



国家职业资格培训教材
技能型人才培养用书



依据
国家职业技能
标准编写



家政服务员 (中级)

国家职业资格培训教材编审委员会 江苏省家政学会 组编
钱焕琦 熊筱燕 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

国家职业资格培训教材
技能型人才培养用书

家政服务员

(中级)

国家职业资格培训教材编审委员会
江苏省家政学会
钱焕琦 熊筱燕

组 编
主 编



机械工业出版社

本书是依据《国家职业技能标准 家政服务员》（中级）的知识要求和技能要求，按照岗位培训需要的原则编写的。本书主要包括：家政服务员职业概论，制作家庭餐，洗烫衣物，保洁家居，照护孕、产妇与新生儿，照护婴幼儿，照护老年人，照护病人。章首有培训学习目标，章末配有复习思考题，书末附有配套的试题库及答案，以便于企业培训、考核和读者自测自查。

本书主要作为各级职业技能鉴定培训机构的考前培训教材，也可作为读者考前复习用书。

图书在版编目（CIP）数据

家政服务员：中级/钱焕琦，熊筱燕主编. —北京：机械工业出版社，2017.5
国家职业资格培训教材 技能型人才培养用书
ISBN 978-7-111-57247-3

I. ①家… II. ①钱…②熊… III. ①家政服务-技术培训-教材 IV. ①TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 146722 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：赵磊磊 责任编辑：赵磊磊 王 慧

责任校对：任秀丽 责任印制：常天培

北京京丰印刷厂印刷

2017 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·13.75 印张·255 千字

0 001—3 000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-57247-3

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88379833 机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-88379649 机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

国家职业资格培训教材（第2版）

编 审 委 员 会

主 任	王瑞祥				
副 主 任	李 奇 郝广发 杨仁江 施 斌				
委 员	(按姓氏笔画排序)				
	王兆晶	王昌庚	田力飞	田常礼	刘云龙
	刘书芳	刘亚琴	李双双	李春明	李俊玲
	李家柱	李晓明	李超群	李援瑛	吴茂林
	张安宁	张吉国	张凯良	张敬柱	陈建民
	周新模	杨君伟	杨柳青	周立雪	段书民
	荆宏智	柳吉荣	徐 斌		
总 策 划	荆宏智	李俊玲	张敬柱		
本 书 主 编	钱焕琦	熊筱燕			
本书副主编	夏 宁	刘 海	金 健		
本 书 参 编	朱运致	何小龙	夏爱兰	卞小梅	徐爱萍
	朱世珍	王丹丹	郭智剑	朱克俭	

前言

近30年来,人们的生活水平有了很大提高,家庭生活方式也发生了巨大的变化。家庭的结构、功能以及家庭生活管理的目标、原则和资源方面呈现出的新特点,对家政服务提出了许多新要求。

首先,家庭结构的变化对家政服务提出了个性化要求。随着家庭经济收入的提高、住房条件的改善、人口流动性的增加,以及人们独立意识与个性意识的增强,几代同堂的大家庭越来越少,小家庭越来越多。像过去那样,依靠大家庭的家庭成员互相照应、共同分担家务则变得越来越困难。因此许多家庭开始借助社会资源,运用商业性服务帮助料理家庭事务。家政服务行业应运而生,从各个方面为家庭提供服务。家庭结构也日趋多元化,除了三口之家的核心家庭、老年人独居的空巢家庭、单亲家庭、重组家庭、以及父母在外地工作由祖父母照看孙子女的隔代家庭等家庭形式屡见不鲜。不同家庭结构的家庭在生活方式上必然有很多差异,因此对家政服务的要求也十分个性化。比如,有幼儿的家庭需要的是儿童照看服务,有年迈老年人的家庭需要的是老年人看护服务。而且,同样是儿童照看和老年人看护,不同年龄阶段的儿童、不同健康状况的老年人对服务的需求也是不一样的,因而对服务人员的技能要求也就不同。除了一般家庭需要的基本家政服务以外,富裕家庭还对高端家政服务提出了要求,这些要求包括:家庭理财、法律服务、换房服务、鲜花礼仪、车库管理等。

其次,家庭功能的变化对家政服务提出了更高的要求。家庭功能一般包括生育功能、教育功能、生产功能、消费功能、心理愉悦功能。现代家庭生活越来越强调消费、教育、保健、心理愉悦等功能,也就是越来越多地使用商品化服务,越来越注重子女和自身的教育,越来越重视家庭成员身体和心理健康。比如,老年人不仅要求家政服务员耐心可靠,更希望他们懂得一些医学常识和护理技能;年轻父母希望家政服务员不仅会照顾孩子吃饭睡觉,还要懂得如何与孩子做游戏,培养孩子的智力和社会交往能力;有些不能自理的病人希望由同性别的家政服务员照料,以免害羞和尴尬。家政服务员如果不具备一些家政的基本知识和技能,就很难提供高质量的服务,帮助家庭发挥其积极的功能。

再次,家庭生活管理目标、原则和资源的变化,促使人们对家政服务进一步提出了健康、科学和高效的要求。现代家庭生活节奏加快,人们格外重视时间的合理安排和家庭事务的高效管理。同时,随着经济收入的增加,人们越来越不满



足于简单的应付，而是更注重健康、环保、休闲。一日三餐不仅要求丰盛，更需要营养均衡、口味适宜。环境不仅需要打扫整洁，更需要布置装饰优雅、家具保养得当。完成家务不仅依靠双手，还需要懂得正确使用各种工具、电器及化学产品。因此，现代家庭对家政服务进一步提出了健康、科学和高效的要求。广大家庭对家政服务的高要求，不断促使家政服务业和家政服务从业者进一步在经营上和素质上提高和完善。

家政服务业作为服务业中一个规模较大并极具发展潜力的重要领域，正处于亟待发展的黄金时期。家政服务业具有就业容量大、就业领域宽、用工灵活的特点，是促进下岗失业人员、农民工、大中专毕业生等群体就业和再就业的重要载体，是扩大内需、调整经济结构、实现经济平稳较快发展、构建和谐社会的重要途径。

当前，家庭对家政服务消费的需求远远没有得到满足。适销服务短缺和信息流动不畅，导致用户对服务不熟悉，对服务人员或服务质量缺乏信任感。很多家庭的现实需求处于抑制状态，潜在需求也无法向现实需求转化。究其原因，很重要的一个方面就是专业化人才缺乏，无法提供个性化、高质量的服务。

家政服务业只有向精细化、专业化方向发展，才能实现可持续的发展和繁荣。家政服务业一方面需要在广度上拓展业务范围，满足广大家庭各种不同的需求，另一方面需要在深度上延伸，提高服务的专业化程度，提升服务的水准。只有这样，无数家庭的各种潜在需求才可能向现实需求转化，家政服务的市场和行业发展空间才能充分打开。

家政服务业人才培养应向专业化方向发展。这不仅有助于提高家政服务行业的专业化程度，提升家政服务的总体水平，满足社会的需求，而且能为家政服务从业者的职业发展建立专业基础，拓展事业前景，满足个人发展的需要。专业的、高层次的服务更容易得到社会的认可和尊重，职业的社会地位提高有助于提高从业者的积极性和持久性，确保家政服务业人才队伍的稳定性。

鉴于以上考虑，江苏省家政学会组织行业专家学者根据人力资源和社会保障部最新制定的《国家职业技能标准 家政服务员》（以下简称《标准》）编写了家政服务员培训教材。本书严格按照《标准》中的理论知识要求、技能要求及岗位培训需要的原则编写。本书主要内容包括：家政服务员职业概论，制作家庭餐，洗烫衣物，保洁家居，照护孕、产妇与新生儿，照护婴幼儿，照护老年人，照护病人。

本书附有大量的知识要求试题和技能要求试题，以便于机构培训、考核和读者自测自查。本书主要用于职业技能鉴定培训，也可作为读者考前复习用书。

本书的编写分工如下：第一章由朱运致编写；第二章由何小龙编写；第三章由夏宁、夏爱兰、卞小梅编写；第四章由刘海、徐爱萍编写；第五、六章由朱世



家政服务员（中级）

珍、王丹丹、郭智剑编写；第七、八章由金健、朱克俭编写。

全书由钱焕琦制订编写提纲、统改定稿，熊筱燕参与策划与组织，王波、蔡丽娅、王哲、沈奕洁、董晓云、耿莉、祁敏参与了部分工作。本书在编写过程中借鉴和吸收了国内外学术界的有关研究成果，在此一并谨致谢忱。

由于编者水平有限，书中难免存在错误和不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

前言

第一章 家政服务员职业概论	1
第一节 职业道德	1
一、职业道德基本知识	1
二、家政服务员的职业道德	2
第二节 社交礼仪常识	5
一、言谈举止	5
二、仪容仪表	6
三、社交礼仪	6
第三节 择业与就业	7
一、择业的基本方法	7
二、择业的注意事项	8
复习思考题	8
第二章 制作家庭餐	10
第一节 加工配菜	10
一、食物原料质量识别常识	10
二、刮刀的操作方法	16
三、馅料的制作方法 with 注意事项	20
四、干制植物性原料的水发加工方法	23
五、拍粉操作的注意事项	25
六、芡汁的调制方法 with 应用	26
七、水粉糊、全蛋糊、水粉浆、全蛋浆的制作方法	29
八、动物性原料码味的技术要求	33
九、咸鲜味、酸甜味、咸甜味、咸香味等味型的调制方法	33
技能训练	34
技能训练 1 将食物原料加工成丝、蓉	34
技能训练 2 制作馅料	34
技能训练 3 水发加工干制植物性原料	36
技能训练 4 原料拍粉处理	36
技能训练 5 调制水粉糊、全蛋糊、水粉浆、全蛋浆	37
技能训练 6 进行菜肴勾芡	39



技能训练 7 进行动物性原料码味	40
技能训练 8 调制咸鲜味、酸甜味、咸甜味、咸香味等味型	41
第二节 烹制膳食	42
一、主食煎、烙的制作方法	42
二、氽、烧、烩、炖、焖等烹调的注意事项	42
三、复合调味方法与技术要求	45
四、复合原料冷菜拼盘制作与技术要求	45
技能训练	46
技能训练 1 运用煎、烙方法制作主食	46
技能训练 2 运用氽、烧、烩、炖、焖等方法烹制菜肴	46
技能训练 3 制作复合原料冷菜拼盘	48
复习思考题	48
第三章 熨烫衣物	49
第一节 洗涤衣物	49
一、衣物质地鉴别方法	49
二、各类衣物的洗涤	51
技能训练	56
技能训练 1 洗涤羽绒类衣物	56
技能训练 2 洗涤丝绸类衣物	56
技能训练 3 洗涤毛织品衣物	57
第二节 熨烫衣物	57
一、家用熨烫设备的使用方法	57
二、衣物熨烫的基本方法和注意事项	58
技能训练	63
技能训练 1 熨烫领带	63
技能训练 2 熨烫衬衫	63
技能训练 3 熨烫西服衣裤	63
技能训练 4 熨烫套裙类服装	64
复习思考题	65
第四章 保洁家居	66
第一节 保洁家居设施	66
一、常见保洁设备的使用方法	66
二、家居装饰墙面的保洁方法与注意事项	69
三、居室地板的保洁方法与注意事项	72
技能训练	76
技能训练 1 使用保洁设备进行家居保洁	76
技能训练 2 进行居室装饰墙面保洁	77
技能训练 3 进行居室地板保洁	78



