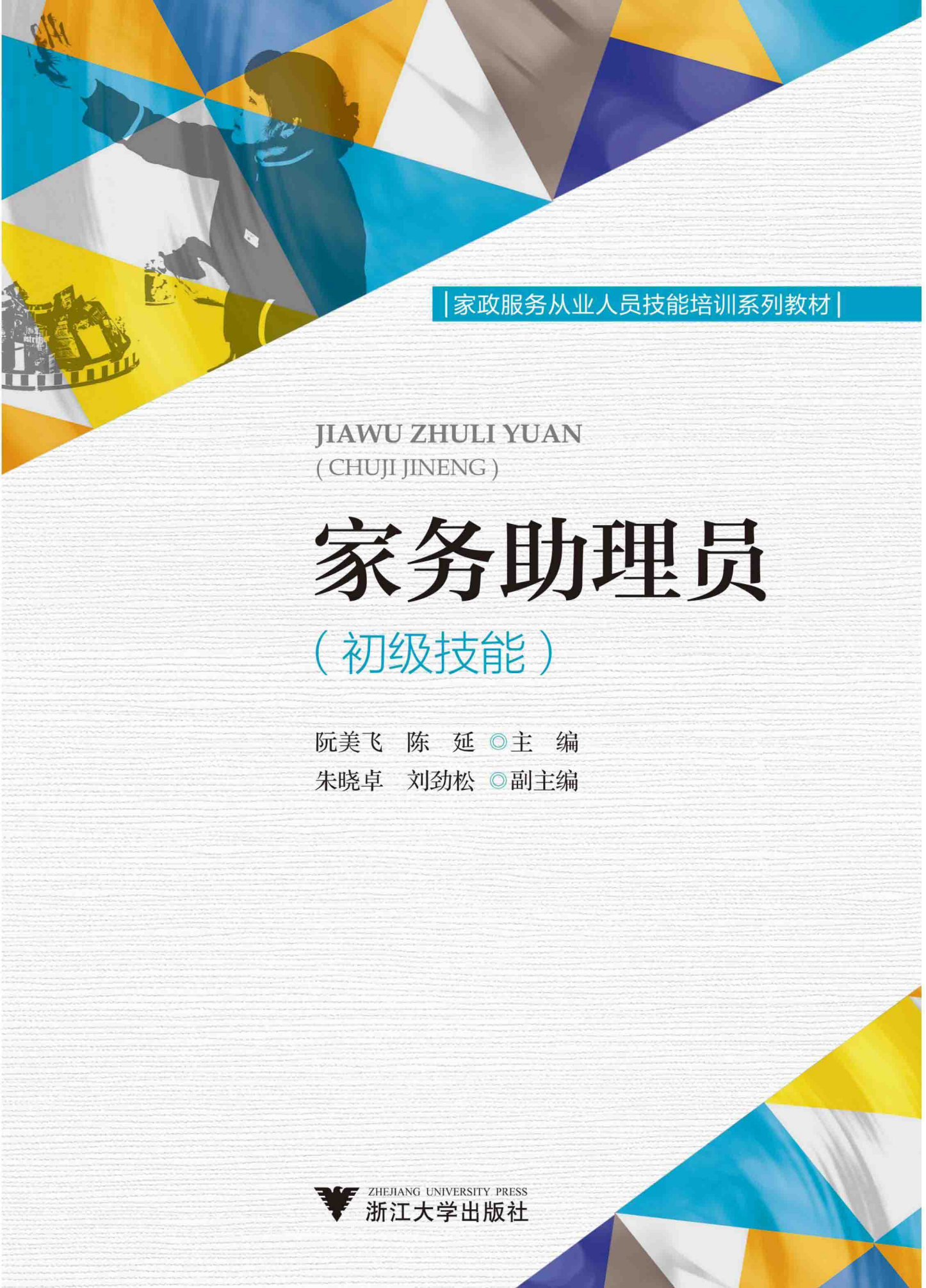




| 家政服务从业人员技能培训系列教材 |

JIAWU ZHULI YUAN
(CHUJI JINENG)

