

现代家庭系列

现代家庭保姆 必读

厨房知识
居室布置
家庭紧急情况处理

保姆与家庭
小儿护理 老年人护理
孕产妇护理



内蒙古科学技术出版社

现代家庭保姆必读

主编 高溥超
编者 于俊荣 杨 波
高桐宣 赵 慧
李英华 郑 平
汪淑玲 高肃华
周长林 刘丽玲
孙树峰 钱长安
张振阳 金天伦
王秀珍 程东安



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭保姆必读/高溥超主编. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2001.10

ISBN 7-5380-0926-4

I. 现… II. 高… III. 家庭-服务人员-基本知识 IV. TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077018 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
经 销/全国各地新华书店
责任编辑/那 顺
封面设计/徐敬东
印 刷/大板金源民族印刷厂
开 本/850×1168 1/32
印 张/15.5
字 数/344 千
印 数/1—5000 册
版 次/2001 年 10 月第 1 版
印 次/2001 年 10 月第 1 次印刷
定 价/25.00 元

目 录

◇ 保姆与家庭

一、保姆的素质	(1)
1.基本素质	(1)
2.心理素质	(2)
二、保姆与家庭成员的关系	(3)
1.如何与家庭成员相处	(3)
2.赢得好印象的要诀	(3)
3.怎样做到礼貌待人	(7)
三、家庭日常礼节	(8)
1.称呼	(8)
2.客套话与敬辞	(9)
3.握手礼	(9)
4.书信中的礼节	(10)





◇ 小儿护理

一、正常小儿喂养与护理	(11)
1. 小儿年龄分期	(11)
2. 小儿生理常数	(13)
3. 正常小儿喂养	(16)
4. 正常小儿的保健	(18)
5. 正常小儿的护理	(19)
二、小儿常见病症护理	(23)
1. 麻疹	(23)
2. 流脑	(26)
3. 猩红热	(28)
4. 痢疾	(30)
5. 水痘	(33)
6. 小儿麻痹症	(36)
7. 百日咳	(39)
8. 流行性腮腺炎	(41)
9. 小儿传染性肝炎	(44)
10. 小儿结核病	(46)
11. 扁桃体炎	(50)
12. 急性支气管炎	(51)
13. 肺炎	(53)

目 录





14.先天性心脏病	(56)
15.心肌炎	(60)
16.儿童类风湿病	(62)
17.癫痫	(66)
18.过敏性紫癜	(69)
19.小儿贫血	(71)
20.佝偻病	(74)
21.小儿营养不良	(77)
22.遗尿	(79)
23.糖尿病	(81)
24.小儿肾炎	(84)
25.小儿腹泻	(90)
26.口疮	(93)
27.鼻出血	(95)
28.中耳炎	(96)
29.湿疹	(98)
30.风疹	(101)
31.高热	(104)

◇ 老年人护理

一、正常老年人护理	(106)
1.老年人的生理特点	(106)

目 录



2.正常老年人的护理	(109)
二、老年病症护理	(111)
1.半身不遂	(111)
2.老年痴呆	(115)
3.冠心病	(118)
4.高血压病	(121)
5.风湿病	(123)
6.支气管哮喘	(127)
7.大叶性肺炎	(130)
8.肺结核	(132)
9.肠结核	(136)
10.慢性胃炎	(138)
11.胃十二指肠溃疡	(141)
12.慢性结肠炎	(144)
13.病毒性肝炎	(146)
14.肝硬变	(150)
15.胰腺炎	(154)
16.慢性肾小球肾炎	(156)
17.肾盂肾炎	(159)
18.缺铁性贫血	(162)
19.白血病	(165)
20.甲状腺功能亢进症	(168)
21.糖尿病	(172)
22.伤寒病	(174)
23.丹毒	(178)



◇ 孕产妇护理

一、正常孕产妇护理	(181)
1. 正常孕妇护理	(181)
2. 正常产妇护理	(189)
二、孕产妇病症护理	(197)
1. 妊娠剧吐	(197)
2. 宫外孕	(200)
3. 流产	(201)
4. 早产	(204)
5. 盆腔炎	(205)
6. 慢性宫颈炎	(208)
7. 妊娠合并心脏病	(210)
8. 妊娠高血压综合征	(211)
9. 妊娠合并肾盂肾炎	(215)
10. 妊娠合并糖尿病	(217)
11. 妊娠合并肝炎	(220)
12. 妊娠合并甲亢	(222)
13. 妊娠合并贫血	(223)
14. 妊娠合并肺结核	(226)
15. 羊水过多	(227)
16. 过期妊娠	(229)