第二节 保洁家居用品	79
一、皮革类家具用品的养护方法与注意事项	79
二、板式家具的养护方法与注意事项	80
三、厨房操作台面材质分类与养护方法	81
四、清洁挂毯、地毯的保洁注意事项	85
技能训练	85
技能训练 1 清洁、养护皮革类家具用品	85
技能训练 2 清洁更衣柜、展示柜等板式家具	86
技能训练 3 清洁、养护厨房操作台面	86
技能训练 4 清洁挂毯和地毯	87
复习思考题	87
第五章 照护孕、产妇与新生儿	88
第一节 照护孕妇	88
一、妊娠期的营养需求与食物来源	88
二、妊娠期的滋补膳食制作方法	90
三、孕期乳房的护理方法	91
四、妊娠期工作、生活的安全注意事项	93
技能训练	95
技能训练 1 为孕妇制订营养膳食计划	95
技能训练 2 为孕妇制作几种滋补膳食	98
技能训练 3 指导孕妇进行乳房护理	100
技能训练 4 指导孕妇进行安全自护	101
第二节 照护产妇	102
一、产妇营养需求常识	102
二、催乳食品的制作方法	102
三、产妇乳房的护理方法	103
四、吸奶器的适用对象与使用方法	105
技能训练	106
技能训练 1 为产妇制作六种营养膳食	106
技能训练 2 为产妇做乳房护理	107
技能训练 3 指导产妇做形体恢复操	107
第三节 照护新生儿	108
一、新生儿口服给药方法	108
二、新生儿二便常见异常情况	109
三、新生儿抚触注意事项	109
四、新生儿脐带护理注意事项	109
五、新生儿呛奶、呛水处理方法	109
技能训练	110



技能训练 1 给新生儿喂服药物	110
技能训练 2 照护新生儿观察二便有无异常情况	110
技能训练 3 给新生儿做抚触	111
技能训练 4 护理新生儿脐带	112
技能训练 5 处理新生儿呛奶、呛水	112
复习思考题	112
第六章 照护婴幼儿	113
第一节 照护膳食	113
一、婴幼儿营养需求与食物特点	113
二、婴幼儿膳食的制作方法	114
三、婴幼儿膳食的注意事项	116
技能训练	116
技能训练 1 给婴幼儿制订营养膳食计划	116
技能训练 2 给婴幼儿制作六种主食、辅食	117
第二节 照护起居	117
一、给婴幼儿说儿歌、讲故事的注意事项	117
二、婴幼儿抬头、翻身训练的注意事项	118
三、婴幼儿坐、爬、站立、行走训练的注意事项	118
四、三浴照护方法与注意事项	120
五、婴幼儿抚触的注意事项	120
技能训练	121
技能训练 1 给婴幼儿说儿歌、讲故事	121
技能训练 2 训练婴幼儿抬头、翻身	122
技能训练 3 训练婴幼儿坐、爬、站立、行走	122
技能训练 4 给婴幼儿做空气浴、日光浴、水浴	123
技能训练 5 给婴幼儿做抚触	124
复习思考题	124
第七章 照护老年人	125
第一节 料理膳食	125
一、老年人必需营养素的食物来源	125
二、老年人膳食的制作要求与注意事项	128
技能训练	134
技能训练 1 为老年人制订日常食谱	134
技能训练 2 为老年人制作六种主食、菜肴	135
技能训练 3 为老年人制作六种汤	140
第二节 照护起居	144
一、给老年人读书、读报的目的	144
二、老年人的情感特点与交流方法	145



三、老年人忧虑、恐惧、焦虑、抑郁等情绪的疏导方法	149
四、血压表的使用方法与注意事项	150
五、老年人的心理特点与保健方法	153
技能训练	157
技能训练 1 给老年人读书、读报	157
技能训练 2 与老年人进行情感交流	157
技能训练 3 观察并及时疏导老年人的不良情绪	160
技能训练 4 为老年人量血压、测脉搏	162
复习思考题	164
第八章 照护病人	165
第一节 料理膳食	165
一、病人营养需求与食物来源	165
二、治疗膳食的应用范围与制作要求	167
三、导管喂食方法与注意事项	171
技能训练	172
技能训练 1 为病人制作六种常规膳食	172
技能训练 2 遵医嘱为病人喂食治疗膳食	173
技能训练 3 遵医嘱为病人进行导管喂食	173
第二节 照护起居	177
一、病人的情感特点与交流方法	177
二、口腔清洁护理的目的与注意事项	178
三、血压表的使用注意事项	178
四、冷敷、热敷护理技术的应用范围	179
五、中草药煎煮的注意事项	179
技能训练	179
技能训练 1 与病人进行情感的交流	179
技能训练 2 为失能病人清洁口腔	180
技能训练 3 给卧床病人更换床单、被套等	180
技能训练 4 给病人量血压、测脉搏	180
技能训练 5 为病人做冷敷或热敷护理	180
技能训练 6 为病人煎煮中草药	182
复习思考题	183
试题库	184
知识要求试题	184
技能要求试题	197
试题答案	202
参考文献	204

第一章

家政服务员职业概论



培训学习目标

1. 理解家政服务员职业道德的内涵与意义，强化职业道德观念和服务意识。
2. 了解家政服务工作守则，掌握基本的行为礼仪规范，养成良好的职业习惯。
3. 了解择业与就业的渠道和方法，建立职业发展的基础。



第一节 职业道德

一、职业道德基本知识

1. 职业道德的概念

职业道德是指人们在职业生活中应遵循的基本道德，即一般社会道德在职业生活中的具体体现，它是职业品德、职业纪律、专业能力及职业责任等的总称，属于自律范围，它通过公约、守则等对职业生活中的某些方面加以规范。

职业道德既是本行业人员在职业活动中的行为规范，又是行业对社会所负的道德责任和义务。职业道德不是国家法律，也不是规章制度，它对从事一定职业的人没有强制性的约束力，也不能以此为标准直接与当事人的经济利益、政治利益等挂钩，它主要作用于人的思想意识，进而支配人们的行为。所以，对从业者来说，重要的是一要重视职业道德建设，二要自觉自愿履行职业道德规范。

2. 职业道德的作用

职业道德是社会道德体系的重要组成部分，它一方面具有社会道德的一般作用，另一方面又具有自身的特殊作用，具体表现在：

(1) 调节职业交往中人与人之间的关系 职业道德一方面可以调节从业人



员内部的关系，促进职业内部人员的团结与合作。如家政服务从业人员要有集体意识，相互支持，齐心协力地把家政服务做好，使得这个职业有持续发展的空间。另一方面，职业道德又可以调节从业人员和服务对象之间的关系。如家政服务员要对雇主负责，要时时从雇主需求的角度着想，提供令人满意的服务等。

(2) 有助于维护和提高本行业的信誉 一个行业、一个企业的信誉，也就是它们的形象、信用和声誉，提高企业的信誉主要靠产品质量和服务质量，而从业人员职业道德水平高是产品质量和服务质量的有效保证。如果家政服务员的职业道德水平不高，就很难为雇主提供优质的服务，家政服务行业就不容易得到大家的认可与信任，也就难以建立信誉。

(3) 促进本行业的发展 行业的发展有赖于高的经济效益，而高的经济效益源于高的员工素质。只有负责敬业的员工才可能在工作中提高产品或服务的质量，促进经济效益的提高。只有家政服务员工作敬业，客户满意度高，大家愿意花钱支付这些服务，家政服务这个行业的经济效益才能得到体现。因此，家政服务员的职业道德水平与个人收益及这个行业的发展息息相关。

(4) 有助于提高全社会的道德水平 职业道德一方面涉及每个从业者如何对待职业，如何对待工作，同时也是一个从业人员的生活态度、价值观念的表现。另一方面，职业道德也是一个职业集体，甚至一个行业全体人员的行为表现，如果每个行业、每个职业集体都具备优良的道德，对整个社会道德水平的提高肯定会发挥重要作用。

二、家政服务员的职业道德

在家政服务行业，做得最好、最受欢迎的家政服务员不是技能最好的，而是那些服务心态最好的。所以，提高服务意识和职业意识、形成良好的职业态度对于家政服务员来说至关重要。

职业态度就是对某种职业较持久的肯定或否定的内在反应倾向。态度决定行为，家政服务员的态度将直接影响到服务质量与服务水平。所以，怎么看待家政服务业，以什么样的心态对待所从事的家政服务工作，是家政服务从业人员树立起职业道德意识之前必须解决好的思想问题。

(1) 自尊自爱 自尊，就是尊重自己的人格，维护自己的尊严，反对自轻自贱。自爱，就是爱惜自己的名誉，爱惜自己的人生，珍惜自己的身体，反对追求虚荣或自暴自弃。人，都希望得到别人的尊敬。而一个人要想获得别人的尊重，首先要自己尊重自己。自己都不尊重自己却还期望得到他人的尊重是不可能的。

家政服务员首先要尊重和认同自己从事的职业。现代社会，无论国内还是国



外,家政服务员与司机、工人、演员、公务员、医生、教师一样都是社会平等的一员,所不同的只是分工不同而已。演员是一种职业,医生是一种职业,教师是一种职业,家政服务员也是一种职业。职业没有高低贵贱之分。家政服务人员无论在人格上还是在权利、地位上都与社会其他职业人员一样,是完全平等的。基于这种平等基础之上的就是人与人之间的平等互助关系。我为你服务,你为他人服务,他人也在为我服务。家政服务业同任何第三产业的从业者一样都是通过为别人提供服务而获得报酬,合理合法,值得尊重。

其次,家政服务员在与雇主的互动中,要克服自卑心理,不亢不卑。家政服务员与雇主之间是两个平等的个体,在人格、地位、尊严上是平等的,这一点毋庸置疑。家政服务员以职业的身份,按合同规定的要求,凭借自己的职业技能为雇主提供服务和帮助,按合同的有关条款取酬,家政服务员与雇主的关系是雇佣关系,是平等互助关系,不是奴仆关系,在工作中不需要低声下气、唯命是从。所以,家政服务员应正确处理好与用户之间的关系,以良好的心态和心情工作,堂堂正正为雇主服务。此外,也要避免投机心态,千万不要以出卖自己为代价去换取所谓的“荣华富贵”,而要通过自己的劳动获得报酬,不自轻自贱,不走捷径,保持人格平等。

(2) 尊重雇主 尊重雇主就是家政服务员对待雇主家庭成员要热情友好,不强人所难,不越俎代庖,不目中无人。家政服务员的“尊重”具体体现在:

第一,日常态度的尊重。人与人之间要互相尊重,这是做人起码的常识。言行举止注意礼貌是表现尊重的直接方式。对待雇主家庭的所有人都要有同等的尊重,不能厚此薄彼。

第二,尊重雇主的生活习惯。家政服务员进入一个家庭服务首先遇到的就是差异性如何解决的问题。家政服务员有自己多年养成的生活习惯和爱好,如果这个习惯和爱好与服务的家庭相近或一致,那就不存在什么难题;如果不一致,要么双方各做出让步,求同存异,要么一方做出改变,适应对方的生活习惯等。家政服务员是应雇主要求提供服务的一方,需要有“入乡随俗”的心理准备。所以在一般情况下,不能要求雇主为家政服务员做出什么改变,而是家政服务员对自己的生活方式等做出适当调整。

