



首都职工素质教育工程专版教材——家政服务行业

北京市总工会
北京市教育委员会
北京市人力资源和社会保障局
中央广播电视大学
北京广播电视大学

一般家务

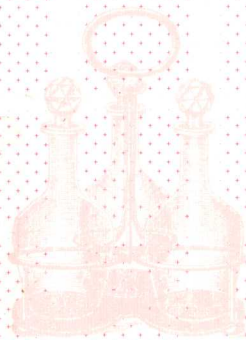
家庭餐制作服务手册



首都职工素质教育工程领导小组办公室 组编

许新元 主编

Yiban Jiawu —
Jiatingcan Zhizuo Fuwu Shouce



YZLI 0890085966



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



首都职工素质教育工程专版教材——家政服务行业

北京市总工会
北京市教育委员会
北京市人力资源和社会保障局
中央广播电视大学
北京广播电视大学

一般家务

家庭餐制作服务手册



首都职工素质教育工程领导小组办公室 组编
许新元 主编

Yiban Jiawu —
Jiatingcan Zhizuo Fuwu Shouce

李雪媛 左欣 副主编

编写人员（以姓氏汉语拼音为序）

郝志忠 贺学军 李雪媛 刘顺

许新元 薛景昆 于志玲 朱厚峰 左欣



YZLI 0890085966



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

一般家务. 家庭餐制作服务手册 / 许新元主编. —
北京: 高等教育出版社, 2010. 11

首都职工素质教育工程专版教材. 家政服务行业

ISBN 978-7-04-030898-3

I. ①一… II. ①许… III. ①烹饪-技术培训-教材
IV. ①TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201634 号

总 策 划 龙 杰 肖彤岭
责任编辑 李黎阳 刘金菊
版式设计 宋新士

策划编辑 吴 勇 刘金菊
封面设计 赵 阳
责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 6.75
字 数 106 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 11 月第 1 版
印 次 2010 年 11 月第 1 次印刷
定 价 12.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30898-00

前言

“粒米看世界，箸间显变迁。”

饮食是百姓生活方式的集中体现。纵观现代饮食，杯盘碗盏中折射出人们饮食概念的更新和生活质量的提高。20世纪以来，我国百姓的饮食变化可以概括为4个时期。

求生时期：食不果腹。20世纪初期，由于多年战乱，食物极度匮乏，人们生活贫困，食不果腹，或以粗茶淡饭度日。

票证时期：有啥吃啥。20世纪50年代，我国食品供应紧张，凭票供应粮食、副食。对于大多数人来说，咸菜是当时的当家菜，肉和水果只能在过节时才能吃上一些，大家普遍营养不良。

花样时期：吃啥有啥。改革开放以来，国民经济飞速发展，市场上食品种类日渐增多，肉、鱼、蛋、禽随处可买，水果和海鲜也出现在寻常百姓的餐桌上。

绿色时期：关注营养健康。进入21世纪，餐饮业渐趋国际化，不同档次的餐馆随处可见，人们在尽情享受美味佳肴的同时，开始追求营养饮食，不仅要吃得好，还要吃得健康。

从求生时期到绿色时期，人们的饮食习惯发生着翻天覆地的变化，绿色健康的餐饮文化也在随之悄然形成。

作为写给家政服务员如何制作家庭餐的一本参考书，本书正是以营造健康、绿色的饮食文化为宗旨，以提高人们的生活质量为目的，重点从冷菜、热菜及面点等几个方面向家政服务员介绍了百姓喜爱的家庭餐品种及其制作方法。

本书第一部分由许新元编写，第二部分由许新元、郝志忠编写，第三部分由

许新元、薛景昆、朱厚峰编写，第四部分由李雪媛、于志玲、左欣、刘顺、贺学军编写。全书由许新元统稿。

由于时间仓促，细节部分还有待完善，还请读者多提宝贵意见和建议。



编者

2010年9月

“十二五”期间，我国将进入全面建成小康社会的关键时期，随着人民生活水平的提高，对家政服务的需求日益增长。家政服务作为现代服务业的重要组成部分，对于促进就业、改善民生、提升社会文明程度具有重要意义。本书作为家政服务从业人员培训教材，旨在帮助从业人员掌握基本知识和技能，提高服务水平，为雇主提供优质的家政服务。

