

家政服务 实用手册



白丽阳◎编

帮助您料理一切家务事，让家务劳动更轻松
是您生活中的得力助手，让家庭生活更幸福

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

家政服务

实用手册

白丽阳◎编

图书馆
章

北京出版集团公司

北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家政服务实用手册 / 白丽阳编. —北京: 北京出版社, 2010.1

ISBN 978-7-200-08041-4

I. ①家… II. ①白… III. ①家政学—手册 IV.
① TS976.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215158 号

家政服务实用手册

JIAZHENG FUWU SHIYONG SHOUCE

白丽阳 编

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

北京华洋图书发行有限公司发行

新华书店 经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 10.75 印张 60 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-08041-4/TS·243

定价: 20.00 元

质量监督电话: 010-58572393

前言

随着生活节奏的加快,生活水平的提高,越来越多的家庭服务人员走入家庭。但大部分的家政服务人员没有经过专业培训,他们有可能是第一次来到城市,第一次坐火车,第一次进楼房,第一次进超市;也有可能没见过煤气灶,不认识微波炉,不会使吸尘器。他们如果没有房主的指导,很难做好家政服务的工作。然而有的家庭主妇,尤其是大部分年轻的家庭主妇,也不太会料理家务,指导保姆。这本手册在日常家务料理(做饭、洗衣、居室清洁、物品收纳)、家庭看护1~6岁幼儿、家庭看护老年人(健康老年人、患慢性病的老年人)、保姆管理等方面,给您及保姆指点与帮助,您只要参照本书去做,就可以合理地安排时间,有效地指导家政服务人员料理家务,提高您的家庭生活质量。



目录

前言

第一部分 家务料理 1

第一章 做饭 4

第二章 洗衣及料理 10

第三章 家务料理 15

第四章 居室清洁 17

第五章 家用电器使用方法 42

第六章 管理 50

第二部分 幼儿及儿童看护 70

第一章 概述 72

第二章 幼儿成长知识简介 74

第三章 1~3 岁的幼儿看护 89

第四章 4~6 岁的儿童看护 100

第五章 看护幼儿及儿童的必备物
品和基本要求 (1~6 岁) 112

第六章 看护幼儿保姆的管理 116

第三部分 老年人看护 122

第一章 概述 124

第二章 老年人生理健康知识 126

第三章 看护健康高龄老年人 129

第四章 看护患有老年痴呆的高龄
老年人 132

第五章 看护患有慢性病的高龄
老年人 136

第六章 老年人日常必备品简介 151



第一部分 家务料理



家务料理的误区

现在，人们的生活水平提高了，对生活的质量要求也越来越高，居住的房子越来越宽敞，家具电器越来越高档了，但很多人对家务料理都缺乏正确的科学的认识，存在认识误区。

- 有些人认为，把家收拾得干净整洁了，就会失去随意性，对自己是一个无形的约束。
- 有些人的家虽说看上去收拾得很干净，很整齐，但东西摆放不规整，缺乏条理，很不方便找用。
- 有些人认为提高生活质量，就是花很多的钱买很高档的物品就可以了。
- 还有一些人认为家务料理是一件很繁琐，永无尽头的事情，请保姆来做又不放心，索性让家里乱着，也不去收拾。

这些盲目偏见的观念让人们走入了家庭生活料理的误区，其实，家是一个私人的生活空间，一个人至少要在家度过三分之一的时间。家也是体现一个人的品位、兴趣爱好、生活方式、个人习惯的地方。一个干净整洁舒适的家，可以给人们带来愉快的心情，可以帮助人们解除一天工作的疲惫。整洁、温馨是提高家庭生活质量的的第一步。所以我们需要学习掌握一些科学的方式、方法来料理家务。