第三,尊重雇主的决定权。家政服务员遇到需要做出决断的问题时,不可自作主张,以自己的意愿去安排用户的生活。应凡事多请教和征求意见,得到雇主同意后才能进行。

第四,尊重雇主的隐私。尊重他人隐私权,也就是对他人人格的尊敬,它可以避免或减少许多不必要的纷扰和矛盾。家政服务员吃住在雇主家,必然会知道这个家庭的一些问题和矛盾,即使计时工,也有机会知晓别人不知道的雇主家庭情况。尊重用户,家政服务员要做到“四不”:不评论,不掺和,不打



探，不传播。不评论就是对于用户的家庭问题和矛盾，家政服务员不宜多加评论。不掺和就是对于用户家中成员之间的矛盾，不搬嘴弄舌，不挑拨离间，以免使家庭矛盾激化。不传播就是不把雇主的家事张扬给左邻右舍，不泄露雇主的私人信息，尤其是那些使雇主遭受人身、财产损害的信息。不打探就是不去窥视和打听别人的隐私。

（3）尽职尽责 按合同约定的服务内容、服务时间，认真负责、有条不紊地做好各项工作，是家政服务员应尽的职责。

家政服务员的服务时间、服务方式、服务内容不尽相同。有的是钟点服务，有的是包月服务；有的住家，有的不住家；有的是简单的家务劳动，有的是照看小孩或照料老年人、病人或孕产妇。不管其差异性有多大，都要求家政服务员有强烈的工作责任感，要在做好基本工作的基础上，设身处地地多为雇主着想，认认真真把每项自己应做的工作做得有条不紊、秩序井然，解除雇主的后顾之忧。

很多家政公司的管理规章制度上都谈到“守时、守信”的问题。守时，就是家政服务员要按合同约定的时间到雇主家里提供服务，不能迟到、早退；守信就是按承诺的要求完成工作，服务到位，忠实地履行自己的职责，不失信于人。

家政服务是一种入户服务，在大多数情况下是独立完成作业，自觉尽责尤为重要。服务员在工作时讲究慎独，做到有人监督和无人监督一个样，有人在时和无人时一个样，雇主在时和雇主不在时一个样。做任何工作，都有个弹性空间。做与不做，抱着什么样的态度去做，做到什么程度，是否尽职尽责，其效果是不同的。

（4）勤奋好学 家政服务员的工作就是要为雇主提供优质满意的服务，从而获得自己应得的劳动报酬。要做到这一点，一是眼里要有活，二是要把活做好。而要把活做好，就需要不断学习提高。

一个人不可能什么都会、什么都精通，家政服务员也不例外。何况家务活看似简单，其实有很多知识性、技能性的东西在里面。在科学技术发展日新月异的今天，需要我们每个人不断学习，不断提高，以适应现代化生活的需要。比如家用电器，更新换代很快，甚至不同的厂家、不同的品牌操作使用上也存在差异。对家政服务员而言，需要不懂就问，不会就学，切勿自恃聪明能干，不懂装懂或强词夺理，以免影响雇主正常的生活，或给雇主造成不应有的损失。只有勤奋好学，对业务的技术精益求精，才能不断提高工作质量和效率，成为优秀的、令人满意的家政服务员。



第二节 社交礼仪常识

家政服务员在工作中, 不仅与雇主及其家人有着密切的关系, 还可能接触雇主家庭的亲戚、朋友、同事、邻居等, 因此家政服务员不可避免地要在人际交往方面扮演不同的角色, 这就需要我们把握好分寸和尺度, 表现出良好的教养和风度。家政服务员礼貌周到的行为举止, 不仅有利于工作的顺利进行和与雇主良好关系的建立, 还有助于赢得尊重, 获得更大的满足感和成就感。

一、言谈举止

家政服务员在一个家庭中, 无论是个人卫生, 还是仪容仪态、举手投足、言谈话语, 都要有礼节, 大方得体。

站的姿态最能反映一个人的精神面貌, 因此站时应该养成良好的习惯。要求: 挺胸收腹, 双肩放松, 双手自然垂放, 双腿并拢或略微分开, 重心放稳, 不左右反复移动; 不抖动双脚, 不抓耳挠腮; 不抱双臂, 不叉腰, 不抄口袋; 不倚靠门框、墙壁, 不撑桌面; 站着说话时, 手势自然, 不过于夸张。

坐的姿态应该稳重大方, 搬动座位时, 还应该注意轻拿轻放。要求: 轻拉椅子, 从容入座, 上身挺直, 双腿收拢, 双脚落地, 不跷在椅子上; 不抖动双腿, 不扭来扭去, 不趴伏在桌上, 不摊靠在座位上; 不在别人面前跷二郎腿; 离座后, 将椅子归位。

走路时步伐稳健, 不拖沓。要求: 脚步要轻, 尤其是居住在楼房, 或是家里有人休息的时候, 要格外放轻脚步; 如果雇主家里家具摆设多, 空间不宽敞, 走路要小心, 避免造成磕绊, 造成损失。

吃饭时的举止也能显现出一个人的修养, 吃饭时除了注意卫生, 还要有礼让的习惯。要求: 按规矩入座, 谦让有礼; 等大家开席后再举筷子, 不抢先夹菜; 如果雇主家的习惯是用公筷取食, 要尊重雇主的习惯, 把菜先放自己碗中再入口; 吃饭时照顾他人, 不多吃多占, 不狼吞虎咽; 吃饭不吧唧嘴, 喝汤不呼呼作响。

与雇主交谈时, 如果是比较重要的事情, 应放下手中的活, 走到雇主面前, 眼睛看着对方, 清晰地传递信息或表达意思, 以免雇主因为没在意或没听清楚, 产生误会。平时说话, 声音要平和, 音量适中, 手势得当。与雇主交谈时, 不问隐私, 不打听个人信息, 不抢话头。别人说话要耐心倾听, 适当插话, 但也不能长久沉默。不只谈自己, 不议论别人。如果雇主问到自己不愿意回答的问题, 可以礼貌地把话题岔开。



二、仪容仪表

家政服务员的职业是值得尊敬的，服务员形象也应该是精神焕发的。因此，同任何服务行业的员工一样，家政服务员在工作中必须服装整洁得体，这是对顾主的尊重，更是对自己的尊重。因此，家政服务员上岗时应做到：

无论在家或在外，均应保持整洁、干净、清爽的个人形象，家政服务人员不宜梳理各种前卫怪异发型，不宜留长指甲，不宜涂抹指甲油。要做到四勤：勤洗手、勤剪指甲、勤冲凉、勤换洗衣服。

尽量不化妆，保持面部清洁，如化妆不宜浓妆艳抹并避免使用气味浓烈的化妆品，宜淡妆，保持清新、雅致。

即使是在家庭中工作，着装也要整洁大方，不能过于随意。睡衣只能在自己的卧室中穿着，不得穿睡衣及比较外露的衣服在客厅走动、工作或外出。外套、内衣都要经常洗换。同时切忌佩戴各种饰物，避免伤害小孩子，出现安全隐患。鞋要保持清洁，不能有异味。

每天刷牙、饭后漱口，保持口腔清洁，防止口臭，与人交谈前一般不要食用葱、蒜、韭菜等有刺激性气味的食物。经常保持微笑，表情和蔼可亲。

家政服务员的具体工作各不相同，自己的服装有时需要根据工作的特点或雇主的要求做调整。比如，有的雇主会要求照顾婴儿的服务员穿全棉服装；有的雇主家经常需要招待应酬客人，就需要服务员穿得更体面一些；照顾失能老年人或婴儿时可能会出现衣物弄脏的情况，家政服务员穿着的服装要干净利落，便于从事家务劳动，便于穿脱和清洗。

如果作为公司员工入户工作，公司配备工作服，那就尽可能穿着制服上岗。因为服装是一种社会交往的语言和媒介。它能够透露有关着装者本人的信息，还可以传递对他人的态度。穿着制服意味着自己对这一职业的认同，也能反映出自己是训练有素、接受规范管理的公司员工，容易得到雇主的认可和信任。

三、社交礼仪

家政服务员在从事自己的工作时，除了必须了解和遵守为人处世的必要规范，还需要掌握一些待人接物的技巧和策略。

见面礼仪：第一次见面人们经常会相互握手表示友好，一般情况下，长辈、上级、主人、女士先伸手，晚辈、下级、客人或男士热情做出回应。握手时应该脱手套，力度适中，注视对方，3~5秒即可。递名片时，双手送上，内容朝向对方。对方给名片时，要双手接，仔细看，小心放入上衣口袋或包里收好。自我介绍时，态度要落落大方，说明自己的姓名、身份与来意。给别人做介绍时，应先介绍年轻的、男士、身份低的、外人，讲清姓名、称呼、职务等。



电话礼仪：给别人打电话时要注意时间，切勿扰人，清晨、吃饭时间、午休时间和深夜，如没有急事尽可能不打电话。打电话时如果要说的事情多，要事先做个准备，理清条理，把话说明白，尽量简短明了。说话时，要注意音调自然，口齿清楚，用语文明，态度礼貌。如果接电话代转口信，要记清楚要点，比如什么人，什么时间，什么事情，什么地点。最好拿纸笔记下来，以免忘记。

做客礼仪：如果有事要去别人家，最好事先预约，准时赴约。去之前整理仪表，到别人家门口，即使门没有关也应敲门再进。进门后先问候，如果房间里还有其他人，也要打个招呼或点头示意。对方请你入座，才能坐下。在别人家即使主人不在面前，也不能随意走动，更不可乱翻物品。事情办完后，要及时告辞。

待客礼仪：雇主要接待客人时，应帮助做好准备工作，如打扫门庭，准备茶点等。衣着整齐，迎候嘉宾。客人来时，笑脸相迎，请客入座，双手敬茶。如果主人一时有事，不能作陪，为了避免客人独坐尴尬，可以热情招呼客人饮茶吃点心，略做交谈，但应注意分寸。留客吃饭，可以问问客人的习俗，有没有禁忌，烹饪饭菜时尽量迎合客人的口味。客人走时，也应和主人一起起身相送，道个别。如果客人来时，主人不在家，应该在客人进门时说清楚，客人如有信息需要转达，要记清楚，或拿纸笔记下来。如果不是常客，应请客人留下姓名和联系方式。

乘车礼仪：乘车外出应注意礼貌和风度，坐公共汽车时，应该注意遵守公德，文明乘车。先上后下，不争不抢，扶好站稳，不小心碰到别人要道歉。遇到老年人、孕妇或抱孩子的应及时让座，体现爱心。在车上说话小声，举止文雅，不丢垃圾，不乱涂鸦。如果是带孩子外出的家政服务员要格外注意自己的行为举止，给孩子做个好榜样。

乘坐出租车或私家车时，也有一些礼仪规则。车座有主次之分，后排右座，即驾驶员斜对角的座位为最佳座位，其次为后排左座。坐私家车时，一般让男女主人坐在前面。如果只有一个主人开车，应该有一个人坐在前排陪伴主人。