本书共分四部分：第一部分为家政服务概述，介绍家政服务的定义、分类、特点及发展趋势；第二部分为家政服务礼仪，重点讲解仪容仪表、言谈举止、待人接物等方面的规范；第三部分为家政服务技能，详细阐述了保洁、烹饪、收纳、熨烫等具体操作方法和技巧；第四部分为家政服务安全与风险防范，强调了从业人员在提供服务过程中应注意的安全事项和风险防范措施。

本书编写过程中，参考了国内外相关文献资料，力求做到内容翔实、重点突出、通俗易懂。同时，本书也吸收了家政服务一线从业人员的宝贵经验，力求贴近实际、指导性强。由于编写时间仓促，书中难免存在一些不足之处，恳请广大读者批评指正。

本书可作为家政服务人员岗前培训教材，也可作为家政服务人员日常学习和技能提升的参考书。本书由许新元、薛景昆、朱厚峰编写，第四部分由李雪媛、于志玲、左欣、刘顺、贺学军编写。全书由许新元统稿。

55	类	菜
57	类	菜
59	类	菜
61	类	菜
63	类	菜
65	类	菜
67	类	菜
69	类	菜

目 录

第一章 营养素简介	1
第一节 蛋白质	2
第二节 脂肪	4
第三节 糖类	5
第四节 维生素	7
第五节 矿物质	11
第六节 水	14
第二章 冷菜	16
第一节 蔬菜	17
第二节 肉类	25
第三节 水产	32
第三章 热菜	34
第一节 畜肉	35
第二节 禽蛋	46
第三节 水产	52
第四节 蔬菜	58
第五节 豆腐	66
第四章 主食	71

第一节 饺类	72
第二节 饼类	76
第三节 面类	79
第四节 卷类	82
第五节 包类	84
第六节 饭类	87
第七节 粥羹	90

1	食部 粿类 第一章
2	食部 粿类 第二章
3	食部 粿类 第三章
4	食部 粿类 第四章
5	食部 粿类 第五章
6	食部 粿类 第六章
7	食部 粿类 第七章
8	食部 粿类 第八章
9	食部 粿类 第九章
10	食部 粿类 第十章
11	食部 粿类 第十一章
12	食部 粿类 第十二章
13	食部 粿类 第十三章
14	食部 粿类 第十四章
15	食部 粿类 第十五章
16	食部 粿类 第十六章
17	食部 粿类 第十七章
18	食部 粿类 第十八章
19	食部 粿类 第十九章
20	食部 粿类 第二十章
21	食部 粿类 第二十一章
22	食部 粿类 第二十二章
23	食部 粿类 第二十三章
24	食部 粿类 第二十四章
25	食部 粿类 第二十五章
26	食部 粿类 第二十六章
27	食部 粿类 第二十七章
28	食部 粿类 第二十八章
29	食部 粿类 第二十九章
30	食部 粿类 第三十章
31	食部 粿类 第三十一章
32	食部 粿类 第三十二章
33	食部 粿类 第三十三章
34	食部 粿类 第三十四章
35	食部 粿类 第三十五章
36	食部 粿类 第三十六章
37	食部 粿类 第三十七章
38	食部 粿类 第三十八章
39	食部 粿类 第三十九章
40	食部 粿类 第四十章
41	食部 粿类 第四十一章
42	食部 粿类 第四十二章
43	食部 粿类 第四十三章
44	食部 粿类 第四十四章
45	食部 粿类 第四十五章
46	食部 粿类 第四十六章
47	食部 粿类 第四十七章
48	食部 粿类 第四十八章
49	食部 粿类 第四十九章
50	食部 粿类 第五十章
51	食部 粿类 第五十一章
52	食部 粿类 第五十二章
53	食部 粿类 第五十三章
54	食部 粿类 第五十四章
55	食部 粿类 第五十五章
56	食部 粿类 第五十六章
57	食部 粿类 第五十七章
58	食部 粿类 第五十八章
59	食部 粿类 第五十九章
60	食部 粿类 第六十章
61	食部 粿类 第六十一章
62	食部 粿类 第六十二章
63	食部 粿类 第六十三章
64	食部 粿类 第六十四章
65	食部 粿类 第六十五章
66	食部 粿类 第六十六章
67	食部 粿类 第六十七章
68	食部 粿类 第六十八章
69	食部 粿类 第六十九章
70	食部 粿类 第七十章
71	食部 粿类 第七十一章
72	食部 粿类 第七十二章
73	食部 粿类 第七十三章
74	食部 粿类 第七十四章
75	食部 粿类 第七十五章
76	食部 粿类 第七十六章
77	食部 粿类 第七十七章
78	食部 粿类 第七十八章
79	食部 粿类 第七十九章
80	食部 粿类 第八十章
81	食部 粿类 第八十一章
82	食部 粿类 第八十二章
83	食部 粿类 第八十三章
84	食部 粿类 第八十四章
85	食部 粿类 第八十五章
86	食部 粿类 第八十六章
87	食部 粿类 第八十七章
88	食部 粿类 第八十八章
89	食部 粿类 第八十九章
90	食部 粿类 第九十章
91	食部 粿类 第九十一章
92	食部 粿类 第九十二章
93	食部 粿类 第九十三章
94	食部 粿类 第九十四章
95	食部 粿类 第九十五章
96	食部 粿类 第九十六章
97	食部 粿类 第九十七章
98	食部 粿类 第九十八章
99	食部 粿类 第九十九章
100	食部 粿类 第一百章