科学料理家务的方法

要想科学料理家务，首先要建立一个家庭生活料理的原则，形成一个好的生活习惯；掌握一个既实用又有效的管理方法。

必须遵循的科学料理家务的基本原则：

- 舒适性：家务料理，首先要保证家居生活的舒适与随意，物品取用方便。



- 条理性：家务料理，要有条不紊，忙而不乱；物品分类摆放，位置固定，整齐、有序。

- 节约性：家务料理，特别要注意节约，如节水、节电，还可以用废弃的东西，如看过的画报、装饮料的空瓶，亲自动手制作一些DIY的东西，等等。

- 简约性：要尽可能把家料理的简单、便捷。常用的物品随手可取。

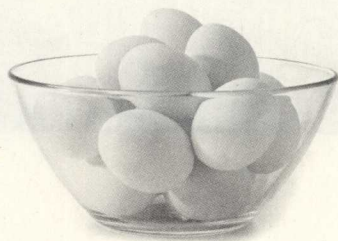
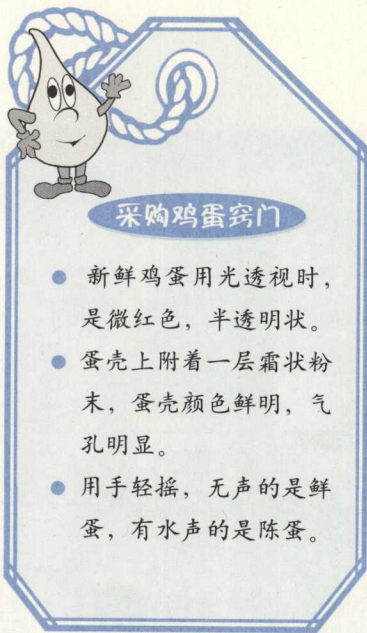
- 料理家务确实不是一件简单的事情，但只要有科学的方法，人们就可以在家的整洁与舒适中保持自己的随意；就可以达到事半功倍的效果；只要有一个行之有效管理的方法，您就可以放心地让保姆按照您的想法做好家务料理的工作。



第一章 做饭

肉、菜、蛋等采购

- 采购分类：蔬菜类、水果类、鸡鸭肉类、生鲜肉类、鱼鲜类、蛋类、杂货类、加工食品类、面粉/大米类。
- 蔬菜、水果、鸡蛋、鱼鲜、大米等，可到附近的菜市场或早市选购，保证新鲜。
- 生鲜肉类，如鸡肉、鸭肉、猪肉、牛羊肉等必须到正规的超市或正规肉联厂的门市采购，以保证质量，保证新鲜。
- 熟肉制品类、面粉、半成品、熟食、豆制品等必须到正规的超市采购，保证质量。
- 购买时必须注意标识上注明的生产商名称、生产日期、保质期、保存方法等。
- 采购量应根据实际情况而定，一般采购1~3天的用量为宜。