第三节 择业与就业

一、择业的基本方法

家政服务员如何寻找工作？在目前的中国家政服务业市场，一般而言有五个途径：家政公司、中介机构、社区组织、雇主、亲朋。

(1) 家政公司 目前，通过家政公司寻找工作是一种比较主要的途径，家政服务员一般都能成为家政公司的成员，再由家政公司来安排工作，这是比较稳



妥的一个方法。但是在选择家政公司时，也要注意家政公司是否能给家政服务员一个学习和适应的机会。另外，家政公司本身的服务理念，对于家政服务员的正当权利是否给予应有的保护，这些都要进行一定的辨别，也可以通过家政服务公司的已有人员进行辨别。

(2) 中介机构 家政服务员也可通过在中介机构登记，然后由中介机构提供工作的机会，但对于中介机构的资质一定要加以审查，看其是否有工商营业执照，有劳动部门颁发的许可证等。

(3) 社区组织 家政服务员也可通过社区组织找到相关的工作岗位，一般社区居委会都会安排工作人员从事空岗信息的收集工作，家政服务岗位也会成为最容易空缺的岗位。因此，各个街道、社区的居民委员会可能会提供很多的工作机会。

(4) 雇主 通过雇主介绍工作，已被很多优秀的家政服务员印证是一条很便捷的途径。有了雇主的口碑，寻找更多的工作机会将会变得比较容易，因为雇主直接与家政服务员接触，因此通过自己的表现给雇主留下一个好的印象，也将拓宽自己的就业途径。

(5) 亲朋 通过亲戚朋友介绍，也可以扩大信息面，找到合适自己的工作。

二、择业的注意事项

(1) 面试 在面试时应注意自己的服装仪表和态度，既不能油滑，也不要过分沉默，应落落大方。详细向雇主介绍自己所掌握的技能，以及身份证、健康证、职业技术证书等。仔细了解雇主的要求及雇主希望侧重于哪方面的服务，看看自己的技能是否能够符合其要求，如不符应如实说明。

(2) 规范合约 规范合约对于规避矛盾是极为重要的一个环节，在合同中主要约定如下内容：工作标准、工作时间、工作内容、工作报酬及发放日、休息日。

总之，工作内容的约定越具体越好，甚至连相关的标准也最好约定清楚，比如每次做饭的时间大概在什么时间段内。另外，对于双方权利保护的内容也要进行约定，比如家政服务员在为雇主服务中受伤怎么处理，雇主家的财产如何避免受到损失等，如果有家政服务公司在其中，那么家政服务公司要承担起大部分责任。

复习思考题

1. 作为家政服务员，怎样才能做好工作，更好地满足现代不同家庭的需要？
2. 结合你自己的经验，谈谈家政服务员在工作中必须要做到的有哪些，绝对不能做的有哪些？



3. 结合自己的经验谈谈家政服务员为什么要遵守职业守则。
4. 请你谈谈自己的求职经验或教训，总结一下求职的时候特别需要注意哪些问题。
5. 请你说说在家政服务中曾经遇到的困难甚至危险，你是怎么解决和应对这些问题的。
6. 请你说说在家政服务过程中遇到过的人际矛盾，以及你是怎么解决这些矛盾的。
7. 谈谈你经历过或听说过的在家政服务过程中产生的法律纠纷，以及这些问题是怎么解决的。

第二章

制作家庭餐



培训学习目标

1. 了解食物原料选择的基本要求，能够按照烹饪要求准确进行初步加工。
2. 熟练掌握各种原料的刀工切配技术，并能根据家庭餐的要求熟练进行菜肴组配，能够综合运用各种烹调方法制作多种菜肴。



第一节 加工配菜

一、食物原料质量识别常识

对于食物原料而言，选择后还要对其质量进行鉴定，鉴定方法主要有理化检验和感官检验两大类方法。

理化检验是指利用仪器设备和化学试剂对原料的品质和好坏进行判断。运用这类方法鉴别检验原料的品质比较精确，能具体而深刻地分析食品的成分和性质，对原料品质和新鲜度做出科学结论，还能检查出其变质的原因。理化检验比较准确，但运用该方法检验时必须具有相应的仪器设备和专业技术人员，检验周期较长，需要花费一定时间后才能得出结论，故此法在烹饪行业通常使用较少。

就烹饪而言，原料的质量鉴定主要以感官检验为主，除了对鲜活原料采用感官鉴定法以外，对冷冻原料、加工性原料的选择也可以以有关部门的鉴定结果为依据。在烹饪过程中很少采用理化鉴定的方法，主要是由烹饪生产的特殊性和感官鉴定的便利性所决定的。烹饪菜品的生产和食品工业的生产相比，具有生产和存放周期短、生产批量少、生产方法灵活、烹饪产品多变等特点，原料选择的范围广、速度快、数量少，这与感官鉴定的方法灵敏度高、简便易操作、直观实用的特点高度吻合。



所谓感官检验就是凭借人体自身的感觉器官，即眼、耳、鼻、口（包括唇和舌）和手等，对原料的品质好坏进行判断。感官检验根据所运用的感官的不同，又可分为视觉检验、嗅觉检验、听觉检验、触觉检验和味觉检验五种具体方法。

视觉检验就是利用人的视觉器官鉴别原料的形态、色泽、清洁程度等。这是判断原料感官质量所运用的范围最广的一种重要手段。原料的外观形态和色泽对于判断原料的新鲜程度、原料是否有不良改变以及原料的成熟度等有着重要意义，而这些均可利用视觉检验来判别。例如，新鲜的蔬菜大都茎叶挺直、脆嫩、饱满、表皮光滑、形状整齐、不抽薹、不糠心，不新鲜的蔬菜就会干缩萎蔫、脱水变老或抽薹发芽；新鲜的肉品肉鲜红，脂肪纯白或淡黄，不新鲜的肉品肉灰暗或发黑，脂肪呈黄褐色。视觉检验最好在白天的自然光线下进行，以免灯光隐色发生错觉。检验时应注意大小、形态，块形的完整程度，清洁程度，表面有无光泽、色调深浅等。在检验料酒、酱油、醋等液体调料时，宜将它们倒入无色的玻璃器皿中，透过光线来观察，也可将瓶子倒过来，观察其中有无沉淀物或者絮状悬浮物。

嗅觉检验就是利用人的嗅觉器官来鉴别原料的气味。人的嗅觉相当灵敏，有些运用仪器也不一定能检验出来的极细微的变化，人的嗅觉器官却能够辨别出来。许多烹饪原料都有其正常的气味，而当它们发生腐败变质时，就会产生异味。例如，核桃仁变质后产生哈喇味，肉类变质后产生腐臭味，西瓜变质后带有馊味等。原料的气味源自一些具有挥发性的物质，因此在进行嗅觉检验时可适当加热，以增加挥发性物质的散发量和散发速度，但是最好是在 $15 \sim 25^{\circ}\text{C}$ 的常温下进行，因为原料中的挥发性物质常随温度的高低而增减，从而影响到检验结果的准确性。在检验液态原料时，可将其滴在清洁的手掌上摩擦，以增加气味的挥发；检验畜肉等大块原料时，可用尖刀或牙签等刺入深部，拔出后立即嗅闻气味。应该注意的是，原料嗅觉检验的顺序应当是先识别气味淡的，后检验气味浓的，以免影响嗅觉的灵敏度。此外，在检验前不宜吸烟，否则会影响检验结果的准确性。

味觉检验是指利用人的味觉器官来检验原料的滋味，从而判断原料品质的好坏。味觉检验对于辨别原料品质的优劣也是很重要的，尤其是对调味品和水果等。例如，新鲜的柑橘柔嫩多汁、酸甜可口，受冻变质的柑橘则绵软浮水，口味苦涩；新鲜的肉制品味道鲜美醇香，品质差的肉制品则会有酸败味。味觉检验不但能品尝到食品的滋味如何，而且对于食品原料中极轻微的变化也能敏感地察觉。味觉检验的准确性与食品的温度有关，在进行味觉检验时，最好使原料处在 $20 \sim 45^{\circ}\text{C}$ 的温度之间，以免温度变化而影响检验结果的准确性。对几种不同味道的原料进行感官评价时，应当按照刺激性由弱到强的顺序进行，最后检验味道最



强烈的原料。

听觉检验是利用人的听觉器官鉴别原料的振动声音来检验其品质。原料内部结构的变化，可以通过其振动时所发出的声音表现出来。如用手摇鸡蛋，听鸡蛋中是否有声音，来确定鸡蛋品质的好坏；挑西瓜时，用手敲击西瓜听其发出的声音，来检验西瓜的成熟度等。

触觉检验就是通过手的触觉检验原料的重量、质感（弹性、硬度、蓬松状况）等，从而判断原料的质量。这也是常用的感官检验方法之一。例如，根据鱼肉的硬度和弹性，可以判断鱼是否新鲜；根据蔬菜的柔韧性可以判断其老嫩；新鲜的肉品组织紧密，富有弹性，手指压后的凹陷能很快恢复如初等。在利用触觉检验法检验原料的硬度（或稠度）时，要求温度应在 $15 \sim 20^{\circ}\text{C}$ 之间，因为温度的升降会影响原料状态。

以上五种感官检验方法中，视觉检验和触觉检验应用较多，当然这五种方法也不是孤立的，有时会根据需要同时使用这几种方法，这样检验出的结果将更准确可靠。下面是几种常见原料的选择方法。

1. 新鲜果蔬原料的选择

选择果蔬原料应主要从色泽、形态、成熟度等几个方面进行。首先从原料的色素含量方面看，果蔬原料的色素含量是烹饪原料中最丰富的，按照其溶解性可分为两大类，即脂溶性色素和水溶性色素。其中脂溶性色素中包括叶绿素（绿色）、类胡萝卜素（橙色）两种，水溶性色素包括花青素（红、蓝色）和花黄素（黄色）。果蔬原料的色素一般不太稳定，遇光、热等外界条件影响后容易发生变色反应。我们在选择果蔬原料时首先要观其色，应选择颜色鲜艳、有光泽等感官性能好的果蔬原料。如果原料本身色泽不佳，在烹饪过程中不仅无法弥补，还会加速原料的色变反应，从而影响到菜肴质量。其次是从原料的形态方面看，果蔬原料一般质地细嫩，含水量高，容易受到损伤，且受伤后的部位会迅速发生变化，如变色、变味、变烂等，同时原料中的水分和呈味物质也会从伤口处溢出，因此原料的形态完整性是检查原料质量的重要指标之一。对于损伤时间较短的原料，应当立即加工处理，如果损伤部位影响到食用，应当加以去除。最后是从成熟度方面看，果蔬原料的成熟度会直接影响到原料的风味和营养质量，例如没有成熟的水果，其口感较硬，口味苦涩，而成熟以后则或爽脆或松软，汁多味甜。果蔬原料中的营养物质会随之成熟而发生变化。如：香蕉不能等其完全成熟了再采摘，采摘时必须是青皮未成熟的，在贮藏过程中淀粉减少，糖分增加，原果胶下降，可溶性果胶相应增加，果实中酸和纤维素的含量逐渐减少。核果类果蔬的成熟主要表现为果实体积迅速增大，果核硬化，糖分迅速增加，单宁和纤维素的含量降低。浆果类中的葡萄，随着成熟果糖的含量逐渐增多，酸的含量逐渐下降。所以成熟后的水果比成熟前的水果口味更好。



