



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

(中级)



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

(中级)

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
(北京市西城区德胜门内大街2号)
出版人：张景华

北京市印刷工业出版社
787毫米×1092毫米 16开 31页 256千字
2009年6月第1次印刷

定价：23.00元

客服电话：010-64252111

发行部电话：010-64252082

出版社网址：<http://www.cslp.com.cn>

发行部地址：北京市西城区

客服电话：010-64252082

 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：中级/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 978-7-5045-7649-1

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 108485 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

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13.75 印张 266 千字

2009 年 6 月第 2 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价：23.00 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。

——理论知识重点复习提示为《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。

——理论知识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（中级）》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，适用于对中级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（中级）》由王君主编，王君、谢军、王迎春、刘冬红、陈珊玲编写。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	(29)
第二章 洗烫及保管衣物	(33)
考核要点	(33)
重点复习提示	(34)
辅导练习题	(42)
参考答案及说明	(56)
第三章 照料孕、产妇与新生儿	(61)
考核要点	(61)
重点复习提示	(62)
辅导练习题	(76)
参考答案及说明	(90)
第四章 照料婴幼儿	(96)
考核要点	(96)
重点复习提示	(97)
辅导练习题	(110)
参考答案及说明	(124)
第五章 照料老年人	(128)
考核要点	(128)
重点复习提示	(129)

辅导练习题·····	(138)
参考答案及说明·····	(152)
第六章 护理病人 ·····	(156)
考核要点·····	(156)
重点复习提示·····	(157)
辅导练习题·····	(167)
参考答案及说明·····	(178)

第二部分 操作技能鉴定指导

考核要点·····	(183)
重点复习提示·····	(183)
辅导练习题·····	(193)

第三部分 模拟试卷

理论知识考核模拟试卷·····	(198)
理论知识考核模拟试卷参考答案及说明·····	(207)
操作技能考核模拟试卷·····	(209)

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. 烤制主食	掌握
	2. 烙制主食	掌握
	3. 肉龙的制作方法	熟悉
	4. 花卷的制作方法	熟悉
	5. 三鲜蒸饺的制作方法	熟悉
	6. 发糕的制作方法	掌握
	7. 椰奶西米露的制作方法	熟悉
	8. 西红柿疙瘩汤的制作方法	熟悉
	9. 腊八粥的制作方法	熟悉
	10. 刀削面的制作方法	熟悉
	11. 烙饼的制作方法	掌握
	12. 馅饼的制作方法	掌握
	13. 韭菜合子的制作方法	掌握
	14. 面包的制作方法	掌握
	15. 油酥火烧的制作方法	掌握
	16. 老婆饼的制作方法	掌握
	17. 豌豆酥的制作方法	掌握
制作菜肴	1. 营养配餐基本要求	了解
	2. 正常成年人日均摄入食物常识	熟悉
	3. 热量营养素常识	熟悉
	4. 蛋白质常识	熟悉
	5. 食物品种的构成知识	熟悉

续表

理论知识考核范围	考核要点	重要程度
制作菜肴	6. 营养配餐的基本原则	掌握
	7. 味的分类常识	掌握
	8. 调味的基本原则	熟悉
	9. 调味的基本方法	掌握
	10. 上浆基本知识	掌握
	11. 勾芡的基本方法	掌握
	12. 肉类食品的质量鉴别方法	掌握
	13. 蛋类食品的质量鉴别方法	掌握
	14. 鱼类食品的质量鉴别方法	掌握
	15. 虾、蟹类食物的质量鉴别方法	掌握
	16. 食用油的质量鉴别方法	熟悉
	17. 罐头类食品的质量鉴别方法	掌握
	18. 禽类原料的初加工方法	掌握
	19. 水产品原料的初加工方法	掌握
	20. 干货原料保存常识	掌握
	21. 干货涨发的基本方法	掌握
	22. 火力、火候应用基本常识	掌握
	23. 清炖甲鱼的制作方法	掌握
	24. 软炸虾仁的制作方法	掌握
	25. 海米烧菜花的制作方法	掌握
	26. 清炖肘子的制作方法	掌握
	27. 黄瓜拌鸭丝的制作方法	掌握
	28. 水煮牛肉的制作方法	掌握
	29. 牛肉扒的制作方法	掌握

