

科学的健康护理指导
患者家庭的放心选择



JUJIA HULI BIBEI

居家护理必备

让患病家人
不受罪

中国医药科技出版社

居家护理必备

主编◎刘风荣



中国医药科技出版社

内容提要

本书是一本指导如何从事居家护理的书籍,主要阐述了居家护理基本知识,正规护理技术操作指南、简明护理医学知识问答和居家护理心理学,为读者提供了研究居家患者的资料,有助于全国提高居家护理水平。编者希望本书能够为从事居家护理工作人员和患者家属提供学习居家护理专业知识和实用护理操作技能的途径,为广大居家患者提供优质、高效的护理服务,为促进居家护理事业的蓬勃发展尽绵薄之力。

图书在版编目(CIP)数据

居家护理必备 / 刘风荣主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5067-7354-6

I. ①居… II. ①刘… III. ①护理学—基本知识 IV. ①R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 038129 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 24

字数 422 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7354-6

定价 69.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

+ PREFACE

为积极应对人口老龄化，探索建立“医养康护”相结合的新型医保服务模式，不断完善医疗保障体系，进一步提高参保人员的医疗保障水平，从2015年底开始，我国基层医疗机构全面开展了城镇职工居家护理服务模式，坚持以人为本，着力解决因年老、疾病、伤残等居家患者的医疗护理问题，主要由医护人员定期上门指导，家属、护理人员提供日常生活护理服务。

随着居家护理模式的广泛开展，无论是家庭护理人员，还是专职护理人员，迫切需要一本指导如何进行居家护理的书籍。作为从事护理工作三十年的编者，本人主编了这本《居家护理必备》，希望能为这些居家护理工作者提供参考，不断增长护理医学知识，提高护理技术水平，从而让广大居家患者享受到优质、有效、安全、适宜的居家护理服务。

本书共分四部分，第一部分为居家护理基本知识，主要为日常居家护理提供最实用的技能和小知识；第二部分为正规护理技术操作指南，主要为期望进一步学习、提高护理技能的人员提供专业指导；第三部分为简明护理医学知识问答，主要为居家护理人员拓宽知识面，进一步学习护理医学知识而编写的；第四部分为居家护理心理学，主要为居家护理人员提供了解、研究居家患者心理学的资料，更好地为患者服务。

本书对于居家护理有很大的指导意义，但是毕竟编者水平有限，若有不当之处，还请读者多批评指正。

编者

2017年11月

第一篇 居家护理基本知识

第一章 居家护理对环境卫生的要求	1
第一节 室内温度与湿度	1
第二节 居家病室内采光与照明	2
第三节 居家病室内通风与换气	2
第四节 居家病室内物品整理	3
第五节 居家病室内的空气消毒	4
第二章 居家护理对家庭饮食卫生的要求	5
第一节 营养的供应	5
第二节 食物的选购	5
第三节 食物的洗切卫生	6
第四节 食物的烹饪卫生	7
第五节 食物的储存	8
第六节 餐具的消毒	9
第三章 居家护理日常用药	11
第一节 内服药的配置	11
第二节 外用药及急救用器材的配置	11
第三节 特殊用药的配置	11
第四节 正确用药的方法	11
第五节 中草药的煎法	13
第四章 居家护理中的常见医疗护理技术	15
第一节 人体体温测量	15
第二节 人体血压测量	16
第三节 人体脉搏测量	17
第五章 患者常用卧位及活动的护理	18
第一节 常用的几种卧位	18

第二节	协助患者移动的方法	19
第三节	居家患者的康复运动	20
第四节	关节被动运动	21
第六章	饮食护理	23
第一节	一般患者的基本饮食	23
第二节	治疗饮食	23
第七章	消毒及隔离技术	25
第一节	消毒灭菌的方法	25
第二节	隔离技术	25
第八章	冷、热敷技术	28
第一节	冷敷	28
第二节	热敷	28
第九章	居家护理中常见症状的护理方法	30
第一节	发热	30
第二节	咳嗽、咳痰	31
第三节	食欲不振	31
第四节	腹痛	32
第五节	腹泻	33
第六节	便秘	33
第七节	意识障碍	34
第八节	瘫痪	34
第九节	尿失禁	35
第十节	惊厥	36
第十章	居家护理中常见疾病的护理	37
第一节	感冒	37
第二节	胃炎	38
第三节	脑血管疾病	39
第四节	冠心病急性发作	41
第五节	支气管哮喘	43
第六节	阻塞性肺气肿	44
第七节	肺结核	45
第八节	高血压	46
第九节	消化性溃疡	47
第十节	糖尿病	49