2. 动物原料的选择

从选择的角度考虑,动物原料可以分为鲜活原料和冻结原料两大类。对于鲜活原料而言,原料的新鲜度可以不考虑,应主要从饲养情况、年龄、品种等方面进行比较选择。人工饲养的原料与天然生长的原料的风味差异比较明显,生长期不同也对风味有影响,如炖汤必须选用老鸡、老鸭,而爆炒则应当选择仔鸡或仔鸭;烧烤可以选择仔猪肉,红烧则应选择成年猪肉等。冻结原料的品质会发生一些变化,首先是组织结构的变化。造成组织结构变化的主要原因是冰结晶的机械破坏作用,在冻结过程中,纤维内部水分外溢,造成纤维脱水和收缩,促使纤维内部蛋白质点靠近和集结。肉组织内的水在冻结后,体积增大4%左右。因此肉被冻结后,在肉中形成的冰结晶必然要对组织产生一定的机械压力。如果快速冻结,由于生成的冰结晶较少,由此产生的单位面积压力不大,并且由于肌肉具有一定的弹性,因此尚不致引起肉组织破坏,但如果缓慢冻结,因所形成的冰结晶面积较大,且分布不均匀,由冰结晶所产生的单位面积上的压力则会很大,以致引起组织结构的损伤和破坏,且是不可逆的。其次是引起胶体性质的变化,冻结会使肉蛋白质的胶质体遭到破坏,从而降低肉的品质。我们在选择冻结原料时要注意这些因素的变化,最好选择速冻处理的原料。此外,还要注意冻结原料在冻结后的干缩情况、变化程度、汁液流失情况等,进行综合选择。温度对动物脂肪变化的影响极大,同一猪肉的肥膘,在 -8°C 下贮藏6个月以后,脂肪变黄而有油腻气味,经过12个月,这些变化扩散到深25~40毫米处,而在 -18°C 下贮藏6个月,肥膘中未发现任何不良现象。不同动物性脂肪的稳定性不同,其中畜肉脂肪最为稳定,禽肉次之,鱼肉最差。脂肪被氧化后,会产生刺激性臭气及令人苦味。为此,了解原料品种及在什么温度下贮藏了多少时间,也是原料选择的依据之一。

日常生活中,大家在选择动物性原料时一般都是选择经过加工的净料,选择时主要通过颜色、弹性、气味、清洁度等进行鉴别,原料的部位不同,选择方法也有区别。

(1) 禽肉及蛋品的品质检验 新鲜的家禽嘴部有光泽,干燥,有弹性,无异味;眼球充满整个眼窝,角膜有光泽;皮肤为淡白色,表面干燥,具有特有的气味;脂肪呈白色,稍带淡黄色,有光泽,无异味;肌肉结实有弹性,呈玫瑰红色,胸肌呈白色或略带玫瑰红。火鸡腿肉呈深灰色,胸肌呈淡白色。鸭、鹅肉为红色,肌肉稍湿不黏,有特有香味;制成肉汤,汤透明芳香,且表面有大的脂肪滴,如图2-1所示。

鲜蛋的品质除与蛋的品种有关外,主要取决于蛋的新鲜度。鉴别蛋的新鲜度的方法有很多,烹饪行业中通常采用感官鉴定法,主要有看、听、嗅三种。

1) 看主要是观察蛋壳的清洁程度、完整状况和色泽三个方面。质量正常的



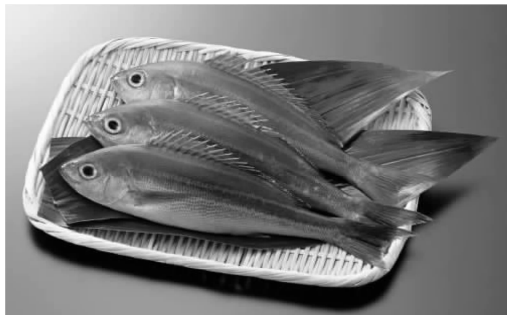
图 2-1 新鲜的鸡

鲜蛋蛋壳表面呈粉白色，无禽粪等污物，蛋壳完整无损，表面无油光发亮的现象。

2) 听主要是摇晃鸡蛋，听里面是否有晃动的声音，如果有声音说明鸡蛋不够新鲜，如果没有声音，说明鸡蛋比较新鲜。

3) 嗅就是闻蛋的气味是否正常、有无特殊的异味，一般运用于蛋壳表面有损伤的蛋的检验。

(2) 鱼、虾类的品质检验 新鲜鱼的鱼鳞发光，紧贴鱼体不易脱落；鱼鳃清洁鲜红，无黏液和臭味，鳃盖及口紧闭；眼珠清亮突出，黑眼珠和白眼珠界限分明；鱼体表面上有一层清洁、透明的黏液；鱼体发硬、鱼背坚实有弹性，压下去的凹陷处随即平复；肚腹不膨胀。新鲜虾的虾体完整，有一定的弯曲度；呈青白色或青绿色，壳发亮；肉质坚实，细嫩，如图 2-2 所示。



a) 新鲜的海鱼



b) 新鲜的罗氏虾

图 2-2 新鲜的鱼和虾



(3) 畜肉的品质鉴别 外观：新鲜肉的表面有一层微微干燥的表皮，呈淡红色；新切开的肉面稍显湿润而无黏性，肉汁透明，并且有各种牲畜肉的特有光泽。硬度及弹性：新鲜肉的切面肉质紧密有弹性，用手指按压，凹陷处能迅速复原。气味：新鲜肉具有各种畜肉的特有气味，无酸味及腐败臭味，如图 2-3 所示。



a)



b)

图 2-3 新鲜的猪肉

3. 干货原料的选择

干货原料是指原料脱水干燥后的，既方便运输又便于保存的一类原料，这类原料对于丰富原料的品种有着积极意义。但干货也会因为储存不当而引起虫蛀、霉变等变质现象，一方面是因为加工过程不彻底，因未能达到干燥要求或干货原料中夹杂着其他容易腐败变质的原料，从而导致干货原料的变质；另一方面可能是因保管不当引起的，在原料的贮藏保管过程中，受潮或接触其他一些易变质的物品都会引起干货原料变质。变质的干货原料不仅会影响涨发率，还会影响菜品品质和风味质量，所以对于干货原料必须认真检查其质量，如图 2-4a、b 所示。



a)



b)

图 2-4 干香菇和干竹荪



4. 调味品的选择

调味品是改善菜肴风味、形成菜品特色的重要原料之一。调味品的品质好坏，直接关系着菜品的品质，所以调味品历来都受到厨师的重视。目前调味品的种类十分丰富，了解调味品的特点和使用方法，对准确选用调味品对菜品施调具有十分重要的作用。在选择调味品的时候要认清调味品的品牌、产地、保质期等，以确保菜肴的品质和风味。

二、刮刀的操作方法

刮刀技术又称刮花刀，相对于一般刀工工艺而言，刮是指刮而不断，花刀通常是指由平行或交叉刀纹形成的图案或花纹，刮刀就是运用刀具在原料的表面刮割具有一定深度的刀纹，原料受热后呈现某种图案或卷曲成某种花纹形态的刀工成形方法。

1. 刮刀的性质与目的

1) 刮刀工艺的实施，可以缩短原料的成熟时间，使热量穿透均衡，达到原料内外同步成熟、老嫩度一致的烹饪效果。实验表明，一条1千克的青鱼不刮刀红烧，约25分钟成熟，刮刀后成熟时间可缩短近一半，前者有明显的内外老嫩不均现象，后者则无此现象。

2) 刮刀工艺的实施，便于异味散发，并利于对卤汁的吸附。刮刀扩大了原料的表体面积，有利于调料的渗透。以爆炒腰花为例，在相同时间内，不刮刀则外老里生，异味难以散发，卤汁裹覆不上；若刮刀则内外脆嫩一致，异味散尽，裹覆卤汁较多，并能在上述基础上实现料形的美化。

3) 刮刀工艺的实施，可以美化菜品造型，丰富菜肴品种。刮刀的原料经烹饪后造型更加美观。而且运用刮刀手法可使菜品形式多变，是创新菜品的途径之一。如鱼肉的刮刀，只要稍做变化就可形成多种造型的菜品，有菊花鱼、葡萄鱼、松鼠鱼、狮子鱼、珊瑚鱼、玉米鱼等。

2. 刮刀的原料选择

并不是任何原料都可以用来实施刮刀工艺，刮刀工艺对原料有特定要求，至少应当同时具备以下三个条件：

(1) 具有应用刮技法的必要 原料较大较厚，不利于热的均衡穿透；原料过于光滑，不利于裹覆卤汁；原料有异味不便于在短时间内散发；菜肴制作的质量要求通过一定的刀纹来实现。这类原料则具有应用刮刀的必要。

(2) 利于刮刀工艺的实施 所用原料必须具有一定面积的平面结构，利于刮刀工艺的実施和刀纹的伸展。

(3) 能够突出刀纹的表现力 所用原料应具备不易松散、破碎而有一定韧性和弹力的条件，具有受热收缩或卷曲变形的性能，能突出刮刀纹的美观，如图



2-5a、b 所示。



a)



b)

图 2-5 刀纹的表现

依据上述要求，常用于刮刀的原料一般有整条的鱼类；方块的肉；畜类的胃、肾、心；禽类的肉、肫；软体水产品，如鱿鱼和鲍鱼等；部分制品类原料、植物性根茎类原料也常作为刮刀的原料，如黄瓜、茼蒿、萝卜、豆腐等。

3. 刮刀的基本刀法和类型

在刮刀的过程中，大多是对平刀法、直刀法、斜刀法的综合运用，故亦称之为混合刀法。根据刀刃与原料的垂直与否，可以将刮刀的基本刀法分为直刀刮和斜刀刮。

(1) 直刀刮 运用直刀法在原料表面切割一定深度的刀纹，适用于较厚的原料。直刮条纹应短于原料本身的厚度，呈放射状，挺拔有力。根据刀纹的成形图案，直刮又可以分为单直刀刮和十字刀刮或称多直刀刮。

(2) 斜刀刮 运用斜刀法或平刀法在原料表面切割一定深度的刀纹，适用于稍薄的原料。斜刮刀纹长于原料本身的厚度，层层递进相叠，呈鳞毛状。根据造型要求，一般是双斜刀刮。

(3) 直刀斜刀混合刮 即采用直刀法和斜刀法共同完成刮刀工艺的过程。具体方法为：先用直刀法在原料表面切割一定深度的刀纹，再用斜刀法在与直刀纹交差的方向切割一定深度的刀纹；也可以先用斜刀法再用直刀法，然后根据成菜要求切割成一定的形状，如三角形、菱形或长方形等。

根据刮刀纹的深浅，又可以将刮刀法分为深刮和浅刮。所谓深刮是指刀纹的深度超过原料厚度的 $1/2$ ；浅刮则是指刮刀的刀纹不超过原料厚度的 $1/2$ 。根据刮刀刀纹的成形形式，又将刮刀刀纹划分为平面花纹和立体花纹两大类。平面花纹大多由浅刮刀法形成，一般是指在整形或整块原料表面划上一定形状的花纹，经加热后显现出来，多用于鱼类原料；立体花纹由深刮形成，是指在整块或较大



