

家务助理员. 高级技能

阮美飞等 主编



浙江大学出版社



家务助理员

(高级技能)

主 编 阮美飞 陈 延

副主编 唐小茜 朱晓卓

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 978-7-308-17013-0

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 136923 号

家务助理员(高级技能)

阮美飞 陈 延 主编

责任编辑 王 波 孙秀丽

责任校对 汪荣丽

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 绍兴市越生彩印有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16

字 数 350 千

版 印 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-17013-0

定 价 36.00 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://zjdxcsbs.tmall.com>

家务助理员(高级技能)

编委会

主 编 阮美飞 陈 延

副 主 编 唐小茜 朱晓卓

编 者 (以姓氏笔画为序)

王变云(宁波卫生职业技术学院)

庄庆国(宁波卫生职业技术学院)

刘劲松(宁波市甬江职业高级中学)

刘效壮(宁波卫生职业技术学院)

刘园园(宁波卫生职业技术学院)

杨立锋(宁波卫生职业技术学院)

杨菊林(宁波卫生职业技术学院)

项 倩(宁波卫生职业技术学院)

徐 萍(宁波卫生职业技术学院)

徐 蕊(宁波大学)

寥思斯(宁波卫生职业技术学院)

摄 影 林泽琼(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 食品质量	1
学习单元一 我国食品安全问题现状	1
学习单元二 食品质量基本要求	3
学习单元三 食品质量鉴别	6
第二节 高端食品制作	8
学习单元一 高端食品认知	8
学习单元二 高端食品制作	21
第三节 家宴制作	31
学习单元一 家宴文化	31
学习单元二 西餐基本知识	39
学习单元三 家宴制作	43
第二章 家居布置	50
第一节 家居布置基本知识	50
学习单元一 家居布置意义	50
学习单元二 家居布置原则	54
第二节 客厅家居布置	56
学习单元一 客厅布置基础知识	56
学习单元二 客厅装饰技巧及禁忌	61
第三节 餐厅家居布置	66

学习单元一 餐厅布置基础知识	66
学习单元二 餐桌文化	70
第四节 厨房家居布置	72
学习单元一 厨房家居布置基础知识	72
学习单元二 厨房收纳知识	75
第五节 卧室家居布置	77
学习单元一 卧室家居基础知识	77
学习单元二 卧室家居布置	79
 第三章 家庭茶艺	 82
第一节 家庭茶艺基本知识	83
学习单元一 茶叶种类	83
学习单元二 茶叶与茶具	91
学习单元三 茶叶保存	92
第二节 家庭茶艺技艺	93
学习单元一 家庭茶艺基础知识	93
学习单元二 茶具及茶艺常识	94
学习单元三 泡茶技巧	106
第三节 茶与家居	108
学习单元 茶叶与家居	108
 第四章 家庭花艺	 110
第一节 家庭花艺基本知识	110
学习单元一 花艺起源	110
学习单元二 家居花艺基础知识	111
第二节 家庭花艺	120
学习单元一 花艺基础知识	120
学习单元二 家庭插花步骤	123
第三节 家庭其他花艺制作方法	128
学习单元一 绢花制作方法	128

学习单元二 纸花制作方法	131
学习单元三 丝网花制作方法	135
第四节 家庭绿色植物	140
学习单元一 家庭小林绿色植物	140
学习单元二 家庭特殊功能绿色植物	147
学习单元三 家庭家居与花卉选择	150
第五节 家居绿色植物养殖技巧	153
学习单元一 常见绿色植物种植要求	153
学习单元二 常见绿色植物问题处理	157
第五章 宠 物	159
第一节 宠物犬类的基本知识	160
学习单元一 宠物犬的种类	160
学习单元二 宠物犬的饮食	165
学习单元三 宠物犬的清洁	166
学习单元四 宠物犬的行为	168
学习单元五 宠物犬的保护	172
第二节 宠物猫类的基本知识	174
学习单元一 宠物猫的种类	174
学习单元二 宠物猫的饮食	180
学习单元三 宠物猫的清洁	183
学习单元四 宠物猫的保护	185
学习单元五 宠物猫的特征	187
第三节 观赏鱼的基本知识	188
学习单元一 观赏鱼的种类	188
学习单元二 观赏鱼的饲养知识	191
学习单元三 观赏鱼的保护	193
第四节 观赏鸟的基本知识	194
学习单元一 观赏鸟的种类	194
学习单元二 观赏鸟笼的挑选	196

