

《家政服务（中级）》

图书基本信息

书名：《家政服务（中级）》

13位ISBN编号：9787504565129

10位ISBN编号：7504565121

出版时间：2007-7

出版社：中国劳动社会保障出版社

作者：北京市劳动和社会保障局组织 编

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家政服务（中级）》

内容概要

《家政服务(中级)》主要内容：家庭礼仪、家居保洁、家用电器的使用维护、宠物饲养、保育婴幼儿、护理老人、护理病人、护理孕产妇与新生儿。随着生活水平的提高，人们对家政服务的专业化程度提出了更高的要求。家政服务员的专业能力直接关系到雇主的家庭和谐及生活质量，《家政服务(中级)》通过生动形象的示例详细介绍了家庭服务员应该掌握的基本技能，以帮助家庭服务员提高自身素质，更好地适应新时期家政服务工作。

《家政服务（中级）》

书籍目录

第1章 家庭烹饪1.1 烹饪基础知识1.2 营养配餐常识第2章 洗熨衣物2.1 衣物洗熨常识2.2 熨烫常见衣物第3章 动植物养护3.1 饲养宠物3.2 饲养观赏鱼3.3 家庭花卉养护常识第4章 护理孕、产妇与新生儿4.1 护理孕妇4.2 护理产妇4.3 护理新生儿第5章 护理婴幼儿5.1 婴幼儿的生理与心理特点5.2 婴幼儿起居生活护理5.3 婴幼儿常见病与计划免疫常识第6章 医疗护理常识6.1 常见病症护理6.2 老年常见病的护理6.3 紧急救护常识

章节摘录

第1章 家庭烹饪 1.1 烹饪基础知识 1.1.1 烹饪技术 1.调味 中餐以味为主，在饱腹之余要满足口味的需要；成味的关键在于调，即五味的调和。调味即是根据不同的原料要求，针对原料的特点选择调味品，使菜肴成熟后产生一定的滋味和香气。

(1) 味的分类 1) 单一味。单一味是指只用一种呈味物质调制出的滋味。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。 2) 复合味。复合味是指用两种或两种以上呈味物质调制出的综合滋味。常见的有咸鲜味、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具有三种以上味道的称为多味复合味。

(2) 调味原则及方法 1) 调味基本原则 控制好调味品的投放量与配比，并把握准调味的时机。 保持风味特色。在烹调菜肴时必须掌握不同菜系的特点，并按照其特色要求进行调味。 要根据不同的季节变化适当调节菜肴的味与颜色。炎热的夏季时，菜的口味、颜色应比较清淡；而寒冷的冬季时，菜的口味则应比较浓厚，颜色也应比较深重。 根据不同的原料性质进行调味。新鲜的原料应重点突出原料本身的美味，而不宜被调味品的滋味所掩盖。原料本身无显著滋味的原料，就要借助调味品来增加其滋味，如燕窝、鱼翅等原料本身都没有什么明显滋味，调味时应加入鲜汤，以补其鲜味的不足。对带有腥味的原料，要酌量加入去腥解腻的调味品，如牛、羊、鱼肉及水产品，在调味时应酌情加入料酒、醋、葱、姜、蒜、糖等调味品。 2) 调味基本方法 原料加热前调味。主要适用于那些加热时间短、成熟速度快的菜肴。其次是适用于蒸、炸、溜、爆、炒的原料，结合挂糊上浆加入调味品。 原料加热中调味。针对那些加热时间较长，成熟稍慢一些的菜肴，实施加热中调味。这是具有决定性的定型调味法，大部分菜肴的风味都是在此阶段确定的。 原料加热后调味。对那些烹调前不易加足味的、烹制过程中不宜调味的菜肴，以及炸制的菜肴，均需实施加热后调味。虽然此类菜肴在烹制前都经过了基本调味的阶段，但由于在加热过程中无法进行调味，为了保证菜肴的固有风味，往往在菜肴烹制好后，需加入调味品或随菜肴配制调味品一同上餐桌，如软炸里脊、炸鸡、烤鸭、盐水虾等。

3) 码味。码味就是对即将烹制的动物性原材料，加葱、姜、料酒、盐、酱油、味精等调味料在烹调前实施腌制处理的工序。需要特别强调的是：码味时，调味品要抓拌均匀；整只或整条的原料，码味的时间要长一些。改刀加工好的原材料，码味时间可以略短一些。

