



用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

YONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDING • GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

家政服务员

(第2版)(初级)

中国就业培训技术指导中心组织编写



 中国劳动保障出版社



用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

YONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDING • GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

家政服务员

(第2版)(初级)

编审委员会

主任 刘康
副主任 陈李翔 原淑伟
委员 (以姓氏笔画为序)
王方 王君 王柏沙 白冰 付宝争
付嗣琴 刘冬红 刘英 张伟 张先民
陈恒 陈珊玲 陈蕾 李梅香 姜宝琦
郝敬红 贾坤 郭磊 黄芝娴 赖邦柱
穆丽杰

市书编审人员

主编 王君
编者 (以姓氏笔画为序)
王方 王君 白冰 陈珊玲
张先民
审稿 陈恒 王柏沙

中国劳动保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

家政服务员：初级/中国就业培训技术指导中心组织编写. —2版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2007

国家职业资格培训教程

ISBN 978-7-5045-5916-6

I. 家… II. 中… III. 家政学-技术培训-教材 IV. TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 018983 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出 版 人：张梦欣

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14.75 印张 233 千字

2007 年 2 月第 2 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

定价：26.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

前 言

为推动家政服务员职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在家政服务员从业人员中推行国家职业资格证书制度，中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准——家政服务员（2006年版）》（以下简称《标准》）制定工作的基础上，组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了《国家职业资格培训教程——家政服务员（第2版）》（以下简称《教程》）。

《教程》紧贴《标准》，内容上，力求体现“以职业活动为导向，以职业能力为核心”的指导思想，突出职业培训特色；结构上，针对家政服务员职业活动的领域，按照模块化的方式，分级别进行编写。《教程》的基础知识部分内容涵盖《标准》的“基本要求”；技能部分的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”。

《国家职业资格培训教程——家政服务员（第2版）（初级）》适用于对初级家政服务员的培训，是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

本书第一章由陈珊玲编写，第二章由李梅香编写，第三章由白冰编写，第四章由王君、王方编写，第五章由王方编写，第六、七章由王君编写，最后由王君统稿完成；张先民、陈恒、王柏沙等参与了全书的审定工作。

本书在编写过程中得到了北京中青家政有限公司等单位的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎读者提出宝贵意见和建议。

中国就业培训技术指导中心

目 录

CONTENTS 《国家职业资格培训教程》

第一章 制作家庭餐	(1)
第一节 制作主食	(1)
第二节 烹制菜肴	(20)
第二章 家居清洁	(56)
第一节 清洁居室	(56)
第二节 清洁家具及易碎用品	(91)
第三章 衣物的洗涤与存放	(103)
第一节 洗涤一般衣物	(103)
第二节 分类摆放衣物	(124)
第四章 照料孕、产妇	(131)
第一节 照料孕妇	(131)
第二节 照料产妇	(140)
第五章 照料婴幼儿	(148)
第一节 饮食料理	(148)
第二节 生活料理	(156)
第三节 异常情况的发现与应对	(170)
第六章 照料老年人	(181)
第一节 饮食料理	(181)
第二节 生活料理	(188)
第三节 异常情况的发现与应对	(201)

第七章 护理病人	(209)
第一节 饮食料理	(209)
第二节 生活料理	(217)
第三节 异常情况的发现与应对	(222)

第一章

制作家庭餐

第一节 制作主食

一、学习目标

1. 掌握蒸制、煮制主食的制作技法，馅料调拌常识，主食成熟性状鉴别常识。
2. 掌握燃气灶具、高压锅、电饭煲、冰箱和微波炉的安全使用方法。
3. 掌握煤、煤气、液化气、天然气的使用常识。
4. 能够运用蒸、煮、烙等技术方法分别制作两种主食。
5. 能够清洁、使用燃气灶具、高压锅、电饭煲、冰箱和微波炉等设备。