重点复习提示

一、制作主食

1. 烤制主食

烤就是把生的食品原料置于烤箱中，利用烤箱的高温把食品生坯烘烤成熟的方法。一般要先和面，准备好馅料，备好烤盘、面板、面杖、模具，然后根据制作的品种下剂、包馅、成型，准备烤制。

烤制主食的操作要点在于：用具准备齐全，干净；水与面、油、糖、酵母的比例要恰当，面团要充分揉匀；馅料肥瘦适当，调味恰当，打水适量，搅拌方法正确；烤箱温度适宜。

2. 烙制主食

烙就是把饼铛烧热，放入成形的面坯，通过铛传热使食品成熟的方法。一般要先和面，准备好馅料，备好饼铛、面板、面杖，然后根据制作的品种下剂、包馅、成型，烙至食品两面呈金黄色即可。

烙制主食的操作要点在于：面板、面杖清洁无干面痂，饼铛清洁无油渍；水与面的比例要恰当，面团要充分揉匀；面粉要新鲜，且要过筛，不能有面痂；馅料肉质要新鲜，肥瘦适当，调味恰当，打水适量，搅拌方法正确；烙制过程中刷油不能过多，避免火力不匀；铛温不能过高或过低。

3. 肉龙的制作方法

(1) 准备好原料。

(2) 用 60℃ 左右的温水和面，面团要饧 20 分钟左右。

(3) 将猪板油剥去薄膜，清洗干净切成丁。

(4) 将猪板油丁加葱花、姜末、味精、盐、香油搅拌成脂油馅。

(5) 将面团搓条下剂，用擀面杖擀成长薄片，抹上脂油馅，卷成卷，封好口，制成肉龙坯。

(6) 将肉龙坯放入蒸笼上火，大火烧至上汽，改中火蒸约 20 分钟即可。

注意事项：火不能过旺，但火力要大；油不宜过多，肉龙薄厚要均匀；蒸制过程中不能打开锅盖；蒸好后打开锅盖时要注意不被热气烫伤。

4. 花卷的制作方法

(1) 准备好原料。

(2) 将酵母用温水稀释开。

(3) 将面粉放在面盆里，倒入稀释好的酵母水、绵白糖；然后将温水慢慢倒入盆里，边倒边用筷子搅拌面粉，使面粉加水搅拌均匀。

(4) 面粉加水搅拌均匀后用手将面揉成团，再将面团放回面盆里，在面团上蒙上潮湿的纱布或保鲜膜。

(5) 将葱花、花椒粉、盐均匀地分成 5~6 份。

(6) 取出发酵好的面团放在面板上揉搓，均匀地分成 5~6 个剂子。

(7) 将面剂揉好，用擀面杖擀成约 0.2~0.3 厘米厚的薄片，薄薄地刷上一层花生油，再将葱花、盐、花椒面逐份、均匀地撒在表面。

(8) 将面片逐个从一头卷向另一头，卷好后把边压实。然后用手拿起面坯的两头并轻轻拉开，使得中间稍薄，此时顺势将面坯两头反方向拧转一圈，并从中间对折起来，使两个头部黏合在一起，并用力捏紧，花卷坯即做好了。

(9) 将花卷生坯均匀地码放在笼屉里，盖上笼屉盖。蒸锅里放入 2 000 毫升左右冷水，将笼屉平稳地置于其上对花卷面坯进行二次发酵，时间为 10 分钟左右。二次发酵完成后将蒸锅并笼屉置于火上，大火将水烧开至上汽，继续蒸 20 分钟左右即可。

5. 三鲜蒸饺的制作方法

(1) 准备好原料。

(2) 将肉、火腿、冬笋切成小颗粒。猪油烧至六成熟，使其充分溶解，放入肉粒炒散，再放入冬笋、火腿，加入各种调味料搅拌均匀即制成馅。

(3) 将面团和好、揉匀、下剂，并将每个剂子擀成直径 8 厘米左右的圆饺子皮。

(4) 饺子皮放入馅料，提起一侧的饺子皮均匀地对折到一起，然后将开口处捏合成月牙形花边即可。

(5) 将饺子均匀地放入蒸笼中，置于蒸锅上，用沸水旺火蒸约 10 分钟即可。

6. 发糕的制作方法

(1) 准备好原料。

(2) 用温水稀释酵母。

(3) 将面粉放在面盆里，先放入饴糖，再将温水倒入盆里，边倒水边用筷子搅拌面粉，使面粉加入水搅拌均匀。

(4) 用手将面揉成团，然后将面团放在面板上反复揉搓至表面光亮，再将面团放回面盆里。在面团上蒙上潮湿的纱布或保鲜膜进行发面，待面团体积膨胀一倍后即可。

(5) 取出面团置于面板上，将苏打粉、白糖、猪油均匀地揉进发酵好的面团里，然后根据蒸笼的大小将面团分成若干个大小一致的小面团。再将分解后的面团揉搓成长条状，将蜜桂花均匀地撒在上面，放在面板上静置 5 分钟。