2.上浆与勾芡 (1) 上浆 上浆能使菜肴达到酥、脆、滑、嫩、软。上浆对菜肴的色、香、味、形、质等方面有直接的影响，在热菜烹调中应用广泛，凉菜制作也有使用。常见的浆液有水粉浆、蛋清浆两种。 1) 水粉浆主要是用水和淀粉调制而成。上浆方法（以原材料300克为例，取淀粉5克、盐2克、毛姜水20克）是：首先将成型的原料放入盛器中，加入10克毛姜水与原料搅拌，再放入盐抓匀；再用剩下的10克毛姜水调制成水淀粉，调匀后倒入菜肴原料中搅拌均匀，使浆粉均匀地裹在原料上即可。 2) 蛋清浆是用蛋清和淀粉调制而成。上浆方法（以原材料300克为例，用蛋清20克、淀粉6克、盐2克、毛姜水20克）是：首先将成型的原料放入盛器中，加入毛姜水搅拌后放入盐搅匀，再放入蛋清搅拌均匀，使蛋清与菜肴原料初步结合在一起，随后放上淀粉，顺时针方向搅拌，先慢后快，搅至无粉状颗粒、无水分外溢即可。

(2) 勾芡 1) 芡粉汁分类。一是单纯芡粉汁；二是调味品芡粉汁。芡汁有薄芡和厚芡两种，薄芡就是勾兑好的芡汁较稀薄，勾芡后菜肴的卤汁亦较稀薄；厚芡就是勾兑好的芡汁较浓稠，勾芡后的菜肴卤汁亦较厚重。 单纯芡粉汁的调制方法：将芡粉与水搅拌均匀，使芡粉在水中充分溶解即可。 调味品芡粉汁的调制方法：将单纯芡粉汁与需要的调味品放在一起搅拌均匀而成。即于烹制菜肴前把烹制此菜肴所需要的调味品与单纯芡粉汁放在一起搅拌均匀，至该菜肴快成熟时将芡汁投入炒锅中一起烹制成熟即可。该芡粉汁多用于溜、爆、炒等需要旺火快速成菜的菜肴烹制时使用。 2) 勾芡方法 摇推。作用是使菜肴汤汁浓稠、汤菜相融。方法是：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。 翻拌。作用是使芡粉汁全部裹在原料上。方法有两种：一是待菜肴即将成熟时淋入芡粉汁，然后连续翻锅拌炒，使卤汁均匀地粘裹于菜肴原料上；二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，使卤汁均匀地粘裹于菜肴原料上。此类方法一般用于爆、炒、溜等包芡的菜肴和需要表面酥脆的溜菜上。 3) 技术关键 芡汁必须于菜肴即将成熟时投入。芡汁投入过早或过迟都会影响菜肴的质量。 使用单纯芡粉汁，必须在菜肴的风味、颜色已经调准后进行。 勾芡时菜肴上的油不宜过多。油量过多卤汁则很难粘裹在菜肴原料上。 勾芡时锅中汤汁要适量

，过多或过少均不利于菜肴成型。

3.火候与火力常识

(1)火力 火力是指燃烧的烈度；一般根据火焰高低、火光明暗、辐射热的强弱将火力分为旺、中、小、微四类。

1)旺火。火焰高而稳定，呈黄色，光亮而热气逼人。

2)中火。火焰低而稍微摇晃，呈红色，光度稍暗，辐射热较强。

3)小火。火焰细小，呈青绿色，光度暗淡，辐射热较弱。

4)微火。几乎看不到火焰，呈暗红色，光度更加暗淡，热辐射微弱。此种火除用于特殊的烹调外，仅作保温用。

(2)火候 烹饪技术中讲的火候，通常是根据火力的大小以及原材料的大小、特性等确定原材料上火时间的长短。火候与火力两者之间的关系密不可分又相互影响；原材料形体小，火力反而要大且时间短；原材料形体大，火力反而要小且时间长。

1.1.2干货涨发技术

干货原料就是经脱水干制而成的原料，涨发是指用适当的方法使原料膨胀、疏松。

1.干货涨发方法

(1)冷水发 冷水发适用于体积小、质地软的银耳、木耳、金针菜等的涨发，以及最后清除干货本身或在涨发中染上杂质与异味的涨发措施。

(2)热水发 热水发有泡、煮、焖、蒸四种。泡发是将干货放在热水中浸泡加热，适用于形体较小、质地较嫩或略有气味的发菜、银鱼、粉丝等；煮发是将原料放在水中加热煮沸，适用于质地较坚硬、厚实，有较重腥臊味的海参、鱼翅等；焖发是煮发的继续，即原料在经煮发后使温度自然下降，让干货从外到里全部涨透的过程；蒸发是用蒸汽使干货涨发透，适宜于鲜味浓、易破碎的干贝、淡菜类原料。