家务助理员

(初级技能)

阮美飞 陈 延 ◎主 编
朱晓卓 刘劲松 ◎副主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

家务助理员

(初级技能)

主 编 阮美飞 陈 延

副主编 朱晓卓 刘劲松

图书在版编目(CIP)数据

家务助理员.初级技能 / 阮美飞等主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2017.6

ISBN 978-7-308-17011-6

I. ①家… II. ①阮… III. ①家政服务—技术培
训—教材 IV. ①TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136922 号

家务助理员(初级技能)

阮美飞 陈 延 主编

责任编辑 王 波

责任校对 杨利军 汪淑芳

封面设计 春天书装

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 嘉兴华源印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 10.5

字 数 230 千

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-17011-6

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

家务助理员(初级技能)

编委会

主 编 阮美飞 陈 延

副主编 朱晓卓 刘劲松

编 者 (以姓氏笔画为序)

王变云(宁波卫生职业技术学院)

刘效壮(宁波卫生职业技术学院)

徐 萍(宁波卫生职业技术学院)

唐小茜(宁波卫生职业技术学院)

崔 杨(宁波卫生职业技术学院)

序

根据《国务院办公厅关于发展家庭服务业的指导意见》国办发〔2010〕43号文件精神,为大力发展宁波市家庭服务业,提高家庭服务从业人员的职业技能与素养,在宁波市商务委员会和宁波市家庭服务业协会的委托下,宁波卫生职业技术学院与宁波家政学院精心组织专家,建设开发“家务助理员职业培训”教材(包括人文知识、初级技能、中级技能、高级技能一套共四册),并建立了科学、统一、完整的家务助理员培训考核标准体系,为从事家务助理的工作人员提供了规范、系统的技术指导,为宁波市及其他地区的相关行业、培训机构提供了教学考核依据,为家政行业的人才培养做出了积极贡献。

国家人力资源和社会保障部把根据要求为所服务的家庭操持家务,照顾儿童、老人、病人,管理家庭有关事务的人员统称为家政服务员。然而,随着社会分工的精细化,家政服务员在实际工作中已呈现出服务对象的多样化、服务内容专业化、服务性质的特定化趋势。根据2010年年底颁布实施的宁波市地方标准和普通家庭家政服务需求,我们把家政服务员工作细化为母婴护理、幼儿照护、病患陪护、养老护理、家务助理和家庭保洁六个工种。鉴于养老护理员已经有国家职业标准和职业培训教材,作为其中一个工种的家务助理员培训教材应势编撰,我们希望能家政服务的学术研究与消费引导开展先期探索。

本培训教材以家务助理员培训规范为依据,与商务委及宁波市家政服务行业标准相匹配,把家务助理员定义为为雇主提供人员照护以外的家庭事务操作或管理服务的人员。根据人才培养的特点,以从业人员的文化层次等实际水平出发,在人文知识上突出“职业素养与现实案例”相结合、在技术标准上突出“技能素质与上岗资质”相结合、在内容安排上突出“业务分类与产业发展”相结合、在语言表述上

突出“通俗易懂与图文并茂”相结合的原则,以适应家政服务人才在行业 and 培训机构开展培训的需求为准则,推动从业者的技术规范化和标准化。此外,本教材还注重反映行业发展的新知识、新理念、新方法和新技术,力求达到领先性。

本书是由宁波家政学院、宁波卫生职业技术学院和宁波市甬江高级职业中学等单位的专家、学者、专业教师集体编写。本书在编写过程中参考了有关的著作、论文、网站的资料和图片等,因篇幅所限,除所列出的主要参考文献外,恕不一一列举,在此一并表示感谢。市场是检验教材的唯一标准,恳请各位读者提出宝贵意见与建议。