(6) 将面坯均匀地码放到蒸笼里，然后上蒸锅用大火蒸 20~30 分钟即可。

注意事项：面团揉制要均匀，发酵要充分；蒸制过程中不能中途打开锅盖；要待蒸汽自然泄气后再进行起锅。

7. 椰奶西米露的制作方法

(1) 筛掉西米中的碎粉渣，漂洗干净后用清水浸泡 20 分钟左右。

(2) 锅里放入清水、冰糖、蜂蜜、盐后用大火烧开。

(3) 放入西米烧开，转小火煮 10 分钟后放入椰奶，在微沸状态熄火即成。

8. 西红柿疙瘩汤的制作方法

(1) 西红柿清洗干净,用开水烫一下剥去皮,切成小块。

(2) 葱、姜、香菜清洗干净,切成末。

(3) 面粉淋入清水搅拌成小面穗粒。

(4) 炒锅上火烧热放入植物油,随后放入葱、姜煸香后放入西红柿,用小火推炒至西红柿成茸泥状,加入 1 000 毫升左右清水烧开。

(5) 将面穗散落地放入锅中,用勺轻轻地推搅,用大火烧滚后放入盐。

(6) 待疙瘩汤煮熟后撒入香菜末即可出锅食用。

9. 腊八粥的制作方法

(1) 将糯米、黄米、大米、小米、高粱米、红豆、白云豆、花生米、枣、桂圆肉等原料清洗干净,除枣、桂圆肉外其他原料用清水泡 30 分钟左右。

(2) 锅中放入清水烧开,放入糯米、黄米、大米、小米、高粱米、红豆、白云豆、花生米,用大火烧开,然后转用中火慢煮。

(3) 待煮至泛出米香味时,放入红枣、桂圆肉继续熬煮至所有豆类都软烂即可。

10. 刀削面的制作方法

(1) 和制面团,揉光、揉匀后,盖上湿布饧 30 分钟。

(2) 把饧好的面揉成粗长条,面下部用一根细面杖托起。也可把面揉成长方形厚饼状,将细面杖卷在中间偏下的位置,使面团沿面杖方向挺起。

(3) 家政服务员站在沸水锅前,左上臂微向前倾,左下臂平伸与手成一直线,托住面团。右手持瓦片刀。削面时右手拇指在下,其余四指在上,捏住刀片,刀背凸面朝下,下刀时刀面与面团表面的夹角应小,刀刃斜向削出,在面团上从右向左一刀挨一刀削。削好的面条成三棱状,长 30 厘米左右,面条背部能够形成一条棱,是因为下一刀总要削在前一刀的一侧刀口上。要求面条粗细适中、薄厚均匀、棱正条长。