(3)碱水发 碱水发是先将干货用清水浸泡，再放入碱水浸泡，最后用清水漂浸，清除碱味和腥臊味，适用于较僵硬的鱿鱼、墨鱼等，还可用于某些干货急用时的涨发。常用的碱水配制方法为7%的碱、3%的白石灰、90%的开水混合。

(4)油发 油发是先将干货放在多量的温油中逐渐加热，使之体积膨胀酥脆，涨发后用热碱水浸洗和清水漂洗，适用于胶质丰富、结缔组织多的蹄筋、干肉皮、鱼肚等。

(5)盐发 盐发是将干货放在多量的盐水中加热、炒、焖，使之膨胀酥脆，原理与油发相同，一般情况下可以油发的干货也可以用盐发。盐发后须用热水泡，稍加点碱，再用清水漂，除去盐分、油脂和杂质。盐发的干货比油发的松软有劲，但不及油发的口感好，色泽也不如油发的光洁美观。

(6)火发 干货表面有毛、鳞或有僵皮的原料，水分无法渗透到内部，故在水发前需要火发。火发一般是将干货外表放在火上燎烤至外皮呈焦黄色，再放在热水中浸泡，用刀刮去焦皮，放在水中浸泡，然后用热水煮，除去腥味，有些海参就用这种方法涨发。

(7)烤发 烤发为干货涨发的新方法，有涨发充分、质量好、口感好、省油、省时、不污染环境的特点。由于电烤箱开始进入家庭，烤发具有了应用的物质基础条件。

2.干货涨发的注意事项

(1)要了解原料的性质和特点，以确定正确的涨发方法；要掌握原料的品质特点，即干货属于动物性原料还是属于植物性原料；干制的方法是属于风干、晒干，还是属于烘干。选用的涨发方法或者采用碱发、盐发、水发或者选用油发，并且根据干货原料质地老嫩，掌握涨发的时间。

(2)严格按照干货原料技术要求进行操作，要特别注意：一是容器不能沾油腻，二是弄干货要轻柔，三是泡发名贵海味要使用专用工具，以免造成原料变色，影响涨发质量。

(3)干货原料发制完毕后要妥善保存，保存放置的方法有冰镇法、换水法、阴凉保存和通风保管等。方法不当会造成原料的损失。

3.干货原料的保存方法

干货原料的含水量约为10%~15%，一般能作较长时期的存放。但是，由于原料大量失水后，基底组织疏松，空隙增多，并且所含干物质中有许多吸湿性成分，如糖类、蛋白质等，如果储存保管不当就会出现受潮、发霉和变质现象，从而影响原料的质量。因此，干化原料在储存过程中应该注意以下几方面的问题：

(1)干货原料要有良好、完整的包装，储运过程中要轻搬轻放。防止因包装破损而降低防潮性能。

(2)要控制好储藏的温度和湿度，储藏间要保持干燥、凉爽，低温、低湿是保管干货原料的基本措施。储藏干货原料的场所温度以10℃为佳，湿度应控制在50%~60%之间。

(3)干货储藏间内切忌同时存放潮湿物品，所有干货原料的码放必须做到隔墙、离地，以保证干货原料不受潮。

4.涨发常见的干货

(1)黄花 黄花中的杂物挑拣干净后，将黄花放在足量的清水中浸泡30分钟左右，掐去硬根即可。一般情况下浸泡黄花的用水量应在保证全部覆盖黄花的用水量的3倍左右；干黄花经过浸泡后其出品率为80%左右。

(2)木耳 将木耳中的杂物摘去后，放在足量的清水中浸泡30分钟，择去较硬的老根即可。一般情况下浸泡木耳的用水量应在保证全部覆盖木耳的4倍左右；干木耳经过浸泡后其出品率为80%~100%左右。

(3)玉兰片 将玉兰片放在清水中浸泡1个小时左右，再清洗干净；然后将其浸泡在淘米水中，浸泡至水散发出轻微的酸味时，把玉兰片捞出，放入足量的水中焖煮至透，片去略硬的外皮，将发透的玉兰片顶刀切成片状，用清水继续浸泡存放，涨发待用。玉兰片经充分浸泡后其出成率为50%~70%左右。……

《家政服务（中级）》

《家政服务（中级）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com