第一通白頭

本章内容概要



内 容	应知程度
蛋白质	☆☆☆☆☆
脂肪	☆☆☆
糖类	☆☆☆
维生素	☆☆☆☆
矿物质	☆☆☆☆
水	☆☆

六类物质通常称为六大营养素。

第一节 蛋 白 质

个简素养营

蛋白质是生命存在的形式，也是生命的物质基础。复杂的生命活动，是由组成生物体的无数蛋白质分子活动来体现的。因此，蛋白质是人体最重要的营养素。蛋白质由 20 多种氨基酸组成，人体所需的蛋白质，不能由其他营养素代替，必须保证供给。如果蛋白质长期供应不足，可能导致肌肉萎缩、体重减轻、贫血、对疾病的抵抗能力降低、生长迟缓，严重时甚至可能出现营养不良性水肿。除此之外，蛋白质在促进青少年生长发育和智力发展方面，有着十分重要的作用。

一、蛋白质的概念

末要区学章本

蛋白质是由氨基酸组成的具有一定结构的高分子化合物，与生命、生命活动紧密相关。

二、蛋白质的功用

1. 构成和修补机体组织的重要成分。人体所含蛋白质的总量约占人体总重量的 18%。人体的生长发育、衰老组织的更新、疾病和损伤后组织细胞的修复都需要食物蛋白质。
2. 供给能量。蛋白质是供给热能的营养素之一。热能被用于更新和修补组织细胞，并参与物质代谢及生理功能的调控。
3. 调节生理机能。人体的生命活动即新陈代谢，几乎都是通过酶的催化来实现的。具有各种各样作用的酶，绝大部分是蛋白质。
4. 蛋白质还有接受和传递信息的功能。

案餐营大六成将常蔬蔬类六

三、蛋白质的互补作用

将两种或两种以上食物蛋白质混合食用时，其中所有的必需氨基酸就可以相互配合、取长补短，使氨基酸比值更接近人体需要的模式，从而提高了混合蛋白质的生理价值。这种作用称为蛋白质的互补作用。

为了充分发挥蛋白质的互补作用，在膳食安排中应遵循以下3个原则：

1. 食物生物学种属愈远愈好。
2. 搭配种类愈多愈好。
3. 食用时间愈近愈好，最好同时食用。

食物中的蛋白质分为动物蛋白质和植物蛋白质。蛋白质含量较高的食物有奶、蛋、肉、鱼和豆类制品，其他植物性食物也含有一定量的蛋白质。因此，在膳食搭配时，应该做到荤素搭配、粮菜兼食、粮豆混合、粗粮细做，以充分发挥蛋白质的互补作用。