目 录

第一章 家庭烹饪	1
第一节 食物基本处理及保存	1
学习单元一 新鲜蔬菜初步加工的方法	1
学习单元二 家畜、禽肉原料初步加工的方法	4
学习单元三 水产品初步加工的方法	5
学习单元四 干货原料的涨发	10
第二节 食物烹调	12
学习单元一 烹调基础知识	12
学习单元二 常用烹调技术	17
第二章 家庭清洁卫生	31
第一节 家居清洁基础知识	31
学习单元一 常用清洁剂	31
学习单元二 基本清洁工具种类和使用方法	42
学习单元三 家居除湿、防虫霉基础知识	47
第二节 客厅、卧室保洁	52
学习单元一 不同材质家居的基本知识及清洁守则	52
学习单元二 客厅、卧室基本清洁和防潮防霉技术	56
学习单元三 客厅、卧室保洁小妙招	86
学习单元四 案例单元	88
第三节 厨房、卫生间保洁	90
学习单元一 不同质地的灶具、炊具、餐具基本知识	90
学习单元二 灶具、炊具、餐具清洁技术	92

学习单元三 卫生间清洁和消毒	103
学习单元四 厨房、卫生间清洁小妙招	108
学习单元五 案例单元	110
第三章 家居衣物洗涤晾晒	112
第一节 衣物洗涤概述	112
学习单元一 衣物洗涤基础知识	112
第二节 衣物洗涤	123
学习单元一 衣物洗涤技术	123
学习单元二 衣物晾晒方法	127
学习单元三 衣物洗涤小妙招	129
第四章 家用电器使用与保养	132
第一节 客厅家用电器使用与保洁	132
学习单元一 电视机	132
学习单元二 饮水机	134
学习单元三 空调	135
学习单元四 吸尘器	136
学习单元五 吸尘器使用小妙招	138
第二节 厨房、卫生间家用电器使用与保洁	139
学习单元一 冰 箱	139
学习单元二 微波炉	142
学习单元三 电饭锅	144
学习单元四 抽油烟机	146
学习单元五 煤气灶	149
学习单元六 洗衣机	150
学习单元七 热水器	152
第三节 其他家用电器使用与保养	154
学习单元一 熨 斗	154
学习单元二 挂烫机	155
学习单元三 干衣机	156
学习单元四 家用电器保洁小妙招	158
参考文献	159

第一章 家庭烹饪

第一节 食物基本处理及保存

学习单元一 新鲜蔬菜初步加工的方法

学习目标

- 掌握根茎类蔬菜初步加工的方法。
- 掌握叶菜类蔬菜初步加工的方法。
- 掌握花菜类蔬菜初步加工的方法。
- 掌握瓜类蔬菜初步加工的方法。
- 掌握茄果类蔬菜初步加工的方法。
- 掌握豆类蔬菜初步加工的方法。

知识要求

因新鲜蔬菜的品种、产地、上市期、食用部位和食用方法不同,故初步加工方法各异。

一、根茎类蔬菜初步加工的方法

1. 品种: 莴笋、茭白、土豆、葱、姜、蒜等(见图 1-1)。

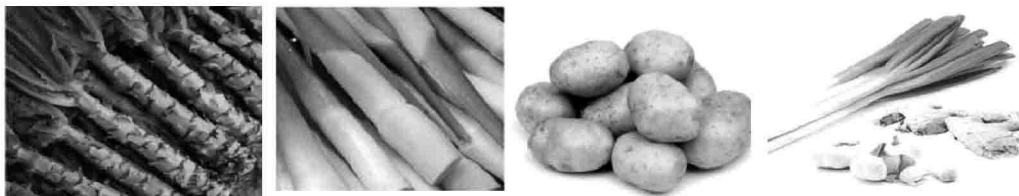


图 1-1 根茎类蔬菜

2. 加工步骤：去除原料表面杂质—清洗—刮剥去除表皮、污斑—清洗—浸泡—沥水待用。



小贴士

根茎类蔬菜大多含有鞣酸(单宁酸),初步加工去表皮后的原料应注意避免与铁器接触,或长时间裸露在空气中,以免原料氧化产生褐变现象(如土豆、莴笋)。去皮后应立即置于冷水中浸泡。