学习单元三 观赏鸟的饲养知识	197
学习单元四 观赏鸟的保护	202
第六章 家庭经济管理	205
第一节 家庭经济管理的基本内容	206
学习单元一 家庭消费	206
学习单元二 家庭经济管理的原则和方法	208
第二节 家庭理财的基本内容	210
学习单元一 家庭理财的理论知识	210
学习单元二 家庭理财的操作知识	214
第七章 家庭安全管理	220
第一节 外出安全	221
学习单元一 外出基本安全知识	221
学习单元二 外出交通安全知识	222
第二节 家庭人身财产安全	225
学习单元一 防诈骗知识	225
学习单元二 防盗知识	229
学习单元三 陌生人到访基础知识	231
第三节 家庭生活人身安全	232
学习单元一 家庭生活安全知识	232
学习单元二 家庭火灾安全知识	233
学习单元三 家庭用电安全知识	235
学习单元四 煤气与天然气安全知识	237
学习单元五 用水安全知识	239
第四节 家庭用药安全	240
学习单元一 家庭用药基础知识	240
学习单元二 正确用药	243
参考文献	246

第一章 家庭烹饪



俗话说：“民以食为天。”烹调是家庭生活中的重要组成部分。做饭看似简单，却有很多技巧和误区。在本章节，我们将学习家庭烹饪安全、家庭家宴制作等知识。

第一节 食品质量

学习单元一 我国食品安全问题现状



了解我国目前面临的食品安全卫生问题。

知识要求

我国目前面临的食品安全卫生问题

(一) 食源性疾病危害消费者健康

在所有的食源性疾病中,由细菌性致病菌引起的疾病占 66%。而食物中毒在我国一些地区已成为危害健康的重要问题。

(二) 源头污染威胁食品安全

农药与兽药的滥用,造成食物中农药与兽药残留问题十分突出。国家明令禁止生产和使用的甲胺磷、双氟磷、氟乙酰胺与毒鼠强等农药造成的食物中毒时有发生。农药与兽药的滥用除可造成急性中毒外,其慢性毒性还会对人体健康造成潜在的危害,例如饲料中出现人用抗生素药物。

(三) 违法生产经营食品问题亟待解决

食品生产经营条件与不断提高的食品安全要求不相适应的问题日益突出。小企业的食品安全问题仍然是影响我国食品安全水平的主要方面。对食品从业人员进行卫生知识教育已成为当务之急。随着城市化进程的加快,大量农村劳动力进入城市从事食品生产经营活动,但他们普遍缺乏卫生知识,极易造成食品污染和食物中毒事故的发生。

(四) 盲目应用生物技术危害食品安全

现代生物技术(转基因食品)、益生菌和酶制剂等技术在食品中的应用与食品新资源的开发中发挥着重要作用,但其可能带来的潜在危害尚值得关注。

(五) 环境污染影响食品安全

水源污染导致食源性疾病的发生,海域的污染直接影响海产品的安全卫生质量,二噁英污染也与环境有密切联系。

(六) 新的食品危害在不断发现

随着科技的进步和检验技术的发展,以前未知的有害物质正被人们逐步认识。人们对食品安全的控制措施和技术提出了更高的要求,如导致疯牛病的朊病毒、食物中的二噁英污染、酱油中的三氯丙醇污染等问题。



