



国家职业技能鉴定考试指导

国家职业资格培训教程配套辅导练习

# 家政服务员

第2版

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

(初级)



中国劳动社会保障出版社



国家职业技能鉴定考试指导

国家职业资格培训教程配套辅导练习

# 家政服务员

(初级)

第2版

主编 王 君

编者 王 君 王迎春 陈珊玲 刘冬红 谢 军

审稿 王柏沙 陈 恒

中国劳动社会保障出版社  
地址：北京市西城区百万庄大街2号  
邮编：100037  
电话：(010) 64412082  
网址：http://www.cslp.com.cn

中国劳动社会保障出版社  
地址：北京市西城区百万庄大街2号  
邮编：100037  
电话：(010) 64412082  
网址：http://www.cslp.com.cn

定价：28.00元

发行电话：010-64412082

出版网址：http://www.cslp.com.cn

咨询电话：010-64412082



中国劳动社会保障出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

家政服务员：初级/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —2版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2009

国家职业资格培训教程配套辅导练习

ISBN 978-7-5045-7524-1

I. 家… II. 人… III. 家政学-技术培训-习题 IV. TS976.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 060730 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

\*

中国铁道出版社印刷厂印刷装订 新华书店经销  
787 毫米×1092 毫米 16 开本 16.25 印张 314 千字  
2009 年 5 月第 2 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价：28.00 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：010-64954652

# 编写说明

《国家职业资格培训教程辅导练习》(以下简称《辅导练习》)是《国家职业资格培训教程》(以下简称《教程》)的配套辅助教材,每本《教程》对应配套编写一册《辅导练习》。《辅导练习》共包括三部分:

**第一部分:理论知识鉴定指导。**此部分内容按照教程章的顺序,对照教程各章理论知识内容编写。每章包括四项内容:考核要点、重点复习提示、辅导练习题、辅导练习题参考答案及说明。

——理论知识考核要点是依据国家职业标准、结合《教程》内容归纳出的该职业从基础知识到《教程》各章内容的考核要点,以表格形式叙述。表格由理论知识考核范围、考核要点及重要程度三部分组成。

——重点复习提示为《教程》各章内容的重点提炼,使读者在全面了解《教程》知识内容基础上重点掌握核心内容,达到更好地把握考核要点的目的。

——理论知识辅导练习题题型采用两种客观性命题方式,即单选题和判断题,题目内容、题目数量严格依据理论知识考核要点,并结合教程内容设置。

——辅导练习题参考答案中,除答案外对题目还配有简要说明,重点解读出题思路、答题要点等易出错的地方,目的是完成解题的同时使读者能够对学过的内容重新进行梳理。

**第二部分:操作技能鉴定指导。**此部分内容包括三项内容:考核要点、重点复习提示、辅导练习题。

——操作技能考核要点是依据国家职业标准、结合教程内容归纳出的该职业在该级别总体操作技能考核要点,以表格形式叙述。表格由操作技能考核范围、操作技能考核要点及重要程度三部分组成。

——操作技能重点复习提示根据职业实际情况编写,对于操作技能考试以笔试为主的职业,通过案例分析强化操作技能重点复习内容;对于操作技能考试以实际操作考核形式为主的职业,则通过实操内容进行重点分析与实战演练。

——操作技能辅导练习题题型按职业实际情况安排了实际操作题、模拟操作题、案例选择题、案例分析题、情景题、写作题等,部分职业还依据职业特点及实际考核情况采用了其

他题型。

**第三部分：模拟试卷。**包括该级别理论知识考核模拟试卷、操作技能考核模拟试卷若干套，并附有参考答案。理论知识模拟试卷体现了本职业该级别大部分理论知识考核要点的内容，操作技能考核模拟试卷完全涵盖了操作技能考核范围，体现了操作技能考核要点的内容。

