次，則底綫就會拉上。

(2) 底綫上來後，就把底綫，由壓腳後面拉出；同時把面綫綫頭，穿過壓腳中間，拉至後面，使與底綫，同一位置，綫頭各留二寸許。

底綫和面綫，照上面的手續，處置妥當後，就可將所要縫綴的布片，放在壓腳下；再用手搖或腳踏，轉動平衡輪，開始縫綴；這就叫做起針。

3. 收針 縫至終結處，把縫綫剪斷，衣服從壓腳下取出，叫做收針。收針的手續如下：

(1) 把壓腳後面的攀手豎起，使壓腳上升。

(2) 把面綫在壓腳下拉長寸許，用剪剪斷。

(3) 把衣服從壓腳下拉出寸許，用剪剪斷底綫；並把面綫及底綫，拉至壓腳後面，使回復起針時的式樣。

4. 回針 回針是起針及收針時，收藏綫頭之用。其縫法，是在縫到終結處，把布片旋轉，使在原針腳中，再縫綴寸許；然後照收針法，剪斷縫綫。起針及收針，用了回針縫法之後，衣服縫接部分，比較堅實。

5. 捲邊 把布片的毛邊，捲轉縫好，叫做捲邊。捲邊縫法，縫衣機上，有特製的捲邊壓腳，其縫綴的手續如下：

(1) 先把節制壓腳的螺絲旋鬆，脫去普通壓腳，再裝上捲邊

壓脚，把螺絲旋緊。

(2) 把底綫及面綫，照普通縫法，處理妥當。

(3) 把布片毛邊，捲轉少許，套在壓脚上；然後用手搖或脚踏，轉動平衡輪，就會照第五圖所示，以行縫綴。

圖 五 第



圖 六 第



圖 七 第



6. 打襖 衣服或毯墊邊緣，縫成縐襖，叫做打襖。縫衣機上的打襖縫法，亦用特製的壓脚。第六圖，是打大襖的縫法；第七圖，是打小襖的縫法。

工作

實習一 縫衣機的使用練習

〔材料〕 另碎布片、綫軸、圖畫紙。

〔工具〕 縫衣機。

〔工作方法〕

- (1) 先練習踏動踏板。使姿勢自然端正；機器走得平勻；起動及停止，能自由稱心。
- (2) 用紙片放在壓脚下，練習空針縫（不用綫）。使針脚曲直，能有把握；壓脚升降，也能得法。
- (3) 練習穿綫。使底綫面綫，均能如法穿裝，不致錯誤。

- (4) 用另碎布片，練習起針、收針、回針等縫法。

問題

1. 縫衣機約可分爲幾種？
2. 單綫手搖式桌上縫衣機，爲什麼不適於縫綴衣服？
3. 縫衣機上的拉緊具，有什麼用處？
4. 縫衣機上的揚動具，有什麼用處？
5. 怎樣叫做回針縫法？
6. 怎樣叫做底綫和面綫？

第二課

講演

一、衣服的預算及預算表 衣服爲保護身體的必要物品，在吾人生活上，與食物、住所，同一重要；所以衣服費，在吾人的生活費中，亦占着主要部分。不過有許多人，竟至忘了衣服的本來作用，爭奇鬥勝，窮奢極慾，以衣服競富，不事生產，因浪費而破家者，

亦往往有之。欲防止此種病態的發生，則家庭中，對於各人衣服的费用，不可不有預算。衣服的預算，有人主張，以全部生活費的百分之十五至百分之二十為標準。不過這種標準，頗難合於實際應用，例如一家五口，每月開支僅三十元，在這種家庭開支情形之下，則衣服費，勢必減至百分之十或百分之八；又如一家五口，每月開支五百元或一千元，則衣服費為百分之十五至百分之二十，亦太覺奢華。總之衣服費的預算，應在家庭經濟可能範圍內，思量四季各人必要的衣服，不事奢華，不過簡陋，作精密之計劃，以便添置新衣時作標準，是為管理家事者，必須注意的事情。至預算方法，應先酌量家庭經濟情形，確定全年衣服費總數，然後根據總數，按照各人所需要的四季衣服，分別添補。

下面所舉，是個人衣服的預算表，由個人預算表，再彙成一家衣服預算總表。

衣服預算表

季節	件數及價值	現成	應添	每件	每季
		件數	件數	價值	總價值
春季	出客衣褲 普通衣褲 內襪 鞋 帽 其 他				
夏季	出客衣褲 普通衣褲 內襪 鞋 帽 其 他				
冬季	出客衣褲 普通衣褲 內襪 鞋 帽 其 他				

擇不可不慎；選擇合式的衣服，應注意下列諸點：

二、衣服選擇之原理 衣服與吾人身體的健康及儀容有關，故選

1. 須清潔整齊；綢衣而污縐，不如布衣的整潔。
2. 寬窄須適宜；過於寬大，不易保存體溫，且不便操作；過於短小，則有礙血液流通。

3. 須注意質料與時令的關係；例如紗羅等絲織物及藤織物，宜做夏季衣服；呢絨等毛織物及棉織物，宜做冬衣。

4. 須注意色彩與時令的關係；例如夏季衣服，宜用白色或淺色；冬季衣服，宜用深暗之色。

5. 須購用本國貨；愛國勿徒尙空談，應先從自身服用國貨做去。

6. 衣服色彩及花紋，須與年齡相適應；老年人穿花色鮮豔的衣服，當然不宜。

7. 鞋帽色彩，須與衣服的色彩調和。

8. 衣服的式樣及色彩，宜與各人的體格及皮色相適應。

實習二 布長衫的裁縫

〔材料〕 藍細布八尺，及藍色絲綫、揷鈕等。

〔工具〕 剪刀、尺、粉袋、熨斗。

〔工作方法〕

(1) 先把藍布，依身長對摺；例如身長三尺六寸，就把藍布依三尺六寸加包貼邊一寸，共三尺七寸對摺。如第八圖甲。

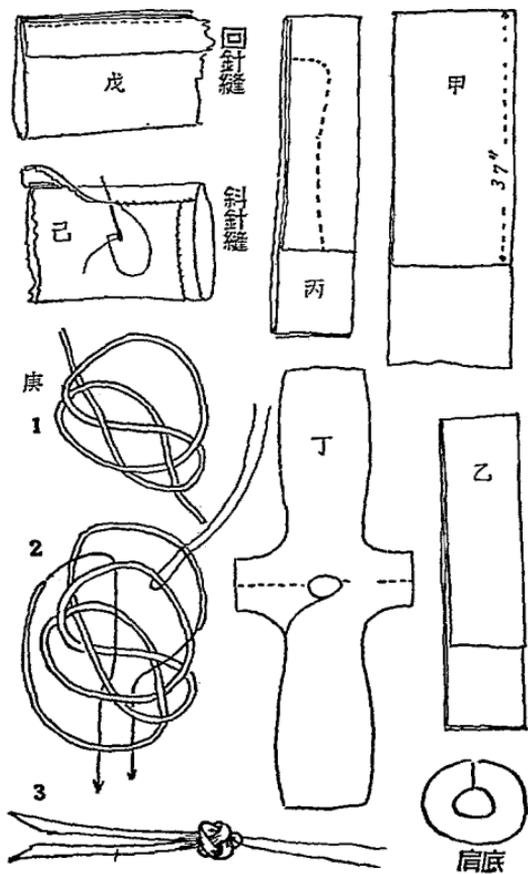
(2) 把摺好的藍布，依闊幅再對摺，如第八圖乙。

(3) 用粉綫袋，照第八圖丙的式樣畫好；並用剪刀，依所畫粉綫，剪開。

(4) 照第八圖丁的式樣，挖領口及大襟。

(5) 在餘料中，裁出領頭、找袖、貼邊、小襟及鈕扣條。

圖 八 第



- (6) 把找袖用鑷骨縫法接上；並把袖口貼邊裝上縫好。
- (7) 把大襟及下擺四週的貼邊縫好；並把小襟接上，用鑷骨

縫或蜈蚣縫縫好。

(8) 把袖底裝上貼邊，先用回針縫，次用斜針縫縫好。參看第八圖戊及己。

(9) 裝底肩及滾領口。

(10) 照第八圖庚的順序，打胡桃結。並把鈕扣環及胡桃結，裝在衣服上縫好。

(11) 製領及裝領。並用熨斗，把衣服全部燙平。

問題

1. 我們每年添置衣服，爲什麼也要預算？
2. 衣服費的預算，應該用什麼做標準？
3. 選擇衣服，有什麼標準？
4. 布長衫的裁縫，以那一步工作爲最困難？

第三課

講演

一、衣服的衛生 衣服的主要目的，是保護身體；所以前課所講『衣服選擇的原理』一節，大都屬於衛生方面。不過前課所講，僅屬於衣服的質料、形狀、色彩等與衛生的關係；是製作合式衣服的標準。本節所講的，是屬於衣服一般的衛生，為使用衣服的時候，所當注意的事項；倘使用不得其法，就是前課所講的標準，認為衛生的衣服，有時竟會發生危險，有礙健康。現在把衣服的衛生事項略舉如下：

1. 勿穿病人穿過的衣服，以免病菌傳染。
2. 毛織物的衣料，易有病菌寄生，故宜新製，切忌購買舊衣。皮衣更須謹慎。

3. 如爲經濟計，購用舊衣，必須經過消毒手續，方可使用。否則恐有危險。

4. 勿穿不潔的衣服，因不潔的衣服上，病菌容易寄生。

5. 勿穿未曾乾燥的衣服，以免體溫散失，且多受濕氣，而致疾病。

6. 每隔三天，須換內衣一次。

7. 隔過季節的衣服，應先洗過或在烈日中晒過，方可重穿。

8. 就寢時必脫去外衣；如能每天更衣入睡尤佳。

9. 冷天穿衣不可過多；暑天切勿赤身露體。

10. 不宜穿高跟鞋，以免患頭痛及神經不寧等症。

11. 冷天不宜穿薄絲襪，以免發生凍瘡，及身體受寒，致遭疾病。

12. 小背心，不但阻碍血液的流通，並且有害肺部及肝部的發

育，絕對不宜使用。束腰帶，妨礙腹內各種機能的工作，亦不宜用。

13. 普通人的衣服，切勿與病人的衣服，同盆洗滌。尤其是對於白喉、傷寒、霍亂、天花、痢疾、肺結核、疥瘡、鼠疫等病，更須特別注意。

二、衣服的消毒 穿後未曾洗晒，隔過季節的衣服，或有沾染病菌嫌疑的衣服，務須消毒後，方可使用。消毒的方法，簡便易行的約有下列數種：

1. 在夏季烈日中，經過多次曝晒，可使病菌滅殺。但此法雖然容易，効力未見強大。

2. 用水鍋蒸煮；凡單夾衣服，無鮮明色彩者，可用此法，惟蒸煮時間宜久。

3. 用藥水浸洗；如單夾衣服能經水洗者，可在來沙爾一分，

和沸水百分的溶液中，浸數小時，然後再用清水及肥皂等，漂洗潔淨，此法最爲穩妥。

4. 用硫磺燃燒，薰蒸衣服亦能消毒，但此法只能用於無色衣服，及皮衣等。薰蒸時，應把衣服掛在大木箱中，箱內下面，燃燒硫磺，使硫磺煙薰及衣服，煙氣不使流出箱外，約經過三小時後，病菌便會消滅。

工作

實習三 孩兒連裙馬甲的裁製

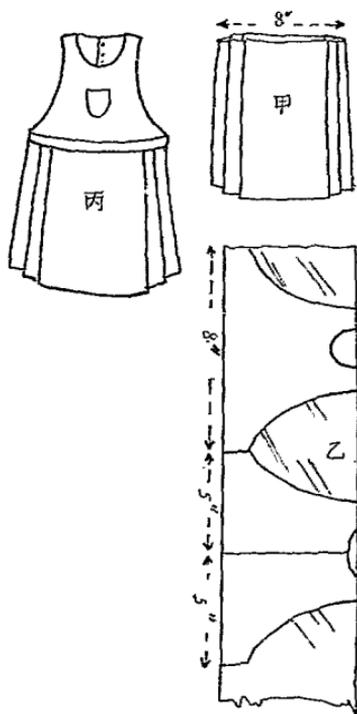
〔材料〕 藍布或藍綢約三尺，及綫、漿、揪紐等。

〔工具〕 尺、剪刀、粉袋、針、針圈、熨斗、括槳刀。

〔工作方法〕

(1) 把三尺長的藍布，裁成寬一尺五寸。

圖 九 第



(2) 把長三尺、寬一尺五寸的藍布，二端用縫衣機或手工縫合，並把毛邊二旁打襖，使一尺五寸的腰身，變成八寸的腰身，並用針綫，約略訂好，如第九圖甲，製成襖裙。

(3) 把餘料照第九圖乙的式樣，裁出上身后後二幅，並把後幅對開。

(4) 把前後身的二肩，用鱗骨縫縫合。並把二邊剪口，用捲邊縫法縫好。次把後幅中間，裝貼邊及揪紐。次用半寸寬的斜條，把領口滾好。

(5) 把背心與裙子縫合，便成第九圖丙的連衣裙。

問題

1. 衣服有什麼危險？
2. 穿高跟鞋、穿小馬甲、束腰，各有什麼害處？
3. 爲經濟計，而購用舊衣，應怎樣注意？
4. 最簡單的衣服消毒法，是那幾種？

第四課

講演

衣服的保藏法 衣服的保藏得法與否，影響於家庭經濟很大。

常見有許多人，每年衣服費的開支很大，但未見其能衣冠楚楚；此實由衣服保管不得其法之故。現在把衣服的保藏法，分述如下：

1. 衣服保藏的用具

(1) 衣櫥 衣櫥的式樣很多，高約五尺左右，深約一尺八寸左右，闊則可依式樣而定。舊式的衣櫥，往往附有抽斗，有時不用抽斗，而用隔板。近時所流行的衣櫥，只有空壳，內部不用抽斗及隔板，只有頂上附裝衣掛，以便把衣服懸掛櫥內。此種衣櫥，既可保持衣服，不染塵垢；又能不使衣服摺縐，故甚適用。製衣櫥用的木材，以樟樹為最宜，因樟木內含樟腦，不易被虫蛀蝕。櫥之構造，亦宜精密，使不至有濕氣侵入。櫥內四壁，宜懸掛樟腦袋或香水紙，以防蛀防臭。

(2) 衣箱 衣箱的式樣，比衣櫥更多。家用的衣箱，以樟木製、皮製、鉄皮製等為最適宜。籐製、竹製、柳條製，只能作

旅行用衣箱，不能作家庭中藏衣之用。構造宜十分精密，使濕氣無從侵入。

(3) 衣櫃 藏衣服所用的木櫃，叫做衣櫃。普通所用者，爲五斗櫃；是用五只抽斗，構造而成。用以保藏日常所用的內衣，頗稱便利。

(4) 衣掛 衣掛有擺式、掛式、壁附式數種。擺式衣架，係用木材製成架形，或再在架上，附加衣鉤，以便把衣服略摺後放上，或把衣服領口上的掛紐掛上；掛式衣掛，有籐製、竹製、木製、金屬製等數種，衣櫥內用之，最爲適當；壁附式的衣掛，是把衣掛，附着壁上，以便懸掛衣服，地位頗覺經濟。