情景学习分享

周末,小慧与负责做饭的胡阿姨一同去超市选购当天所需的食材。路上,一个小贩的叫卖声引起了胡阿姨的注意。品种繁多的罐头堆积在小车上,价位却低了很多。胡阿姨兴致勃勃地打算大采购一番。

细心的小慧及时制止了胡阿姨,并耐心地向她解释:“这些罐头

的价格的确低廉,但是这些罐头包装并不正规,没有生产厂商及生产日期,而且没有任何商品标识。在选购食材的过程中,我们要观察食材的产地、生产商、添加剂、质量合格证、生产日期及保质期等基本信息,并观察新鲜果蔬、肉类、海鲜类的颜色、气味、触感及生产地。这些有助于我们更好地判断它们的新鲜度,保障食材的卫生安全与质量。”胡阿姨听后,不由得夸赞小慧做事细心和专业,让她也懂得了一些辨别食材的小窍门。

学习单元二 食品质量基本要求

学习目标

1. 了解烹饪原料的选用特点。
2. 了解食品原料的选择原则。
3. 具备正确选料意识。

知识要求

一、烹饪原料的选用特点

烹饪原料的选用特点:(1)选料广泛,种类繁多,精工再制,特产丰富;(2)综合利用,物尽其用,药食同源,饮食养生。

二、食品原料选择的原则

(一) 充分考虑食品的质量要求

1. 营养素的种类和含量

凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质都可以称为营养素。人体所必需的营养素有水、蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机盐(矿物质)和膳食纤维(纤维素)七类,还包含许多非必需的营养素。

(1) 水:每天每千克体重需水约 150mL。

(2) 蛋白质:人体每天所需热量大约有 10%~15%来自蛋白质。

(3) 脂肪:每日脂肪供热应占总热量的 20%~25%。

(4) 碳水化合物:这类食物每日提供的热量应占总热量的 60%~65%。

(5) 维生素:脂溶类维生素包括维生素 A、D、E、K,可在体内储存,不需每日提供,但过量会引起中毒。水溶性维生素包括维生素 B、C 等,不在体内储存,需每日从食物

提供,由于其代谢快故不易中毒。

(6) 矿物质:碳、氢、氧等约占人体重总量的 96%,钙、磷、钾等约占 3.95%。

(7) 膳食纤维:成人以每日摄入 30g 左右膳食纤维为宜。

2. 营养素的质量

(1) 营养素的消化率

食物中被消化吸收的营养物质称为可消化营养物质,可消化营养物质占食入营养物质的百分比称为消化率。提高食物营养素的消化率有两种方法:一是要将食物烧透做熟。比如,将大豆做成豆浆、豆腐等豆制品更容易被人体所消化。同时在食物的烹饪制作上要讲究色、香、味、形,以使人产生强烈的食欲,从而提高对食物的消化吸收。二是要搞好食物的选择和搭配。在食物的搭配上应提倡动、植物食品混合吃,两者同食可起互相补充的作用。食物的品种宜多,并且应经常变换花样。

(2) 营养素的利用率

蛋白质利用率是食物蛋白质评价中常用的生物学方法,指食物蛋白质被消化吸收后在体内被利用的程度。提高蛋白质利用率的方法有四种:第一,把两种或多种生物利用率较差的食物混合食用,即利用蛋白质互补提高其利用率。如玉米、小米、大豆单独食用不如混合食用。第二,用五谷杂粮煮成的腊八粥、杂合面、豆沙包、糯米绿豆粥等,都是可以发挥蛋白质互补作用的做法,从而提高蛋白质利用率。第三,如果动物性食物与植物性食物并用,其互补作用明显超过单纯植物性食物或单纯动物性食物混合食用的生物价值。第四,同吃的食物种类越多,互补作用也会越明显。

(3) 营养素的变化

加工的时候根据加工方法的不同,食物营养素的流失也不同。蛋白质在烹调、油炸和烧烤的时候,蛋白质流失最多,其他的烹饪方法相对流失较少;碳水化合物在储存和加工过程中也会有不同量的流失。