第二节 脂 肪

脂肪也是一类重要的营养物质，它以不同形式存在于人体的各种组织中，具有重要的生理作用。

当人体摄入能量过多时，体内储存脂肪增加，人体就会发胖；反之则会使人体消瘦。

一、概念

脂肪是油及类脂的总称，它是脂肪酸和甘油的化合物，是机体的重要组成成分。富含脂肪的油类有动物油和植物油，类脂主要有磷脂、糖脂、胆固醇及胆固醇酯等。

二、脂肪的功用

1. 构成身体组织。

类脂的主要生理功能是作为细胞膜结构的基本原料。

2. 储存和提供能量。

在单位重量下的各种营养素中，脂肪产生的热量最高，我们日常所需热量的20%~25%由我们从膳食中摄取的脂肪供给。

3. 促进脂溶性营养素的吸收。

4. 维持体温、保护脏器。

在动物性食物中，禽肉、兔肉、鱼肉、瘦肉脂肪含量相对较少，但瘦肉中含不饱和脂肪酸较多。人们在选择膳食脂肪时，除了植物油外，还应注意选择禽蛋类、鱼类、猪和牛的瘦肉等含动物性脂肪的食物。

第三节 糖 类

一、概念

糖类是由碳、氢、氧三种元素组成的物质，此类化合物的分子式中氢和氧的比恰好是2:1，看起来像是碳和水的化合，故又称碳水化合物。

根据糖类分子结构和组成，可以将糖类分为单糖、双糖和多糖三大类。

二、糖类的功用

1. 组织细胞的重要组成成分。

人体细胞、神经组织、结缔组织等都有糖类存在。

2. 供给能量。

人体消耗热能的60%以上来自糖类。血中的葡萄糖称为血糖，葡萄糖是维持大脑正常功能必需的营养物质，脑中血糖浓度下降，可出现头晕、心悸、出冷汗及饥饿感，严重可出现低血糖昏迷。

3. 协助脂肪氧化和节省蛋白质。

脂肪在体内的正常代谢，必须有糖类起协同作用。糖对蛋白质在体内的代谢也很重要，膳食中糖源充足，就可以减少蛋白质在体内的代谢。

4. 保肝解毒。

肝素能与四氯化碳、酒精、砷、重金属等有毒物质结合而使其失去毒性，对各种细菌感染所引起的毒血症也有较强的解毒作用。当摄入足量的糖时，肝糖原储存量就充足，可促进肝素的合成，从而增强了肝脏的功能及合成肝素的能力。

三、膳食纤维

糖类中有一类多糖叫做膳食纤维。膳食纤维是指不能被人体小肠消化吸收，而在人体大肠能部分或全部发酵的可食用的植物性成分、糖类及其相类似物质的总和。

由于人们的食物越来越精，高脂肪、低纤维素的饮食结构被越来越多的人采用，患慢性便秘的人越来越多，粪便在大肠内储存时间过长，这是诱发直肠癌、结肠癌的重要因素之一。膳食纤维作为可促发酵物质，对肠道菌群有重要影响。多吃蔬菜、粗粮、红薯等富含膳食纤维的食物，可使肠道生态菌群保持正常，大便畅通，机体代谢平衡。

此外，膳食纤维具有调节控制血糖浓度、降血脂等生理功能。

由于膳食纤维的重要生理功能，近年来营养学界也将其列为人体不可或缺的营养素，称为“第七大营养素”。

第四节 维 生 素

一、维生素的概念

维生素又名维他命 (vitamin), 是维持人体生命活动必需的一类有机物质, 也是保持人体健康的重要活性物质, 维生素分为水溶性和脂溶性两大类。

膳食中长期缺乏某种维生素或维生素供给量不足, 都将引起新陈代谢紊乱而发生病态反应, 进而导致维生素缺乏症, 长期轻度缺乏维生素可使劳动能力下降并降低人体对传染病的抵抗能力。

二、维生素的特点

1. 维生素以不同形式存在于天然食物中, 大多数维生素不能在体内合成, 也不能大量储存于人体组织中, 必须由食物供给; 即使有些维生素 (如维生素 K、B₆) 能由肠道细菌合成, 也需要人们从食物中获得这些维生素。

2. 维生素不是构成机体各种组织的原料, 也不提供能量。

3. 虽然机体每日对维生素的生理需求量甚微 (仅以毫克或微克计), 但是维生素在调节物质代谢过程中是必不可少的。体内缺少维生素会患维生素缺乏病, 维生素过多也会造成疾患。