2. 衣服保藏時應注意事項

(1) 衣服宜分家常用與出客用二種。出客用的衣服，用過後應即加整理，妥善保藏。出客用的衣服，污舊以後，可以改作

家常用。

- (2) 脫下衣服，應即摺好或掛好，切勿亂堆，致生縐紋。
- (3) 如有塵垢沾染，應即洗刷潔淨。
- (4) 無論何種衣服，均須曬燥或風燥，然後收藏。
- (5) 皮衣應在三月初尙無楊花的時候，置日光中曬過數次，用鞭拍去灰塵，然後用樟腦丸，夾入皮內，摺疊後每件用包袱包好，再藏入箱中。至夏季中伏時，應取出重晒一次，再照原樣藏好。
- (6) 有色的衣服，宜把色彩相近的，放在一起。白色衣服，宜用淺藍色，或其他色彩的包袱包裹；切勿用白紙包，以免變黃。
- (7) 四季衣服，宜分別保藏，以免常常翻動，而至損壞。
- (8) 常用的衣服，如襯衫和襪等，宜另行放開；切勿與上等

衣服，放在一處。

(9) 襪和衣服，如略有破痕，應即修補；否則愈穿愈破，結果不能修補。

(10) 何箱或何櫃，藏何種衣服，應用簿冊記明，以免日後亂翻，既費時間及勞力，又損衣服。

(11) 衣箱衣櫥，須極乾燥，並須放在通風之處，宜離地板二尺左右，離牆壁二寸左右，以免濕氣侵入箱櫥內。

工

作

實習四 孩帽的製作

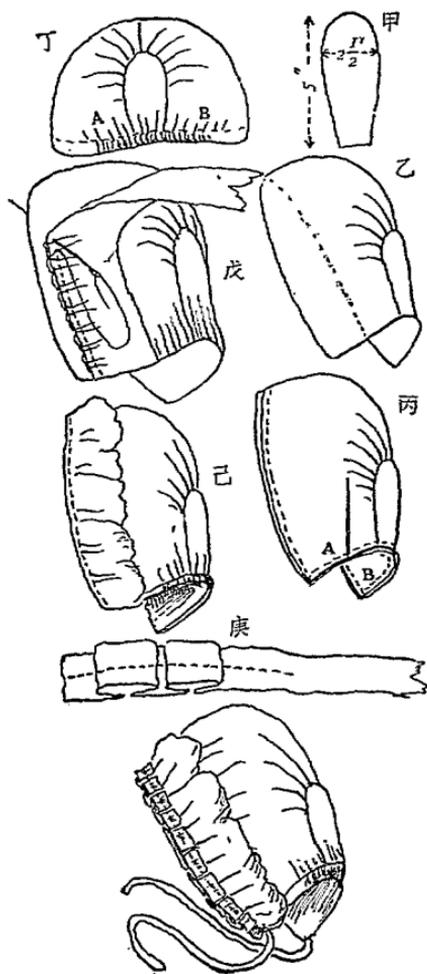
〔材料〕 面子綢一方，長十五寸，寬六寸。裏子絨一方，長寬與面子綢同。寬緊帶六寸。羽毛帶十寸。寬約三分的緞帶十五寸。單色薄綢一方，長二十四寸，寬三寸。

〔工具〕 尺、剪、縫針、熨斗。

〔工作方法〕

- (1) 把裏子及面子，裁成長十五寸，寬六寸。
- (2) 照第十圖甲的式樣，裁出裏子及面子各一塊，使其長爲五寸，寬爲二寸半。
- (3) 照第十圖乙的式樣，把裏子及面子，各自縫合。縫合時，長方形的面子或裏子，均須打襖。
- (4) 照第十圖丙的式樣，把面子及裏子套合；並依四週的虛綫，用回針縫好。但前端須留出二寸許，以便翻轉。
- (5) 把縫就的裏子及面子，翻轉後用熨斗把縫合部分燙平。
- (6) 把寬緊帶，從開口部分，納入夾層中的 a b 部分，用針縫住。縫時先把寬緊帶緊張，然後先把二端縫住，再縫側邊，縫好後就能成伸縮的邊緣。

第十圖



(7) 把長二十四寸，寬三寸的薄綢，照第十圖戊的式樣，縫在帽的邊緣；縫時須打褶，薄綢反面向上，正面向下。

(8) 把戊圖的薄綢翻下來，照己圖式樣縫好。

(9) 把三分寬的緞帶，照庚圖式樣，摺疊後依圖中虛綫式樣，

縫在帽的邊緣。縫好後，再在後面二角上，用羽毛帶縫上，就成如下圖的孩帽。

問題

1. 保藏衣服最適宜的用具，是那一種？
2. 平時脫下的衣服，應該怎樣處理，才能經久耐用？
3. 衣服要藏在衣箱中之前，應怎樣處理？
4. 室內放置衣箱衣櫥，應怎樣注意，方不至濕氣侵入？
5. 衣服應怎樣保藏，方能檢取便利，不必亂翻？
6. 製作孩帽，縫上後面寬緊帶時，應怎樣注意，方能成績優良？

第五課

講演

衣服的洗濯法 衣服上沾了污垢，既不雅觀，又礙衛生，所以非把污垢，設法除去不可。除去衣服上污垢最普通的方法，就是洗濯。現在把衣服洗濯的方法，說明如下：

1. 乾洗法 乾洗法的洗濯劑，是用揮發性的溶媒；其溶媒最普通者為揮發油及盆純。先把被洗物，用毛刷刷去灰塵，浸漬於密閉器內的溶媒中，使脂肪及其他可溶性的物質溶解，附着的塵垢，亦使由布面剝離；然後取出，曝於空氣中，片刻就會乾燥。此種洗法，無論何種織物，都屬適用。無論色質若何精巧，均無變化及脫色之虞。

2. 濕洗法 濕洗法，為最普通之洗法，洗濯時所用的溶液，以鹼性液為主體，使附着衣服的油脂鹼化，塵垢遊離，用物理的方法，把脂垢塵埃脫去。此種方法，操作簡便，費用亦省，且隨時隨地，都可施行，故普通洗衣均用此法。

3. 白色布衣洗濯法 約有下列三種方法，可任用其一：

(1) 用不含雜質的水一升，溶肥皂粉或礬砂一兩半左右，把衣服在此液中，浸三小時左右，然後再用此水洗濯，另用清水漂淨，在日光中曬乾，便能潔白。

(2) 用清水一斗，溶曹達一兩或肥皂三兩；把衣服入此液中徐徐加熱，沸二十分鐘後取出；先用溫水漂；次用冷水漂；漂淨曬乾，便能潔白。

(3) 先在清水中，浸四小時；次略絞去水分，擦以肥皂，加以揉擦，先在溫水中漂過，再在冷水中漂淨。此為最通俗的洗濯法。

4. 白色綢衣的洗法 綢衣的洗濯法，與布衣不同。普通黃色洗衣皂，能使白綢變黃，故不適用。洗濯時應用上等皂粉，或洗綢肥皂三兩，加水一升，溶解後，以綢衣浸入，約隔五分鐘後，

用軟毛刷或海棉，輕輕擦抹，不用手搓。俟污垢去盡，先用溫水漂，次用冷水漂，使十分潔白，然後晒乾。如綢色略帶微黃，可把衣服浸於下列第一液中，約三十分鐘取出。去其過量之水，浸於第二液中，十分鐘後，取出用清水漂淨。

第一液 酸性亞硫酸鈉 五瓦

水 一〇〇瓦

第二液 鹽酸

二瓦

水 一〇〇瓦

5. 染色綢衣洗濯法 染色綢衣，不宜用肥皂水洗，宜用乾洗法，行部分洗濯或全體洗濯，比較安全。

工作

實習五 白色布衣黃洗練習

〔材料〕 沾有污垢的白色內衣，及鹼水或肥皂、燃料、水。

〔工具〕 潔淨無銹的鍋子或法瑯質面盆，及水桶，晒衣竹竿或藤繩等。

〔工作方法〕

- (1) 冷水一斗，加入曹達一兩或肥皂三兩，使其溶化。
- (2) 把溶好的曹達溶液，盛潔淨的鍋中或法瑯質面盆中。再把白色布衣浸入，用蓋密蓋。次用燃料生火，徐徐加熱，俟煮沸後約再煮二十分鐘，便可取出。先用溫水漂；次用冷水漂；漂至十分潔白後，就把水分絞去。
- (3) 把衣服穿在竹竿或藤繩上晒乾。晒至半乾時，應把衣服扯挺。
- (4) 用熨斗把衣服燙挺。

實習六 花色綢衣乾洗練習

〔材料〕 受有污垢的袋物或鞋帽等小物件，及盆純(Benzin)或揮發油。

〔工具〕 有蓋玻璃器皿或亞鉛皿，熨斗。

〔工作方法〕

- (1) 把能浸沒被洗物的盆純或揮發油量，注入有蓋器皿中。
- (2) 把被洗物浸漬於盆純或揮發油中，用蓋密閉，使勿洩氣。
- (3) 把浸漬物，輕輕動盪。約隔二十分鐘，再取出放入另一有蓋器皿的清潔盆純中，輕輕動盪。
- (4) 檢查被洗物，是否清潔。如已清潔，就可取出，曝於空氣中，片刻就會乾燥。
- (5) 把被洗物，上面覆以潔淨的布片，用熨斗夾布把被洗物燙平，就算洗好。

〔備考〕

1. 盆純亦稱石油精。揮發油及石油精，均為容易燃燒的物品，故工作時，切勿把此種物品，接近火焰。

2. 白色布衣洗濯後，如帶有別種色感，除用漂白粉漂洗外，可用各種極稀薄的染液，以消其色；如帶黃色時，宜用極淡的紫色染料染之；帶赤色時，宜用綠色染料染之；帶褐色時，宜用青色染料染之。

問題

1. 洗濯衣服的方法，約可分為幾種？
2. 乾洗與濕洗，那一種比較優良？
3. 最通用的濕洗法，是那一種？
4. 有色絲織物洗濯時，應怎樣注意，方能成績優良？
5. 最妥善的濕洗法，是那一種？

第六課

講演

一、洗濯衣服時應注意事項

1. 有彩色及花紋的衣服，切勿與白色衣服，浸在一處；及同在一盆中洗濯，以免色彩沾染白衣。
2. 白色衣服，切勿與太污穢的衣服，浸在一處，以免白色衣服變黃。
3. 急須洗濯的衣服，宜用熱水浸，否則不妨用冷水浸。
4. 衣服如略有破損，宜先行補好，然後再洗。
5. 肥皂泡沫，能幫助衣服去垢，所以沒有泡沫的肥皂，不適用於洗濯。
6. 領口及袖子，最易沾污。洗濯時，最須注意。

7. 白色衣服，最好用煮洗法洗濯，因煮洗法，既可使衣服潔白，又可消滅病菌。

8. 衣服用肥皂水洗過後，宜用清水，漂得極淨，以免色澤不鮮明。普通須在清水中漂過三四次，方能漂清。

9. 衣服洗過後，須在日光中一次曬乾。如在無日光處陰乾，色澤亦不佳。

10. 衣服晒至半乾後，必須用力扯挺，使無繻痕；如晒乾後，則繻痕非用熨斗熨燙，不能平伏。

二、衣服去污漬法 衣服上染有污漬，有非普通洗濯法所能除去者，應該審察污漬的成因，然後施以相當濯除法。現在把各種主要污漬的去除法，說明如下：

1. 脂肪 衣服上沾有脂肪性污漬者，可用小毛刷，吸取盆純或揮發油，輕輕沿絲縷拂刷，俟污漬去盡，用吸水紙覆上，然後

用熨斗燙乾，便能除去。惟須先把脂肪，用熱氣使軟化。

2. 蠟 蠟的性質，與脂肪相類。宜用小刀刮去大部，再用吸水紙數層蓋上，用熨斗熨燙，就會消去。

3. 汗漬 用炭酸鈉及漂白粉溶解於水，取其澄清液洗濯後，再用清水洗，就可洗去。或用硼砂水洗亦可。

4. 墨水 先用食鹽放於污班上，次用檸檬水擦拭，擦後在日光中晒，再用冷水漂洗，便可洗去。

5. 霉點 衣服上沾有霉點，可先在日光中晒過，次用毛刷刷去，所留痕跡，再以過錳酸鉀液，與酸性亞硫酸鈉液，漂白之。或用炭酸鈉及漂白粉的澄清液，擦拭污處，趁其潮濕，放在日光中晒，在未完全乾燥時，用水漂淨。或用肥皂水及牙粉調成稀糊擦上，亦能除去。

6. 鐵銹 用微溫的萘酸或醋酸溶液，塗在污漬部分，或浸於

液中振盪，俟斑點除去，再以清水洗滌，以吸水紙及熨斗燙乾。

7. 血漬 將血漬用鹽水浸透，次用肥皂和沸水洗淨，再煮片刻，便可取出燙乾。

8. 油假漆 趁其未乾，就用揮發油或火油洗刷，便可脫去。

9. 酒精假漆 趁其未乾，用酒精洗刷，就會洗去。

10. 果實汁 先用稀薄的阿莫尼亞水洗滌，如仍留痕蹟，再用過錳酸鉀，酸性亞硫酸鈉等液，漂白之。若為染色的衣料，可用加有阿摩尼亞水的硼酸溫液以處理之。

11. 泥 衣服上沾了泥污後，應先使十分乾燥，然後用鈍刀除去表面泥質，再以毛刷輕輕擦拭，泥漬就會消除。如在泥漬未曾乾燥的時候，急於處理，或以濕布拭之，不但污漬不能除去，且因之擴大。

12. 墨 新沾染的墨蹟，可用米飯，捏成團狀，塗於污處，揉

擦再三，便能使黑色除去。

工作

實習七 染綾

〔材料〕 紗綾或絲綾、直接染料、曹達、食鹽、明礬或福而買林、燃料。

〔工具〕 法瑯質鍋或面盆、火爐、竹篾。

〔工作方法〕

(1) 把直接染料一錢至三錢，曹達二錢，食鹽八錢，水一斤，用秤稱好。先用酒精少許，在小碗中，把顏料溶化，然後再注入琺瑯鍋的清水中。

(2) 把曹達及食鹽放入顏料液中，煮熱，並用竹篾隨時攪動，將液汁調勻。

(3) 把白色絲綫或紗綫，在清水中浸透後，絞去水分，須絞得極乾。

(4) 把絞乾的白綫，放入顏料水中，加熱，煮沸，約煮三十分鐘爲度，煮時宜時攪拌。

(5) 俟色澤已勻淨而達目的，就可取出，用水洗清。

(6) 用熱水四杯，先加醋酸二錢曹達二錢，混和後，再加明礬一分，溶化調勻後，把染好的綫放入，時時攪拌，約經二十分鐘取出，用水洗清，在空氣中風乾，就不至退色。

〔備考〕 小塊的綢或布，均可用此法染成。顏色的深淺，以水分多少爲標準。曹達能使色澤變淺，故染淡色，宜加多曹達。食鹽能使色澤變深，故染深色，宜加多食鹽。二者要相當增減。

