



家政进家庭

林昱◎编著



社区生活

家政进家庭

林 昱 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家政进家庭 / 林昱编著. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5439-5628-5

I . ①家… II . ①林… III . ①家政学 IV . ① TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 281237 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

家 政 进 家 庭

林 昱 编 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

*

开本 650 × 900 1/16 印张 16.75 字数 207 000

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5628-5

定价: 25.00 元

<http://www.sstlp.com>

序

家政,从字义上的解释是管理家庭及家人等相关的事务;是一门研究与管理家庭生活的学科,是管理学亦是应用科学,目的在于帮助人们适应并改善其家庭生活。

近年来,由于科技文明的突飞猛进,加上工商业的急速发展,社会结构的改变,影响了家庭的组织和功能,而家电用品的普及,更大大改变了人类生活的方式。家庭已由以往的生产单位转变成消费单位,家庭中大部分的家事工作,则多半由家电用品代劳。在这种情况下,人们迫切需要的已不再是生产和操持家务的技能,取而代之的是学习如何选购和利用各种工商业的产品和服务,如何计划和管理家庭的资源,以增进家庭生活的幸福。基于现代社会情况和家庭的实际需要,家政教育的内容已渐偏重于消费、管理和人类发展等知识。

21世纪是信息时代,家庭计算机的发展使家庭也成为个人工作、办公的场所:人人都可以坐在家中办公、开会或学习新知。当然,除此之外,家政工作也可以运用计算机来处理。如可使用计算机来计划和管理家庭中的一切资源,简化家事工作,为家人计划饮食、记录家庭的收入和支出等。

家政,一直被视为女性的专利。近年来,由于社会的变迁、家庭功能的改变、女性地位的提高,个人或家庭要想拥有美满

的家庭生活就需要掌握一定的家政知识,亦即学习如何适应生活、提高生活质量等。

家政和每一个人的“开门七件事”有关,举凡生活中的衣、食、住、行均包含在内。其范围涵盖精神与物质两大层面,除了技能的学习,更有知识的学习、行为的养成与观念的建立。唯有良好的家政教育,才能培养个人正确的人生观与生活态度,再藉由有效的管理策略,建立幸福的家庭与和谐的社会。