11. 烙饼的制作方法

(1) 和好面团,揉制光亮,用湿布盖好饧 30 分钟左右。

(2) 将面团揉成粗细均匀的条,揪成几个剂子。

(3) 将剂子按成片,再擀成长方形薄片,刷上油,撒上盐,然后一前一后叠起成条状,再用两手拿起拉长,盘成圆形,再擀开形成直径约 30 厘米的圆饼。

(4) 把饼铛上火烧热,刷底油,将饼生坯上铛,边烙边转,同时少量刷油,当饼的一面已经布满金黄色铛花时就要及时翻面再烙,如此反复将饼的两面均烙成金黄色即可。

注意事项:烙饼火力要及时观察。火力太大,饼容易焦糊且粘锅;火力太小,烙的时间要延长会使饼太干。

12. 馅饼的制作方法

(1) 面粉加温水揉成面团，盖上湿布饧20分钟。

(2) 将葱、姜清洗干净切成末，鸡蛋打在小碗里搅成鸡蛋花。

(3) 将肉馅、葱、姜末，盐、料酒、酱油、胡椒粉、湿淀粉、香油、鸡蛋花放在盆里搅拌均匀，成馅。

(4) 饧好的面团再行揉匀分成若干大小一致的小面团，然后将每个小面团都擀成圆片，包入适量馅料，捏拢再按扁成饼状。

(5) 饼铛均匀刷上植物油上火加热，放入馅饼坯，盖上锅盖，小火烙5分钟后翻面再烙5分钟，待饼两面均呈金黄色即可。

注意事项：肉馅要新鲜，且不要太瘦，肥瘦比例最好是1:2；馅料搅拌要均匀，且要顺同一方向搅拌；饼铛刷油不宜太多，否则就变成煎馅饼了。

13. 韭菜合子的制作方法

(1) 面粉加温水和成湿面团，盖湿布饧10分钟左右。

(2) 韭菜清洗干净，控干水分，切成末。

(3) 鸡蛋磕在碗里搅拌均匀。炒锅上火烧热，放入植物油烧热，倒入搅拌均匀的鸡蛋炒至半熟，装盘晾凉。

(4) 将韭菜末、晾凉的炒鸡蛋、虾皮、精盐、味精、植物油、香油等放在一起，顺同一个方向搅拌均匀，成馅。

(5) 将面团下成若干个剂子，然后将剂子擀成圆形的面皮，将馅料放在面皮的上半部分并摊平，把下半部分折上来，把边捏紧，制成半圆弧合子生坯。

(6) 饼铛或平锅刷底油上火烧热，将合子生坯平放在饼铛里，用小火将合子两面烙成金黄色即可。

14. 面包的制作方法

(1) 发制面肥，面粉过筛筛去面痂。用少许温水将酵母化开，再用温水加入酵母液将面粉调和均匀，饧2~3小时，待面团体积膨胀两倍且表面瘫软即成。

(2) 将白糖、鸡蛋液（放2/3左右）、牛奶、黄油、精盐加入面粉内抓匀，再放入剩余的面粉，揉制上劲为止，再继续饧发，至面团膨发。

(3) 将发酵好的面团揉透，下成若干个小剂，逐个揉成馒头形或长方形，摆入刷油的盘内，再加盖饧发片刻，刷上剩下的1/3左右的鸡蛋液，送入烤箱，烤10分钟左右即成。

15. 油酥火烧的制作方法

(1) 将面粉、酵粉放入面盆，加入水，和制成酵面团并发酵2~4小时。

(2) 把油烧热，倒入面粉中，将面粉冲炸成熟油酥。

(3) 将发酵面团擀成长方形的大薄片,在面皮上均匀地抹上一层熟油酥,再均匀地撒上食盐及五香粉,卷成圆柱形,再分成每个重 50 克的剂子。

(4) 将下好的剂子包成圆形并按扁,再用擀面杖擀成厚 2 厘米左右的圆饼。

(5) 将饼坯摆入烤盘中,入炉用 220~250℃ 的炉温烤 10 分钟左右,至两面金黄即可。

16. 老婆饼的制作方法

(1) 面粉放面盆里,放入黄油、水将面粉揉制成软面团。

(2) 用面粉、黄油搓成干油酥。

(3) 揉制好的软面团放在干油酥里滚匀,使得干油酥均匀地包裹在软面团上,然后将面团擀成面皮,再折叠到一起,再擀成面皮,再折叠在一起,如此反复进行 3~4 次后,将面皮揉制在一起,制成长条,并下成若干个剂子。