二、相关知识

1. 和面技术知识

(1) 和制硬面团

1) 操作程序。将 500 g 面粉置于面盆中，倒入 200 g 水，将面粉与水搅拌均匀，再加入 50 g 水继续搓揉，使其成为面团，面团形成后用力搓揉。把面团压薄并折叠，继续多次按压。每次折压要蘸水（总蘸水量

约 20 g 左右),一直将面团揉透至上劲,然后用一块干净的湿布盖好,饧 30 min 左右即可。

2) 技术关键。此种面团的用水量少,而面团硬,水分要逐次掺入。搓揉时站立的姿势要便于用力。在折压面团时要用大力,要反复进行多次。饧面也要反复多次。

3) 质量标准。面团的外表光润滑爽,面硬而有劲,内部无洞孔和干面块。

4) 适用范围。此种面团适用于制作刀削面、手擀面等面食。

(2) 和制软面团

1) 操作程序。面粉 500 g 置于面盆中,倒入 250 g 水,将面粉与水搅匀,再加入 50 g 水搅拌搓揉成为软面团。然后用湿布盖好,醒 30 min 左右即可。

2) 技术关键。此种面团水多面软,不宜反复揉搓。

3) 质量标准。面团光滑细润,面质无洞孔。

4) 适用范围。此种面团一般适用于制作馅饼、水饺或烙饼等。

(3) 面肥发酵和面

1) 操作程序。500 g 面粉中加水 250 g 搅拌均匀。将 50 g 面肥撕成小块放入面团中采用“揉”的方法,将面团揉匀揉透后,用布盖好,饧发一定时间,待面团膨胀,内部布满蜂窝状的气孔,则说明面团已发酵好。

2) 技术关键。面团的加水量要合适,软硬度要适中。四季的用水温度不同,夏季用冷水,秋季用温水,冬季用不超过 40℃ 的温热水。面肥可根据季节调整,夏季少用,冬季多用。发酵的时间亦要根据季节的不同进行调整,一般夏季发酵时间约需 1~2 h,春秋季节发酵时间约需 3~6 h,冬季发酵时间约需 10~24 h。

发好的面兑碱前要先留出一小块,以备下次发面时使用。碱不要一次兑多,兑碱后的面团要边揉边往里加一些干面粉,但不能过多;面团要揉透,揉至面团有劲而不沾手为止。

3) 质量标准。发好的面团有轻微的酵母发酵的酸味,面团膨起,面团内有均匀的蜂窝状孔。使好碱的面团色白不黄,味微甜但不能有酸味和碱味,蜂窝小而均匀,面团不沾手。

4) 适用范围。适于制作包子、花卷、馒头、糖三角、肉龙、发面

饼等。

(4) 酵母粉发面

1) 操作程序。500 g 面粉放于面盆中加水 250 g、干酵母 15 g 搅拌均匀。将面搅拌搓揉成团，揉匀揉透，用湿布盖好，使其发酵40 min左右即可。

2) 技术关键。和面的水温以 35℃ 为宜，加水要适量，面团软硬度要适中，饧发时间要适当，发酵环境温度以 35℃ 左右为宜。发酵时间的长短与发酵环境温度密切相关，发酵环境温度低发酵时间应相对较长些。