17.子宫脱垂	(231)
18.妊娠发热	(233)
19.妊娠水肿	(234)
20.妊娠失眠	(235)
21.妊娠哮喘	(237)
22.妊娠心律失常	(240)
三、如何帮孕妇做胎教	(242)
1.何谓胎教	(242)
2.怎样进行胎教	(242)
3.胎教可分成哪几个阶段	(245)
4.胎教应注意哪些问题	(247)

◇ 厨房知识

一、食物的选购及初加工	(248)
1.如何选购速冷食品	(248)
2.怎样挑选蔬菜	(249)
3.鉴别鸡的老嫩方法	(249)
4.挑选鲜鱼、虾、蟹的方法	(249)
5.选购鲜蛋食品的方法	(250)
6.怎样挑选猪肉食品	(251)
7.选购色拉油的方法	(251)
8.挑选香菇、黑木耳的方法	(251)



9.怎样选购西瓜	(252)
10.怎样挑选山药	(253)
11.怎样鉴别酱油的优劣	(253)
12.如何识别掺假淀粉	(254)
13.怎样挑选啤酒	(254)
14.怎样识别灌水猪肉	(255)
15.如何识别米猪肉	(255)
16.如何选购牛肉	(255)
17.如何选购羊肉	(256)
18.怎样挑选食品罐头	(256)
19.怎样选购野味	(256)
20.选购干贝的诀窍	(257)
21.选购墨鱼的方法	(257)
22.挑选虾皮的妙法	(257)
23.挑选鱼翅的窍门	(257)
24.选购鲍鱼的妙法	(258)
25.选购海蜇皮的方法	(258)
26.挑选火腿的妙法	(258)
27.选购板鸭注意事项	(258)
28.选购松花蛋注意事项	(259)
29.选购杏仁三法	(259)
30.禽类初加工的操作方法	(259)
31.怎样加工鸭掌	(260)
32.鱼类初加工有什么要求	(260)
33.如何出蟹肉	(261)





34.怎样除去肉类的怪味	(261)
35.蔬菜初加工的要求有哪些	(261)
二、家常菜肴、主食烹饪法	(262)
1.什么是烹饪	(262)
2.热菜的烹调方法有多少种	(262)
3.什么是烩菜	(262)
4.什么叫扒菜	(262)
5.烧菜包括多少种方法	(263)
6.红烧与黄焖有哪些区别	(265)
7.什么是熘	(266)
8.宫爆与酱爆有什么区别	(267)
9.软炸与干炸怎样区别	(268)
10.什么是煎,煎烹分几种	(268)
11.瓢的方法有几种	(269)
12.什么是氽	(270)
13.煨与焖的区别有哪些	(270)
14.上浆与挂糊区别是什么	(270)
15.挂糊、上浆有何作用	(271)
16.勾芡的方法有几种	(272)
17.配菜的基本原则	(273)
18.凉菜制法有多少种	(275)
19.什么是卤	(275)
20.什么是炆	(276)
21.腌的方法有几种	(276)
22.酱与红卤制法有何不同	(277)



23.什么是凉菜酥制法	(277)
24.何为冻,其特点是什么	(278)
25.卷的烹制法有哪几种	(278)
26.冷拼应注意什么	(279)
27.家常凉拌菜38例	(279)
28.家常热菜38例	(304)
29.家常羹、汤12例	(331)
30.家常营养粥12例	(339)
三、饮食科学常识	(346)
1.什么是营养	(346)
2.各种营养素的主要来源	(347)
3.维生素的种类及主要功用	(347)
4.哪些原料含维生素较多	(348)
5.怎样做到家庭科学配餐	(349)
6.怎样保持食物中的营养平衡	(350)
7.一日三餐的学问	(350)
8.吃什么最益寿	(351)
9.老年肥胖者吃什么蔬菜好	(352)
10.怎样安排老年人饮食	(352)
11.怎样安排幼儿的饮食	(353)
12.喝豆浆六忌	(354)
13.煮牛奶的正确方法	(354)
14.煮鸡蛋的正确方法	(355)
15.可使幼儿聪明的食品有哪些	(355)
16.食物营养之最	(356)





- 17.老人、幼儿常食豆制品有益 (356)
- 18.吃胡萝卜有保护视力作用 (356)
- 19.喝面汤有助于增强记忆力 (357)
- 20.吃水果的学问 (357)
- 21.老人、孩子不宜食冷冻西瓜 (358)
- 22.吃蔬菜析讲究 (359)
- 23.瓜子不宜食用过多 (360)
- 24.食生花生仁不利健康 (360)
- 25.适量食大蒜对人有益 (360)
- 26.海带豆腐混吃好 (361)
- 27.红白萝卜不宜合煮 (361)
- 28.浓茶不能解酒 (361)

四、食物贮藏及保鲜法 (362)