总而言之,家政学习即生活学习。它不仅从生活中体验与学习,更要从不断的学习过程中,提升个人品格素养与生活素质,以期达到提升全人类生活质量的目标。

contents >>

目录

第一章 家庭生活 /1

第一节 安全舒适的家 /1

一、家事工作分配 /1

二、居家整理 /2

三、家庭环保 /6

第二节 室内布置与设计 /7

一、布置的灵魂——色彩 /7

二、室内色彩与空间调整 /8

三、风格的展现——家具 /9

四、视觉守护神——照明 /12

五、画龙点睛——装饰品 /14

第三节 绿化美化我的家 /16

一、室内植物之养护 /16

二、室内空间绿化 /20

三、为花草筑一个家 /21

第四节 保洁技巧 /21

一、搬家后的保洁技巧 /21

二、如何擦玻璃 /23

三、门的保洁技巧 /25

四、室内天花板保洁技巧 / 28

五、木地板保洁技巧 / 29

六、真皮沙发清洗、保养 / 32

七、地毯保洁 / 34

八、清洗窗帘 / 40

九、橱柜保洁 / 41

十、浴室清洁 / 42

十一、红木家具的清洁 / 43

十二、家庭清洁完全手册 / 44

第二章 衣着服饰 / 49

第一节 服装材料 / 49

一、服装材料 / 49

二、织物的鉴别 / 50

三、布料的织法 / 52

四、织物的应用 / 52

第二节 衣物的维护 / 53

一、各类质地织物使用后整理要领 / 53

二、洗涤 / 55

三、熨烫 / 67

四、收藏保存 / 76

第三章 饮食生活 / 83

第一节 吃出健康 / 83

一、认识六大营养家族 / 83

二、均衡的营养	/ 84
三、如何安排健康的饮食	/ 86
第二节 食物的选择与存储	/ 90
一、食物的选择	/ 90
二、食物的采购	/ 96
三、食物的贮存	/ 97
第三节 饮食安全	/ 98
一、食品卫生	/ 98
二、食品中毒	/ 99
三、食品添加物	/ 102
第四节 中餐料理	/ 103
一、刀工的意义	/ 103
二、刀工的基本要求	/ 103
三、刀法种类	/ 104
四、刀工的基本训练	/ 108
五、刀的使用和保养	/ 109
六、切配后的形状	/ 109
七、调味	/ 111
八、火候	/ 113
九、初步熟处理	/ 115
十、制汤	/ 117
十一、过油	/ 119
十二、上色	/ 120
十三、冷菜烹调法	/ 120
十四、切配与装碟	/ 130

十五、热菜烹调法 / 131

十六、宴席知识 / 137

第五节 西餐料理 / 140

一、西餐做法 / 140

二、蛋的制作 / 144

三、三明治 / 147

四、酒会小点(以吐司饼干为主) / 148

五、开胃品及色拉 / 148

六、汤 / 150

七、蔬菜、土豆 / 152

八、面食及饭 / 153

九、海鲜及贝壳类 / 155

十、烘焙 / 155

第四章 空间收纳 / 168

第一节 衣物与卧室收纳 / 168

一、卧室收纳方案 / 169

二、衣柜收纳设计 / 170

三、添置一个衣帽架 / 172

四、为衣橱“瘦身” / 172

五、冬季衣物收纳小窍门 / 173

六、小饰品收纳 / 175

第二节 客厅收纳 / 176

客厅收纳实用方案 / 176

第三节 卫浴收纳 / 179

一、高效家具 /180

二、高效空间 /181

第四节 厨房收纳 /183

一、厨房收纳空间 /184

二、存放不规则物品的小窍门 /187

三、厨房要按照顺序整理 /187

四、厨房实用设计案例 /188

五、实用收纳小物推荐 /191

第五节 书房、儿童房收纳 /192

书房 /192

一、悬挂藤编筐丰富视觉效果 /193

二、利用衣架悬挂彩虹文件夹 /193

三、将电源线妥善收纳 /193

四、充分利用空间间隔 /194

儿童房 /194

第六节 家居收纳 /195

一、小物品收纳 /195

二、壁橱收纳的基本法则 /197

三、选择床下收纳箱掌握五大重点 /199

四、寻找其他收纳小空间 /199

第五章 家庭理财 /200

一、家庭财务数据化 /200

二、家庭财务健康诊断 /202

三、人生不同阶段的现金流 /205

- 四、未来已知财务需要 / 206
- 五、合理的财务投资规划 / 207
- 六、职业生涯的风险 / 208
- 七、生命中最重要的财产 / 209
- 八、长期资金规划 / 211
- 九、家庭理财表的设计 / 217
- 十、“节能主妇”的 30 个生活细节 / 223

第六章 家政服务进家庭 / 231

第一节 如何管理家政人员 / 233

- 一、家政人员的职业道德 / 233
- 二、家政人员的一般要求 / 233
- 三、家政服务的要求 / 234
- 四、雇主须知 / 237
- 五、常见问题 / 239

第二节 如何与家政服务公司打交道 / 241

- 一、家政公司可供选择的服务项目 / 242
- 二、和家政公司打交道应注意什么 / 251

附：家政服务合同(员工管理全日制类) / 252

第一章 家庭生活

■ 第一节 安全舒适的家

一、家事工作分配

家是全体成员共享喜怒哀乐的地方,我们享受了家所赋予的安全感,当然也应为家尽一份心力,让自己的家庭整洁美满又安康。若能把居家环境整理好,必可使家成为最具吸引力的地方。至于如何把居家环境整理得完善、整洁又有效率,可是有方法的哟!