問題

1. 肥皂泡沫，有什麼用途？

第七課

講演

2. 衣服用肥皂水洗過後，如不用水漂清，有何弊病？
3. 衣服上沾了泥污後，應怎樣注意方易除去？
4. 染件染好後，爲什麼要在明礬醋酸及曹達液中浸過？

一、衣服織補法 衣服一經破損，必須立時修補，否則必愈裂愈大，不可收拾。修補的方法，以織補法爲最佳。精巧的織補法，修補後全無痕跡；因織補法，係用與衣料同樣色彩的絲，根據織物本來的組織，用經緯綫組織而成，故底地及花樣，均能與原樣，毫不相差。惟工夫頗費，如上等衣料破損時，方能適用此法；否則頗不值得。衣服的修補法，除織補外，尙有網補，內補、外補等種種，茲再說明如下：

1. 網補 適用於小破損之處，比織補施工容易，但補好後，仍有痕跡。此種補法，是用經緯綫交互組織而成。大致方法，與織補同；惟組織不如織補的精細而已。

2. 內補 內補法是用與破損部分同樣質地同樣色彩的織物，貼補在破損部分的內部；然後把破口毛邊摺進，用藏針縫好。次把裏面托上的布片，四周毛邊摺進，用斜針縫住，就算補好。

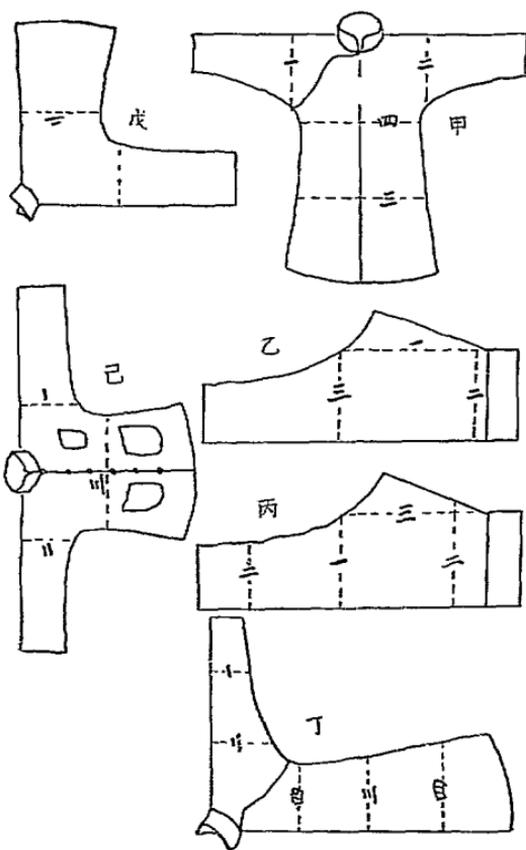
3. 外補 外補法是用與破損部分同樣色彩同樣質地的織物，貼補於破損部分的外部。貼上的織物，有時可剪成花形、葉形、或其他種種形狀，利用之作爲裝飾，色彩亦不必與原來破損部分相同，此種補法，最適宜於小孩衣服破損時貼補之用。貼補的縫

第十圖



綴，可依貼上的織物形式而定；如爲方形及其他不規則形，表面宜用藏針，裏面可用斜針；如貼上的織物，剪成裝飾的花紋，則表面可用斜針或藏針，裏面用斜針。

圖 二 十 第



二、衣服摺疊法 衣服保藏的時候，應把衣服摺疊整齊。摺疊衣服的方法，原不一定，祇求能平挺無縐，便於放置，目的已達。但衣服用摺疊法保藏，總免不了有摺痕，所以近人多主張用衣櫥，把衣服懸掛；惟地位頗覺不經濟。普通衣服的摺疊法，如第十二圖所示。圖中虛綫是表示摺痕，一、二、三、四等數字，是表示摺的次第。

工作

實習八 織補練習

〔材料〕 有破洞的綢衣，絲。

〔工具〕 綑架、針。

〔工作方法〕

(1) 把綢衣有破洞的部分，綑挺在圓形小綑架上。

(2) 選取與破口同樣色彩的絲，穿在縫針上，依照破口經綫，先行穿好。穿時須注意與原來經綫，根相對準。

(3) 照衣服原來組織，穿緯綫。穿時須注意與織物原來緯綫，根相對準。

(4) 緯綫穿至破洞完全穿好後，就把絲頭在背面剪斷，並把綑架脫去。

(5) 用熨具把衣服上的綑架痕跡燙平，就算成功。

實習九 衣服摺疊練習

〔材料〕 長衣、短衣、褲。

〔工具〕 木條或尺。

〔工作方法〕

(1) 將工作台面整理清潔後，把要摺的褲依第十二圖乙或丙的摺法摺好。

- (2) 把長衣照第十二圖甲或丁的順序摺好。
- (3) 把短衣照第十二圖戊或己的順序摺好。

實習十 裝襪底

〔材料〕 已穿過的洋襪、舊布或新布、綫。

〔工具〕 襪底樣子、襪底托板、剪刀、針。

〔工作方法〕

- (1) 用舊布或新布，照襪底樣子周圍敷出二分許，用剪剪出。
- 同樣計四片，作二只襪底。

(2) 把剪出的布，每二片對合，四周照襪底大小縫好，後跟留出寸許不縫，以便縫好後翻轉。

(3) 把襪底托板，套入洋襪中，然後把縫好的襪底翻轉，依襪底托板為標準，覆在洋襪底部外面，用斜針縫好；縫好後，把襪底托板取出，就算成功。

問題

1. 衣服破了，用什麼方法修補，才能沒有破損痕跡？
2. 怎樣叫做網補法？網補法，要否把衣服的破口，綑在綑架上，再行修補？

3. 用外補法修補衣服，有什麼便利之處？
4. 硬紗製成的單衣，摺疊時應該怎樣注意，方不至在摺痕上折斷？

5. 摺疊衣服時，尺或木條，有什麼用途？
6. 裝襪底時，爲什麼要把托板，放在洋襪中間托挺？

第八課

講演

一、衣服的保溫作用 吾人的體溫，都有常度，但氣溫則隨時有

變化，所以人類假使沒有衣服調節體溫，生活頗感困難。衣服之所以能保持體溫，防禦冬冷，全在衣服的保溫作用。普通露體的時候，其喪失的體溫量，約為百分之十至百分之四十；氣溫高升，體溫喪失減少，每氣溫升高一度，可減少百分之二·七五左右，着衣服時，比裸體時，減少所失的體溫量，約為百之四十。

體溫的喪失，可分二途：一為由於放散；一為由於傳導；衣服對於這二方面的作用，均可使其減殺。現在先說明衣服能減少體溫放散的作用。

體溫的定例，高溫度的表面，常向低溫度的表面，放散其溫度。其放散的度數，以溫度差為比例；溫度大，放散亦大。所以體溫放散，以冬季為最大，夏季為最小。通常在十五度的氣溫，裸體的放散溫度，為一〇〇，若加以毛織物一件，減為七五；再着藤織物一件，減為六〇；再加短衣一件，減為三三；照這樣實驗，可知衣

服有保溫作用，是很明顯。又衣服的粗滑，與體溫放散的大小，亦
有關係。表面粗的比表面滑的，容易放散。

衣服能減殺體溫的放散，上面已約略說過。現在再說衣服與體
溫傳導的關係。吾人試用手掌撫摸麻織物（如夏布）或絲織物（如
綢緞）的表面，與撫摸毛織物的表面，其感覺不同。撫摸絲麻織物
的感覺，比撫摸毛織物冷，這就是傳導作用不同的緣故，絲麻織物
傳導力大，手掌一着織物，手掌中的溫度，立刻被織物傳去，故覺
冷。毛織物傳導力小，故不覺其冷。衣服傳導力的大小，完全以織
物的種類及原料而不同。毛的傳導度，爲空氣的六一倍；絲的傳導
度，爲空氣的一九·二倍；棉的傳導度，爲空氣的二九·九倍；這
完全是以原料的傳導度而說。但原料組織的關係，組織中孔隙的大
小，纖維的方向，及織物比重的大小，而生出重大的影響。材料的
孔隙多，比重小，其傳導力弱；例如毛織物比絲麻織物孔隙多，比

重小，故傳導力弱。又材料表面纖維方向並行時，其傳導力比纖維方向垂直時弱。而織物比重的大小，與傳導力最有關係，現在把各種織物的比重及傳導力，略舉如下：

品名	比重	傳導力
空氣	〇・〇〇一三	一〇〇
毛織物	〇・一七六	一二七
絲織物	〇・二一九	一七二
棉織物	〇・一九九	一八八
麻織物	〇・三四八	二二二

從上表看來，比重小，傳導力弱，非常明顯。但以放散講，則孔隙大的織物，反易放散；故製冬季衣服，最好以孔隙大的織物做裏子；用孔隙小，傳導力弱的織物做面子。皮衣的保溫力最大，就是因為裏面有孔隙極大的毛叢，外面有質地緻密的皮版合成的緣故。吾

人如欲測驗保溫度的大小，可盛熱湯於金屬製的圓筒內，並插入寒暑表，以測其溫度，然後以欲試驗的布片，包於筒的周圍，於一定時間內，比較該熱湯降下的度數，就可知其保溫力。現在把前人的實驗，列表於下，以備參考：

蕨	一層	下降九·八度
絹	一層	九·四
絨	一層	八·三三
蕨	二層	九·四
絹	二層	九·〇八
絨	二層	七·二五

從上表看來，絨的保溫力爲最大；又可知保溫力的大小，不但由於織物的差異，而織物層數，亦大有關係。

二、衣服的通氣度 吾人皮膚上的汗孔，常排出碳酸水蒸氣，以

助肺臟的呼吸作用。衣服與皮膚相密接，倘衣服無通氣性，則皮膚中排出的炭酸，必會集在衣服的裏面，而生不快的感覺。據實驗家說，衣服內部空氣中的炭酸，增加至百分之〇·八，就能令人有不快的感覺。又衣服內部水氣增至百分之六〇，則發生熱感。普通在有適當通氣性衣服的下層，常有三〇至四〇的比濕。適當的衣服，不但可以通過皮膚排出的水氣，並可誘導皮膚水氣的排出。衣服的通氣度，以材料的性質及組織疏密而分別，織物中空孔大，必易通氣。又天氣濕潤時，衣服內的濕氣，亦不易流出。總之衣服通氣度的大小，很易辨別。就以內衣而說，若用緻密的洋布或吾國綢絹之類製成，那末穿上身後，隔二三日，衣服內層，就有油垢附着。如穿了此種衣服，作劇烈運動後，常有十分不舒暢的感覺。倘內衣用疏鬆的棉布製成。如汗衫縐布衫等，穿上身後隔二三日油垢很少。行過劇烈運動後，不快的感覺，也不及絹布等大；這就是衣服通氣

度有大小不同的緣故。絹綢通氣度小，故易生油垢；汗衫等通氣度大，故適體。

三、衣服色質與吸收溫度的關係 衣服的色彩與質地，其吸收溫熱的度數，各有不同；以質地論，絲織物吸收最強，麻之吸收力最弱。以色彩說，白色的吸收力最弱，黑色的吸收力最強。所以夏季的衣服，宜用白色麻織物；冬季衣服，宜用黑色絲棉等織物。吾人製衣服時，在求顏色美麗之外，更須注意衣料吸收熱力的大小，以符吾人需用衣服的本旨。現在把衣料吸收熱力的大小，列表如下：

1. 關於質地者 假定棉織品爲一〇〇，則比例如下：

絲織品 一〇八 麻織品 九八 棉織品 一〇〇

2. 關於色彩者 假定白色爲一〇〇，則比例如下：

白色	一〇〇	黃色	一〇二	暗黃色	一四〇
綠色	一五二	紅色	一六八	鼠色	一九八

工作

實習十一 製椅墊或枕墊

〔材料〕 條子布或印花布或廢女袍料、舊布、綫、棉花絮或蘆花麥壳等、椅墊繩或花邊、揷紐。

〔工具〕 尺、剪刀、縫針或縫衣機。

〔工作方法〕

(1) 把條子布或舊袍料，裁成一尺二寸或一尺四寸的正方形二塊。次把舊布，裁成一尺二寸或一尺四寸的方形。

(2) 把條子布或舊袍料裁成的二正方形，正面相向疊合。三邊各離三分許，用回針密縫。其餘一邊，各用捲邊縫，使毛口縫光，便成袋形。並把袋口縫上揷紐三付。

(3) 把縫好的袋形翻轉，四週用熨斗燙平，並用椅墊繩或花邊裝上，就成椅墊套。

(4) 把用舊布裁成的二正方形，三邊縫好，使成袋形，然後把袋形翻轉。並把棉花絮納入，再把袋口縫好，就成墊心。

5) 把墊心納入椅墊套中，用揷紐紐好，就成椅墊。枕墊的做法，與椅墊同。不過枕墊是長方形，椅墊是正方形而已。

實習十二 廢布袂布骨（硬襯）

〔材料〕 破布、麵粉。

〔工具〕 櫻帚、木板。

〔工作方法〕

(1) 把麵粉放入鍋中或琺瑯質的盆中，加冷水少許，調成乾糊狀。次加水十倍，調成稀液。

(2) 把稀薄的麵粉水，用火煮熟，調勻，就成稀糊。

(3) 把較大的破布，用稀糊裱積在木板上，使成長方形，大小隨自己所欲。

(4) 第一層裱好後，再裱第二層及第三層，層數多少，以自己所要的厚薄而定。

(5) 裱好後，放在日光中曬燥，曬燥後就可在板上扯下，便成布骨（即硬襯），以備將來做鞋面及帽子錢袋等之用。

問題

1. 怎叫衣服的保溫作用？
2. 體溫的喪失，約可分為幾途？
3. 用怎樣方法，可以實驗各種織物的保溫度？
4. 傳導與放散，有什麼不同？
5. 麻織物與毛織物，那一種傳導力大？
6. 利用破布，創製一小件用品或兒童玩具。

第九課

講演

兒童每日之需要 兒童每日的需要，約可分爲飲食、睡眠、衣服、求知、遊戲等數項，現在把各項分別說明如下：

1. 飲食 兒童每日所需要的食物量，以兒童年齡的大小而不同。大概生後至三個月的嬰孩，以純吃母乳爲最宜；每隔四小時哺乳一次，每次的量，通常以母乳所含之量的半數或十分之八爲度。三個月以後的嬰孩，除母乳外，每天可給以一次稀粥湯或奶粉；每次以一湯匙左右爲度，如能給以橘子汁等以代粥湯，則更佳。八個月後，每日可給以稀粥一次，每次約二湯匙。不過在六個月以前的嬰孩，如母乳足夠，總以純吃母乳爲宜，如須加食其他食品，務須請高明醫生指教，切勿任意給食，以免危害。六個