(二) 充分考虑各种原料的质量,发挥原料固有的特点和效用

原料的“具体质量要求”是指原料的质量标准和规格,如原料的年龄、老嫩、应该选用的部位和产地等。影响因素包括:

1. 产季

自然生长的动、植物性食品原料品质具有很强的时令性。正当时令的原料口感好、风味佳,营养丰富,食用价值高。一旦错过最佳食用期,质量即下降,比如春笋。

2. 产地

各地区食品原料的品种质量差异较大。地方特产及名产的出现对于形成大量丰富地方特色菜肴具有非常重要的作用。例如,东海与南海水产品品质上的区别。

3. 食用部位

同一原料的不同部位,其各组织构成比例差异很大,从而造成了质量差异,尤其是体积较大的动、植物性原料。烹调时,需根据菜肴的不同选择使用同一原料的不同部位。例如,猪肉中的里脊肉是最嫩部位的肉。

(三) 充分考虑原料的营养卫生要求

家务助理员应充分了解和熟悉具体食品对原料的要求,充分了解和熟悉具体原料

的品种特性,包括各种原料的性能和品种之间质量差异、产地产季对原料质量的影响,了解各地的地方特产,了解原料不同部位的特性,掌握原料真伪的鉴别方法,掌握各种原料的卫生要求。

三、正确选料的实施

对于原料的辨别方法非常重要,简单看几种原料识别方法。

(一) 粮豆类

不同品种的粮豆类食物都具有其固有的色泽及气味。有异味的粮豆类食物要谨慎食用,若发现霉变,则不可食用。

(二) 蔬菜和水果类

1. 水分减少:果皮或蔬菜表面发皱,整体发蔫。
2. 颜色变化:绿色蔬菜可变成黄色,有些水果的颜色变暗变淡。
3. 质地变化:水果或蔬菜出现软化,发黏,有汁液渗出甚至果体或茎叶腐烂。

(三) 禽畜肉类

肌肉有光泽,外表微干或微湿润,不黏手,指压后凹陷立即恢复。

(四) 水产品类

1. 体表发暗无光泽。
2. 鳞片不完整,易脱落。
3. 鱼鳃颜色暗红,有腥臭,鳃丝黏连。
4. 眼球浑浊或凹陷,角膜浑浊。
5. 肌肉松弛,弹性差。

(五) 蛋类

蛋壳清洁完整。灯光透视整个蛋呈橘黄至橙红色,蛋黄不见或略见阴影。打开后,蛋黄完整,有韧性,蛋白澄清、透明、无异味。



情景学习分享

胡阿姨自从上次从小慧那里学到了挑选食材的小窍门后,打算有机会去实践一番。这天,家里要买米和面粉,胡阿姨便自告奋勇去帮忙采购。超市里,胡阿姨一边念叨着一边核对着它们的产地、生产商、质量合格证、生产日期及保质期等基本信息。最后,胡阿姨挑选了其中看起来最白的面粉。小慧笑着说道:“面粉质量的好坏,颜色不是决定因素。选购面粉有四个要素。即看:优质面粉色泽呈白色或微黄色,手捻捏时呈细粉末状,置于手中紧捏后放开不成团。低质、劣质面粉色泽暗淡,灰白或深黄色,发暗,色泽不均。手指捻捏时有粗粒感,生虫、有杂质、有结块、手捏成团。过量添加增白剂,粉色呈灰白色,甚至青灰色。闻:手中取少量面粉可闻到其气

味,优质面粉无异味。微有异味、霉臭味、酸味、煤油味及其他异味的为低质和劣质面粉。摸:优质面粉用手摸取时,手心有较大的凉爽感,握紧时成团。久而不散则为面粉水分过高。尝:取少许面粉细嚼,优质面粉味道淡而微甜。微有异味,并有发酵、发甜、发苦等异味或有刺喉感,咀嚼时有砂声的为低质、劣质面粉。”小慧一边说,一边做着示范。胡阿姨听着连连点头。在小慧的指导下,胡阿姨亲自实践,终于挑选到了优质的面粉。