二、叶菜类蔬菜初步加工的方法

1. 品种：青菜、菠菜、芹菜、香菜等(见图 1-2)。
2. 加工步骤：摘剔—浸泡—冷水洗涤—理顺—沥水待用。
3. 洗涤：叶菜类蔬菜一般都采用冷水洗涤,也可根据具体情况采用盐水或高锰酸钾溶液洗涤。



图 1-2 叶菜类蔬菜



小贴士

(1) 盐水洗涤

适用于叶面、菜梗或叶片上附有虫卵的蔬菜。在这种情况下蔬菜一般用冷水很难清洗干净,可用 2% 的盐水浸泡 4~5 分钟(时间不宜过长,以防营养成分的流失),再用冷水洗净。

(2) 高锰酸钾溶液洗涤

适用于直接食用的蔬菜,旨在杀菌消毒,确保卫生要求。可用 0.3% 的高锰酸钾溶液浸泡 4~5 分钟,再用冷水洗净。

此外,还可酌加食品洗涤剂进行清洗。

三、花菜类蔬菜初步加工的方法

1. 品种：黄花菜、花椰菜、南瓜花、韭菜花等(见图 1-3)。
2. 加工步骤：去蒂及花柄(茎)—清洗—浸泡—沥水待用。

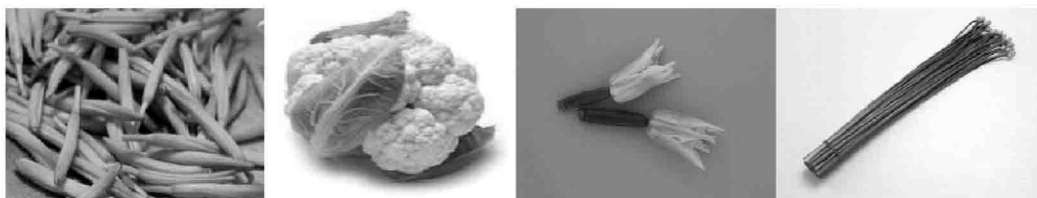


图 1-3 花菜类蔬菜

四、瓜类蔬菜初步加工的方法

1. 品种：南瓜、冬瓜、苦瓜、青瓜等(见图 1-4)。
2. 加工步骤：去除原料表面杂质—清洗—去除表皮、污斑—洗涤—去籽瓤—清洗。

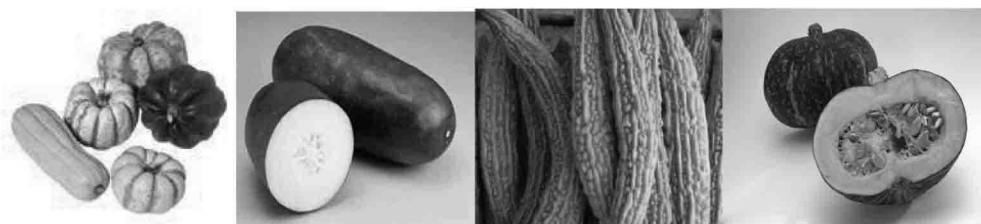


图 1-4 瓜类蔬菜

五、茄果类蔬菜初步加工的方法

1. 品种：西红柿、青椒、茄子、辣椒等(见图 1-5)。
2. 加工步骤：去除原料表面杂质—清洗—去蒂及表皮或籽瓤—清洗。



图 1-5 茄果类蔬菜

六、豆类蔬菜初步加工的方法

1. 荚果类
 - (1) 品种：四季豆、荷兰豆、扁豆等(见图 1-6)。
 - (2) 加工步骤：掐去蒂和顶尖—去筋—清洗—沥水待用。



图 1-6 荚果类

2. 食用种子

- (1) 品种：蚕豆、豌豆等(见图 1-7)。
- (2) 加工步骤：剥去外壳—剥出籽粒—清洗—沥水待用。



图 1-7 食用种子

学习单元二 家畜、禽肉原料初步加工的方法

学习目标

- 掌握家畜、禽肉原料初步加工的方法。
- 掌握肉类的保存方法。

知识要求

一、家畜、禽肉原料初步加工的方法

1. 品种：牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉和鹅肉等(见图 1-8)。



图 1-8 家畜、禽肉原料

2. 加工步骤：刮剥原料表面的杂质—温水或热水清洗—沥水待用。

二、肉类的保存方法

1. 鲜肉的保存(短时间保存)