第十一章	突发伤病的急救护理	51
第一节	外伤止血包扎法	51
第二节	人工呼吸与胸外心脏按压法	54
第三节	中毒急救	55
第四节	中暑急救	57
第五节	毒虫叮咬的救护	58
第六节	呼吸道异物	59
第七节	烧、烫伤的急救	60
第八节	软组织损伤的急救	61
第九节	骨折的急救	62
第十节	触电急救	63
第十二章	老年人的日常居家护理	65
第一节	老年人的居家生活护理	65
第二节	老年人的安全护理	66
第三节	老年性痴呆症的护理	67
第四节	卧床老年患者的护理	68
第五节	老年人的保健按摩与关节被动运动	70
第十三章	孕、产妇及小儿的日常护理	73
第一节	孕妇的日常护理	73
第二节	孕期适宜的身体锻炼方式	74
第三节	产妇的日常护理	75
第四节	小儿的日常护理	76
第五节	小儿症状类疾病的护理	79

第二篇 正规护理技术操作指南

第一章	床上擦浴	84
第二章	铺床法	86
第一节	备用床	86
第二节	暂空床	87
第三节	麻醉床	88
第三章	口腔护理	90
第四章	卧床患者更换床单法	92

第五章 床上洗头法	94
第六章 鼻饲法	96
第七章 压疮的预防与护理	99
第八章 穿、脱隔离衣法	101
第九章 体温、脉搏、呼吸、血压测量法	103
第十章 口服给药法	106
第十一章 注射给药法	109
第十二章 静脉输液法	114
第十三章 静脉输血法	118
第十四章 冷、热疗法	123
第一节 热水袋使用法	123
第二节 热水坐浴法	124
第三节 冰袋使用法	125
第四节 乙醇拭浴	126
第十五章 导尿术	128
第十六章 急救技术	132
第一节 给氧法	132
第二节 人工呼吸器使用法	134
第三节 徒手心肺复苏术	136
第十七章 标本采集法	139
第一节 粪标本采集法	139
第二节 尿标本采集法	140
第三节 痰标本采集法	141

第三篇 简明护理医学知识问答

第一章 基础护理知识	144
第二章 基础医学知识	154
第三章 内科系统基础知识	173
第四章 外科系统基础知识	192

第五章 神经系统基础知识	217
第六章 妇产科基础知识	224
第七章 小儿科基础知识	235
第八章 五官科基础知识	245
第九章 传染病科基础知识	254
第十章 急症室基础知识	266
第十一章 心理护理基础知识	269

第四篇 居家护理心理学

第一章 心理学基础知识	277
第一节 感觉和知觉	277
第二节 记忆	279
第三节 思维与想象	281
第四节 注意	283
第二章 心理健康	285
第一节 心理健康概述	285
第二节 个体不同发展阶段的心理特征及心理健康	287
第三章 心理应激	293
第一节 心理应激概述	293
第二节 应激源及其影响因素	294
第三节 心理应激与健康	297
第四章 心身疾病	300
第一节 心身疾病概述	300
第二节 几种常见的心身疾病	302
第五章 护理工作中的应激问题	309
第一节 护理与应激	309
第二节 应对与危机干预	312
第六章 临床心理评估	319
第一节 临床心理评估概述	319
第二节 量表测验在心理护理中的应用	322

第七章 心理咨询与心理治疗	325
第一节 心理咨询	325
第二节 心理治疗	329
第三节 心理治疗的方法	331
第八章 患者心理与护患关系	337
第一节 患者角色	337
第二节 护士角色	343
第三节 建立良好的护患关系	347
第九章 心理护理	350
第一节 心理护理概论	350
第二节 心理护理评估	352
第三节 心理护理诊断	355
第四节 心理护理计划	357
第五节 不同患者的心理护理	360
第六节 心理护理评价	367
第十章 护理心理学实践	369
第一节 危机干预技能训练	369
第二节 放松疗法技能训练	369
第三节 护理纠纷案例讨论	372
第四节 制定心理护理程序	372