(4) 将糯米粉、白糖、余下的黄油、枸杞子、葡萄干、少量水搓揉成馅。

(5) 将下好的剂子揉匀擀成皮,包入馅料,收好口,制成圆形,然后将其按压成扁圆形的饼坯,摆到托盘里,再用牙签在饼坯上扎一些小孔,刷上鸡蛋液。

(6) 将饼坯放在 180℃ 的烤箱里烤制 15 分钟左右即可。

17. 豌豆酥的制作方法

(1) 将豌豆面、黄油、木糖醇加适量水揉制成面团。

(2) 将面团揉匀,搓成长条并下若干个剂子。

(3) 将下好的剂子压到模具里,制作出桃酥样生坯;如果没有模具也可以用手将剂子压制成薄饼状生坯。

(4) 将生坯放入 180℃ 的烤箱里,烤制 10 分钟左右即可。

二、制作菜肴

1. 营养配餐基本要求

摄入量充足、品种多样;热量食物来源构成合理;热量营养素摄入比值和结构合理;蛋白质食物来源组成合理;脂肪食物来源组成合理;各种营养素摄入量均达到供给量标准。

2. 正常成年人日均摄入食物量常识

粮谷类及薯类 400~500 克,品种 3 种左右;干豆、鲜豆或豆制品 50~80 克,品种 1 种即可;蛋及蛋制品 50 克左右,品种 1 种即可;畜肉或禽肉 30~50 克,品种 1~2 种;乳及乳制品 250 克左右,品种 1 种即可;蔬菜及其制品 350~400 克,品种 3~4 种;菌、藻类食品 30~50 克,品种 1 种;坚果类食品 20 克,品种 1 种;植物油 15~20 克,品种 1 种;食盐 6 克;水果 200 克,品种 1~2 种;水产品一周一次,50 克即可;动物内脏一周一次,50 克左右即可。

3. 热量营养素常识

碳水化合物、脂肪、蛋白质三种营养素称为热量营养素。碳水化合物、蛋白质、脂肪三者摄入量的比值应保持在 6.5 : 1 : 0.7。

4. 蛋白质常识

蛋白质是构成生命的物质基础。蛋白质可分为三类。

(1) 完全蛋白质

食物中的蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当，不仅能维持人体健康，也能促进生长发育，此种食物蛋白质称为完全蛋白质或优质蛋白。

(2) 半完全蛋白质

食物中的蛋白质所含的必需氨基酸种类齐全，但含量多少不均、比例不合适，若只食用此种蛋白，也可以维持生命，但不能促进生长发育，此种食物蛋白质称为半完全蛋白质。

(3) 不完全蛋白质

食物中的蛋白质所含的必需氨基酸种类不全，不能维持人体正常发育和健康，此种食物蛋白质称为不完全蛋白质。

合理的蛋白质食物来源的组成是植物性蛋白质占 70% 左右，动物性蛋白质占 25% 左右，豆类蛋白质占 5%；其中，动物性蛋白质和豆类蛋白质称为优质蛋白质，二者之和应在 30% 以上。

5. 食物品种的构成知识

(1) 粮食类

一个成年人每天需摄入 300~500 克粮食，且品种应在 3 个以上。

(2) 豆类及豆制品

豆类及豆制品一年四季均可调换安排在每日膳食中。

(3) 动物性食物

肉、禽、蛋、鱼及水产品等食物主要提供优质蛋白质，折合成食物应为 100~150 克，占全天食物总量的 16%。

(4) 奶及奶制品

成年人每日可摄入奶及奶制品 250~500 克左右。

(5) 蔬菜、水果类

一般成年人每日应吃到 500 克以上的新鲜蔬菜，每天应吃 100~200 克水果。

(6) 其他

成年人还应当适当摄入菌藻、坚果类食物，且烹调油的使用量每日应控制在 25 克以内。

6. 营养配餐的基本原则

营养配餐要能够实现品种多、种属远、同时吃的要求。根据人体全日能量的需要量计算获得营养素恰当的三餐分配比例应为：早餐占 30%，午餐占 40%，晚餐占 30%。

7. 味的分类常识

饮食中味可分为单一味和复合味。单一味是指只用一种调味品调制出的滋味。单一味作为基本味，有咸味、甜味、酸味、辣味、苦味、鲜味、香味七种。复合味是指用两种或两种以上调味品，调制出的综合滋味。常见的复合味有咸鲜味、咸酸味、咸甜味、咸麻味、咸辣味、酸辣味、酸甜味、香辣味、麻辣味等。由三种以上调味品调制出的具有三种以上味道的复合味称为多味复合味，常见的有咸、鲜、辣、麻、酸。

8. 调味的基本原则

控制好调味品的投放量与配比，把握准调味的时机；保持风味特色；根据不同的季节变化适当调节菜肴的味与颜色；根据不同的原料性质进行调味。

9. 调味的的基本方法

原料加热前调味主要适用于加热时间短、成熟速度快的菜肴；原料加热中调味是针对加热时间较长、成熟稍慢一些的菜肴；原料加热后调味是针对烹调前不易加足味、烹制过程中也不宜调味的菜肴以及炸制的菜肴。