1. 拟定工作计划

工作计划是将住宅环境,先依其脏乱程度,分析其所需清理状况、间隔时间,然后列表做妥善安排,以定期打扫,避免疏漏,才能常保环境整洁。家中除了每日例行性的整洁工作(如倒垃圾、整理工作台、洗衣服、收拾碗筷等)之外,对一些不必天天整理的家务工作,我们都可以拟定每周及每月的清洁工作表,按表切实执行,以维护整洁。至于平常不易清洁或需花费较大精力处理的工作,则可利用换季或年终大扫除时,再加以全面清扫。

2. 家人共同负担清洁工作

住宅环境的整洁是由家庭全体成员共享的,因而清洁工作,也应由全体成员共同分担,不仅可减轻主妇工作的劳累,亦

可增进家庭和乐的气氛。

至于工作的分配,可共同商讨后,制成工作分配表,如制订每日工作分配表(表1),配合每周、每月工作计划表,分配每个人负责区域及工作内容(表2)。

表1 每日清洁工作分配表

成 员	工作内容
爸 爸	倒垃圾、整理报纸
妈 妈	清理厨房、整理餐桌
孩 子	洗碗筷

表2 每周清洁工作分配表

日 期	工 作 内 容	负责人
星期三	整理卧室、起居室	全部成员
	整理客厅	孩 子
	清理浴室、厕所	全部成员
星期六	清理庭院、阳台、水沟	爸 爸
	清扫楼梯	孩 子
	擦拭地板	妈 妈

二、居家整理

1. 环境整理秘籍

善用整理的技巧与诀窍,可使我们做起家事来省时、省力又有效率。下列这些整理诀窍,你不能不知道哦!

- (1) 全家商议决定后的工作计划表,应持之以恒执行。
- (2) 平常不易清理的物品,可利用换季或大扫除时再彻底清扫。
- (3) 打扫顺序由上往下,由里往外。
- (4) 通风干燥,保持清洁,不留食物残渣是防治虫害最好的方法。

(5) 物品宜分类、定位放置。

(6) 污垢应立即清洗,否则积垢难除,费时费力又耗损器物。

(7) 电器用品应依说明书指示使用,插头和插座附近不可浸水清洗。

(8) 使用清洁剂时,最好戴上手套,并避免喷溅到眼睛、皮肤。

(9) 透明橱柜应避免存放尺寸凌乱的物品。

(10) 可回收垃圾,应做资源回收。

2. 善用工具

“工欲善其事,必先利其器”,整洁工作要做得省力、省时、轻松而彻底,即需正确地使用清洁工具与清洁剂。

1) 清洁工具与用途

一般常用的清洁工具及其用途如下:

(1) 扫帚——扫地

(2) 刷把——洗刷地板

(3) 拖把——拖地

(4) 鸡毛掸——除尘

(5) 刷子、棕刷、泡绵、钢丝球——刷洗物品及设备

(6) 抹布——擦拭物品、墙壁

(7) 水桶——盛水

(8) 簸箕、垃圾桶——盛装垃圾、污尘

(9) 电动吸尘器——吸取灰尘

(10) 电动打蜡器——打蜡

(11) 电动洗地机——洗地

上述各种清洁工具,亦有将几项功能合成一体者,如拖地、洗地、打蜡一机兼备。

2) 清洁剂

清洁工具须配合各种不同用途的清洁剂使用,才能达到清洁的要求与工作效率。市面上清洁剂种类繁多,有玻璃专用、厨房油污及卫浴设备专用等,购买及使用时,应先看看说明,才能达到效果。

3. 清洁方法

(1) 工作前换上工作服或围裙,戴上头巾和口罩。工作服上可缝几个大口袋,整理时,先将散落物品放进口袋中,待收拾完再归位。

(2) 打开窗户,使空气流通。

(3) 注意工作顺序,从上至下,由里而外。

(4) 清洁天花板时,可先将家具、器物搬至室外或以旧报纸、旧床单遮盖防尘。

(5) 洗刷墙壁、地板、器物,应视其材质,使用适合的清洁工具及清洁剂。如木质、油漆材料用湿布;水泥材料用清洁剂洗刷后冲净;壁纸表层有薄胶膜者,用软布或蘸少许水擦拭;表层无塑料膜则用鸡毛掸除尘;铝材、玻璃、塑料可用海绵、湿布蘸清洁剂清洗,避免用硬质刷子;不锈钢材质为避免湿布擦拭后留下水渍痕迹,可以海绵擦拭。