第一篇

居家护理基本知识

第一章 居家护理对环境卫生的要求

病室是患者生活、休息和治疗的场所。它与患者的健康关系极为密切。选择居家护理病室，一般要注意下列几点：病室要有一定的居住面积，不能过于狭窄；室内采光良好，空气流通，最好朝南或东南方向，多开几扇窗户；病室内要便于清扫，不宜太潮湿；无蚊、蝇、病原体的繁殖条件；周围环境要安静，病室应与厨房、厕所、畜圈隔开，四周最好有适当的绿化用地。当然，上述条件是相比较而言的，各个家庭在设立病室时可因地制宜，不必一律强求。但是，日光、空气、安静是必不可少的条件。

第一节 室内温度与湿度

病室应备有室温计以便检查室内温度的变化而加以调节，适宜的温度有利于生活、休息和护理工作的进行。一般来说，室内温度保持在 $18\sim 20^{\circ}\text{C}$ 较为适宜。新生儿、老年患者的室内温度以 $22\sim 24^{\circ}\text{C}$ 为宜。室温不可过高或过低。室温过高会影响肌体散热而使人感觉不适；室温过低又可使人受凉。

病室湿度是指相对湿度，即一定体积的空气，在一定温度下所含水蒸气的量与其达到饱和时的含量的百分比。如实际含量是饱和量的一半，则相对湿度就是50%。室内湿度以50%~60%为宜。湿度过低时，空气干燥，人体水分蒸发加快而散发大量的热，易引起呼吸道黏膜干燥、咽喉痛、口渴等不良症状；反之，如果湿度过高，空气潮湿，人体的水分蒸发太慢，则患者会感到闷热和难受。因此须根据气候进行适当调节。当湿度过高时，可打开门窗，使空气流通，以降低湿度（若室外湿度更高则不可打开门窗）；当湿度过低时可在地面上洒水，或使用雾化器，以提高湿度。

第二节 居家病室内采光与照明

充足的光线使室内明亮,不仅便于治疗,而且使患者感到温暖舒适,有利于健康的恢复。如果采光不合理,室内明亮度不够,人的视力会过度疲劳,而引起全身疲劳。因此,应该尽可能做好病室的采光。

对于长期卧床的患者来说,如无禁忌证,应使床位靠近窗户,以便得到更多的阳光,但是要避免阳光直射患者的眼睛。天晴时,要打开窗户,使阳光直接射进病室,照到患者身上。白天午睡时,应拉上窗帘,保持室内幽暗,以利于患者午睡。夏季清晨天亮得早,阳光直射会影响患者早晨的睡眠,所以在晚上睡觉时要把窗帘拉上。

照明是用人工光源获得光照的方法。目前,我国城乡作为人工光源的有日光灯、电灯、沼气灯等。病室内以电灯照明较好。如果条件允许,最好装一盏床头台灯,这样方便患者的起夜,避免因摸黑而造成碰伤、磕伤。

第三节 居家病室内通风与换气

良好的空气对于患者来讲比药物还重要。假如在空气污染严重的环境中长时间停留,可诱发或加重感冒、气管炎、肺气肿、支气管哮喘及肺癌等呼吸道疾病。空气中二氧化碳浓度过高,人就会头痛、脉搏迟缓、血压升高。一氧化碳的毒性更加厉害,空气中只要含有1‰的一氧化碳,人就会发生急性中毒,对严重的贫血、心脏病患者,甚至可造成死亡。再者,如果患者住在有异味的病室里,自然会产生恶心、头晕、疲劳、食欲不振等症状。

清新的空气令人心情愉快、精神振奋。因为清新的空气中含有大量的阴离子,即有大气中的“维生素”“长生素”之称的负氧离子。阴离子能沿着呼吸道直抵肺部,再穿过肺泡进入血液,到达全身各处。它能调节神经系统的兴奋和抑制状态,改善大脑皮层的功能;促进血液循环,增加红细胞和血红蛋白,加速肌肉内积存的代谢产物的输送,从而消除疲劳;增强肺的呼吸功能,促进新陈代谢,提高机体免疫能力;同时具有镇痛、镇静、镇咳、平喘、降压、止痉和利尿的功能;还可治疗老年人常见的肺气肿、高血压、哮喘、关节炎、失眠症以及流感、烧伤等多种疾病。