3) 质量标准。软硬适中，发酵好的面团蓬松，没有酸味，没有面痂。

4) 适用范围。适于制作包子、馒头、花卷、糖三角、发面饼等。

2. 面坯成型技术方法

面坯成型包括搓条、卷条、揪剂、按皮、擀皮、包馅、成型等工序，是主食制作的关键技术，关系到成品的外观和质量。

(1) 搓条

搓条是将和制好的面团搓成圆形长条，以便于揪剂。

1) 操作程序。取一块面团，用手掌压搓成圆柱形，双手从面柱中间不断向两端压揉延伸，如此反复多次，直至面团成为粗细（2~5 cm 左右）均匀的圆形长条。

2) 技术关键。面团必须饧透；搓条时双手用力要均匀，要自面柱中间向两端延伸。

3) 质量标准。粗细均匀，外表光滑，筋力强。

4) 适用范围。粗条适于揪馒头剂、包子剂，细条适于揪饺子剂。

(2) 卷条

1) 操作方法。首先将面团揉匀，然后用擀面杖擀成薄片，再撒上馅和调味料从里向外卷成长条。

2) 技术关键。调味料和馅料要搅拌均匀，条要卷紧，且速度要快，否则容易松散或露馅。

3) 质量标准。卷条馅心软硬适度，薄厚一致，卷的要紧，条粗细要均匀。

4) 适用范围。用于蒸花卷或肉龙。

(3) 揪剂

1) 操作方法。一手握住剂条,使剂条从虎口处露出相当剂子大小的截面;另一手的大拇指与食指和中指靠紧虎口捏住露出的截面,顺势往下揪,每揪下一个剂,要趁势将剂条露出一个剂的截面,并转动一下,以保持剂条圆整。

2) 技术关键。操作速度要快,如下剂的速度慢,易使剂子大小不一,成品则品象不佳。两手配合要协调,一手上,一手下,两手反向用力将剂挫断。

3) 质量标准。剂子大小要一致,外表光圆。

4) 适用范围。大剂适于制作馒头、包子、家常饼;小剂适于制作饺子。

(4) 按皮

1) 操作方法。案板撒上干面,将揪好的剂子立放在案板上,用手掌心部位将其按成中间厚边沿薄的圆形面皮。

2) 技术关键。干面不可过多,皮不能过薄。干面过多容易开褶,过薄容易掉底露馅。

3) 质量标准。按好的皮中心厚,外周薄,大小一致,面皮圆,易于收口。

4) 适用范围。一般适用于糖包、菜包、豆包、馅饼等。

(5) 擀皮

1) 操作方法。首先把面团搓成细条,揪成小剂,撒上干面,用手掌轻轻将其揉圆;再用手掌心将剂子按扁,一只手捏住扁剂子的边旋转,用另一只手掌握着擀面杖来回拖动擀压,双手密切配合,擀一下,剂皮随之转动一个角度。皮成形后中间要稍厚,四周略薄,大小要适中,形圆即可。

2) 技术关键。两手配合要密切,动作要协调一致,用力要均匀,不能过大,用力过大易造成面皮与擀面杖粘连;干面不能过多,干面过多成形时不好收口,煮时饺子容易开口。

3) 质量标准。成皮大小适中,薄厚均匀,中间稍厚,四周略薄,皮圆。

4) 适用范围。适于包饺子、锅贴等。

(6) 包馅

1) 操作方法。一只手持皮,另一只手把馅心放到面皮的中间,双手

配合将面皮的边沿向中间合拢，捏严即制成包子，把面皮对折的边沿捏严即制成饺子。提褶即捏皮的技法比较讲究，要一只手托住装有馅心的面皮，另一只手的拇指与食指捏牢面皮，要自皮两边向中间合拢；每捏一次，拇指往前，食指往后，带动面皮向后转，每捏一次都形成一个褶，面皮的口也越来越小，最后捏严收口。

2) 技术关键。馅心大小要适当，馅心要正，捏褶要匀，收口要严且不能过厚。馅小达不到质量要求，馅过大易露底；褶不匀影响美观；收口不严易漏汤汁。

3) 质量标准。馅心大小适中，馅心正，捏褶匀，收口严。

4) 适用范围。适于包饺子、包子、锅贴及各种包馅制品。

3. 馅料调拌常识

制馅是各种烹饪原料和调料经搅拌加工制成的主食馅心。其中有甜馅、咸馅，也有荤馅和素馅。制馅是主食制作技术中的重要技能之一。只用一种面团，由于馅心的变化也可以使主食变的丰富多彩。制馅技术要根据各种带馅食品的不同特点，采取不同的技术，以提高成品效果。下面介绍几种馅料制作方法。