- 1.防止米、面生虫的贮藏法 (362)
- 2.贮存鱼、肉的正确方法 (362)
- 3.贮藏大枣的方法 (363)
- 4.如何贮藏啤酒 (363)
- 5.瓜果贮存方法 (363)
- 6.如何存放面包不发霉 (364)
- 7.蔬菜保鲜法 (364)
- 8.豆腐保鲜法 (365)
- 9.切面保鲜法 (365)
- 10.怎样干面包发软 (365)
- 11.羊肝、羊头肉保鲜法 (365)
- 12.怎样使腌制蔬菜色绿爽口 (366)





13.生姜、大蒜保鲜法	(366)
14.香肠保鲜法	(366)
15.鸡蛋保鲜的学问	(367)
16.牛奶保鲜存贮法	(367)
17.哪些食品不宜一同贮存	(368)
18.怎样贮存花生仁	(368)
19.怎样存放糕点	(368)
20.金属器皿不宜存放蜂蜜	(369)
21.如何保存银耳	(369)
22.如何防止土豆发芽	(369)
23.海带的存贮方法	(370)
24.存贮鲜藕的妙法	(370)
25.栗子存贮三法	(370)
五、厨房电器、用具使用及保养	(371)
1.什么叫电烤箱	(371)
2.如何使用电烤箱	(371)
3.保养电烤箱的方法	(372)
4.如何做到正确使用微波炉	(373)
5.微波炉解冻食品注意事项	(373)
6.怎样保养微波炉	(374)
7.什么是电磁灶	(374)
8.怎样使用电磁灶	(374)
9.保养电磁灶的方法	(375)
10.电饭锅的种类	(376)
11.如何正确使用电饭锅	(376)





12.电饭锅省电的窍门	(377)
13.保养维护电饭锅的方法	(377)
14.电火锅的优点	(378)
15.电火锅使用注意事项	(378)
16.电火锅的保养	(378)
17.电炒锅的种类	(379)
18.使用电炒锅的正确方法	(379)
19.怎样维护保养电炒锅	(380)
20.电热杯的优点	(380)
21.电热杯使用注意事项	(381)
22.什么是热得快	(381)
23.热得快使用注意事项	(382)
24.电水壶的种类	(382)
25.如何使用电水壶	(382)
26.什么叫电咖啡壶	(383)
27.使用电咖啡壶注意事项	(383)
28.什么是三明治炉	(383)
29.三明治炉使用注意事项	(384)
30.三明治炉应如何保养	(384)
31.抽油烟机的种类	(385)
32.抽油烟机使用注意事项	(385)
33.抽油烟机保养方法	(385)
34.什么是餐具清洗机	(386)
35.怎样使用餐具清洗机	(386)
36.怎样保养维护餐具清洗机	(387)



37.电冰箱的类型	(387)
38.电冰箱的星级	(387)
39.如何正确使用电冰箱	(388)
40.保养维护电冰箱的方法	(388)
41.排风扇的优点	(389)
42.怎样使用排风扇	(389)
43.延长排风扇使用寿命的方法	(389)
44.什么是多功能食品加工机	(390)
45.怎样使用多功能食品加工机	(390)
46.多功能食品加工机保养注意事项	(390)
47.厨具去污保养要诀	(391)
48.怎样洗刷菜板	(391)
49.怎样使用不锈钢餐具	(391)
50.刷锅的学问	(392)
51.铝壶除垢的妙法	(392)
52.使用沙锅的窍门	(393)
53.铝铁饮具不能混用	(393)
54.铜火锅要常除铜锈	(393)
55.正确使用高压锅的方法	(394)
56.金属锅除锈三法	(395)
57.延长铁锅使用期的方法	(395)
58.铝制品使用及保养方法	(395)
59.厨房各种用具去污妙法	(396)
60.除刀上腥味二法	(397)
61.清除厨房地面油垢的方法	(397)





62. 塑料食品袋不可翻用 (397)
63. 铁锅不能煮酸性食品 (397)

◇ 居室布置

一、居室布置与装饰	(399)
1. 起居室的布置	(400)
2. 卧室的布置	(401)
3. 老年人房间的布置	(402)
4. 儿童居室的布置与装饰	(403)
5. 书房的布置与装饰	(405)
6. 厨房的布置	(406)
7. 餐厅的布置	(407)
8. 卫生间的布置	(408)
9. 阳台的布置	(408)
二、居室的色彩	(409)
1. 居室的主体色彩搭配	(409)
2. 居室色彩布置的原则	(411)
3. 常用色彩的功能与应用	(413)
4. 色彩的明度	(414)
三、居室的照明	(414)
1. 灯具的种类	(415)
2. 居室照明的要素	(417)