由此可见,室内的空气对治疗疾病是尤为重要的,因此病室的门窗要经常打开,使空气流通。同时,我们还提倡在家庭病房的周围,多栽种一些绿色的植物,不论是高大的乔木、矮小的灌木,还是花卉、小草,都会对环境卫生起到保护作用。在那些没有条件搞绿化的家庭病房里,可以使用负氧离子发生器。它通电后会

第四节 居家病室内物品整理

居家病室的布置应服从安全、舒适、卫生、实用的原则,综合考虑光线、温度、湿度、整洁等多种因素,因地制宜地对室内的物品进行整理与收拾。

1. 室内的布置与清洁 家具的布置要简单、适用,不宜过多,要给患者留下活动与锻炼的空间。在床头安放一个床头柜,便于卧床患者随手取用茶杯、茶壶等。病室的墙壁上,可以挂一些患者喜欢的艺术作品,如摄影作品、书法条幅等。桌上经常摆放一些鲜花,窗台上养几种绿色的花卉,可以使患者心情愉悦,精神放松。

要注意保持病室及病床的清洁。扫地时要用湿式扫除法,地面每天应拖2~3次,注意少扫多拖,先湿后扫,避免因干扫扬起灰尘被患者吸入。如果需要消毒,可用2%苯酚溶液代替清水洒在地上。

2. 床铺的整理 患者的床铺不宜太软,一般来说,在硬板床上加用一个5~10厘米的软床垫即可。这样既有利于患者的肌肉放松和全身休息,又不至于过度改变脊柱的生理弯曲。有的患者(如患有脊椎结核、腰椎间盘突出症等)需要睡在硬板床上,所以应听从医生的建议,为患者安排一张合适的床铺。

床上用品以柔软、耐用、易晒、易拆洗的纯棉织品为好。褥子要平整、光滑、坚实。枕头有软、硬之分。最好有一个硬枕、一个软枕,可把硬枕放在软枕下面。夏季时或发热患者为了使头部凉快,可不用软枕。有时硬枕也可用来支托或固定四肢。患者用的毛毯要轻暖,最好含有60%~80%羊毛。棉被须用被罩套起,以便更换洗涤。每天应给患者整理两次床铺。

下面我们介绍一种为卧床患者整理床单的方法。

整理床铺的用物:扫床巾(略带潮湿)、床刷。

- (1) 把准备好的用物拿到床边,移开床旁桌椅,关闭门窗。
- (2) 松开床尾盖被,协助患者侧卧于床的一边,背向护理人员。
- (3) 松开近侧各层被单,将中单卷于患者身下,扫净橡胶中单后搭于患者身上,再将大单卷于患者身下,扫净褥垫上的渣屑。
- (4) 将清洁大单的中线和床的中线对齐,一半塞于患者身下,铺好近侧床角塞于垫下,放平橡胶中单,铺上清洁中单,橡胶中单和清洁中单一并塞于垫下。
- (5) 帮患者翻身至对侧,扫净橡胶中单,将污大单、中单卷起放入污物袋中。
- (6) 用相同的方法铺完对侧各单,之后安排好患者卧位。
- (7) 更换被套,松开被筒,拆出棉胎,在床上铺上正面向内的清洁被套,拉出被角,边套边拆,直至床尾,卷出污被套放在污物袋中。折好被筒塞在床垫下。
- (8) 取出枕头,换上枕套,拍松后放在患者头下。
- (9) 还原床边桌、椅的位置,以保持室内整洁。

第五节 居家病室内的空气消毒

致病微生物的存在，是人体发生感染性疾病的重要因素之一。所以应经常用各种物理或化学方法使周围环境中、患者体表和使用物品等处的致病微生物尽量减少或使其活力降低，这就是“消毒”，而将微生物完全杀灭，则称为“灭菌”。人们一般将消毒、灭菌的方法统称为“消毒法”。做好消毒、灭菌工作，是减少感染机会、切断传染病传播途径的重要措施。