(1) 豆沙馅

1) 原料准备。红小豆 500 g，食用碱 2 g，猪油或植物油 100 g，白糖 150 g。

2) 制作方法。

①先将红小豆挑选干净，去除泥沙杂质后冲洗干净，放在 35℃ 左右的温水中浸泡 1~2 h。

②将浸泡好的红小豆倒入锅中，加水（水位高出豆面 2~3 cm 即可）煮沸，撇出浮沫，加入 2 g 食用碱，用小火煮至豆子裂开，自锅中捞出晾凉。

③用绞肉机或榨汁机将煮好晾凉的红小豆绞成泥或用木铲碾压成泥状。

④锅中加猪油或植物油 100 g，白糖 150 g，倒入豆泥（沙）同炒。炒至黏稠，油润光亮，捏之能够成团即成。

3) 技术关键。掌握火候，大火烧开后小火慢煮，豆煮的不宜过烂，煮至豆子裂开即好；炒豆沙时要用小火并不停地用铲子擦锅底翻炒，以免产生糊底，以至产生糊味。

4) 质量标准。黏稠适中，捏之成团，光润油亮，甜香而沙绵。

5) 适用范围。适于制作豆沙包、豆沙卷、豆沙饼等。

(2) 五仁馅

1) 原料准备。杏仁、瓜子、松仁、桃仁、花生仁各 25 g，白糖 200 g，熟面粉 50 g，熟猪油 100 g，香油 20 g 左右。

2) 操作方法。

①将杏仁、瓜子、松仁、桃仁、花生仁挑选干净，去除杂质。

②饼铛上火烧热，倒入杏仁、瓜子、松仁、桃仁、花生仁小火低温焙烤至干香，搓去皮。

③将炒好的果仁用刀切或碾压成米粒大小的果粒。

④将果粒与白糖、熟面粉、熟猪油或与香油搅拌均匀，捏成团即可。

3) 技术关键。

①焙烤果仁时要小火低温慢炒，炒制过程中要不断地翻动果仁，以免炒糊。

②果仁要烤熟而香脆且应去皮，果仁不可过碎，面粉必须炒熟但不能被炒糊。

4) 质量标准。果仁甜肥适中，焙烤香脆适口，有特殊的果仁香味。果仁的种类可根据所制品种灵活掌握，但绝不容许有油脂酸败的果仁。

5) 适用范围。适于制作糖包、糖饼及多种小吃等。

(3) 肉馅

1) 原料准备。五花肉 500 g（根据个人爱好同样可以用牛肉、羊肉及各种海产品），葱花 10 g，姜末 10 g，料酒 10 g，酱油 10 g，盐 5~10 g，味精 5 g，香油 20 g，韭菜、西葫芦、茴香、小油菜等蔬菜任选其一约 500 g。

2) 操作方法。

①五花肉去白筋和肉皮，清洗干净，晾干水分。

②蔬菜摘洗干净，晾干水分。

③五花肉剁成或用绞肉机制成肉馅泥，放入容器，加入葱花、姜末、料酒、酱油、盐、味精、香油搅拌均匀。

④蔬菜切成末，如蔬菜水分较大应过滤掉或挤压过多的水分，从而避免汤汁太多。

⑤将蔬菜末与肉馅放在一起搅拌均匀并上劲即可。

3) 技术关键。选料要新鲜,五花肉肥瘦适当,一般为肥肉占30%~40%,瘦肉占60%~70%,肉与蔬菜要剁碎但不能成泥,搅拌馅料时应按同一方向顺序进行,搅拌要上劲。