学习单元三 食品质量鉴别

学习目标

1. 了解食品品质鉴别的依据和标准。
2. 掌握食品质量鉴别的不同方法。

知识要求

一、品质鉴别的依据和标准

(一) 原料固有的品质

1. 原料固有品质是指某原料特有的质地、色泽、香气、滋味、外观形状等外部品质特征,以及营养成分、化学成分、质构及组织特征等内部品质特征。
2. 原料的固有品质与原料的产地、产季、品种、食用部位及栽培饲养条件等有关。

(二) 原料的成熟程度

1. 成熟适当的原料能充分体现原料特有的内在品质。烹调中所指的成熟是指适合食用的成熟度,而非动植物的生理成熟度。
2. 判断成熟度的标准与原料的饲养或栽培时间、上市季节有密切的关系,同时考虑菜肴的要求。

(三) 原料的新鲜程度

1. 感官指标:形态、色泽、水分、重量、质地、气味。
2. 理化指标:营养成分、化学成分、农药残留量、重金属指标等化学指标,硬度、嫩度、脆度、弹性、黏度、膨胀度等物理指标。
3. 微生物指标:菌落总数、大肠菌群和致病菌等指标。

(四) 原料的清洁卫生程度

原料的清洁卫生程度是指原料表面黏附的污秽物、虫及虫卵、微生物等污染程度,

原料腐败变质程度以及可引起人体发生食物中毒的各种有害物质的含量。

二、品质鉴别的方法

(一) 理化检验

理化检验包括理化鉴定和生物鉴定两个方面。理化鉴定是利用仪器、机械或化学药剂进行鉴定,以确定原料品质的好坏。生物鉴定主要是测定原料或食物有无毒害,常用小动物做实验。这种方法可鉴定原料污染细菌、寄生虫情况。

1. 理化检验的实施

理化检验法通过测定分析原料的化学成分、物理指标以及生物学指标,再与国家、行业及企业标准进行对照,从而做出对原料品质优劣的判断。

2. 理化检验方法

理化方法,分析检验原料的物理化学性质;生物方法,检验原料有无毒性和有无生物性污染。

3. 使用范围

多为大型餐饮企业大批量采购时使用。

(二) 感官检验

感官检验即通过人们的眼、耳、鼻、舌、手等各种感官进行感知,来比较、分析与判断确定其品质的检验方法,叫作感官鉴定。常用的有嗅觉检验、味觉检验、视觉检验、听觉检验和触觉检验五种。

感官检验的具体方法为从气味、滋味、外观形态等感官性状上可反映出来物质品质,人们通过感觉器官做判断。该检验方法简便、灵敏、直观,不需专门的仪器设备,尤其是烹饪原料品质的可接受性只能用感官检验来做判断和认定,但其精确性和重现性较差。

感官检验是目前餐饮业最常用的品质鉴别的方法。感官检验法适用于几乎所有的烹饪原料,尤其是肉类、禽蛋、水产品、果蔬和调味品等。



情景学习分享

为了检验胡阿姨的学习成果,今天小慧特意让胡阿姨独自去超市买餐后水果。胡阿姨出发时已在心里为这次小测试做好了准备,自信地走进了水果卖场。琳琅满目的水果一下子映入了胡阿姨的眼中。她暗暗思索着:西瓜不但含有大量水分,还富含各种对身体有益的矿物质。炎热的夏季午后,吃上两块汁多瓢甜的西瓜,真清爽!西瓜才是最符合时令的水果。目标定位好,胡阿姨便开始挑瓜了。

挑选西瓜最重要的是挑它的成熟度。

【看】不论什么品种,瓜皮纹路清晰,色泽光亮,瓜蒂和瓜脐部位