型原料上切入一定深度的刀纹，后经改刀形成小的独立个体，经加热后卷曲变形，形成独立的料形形态，此种花纹适应范围较广。

4. 刮刀法实例

(1) 常用平面花纹类 这一类花刀是指在原料的表体切割形成的刀纹，多指对鱼类原料表体的加工，少量的散见于其他原料。

1) 柳叶花刀：以鱼体作为叶面，直刮上象征叶筋的条纹，深度约为 $1/3$ ，适合较窄的鱼体，如白鱼、鳊鱼、鳙鱼等，一般用作蒸制鱼类的花形制作，如图 2-6 所示。

2) 双十字与一字花刀：在鱼体两侧直刮斜向双十字或一字条纹，深度约 $1/2$ 至椎骨。对短厚的鱼体宜用此法，如图 2-7 所示。

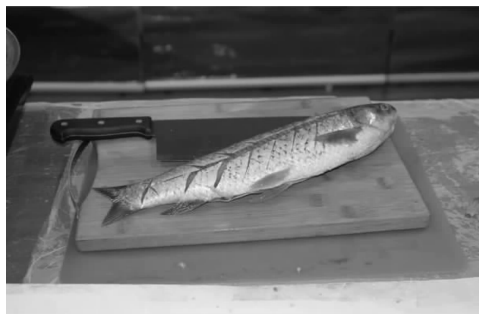


图 2-6 柳叶花刀



图 2-7 十字花刀

其他不常用的有万字花刀、回字花刀、棋格花刀、波浪花刀、蚌纹花刀、人字花刀、小字花刀、扇形花刀、菱格花刀等。

(2) 常用立体花纹类 指原料刮刀后呈现立体图案，形状具有多样性特征，它适用于大多数原料。

1) 牡丹花刀：运用斜刀法在鱼体两侧斜刮弧度刀纹，深至椎骨，鱼肉翻开呈花瓣形。常用于体壁宽厚的鱼类的刮刀，注意不应刮破腹壁，如醋熘鳊鱼。

2) 瓦楞花刀：在鱼体两侧直刮深至椎肋的刀纹，再横向平刮进约 1 厘米，使鱼肉翻起呈瓦楞排列状。适用于体轴长窄、肌壁较薄的鱼，如黄鱼、鲈鱼、鲷鱼等。

3) 麦穗花刀：顺肌纤维方向或沿肌纤维排列方向约 45° 角斜刮深约 $3/4$ 、刀距约 2 毫米的平行刀纹，再直刮垂直或 45° 度相交于斜刮刀纹同等深度、刀距的平行刀纹，沿直刮刀纹切成约 2.5 厘米宽条块，受热卷曲即成麦穗花刀型。适宜于对鲈鱼、墨鱼等的刮刀，如爆麦穗鲈鱼。

4) 卷筒花刀：顺肌纤维排列方向，略斜向直刮交叉十字刀纹，深 $3/4$ ，刀距约 2 毫米。顺向切成约 5 厘米 \times 3 厘米长方形块，受热卷曲如卷发筒形。适用



原料与卷曲性质与麦穗花刀相同，如爆卷筒鱿鱼。

5) 荔枝（绣球）花刀：在原料表面直剞十字交叉刀纹，深约 $3/4$ ，刀距约 2 毫米，切成边长 3.5 厘米的三角（或菱形）块，受热卷曲成荔枝（绣球）形。适用于猪腰、鸡（鸭）肫、猪肚等原料。

6) 蓑衣花刀：在小型球状或具有一定直径或厚度的柱状、条状的原料，直接垂直剞刀，在刀纹的前侧留下约 $1/5$ 的宽度相连，使原料连接不分离的刀法。常见原料有黄瓜、杨花萝卜等。

7) 菊花花刀：从原料表体斜剞深约 $4/5$ ，再直切为长条，或在柱状、块状原料上深剞十字花刀，受热后呈菊花形。适用于鱼、肉、肫、豆腐、萝卜等原料，如清炸菊花肫、菊花豆腐等，如图 2-8 ~ 图 2-10 所示。



图 2-8 菊花花刀

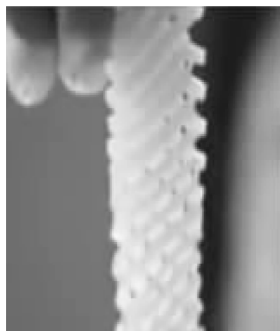


图 2-9 篮花花刀

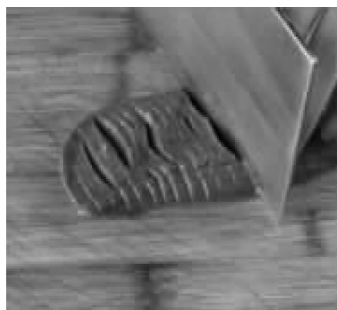


图 2-10 剞刀技术

8) 鳞毛花刀：在原料肉面逆纤维走向斜剞深约 $3/4$ 、刀距约 4 毫米平行刀纹，再顺向直剞同等深度、刀距与前刀纹交叉呈 90° 度角的平行刀纹。此法宜对整条带皮鱼肉的加工，如松鼠鳜鱼。

9) 篮花花刀：又叫两面连花刀，因有透空孔格似竹篮孔格，故得此名。在方形原料一侧约 30° 度直剞深约 $2/3$ 、刀距约 3 毫米平行刀纹，另一侧剞相同角度、深度的刀纹，拉开后两面透孔呈篮格状。适用于肾、肫、胃和豆腐方干等原料，如汤爆肚仁、卤篮花干子，如图 2-9 所示。

还有不常用的竹节花刀、眉毛花刀、葡萄花刀等。

5. 剞刀的注意事项

剞刀的深度与刀距皆应一致，否则由于收缩不均，翻卷不一，既不能受热均



匀，又影响料形的美观。

较薄原料宜采用斜刮的刀法，以增加条纹长度，较厚原料宜采用直刮的刀法，表现条纹的挺拔，切勿随意下刀或因形伤质。

刮刀时花形选择应符合加热特性，一般来说，炖、焖、扒、烧所用花形应稍大；爆、炒、熘、炸所用花形居中；氽、涮、蒸、烩所用花形应较小。

刮刀的方向要正确，要区别所刮原料的正、反面。刮花应以简单的形式达到较好的效果，并与具体菜肴相得益彰，如图 2-10 所示。

三、馅料的制作方法 with 注意事项

馅料是很多菜品和点心必须使用的非生长性复合原料，馅料制作是许多菜点的重要工艺流程之一。馅料的好坏与种类的多少，不仅跟菜点品种有密切关系，而且对成品的质、味、形、色也有很大影响。

馅料是用各种不同原料，经过精细加工制作而成的。馅料制作技术比较复杂，要制成适宜的馅料，不但需要熟练地掌握刀工技术、烹调技术，熟悉各种制馅原料的性质、特点、用途，还要善于结合各种制品成形及熟制上的不同特点，采用不同的方法。

馅料根据口味可以分成咸馅和甜馅两种，根据加工工艺可以分为生馅和熟馅两种。

1. 生咸馅料制作的基本要求

生咸馅由生料加调料拌和而成，它能保持原汁原味，具有清鲜爽滑、鲜美多卤的特点。

（1）选料加工要适当 生咸馅用料主要为动物性原料，其次是时令鲜蔬。在选料上要注意选择最佳部位，如猪肉最好选用猪前腿肉，此部位肥瘦相间、肉质嫩、易吸水，制得的馅料鲜嫩味香、无腥味；若用牛肉，应选择较嫩的部位，如果肉较老，则应适当加点小苏打或嫩肉粉使其变嫩；带有不良气味、有苦涩味的蔬菜处理后方可制馅。

（2）馅料形态要正确 馅料形态大小要根据生咸馅及制品的特点来确定。肉末有粗、细之分，如天津包子的馅，猪肉需要剁得较粗些，因为粗馅搅的馅料成熟后较松散。而一般的饺子馅则要稍细点。各种鱼蓉馅、虾蓉馅需要剁得很细，细小的形态可增加原料的表面积，扩大馅料颗粒之间的接触面，增强蛋白质的水化作用，提高馅料吸附水的能力，因而使馅料黏性增强、鲜嫩、多卤。

（3）馅料打水要适宜 要掌握好生咸馅的水分含量，这关系到馅料的口感，是保证馅料质量的一个关键因素。肉馅应根据肥瘦的比例调制，肥肉吃水少，瘦肉吃水多，水少黏性小，水多则泄水。为保证馅料稠浓、易包捏，在打水的基础上，需要将馅料静置冷藏后才能使其黏稠。南方制作咸馅时习惯加皮冻，称



“掺冻”，作用同样是增加馅料的黏性，增进馅料的口味，增加馅料的卤汁量。

(4) 口味调节要鲜美 调味是保证馅料鲜美、清除异味、增加鲜香的重要手段。各地由于口味和习惯的不同，在调味品选配和用量上存有差异，北方偏咸，江浙喜甜。各地应根据本地的具体特点、食用对象来进行调味，味薄的要加入各种鲜味料，如鸡汤、味精、鸡精粉及各种调料，使味道更鲜美。北方喜用葱、姜、香油提味，南方喜用胡椒、大油（猪油）、糖来提鲜，馅料调味时，各种作料的配合比例要正确，加入调料的顺序、入味的时间应掌握得当，使馅料鲜美可口、咸鲜适度。

2. 熟咸馅料制作的基本要求

熟咸馅即馅料经烹制成熟后制成的一类咸馅。其烹调方法近似于菜肴的烹调方法，如煸、炒、焖、烧等，此类馅的特点是醇香可口、味美汁浓、口感爽滑。熟咸馅运用的烹调技法较为复杂，味型变化多样，是制作特色面点时常用的馅。

(1) 形态处理要适当 熟咸馅要经过烹制，其形态处理要符合烹调的要求，便于调味和成熟，既要突出馅料的风味特色，又要符合面点包捏的需要。如叉烧馅应切成小丁或指甲片等形状，切得过碎小就难呈现出鲜香的风味；鸡肉馅常切成丝或小丁，才可突出鲜嫩的口感。在煸炒馅时如形态过大，则难入味，达不到干香的口味。因此在馅料形态要在细碎的原则下，合理加工，选择适当的形态是十分重要的。

(2) 合理运用烹调技法 熟咸馅口味变化丰富，有鲜嫩、嫩滑、酥香、干香、爽脆、咸鲜等，要灵活地运用烹调技法，结合面点工艺合理调制，方能达到较好的效果。如素什锦馅的各种原料，需用的火候不一样，且先后顺序要根据质地来决定。如动物性原料较难成熟，而植物性原料易过火，所以要选好烹调方法，把握好火候，馅料才能美味适口、丰富多彩。

(3) 合理用芡 熟咸馅常需在烹调中勾芡。勾芡是使馅料入味、增强黏性、防止过于松散、提高包捏性能的重要手段。常用的方法有勾芡和拌芡两种。勾芡指在烹调馅料时在炒制中淋入芡汁；拌芡指将先行调制入味的熟芡拌入熟制后的馅料中。

3. 生甜馅料制作的基本要求

生甜馅是以蔗糖为基本原料，配以各种果仁、干果、粉料（熟面粉、糕粉）、油脂，经擦搓而成的馅。果仁或干果在拌之前一般要进行适当的熟处理。生甜馅的特点是甜香、果味浓、口感爽。