本职业《辅导练习》共包括4本，即基础知识、初级、中级和高级。《国家职业资格培训教程配套辅导练习——家政服务员（初级）（第2版）》是家政服务员国家职业资格培训教程配套辅导练习中的一本，适用于对家政服务员的职业技能培训和鉴定考核。

《国家职业资格培训教程配套辅导练习——家政服务员（初级）（第2版）》由王君主编，王君、王迎春、刘冬红、谢军、陈珊玲编写，由王柏沙、陈恒审稿。本书在编写过程中得到了北京中青家政有限公司、睿昂文化发展（北京）有限公司、北京中青劳务服务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。

编写《辅导练习》有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，缺乏经验，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

# 目 录

## 第一部分 理论知识鉴定指导

|              |         |
|--------------|---------|
| 第一章 制作家庭餐    | ( 1 )   |
| 考核要点         | ( 1 )   |
| 重点复习提示       | ( 2 )   |
| 辅导练习题        | ( 15 )  |
| 参考答案及说明      | ( 33 )  |
| 第二章 家居清洁     | ( 39 )  |
| 考核要点         | ( 39 )  |
| 重点复习提示       | ( 40 )  |
| 辅导练习题        | ( 52 )  |
| 参考答案及说明      | ( 71 )  |
| 第三章 衣物的洗涤与存放 | ( 76 )  |
| 考核要点         | ( 76 )  |
| 重点复习提示       | ( 76 )  |
| 辅导练习题        | ( 85 )  |
| 参考答案及说明      | ( 97 )  |
| 第四章 照料孕、产妇   | ( 101 ) |
| 考核要点         | ( 101 ) |
| 重点复习提示       | ( 102 ) |
| 辅导练习题        | ( 111 ) |
| 参考答案及说明      | ( 122 ) |
| 第五章 照料婴幼儿    | ( 126 ) |
| 考核要点         | ( 126 ) |
| 重点复习提示       | ( 127 ) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 辅导练习题·····             | (141) |
| 参考答案及说明·····           | (153) |
| <b>第六章 照料老年人</b> ····· | (158) |
| 考核要点·····              | (158) |
| 重点复习提示·····            | (159) |
| 辅导练习题·····             | (173) |
| 参考答案及说明·····           | (188) |
| <b>第七章 护理病人</b> ·····  | (193) |
| 考核要点·····              | (193) |
| 重点复习提示·····            | (194) |
| 辅导练习题·····             | (206) |
| 参考答案及说明·····           | (220) |

## 第二部分 操作技能鉴定指导

|             |       |
|-------------|-------|
| 考核要点·····   | (225) |
| 重点复习提示····· | (225) |
| 辅导练习题·····  | (231) |

## 第三部分 模拟试卷

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 理论知识考核模拟试卷·····        | (236) |
| 理论知识考核模拟试卷参考答案及说明····· | (245) |
| 操作技能考核模拟试卷·····        | (247) |

# 第一部分 理论知识鉴定指导

## 第一章 制作家庭餐

### 考 核 要 点

| 理论知识考核范围 | 考核要点               | 重要程度 |
|----------|--------------------|------|
| 制作主食     | 1. 和制硬面团           | 熟悉   |
|          | 2. 和制软面团           | 熟悉   |
|          | 3. 面肥发酵知识          | 掌握   |
|          | 4. 酵母粉发面           | 掌握   |
|          | 5. 搓条              | 了解   |
|          | 6. 卷条              | 了解   |
|          | 7. 揪剂              | 熟悉   |
|          | 8. 擀皮              | 熟悉   |
|          | 9. 包馅              | 熟悉   |
|          | 10. 豆沙馅的制作         | 熟悉   |
|          | 11. 肉馅的制作          | 掌握   |
|          | 12. 馒头成熟性状鉴别       | 熟悉   |
|          | 13. 米饭成熟性状鉴别       | 熟悉   |
|          | 14. 饺子成熟性状鉴别       | 熟悉   |
|          | 15. 包子成熟性状鉴别       | 熟悉   |
|          | 16. 燃气灶具的使用方法和注意事项 | 掌握   |
|          | 17. 高压锅的使用方法和注意事项  | 掌握   |
|          | 18. 电饭煲的使用方法和注意事项  | 掌握   |
|          | 19. 电冰箱的使用方法和注意事项  | 掌握   |
|          | 20. 电冰箱的清洁方法       | 掌握   |
|          | 21. 微波炉的使用方法和注意事项  | 掌握   |
|          | 22. 燃气灶的清洁方法       | 掌握   |