4) 质量标准。软硬适度,水分适中,便于成形,咸淡适中,味道鲜美。

5) 适用范围。适于制作饺子、包子、馅饼等。

4. 主食成熟性状的鉴别常识

(1) 馒头

一般情况下,馒头生坯装屉,盖上屉帽,在大火上蒸20 min即可成熟。熟馒头有弹性,轻压后能够很快复原,成熟的馒头皮不粘手。

(2) 米饭

现在大部分家庭都使用电饭锅煮米饭,因此,考虑其是否成熟显然必要性不大。因为只要严格按照电饭锅使用说明书的要求在锅里放上洗好的米和水,接通电源,调节好时间,按下按钮,待煮饭指示灯灭后,继续利用锅内的余温焖10 min左右就可以食用了。米饭煮熟后,色泽透亮,米心无白茬,散发出固有的米香味。

(3) 饺子

煮饺子时应先将足够的水烧开,然后,均匀地将饺子分散放入锅里,且要一边放一边用手勺轻轻推转,以防止粘底。饺子下锅后煮至水开,然后要进行点水,以压制水的翻滚状态,如此反复点水2~3次,水饺便会全部上浮,饺子皮呈透亮的白色,往水下压后立即翻滚出水面,如取出咬破饺子皮,面皮无白茬,馅有香味,即表明饺子已充分成熟,出锅即可食用。

(4) 包子

包子包好后应先放在28℃左右的温度环境中饧发10 min左右,然后上屉,加盖屉帽,置旺火上蒸10 min即可出锅食用。成熟的包子面坯松软,色泽洁白,外形褶匀美观,轻压后立即复原,面皮不粘手。

5. 燃气灶具、高压锅、电饭煲、冰箱和微波炉的使用方法

(1) 燃气灶具的使用方法与注意事项

煤气、天然气具有使用方便、卫生、快捷等特点,但是,如果此类气体使用不当,亦会对人身造成极大的伤害和严重的财产损失。因此,

正确、安全的使用燃气灶显然非常重要。

燃气灶的使用方法与注意事项如下。

1) 要经常检查燃灶具、燃气罐、管路连接处有无漏气的地方。可用肥皂水涂抹要检查的部位，若发现起水泡即说明有漏气，应及时修理。

2) 非电子点火式燃气灶要先点火再放气，然后再坐锅；室内要通风，不要长时间关闭厨房门窗。

3) 燃气罐要直立放置在易于搬动的地方，切忌平放或倒放，且要远离灶具，其距离必须保证在 100 cm 以上；安放位置应选择阴凉、干燥、通风、远离火和暖气片的地方。

4) 罐装燃气在气体使用完后，不能为了节省经济开支，而用热水烫罐体，更不能用火烤罐体，以免罐内残余气体突然受热而发生爆炸。

5) 使用燃气灶时，不要长时间离开，以免风吹灭火苗或汤汁溢出浇灭火苗，发生事故。若有燃气泄漏，一定不要再点火，以免发生事故（爆炸），应彻底通风后再使用。

(2) 高压锅的使用方法与注意事项

高压锅是利用气压的上升来提高锅内温度，从而促使食物快速成熟。高压锅提高气压的作用可以使锅内水的沸腾温度上升至 120℃ 左右，从而达到省时、节能的效果。目前，由于高压锅尚无自动控制锅内压力进一步升高的功能，亦不能根据烹饪食物的种类精细调节并适时改变高压锅内压力，不能做到定时烹饪，手柄自锁阀亦易因食物残渣堵塞而失灵，锅盖的橡胶密封圈易老化而造成汤水外泄等问题，如果使用不当，有可能造成崩盖、溅汤等伤人、毁物事故。因此，在使用高压锅时应特别注意以下要领。

1) 在使用前要仔细检查锅盖的限压阀气孔是否畅通，安全阀是否完好。

2) 保证食物量不超过锅容量的 4/5。如果食物过多，锅内食物在沸腾翻滚时易堵塞排气孔和安全阀口，而造成事故。

3) 正确加盖，适时加阀。加盖时，上下两个手柄必须完全重合；锅上火后待蒸汽从排气孔喷出，从而证明排气孔未被堵塞，再扣限压阀。当锅内蒸汽顶开限压阀排气时应减小火力，保持限压阀微微跳动排气即可，避免火力过大导致锅内汤汁狂沸而堵塞排气孔。