(6) 马桶用完立即冲水,并经常刷洗。

4. 各区域整理重点

1) 客厅、书房、卧室

(1) 沙发依材质以湿布、吸尘器或干抹布做定期清理。

(2) 布质窗帘至少半年清洗一次(可拆卸后放入洗衣机中清洗)。

(3) 百叶窗闭合后用鸡毛掸子拭去灰尘,或先戴上塑料手套再戴上粗棉手套逐片擦拭,也可以用抹布擦拭。

(4) 天花板上蜘蛛网可用长柄扫帚套上旧长袜或旧抹布清除。

(5) 地毯每周以吸尘器吸两次,每月再以地毯专用清洁剂彻底清理。

- (6) 地面(地板或地砖)每日清扫,每周用拖把拖洗一至两次。
- (7) 冷暖气机过滤网应定期清洗、吸尘。
- (8) 墙饰、挂画、橱柜每周擦拭一次。
- (9) 每日整理床铺、书桌并折叠被褥。
- (10) 寝具每日清洗一次,弹簧垫亦趁拆洗床罩时,用湿布擦拭干后翻面。

2) 厨房

- (1) 料理台、抽油烟机、炉台及墙壁,使用完立即擦拭,并保持通风干燥。
- (2) 烹调完毕顺手拖地。
- (3) 垃圾每日清洗丢弃,垃圾桶保持干燥并加盖。
- (4) 抽油烟机至少半年送洗一次,滤油槽更应经常清理。
- (5) 微波炉和烤箱用完即以湿布擦拭内部。
- (6) 冰箱、橱柜每周擦拭整理一次,并将过期食物及空瓶、空罐丢弃。

3) 浴室

- (1) 随时保持通风干燥,以杜绝细菌滋生。
- (2) 洗完澡,顺手刷洗地面、洗脸盆及浴缸内部,以免积留皂垢水渍。
- (3) 浴缸、马桶座、洗脸台下方靠近地板及转角处易积霉菌,可用稀释漂白水或专用清洁剂刷洗。

- (4) 置物篮架细缝处可用旧牙刷清洗。

4) 室外、公共区域

- (1) 公用楼梯可与同栋住户共同协商,订定每周清扫日。
- (2) 水塔至少每年清洗一次,并经常检查盖子是否盖好,以防外物进入。
- (3) 清洁工具、物品置放室外,应考虑整洁美观及安全。

(4) 物品废弃不用时应立即丢弃,以免变成虫害的温床。

(5) 庭院、阳台花木应定期修整,水沟、排水孔更应经常清理保持畅通。

三、家庭环保

随着人口增加,消耗性产品大量使用及物质供应充足且价廉,于是人们制造的垃圾不断地增加,成了垃圾处理的困难。大街小巷难以处理的脏乱及难闻的空气,更是深深地影响居民的健康,因此,维护环境卫生,首重垃圾处理。

1. 建立资源回收、再利用的观念

有些垃圾经过整理后,可再重新利用,如草叶、畜粪可做盆栽、作物的堆肥;厨房的厨余收集掩埋可做堆肥;塑料瓶剪修后可种植盆栽;购物的塑料袋再回收利用,并尽量采用可重复使用的购物袋,废纸、铁罐可卖给收购旧物的人,回厂后再生产成再生纸、废铁等。

2. 建立家中垃圾分类的观念

家庭中的垃圾可分为三类:可燃性垃圾:如纸、木、竹、布、塑料、皮革、橡胶、厨房余物等。不可燃性垃圾:如玻璃、陶瓷、砖石、金属、砂土、电池、灯管、贝壳等。巨大垃圾:如旧家具、旧冰箱、旧电视机等。

巨大垃圾可向卫生单位申请清运,或运到卫生单位指定的地点去丢弃,而可燃及不可燃性垃圾的分类,应配合地方政府的垃圾处理办法施行,并于家中先自行将垃圾装袋,等垃圾车前来收取,或依规定时间放置在垃圾收集地点集中。

3. 培养公德心,不乱倒垃圾

将垃圾放置室外,不但影响观瞻,而且有碍环境卫生;乱倒垃圾,更是违法,很容易造成下水道阻塞,尤其在雨季时,雨水下泄不及,更容易导致淹水。