续表

| 理论知识考核范围 | 考核要点             | 重要程度 |
|----------|------------------|------|
| 制作主食     | 23. 电饭煲的清洁方法     | 掌握   |
|          | 24. 微波炉的清洁方法     | 掌握   |
| 烹制菜肴     | 1. 采买记账基本知识      | 了解   |
|          | 2. 切             | 熟悉   |
|          | 3. 片             | 熟悉   |
|          | 4. 剁             | 熟悉   |
|          | 5. 花刀            | 了解   |
|          | 6. 常见调味品的使用方法    | 掌握   |
|          | 7. 常用调味汁的配制方法    | 掌握   |
|          | 8. 配菜的基本原则       | 熟悉   |
|          | 9. 蒸制菜肴的技术关键     | 掌握   |
|          | 10. 炒制菜肴的技术关键    | 掌握   |
|          | 11. 炖制菜肴的技术关键    | 掌握   |
|          | 12. 拌制菜肴的技术关键    | 掌握   |
|          | 13. 煎制菜肴的技术关键    | 掌握   |
|          | 14. 煮制菜肴的技术关键    | 掌握   |
|          | 15. 炸制菜肴的技术关键    | 掌握   |
|          | 16. 烹饪原料的分类方法    | 熟悉   |
|          | 17. 植物性烹饪原料的选购要点 | 掌握   |
|          | 18. 动物性烹饪原料的选购要点 | 掌握   |
|          | 19. 鱼虾类及海产品的购买常识 | 掌握   |
|          | 20. 粮油产品的购买常识    | 掌握   |
|          | 21. 蔬菜初加工的基本原则   | 掌握   |
|          | 22. 丁状原料的加工方法    | 掌握   |
|          | 23. 片状原料的制作方法    | 掌握   |
|          | 24. 块状原料的制作方法    | 掌握   |
|          | 25. 段状原料的制作方法    | 掌握   |
|          | 26. 丝状原料的制作方法    | 掌握   |

## 重点复习提示

### 一、制作主食

#### 1. 和制硬面团

此种面团的用水量少而面团硬，要将水逐次掺入。搓揉时站立的姿势要便于用力。在折

压面团时要用力，要反复进行多次。饧面也要反复多次。此种面团用于制作刀削面、手擀面等面食。

## 2. 和制软面团

软面团水多面软，不宜反复揉搓。此种面团用于制作馅饼、水饺或烙饼等。

## 3. 面肥发酵知识

面团的加水量要合适，软硬度要适中。用水温度随季节而不同，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。发酵时间也要根据季节的不同进行调整，一般夏季发酵时间约需 1~2 小时，春秋季节发酵时间约需 3~6 小时，冬季发酵时间约需 10~24 小时。

## 4. 酵母粉发面

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，若发酵环境温度低发酵时间应相对较长些。

## 5. 搓条

搓条是将和制好的面团搓成圆形长条，以便于揪剂。粗条适于揪馒头剂、包子剂，细条适于揪饺子剂。

## 6. 卷条

卷条是指首先将面团揉匀，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。卷条主要用于蒸花卷或肉龙。

## 7. 揪剂

一手握住剂条，使剂条从虎口处露出相当于剂子大小的截面；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。大剂用于制作馒头、包子、家常饼；小剂用于制作饺子。

