

石惠娥 编著

JIAWU BAISHITONG

家务百事通

——主妇保姆必读

家务百事
一读就通



羊城晚报出版社

石惠娥 编著

家务百事通

——主妇保姆必读

江苏工业学院图书馆
藏书章



 羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家务百事通——主妇、保姆必读/石惠娥编著. —广州:
羊城晚报出版社, 2004. 11

ISBN 7 - 80651 - 299 - 3

I. 家… II. 石… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV.
TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102603 号

家务百事通——主妇、保姆必读

JIAWU BAISHI TONG——ZHUFU、BAOMU BIDU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 13 字数 260 千

版 次/ 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

书 号/ ISBN 7 - 80651 - 299 - 3/TS·4

定 价/ 22.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

保姆是一种全新而神圣的职业，多少保姆用她们的爱心浇出了无数个家庭的祥和与幸福。在这个服务性的行业里，保姆已日益受到人们的尊重，成为多数家庭不可缺少的好帮手，社会对保姆的需求也日益增多。

任何职业都有自己的职业道德，保姆也不例外，只有在遵守职业道德的前提下，我们才能更好地服务于每个家庭和社会。在科学技术和社会生活日新月异的现代社会中，保姆要做好本职工作，必须懂得基本的职业知识，要有符合时代特色和现代家庭特点的工作经验和技巧。本书从实用性、针对性、通俗性出发，详尽介绍了保姆须知的法律常识、职业道德、礼仪要求、服务技巧、处事艺术，既适合保姆使用，也适合一般家庭参考。



目录



第一章 保姆的权利与义务

优秀保姆的必备素质·····	(3)
保姆如何树立正确的生活目标·····	(4)
保姆的职业道德·····	(6)
保姆劳动合同的基本内容·····	(9)
保姆如何进行雇工登记·····	(11)

第二章 保姆的社交礼仪

与雇主相处的艺术·····	(15)
保姆仪表美的基本要求·····	(18)
保姆姿态美的基本要求·····	(19)
保姆敲门的礼节·····	(21)
保姆如何称呼他人·····	(21)
保姆的待客礼仪·····	(23)
保姆如何接听电话·····	(26)
保姆的入座、离座礼仪·····	(28)
保姆用餐礼仪·····	(30)
保姆如何准备茶饮·····	(30)



保姆如何与人交流·····	(31)
保姆向人致谢与道歉的艺术·····	(33)
保姆与邻居相处的艺术·····	(35)

第三章 购物技巧

如何辨别蛋的好坏·····	(41)
如何选购蜂蜜·····	(42)
食品保质期的规定·····	(43)
进口食品的外文标志识别·····	(45)
如何选购罐头食品·····	(46)
四类熟食品的质量鉴别·····	(47)
八类劣质食品的鉴别·····	(48)
大米的质量鉴别·····	(49)
面粉的质量鉴别·····	(50)
挂面的质量鉴别·····	(51)
食用油的质量鉴别·····	(51)
食醋的质量鉴别·····	(52)
酱油的质量鉴别·····	(53)
盐的质量鉴别·····	(54)
味精的质量鉴别·····	(55)
畜肉的质量鉴别·····	(55)
禽肉的质量鉴别·····	(56)
奶粉的质量鉴别·····	(57)
鱼品新鲜度的比较鉴别方法·····	(58)
九种海味干品的品质识别·····	(59)





一般水果的选购·····	(60)
饮料的质量鉴别·····	(65)
白酒质量和酒度的简易识别·····	(67)
啤酒质量的一般鉴别·····	(68)
茶叶的质量鉴别·····	(69)
家用杀虫剂的选购·····	(70)
牙膏的选购和使用·····	(71)
牙刷的选择·····	(73)
防霉蛀用品的特点和选用·····	(74)
洗涤剂的选择·····	(75)
餐具洗涤剂的鉴别和选用·····	(76)
不同织物和皮衣洗涤剂的选择·····	(77)
洗衣粉的质量鉴别·····	(77)
洗衣粉性能标志识别·····	(78)
干洗剂的选择和使用·····	(79)
香皂质量的鉴别·····	(80)
铝制品的质量鉴别·····	(81)
不锈钢制品的选购和使用·····	(82)
瓷器的选购·····	(83)
日常开支如何记账·····	(84)

第四章 保姆入厨技能

保姆入厨卫生要求·····	(89)
烹调技巧·····	(90)
保姆厨房操作技巧·····	(92)





配菜技巧·····	(97)
烹调材料的初加工·····	(99)
菜肴的初步熟处理·····	(111)
家常食谱举例·····	(130)