月以後的嬰孩，每日可加食粥湯。至一足歲以後可斷乳；有人主張九個月就可斷乳，但爲謹慎計，九個月以後，每日可給乳一次或二次；至十二個月後，可完全斷絕。十二個月以後的嬰孩，每日應吃稀粥四次，每次給半小碗至一小碗。粥內應加入白糖或青菜汁、肉汁等。十八個月以後的嬰孩，每日午刻，可給以軟飯一次，每次約半小碗，同時佐以半熟雞蛋、青菜、及熟爛的肉類。二足歲以後，每日三餐，可與成人同時吃，每餐之量，以增至二小碗爲度；在上午十時，及下午四時，給他吃一次點心，點心以牛奶及餅乾等爲最宜，豆腐漿、赤豆粥、水菓等亦佳。

2. 睡眠 爲兒童最需要的事情，初生的嬰孩，每天須睡十八小時以上。二三月的小孩，每天須睡十六小時以上。六個月的小孩，須睡足十三小時，至十五小時。一週歲的嬰孩，夜間要睡十二小時，日間要睡二小時。在五歲以前，每日午後宜睡一小時。

3. 衣服 體溫的調節，亦爲兒童最需要的事情，衣服就是調節兒童體溫必需的物品。小孩的啼哭和疾病，衣服穿得太少或太多，亦爲原因之一。初生嬰孩，在落去臍帶後，要用三寸寬左右的消毒紗布，包好保護，但不可過緊或過寬。襯衫要用軟熟布片製成。尿布宜用吸水量大且甚軟熟者製成；舊被單，新小毛巾，新紗布，均可用，舊式都是用長二尺許，寬六寸許，對摺製成。在對摺部分，並用布帶二條。新式的，係用一尺六寸左右見方的布，對角摺成雙層製成，包裹時用別針而不用布帶。嬰孩漸大，尿布亦宜加大。初生的嬰孩，宜帶軟質帽。一歲後宜用軟底鞋。在胸前更須用涎圍。能爬行的時候，應着短衣或連衣褲。

4. 求知 是兒童心裏很切要的事情。六個月以後的兒童，就歡喜看各種物品，及種種活動。一歲以後的兒童，求知心更切。保護人應利用之，以灌輸種種必要的知識。

5. 遊戲 遊戲是兒童最歡喜的事情，保護人應明白此意，盡量誘導，切勿抑制。家庭中宜竭力增加兒童遊戲的設備，利用遊戲，以啓發其智慧，培養其德性。

工作

實習十三 小孩涎圍的製作

〔材料〕 經洗的花布或毛巾布、裏子布、滾條、布帶、綫。

〔工具〕 尺、剪刀、針。

〔工作方法〕

(1) 用舊報紙，

照第十三圖甲的式樣剪好，俟大小形

狀，完全適當後，

第三十圖

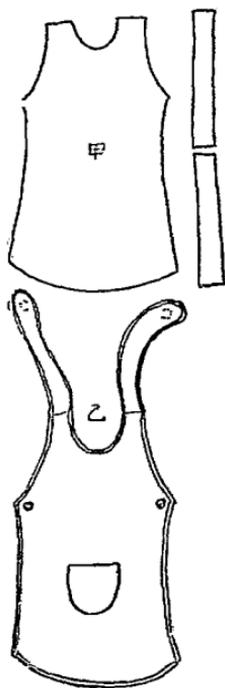
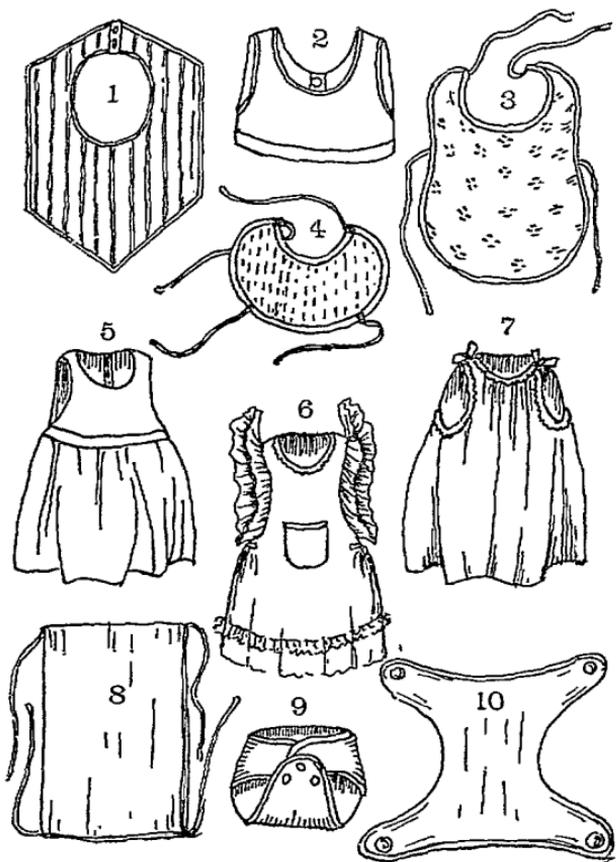


圖 四 十 第



就把面子布，及裏子布依紙樣剪出。

帶，與裏子布縫合。

(2) 把用面子布做的二帶，與面子的肩部縫合；裏子布做的二

(3) 把裏子和面子，二片合并，四周縫好。

(4) 用滾條或羽毛帶，把四週滾邊。

(5) 把腋下二角，及肩帶二端，各裝揷紐，就成第十三圖乙的

式樣的涎圍。

「備考」 第十四圖所示，均為兒童服用用品，可任意仿製。1, 2, 3,

4, 是涎圍。5, 6, 7 是背心。8, 9, 10 是尿布。

問題

1. 怎樣叫做衣服的通氣度？
2. 衣服的色彩與質地，與吸收溫熱的度數，有什麼關係？
3. 兒童的食物，應怎樣注意？
4. 兒童睡眠的時間，是否與成人相同？

5. 兒童最喜歡遊戲，爲父母者，應如何處置？

第十課

講演

中學生對於協助養育兒童的責任 中學生，是家庭中的分利分子，應體諒父母的辛勤，在不妨礙自己學業的範圍中，應極力幫助父母，從事家庭中的工作。現在把中學生對於協助養育兒童方面的責任，說明如下：

1. 養護方面的協助 兒童自生後至二歲，是嬰兒時期；自二歲至五歲，是幼稚時期。在嬰兒與幼稚的二時期中，養護最爲緊要，將來能否做一個健全國民，關係於這時期的養護問題很大。所以中學生，應竭力協助父母養護兒童。其注意點如下：

(1) 關於飲食方面：

甲、飲食須有定時；課餘在家時，應幫助父母記憶，依時給食，以免父母因工作而忘記，致礙兒童健康。

乙、飲食須有定量；幼稚時期的兒童，每把喜吃的東西，吃得過度，應幫助家長，督察兒童。如有胃口不好，或飲食貪多時，應加勸阻，或報告父母，以免父母因工作忙碌而疏忽，致礙兒童健康。

丙、飲食須十分清潔；兒童無知，往往有把不潔之物，納入口中。有時父母因忙於工作未能看見，應幫助父母，加以注意，以免發生危險。

(2) 關於衣服方面：

甲、嬰兒尿布，須常換常洗，應協助父母，加以注意。

乙、嬰兒及幼稚兒童的衣服，最須注意，稍一不慎，或過暖或過寒，均易致病，所以應協助父母，常常留意。

丙、兒童衣服鞋襪，最易沾污，務須協助父母，注意常洗常換，使十分清潔，以免被人厭惡，且能保持健康。

(3) 關於休息方面：

甲、睡眠不足，是兒童發育最大的阻礙。但兒童睡眠，往往須成人陪伴。倘父母無暇及此，應協助父母，使兒童依規定時間入睡。

乙、嬰兒動作過度，宜用懷抱或其他的方法，使其精神寧靜，休息片刻，甚至用催眠方法，使其入睡，亦無不可。

(4) 關於排洩方面：

嬰兒在三個月以後，就可從事養成排洩有定時的習慣。排洩每日至少有一次，時間以在早餐後爲宜。嬰兒可在第二次哺乳後，或洗澡前行之。

2. 教育方面的協助 兒童自一歲以後，便能學步學言。此時

就須注意於教育方面，使不至有壞的影響受到，中學生協助父母，從事此種工作，是最相宜。現在把各方面對於教育應注意的事項，略說於下，以便協助時的參考：

(1) 關於德育方面 互助、勇敢、公正、慈愛、信義、忠實、高尚、進取等的德性，爲人類所不可少；中學生自學校返家後，應把關於這一類的故事，講給兒童聽。或把這一類的歌曲，唱給兒童聽。自己切勿有粗暴的言語動作，以免兒童模仿。烟酒賭博邪行及其他殘忍行動，應絕對摒除。常與以有益身心的兒童圖書及玩具等，以陶冶其德性。

(2) 關於智育方面 中學生返家後，應協助父母，授兒童以各種智識，例如認數、識字、圖畫、唱歌、工作等，以增進其知識和經驗。

(3) 關於體育方面 中學生返家後，應於規定時間中，協助

工作

父母指導兒童作散步、園遊、運動等於體育方面有益的工作。

(4) 關於羣育方面 中學生可在相當時間，指導兒童作服務社會的工作，及講述合羣、團結的利益和重要。

(5) 關於美育方面 中學生返家後，可協助父母，訓練兒童美感。例如把住所設法整理陳設，把畫片及其他美聲美色，給兒童欣賞討論，以增進其審美力。

實習十四 製書包

〔材料〕 硬襯、花布、搭扣、裏子布、綫。

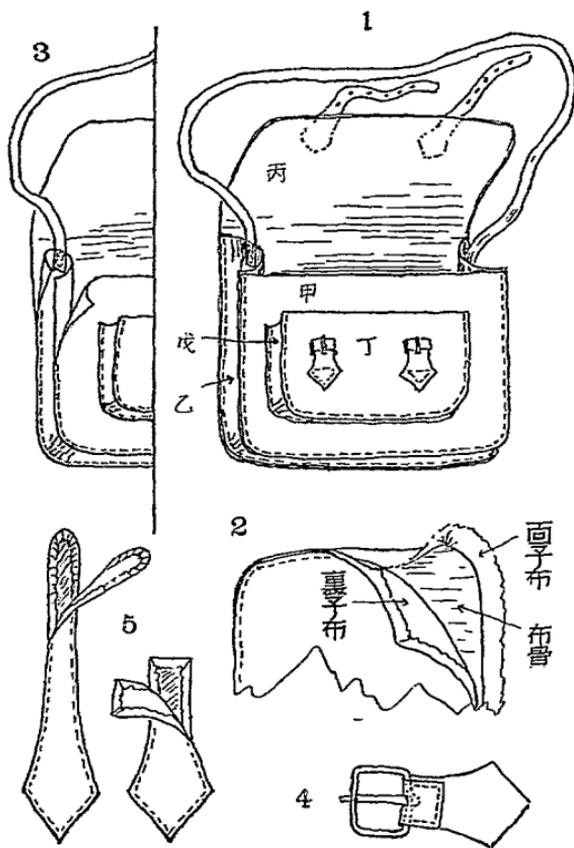
〔工具〕 尺、剪刀、括漿刀、針。

〔工作方法〕

(1) 把硬襯裁成長八寸半、寬六寸的一方（第十五圖甲）。又

長二尺二寸、寬一寸六分的一條（乙）。又寬八寸半、長一尺的

圖 五 十 第



一方（丙）。又長五寸半、寬四寸的一方（丁）。又長一尺三寸半、寬一寸四的一條（戊）。

(2) 把花布照各塊硬襯大小，各把四週放寬三分，裁好。

(3) 把裏子布，照面子同樣大小，逐塊裁出。

(4) 把各方的面子布及裏子布，用糊黏貼於硬襯上，如第十五圖 2 的式樣。貼時須把硬襯四角剪圓。

(5) 把黏貼好的各塊，依照第十五圖 3 的式樣，用平針縫法密縫。

(6) 用硬襯、面子布、裏子布、照第十五圖 4 及 5 的式樣，製搭扣。

(7) 用長約三尺寬約一寸的面子布，縫成夾層的背帶。

(8) 照第十五圖 1 的式樣，把背帶及搭扣縫上，就成書包。

問題

1. 中學生，應怎樣協助父母養育兒童？
2. 中學生協助父母養育兒童，應注意那幾方面？
3. 幼兒期的教育，何以最爲重要？
4. 中學生協助父母教育兒童，應怎樣注意？

第十一課

講演

一、家常適當食物的選擇 食物的種類很多，因其所含營養素不同，所以吾人膳食時，須加以選擇。現在把家常適當食物選擇時，應注意事項，說明如下：

1. 須注意食物中所含『維生素』的種類 食物中所含的『維生素』，共有甲、乙、丙、丁、戊五種，在本書第一冊第十五課中，已經講過。各種『維生素』，有各種的作用，以維持吾人身

體的健康。所以吾人每餐所用的食物，最好能包括各種的『維生素』。例如甲種『維生素』，多存於動物性脂肪中。茹素的人，缺乏了甲種維生素，故營養常有不良的結果。所以吾人選擇食物，應包括動物植物等各方面，切勿專食一種。

2. 須注意食物所含的營養素 吾人每日所需的營養素，大致是蛋白質一一八克，脂肪五六克，含水炭素五〇〇克，及其他水和食鹽等物，已在本書第一冊第十三課中講過。所以選擇家常的食物，宜以上列的營養素，作適當的配合，例如肉類蛋類，是富於蛋白質及脂肪的食物。蔬菜類，是富於含水炭素的食物。二者宜兼用，不可偏廢，方能稱為適當的食物。

3. 須注意到成人和兒童的消化力 成人的消化力强，兒童的消化力弱。所以兒童較多的家庭中，應以兒童為本位，取用易於消化的魚肉鷄蛋蔬菜水菓之類，及易於消化的穀類。

4. 須注意各人的胃口 食物不適胃口，勉強吃下，必不易消化。所以家常食物的選擇，對於各人的胃口，亦須注意。配置與烹調，務求十分適口。

5. 須注意經濟而合於營養目的 食物的優劣，不在價值的貴賤，是在營養力的大小。價值高貴的食物，未必就是營養力大。不值錢的東西，也許非常適於營養。所以選取食物，不必無意識地去求價值高貴，儘可在價值低廉的食物中，尋求其富於營養素的東西。

家常適當食物選擇的標準，已在上面約略說過，現在再把家常適當的食物的種類，略舉如下：

- (1) 穀類 米、麥。
- (2) 豆類 大豆、蠶豆、赤豆、綠豆。
- (3) 蔬菜類 菠菜、芹菜、蘿蔔、青菜、筍、百合。

(4) 肉類 牛、豬、羊、兔。

(5) 禽類 雞、鴨、鵝。

(6) 魚類 銀魚、烏賊、鯖、鯽、鯉、草魚、蝦。

(7) 蛋類 雞蛋、鴨蛋、鵝蛋。

(8) 乳類 人乳、牛乳、馬乳、羊乳。

二、五品家常飯菜的支配 家常的飯菜，除十分經濟和十分豐富外，普通以五品為最適宜。五品的支配，以二葷二素一湯，為最適當。善於支配的人，可使這五品，常常變換，使享用者，得到快感，而引起食慾。操家政者，為便利計，可斟酌家庭的經濟，依照時令，在星期日，團敘一家老小，預先合議列成一週的食品表，懸掛在廚房中，以便每日按照辦理，不必臨時思索。現在把每週所用的菜單，舉例如下，此種菜單，常依照時令及各地的情形而不同，下面所舉，是三月中所適用的大概情形：