## 8. 擀皮

首先把面团搓成细条，揪成小剂，撒上干面，用手掌将其揉圆、按扁，一只手捏住扁剂子的边旋转，用另一只手手掌带着擀面杖来回拖动擀压。成皮用于包饺子、锅贴等。

## 9. 包馅

一只手持皮，另一只手把馅放到面皮的中间，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，一边成褶，一边平捏严即制成饺子。

## 10. 豆沙馅的制作

制作豆沙馅的技术关键是掌握火候，大火烧开小火慢煮，豆煮得不宜过烂，煮至豆子裂开即好；炒豆沙时要不停地用铲子贴着锅底翻炒，以免糊底。

### 11. 肉馅的制作

制作肉馅的技术关键是选料要新鲜，五花肉要求肥瘦适当，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，搅拌时要用劲。

### 12. 馒头成熟性状鉴别

熟馒头有弹性，轻压后能够很快复原，成熟的馒头皮不黏手。

### 13. 米饭成熟性状鉴别

米饭煮熟后，色泽透亮，米心无白茬，散发出固有的米香味。

### 14. 饺子成熟性状鉴别

面皮无白茬，馅有香味，表明饺子已充分成熟。

### 15. 包子成熟性状鉴别

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，面皮不黏手。

### 16. 燃气灶具的使用方法和注意事项

- (1) 非电子点火式燃气灶要先点火再放气。
- (2) 室内要通风，不要长时间关闭厨房门窗。
- (3) 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而发生事故。
- (4) 若有燃气泄漏，一定不要再点火，以免发生事故（爆炸），应先彻底通风换气，待修理好漏气问题后再使用。

### 17. 高压锅的使用方法和注意事项

- (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。
- (3) 正确加盖，适时加阀。
- (4) 锅内压力完全释放后再开盖。
- (5) 保证密封胶圈、安全阀完好无损。

### 18. 电饭煲的使用方法

- (1) 先将电饭煲的内锅里、外清洗干净。
- (2) 将食物原料清洗干净放入电饭煲内锅里，根据需要加入适量水。
- (3) 将电饭煲内锅外侧用干净的、干的软布擦拭干净，使内锅外侧无水渍。
- (4) 将内锅置于外锅体内，盖上盖子。
- (5) 接通电源，按下开关，设定煮制时间；设定时间到，开关自动跳起，进入保温状态；食用前拔去电源再起盖。

### 19. 电冰箱的使用方法

(1) 电冰箱应该放置于坚固而水平通风处,后面离墙面要大于 30 厘米,侧面离墙面要大于 20 厘米。放好电冰箱后,要调整箱脚的水平螺钉,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) 电冰箱内食品不要放得过多、过挤。放入冰箱的食品要用食品袋或保鲜膜包好。热的食品要待冷却至室温后再放入冰箱。食品要按保质期要求存放。蔬菜、水果放入蔬菜盒内,啤酒等瓶装食品不要放在冷冻室内,防止冻裂发生意外。

### 20. 电冰箱的清洁方法

定期对电冰箱内部进行清洁。冰箱内部可以拆下的搁架和抽屉都可以用水清洗。清洁背面的机械部分时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。清洁时,切勿用汽油、酒精、洗衣粉、酸性溶液等强腐蚀性液体。

### 21. 微波炉的使用方法

(1) 根据食物的成熟要求将微波炉的火力、加工时间设置好。

(2) 将要烹制食物原料放在微波炉专用器皿中,置于微波炉托盘上,关上微波炉门;接通电源,打开电源开关。

(3) 烹制时间到时,微波炉会自动切断电源,待 1 分钟左右打开炉门,手持垫布取出食物即可。

### 22. 燃气灶的清洁方法

燃气灶要及时清洁,随时擦拭,可用专用清洁剂清洁油渍和锈迹。

### 23. 电饭煲的清洁方法

(1) 清洁内锅。将内锅里外用水淋湿,然后用软质百洁布擦拭,然后用清水反复冲洗。清洗干净后,用洗净的干白布将内锅外壁擦干,内侧自然干燥即可。

(2) 清洁外锅。切断电源,用潮湿的清洁布蘸洗涤剂擦拭,去除外锅表面的油污,再用清洗干净的潮湿清洁布反复擦拭几遍,至洗涤剂被完全清除为止。外锅内侧也用同样的方法进行清洁,尤其要将电热板与锅底的杂物清除干净。