第五章 家居清洁技能

日常清洁工作的基本程序标准·····	(185)
保姆清扫房内卫生的六个环节·····	(186)
污渍清除法·····	(189)
洗衣服的诀窍·····	(193)
衣物的熨烫·····	(197)
家庭简易消毒法·····	(201)
卫生间的清洗·····	(202)
巧擦皮鞋八法·····	(203)
清洁家居小窍门·····	(203)

第六章 家庭护理常识

室内温、湿度调节·····	(225)
室内采光和照明·····	(226)
室内通风换气·····	(227)
口腔清洁·····	(227)
眼睛清洁·····	(228)
头发清洁·····	(229)



皮肤清洁·····	(229)
褥疮预防·····	(230)
营养调节·····	(231)
情绪调节·····	(234)
环境调节·····	(236)
睡眠调节·····	(238)
老年人的饮食护理·····	(239)
老年人用药·····	(241)
老年人安全·····	(243)
孕妇的起居护理·····	(247)
孕妇的出行护理·····	(249)
产妇的护理·····	(250)
如何抱起新生儿·····	(254)
如何放下新生儿·····	(255)
如何以双臂抱持婴儿·····	(255)
如何给婴儿进行海绵擦身浴·····	(256)
给婴儿洗澡须知·····	(256)
如何保护婴儿的皮肤·····	(257)
如何保护婴儿的指甲·····	(258)
婴幼儿常见病的护理·····	(258)

第七章 家庭紧急情况的处理

保姆必知的安全防范知识·····	(269)
保姆如何处理室内有可疑人的情况·····	(270)
保姆如何处理陌生人叫门·····	(271)





保姆如何提供警方需要的资料·····	(272)
外出时家庭防盗须知·····	(273)
保姆如何检点门户防盗·····	(274)
保姆须知的家中防火措施·····	(275)
保姆如何处理家具失火·····	(276)
保姆防止厨房意外的技巧·····	(277)
如何安全使用燃气·····	(279)
保姆须知的液化石油气罐使用常识·····	(280)
急救的初步处理及要点·····	(281)
如何呼叫 120 ·····	(283)
心肺复苏术·····	(285)
婴幼儿的心肺复苏术·····	(291)
人工呼吸·····	(292)
骨折的救护法·····	(297)
外伤救护法·····	(302)
各种脱位、扭伤的救护法·····	(307)
各种灼烫伤的救护法·····	(311)
各种中毒的救护法·····	(313)
各种咬伤的急救法·····	(319)

第八章 保姆施教指南

如何对待孩子的早期教育·····	(327)
如何训练婴儿大小便·····	(330)
如何训练婴儿走路·····	(332)
如何教婴儿说话·····	(333)





如何陪孩子游戏·····	(335)
如何表扬孩子·····	(336)
如何责备孩子·····	(338)
如何带孩子散步·····	(339)
如何培养孩子的学习习惯·····	(340)
如何帮助学习困难的孩子·····	(345)
如何科学指导孩子考试·····	(350)
如何与孩子谈话·····	(355)
如何培养孩子的兴趣·····	(356)
如何对待言行任性的孩子·····	(359)
如何对待孩子的逆反心理·····	(360)
怎样对待调皮淘气的孩子·····	(361)
怎样教育孩子爱惜粮食·····	(363)
怎样指导孩子科学地使用学习时间·····	(364)
怎样培养孩子的独立生活能力·····	(365)
怎样指导孩子看电视·····	(367)
怎样教孩子学会正确的姿势·····	(368)
怎样对待孩子乱涂乱画·····	(369)

第九章 家庭用品的使用与维护

如何正确使用多用插座·····	(373)
怎样防止家电相互干扰·····	(373)
厨房废气对家电有害·····	(374)
彩电简单故障快速排除法·····	(374)
电视机除尘方法·····	(376)