早饭——每日安排

- 早饭开饭时间：7:00～7:30。
- 按就餐人数做饭，避免浪费。
- 按就餐人数摆放好餐具。

中餐：筷子、瓷质汤勺、碗、盘子、酒杯、饮料杯、餐巾纸等。

西餐：不锈钢刀、叉、勺、碗、盘子、酒杯、饮料杯、餐巾纸等。

- 按就餐人数摆放座椅。

- 配菜要求：

中餐：主食、豆浆或粥、蔬菜、肉食品或鸡蛋、水果。

西餐：主食、牛奶或饮料、肉食品或鸡蛋、奶酪、蔬菜、水果。

- 每日更换食谱，不可重复（参照每日食谱表格），根据老人或孩子的需要相应调整食谱。



午饭——每日安排

- 午饭开饭时间：12:00～12:30。

- 按就餐人数做饭，避免浪费。

- 按就餐人数摆放好餐具。

中餐：筷子、瓷质汤勺、碗、盘子、酒水饮料杯、餐巾纸等。

西餐：不锈钢刀、叉、勺、碗、盘子、酒水饮料杯、餐巾纸等。

- 按就餐人数摆放座椅。

- 配菜要求：

中餐：冷菜、热菜（肉菜/蔬菜/汤）、主食、水果、饮料、甜点。

西餐：冷菜、汤、鱼或肉类、乳酪、主食、甜点、咖啡、饮料、水果、餐前酒和配餐酒。

- 每日更换食谱，避免重复（参照每日食谱表格），根据老人或孩子的需要相应调整食谱。

- 剩饭菜作保鲜处理后要放入冰箱相应位置。



午餐禁忌

- 午餐忌吃得太饱。吃过多食物,会使脑部的部分血液和氧转到消化道去,令你昏头昏脑。

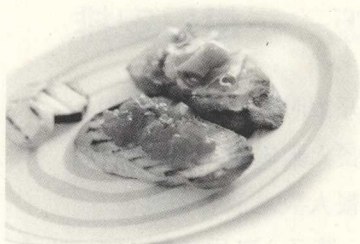
晚饭——每日安排

- 晚饭开饭时间: 18:00~18:30。
- 按就餐人数做饭,避免浪费。
- 按就餐人数摆放好餐具。

中餐: 筷子、瓷质汤勺、碗、盘子、酒水饮料杯、餐巾纸等。

西餐: 不锈钢刀、叉、勺、碗、盘子、酒水饮料杯、餐巾纸等。

- 按就餐人数摆放座椅。
- 配菜要求:
中餐: 冷菜、热菜(肉菜/蔬菜/汤)、主食、水果、酒水、饮料、甜点。
西餐: 餐前菜、汤、鱼或肉类、乳酪、主食、甜点、咖啡、饮料、水果、餐前酒或配餐酒。
- 每日更换食谱,避免重复(参照每



日食谱表格), 根据老人或孩子的身体需要相应调整食谱。

- 剩饭菜作保鲜处理后要放入冰箱相应位置。可在第二天中午食用。

中餐餐具摆放要求

- 餐盘: 从主人座位开始, 沿顺时针方向摆盘, 盘与盘之间距离相等。
- 筷架和筷子: 筷架摆在餐盘的右上方, 筷子摆在筷架上并且图案向上。
- 汤碗和汤勺: 汤碗摆放在餐盘的左前方, 将汤勺放在汤碗内, 汤勺把儿向左。
- 酒具: 葡萄酒杯摆在餐盘的正前方, 白酒酒杯摆在葡萄酒酒杯的右侧, 水杯摆在葡萄酒酒杯的左侧, 三杯横向成一直线。
- 公用筷子: 在主人这边的酒具前方放一筷架, 放上筷子, 筷子的手持端向右。



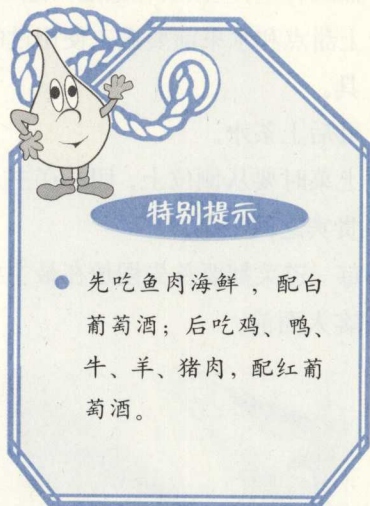
- 调味品：调味品（盐、胡椒粉、酱油、醋）装入专用的瓶中，摆在主人旁边的橱柜或茶几上。



西餐餐具摆放要求

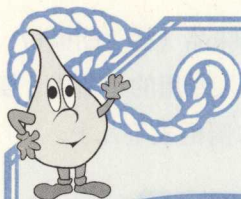
- 餐盘：每个座位前要放一个盛主菜用的盘子。
- 汤盘：汤盘宜摆在主人旁边的橱柜或茶几上，便于主人盛汤。
- 刀叉：餐刀放在盘子右边，刀刃对着盘子，餐叉放在左边，叉齿朝下。汤勺放在餐刀的右边。餐巾放在餐具下面。

- 水果餐具：吃水果要另备专门的餐具。
- 酒具：酒杯要放在盘子的右前方。红葡萄酒和白葡萄酒要使用不同的酒杯。
- 调味品：胡椒粉、芝麻粉、番茄酱、橄榄油和盐要装瓶。一般放在餐桌边固定位置。其他配料按主人要求临时摆放。