### 24. 微波炉的清洁方法

首先将电源插头拔掉,取出转盘、盘架等活动件。应选用中性洗涤剂加入 25~30℃ 的温水,用拧干水分的抹布从里到外擦拭微波炉的内外壁。活动件直接浸泡在洗涤液中清洗。

## 二、烹制菜肴

### 1. 采买记账基本知识

(1) 脚勤、嘴勤、眼勤。

- (2) 善于议价。
- (3) 注重质量。
- (4) 保证卫生。
- (5) 讲究营养。
- (6) 尊重雇主。
- (7) 账目清楚。

## 2. 切

切是“刀工”最基本的技法，常用于制作没有筋骨的动物性原料和各种蔬菜，以及制作丁、丝、片、块、条等。切法分为直切、推切、拉切、铡切、锯切、滚切。

## 3. 片

片是“刀工”中难度较大的技法，一般制作家常便饭时可以用直切法代替片刀法，可以先切片，再把片切成丝。片刀法可分为推刀片、拉刀片、斜刀片、反刀片、抖刀片。

## 4. 剁

剁也称斩，常用较坚硬的刀分割骨骼和韧带组织较多的原材料。剁的刀法有排剁和直剁。

## 5. 花刀

花刀法适用于一些质地脆嫩、便于成熟、遇热后卷曲成型的原料。花刀法可分为麦穗花刀、荔枝花刀、蓑衣花刀、菊花花刀、玉翅花刀、凤尾花刀。

## 6. 常见调味品的使用方法

### (1) 盐

盐被推为百味之主。盐溶液有高度的渗透力，能提高原料中的鲜味，同时还能刺激味觉，增加唾液，促进胃肠消化液的分泌，增进食欲。

### (2) 酱油

酱油是仅次于盐的重要调味品。酱油有咸味、鲜味、香味等不同种类，它能增加和改善菜肴的口味，还能增加和改善菜肴的色泽。

### (3) 白砂糖

白砂糖简称砂糖。优质白砂糖色泽洁白发亮，颗粒均匀整齐，糖质坚硬，松散干燥，滋味纯正，杂质和水分等含量极少。

### (4) 绵白糖

绵白糖是食糖的一种，色泽雪白，颗粒细小，质地绵软、潮润，入水即化，不带杂质，没有异味，烹调中常用于凉拌菜或制甜馅。

### (5) 冰糖

冰糖是砂糖的结晶制品，有白色、微黄、微红、深红等色。冰糖以透明质量为好。民间认为冰糖对人体有补益，故用得较多。冰糖浓缩后比一般砂糖更黏稠且有光泽，为菜肴增色不少。

#### (6) 食醋

食醋分为米醋、熏醋、白醋三种，是制酸味食品的主要调料。醋除具有去腥、提香、解腻、增鲜的作用外，烹调时加醋能减少维生素的损失，还能促进原料中钙质的分解，易于被人体吸收。

#### (7) 味精

味精学名为谷氨酸钠，是从大豆或小麦以及其他含蛋白质较多的物质中制造出来的，也有用淀粉发酵法制成的。味精有的是结晶状，有的是粉末状，其成分除有谷氨酸钠外，还有少量的食盐。味精的主要作用是提鲜，适量食用味精还有健脑的作用。