4) 锅内压力完全释放后再开盖。饭菜烹制完成后，必须待锅内压力

完全释放后再打开锅盖。可以采用自然冷却或用凉水冲锅盖的方法促使锅内压力（气体）尽快释放。

5) 保证密封胶圈、安全塞完好无损。高压锅用后要清洗干净且应保持干燥，锅盖应反置于锅体上；老化的密封胶圈、安全塞必须及时更换，以保证效能和安全使用。

(3) 电饭煲的使用方法与注意事项

电饭煲亦称电饭锅，是利用电能煮饭的锅，具有经济、环保、卫生、使用方便、安全可靠的特点，是普及率很高的电热炊具。

1) 将淘洗干净的米和适量水放入内锅，左右晃动几下，使米平摊在底部，擦干内锅外面的水渍后放入外锅内。

2) 用手轻轻地转动几下，使内胆底部与发热板贴合，与电热盘接触良好。

3) 按下手柄，盖上锅盖，听到“叭”声为止。

4) 将电源插头插入插座，并接通电源。按下煮饭按键，指示灯亮，电饭锅开始煮饭。

5) 饭熟时，煮饭指示灯熄灭，保温指示灯点亮。再过 10 min 左右，电热盘的余热会将饭焖透。无需保温时，把电源线拔下，切断电源。

6) 电饭锅电源要使用单独插座，不要与其他大功率电器同时使用一条线路，使用时插头要插紧，电饭锅不能在潮湿的地方使用，要有可靠的接地线，以免发生漏电时触电伤人。

7) 使用前要清除电热盘表面及内锅底盘异物。内锅底部与边缘不得与硬物碰撞，以免变形，造成接触不良而损坏电热盘。

8) 电饭锅不宜用来煮酸、碱食物，以免腐蚀或损坏。用电饭锅煮粥、炖汤、煮汤时，应有人看管。不能让菜肴在锅内存放过夜。

9) 电饭锅不可空烧。按键开关自动复位后，切忌强行再按下。电饭锅使用完毕，应关闭开关，并拔下电源插头，否则，保温用控温器仍在工作，频繁动作容易使控温器损坏，损坏电热盘。

10) 内锅是电饭锅的专用件，内锅与电热盘吻合使用，才能达到最佳传热效果，切忌与不同牌号的内锅换用；内锅不能直接放在火焰上加热，也不能把内锅放在其他热源上加热。

(4) 电冰箱的使用方法与注意事项

电冰箱是用来冷冻和冷藏食物的，可以使食物保持新鲜。电冰箱按

门数分为单门、双门及多门;如果按冷却方式分为直冷式、间冷式等。直冷式电冰箱采用冷气自然对流方式制冷,箱内温度均匀性差。冷藏室上部靠近蒸发器处温度较低,适宜冷藏生鱼、肉类食品。而冷藏室下部、中部,温度较高,适宜冷藏水果、蔬菜类食品。间冷式电冰箱内温度比较均匀,冷冻迅速时有温度差,箱内深部一侧的温度较低,而门一侧温度较高。一般冰箱冷藏室温度在 $8\sim 10^{\circ}\text{C}$ 左右,冷冻室温度可达零下 24°C 左右。

1) 电冰箱的安放。

①置于坚固而水平通风处,后面离墙面要大于 30 cm ,侧面离墙面要大于 20 cm 。放好电冰箱后,要调整箱脚的水平调整螺钉,调好水平,保持平衡。避免电冰箱工作时出现摇晃,增加噪声。

②选择干燥、清洁的地方放置,否则,湿气容易使电冰箱凝露、生锈,电气绝缘性能降低。灰尘容易使冷凝器积灰,散热不良。

③要远离热源,不受日光直射,通风良好。电冰箱可放置在小铁架上,将电冰箱稍微垫高,有利于冷空气从箱底流入,使箱背后受热,空气上升,从而改善冷凝器的自然对流散热条件,有利于电冰箱散热,表面亦不易变色。