通常为居家病室空气消毒的用物包括食醋、消毒卫生香、水、生石灰、陶器或木制器。

1. 食醋消毒法 食醋，又叫米醋，即市售的各种粮食醋。用食醋蒸熏消毒可使空气中细菌数明显降低，对预防流行性感、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎等有良好的效果。在呼吸道传染病流行期间，可在每晚临睡前，关闭卧室门窗后，用碗、杯、锅等耐热耐酸容器盛醋，置于煤炉、电炉、酒精灯等热源上加热，食醋蒸干依然继续加热，使之生成浓厚的黄色烟雾，直至烟雾消失，约1小时后，再开窗通风。一般每天或隔天蒸熏一次，连续3~6天，即可有效地控制流行病菌的肆虐。

2. 中草药消毒法 可在室内点燃消毒卫生香。这类消毒香主要成分为除虫菊、苍术、艾叶等中草药。使用时，在每间住室内点香1盘。由于中草药消毒香无毒、无刺激，消毒时人可留在室内，因此比较适合病室使用。

3. 生石灰消毒法 生石灰具有较强的杀菌力，且价格低廉，容易购买。常用于对患者的排泄物、呕吐物及居室的消毒。石灰乳的配制法：取1公斤生石灰，加5~10公斤水，即为10%~20%石灰乳，配制时用陶器或木制器。首先把等量水缓慢加入石灰内，使之徐徐变为石灰粉，若不容易化开，可多放置一段时间，然后再加入余下的水，搅匀，即可使用。其特点是要求现配现用。

第二章 居家护理对家庭饮食卫生的要求

家庭中的饮食卫生与每一个家庭成员的健康关系极为密切。不讲究饮食卫生,往往容易造成食物中毒或食源性疾病(指因吃东西染上的疾病,如痢疾、肠炎、病毒性肝炎等),严重者甚至会危及生命。

第一节 营养的供应

为了保证家庭成员的饮食均衡和身体健康,在每天的饮食中应至少包含以下五类食物。

1. 谷类 包括米、面、杂粮。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。它们是膳食中能量的主要来源。

2. 蔬菜和水果 主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有特点,不能完全相互替代,不可只吃水果不吃蔬菜。一般来说,红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富,所以应多选用深色蔬菜和水果。

3. 鱼、虾、肉(包括畜肉、禽肉及内脏)、蛋类 主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。它们彼此之间营养素含量有所区别。

4. 奶类和豆类食物 奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等,其除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量也较高,且利用率也高,是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂等。

5. 油脂类 油脂类包括植物油等,主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需的脂肪酸。

第二节 食物的选购

食物在一定条件下会腐烂变质,了解食物品质鉴别的方法,对于预防食物中毒,保障身体健康有很大的帮助。同时,食物质量的好坏,直接影响着其营养成分的高低,因此在选购食物时,一定要注意食品的质量。