(1) 擦拌要匀、透 生甜馅制作中要用搓擦的方法拌制。擦糖是指将绵白糖“打潮”，与粉料黏附在一起，俗称“蓉”，从而使馅料粘成团，不易松散，便于包制。白糖、粉料的比例要适当，还要适量加入少许饴糖、油或水，使其有点潮性，再搓擦。因粉料有吸水强的特点，故蒸熟后糖溶化而不软塌、不流糖。



为了使生甜馅内容较为丰富，在馅料中可掺入炒熟的碎麻仁、蜜饯、鲜果、香精香料等原料。

(2) 选料要精细 生甜馅所用果料品种多，各具备不同的特点，在制馅中正确选配原料是直接关系到馅的质量的关键。如选用含油性较强的小料，如核桃、花生、腰果、橄榄仁等，由于它们吸潮性较大易受潮变质，又因含油大、易氧化而产生哈喇味，并易生虫或发霉，所以必须选新鲜料，不能用陈年的老货，只有这样炒熟后味才香。如果选用质量不好的原料，制成的馅料的质量也较差。为保持原料的新鲜，购进的料要存放在干燥的地方。

(3) 加工处理要合理 生甜馅的加工处理包括形状加工和熟化处理。形状加工要符合馅的用途要求，如核桃仁形体较大，在制馅时应适当切小，但也不能切得过碎。配馅时用烤箱烘香味道会更好。芝麻在炒制时火候要合适，若是黑芝麻则较难辨别，只有注意观察炒香，调出的馅才能香气扑鼻。合理的加工处理，就是要最大限度地发挥原料应有的效能，使香气突出、口味更美。

(4) 软硬要适当 生甜馅中粉料与水量的比例，会直接影响到馅的软硬度。粉料有黏结作用，便于包馅且有填充作用，使馅熟制后不液化、不松散。但过多掺入粉料却会使馅结成僵硬的团块，影响馅的口味和口感。检验的方法是用手抓馅，能捏成团不散，用手指轻碰散不开为好。捏不成团、松散的为湿度小，可适当加水或油、饴糖再搓擦，使其捏成团而碰不散。黏手则为水分过多，应加粉料擦匀。

4. 熟甜馅料制作的基本要求

熟甜馅是以植物的果实、种子及薯类等为原料，经熟化处理后制成的一类甜馅，因大多数原料都制成蓉状，也称为泥蓉馅。这类馅料南北方使用都较普遍，虽制作方法有所不同，但其原理基本相同，在面点工艺中使用范围较广。常见的有豆沙馅、枣泥馅、莲蓉馅、薯蓉馅、奶皇馅等。

(1) 加工处理要精细 熟甜馅的原料要精心选择，红小豆要选个大饱满、皮薄的；莲子要选用质好的湘莲；红枣要选用肉厚、核小的小枣；薯类要选用沙性大的。在加工过程中一般应去皮、澄沙或去核，只有原料加工得细腻，炒出的馅料才符合标准。

(2) 炒制火候要恰当 熟甜馅都要经炒制或蒸制成馅，与烹制菜肴一样，火候是决定质量的关键。熟甜馅炒制的主要作用：一是炒干水分，使馅内水分蒸发，以便于入味和稠浓，便于包捏成形；二是炒制入味使香味突出。糖油的香味和甜味只有在原料成熟的过程中才能体现，因此炒制使原料在熟化处理过程中更为香甜。但此种馅料在炒制时很易产生糊味，因为含糖量高，糖易焦化变色，淀粉易吸水糊化产生粘锅现象。因此，炒馅时要掌握好火力，先用旺火，使大量水分蒸发后一定改用小火慢慢炒制，将其炒浓、炒香、炒变色。应防止糊锅现象，



糊味会影响馅料的质量。

(3) 软硬要适度 各种蓉馅的软硬度一定要根据品种特色而定,馅料太软,对成形要求严格的点心不利于包捏;馅料如果过硬,则口感干粗、不细腻。对于点缀的点心,馅需要稍软点。在配料时,主料、糖、油比例要正确。一般0.5千克豆子炒制后可出1.5千克左右的馅,0.5千克枣出1千克左右的馅。总之,馅的软硬度对馅的口味、成品的形态都起着决定性作用。

四、干制植物性原料的水发加工方法

中国地广物博,气候环境差异很大,造成烹饪原料的区域性特征,为了使地区的特色原料推广到全国乃至世界,需对原料进行加工处理,确保原料的储藏、运输以及风味的保存。原料处理的方法很多,有腌制、发酵、干制等,其中干制法是最便于储藏、运输,而且对风味影响最小的一种方法。常用的干制方法有日晒、风干、烘烤、灰炆等,它们可使新鲜原料脱水干燥成干制品,行业上称为干货原料。在这些干制方法中以日晒、风干的方法最好。

干货原料按原料品种可分为动物干制品和植物干制品两大类,常见的植物干制品种有香菇、莲子、金针菜、腐竹、木耳、粉丝、豆皮、红枣、枸杞等。

烹饪原料经干燥或脱水后,其组织结构紧密,表面硬化、老韧,还具有苦涩、腥臭等异味,不符合食用的要求,不能直接用来制作菜肴,必须对其进行涨发加工。烹饪原料干燥或脱水的逆过程即干货涨发,简称发料或复水。干制原料涨发加工的目的就是利用烹饪原料的物性,进行复水和膨化加工,使其重新吸水分后,基本能恢复原状,除去异味和杂质,符合食用的要求,利于人体的消化吸收。干制原料一般都在复水(重新吸回水分)后才食用。干制原料复水后恢复原来新鲜状态的程度是衡量干制品品质的重要指标。干制品的复原性就是干制品重新吸水分后重量、大小和形状、质地、颜色、风味、成分,以及其他方面因素等各个方面恢复原来新鲜状态的程度。

在涨发干制植物性原料时要考虑干货原料品种,首先是干货品种的多样性,不同的干货品种涨发方法可能不同;其次是同一品种的不同等级,它会造成涨发时间不一致;再次是同一种干货原料也可以用不同的涨发方法,而不同的涨发方法可能会造成涨发出料率的差异;最后,原料干制方法的不同对涨发质量也有影响。

1. 水发的工艺原理

将干料放入水中,干料就能吸水膨胀,质地由质硬坚韧变得柔软细嫩,或脆嫩或黏糯,以达到烹调加工及食用的要求。水进入干料体内主要有三方面的因素:

(1) 毛细管的吸附作用 许多原料干制时由于水分的失去会形成多孔状,



浸泡时水会沿着原来的孔道进入干料体内，这些孔道主要由生物组织的细胞间隙构成，呈毛细管状，具有吸附水并保持的能力。

(2) 渗透作用 这是存在于干料细胞内的一种作用，由于干制品内部水分少，细胞中可溶性的固形物的浓度很大，渗透压高，而外界水则渗透压低，这样就导致水分通过细胞膜向细胞内扩散，外观上表现为吸水涨大。

(3) 亲水性物质的吸附作用 烹饪原料中的糖类（主要是淀粉、纤维素）及蛋白质分子结构中，含有大量的亲水基团（如—OH、—COOH、—NH₂），它们能与水以氢键的形式结合。蛋白质的吸水作用通常又称为蛋白质的水化作用。毛细管的吸附作用及渗透作用，在干料体上由表及里，吸水速度快，凡类似于水的液体及可溶的小分子物质都可以进入干料体内，是一种物理作用。亲水性物质的吸附作用则是一种化学作用，对被吸附的物质具有选择性，即只有与亲水基团缔合成氢键的物质才可被吸附。另外，其吸水速度慢，且多发生在极性基团暴露的部位。

2. 植物性干货的涨发方法

植物性干货原料的涨发方法主要是水发，水发是指直接将植物性干货原料放置于不同水温的水中，采取加热或不加热的方法，使原料重新吸收水分，达到食用目的的涨发方法。根据水温的不同和加热与否，又可以划分为常温水发、温水发、热水发三种形式。其中温水发和热水发都属于加热涨发的范畴，具有速度快的显著特点，但是由于涨发的相对时间短，所以涨发率会有少许的差异。

(1) 常温水发 这是将干制原料直接静置于常温水中涨发的过程，适用于银耳、木耳、口蘑、黄花菜、粉条等。

(2) 温水发 这是指将原料静置于 50 ~ 60℃ 的温水中涨发的过程。适用的涨发原料范围与常温水发大致相同，只是比常温水发的速度要快一些，其次适用于冬季中常温水发的干制原料，以提高水的温度，加快干货原料的涨发速度。

(3) 热水发 这是指将水进行加热至沸腾，然后进行涨发原料或将原料浸在水中进行加热的涨发方法。包括以下几种形式。

1) 煮发：将涨发原料的水温由低温到高温逐渐加热至沸腾状态的过程。主要适用于体大厚重和特别坚韧的干制原料，如红枣、莲子等。时间为 10 ~ 20 分钟，有的需适当保持一段微沸状态，有的还需反复煮发。

2) 焖发：将干制原料置于保温的密闭容器中，不继续加热，但保持恒温状态的过程。这实际上是煮发方法的延续，焖发通常和煮发混合使用，即煮发——焖发——再煮——再焖，持续这个过程，直至涨发完成。其温度则因物而异，一般为 80 ~ 95℃。

3) 蒸发：将干制原料置于器皿中入笼，利用蒸气加热完成涨发的过程。主要适用一些体小易碎的或具有鲜味的干制原料。蒸发能有效地保持干制原料的形



状和鲜味，而不至于损坏或流失鲜味汤汁，其次是一些高档干制原料增加风味和去除异味的有效手段，如笋干等。

4) 泡发：将干制原料置于容器中，用沸水直接冲入容器中涨发的过程。此法主要适用于粉条、腐竹、木耳、银耳等。

五、拍粉操作的注意事项

拍粉是糊浆技术的一种。糊浆工艺是用蛋、水、粉等原料在主料的外层加上一层保护性膜或外壳的加工，在原料加热过程中起到对水分和风味物质的保护作用，保护膜的制作过程就是糊浆加工的主要内容。拍粉是糊浆技术的内容之一，如图 2-11 所示。



图 2-11 鱼体拍粉

1. 拍粉的功能

(1) 保护原料的水分和风味 原料拍粉与否，在加热过程中原料水分的变化差异是很大的。里脊肉拍粉炸比清炸后的水分保存率提高 18% ~ 56%，鸡脯肉则提高 15% ~ 30%，鱼肉则提高 34% ~ 41%。

(2) 保护原料的形态 各种加工成形的菜肴原料，在加热过程中很容易出现松散、断裂、干瘪等现象，通过拍粉使原料外表又多一层保护层，这样既避免了上述现象的产生，又可以美化原料的形态，使拍粉的原料形态完整饱满、色泽光亮。