中餐上菜的程序及要求

- 先上冷菜、饮料及酒，后上热菜、主食、汤，最后上甜食和水果。如果有两桌以上时，各桌的每一道菜应同时上。
- 冷热菜上菜顺序都应注意按照先咸后甜，先浓后淡，先炒后烧，先无汤菜后有汤菜的顺序上菜。
- 如果有鱼，应该放在最后一道菜上。
- 上甜点和水果前要撤去使用过的餐具。
- 最后上茶水。
- 上菜时要从侧位上，切忌在主持人与贵宾之间上菜。
- 每一道菜都要首先摆放在最主要的客人面前。



特别提示

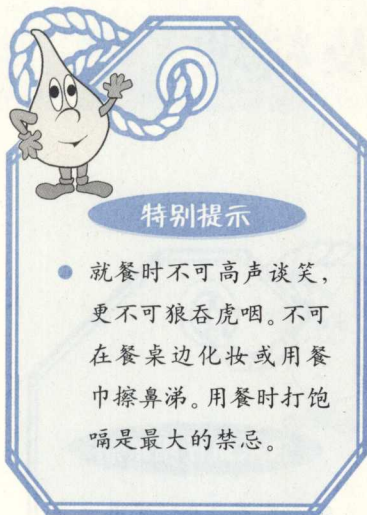
- 先看后动，宁静勿声；先等后坐，顺序分层；右高左低，中座为尊；距离定位，交叉排位；面门为上，观景为佳；临墙为好，临台为上；各桌同向，以远为上；女先男后，长先幼后；自点自菜，自选自爱；套餐看清，配菜莫重。

西餐上菜的程序及要求

- 首先上饮料或酒水。
- 后上冷菜，冷菜即开胃小菜，作为第一道菜与开胃酒并用。
- 再上汤，汤根据客人的口味摆放。同时摆上面包。
- 上汤后开始上主菜。主菜有海鲜类、肉类、面食、米饭等，依次安排。
- 上甜食前要将餐桌上所有用过的餐具全部撤走，摆上吃甜食的专用餐具，甜食通常有冰淇淋、蛋糕、果盘等。



- 最后是咖啡或茶、餐后酒。



特别提示

- 就餐时不可高声谈笑，更不可狼吞虎咽。不可在餐桌边化妆或用餐巾擦鼻涕。用餐时打饱嗝是最大的禁忌。

特殊安排

- 根据不同情况，如生日宴会、朋友聚会、节日宴会等，分别准备中餐或西餐。
- 提前确定就餐人数、饮食风俗、习惯及忌口，确定菜谱，提前采购并准备。
- 如有老人或幼儿，应根据情况单独准备。
- 有时客人自带食品，应提前了解，避免浪费。

厨房家用电器的使用 方法

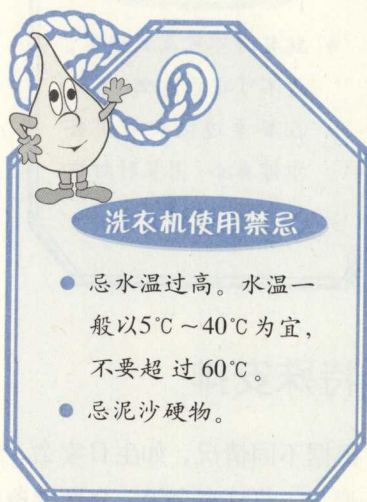
- 油烟机、洗碗机、消毒柜、微波炉等家用电器的使用方法请见后文。



第二章 洗衣及料理

洗衣的基本要求

- 衣物要安排固定的时间及时洗涤。
- 洗衣前一定要先分清衣物的洗涤方式并掌握水温，一般情况下，洗衣的水温应控制在 40°C 以下。有些衣物则需要冷水洗涤。在每件衣物的内侧都会有标明洗涤方法的标签，按照标签上的提示选择正确的洗涤方式及水温。
- 洗衣前要检查衣服口袋，如装有物品或财物，应取出存放好，如发现钉得不牢固的扣子，要先钉好后再洗涤。
- 洗涤衣物时，必须将内衣与外衣分开洗，深色与浅色分开洗。棉质、毛质、丝质、麻质、皮质分开洗。
- 白色衣物洗涤后应进行漂白。