月	筍燒肉	清燉鯽魚	雪菜炒筍	百葉炒蘿蔔絲	香菌筍片豆腐湯
火	膠菜肉絲	紅燒青魚	炒青菜	豆腐干絲	雪筍湯
水	散肉燉蛋	芋艿羊肉	蝦子筍	拌芹菜	蛤蜊湯
木	紅燒牛肉	蛋餃筍絲	芋艿豆腐羹	鹽菜炒筍片	魚片湯
金	筍炒肉絲	清燉鱖魚	百葉炒青菜	拌萵苣	肉圓粉絲湯
土	雪菜肉片	紅燒菜花魚	大蒜炒百葉	炒青菜	蛋花筍湯
日	炒鷄片	炒四件	鷄蓉菜心	鹽菜炒筍	十景湯

工作

實習十五 五品家常飯菜的烹調

假定照上表月曜菜單，時間二小時。

〔材料〕

筍一斤半，豬肉一斤，鹽雪裏紅一斤，百葉六張，蘿蔔一斤，豆腐半碗，香菌一小杯，豬油一杯，黃酒一小杯，白糖五

湯匙，及鹽、醬、米。

「工具」 灶或炭風爐二只，菜碗五只，鍋剷一，水勺一，刀一，砧一，及其他淘籬、鍋蓋、筷子等種種。

「工作方法」

(1) 把豬肉洗好，切散，放在砂鍋中加水先煮。並把香菌用沸水泡好。

(2) 把米淘好。把鯽魚去鱗去腸洗清後，放入碗中，加豬油一湯匙，食鹽、糖、酒、香菌、筍片各少許。然後把米放入鍋中加水。上面用蒸架，把配好的鯽魚碗放上，用鍋蓋蓋好。就在風爐上煮熟。

(3) 把筍去壳洗好，切好，以半數放入肉鍋中煮，半數留待雪菜及製湯用。筍片放入肉鍋，應待肉煮沸加酒之後。

(4) 把蘿蔔洗好，用刀切成絲狀。或用匏子匏成絲狀，放在碗

中。並把百葉，用沸水泡過，泡時可加如豆大的鹽。泡好後切成絲狀，與蘿蔔絲同裝一碗。

(5) 把鹽菜洗好切細，與筍片同裝一碗。

(6) 把豆腐用沸水洗過，劃成小塊，與香菌筍片，同裝一碗。

(7) 把上面3、4、5、6等手續做好後，飯將熟，肉將爛。

然後把肉中，酌量湯水，加鹽、醬、糖等後再煮。

(8) 俟飯熟透後，把飯鍋移開。就在飯風爐上，先把雪菜炒筍

炒好，起鍋後盛在碗中，用蓋蓋好，勿使即冷。

(9) 雪筍起鍋後，就接續百葉炒蘿蔔絲。

(10) 如筍燒肉火功已到，就把肉鍋移開，以便煮豆腐湯。否則

把蘿蔔絲炒好後再煮湯。

「備考」

各種蔬菜的烹調法，可參考第一冊。

問題

1. 選擇家常飯菜時，應怎樣注意？
2. 價值高貴的食品，是否一定是營養力大？
3. 五品家常飯菜，應怎樣支配？
4. 用一品的飯菜，如配置得法，也能適於營養否？
5. 試擬一一週間適用的菜單。
6. 試舉出各人自己能烹調的幾種蔬菜。

第十二課

講演

一、食物購買法 購買食物時，須注意下列各事項：

1. 預計費用加以支配 食物是家庭經常開支的一種；家庭經常開支，有預算；所以購買食物，應先按照預算，決定每日購買

食物的總數，然後再把總數，加以支配。其支配法，大致如下：

米或麵 約為總數之五分之一

魚肉蔬菜果子 約為總數之五分之二

和味料及燃料 約為總數五分之一

牛奶及點心 約為總數五分之一

2. 預計食物數量 購買食物的費用，支配定當後，須計算全家的入口，及各人的食量，決定購買食物的數量。如費用少而數量多，宜選購價廉而有養分的東西，品類亦祇好減少。但品類減少後，切勿使含蛋白質或脂肪類的食物過多，而缺乏富於維生素或無機鹽的食物。

3. 開列購買物品單 費用及物品數量大致決定後，應開列物品單，詳記各物數量及價目，以便按單購買，不致遺漏，亦不致超過費用。單上購買物品先後排列的順序，可以購買時路程便利

爲標準。

4. 決定購買的處所 上列各種手續，預備完全後，應審察單上所開物品，以何處市場，及何家商店，比較貨真價實；然後決定到何處市場，或何家商店購買，以免徒勞往返。

5. 注意貨價比較 購買物品時，最須注意於貨品高低，及貨價貴賤的比較，俗所謂『不怕不識貨，只要貨比貨。』又說『比過三家店，不買吃虧貨。』這兩句俗話，確可作爲我們購買物品的訣巧，市價時有高低，切勿以爲固定不變。

6. 注意廉價物品 商店爲招徠顧客計，常常掛起廉價、大減價、大拍賣等招牌。我們到這種商店中去購物，切勿專聽價格，最須注意於品質。品質不良者，雖是價廉，亦不合算。

7. 注意稱法量法及件數 購買物品時，對於物品的秤法及量法，頗有出入；所以須加以注意，勿使奸商偷減數量。計件的物

品，購就後應親自檢點，以免缺少。

8. 送來物件須即刻檢查品質及數量 物品購買後，倘非自己攜帶，由商店飭送貨員運送的，則貨物到家後，應即檢查貨物品質數量，是否相符。設有不符，可即退回。如可簽字的物品，而價值又很高貴的，最好買定後，即加簽字，以免有調換的嫌疑。但在信用卓著的商店中購買，可以放心。且食物上，大多不能簽字，故以隨購隨送或自己帶回，為最妥當。

二、四盆五碗客菜的支配 向來的家庭中，除婚喪大事，須排筵席，請廚師或菜館辦理外；其餘如新年及平時賓客來往，大多由家庭中自己烹調以享客，既能表示誠敬，又省費用。現在的家庭，大都競尚奢華，自己又不善烹調，故客來便向菜館叫菜。收入較少，應酬較多的家庭，竟因此而受窘。此種專事虛榮，不務實際的陋習，非力事革除不可。客來時，無論如何，總須自己烹調以敬客，庶

可表示至誠，而省費用。普通宴客的餽饌，實不必多，六人或八人合坐一桌，就是四盆五碗，亦已足夠。四盆五碗的支配法，大略如下：

1. 四盆的支配法：

- (1) 一水菓、一瓜子、一葷盆、一素盆，這是最簡的支配法。
- (2) 一水菓、二葷盆、一素盆，瓜子另外放在各人面前的小碟中，這是最普通的支配法。
- (3) 二葷盆，二素盆，水菓瓜子，另外放在盆碟中，這是豐盛的支配法。

葷盆中所用的食品，大都是火腿、白肚、豬舌、肉鬆、白鷄、四件、野味、油炸蝦、油炸魚、葱炙魚、鹽蛋、彩蛋等。素盆中所用的食品，大都為油燜筍、油燜茭白、拌芹菜、腐干絲、素鷄、糖醋小蘿蔔等。

2. 五碗的支配法，大致如下：

(1) 二熱炒、二大菜、一湯，是最普通的支配法。

(2) 四大菜、一湯，是豐盛的支配法。

多數家庭所易於辦到的熱炒，是炒腰片、炒蝦仁、炒魚片、炒蝦腰、干貝炒蛋、炒四件、炒冬菇、白菜炒肉片、炒十景、炒蹄筋、炒蟹粉、炒鱸絲、鍋貼豆腐、鍋貼肉、流黃菜等。大菜都用全雞、全鴨、蹄子、大肉、清燉或紅燒魚、甲魚、膠菜肉絲、扣三絲、雞粥菜等。湯則大都是鴨掌湯、鳳爪湯、肉圓粉絲湯、冬菇湯、鹽菜肉絲湯、血湯、蛋花湯、十景湯等。

工作

實習十六 四盆五碗客菜的烹調

假定四盆爲火腿、四件、油燜筍、彩蛋。五碗爲冬菇炒筍、炒腰

片、紅燒全鷄、膠菜肉絲、嵌寶鯽魚湯。

〔材料〕 鷄一只，鯽魚二尾，火腿五兩，皮蛋四個，竹筍三斤，腰子二只，筋猪肉一斤，冬菇二兩至四兩，水果，瓜子，蘿蔔，青碗豆，豬油，及其他各種和味料。

〔工具〕 廚刀一，剪刀一，大號菜盆四只，大號菜碗五只，和味料碟及碗筷杯等，風爐或灶二只，砂鍋一只，鍋剷一。

〔工作方法〕

(1) 把鷄殺好，去毛，去肚雜，洗淨；並把鷄腸，用剪刀剖開洗淨，和心、肺、肝等繞成一團；然後把全鷄和肝腸等，一同放入砂鍋中，加以清水，把鷄完全浸沒，用鍋蓋蓋好，放在炭火上煮，煮至沸後，加黃酒一小杯，食鹽少許。煮至酥爛後，加糖、醬、食鹽、筍片、火腿片、冬菇、京冬菜等各少許，再煮二十分鐘，就可離火候用。

(2) 把筋豬肉洗好，以三分之二，切成肉絲，三分之一斬爛。把鯽魚去鱗，去腸，洗淨；並把斬好的豬肉，和以食鹽、黃酒、糖等，嵌入鯽魚肚中，裝成一碗，再加水，火腿，筍片，豬油及其他和味料各少許。把腰子剖開，去白筋，切成片狀。把筍去壳後切成薄片；以五分之一，與腰片同裝一碗；五分之二，煮油燜筍；五分之二，與浸好的冬菇，同裝一碗。把膠菜洗淨，切成細絲，與肉絲同裝一碗。

(3) 把米淘好，放入鍋中加水，加蒸架，並把火腿洗淨，放入碗中，與鯽魚碗一同在飯鍋上蒸煮。

(4) 把燒好的鷄腸、心、肫、肝等四件，切碎裝成一盆，如嫌少可加入煮熟的豬肝或腐干。次把蒸熟的火腿，切成薄片；彩蛋去壳，切成小塊；與油燜筍等，各裝成盆，則四盆已備好。

(5) 到了鷄已好，飯已熟，四盆已裝好，就可整理桌面，安排

杯、碗、筷、碟，及座位。俟一切安排妥當後，就着手另生一風爐，以備炒菜，同時可請客入席先飲酒。

(6) 炒腰片 先把豬油入鍋中熬沸，次把筍片放入炒拌，片刻後加鹽、糖、醬各適量，及清水半碗；並用鍋蓋蓋好，用猛火煮透；然後把用黃酒拌過的腰片加入急急炒拌，再加菱粉液少許，調勻後便可起鍋。

(7) 冬菇炒筍 把豬油先入鍋熬沸；把筍片及洗好的冬菇，入熱豬油中炒拌；加食鹽、糖、醬各適量；同時把浸過冬菇的水，瀝清後加入，或再加水少許，煮沸後，可起鍋。

(8) 膠菜炒肉絲 先把肉絲炒好，加和味料後，把膠菜加入再炒，再用鍋蓋蓋好，煮燒時間略長，並加入菱粉液少許，便成爛糊肉絲。

問題

1. 購買食物的時候，應怎樣注意？
2. 四盆五碗的請客菜，應怎樣支配？
3. 殺雞時應怎樣注意？
4. 自己怕殺雞，該用怎樣辦法？
5. 四盆五碗烹調時，應怎樣注意，方不至手忙腳亂，而烹調又能入味？

第十三課

講演

食物優劣的鑑別法 食物優劣的鑑別法，是購買食物時不可不知的事情，現在把他分別說明如下：

1. 肉類的鑑別 肉類須新鮮而無病菌寄生的，食之方有益而無害，所以購買時，最須注意。都市中雖有衛生局加以檢定，蓋

以印章，所謂打印豬是；但打印後時間過久，亦不宜購，大概新鮮無病的肉類，皮上清白無斑痕；皮層並未風乾；筋肉鮮紅而潤澤；脂肪白潤；無特殊臭味。不新鮮的肉類，皮層風乾；脂肪略呈黃色；筋肉呈暗紅色；最壞的且有腐臭氣味。

2. 魚類的鑑別 魚是最易消化的食品，營養力亦大；但以食用新鮮的魚類爲宜。購買時最好是活的，死魚已不甚相宜了，現在把死魚的優劣識別法，說明如下：

(1) 魚體軟而有彈性；鰓鮮紅；眼珠透明，不呈白色；鱗不脫落；是魚死未久的現象。

(2) 魚體硬；鰓暗紅，甚至成黑褐色；眼珠白；特別腥氣，甚至發臭；是不新鮮的現象。又魚類中如河豚等，有毒質，亦不宜食。

3. 菌類的鑑別 菌類有毒的很多，除用人工栽培的冬菇外，

均須留意鑑別。但鑑別頗覺不易，大概有毒的菌類，常有下列的徵狀：

- (1) 新鮮時有美麗的顏色；乾後，呈綠色或青色的。
- (2) 有異味能刺激舌部；並有異樣氣味的。
- (3) 新鮮時，有乳狀液汁；乾燥後，用沸水泡過，變成濁液的。
- (4) 新鮮時，質柔軟而有水分，菌柄易斷的。
- (5) 用銀器或葱與菌同煮，變成黑色的。

4. 乳類的鑑別 上等牛乳，色白而帶密黃；味甘美；用藍色試紙試驗，則變紅；用紅色試紙試驗，則變藍。不新鮮及攪和別種物品的牛乳，色黃，或太白，或白而帶青；味淡而帶有別種氣味；沾手指尖，不能成圓滴；用紅色試紙試驗，不能變藍。