先洗涤,再放置在 $0\sim 4^{\circ}\text{C}$ 的冰箱内冷藏。

2. 冻肉的保存

冻肉应迅速放入 -15°C 以下的冰箱内冷冻,以防解冻。冻肉间应留有一定的空隙,以增强冷冻效果。

学习单元三 水产品初步加工的方法

学习目标

- 能够区分不同水产品的种类。
- 掌握水产品初步加工的方法。

知识要求

由于水产品的种类很多(海鲜、河鲜),其形状、性质、用途不同,因此加工的方法也各异。

一、鱼类的初步加工

1. 品种:大小黄鱼、带鱼、梅鱼、鲳鱼、鲫鱼、青鱼等(见图 1-9)。
2. 加工步骤:宰杀—刮鳞(或不刮鳞)—去鳃—修整鱼鳍—开膛(或不开膛)取内脏—清洗—沥水待用。



图 1-9 鱼类

小贴士

1. 宰杀:活鱼一般先摔死或敲死,再进行下一工序操作。
2. 刮鳞:一般鱼体表鳞没有食用价值,用刮鳞器或竹片刮净鱼鳞(特别应注意刮净鱼头和腹部的鳞片),但鲢鱼和鳙鱼不去鳞(其鱼鳞含有丰富的脂肪)。

3. 去鳃：用剪刀顺沿鱼鳃两侧剪除即可。

4. 修整鱼鳍：根据烹调和装盘外形要求，修整鱼胸鳍、腹鳍、背鳍、尾鳍。

5. 开膛(或不开膛)取内脏：

开膛方法：将鱼的腹部或脊背部用刀划开，取出内脏，再去尽腹内脏器即可。此方法适用于大多数鱼类。

不开膛方法：从鱼的口腔中将内脏取出。在鱼的肛门处剖开一刀口，然后用两根筷子由口腔插入，夹住鱼鳃用力搅动，顺势将鱼鳃和脏器一同搅出。此法适用于形体较小或原料名贵需保持完整鱼形的菜肴，如鳊鱼、大黄鱼等。

6. 清洗：鱼的腹腔血污较多且附着一层黑衣膜(有较重的腥味)，应将其清除干净，并用冷水洗净鱼体。



案例

1. 冰鲜带鱼的加工：剪去鱼鳍(尾鳍、背鳍、胸鳍)—剪除两侧鱼鳃和嘴尖—从鳃盖旁剖开腹部去除内脏和黑膜—清水洗涤—沥水待用。

2. 冰鲜小黄鱼加工：剪去鱼鳍(尾鳍、背鳍、胸鳍和腹鳍)—刮去周身鱼鳞—剪除两侧鱼鳃、额头皮(腥味较重)—从鳃盖旁剖开腹部去除内脏和黑膜—清水洗涤—沥水待用。

二、虾类的初步加工

1. 品种：河虾、海虾、基围虾等(见图 1-10)。

2. 加工步骤：用剪刀剪去额剑、触角、步足，挑出头部的沙袋和脊背的虾线，然后洗净即可。也可根据制作菜肴的需要，将虾壳全部剥去，留取虾肉，即虾仁；或将除虾尾外的虾壳全部剥去，即凤尾虾。



图 1-10 虾类



案 例

1. 滑皮虾：剪去海虾的额剑、触角和步足—从虾头和虾身连接处挑出沙袋和虾线(适用于个大虾)—清水洗涤—沥水待用。
2. 剥虾仁：取下虾头—从虾身至虾尾逐圈剥去外壳和虾足—清水洗涤—沥水待用。

三、蟹类的初步加工

1. 品种：河蟹、三疣梭子蟹、青蟹等(见图 1-11)。
2. 加工步骤：将附在螃蟹体表及螯足(毛钳)上的绒毛和残留污物,用软毛刷刷洗干净即可。



图 1-11 蟹类



案 例

蟹的洗涤：清水养殖(使螃蟹吐尽腹腔内的污物)—宰杀(用剪刀尖插入螃蟹腹部)—用软毛刷刷洗蟹体表面及螯足上的绒毛及残留污物—清水洗涤—沥水待用(或再剥去蟹盖—挖去蟹食囊和鳃—清水洗涤—剥块待用)。