洗衣的特殊要求

- 干洗：羊绒衫、毛料西服、羊绒大衣、真丝衣服等定期送洗衣店干洗，每次结账索要发票。
- 水洗：（手洗）丝质衬衣、内衣，麻布衣，丝织品需用手洗，除内衣外洗后均熨平。
- 水洗：（机洗）棉质衬衣、内衣，棉质毛巾、浴巾、床单、被罩、枕套，



可用机洗。洗前在袖口、领口及污渍处涂上领洁净，放置3~5分钟后再放入洗衣机洗涤。洗后均熨平。

- 柔软：手洗时，在衣物漂洗完最后一遍后，将柔顺剂用清水稀释均匀后将衣物放入浸泡3分钟左右，用后无需再用清水过洗，直接晾干或脱水甩干即可。机洗时，洗衣前倒入洗衣机的“柔顺剂专用注入口”即可，如无专用注入口，在最后一遍过洗时加入水中即可。
- 消毒：客人物品及病人物品单独洗涤，每次洗涤后要及时消毒。消毒剂宜选用家用消毒液。
- 洗涤剂：不同质地的衣料尽量选择不同的洗涤剂，避免衣物变形、褪色或损坏。



衣物晾晒的要求

- 如家中有烘干机，衣物洗后直接烘干熨平即可，如家中没有烘干机，则需要将衣物脱水甩干后，按如下要求晾晒衣物。
- 要配合衣物形状选择合适的衣架晾晒，晾晒时要拉平衣领和前襟，切记领口要保持原状。
- 丝绸类、化纤类、毛料服装洗后一般要放在阴凉通风处，使其自然晾干。
- 毛衣等针织衣物需要平放晾干，或使用两个衣架晾晒，但要把衣袖搭放在肩膀处。要避免暴晒或烘烤。
- 纯棉、棉麻类面料服装一般都可在阳光下直接晾晒。
- 将衣物里朝外翻过来晾。色彩鲜艳的衣服不要在太阳下暴晒。



熨衣要求

一般要求

- 使用普通的家用蒸汽熨斗。
- 熨衣前清洁熨斗底座，用湿毛巾去除底座上纤维和异物。

熨斗的使用

- 熨衣服前，一定要先弄清楚衣服质地特性（棉、麻、丝、尼龙、毛等），在衣服内侧的标签上标示有烫衣要求。按照标示调节好熨斗的温度、湿度、时间，方可开始熨烫衣物。
- 有些衣料（如纯毛衣料），需要在衣服表面覆盖一块里布或同质类的布料再熨烫，避免衣服表面发亮或发白。

毛衣熨烫法

- 毛衣、针织质料类的衣服，可用熨斗的蒸汽喷在皱襞处，不用熨烫，会自然顺平；或者挂在浴室中，利用洗澡的热蒸汽，使其平顺。
- 雪纺纱类较薄细的质料，需使用较低温烫，烫时不可太用力，以免弄破。

裤子熨烫法

- 烫长裤时，要由里而外。先将裤子



翻过来，口袋

掀开，先烫裤裆附

近，其次是口袋，裤角和布缝合处。然后将裤子翻过来烫正面，找到裤子裤线折叠好，按照右脚内侧，右脚外侧，左脚内侧，左脚外侧的顺序熨烫，烫褶线时用大头针固定，最后把两管裤脚合起来修饰一番。

- 熨斗要避免开拉链，为避免熨斗磨亮布料，最好加盖烫布再烫。

衣领熨烫法

- 无领衣物，不论是圆形、尖形或方形，在整烫时最好先固定形状，再加以熨烫，避免变形。
- 有领衣物，不要将领褶线烫死，趁衣领还是温热的，用手翻折轻压，保持衣领的原形状。

衬衣熨烫法

- 熨烫衬衣前要保持一定水分。
- 从上往下熨烫。
- 先烫衣领，将衣领摆平，里面朝外，从两边向中间熨烫。
- 再熨肩部，将衣领直立，用熨斗