2) 使用电冰箱。在电冰箱中,各个不同部件的温度是不相同的,温度的差异与箱内冷气流动有关。因此,电冰箱内食品不要放得过多、过挤。储存食品要注意以下几点。

①配置接地良好的专用插座,不可使用并联插座,避免引起电源线发热、烧坏。使用时插紧电源插头,数分钟后检查冰箱是否运行。

②放入冰箱的食品要用食品袋或保鲜膜包好,食品间要留有空隙。热的食品待冷却至室温后放入,不需要冷藏的食品不要存放在冰箱内。

③食品要按保质期要求存放。电冰箱虽能延长食物的保存期,但超过期限,食物仍会变质,因此要避免存放过久。遇到停电,要尽量少开箱门。如突然停电要拔下电源插头,待 10 min 后再插上。

④蔬菜、水果放入蔬菜盒内,啤酒等瓶装食品勿放在冷冻室内,防止冻裂发生意外。不能用湿手触碰冷冻室内的食物和容器,谨防冻伤。

3) 清洁电冰箱。

①定期对电冰箱内部进行清洁,门封磁条上的污迹要及时擦去,否则,会加速门封条老化而影响箱门的密封性能,造成箱内温度升高和耗

电量的增加,尤其是下门封条更易受污染,要常常检查清洁。

②冰箱内部可以拆下的搁架和抽屉都可以用水清洗。清洁电冰箱体表面和门封条时,先拔出电源插头,用软布蘸温水或肥皂水擦拭,最后用清水擦除并抹干。冰箱内外切忌用水冲洗,以免导致漏电或引起故障。

③清洁背面的机械部分应包括冷凝器及压缩机表面,不能用水抹,应用毛刷除去灰尘,以保证良好的散热条件。清洁时,切勿用汽油、酒精、洗衣粉、酸性溶液、碱性溶液等强腐蚀性液体。

④定期除霜。电冰箱工作一段时间后,箱内蒸发器表面会结一层霜,如果霜层厚度超过 6 mm,会导致制冷效果下降,增加电耗,对于非自动除霜电冰箱,要及时除霜。除霜时,要先切断电源使其停机,打开冷冻室门,把物品取出,利用环境温度化霜。为加快化霜,可用霜铲除霜,切勿用利器除霜,以免损坏蒸发器和冷凝管。

(5) 微波炉的使用方法与注意事项

微波炉是利用微波的热效应来加热食品的。微波是电磁波的一种,带有较高的能量。当食物吸收微波后,这种能量就会转变为热能,于是食物就被加热了。微波遇到金属表面会被反射,因而微波炉的内壁是用金属材料做成的,这样可以防止微波泄漏出来。

1) 操作方法。应严格按使用说明书所规定的顺序进行,切忌随心所欲地拨动各按钮开关。在到达了预定烹饪时间或食物温度升到设定值时,信号铃发出响声,微波炉自动切断电源。此时,可打开炉门,取出食物。微波炉可以用于解冻食品,还可以用来杀菌消毒,用湿润的毛巾将需要消毒的书刊包好,放在托盘上转几秒钟,即可杀灭细菌。微波炉操作过程如下。

①打开炉门,将食品放入微波炉内。用微波炉烹制食品时,应将食品切割成长度不大于 2 cm 大小的块状,这样容易煮熟,同时也缩短了加热的时间。

②转动火力开关调至所需加热方式。转动定时器选定加热时间,开始加热或烹调。

③加热烹饪时,切忌用眼睛观看烹调情况。微波炉在运转的时候人要与其保持 1 m 以上的安全距离,防止微波的伤害。

④加热结束,戴好防护手套取出加热后的食品,用软布擦净炉膛内壁。

2) 注意事项。