#### (8) 黄酒

黄酒又叫料酒，在烹调时用来去腥、提鲜、增香。做动物性原料菜肴时，效果更明显。

#### (9) 胡椒粉

胡椒粉有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。黑胡椒是未成熟果实加工而成，白胡椒粉是成熟果实加工而成的。胡椒粉对烹调的作用主要是解腥，也用于提供香辣味，一般用于做醋椒味、酸辣味菜肴。

#### (10) 鱼露

鱼露是将小杂鱼发酵后提炼的调味液。营养价值较高，味道咸中带有鱼类特有的鲜香味，深受南方群众欢迎。

#### (11) 蚝油

蚝油是牡蛎的汁发酵酿制而成的，味道咸中带特殊的鲜香味。蚝油常用于炒菜和凉拌菜。

#### (12) 豆豉

豆豉是大豆制成的调味品，烹调时使用豆豉能使菜肴增加一种特有的香味，减少某些不良味道。

#### (13) 番茄酱

番茄酱是用鲜番茄加工而成的，加糖为番茄沙司，味甜酸，可做菜，也可当做蘸汁使用。

#### (14) 辣椒酱

辣椒酱以鲜红辣椒为主料，加盐、花椒、白酒等腌制发酵而成。辣椒酱外观呈红棕或棕褐色，味香辣而鲜咸，是烹制辣味菜的主要调味料。

### （15）虾子

虾子是用海产白虾、红虾及淡水虾的卵炒制后的熟干品。虾子含有大量蛋白质和无机盐，营养价值高，味道极鲜。

### （16）蟹子

蟹子是用海蟹和河蟹卵加工干制而成的，味道也比较鲜，但不如虾子。

### （17）花椒

花椒是花椒树的果实，是良好的调味品。生花椒味麻，炒熟后香味四溢。烹调中既可以单取其麻味，也可以在炒熟后加盐调成椒盐，当做蘸料佐味。

### （18）大料

大料又称八角、大茴香，是我国的特产，强烈的芳香气味来自挥发性茴香醛，有散寒健胃作用。

### （19）小茴香

小茴香是草本植物茴香菜的籽，呈灰黄色，形如稻粒，夏秋季采收。作用是增香解异味，故烹制牛羊肉常加小茴香。

### （20）桂皮

桂皮是玉桂树的皮，桂皮分为桶桂、厚桂、薄玉桂三种。桶桂为嫩桂树的皮，质细、清洁、味正，呈土黄色，质量最好。厚桂的皮粗糙、味厚，皮色紫红，炖菜最好。薄玉桂外皮微细，味薄、香味少，外表发灰色，皮红黄色，质较差。

### （21）丁香

丁香的成分以丁香酚为主，味辛，性热，有消积食、温胃降逆、去口臭之功效。

### （22）草果

草果味辛，性温热，可去口臭，消酒毒，调中补胃，健脾消食，解鱼肉毒，且香味适中。使用时要将草果撕开。

### （23）砂仁

消食解酒，补肺益肾，和胃醒脾，增进食欲。一般用量为每公斤汤汁中加入2.5~7.5克砂仁。

### （24）孜然

孜然又叫安息茴香、阿拉伯小茴香。孜然以色泽纯正、籽粒成熟饱满、大小均匀、无霉烂、味浓香者为上品。孜然味辛苦，性温，有祛寒、理气、开胃、止痛之功效，主健胃。孜然一般用于烹制牛肉和羊肉。