四、贝类的初步加工

1. 瓣鳃纲贝类

- (1) 品种：扇贝、蛏子、蛤蜊等(见图 1-12)。



图 1-12 瓣鳃纲贝类

(2) 加工步骤：冷水(或淡盐水)静养(旨在去除污泥)—置水中(用沸水煮至壳张开)—剥壳—割断闭壳肌—取肉—去除污物(沙砾、筋膜、内脏)—清洗—沥水待用。

2. 腹足纲贝类

(1) 品种：各种螺类(见图 1-13)。

(2) 加工步骤：冷水(或淡盐水)静养(旨在去除污泥)—敲碎外壳—剥壳—割断闭壳肌—取肉—去除污物(沙砾、筋膜、内脏)—清洗—沥水待用。



图 1-13 螺类



案 例

1. 蛭子的加工：盐水静养—用软毛刷刷洗蛭子表面的泥沙—放入沸水中泡烫至外壳微微张开即捞出一剥去外壳、割断闭壳肌—取肉—清洗—沥水待用。

2. 辣螺的加工：清水或盐水静养—敲裂外壳—剥壳—割断闭壳肌—取肉—去除污物—清洗—沥水待用。

五、头足类的初步加工

1. 品种：网潮、鱿鱼、墨鱼等(见图 1-14)。

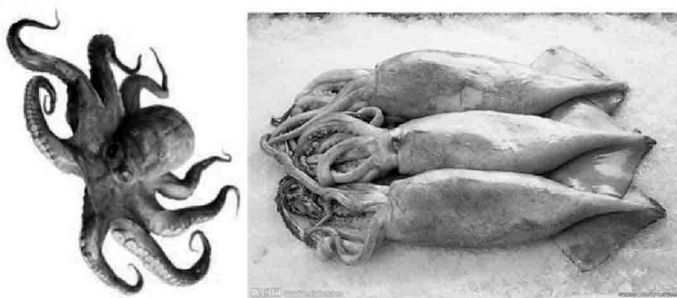


图 1-14 头足类

2. 加工步骤：去除内脏—去除口腔中的污物—冷水清洗—沥水待用。



案例

墨鱼的加工：清洗体表外侧的墨汁、污物—用剪刀从墨鱼背部剖开，去除石灰质背壳、内脏、污物—戳破墨鱼头部眼睛挤出墨汁、嘴尖—清水洗涤—沥水待用。

六、水产品的保存

1. 活养法

以清水活养，适时换水，并不断充氧，保持水质清洁。这样不仅可使鱼肉结实，还能促使某些鱼类吐出消化系统中的污物，减轻泥土味。

2. 冷冻、冷藏法

冷冻、冷藏时不宜将鱼堆叠过多(见图 1-15)，如短时间保藏，温度可控制在 -4°C 以下，如长期保藏，则要控制在 $-20\sim-15^{\circ}\text{C}$ 为宜。

虾类在冷藏时一般要排放整齐，不要堆叠，一般温度控制在 -4°C 以下即可。海蟹、贝类须用清水洗净后冷冻保藏。



图 1-15 鱼类冷冻、冷藏



小贴士

海鲜类原料去除腥味的的方法：

1. 由于导致鱼腥气产生的三甲胺、氨、硫化氢等物质都属于碱性物质，所以，烹制鱼类菜肴时要添加醋酸、食醋、柠檬汁等，这会使鱼腥味大大减少。
2. 淡水鱼在洗涤时应尽量将血液洗净，去掉鱼腹中的黑膜。
3. 烹制过程中加入料酒、葱、姜、蒜也可使鱼腥味物质减少或腥味被掩盖。
4. 由于尿素易溶于热水，所以鲨鱼等鱼类在烹制前宜用热水氽煮以去除氨臭味。