5. 蛋類的鑑別 蛋類優劣的鑑別法，有下列數種：

(1) 用舌舐蛋，如大端感溫，小端感冷，是新鮮蛋；若是二端溫度相同，是變壞之徵。

(2) 用蛋在燈光中照察，如呈淡紅色而透明，是新鮮；如呈暗色而溷濁，是已變壞。

(3) 把蛋投於百分之十五的鹽水中，沉底的最新鮮；半沉的適中；浮在水面的，不新鮮。

(4) 新鮮蛋，表面無光澤；不新鮮的蛋，表面都有光滑的感覺。

6. 鳥類的鑑別

(1) 新鮮的鳥類，羽毛拔脫後，毛根不帶油脂；肛門、眼皮、腹部、皮膚紅潤；肉有彈性。

(2) 不新鮮及病死的鳥類，毛易脫落；眼睛溷濁或流水；肚皮發青；肉色太紅或帶紫色，或生褐色或黑色斑點；肛門帶暗

紅色，有粘液；嘴裏有粘液。

7. 蔬菜的鑑別 蔬菜的鑑別，比較容易；只須注意葉片未曾乾軟；內部及外部，無腐爛痕跡，及虫蛀痕跡，便是上等。

8. 穀類的鑑別 穀類以有光輝、肥大、勻淨爲佳；如隔有砂粒及雜質，均非上品；米麥如帶青色，是已霉過，均不可吃。

工作

實習十七 製淡乾菜

〔材料〕 小白菜。

〔工具〕 蔬繩、鍋灶。

〔工作方法〕

(1) 把整株的小白菜洗淨，放在大蒸籠上蒸熟，或放在大鍋中加水煮熟，但不可煮爛。

(2) 把煮熟的菜，擱架在麻繩上，使所含水分，風乾或晒乾，就可用麻綫束好，藏在極乾燥的地方，自會經年不壞。
新鮮白菜，洗淨後，不必煮，就架在繩上風乾或晒乾，亦可藏至數年而不壞。

實習十八 醃菜

〔材料〕 白菜、食鹽。

〔工具〕 五斗缸、大陶盆或木盆、壓菜石。

〔工作方法〕

- (1) 把白菜洗淨，晒去所洗的水分。
- (2) 用食鹽把白菜在盆中揉擦，使鹽和菜中水分溶化。大概菜十斤，用鹽約一斤。
- (3) 把揉過的菜，層層疊在缸中，上面再加鹽少許；然後在菜上壓以重石，把缸用蓋蓋好，可保存數月而不壞。

實習十九 醃蛋

〔材料〕 鴨蛋或雞蛋、稻草灰或其他木灰、食鹽。

〔工具〕 面盆、瓦罐或壩。

〔工作方法〕

(1) 把木灰一斤、食鹽六兩、清水少許，放在面盆中調成乾糊狀。

(2) 把鴨蛋或雞蛋，逐個在調成的糊狀物中滾過，使蛋面塗上有鹽的泥醬一層，厚約三分左右。

(3) 把塗泥的蛋，疊藏在小壩中，可經數月而不壞。

實習二十 製魚乾

〔材料〕 大魚或小魚。

〔工具〕 刀、水盆、砧、篾筐或針綫。

〔工作方法〕

(1) 把魚去鱗，去腸，洗淨；如係大魚，應用刀切成三分厚的薄片。如係四寸左右長的小魚，應從背部對剖，使腹部相連，兩片展平。

(2) 用針綫把切好的魚，片片穿起，在烈日中曬乾，便可久藏不壞。

問題

1. 肉類及魚類的優劣，有什麼不同？
2. 蛋的優劣，用什麼方法判別？
3. 日常煮好的食物，如欲保存數日，應用什麼方法？

第十四課

講演

家庭食物的預備 食物爲吾人一日不可缺少的東西，如每日須

仰給於人，殊覺危險。萬一朝無人供給，勢必無物可食。例如吾國舊例，每年元旦，各商店小販均停業數日，此時雖有錢，也沒地方買食物了。諸如此類，假使我們家庭中沒有食物的預備，飲食就發生問題。所以食物的預備，無論城市與鄉村的家庭，均屬重要。現在把各種食物的預備法，分述於下：

1. 穀類 穀類為食物中的主要品。從前大家庭中，均設有倉庫，儲存甚豐；小康之家，亦往往存有一年之糧；以防荒欠。現在因經濟衰落，地方不靜，大都隨用隨購，儲存甚少。都市中的家庭，因購買便利，更無存儲之必要。但為便利及安全計，總以稍有積儲為宜。平時更宜注意市價、來源及社會情形，以斟酌家庭中儲存糧食的多少。

2. 蔬菜 蔬菜的重要，與穀類同。但蔬菜以新鮮者為上，乾製及鹽醃者次之。預備的方法，可分兩種：一種是用乾製法或鹽

醃法，把蔬菜久藏在家裏，以備不時之用；此種預備法，城市與鄉村中的家庭均屬適用。一種是在家庭附近，設置園地，分區種植白菜、萊菔、瓜、茄、荳、葱、韭、蒜、竹筍等，大約有園地三畝或二畝，則一家五口，四時的食用，可以無慮。此種園地，實為家庭中所必要，不但可以種蔬菜，並且可以作業餘的遊息、觀賞與工作。

3. 果樹 吾國向來習慣，以水菓為消閒食物，無關重要。其實水菓的養生，功效很大；所以水菓，可作為正常食品。倘家庭中有園地，可就園地四周，種植梅、橘、李、枇杷、棗、柿、櫻桃、蘿蔔等，則每年所產水果，可供自己食用而有餘。

4. 魚類 除魚乾及鹽魚可購藏家中，以備不時之需外，住宅近旁，如有魚池，應把鮪、鯖、鯉、鱸、鱒等容易生長的魚類，設法飼養，以供隨時的食用。池邊更可附種茭白、慈菇、藕、菱

等物。此種小池，在家庭中，與園地有同樣的重要。亦可作業餘釣遊休息之所。如與園地相連，更覺相宜。

5. 鷄鴨 鷄鴨及蛋，為食料中最優的物品。庭園中務宜特建鷄舍，多蓄幾頭，使蛋可終年不斷。鷄鴨又可隨時烹食。此種鷄鴨，如飼養得法，並可作為家庭中的副業。

6. 鴿兔 鴿與兔，亦為上等食料，飼養亦易。

7. 豬羊 豬羊為吾國農家最普通的家畜，可視家庭中的經濟及場所，量力飼養。火腿、鹽肉，可量力購存。

工作

實習二十一 乾藏果子

〔材料〕 梅子或桃子杏子等。

〔工具〕 果皮鉋、小刀、針綫或竹筐、烘箱。

〔工作方法〕

(1) 把新鮮已熟的果子，如大桃子等，用菓皮鉋，鉋去表皮；再用刀對剖，或切成片狀。

(2) 用針綫把剖好或切好的果子片，片片穿在綫上，在日光中或通風處，使其急速乾燥；或用烘箱，藉火力烘燥。

(3) 把乾燥的果子，封存玻璃瓶中，可久藏不壞。

實習二十二 製筍乾

〔材料〕 竹筍、食鹽。

〔工具〕 刀、砧、針綫或竹筐、烘箱。

〔工作方法〕

(1) 把竹筍老頭切去；把筍壳剝去；如筍大在直徑半寸以上，應用刀剖成半寸寬左右的小片。

(2) 把剖好的竹筍，放入鍋中，加水及食鹽；一筍一斤，用鹽

約一兩，水以浸沒筍片爲度。〕加好後，用火煮熟。

(3) 把煮熟的筍，盛在竹筐中鋪平；或用綫片片穿起。然後在日光中晒乾；或用烘箱烘乾。

(4) 把乾燥的鹽筍，藏在竹篋中，放在乾燥地方，便能久藏不壞。

實習二十三 藏青色豌豆

〔材料〕 將老未黃的豌豆，食鹽，硫酸銅或甲基青(Methyl Blue)及亞莫尼亞液，清水。

〔工具〕 秤、量杯、有橡皮塞的玻璃瓶、鍋灶。

〔工作方法〕

(1) 把青色豌豆洗淨後，與少量的食鹽及清水，放入洗淨的玻璃瓶中，使與瓶口齊。然後加熱約一小時。

(2) 把極少量的硫酸銅，或甲基青(Methyl Blue)及亞莫尼亞液，

(豆一公斤，約用百分之三的甲基青溶液二c.c.混以百分之三的亞莫尼亞十c.c.)加入豆瓶內調勻，放在鍋中再煮，至豆復呈綠色，可即把瓶從鍋中取出，用橡皮栓把瓶封好，則青色豌豆，可久藏不壞，且不變色。

問題

1. 家庭中爲什麼有預備食物的必要？
2. 食物的預備，約有幾種方法？
3. 最簡便的烘箱，最好利用什麼東西製成？
4. 青豆中用的着色料，如硫酸銅等，爲什麼絕對不宜用得太多？

第十五課

講演

食物久藏法 新鮮的食物，如隨意亂放，不久必致腐壞。食物常因不注意保藏，致腐爛不能供食用，損失很大；所以操家政的人們，對於食物的久藏法，須加以研究。在都市的家庭中，如經濟充裕，最好備一冰箱；否則至少須備一鉄紗廚，以便儲藏食物。現在把食物的久藏方法，說明如下：

1. **加熱法** 加熱，就是把食品，加以熱力，殺死附着食物的細菌；最普通的，就是放在鍋裏煮。凡是肉類、魚類，以及其他可以經熱不壞的食品，均可用此法作暫時的保存；夏季晚上，廚房中如有剩餘的魚肉之類，必須加以重煮，方能至明日而不壞。如肉類煮好後，每隔一夜，或一晝夜，重煮一次，可以經數日而不壞。

2. **冷藏法** 冷藏，就是把食物放在寒冷的地方，使細菌因溫度低，而不能繁殖；最普通的冷藏法，就是利用冰箱。凡食物在

冰點以下的溫度，不至變更組織的，均可用此法暫時保藏。夏季常把食物，放在竹絲籃中，用繩把籃懸掛在大水缸中或井中近水面處，就是應用此法。不過經冷藏後的食物，如肉類等，取出後就會迅速腐敗，非馬上烹食不可。

3. 乾藏法 乾藏，就是設法把食物中的水分減少，使細菌不能繁殖。最普通的乾燥法，是在日光中晒；或在通風處，用風力吹；或用火力烘；食物乾炒後，可經數月或數年而不壞；故食物中用乾製法保存者很多。

4. 鹽藏法 濃厚的食鹽溶液，可以防細菌的繁殖。所以食物經過鹽醃後，可以經久而不壞；如鹽肉、鹽魚、鹽蛋、鹽菜、及其他鹽醃物品很多。鹽質愈多，防腐力愈大。有時把肉類等，用鹽醃過後，依然腐臭，是用鹽太少之故。

5. 醬藏法 醬藏，就是把食物，浸在醬裏，以防止細菌的繁

殖。一切的醬菜，就是應用此法。

6. 糟藏法 糟藏，就是把食物藏在酒糟中，以消滅細菌，使不致腐敗。例如糟肉、糟魚、糟雞、糟蛋等是。糟藏時所用的酒糟，須未經水泊者，否則所含酒精量少，殺菌力弱，仍有腐敗之虞。

7. 蜜藏法 蜜藏，亦稱蜜餞。我國糖食品中，用此法製成者很多。其方法，是把食物和糖煮熟，或用蜜汁浸漬。果子的久藏，以此法為最適用。

8. 燻烟藏法 此法，大都在肉類或魚類用鹽醃過之後，然後用之。西洋製造火腿和魚類，往往都用此法。因為燻烟法，一方面使食物乾燥，同時因烟中存有蟻醛、木焦油、石炭酸等質，附着在食物表面，可以殺滅細菌，防止細菌的侵入食物內部。

9. 空氣遮斷藏法 空氣是細菌繁殖的要素，所以遮斷空氣，

也是防止食物腐敗的一法。如用石臘、脂肪、洋菜膠等遍塗食物的表面；或把食物浸在鹽水、糖醬、油、酒等中間，可以經久而不壞。蛋與水菓等的保藏，頗適用此法，火腿陰面，用油脂厚塗一層，就是應用此法。

10. 罐藏法 罐藏法，是兼用加熱和空氣遮斷的最完善的防腐法。其理論，是把現存在食物中的細菌，用熱力殺滅；再遮斷空氣，防外面細菌的侵入；故可無腐敗之虞。但實際上，因為殺菌不完全，所以仍有腐敗的事情發現。

工作

實習二十四 簡製罐藏食物

〔材料〕 筒燒肉或油燜笋、石蠟、水楊酸、火漆。

〔工具〕 鍋灶、有橡皮塞的玻璃瓶、熔石蠟及火漆的小鍋、盛水

楊酸液的小杯。

〔工作方法〕

- (1) 把筍燒肉或油燜筍，先行依法烹調，使成美味。
- (2) 把玻璃瓶用百分之十的水楊酸液洗過，再用冷開水洗。
- (3) 把煮好的筍燒肉或油燜筍，放入玻璃瓶中，使湯汁與瓶口齊。裝好後放在水鍋上煮沸，約經五十分鐘。
- (4) 把橡皮塞，在百分之十的水楊酸液中洗過。洗好後，就把沸水鍋中的玻璃瓶取出，立刻用洗過的橡皮塞子，緊緊塞住。塞時，宜把瓶口湯汁，倒出少許。
- (5) 俟瓶身溫度減退後，先用石蠟密封；次用火漆，在石蠟上加封，手續便已完成。

實習二十五 蜜漬果子

〔材料〕 桃子或梨子、糖水、水楊酸。

〔工具〕 有橡皮塞的廣口瓶、鍋灶、果皮鉋、刀。

〔工作方法〕

- (1) 把果子用鉋去皮，用刀剖開，即入沸水中浸四分鐘。
- (2) 把沸水中的果子取出，放竹筐上，瀝盡水分。
- (3) 把玻璃瓶用百分之十的水楊酸液洗過，乾後，就把筐中果片放入，至八分滿；然後用糖二分、水一分已煮過的糖汁加滿；並在沸水鍋中煮十五分鐘。煮好後，立刻用橡皮塞塞緊瓶口。再用石蠟密封，更用火漆加封，便可久藏不壞。

問題

1. 食物的久藏法，約可分為幾種？
2. 食物腐敗的原因，是什麼？
3. 經過冷藏後的食物，為什麼取出後，即須烹食？

第十六課

講演

罐頭食品的製造法 罐頭食物，是食物久儲法的一種；不僅為家庭中，儲藏食物之用；實可為家庭中，以及牧畜家、漁獵家、園藝家等的副業，其利益如下：

1. 可把食物久儲家中，備食物饑荒時的救濟。
2. 旅行時，攜帶便利，並可免旅行中的烹調之勞。
3. 把天產物，加一番人工，價格增高，可以獲利。
4. 可把食物，運售遠方，不致腐敗，能把食品，推廣銷路。
5. 新鮮的魚、肉、果、蔬之類，一時難以銷盡，便可依法罐藏，以免腐敗的損失。

罐頭食物，以罐為主要用品；罐用馬口鐵製成，普通都為圓筒

形。在大都市中，均有製罐廠製造；如商標另外用紙貼上，則此種罐頭，可向製罐廠零購。如罐頭數目不多，亦可用火油箱或整張馬口鐵，飭鉛皮匠製造。學過版金工的；或是學校中有金工設備的；更可購買鉄片，由自己製造。不過用手工製造的罐，因接合部分，往往有封鐵透漏到裏面，易與食物化合，致碍衛生，故不如機製罐頭的完善。