### （25）五香粉

五香粉多以茴香、桂皮、姜粉、砂仁或豆蔻芳香料加工而成，呈粉末状，色老黄，香味

浓郁。五香粉用于烹调，比使用任何单一香料更方便，多用于卤菜。

### 7. 常用调味汁的配制方法

#### (1) 姜醋汁

姜去皮切成细末放在碗里，加入清汤、盐、味精，调拌溶解后，放入酱油、醋、香油等几种调味品放在一起调匀即成。

#### (2) 蒜泥汁

大蒜捣成泥茸状或去皮切成碎末，加入清汤、盐、味精调拌至溶解，加入酱油、香油、醋调匀即成。

#### (3) 芥末汁

芥末粉放在碗中用清汤调拌均匀，用保鲜膜封严，上蒸笼蒸 20 分钟，晾凉后放入盐、味精、糖、醋、香油，调和均匀即成。

#### (4) 椒麻汁

花椒用少量开水浸泡 10 分钟，沥净水分，和葱一起剁切成茸泥状后放入碗中，加入清汤、味精、盐，调拌均匀加入香油即成。

#### (5) 鱼香汁

锅中放 25 克底油烧热，投入泡椒煸炒至泛出红油，放葱、姜煸出香味，倒入酱油、白糖、醋、料酒、味精、水淀粉兑成鱼香汁，至芡汁红亮浓稠即成。

#### (6) 宫保汁

锅放底油，火烧热，放入花椒、干辣椒段炒出香味，放入葱、姜煸出香味，倒入酱油、白糖、醋、味精、料酒、汤、水淀粉兑好的汁，烧至红亮浓稠，淋入香油即成。

#### (7) 糖醋汁

锅放底油上火烧热，放入蒜末煸炒出香味，倒入酱油、白糖、醋、料酒、味精、水淀粉兑成的汁，烧至浓稠，淋入明油将芡汁炒亮即成。

### 8. 配菜的基本原则

- (1) 量的配合。
- (2) 色的配合。
- (3) 色和味的配合。
- (4) 形的配合。
- (5) 质的配合。
- (6) 营养成分的配合。

### 9. 蒸制菜肴的技术关键

- (1) 腌制工序非常重要，菜肴原料调味时尽量要一次到位。

- (2) 蒸锅中添加水时要适量。
- (3) 最好现吃现蒸。
- (4) 准确掌握蒸制时间。
- (5) 正确运用火力。
- (6) 菜肴出锅时应先关火，晾几分钟后下屉，以防止被蒸气烫伤。

#### 10. 炒制菜肴的技术关键

- (1) 原材料加工成型后，码味、上浆味要足。
- (2) 原料形体必须小，主要以丁、片、块、段或丝为主。
- (3) 炒制火力要大，成菜芡、汁要少，调味应在菜品即将成熟时进行。

#### 11. 炖制菜肴的技术关键

- (1) 准确掌握汤水的量。
- (2) 控制盐的投放量。
- (3) 注意控制火力。

#### 12. 拌制菜肴的技术关键

- (1) 要严格进行刀具、菜墩、盛器的消毒，要生熟分开。
- (2) 调味一次成型，调味要准确，咸味调料不可投放过多。
- (3) 食用多少，拌多少，凉拌菜最好不二次复热加工。

#### 13. 煎制菜肴的技术关键

- (1) 原材料调味、腌渍入味要透且均匀。
- (2) 平铛或炒锅烧热后刷底油不宜太多，油太多则变成炸制食品了。
- (3) 要小火慢煎，成品要两面金黄。

#### 14. 煮制菜肴的技术关键

- (1) 原材料及调味品要新鲜质优。
- (2) 煮制菜肴要重视汤口，调味要准确。
- (3) 煮制的冷食小菜最好不要煮烂，要经过2小时以上泡腌入味。

#### 15. 炸制菜肴的技术关键

- (1) 原材料一定要先加工收拾干净。
- (2) 原料腌渍入味要透且均匀，味不宜过重；炸制食品因后期不再调味，所以腌渍放盐时，葱、姜、花椒类等调味料要足量且同时放入原料腌渍；炸制之前一定要将花椒捡出去。
- (3) 掌握好火力，控制好油温。
- (4) 炸好的食品改刀时要防止皮肉分离，带皮菜要皮面朝上装盘。
- (5) 辅助调味要得当。