4. 维生素常以辅酶或辅基的形式参与酶的活动。

三、维生素的功能

维生素是维持生命不可缺少的一类营养素。人体对维生素需求量虽然微小, 但其作用却很重要。它可促进人体生长发育, 维持体内细胞的新陈代谢和人体正常生理活动。

（一）维生素 A

1. 维生素 A 的功用。

- ① 维持正常的视觉功能。
- ② 维持上皮组织的健康，增强抗病能力。
- ③ 促进生长发育。

2. 维生素 A 的缺乏。

- ① 可能导致视力下降，夜间视力模糊，患“夜盲症”等。
- ② 上皮组织萎缩、角化，皮肤干燥，使泪腺上皮细胞组织受损从而使泪液分泌停止，使眼结膜、角膜干燥而引起干眼病（其表现为角膜、结膜干燥、发炎，严重时角膜软化、溃疡等）。
- ③ 儿童如果缺乏维生素 A，会导致体内肌肉和内脏器官萎缩，发育缓慢，生长停滞，并易感染各种疾病。

（二）维生素 D

1. 维生素 D 的功用。

维生素 D 能调节体内钙、磷的正常代谢，促进钙、磷的吸收和利用，维持儿童和成人骨质钙化，促进儿童骨骼生长，维持牙齿正常发育。

2. 维生素 D 的缺乏。

- ① 维生素 D 缺乏是引起佝偻病的原因之一。
- ② 可发生骨质软化或骨质疏松等症。

（三）维生素 E

1. 维生素 E 的功用。

- ① 维生素 E 能维持细胞膜的正常脂质结构和生理功能。
- ② 维生素 E 能促进毛细血管增生，改善微循环，可防止动脉粥样硬化和预防其他心血管疾病，它还有防止血栓产生的效能。
- ③ 维生素 E 对内分泌有调节作用。
- ④ 维生素 E 是维持骨骼肌、心肌结构和功能所必需的物质。

⑤ 维生素 E 还具有抗癌功能。

2. 维生素 E 的缺乏。

① 缺乏维生素 E 易引起贫血。

② 缺乏维生素 E 会使脑垂体、甲状腺机能低下。

③ 缺乏维生素 E 会导致肌肉营养不良。

④ 长期缺乏维生素 E，容易发生未老先衰，产生疾病。

(四) 维生素 K

维生素 K 又叫凝血维生素，有“止血功臣”之称。

1. 维生素 K 的功用。

维生素 K 是凝血酶原的主要成分，能促使肝脏凝血酶的合成。

2. 维生素 K 的缺乏。

缺乏维生素 K，将导致血中的凝血酶原含量降低，凝血时间延长，还会出现皮下肌肉和胃肠道出血症状。

(五) 维生素 B₁ (又名硫胺素，抗脚气病维生素)

1. 维生素 B₁ 的功用。

① 能预防和治疗脚气病。

② 能促进胃肠蠕动及增加胰液和胃液的分泌。

③ 可增进食欲，帮助消化，防止心脏肿大，促进糖代谢。

2. 维生素 B₁ 的缺乏。

① 肌肉无力，身体疲倦。

② 引起痉挛和神经炎。

(六) 维生素 B₂ (又名核黄素)

1. 维生素 B₂ 的功用。

① 参与机体组织的呼吸过程。

② 维持皮肤、黏膜组织的健康。

2. 维生素 B₂ 的缺乏。

缺乏维生素 B₂ 会导致物质代谢紊乱，引起口角炎、口腔溃疡、舌炎和脂溢性皮炎等。

(七) 维生素 C (又名抗坏血酸)

1. 维生素 C 的功用。

- ① 参与机体重要的氧化还原过程，保护酶的活性。
- ② 促进胶原蛋白的形成和人体正常发育，维持人体正常功能，促进伤口愈合。
- ③ 能促进机体抗体的形成，增强白细胞的吞噬作用。
- ④ 对铅、苯、砷等化学物质和细菌毒素具有解毒作用。
- ⑤ 对铁有还原作用，有利于治疗缺铁性贫血。
- ⑥ 对降低血清中胆固醇含量，防治动脉粥样硬化、高脂血症、冠心病与胆结石都有良好效果。

2. 维生素 C 的缺乏。

① 维生素 C 缺乏时易患坏血症。其主要特征是身体多处出血，随着病情的恶化程度，依次出现疲倦、虚弱、关节疼痛、牙龈出血、牙龈炎及牙齿松动等症状，进而因毛细血管脆弱而引起皮下出血。

② 小儿缺乏维生素 C，会出现生长迟缓、消化不良。