食物及罐頭準備完全後，就可行下列的各種手續：

1. 裝罐 把罐頭用沸水煮過，洗淨，用布片揩乾。然後把調製好的食品，裝入罐內，把罐蓋蓋上。

2. 密封 把蓋與罐接合部分，用封鐵密封，使罐內物質，與罐外空氣，完全隔絕。

3. 湯檢 密封之後，要明白罐頭封合部分，是否密合，毫不漏氣，須用湯檢法檢查。湯檢法，就是把罐頭放在沸水中煮，偷

見有氣泡發出，便是有密封不完善的表示，應該取出修補。或使溫度下降，用小槌輕擊，鉄皮易於陷入，亦是密封不妥的表示。

4. 排氣 湯檢完畢，尙須把罐內空氣，完全排去，方能使內部食物，久存不壞。所以排氣，是罐頭食物製作中所不可缺少的工作。其法，在罐上鑽一細孔，再把罐頭放在蒸釜中加熱，使空氣因熱漲而流出，然後用封鐵卽封閉細孔；這是最簡單的人工排氣法。此外尙有用真空密封機，以排除罐內空氣的，更覺便利。

5. 殺菌 氣體排出了，罐內細菌未免尙有留存。故須行殺菌工作，使罐內細菌殺盡。普通的殺菌法，可把罐頭放在沸水中，煮一小時之久，便已成功。

6. 冷却 要保存食物的色澤和硬度，應把罐頭，從沸水中取出，放入冷水中；或通入冷水於蒸釜中，使其急冷。

7. 檢查 冷却後應再用小槌打擊，詳細檢查內容物的好壞，

使製品十分完善。

8. 裝飾 爲引起顧客愛買的心情計，罐面裝飾，必不可少，我國人往往專講內容，不事裝飾，故出品不能得顧客的歡迎，影響銷路，實屬很大。

工作

實習二十六 製果子醬

〔材料〕 梅子或桃子、白糖。

〔工具〕 風爐、鉄鍋、竹槳、玻璃瓶或馬口鉄罐、果皮鉋。

〔工作方法〕

(1) 把果子用果皮鉋，鉋去果皮，放在鍋中，加水約爲果量二分之一，用猛火煮熟。

(2) 把煮熟的果子，去核；仍放入鍋中；然後用果量二分之一

至與果量相等的潔白糖，加入煮熟的果糊中調勻；用文火煮，以防起焦。

(3) 隨煮隨用竹槳攪拌，約經二小時後，鍋中物已呈櫻色，所加水分，似已完全蒸發，便可起鍋，用罐藏法保藏。

實習二十七 製粽子糖

〔材料〕 潔白糖、麥精糖、豬油或蕨油、葡萄乾。

〔工具〕 小鋁鍋或銅鍋、風爐、台板、剪刀。

〔工作方法〕

(1) 把白糖二份，麥精糖一份，清水一份，放入小鍋中，用炭火煎。（純用白糖三份，不用麥精糖亦可。）

(2) 煎至糖面，由發小汽泡變成發大氣泡，用筷挑起糖液，能成絲狀時，就可把葡萄乾加入調勻，並把鍋離火。

(3) 俟鍋中的糖半冷後，先在鉄皮製的台板上，揩上豬油或蕨

油；然後把鍋中煎好的糖，倒在台板上，搓成圓棒形。

(4) 把搓好的，直徑半寸左右的糖條，急用剪刀，趁軟交互剪斷，就成粽子糖。

實習二十八 製花生糖

〔材料〕 白糖、麥精糖、豬油或藤油、花生米。花生米須炒熟，去衣、切碎的。

〔工具〕 鍋、風爐、竹篾、台板、刀。

〔工作方法〕

(1) 白糖二份，麥精糖一份，水一份，放在鍋中，煎至用篾挑糖液能起絲後，就可把與糖量相等的花生米加入。

(2) 把加入的花生米，拌勻後，就把鍋離火；並把鍋中物，注在措過油的台板上，急用措過油的圓棒，展成薄片，用刀切開，就成花生糖。

問題

1. 罐頭食物，有什麼利益？
2. 罐頭食物，是否必須用機器製造？
3. 製造罐頭食物，最須注意的手續，是那幾種？

第十七課

講演

一、飲水的種類 飲水的種類，約有下列數種：

1. 蒸溜水 是用蒸溜器，蒸溜而成的。爲最純潔的水，但不合於家常日用。

2. 自來水 大都市中，常有自來水供給，比較清潔。

3. 雨水 因吸收空中雜質，及經過屋面等不潔之處，故不純潔。久旱之後的雨水，更不宜作飲用。

4. 河水 流動的河水，比較潔淨，但如供飲用，尚須加以打礮或沙濾等清潔處理。

5. 溪水 因流動時，經過沙石之後，好像濾過一樣，故比較純潔，但防有他種礦質，飲用亦宜謹慎。

6. 井水 井水是地面上的水，滲透積聚而來，土地雖有一種自淨作用，能使水澄清；但如土質不良，環境不潔的井水，切不可供飲用。

二、水的優劣鑑別法 飲水中以不含有機物，及綠素等爲最佳。鑑別的方法，約有下列數種：

1. 用試驗管盛水，加硝酸銀液數滴，如成白色溷濁狀，甚至成暗黑色，是含有綠素之證，切不可作飲用。

2. 用水約一兩許，盛試驗管中，加稀硫酸三十滴；把水煮沸後，再加過錳酸鉀液五滴，五分鐘後，立時退色者，是含有有機

物多量之證，切不可作飲用。

總之，以水盛於白磁碗中，澄清味淡，而無特別臭味者，當可作飲用；但爲謹慎計，也須經過澄清及消毒手續後，方可放心。

三、水的澄清消毒法 飲水最普通的消毒法，約有下列三種：

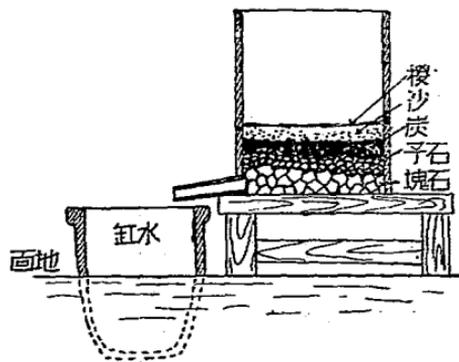
1. 打礬 把明礬研成細末，放入水中，充分打拌，靜置一小時左右，便能澄清。

2. 濾過 把水用濾水器濾過，亦能除去水中的污垢，使其澄清。家庭中適用的濾水器，可用一高約四尺許，經約三尺許的木桶。桶之下部側面，開一孔，孔的下邊，與底板平，孔徑約爲三寸。另用亞鉛皮，製一與孔徑同大的亞鉛管；長約二尺左右，插入木桶孔內，使其固定，以便桶內之水，由孔而管，流入承接的水缸中。桶中底部，舖以用水沖洗過的如拳大的石塊一層，厚約四寸。小石之上，再舖以一寸左右的小石子一層，厚約二寸。小

石子上，再鋪以用水沖洗過的一寸左右的木炭小塊一層，厚約二寸。木炭上面，再鋪粗砂一層，厚約二寸；細砂一層，厚約一寸。細砂之上，再用櫻毛編成的圓墊放在表面，以防加水時沖破砂層。照上面方法裝置完畢，就可把木桶內，滿盛以水；則桶內之水，慢慢經過砂石，由桶側孔中流入承接的缸內，非常清潔。

3. 煮沸 煮水達沸點，經過二十分鐘後，任何病菌，多能殺盡；故煮沸，亦是消毒的一法。以上三法，最好並用。例如先打礬；次濾過；次把濾過的水煮沸；則飲用更可放心。

第 十 六 圖



工作

實習二十九 製豆漿

〔材料〕 黃豆。

〔工具〕 小磨子、鉢、鍋、風爐、粗布袋。

〔工作方法〕

(1) 黃豆（大豆）洗清後，浸入水中，約十二小時至二十四小時。

(2) 把浸好的黃豆，用小磨子磨碎，隨磨隨滴以水。

(3) 把磨成的豆汁中，加水二倍至三倍，放入鍋中，用文火煮沸，如有泡沫溢出，可滴菜油以消滅之。煮沸後，入布袋中榨去糟粕，榨得之液，就是豆漿，亦稱豆乳。加以各種和味料，便可供飲用。

實習三十 製奶斯餅乾

〔材料〕 麵粉、牛奶、白糖、雞蛋、豬油、小蘇打、亞莫尼亞粉
或洛雅醇粉、砂糖。

〔工具〕 琺瑯質面盆、秤、展筒、餅乾印子、烘箱。

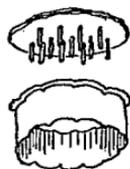
〔工作方法〕

(1) 把白糖六兩，熟豬油二兩，牛奶三兩，同放在面盆中，用手揉勻。

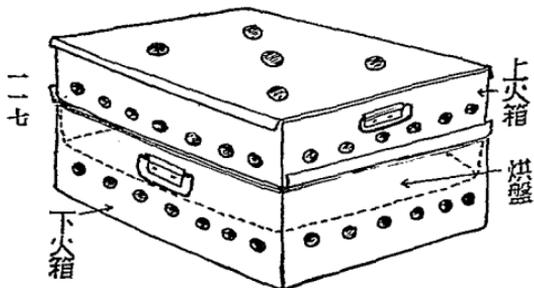
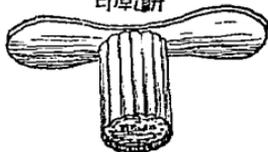
(2) 把小蘇打二錢半，亞莫尼亞粉二錢，加水一兩，調勻後，和雞蛋二只，一同加入上面的糖中，竭力調勻。

圖 七 十 第

印乾餅易簡



印乾餅



箱烘易簡的火生結炭用

(3) 把麵粉十二兩，加入前面的混合物中，竭力揉勻。然後用展筒展成半分厚的薄片，再用餅乾印，在展成的薄片上，片片扞出。表面用排筆塗水，再用粗砂糖撒上。

(4) 把烘箱中，用豬油揩過；把扞出的生餅乾，放入烘箱中烘熟，就成奶斯餅乾。

問題

1. 可以供飲料的水，約有那幾種？
2. 水的清潔法，約有幾種？那一種最妥當？
3. 用怎樣方法，鑑別水的優劣？

第十八課

講演

一、家庭的功用

人類在原始時代，與禽獸類相彷彿，小孩子依

母而居，實無所謂家庭。後來人事日繁，遂漸漸形成男女同居的家庭。到現在，這家庭制度，還是不能打破。現在把家庭的功用，略舉於下：

1. 能使各人身體和精神，有所寄托，生活安定。
2. 能供給個人身體上之舒服，精神上之快樂。
3. 能互助以求生存，不至幼無所養，老無所依。
4. 能使各人教養兒童，有適當地點。
5. 能維持社會秩序，並能作社會改良的基礎。
6. 因各人謀家庭幸福而努力，故能改善人生，推進文化。
7. 能達到人種的綿延與改良。
8. 因家庭中的共同生活，能改良自己及子女的性情。

二、優良家庭的造成 所謂優良的家庭，並不是有高大的樓閣，及精美的器具、飲食、衣服而已。因為我們理想中的家庭，是能供

給家庭中各個人身體上的舒服，精神上的快樂，和知識上的發展。所以高大的樓閣和精美的器具、飲食、衣服等物質上的滿足，不過是理想家庭的一部分，決不能稱為優良的家庭。優良的家庭，須具備下列各條件：

1. 全家長幼，身體能保持常常健康。
2. 全家長幼，能互相體諒，不起爭端。
3. 全家長幼，能甘苦同嘗，互相慰藉。
4. 全家長幼，能敦品勵行，克勤克儉。
5. 全家長幼，能努力向上，使各人知識進展。
6. 經濟充足，使全家長幼的衣、食、住、行、育、樂，均能滿足。

要造成優良的家庭，須注意下列各事項：

1. 注意家庭經濟：一方面努力於家庭中的生產事業，以開發

財源；一方面從事儉樸，以節省開支。

2. 注意家庭衛生，以保持健康。

3. 注意道德和情感，以保持全家和樂。

4. 注意家庭教育，使各人知識，日漸增進，成爲健全有用的國民。

5. 注意家庭中的娛樂，以消滅社會上賭博等不良遊戲，並造成快樂的家庭，美化的人生。

家庭的良否，影響於社會很大。現在我國的家庭，多數是烏烟瘴氣，不足留戀。完美的，快樂的，確是少，所以社會腐敗到如此地步。我們爲復興民族，救我中華計，此後大家應該從改良自己家庭做起。

工作

實習三十一 製肉鬆

〔材料〕 豬臀肉、醬、黃酒、白糖。

〔工具〕 風爐、砂鍋、鐵鍋、鍋剗、菜刀、砧。

〔工作方法〕

(1) 把豬肉的皮膜肥肉，剔刮極淨，只留筋肉。

(2) 把剔淨的純筋肉，切成半寸許的小塊，放在砂鍋裏，加入清水，把肉浸沒，然後用火煮爛。

(3) 加上等黃酒、醬油、白糖各少許，再煮十餘分鐘。

(4) 把煮成的肉，從瓦鍋中取出，濾去肉汁，俟肉面無汁水後，就把肉放在鐵鍋裏，用微火燒。

(5) 把鐵鍋裏的肉，一面燒，一面用鍋剗搗開，或用手揉捏，到肉質盡成散絲，和皮絲烟的形式相像，就成美味的肉鬆。

實習三十二 乾製玫瑰花或橙花

〔材料〕 玫瑰花或橙花。

〔工具〕 剪刀、竹籃、竹筐、烤箱。

〔工作方法〕

(1) 把玫瑰花或橙花，用剪刀從樹上一朵一朵的剪下來。

(2) 把剪下的花，平舖在竹筐中，在烤箱上用文火烘乾，或在日光中晒乾，便算成功。

(3) 把燥的花，收藏於磁壘或鐵罐中，密閉其蓋，以防香氣散及發霉。

實習三十三 製甜酒釀

〔材料〕 純糯米的酒藥（酵母）。

〔工具〕 鍋、風爐、小篩子、小鉢。

〔工作方法〕

(1) 把糯米淘淨，放入鍋中，加水，煮成飯。

(2) 把煮成的糯米飯，平舖在潔淨的用水濕過的台板上。

(3) 俟糯米飯冷後，把酵母研成粉末，用篩子散布於飯上。如須急冷，可把飯放在淘籬中，用冷水淋過。俟飯面水分略乾，就可將酒藥撒上。

(4) 把小鉢洗淨，揩乾。然後把撒過酒藥粉末的糯米飯，放在小鉢中，約略揷緊，中留一潭。鉢上用單層布片包好，以免灰塵侵入。天暖，隔一日；天寒，隔二日；就成酒釀。

問題

1. 各擬一改良自己家庭的具體計劃？
2. 家庭有什麼功用？
3. 應該怎樣注意，方能造成優良的家庭？
4. 家庭與社會，有什麼關係？

第十九課

講演

個人對於家庭的供獻 完美的、快樂的家庭，決非偶然能夠得到，必須家庭中的各個人，具有必要的性格，對於家庭有相當的供獻，方能造成。所以個人對於家庭的供獻，第一須具有下列的各種德性：