1. 食物质量的一般要求

(1) 营养价值高。食物的食用价值取决于食物所含营养素的多少、可消化率和提供能量的大小。一般来说,食物中所含营养素种类和数量越多,且易于消化,则食用价值越高。



(2) 对人体健康无害。无害是指食物中不含有对人体健康有害的物质,以防各类食物中毒事件的发生。

(3) 感观性状良好。食物的感观包括外观、气味、滋味等。食物的感观性状改变,往往标志着食物质量的变化,所以对食物的感观性状要进行鉴别。

2. 食物鉴别的一般方法 食物质量的好坏,需认真鉴别才能判断。鉴别的方法以感官检查为主,即眼观、鼻闻、嘴尝、耳听和手摸。

(1) 眼观。主要鉴别食物的性状、颜色、表面特点、断面特点、含杂质多少等,从而断定食物的新鲜、纯度、外形、组织结构的好坏程度。

(2) 鼻闻。主要鉴别食物的气味,从而断定食物的新鲜和变质程度。

(3) 嘴尝。主要鉴别食物的滋味,从而断定食物的新鲜、变质程度,特别是鉴别已变质但不改变外形的食品的好坏程度。

(4) 耳听。主要通过食品振荡、碰击的声音,鉴别食物的干湿、新旧程度,同时对食物的好坏也能起到一定的鉴别作用。

(5) 手摸。主要鉴别食物的软硬、弹性、粗糙、细致、干湿以及温度高低等,从而断定食物的成熟、含水及品质变化程度。

特别提示:如何鉴别牛奶变质

(1) 看。正常牛奶呈乳白色或淡黄色,如出现沉淀物或色泽异常均是变质。包装破损或包装异常的牛奶也不要饮用。

(2) 闻。乳中含有特有的乳香,如出现酸败味或其他气味,则是牛奶受污染而变质。

(3) 尝。正常牛奶味微甘甜,如牛奶变质会出现酸味、苦味。

(4) 加热。将牛奶加热后出现沉淀物或出现豆腐花状凝固者,即为变质牛奶。

第三节 食物的洗切卫生

1. 要用清水洗 有人认为,用盐水浸泡才能有效清洗掉果蔬上的细菌。其实事实并非如此,有专家指出,用盐水清洗的效果并没有想象中的那么好,盐水清洗只能除去果蔬表面的部分有害物质(如农药),这个效果与清水并没有什么差别,但对部分脂溶性有害物质而言,盐水清洗效果还不如清水。而且如果盐分控制不当,钠离子就会渗入果蔬,造成日常饮食盐分过量。另外,长时间的盐水浸泡还可能导致果蔬细胞脱水,使果蔬中的B族维生素、矿物质等溶解,造成营养物质大量流失。

还有一些人习惯用碱性水(如淘米水、小苏打水等)来清洗果蔬,这样则会导致有些物质在碱性条件下分解成其他产物,有可能提高其本身的毒性,在无意间增强其对人体的毒性。

专家指出,清水是清洗果蔬的最好选择。如果是去皮后食用的果蔬,用流动水冲洗2~3遍后就可去皮食用。连皮一起食用的,先用流动水冲洗2~3遍,接着浸泡几分钟,然后再用流动水清洗2~3遍即可食用。

2. 先冲洗后切菜 有人认为将菜切好后,再用水冲洗,这样才会干净,却不知道这样会造成大量的汁液从切口处流出。蔬菜的汁液中含有多种维生素、矿物质以及对人体有益的营养素,这些有益物质含在蔬菜的叶肉细胞外层,很容易被水溶解。因此,正确的做法是,将完整的果蔬用清水快速洗净,切好后立即下锅烹制,以避免养分流失。

3. 菜刀、砧板要生熟分开 因为生菜和生肉是带菌的,而且有的是带有寄生虫的,因此菜刀、砧板要生熟分开使用。如果用切生肉的刀去切熟食,就很容易污染直接入口的熟食。同样,切生肉的菜刀不能直接切水果,也是为了防止细菌污染水果,从而导致病菌侵入人体。

第四节 食物的烹饪卫生

1. 消毒灭菌 生的食物一般都不同程度地带有病菌和寄生虫,吃了容易引起各种疾病,但经过烹调处理,能把细菌和寄生虫杀死,起到杀菌消毒的作用。加热杀菌的效果取决于许多因素,如加热方法、食品被污染程度、食品体积大小等。比如肉、鱼等原料都是热的不良导体,如肉块太大,尽管加热的时间很长,使表面温度很高,但内部温度仍然很低,深藏在里边的细菌往往不会被全部杀死。所以,要控制烹调时间,并且切块不能太大,以保证彻底杀死细菌和寄生虫虫卵。

2. 促进营养成分消化吸收 食物经过烹调,组织变软,便于咀嚼。如蛋白质的水解和凝固,部分蛋白质溶解在汤里,形成胶蛋白;部分淀粉变成糊精,另一部分被分解成糖;脂肪被分解;细胞膜的破坏和溶解等。所有这些变化,相当于食物在体外进行一次初步消化,从而促进食物的消化与吸收。

3. 增进食欲 烹调食物不仅要保护营养成分少受损失,而且要使食物的色、香、味、形俱佳,适应人们的生活习惯,增进人们的食欲。烹调后的食物可以颜色诱人、形式多样、清洁美观;食物烹调后散发的香气更加强烈;食物经过烹调加工还可调制出各种味道。所有这些都可大大提高就餐者的食欲。

烹调注意事项:忌加热温度过高、时间过长。

(1) 多叶蔬菜在加热过程中会损失20%~70%的营养物质。

(2) 蒸煮过度会使许多维生素遭到破坏,因此,蒸煮食物应该熟即关火。

(3) 煎炸会破坏食物中维生素A、维生素C、维生素E的含量,还会产生有毒物质——丙烯酰胺。