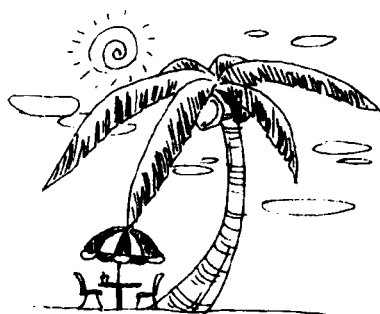


家用电冰箱对环境的要求·····	(376)
冰箱勿与其他电器合用插座·····	(377)
电冰箱噪声过大怎么办·····	(378)
电冰箱门封检查法·····	(379)
电冰箱节电法·····	(379)
电冰箱脏了忌用水冲洗·····	(381)
电冰箱除臭五法·····	(381)
停用电冰箱应注意什么·····	(382)
巧用电冰箱冷藏食品·····	(383)
巧防电冰箱内食物串味·····	(384)
巧用电冰箱的化霜装置·····	(384)
巧治电冰箱门封条漏气·····	(385)
电冰箱的妙用·····	(385)
洗衣机的合理使用·····	(386)
怎样判断洗衣机的故障·····	(387)
洗衣机排水管修复妙法·····	(388)
确定录音机磁头是否磁化的妙法·····	(388)
电饭煲的使用与维护·····	(389)
微波炉的使用与维护·····	(390)
电热开水瓶的使用与维护·····	(392)
吸尘器的使用与维护·····	(393)
抽油烟机、换气扇的使用与保养·····	(394)
电热水器的使用与保养·····	(395)
影碟机的使用与保养·····	(396)
组合音响的使用与保养·····	(397)
钢琴的养护·····	(397)

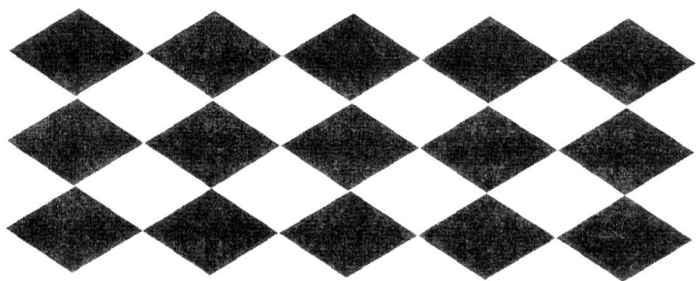
目 录



家用电脑保养法.....	(398)
如何处理给、排水系统故障.....	(398)
如何处理水管爆裂.....	(399)
如何处理水管接头漏水.....	(400)
如何处理浴缸渗漏.....	(400)
如何处理水管堵塞.....	(401)
如何处理水管发出的声响.....	(401)



第一章



保姆的权利与义务





优秀保姆的必备素质

在现代社会，保姆作为一种社会职业，被时代赋予了新的意义，也提出了新的要求，从事此行业的人员必须具备多方面的素质，以下为优秀保姆的必备素质：

(1) 良好的道德品质。良好的道德品质，是良好精神风貌的核心。一个人道德品质差，自私自利，虚伪狡猾，就不会有好的精神风貌，也不可能给人以良好的印象。良好的道德品质，首先是诚实。诚实是做人的基本品质。对自己的缺点和不足，要正视，不要掩盖，应做到表里如一，使人信赖。有的打工者为了获得别人的好感或满足自己的虚荣心，故作姿态，表现虚伪。这虽然可能一时获得别人的好感，但最终必将为大家所疏远。其次是有正义感。在生活中，要一身正气，不惧邪恶，刚直不阿，以实际行动维护自己的人格和国格。

(2) 自信、大度且富有朝气。自信心是良好精神风貌的重要表现，它意味着对自己的尊重和肯定。自信使人开朗、乐观，能积极主动地与人交往，不会因为困难而萎靡不振，人们与其接触能受到鼓励和启迪，因为可以从其身上看到奋斗的力量和坚韧不拔的品格。大度，是指一个人能宽容大量，能容人。表现为对人能求同存异，能听进他人的意见，特别是反对和批评自己的意见。发现自己有错误时能主动地接受批评，认真改正。同别人发生矛盾时能主动检查自己，绝不文过饰非，推卸责任。



(3)得体的仪表举止。仪表举止包括着装打扮、言语谈笑和行为举止等内容，具体内容在第2章详述。

保姆如何树立正确的生活目标

(1)理性地追求生活目标。

心理健康的妇女，对于树立生活目标是很实际的。她们能正确衡量自己，根据自己的条件追求目标。

如果家庭保姆能根据自己的经济收入情况量入为出，计划开支，订出切合实际的生活目标，在日常用度之外，设法积攒一些钱，到某一时候添置一件物品，或外出旅游，丰富改善生活。那么，这样的保姆可以说是很理性的，这亦是心理健康的标志之一。

(2)与现实环境保持接触。

与现实环境保持接触，是维持心理健康的重要方法。因为人在改造环境的同时，自己也会发生变化，所以保姆在与现实环境接触，不断接受外来的各种新鲜刺激时，要及时调整对外界的认识，作出这样、那样的反应，使自己融入社会当中，能够跟上时代发展的步伐，保持自己的心理健康。

心理不健康的保姆，拒绝接受现实环境，封闭自守，游离于社会生活之外，缺乏必要的连续不断的社会刺激，因而不能主动进行心理调适，以适应变化了的环境，所作所为与时代不合拍，个人性格变得孤独、怪僻，也就谈不上心理健康。所以，与现实环境保持紧密的接触，是女性心理健康的标志。