1. 誠實 骨肉之間，宜完全以至誠相待，稍一虛偽，便有裂痕，就不能達到快樂的境地。

2. 和愛 和愛是人類親善之本。骨肉相處，完全以愛為主；離了愛，一家人便和路人沒有分別。

3. 潔淨 污穢惹人厭惡，潔淨遭人愛慕；所以潔淨是人與人相處的必要條件。有了潔淨的德性，自會增進家庭的幸福。

4. 忍耐 家庭中因彼此關係密切，所以彼此期望，亦與常人不同。倘因善意，而互相責備，只有忍耐以處之。否則家庭就會破裂。

5. 忠信 對家庭不負責任，就是不忠。生活無規律，行不顧言，就是不信。不忠不信，均足以破壞家庭。

6. 克己 利己是人類本然性。但只顧自己利益，不顧別人損害，必起爭端。所以有時要把利己心克制，以公衆利益爲前題。

7. 信仰 彼此人格，須互相尊重，互相信仰方能得到快樂。彼此能信仰，家庭的幸福自會增進。

8. 合作 各執己見，各自爲謀，不顧家庭整個利益，就是不合作，家庭中彼此不能合作，便不能成爲家庭。所以具有合作的心情，就是對於家庭，有極大之供獻。

9. 進取 進取，是事業發展之源。所以進取亦能增進家庭幸

福。

10. 勇敢 有勇敢，便有決斷，有決斷，則做事不致遊移，坐失機會，使家庭蒙其害。

上列各種德性，應隨時注意反省，注意涵養，庶幾對於家庭有所供獻。其次更須注意下列各事項：

1. 學習自立，減輕父母責任。兒童在十歲以前，一切飲食起居，大都須父母照顧。在十歲以後，不但對於飲食起居，須能自己料理；並且對於將來謀生的職業知識技能，也須努力學習。以便將來有一技之長，能夠自立，減輕家庭負擔。

2. 注意衛生，使身體健康。家庭中，有一人身體不健康，便為全家之累，所以注意衛生，就是對於家庭，有所供獻。

3. 助理家務，練習家事技能。中學生時代，最須注意助理家務；一方面能減輕父母責任；一方面練習家事技能，作為將來成

立新家庭的預備。

工作

實習三十四 製牙粉

〔材料〕 炭酸鎂、炭酸鈣、薄荷腦或龍腦、烏賊骨粉、紅色素或綠色素、玫瑰香精。

〔工具〕 研盆、研槌、銅匙或磁匙、銅盆或磁盆。

〔工作方法〕

(1) 把炭酸鎂五份，炭酸鈣五份，薄荷腦一份，烏賊骨粉四分之一份，用秤配好。

(2) 把薄荷腦及烏賊骨粉，一同放在研盆中，研成極細粉末；然後與炭酸鎂、炭酸鈣等混和，竭力調勻。

(3) 把調勻的粉末中，加以玫瑰精數滴，用匙竭力調勻。如須

着色，可再加入粉末狀綠色或紅色顏料，竭力拌勻，便成香豔的玫瑰牙粉。

實習三十五 製牙膏

〔材料〕 炭酸鈣、肥皂粉、甘油、薄荷油、水、胭脂紅。

〔工具〕 研盆、研槌、量杯、秤、錫管或玻璃瓶。

〔工作方法〕

(1) 把炭酸鈣六錢，肥皂粉一厘五，薄荷油三厘，用秤及量杯等，分配妥當。

(2) 把甘油及水等量混合，用玻璃棒調勻。

(3) 把配好的炭酸鈣、肥皂粉、薄荷油等，放入研盆中，次把調勻的水和甘油，漸漸加入，隨加隨研，加至成乾糊狀後，就可停止，專事研磨。

(4) 磨至極細極勻後，就可盛於錫管或玻璃瓶中，以便應用。

實習三十六 製醬油

〔材料〕 黃豆、麵粉、食鹽、水。

〔工具〕 鍋、灶、竹筐、缸。

〔工作方法〕

(1) 把黃豆五升，放淘羅中淘淨。然後加水五升至十升，在鍋中煮熟，使十分酥軟爲度。

(2) 把燒熟的黃豆，取出平舖在木盆中，俟其溫度與人類體溫相仿後，用麵粉一斤至一斤半，麴種一兩半，撒在豆裏拌勻，以待發麴。大約經過一晝夜，發白色菌絲；略用冷水撒上後，經十小時，發生很長的直立菌絲；再用冷水撒上，把豆重拌一次，約隔二晝夜，變爲淡黃色。就可放入缸中，以煮沸過的冷鹽水八升至一斗加入，放在烈日中晒，約經二月後，濾清，便成醬油。

問題

1. 個人對於家庭，應有什麼供獻？
2. 家庭與個人，有什麼關係？
3. 什麼事情，最足以破壞家庭？

第二十課

講演

一、家庭中的職務應如何分工合作 家事的管理，我國向來都由女子負責，男子好像不必顧問，這種觀念，實很錯誤。男女既同為家庭中的一部分，自應共同負責。不過男女的性情及體力不同，則工作分配上，當有差別。繁重的農工業及其他職務，由男子擔任；輕便的家事，由女子擔任；分工合作，各盡其長，自極相宜。中學生為家庭中的分利分子，不久又將為新家庭的主人翁，所以更須幫助父母，料理一切，從事研究與實踐，以便一方面為家庭服勞；一

方面爲改進社會的準備。

家庭中的事務，既須分工合作，現在就把家事工作的分配法，假定如下：

父 以大部分精神，注意在生產事業的發展，謀一家經濟的充實。行有餘力，就從事管教兒女，協理家中鎖事。

母 以大部分精神，注意在教養兒女，及家事的計劃與管理。行有餘力，再從事生產事業，以豐潤家庭的經濟。

兒女 以大部分精神，注意在增進知識，學習自立。並以一部分精神，助理家務，力謀尊長快樂。

祖父母 應體恤兒孫，量力從事生產事業，及助理家務，教養兒童。

二、中學生對於家庭應盡的責任

1. 協助父母，養育兒童。

2. 管理自己用品及處所，使十分整潔。

3. 一切處事，應十分謹慎，處處可勿使父母擔心。

4. 節省經濟，力求減輕父母負擔。

5. 出入家庭，須按定時，否則應預先向父母說明。

6. 外表須十分清潔，舉動切勿稍有粗俗，以免父母發生不快的心情。

7. 專心學習，使知識技能，與時俱進，以博得父母歡心。

8. 勿做辱及家庭的事情，應敦品勵行，顯揚家聲。

9. 擇友須謹慎，娛樂宜力求高尚而有益身心。

10. 本互助、友愛、忠誠的精神，增進親友好感。

11. 對父母及同居的尊長，當細察其性情習慣，曲順其意，使其快樂。

12. 幫助父母料理膳食，練習烹調。

13. 幫助父母縫綴衣服，練習裁縫。
14. 在學校中求得新知識，養成善良習慣，改善自己家庭。

工作

實習三十七 製汽水（俗稱荷蘭水）

〔材料〕 小蘇打、檸檬酸、蒸溜水或開水、白糖或糖精、果子香精。

〔工具〕 量杯、天平、小口玻璃瓶（即普通的洋酒瓶）。

〔工作方法〕

(1) 把小蘇打五錢，檸檬酸四錢，潔白糖一兩，冷開水十兩，用秤及量杯，分配妥當。

(2) 把小蘇打、白糖、及菓子香精數滴（檸檬汁或香蕉、橘子、沙士等汁），加入冷開水中溶化；然後放入小口玻璃瓶中。

(3) 把小口瓶的軟木塞預備妥當，然後把檸檬酸粒，用迅速手術，放入瓶中後，立刻把軟木塞加上，用力揀緊，並用藤綫把木塞與瓶口繫住，勿使彈出。

(4) 把玻璃瓶倒置，約隔一日後，俟酸粒完全溶化，就可開瓶供飲用。

實習三十八 製冰其冷

〔材料〕 雞蛋三只，白糖十兩，罐裝牛奶四兩，麥粉或藕粉四兩，冷開水二〇兩至四十兩，果子汁三錢至五錢，及冰、食鹽。

〔工具〕 打蛋機（竹篸可代用），高六寸徑六寸的磁盃（鉢可代用），冰其冷桶。

〔工作方法〕

(1) 把雞蛋先在鉢中打勻，然後把糖、粉、牛乳等一齊加入，竭力打調。調勻後把水及香料加入再調，使極勻和。

(2) 把冰其冷桶的心桶，先行消毒（用開水煮過二十分鐘，再行洗淨亦可），然後把調勻的材料，加入洗淨的心桶內。

(3) 把心桶加蓋，依法裝置妥當；然後把冰塊加入於心桶及木桶的夾層中。並在冰中加以食鹽（約爲冰八鹽二的比）。

(4) 加好後，把桶上搖手，極力搖動。搖至心桶內的食物，完全冰結，就可把心桶的蓋取開，以便取食。

實習三十九 製清涼膏

〔材料〕 瓊脂（洋菜）一兩，糖漿七兩，冷開水三十二兩，薄荷腦水一兩二錢，百分之五檸檬酸液一兩半，檸檬精或玫瑰精數滴，食用紅色素或綠色素適量。

〔工具〕 鍋，風爐，平底磁盤，小刀。

〔工作方法〕

(1) 把瓊脂、糖漿、水等混和後，煮沸，濾過。

(2) 把濾過的溶液，加檸檬酸液調勻；俟其稍冷，再加其餘各料。加好調勻後，注入潔淨的平底磁盤中，俟其冷凝後，用刀劃成塊狀，便成美觀好吃的清涼膏。

實習四十 製清涼綠豆湯

〔材料〕 綠豆、糯米、百合、糖蓮心、蜜棗、糖櫻桃、糖青梅、薄荷葉。

〔工具〕 鍋、風爐、布片、匙、碗。

〔工作方法〕

(1) 把薄荷葉一斤，加水二斤，放在鍋中煮沸，約二十分鐘後，用細布濾清，放冷候用。

(2) 把糯米煮成飯；把綠豆洗淨，煮爛，製成泥狀；把百合洗淨，剝成片狀，煮酥；把蜜棗、蓮心，加入剩餘的綠豆湯、百合湯中，煮沸；並把煮成各物放冷。

(3) 把冷透的薄荷水半碗，加以蜜棗蓮心湯六湯匙，綠豆泥二匙，糯米飯一匙，蜜棗一枚，蓮心五枚，百合八片，糖櫻桃、青梅絲各少許，白糖一湯匙，便成美味的綠豆湯。

問題

1. 家庭中的職務，應怎樣分工合作？
2. 中學生，爲什麼要特別注意家事的練習？
3. 中學生對於家庭應盡的責任，以那幾項爲最緊要？
4. 不專心學習功課，與家庭有何影響？
5. 生活無規律，外表不潔淨，舉動粗暴，與家庭有何影響？

衣食住行工藝概要

薛明劍編

全四冊
第一冊七角

總理建國大綱首重民生，所以本書對於民生最重要之衣食住行各項生產事業以及製造改良方法，莫不詳載。全書分四冊：第一冊為衣類工藝，第二冊為食類工藝，第三冊為住類工藝，第四冊為行類工藝，茲先出版第一冊。編者在中央大學，區立民衆教育學院，勞農學院，及江蘇省立教育學院教授學生時，即以此書作為講義之用，頗合有志興辦或改良實業者之參考，誠為現代辦理社會教育，提倡生產者之寶筏，更為青年學生謀出路與求職業之南針也。

目次

(部之衣册一第)

古代工藝起源	蠶繭繅絲方法
現代工藝趨勢	製造絲棉方法
全國工藝概況	層繭紬絲方法
江蘇工藝概況	同官繭繅絲法
工場建築設備	絲線製造方法
各項工資制度	絲織綢緞方法
管理員及工潮	絲織花緞方法
汽鍋與原動機	籽棉軋花方法
蠶種製造方法	棉花紡紗方法
	製造脫脂棉法
	附脫脂棉布
	製造絨繩方法
	機織絨繩衣服
	棉紗織布方法
	機械織襪方法
	毛巾織造方法
	貝殼鈕扣製法

中華書局出版

烹飪良師

烹飪一斑

盧壽鏡編 一冊 二角

時希聖編

時希聖編 一冊 五角五分

作料，以及應加之調味
 料，均詳敘明；至於
 蒸、炙、燻、煮、煎、炒，調等之方法，均詳備，
 如法烹飪，無不鮮美可口。蓋素食原為養
 加意烹調，不特可口，且較肉食更有
 益也。

家庭食譜 李公耳著 一冊 五角
 家庭食譜續編 時希聖編 一冊 四角
 家庭食譜二編 時希聖編 一冊 五角
 家庭食譜四編 時希聖編 一冊 八角

凡一般家庭間精緻細點之製法，葷菜、素菜之烹
 調法，以及各種鹽、糟、醬、煙等物之製造法，
 在本書中莫不言之甚詳，洵為家庭烹飪之良師。



中華書局發行

實用大字典

布面精裝一册
普通本三元六角
普及本二元七角

『坊行字典之白眉』

國立編譯館出版圖書評論
二卷十期袁敬恆評語

編 輯 者

姚漢章 張相

參 訂 者

陸費逵 克敦

本書所收字體，以古今通行者為主，凡見於經史子集及說文等書，苟非奇僻生冷不經見者，多已盡量採入。訓詁顯豁，義必有證，證必著其來歷，並著其篇名。紛歧者，則分別列，不致混淆；或詳加考訂，析，務使用書者一目了然，易於索解。且新字彙收，要時更附英文。便一般人之檢閱，新舊各名實用大字典。

中華書局出版

舒新城主編



灌輸一般知識的讀物

中華百科叢書

全書壹百冊 組成一六單元 現正陸續出版

中國外交史綱要	社會主義史綱要	社會主義史綱要	鄉村教育綱要	初等教育概論	怎樣做教師	現代教育原理	佛學綱要	羣衆心理學	中國哲學史綱要	現代哲學思潮綱要	新開學概要	圖書館學概要
任啓珊編	劉炳藎編	劉天予編	楊效春編	吳研因編	俞十夷編	錢亦石編	蔣維喬編	高覺敷編	蔣維喬編	羅翹農編	黃天鵬編	劉國鈞編
八角	五角	六角	六角	六角	七角	七角半	印	六角	六角	七角	四角	六角
辛亥革命史	中西交通史	詞曲研究	演說學概要	文藝批評論	語言學概論	生理學概論	無線電初步	動物學綱要	氣象學綱要	中國音樂史	音樂概論	現代中國經濟思想
左舜生編	向達編	虛巖野編	余楠秋編	梁寶秋編	張世祿編	張鴻年編	俞子夷編	費鴻年編	楊鍾健編	王光祈編	朱鈺典編	李權時編
六角	七角	七角	四角半	五角	八角	七角	七角	一元	六角	一元二角	六角	六角

民國二十四年三月再版

新課程標準適用
初中勞作(家事二)(全一册)

◎定價銀五角

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 代表人 陸費逵
印刷者	上海靜安寺路 中華書局印刷所
總發行所	上海棋盤街 中華書局總店
分發行所	各埠中華書局

49c

52

1203

2/2260

(3)

標商冊註



50