10. 上浆基本知识

常见的浆液有水粉浆、蛋清浆两种。水粉浆主要是用水和淀粉调制而成，蛋清浆是用蛋清和淀粉调制而成。

11. 勾芡的基本方法

(1) 摇推

摇推是使菜肴汤汁浓稠、汤菜相融。待菜肴即将成熟时，一面将芡粉汁均匀地淋入正在烹制的菜肴中，一面手持炒锅缓慢地摇动或匀推。一般用于烧、烩等烹制方法，也用于使用糊芡和汤芡的一些制作方法中。

(2) 翻拌

翻拌是使芡粉汁全部裹在原料上。一种方法是待菜肴即将成熟时淋入芡粉汁，然后连续翻锅拌炒，使卤汁均匀地裹于菜肴原料上；另外一种方法是将芡粉汁与调味汁一起下锅加热，至卤汁黏性加强时，将已过油的原料入锅，然后继续翻炒，使卤汁均匀地裹于菜肴原料上。

12. 肉类食品的质量鉴别方法

鲜肉有一种固有的香味，表面微有干膜，肉色淡红发光，指压有弹性，肉汁透明。鲜肉切口处呈紫红色，暂时放置则氧化成鲜明的红色，长时间放置变成褐色，不鲜的肉表面干燥

或极为湿润(不排除其为注水肉),呈灰色或淡绿色,无光泽,无弹性,发黏,甚至有腐臭气味。

13. 蛋类食品的质量鉴别方法

鲜蛋表面粗糙,有一层白霜,通过阳光或灯光照射呈半透明状,蛋的轮廓清晰。质量差的蛋一般表面光滑、发暗,摇晃时响声明显,光照发暗或有污点。如把蛋放在盐水(60克食盐溶于1 000毫升水)中,鲜蛋会立即下沉,刚开始变质的蛋或存放时间较长的蛋则一端向下缓慢下沉,完全变质的蛋则漂浮在水面上。

14. 鱼类食品的质量鉴别方法

(1) 活鱼活泼好游动,对外界刺激反应敏锐,无伤残,不掉鳞,体色发亮,喜欢在鱼池底部、中间游动的鱼品质最佳。

(2) 鲜鱼指死后不久的鱼,体硬不打弯,眼睛透明、洁净而突出,鳃鲜红、紧合,鳞片紧附鱼体,体侧有光泽,肉质紧密富有弹性,肚腹不膨胀,肛门不突出,将鱼放在水中不下沉。

(3) 冻鱼质量好坏与冷冻前鱼的质量有密切关系。质量好的冻鱼,表面清洁有光泽,鱼肉、鱼骨连接牢固不脱离。用温水解冻后,有鲜鱼的外形特点。如带鱼为银灰色,黄鱼为黄白色,鲈鱼为金黄色,无异味。

15. 虾、蟹类食物的质量鉴别方法

(1) 新鲜的虾头尾完整,爪须齐全,有一定的弯曲度,虾身较挺,皮壳发亮,呈青绿色或青白色,肉质坚实、细嫩、富有弹性。不新鲜的虾头尾易脱落,不能保持原有的弯曲度,皮壳发暗,虾体呈暗红或灰紫色,肉质松软。

(2) 活蟹腿肉坚实、饱满、肥壮有力,背壳呈青绿色,腹部白色,分量较重,翻扣在地能迅速翻转过来。而腿肉松空、瘦小,背壳呈暗红色,肉质松软,分量较轻的蟹品质差或已变质。

16. 食用油的质量鉴别方法

油脂混浊、透明度下降说明油脂中存在过多水分、蛋白质、磷脂、蜡质及变质后所产生的物质。动物油脂具有特殊的气味,但不应有哈喇味或其他异味。品质好的豆油为深黄色,花生油为淡黄色,香油为棕红色,菜子油为棕褐色。对于精炼油脂,色泽越淡质量越好。

17. 罐头类食品的质量鉴别方法

(1) 铁皮罐头的保质期一般为2年。购买铁皮罐头时应先看接缝卷边的地方有没有凹陷或凸出,如果有则说明罐头上可能有缝隙。再看罐外有无铁锈,如果有则说明可能有孔眼。正常、完好的罐头内气体少、气压低,盖和底一般是向内凹陷或平的,罐身洁净,有光泽,焊锡完整,封口严密。用手指按压罐盖或罐底,一直按到铁皮上出现压坑为止。稍等一会,