(3) 形成丰富质感 拍粉的原料经油炸、蒸等方法成熟后，可形成丰富的口感，粉在油中加热使水分挥发，形成酥脆的口感；粉在蒸汽中吸收水分，形成



质嫩的口感。外脆内嫩、外酥内烂是拍粉菜肴的两大特色。

(4) 提高菜品营养价值 拍粉对原料的水分保护有明显的效果，对脂肪、蛋白质、维生素等也有一定的保护作用。

(5) 菜肴创新的手段 同一种原料因拍粉方法的不同会制成不同风味的菜品，是菜肴创新的途径之一，如鱼片，拍面包糠成香炸鱼片，拍芝麻则形成芝麻鱼片。

2. 拍粉的保护原理

(1) 淀粉的糊化 天然淀粉的分子排列得很紧密而形成胶束的结构，特别是直链淀粉，其螺圈形的大分子结构把亲水性的羟基卷入圈中去了，因此水分子难以进入胶束中，故淀粉不溶于冷水中。但将淀粉乳加热，由于提供的热能可使胶束运动的动能增强，一部分胶束被溶解而形成空隙，水分子可以进入淀粉粒内部，与一部分淀粉分子结合，胶束逐渐被溶解，淀粉粒吸水膨胀，膨胀后体积可增加数十倍。继续加热，当动能超过胶束分子间的引力时，胶束全部崩溃，淀粉分子分散出来，并被水包围而成为溶液状态。由于淀粉分子为链状和分枝状，而且彼此结合，形成有序的网络，因而形成具有黏性的胶体溶液。拍粉就是利用淀粉糊化达到保护的目的。它们在原料的外表形成隔膜，避免了原料直接与导热介质的接触，阻止了原料水分的流失，使菜肴鲜嫩、饱满。

(2) 蛋白质的凝固 机械运动、加热、加酸、加碱都可使蛋白质结构发生变化，丧失可溶性，烹饪中应用较多的是加热变性。保护性加工中裹蛋液再拍粉，加热后蛋白质凝固，蛋清在原料表面形成一层保护层，使原料中的营养元素和水分不致大量流失，对热敏感的营养素不因受热氧化而大量被破坏，原料中的蛋白质不会过度变性而影响消化，使成菜饱满。

六、芡汁的调制方法与应用

中餐菜肴大部分在烹调时需要进行勾芡。所谓勾芡，不同的地区有不同的叫法，大致又称着腻、着芡、扰芡、打芡等，是在烹制的最后阶段向锅内加入湿淀粉，通过淀粉糊化使菜肴汤汁具有一定稠度的调质工艺。

1. 勾芡的目的与作用

(1) 使主料更突出 勾芡的最大目的就是使菜肴汤汁变得浓稠。淀粉是高分子化合物，含有较多的极性基因（OH），虽然糊化后呈游离态，但淀粉分子结合并吸附了大量水分，体积增大，之间存在着较强的相互作用，所以勾芡可使汤汁变得稠浓，从而增加了汤汁的浮力，特别是使汤羹类菜品的主料能漂浮在汤面上，使之更加突出。

(2) 提高菜品的滋味感 汤汁稠浓仅仅是勾芡的表面现象，其真正目的是通过汤汁稠浓增加调味汁的吸附能力，使更多的调料汁均匀地黏附在原料的外



表,提高人们对菜肴滋味的感受和汤汁的绵厚感觉。虽然不同的烹调方法有不同的勾芡要求(如爆炒菜要求将所有调味汁紧包在原料外表,而烧烩菜则是增加汤汁浓度使汤、菜的口味相互交融等),它们改善和增加调味效果的目的是完全一样的。同时淀粉本身具有调味作用,勾芡的卤汁比勾芡以前更加润滑可口,对整个菜肴风味的协调、滑润、柔和起到了增强作用。

(3) 使菜品更光亮 淀粉糊化后,形成透明的胶体,具有良好的透明度,勾芡的菜肴一般都要经过淋尾油(或称明油)的过程,这一过程可以增加菜品的光亮度,提振人们的食欲。此外,还能将菜肴与调味色彩更加鲜明地反映出来。经过勾芡的菜肴具有色彩明亮、光润鲜艳的特征,同时因为原料被淀粉胶体包裹,不致因水分蒸发或氧化而干瘪变色,能够在较长时间内保持润滑美观的效果。

2. 菜肴芡汁的种类和使用

(1) 芡汁的种类 芡汁是指勾芡后形成的具有浓稠度的菜肴汤汁。菜肴的芡汁由于制作要求的不同而各式各样,有的浓厚,有的稀薄,有的量大,有的量小。

1) 厚芡是指芡汁较紧的一种芡汁,又分为糊芡和包芡。

①包芡:芡汁完全紧包裹在原料的外表的一种芡汁,菜肴吃完后盘中见油不见芡。常用于炒、爆类菜肴的勾芡。

②糊芡:与包芡相比芡汁略稀,指勾芡后呈糊状的一种芡汁。它以菜肴汤汁宽而浓稠度大为基本特征,多用于扒菜、部分炒菜类的勾芡。

2) 薄芡是指勾芡后芡汁比较稀薄的一种芡汁。又分为流芡和米汤芡。

①流芡:又称奶油芡,琉璃芡,其特点类似于糊芡,但要更稀一些。流芡就是因其在盘中呈流泻状态可以流动而得名。它常用于烧、烩、熘一类的菜肴。

②米汤芡:又称奶汤芡,浓稠度较流芡小,多用于汤汁较多的烩菜(也作为酿制菜肴的卤汁),要求芡汁如米汤状,稀而明。

(2) 芡色的种类 芡汁的口味不仅多种多样,芡汁的颜色也是五彩缤纷,而且,芡汁的颜色又与芡汁的调味紧密联系在一起。根据菜肴制作过程中加入的调味料的有色与否,大体可分为有色芡和无色芡两大类,其中有色芡包括红色芡、黄色芡、黑色芡三类,无色芡一般包括白色芡、清色芡两类。

(3) 芡汁的应用 芡汁是人们评判菜肴质量的基本依据之一,因为不同的菜式对芡汁的数量(相对于菜肴原料的量)及浓稠度均有相应的严格要求。下面是几种菜式对芡汁的要求:

1) 烧菜:芡汁量多于炒、爆菜,浓稠度较大,芡汁包裹菜肴原料,吃完后盘内有少量流滴状汁液。

2) 熘菜:芡汁较浓稠,量大于炒、爆菜,除包裹菜料外,盘边有流滴状汁



液，吃完后盘内有余汁。

3) 焖菜：芡汁量较多，部分黏附于菜肴原料，一部分流动于菜肴原料之间，使菜肴光润明亮。

4) 扒菜：芡汁量与熘菜相似，一部分黏附于菜肴原料，另一部分呈琉璃状态，吃完后盘中有余汁。

5) 烩菜：芡汁量多而稀薄，黏附能力较小，吃时需用匙舀。

3. 影响勾芡的因素

(1) 淀粉种类 不同来源的淀粉的糊化温度、膨润性及糊化后的黏度、透明性等方面均有一定的差异。从糊化淀粉的黏度来看，一般地下淀粉（如马铃薯淀粉、甘薯淀粉、藕粉、荸荠粉等）比地上淀粉（如玉米淀粉、高粱淀粉等）高。持续加热时，地下淀粉糊黏度下降的幅度比地上淀粉要高得多。透明性还与糊化前淀粉粒的大小有关，粒子越小或含小粒越多的淀粉，其糊的透明性越好。因此，勾芡操作必须事先对淀粉的种类、性能做到心中有数，这样才能确保勾芡万无一失。

(2) 加热时间 每一种淀粉都有相应的糊化温度。研究资料表明，淀粉通常在 65°C 左右开始糊化，随着温度的升高，糊化程度趋向于完全；一般加热温度越高，糊化速度越快。所以，勾芡在菜肴汤汁沸腾后进行较好。这能够在较短的时间内使淀粉完全糊化，完成勾芡操作。在糊化过程中，菜肴汤汁的黏度逐渐增大，淀粉完全糊化时菜肴汤汁的黏稠度达到最大。之后随着加热时间的延长，黏度会有所下降。不同来源的淀粉，下降的幅度有所不同。

(3) 淀粉汁浓度 淀粉汁浓度是决定勾芡后菜肴芡汁稠稀的重要因素。淀粉汁浓度大，芡汁中淀粉分子之间的相互作用力就强，芡汁黏度就较大；反之，淀粉汁浓度小，芡汁黏度就较小，芡汁的浓度就小。在实践中，人们就是用改变淀粉汁浓度来调整芡汁厚薄的。包芡、糊芡、流芡、米汤芡等的区别，也有淀粉汁浓度的原因。淀粉汁浓度还是影响菜肴芡汁透明性的因素之一。对于同一种淀粉而言，浓度越大，透明性越差，浓度越小，透明性越好。

(4) 相关调料 勾芡时往往淀粉与调料融合在一起，很多调料对芡汁的黏性有一定影响，如食盐、蔗糖、食醋、味精等。不同来源的淀粉受影响的情况有所不同。例如：食盐可使马铃薯淀粉糊的黏度降低，但可使小麦淀粉糊的黏度增大；蔗糖可使这两种淀粉的糊化黏度增大，但影响情况有一定区别，蔗糖超过5%，小麦淀粉糊黏度急增；食醋可使这两种淀粉的糊化液黏度降低，不过对马铃薯淀粉的影响更甚；味精可使马铃薯淀粉的黏度降低，但对小麦淀粉几乎没有影响。一般而言，随着调料用量的增大，影响和程度也随之加剧。因此，在勾芡时应根据调料种类和用量来适当调整淀粉浓度，以满足一定菜肴的芡汁要求。



七、水粉糊、全蛋糊、水粉浆、全蛋浆的制作方法

糊浆处理工艺是用蛋、水、粉等原料在原料的外层加上一层保护性膜或外壳的加工,这个加工过程犹如给原料穿上了一层保护性外衣,所以行业里习惯上又称之为着衣加工。通过添加保护膜使原料在加热过程中尽可能不丢失水分,并保护风味物质。挂糊的基本原理主要是利用淀粉糊化和蛋白质凝固形成的外膜起保护作用,同时糊浆处理还能起到增加原料营养成分的作用。

1. 挂糊

(1) 挂糊的功能

1) 保护原料水分,提高触觉风味。在加热过程中,挂糊原料中的水分受到保护,实验表明,里脊肉挂糊炸比不挂糊炸后的水分保存率提高 18% ~ 56%,鸡脯肉则提高 15% ~ 30%,鱼肉则提高 34% ~ 41%。糊的品种不同对原料成分的影响效果也有差异,一般蛋泡糊的保护能力最强,全蛋糊次之,水粉糊较差。如里脊肉挂蛋泡糊比挂全蛋糊的水分保存率高 34%,比水粉糊高 38%,鸡脯肉的水分保存率分别提高 13% 和 15%。

2) 保护原料形态,形成丰富质感。各种加工成形的菜肴原料,在加热中很容易出现松散、断裂、干瘪等现象,通过挂糊使原料外表又多一层保护层,这样既避免了这些失水变形现象的产生,又可以美化原料的形态,使挂糊的原料形态完整饱满、色泽光亮。

原料挂糊经油炸后,可形成丰富的口感。糊在油中加热使水分挥发,形成酥脆质感,而原料因糊的保护,形成嫩的口感,外脆内嫩是挂糊菜肴的一大特色。由于糊的不同,除酥脆口感外,还可形成外松内嫩、外香内嫩、上嫩下脆等多种口感。

3) 提高菜肴营养价值,丰富菜肴创新手段。挂糊对原料的水分保护有明显的效果,对脂肪、蛋白质、维生素等也有一定的保护作用。对蛋白质的保护率也有提高,一般为 2% ~ 8%,对维生素有微弱的保护效果,但对脂肪的保护效果不太明显。只有原料脂肪含量较多时,才有保护效果。对脂肪、蛋白质、维生素的保存率是蛋泡糊 > 全蛋糊 > 水粉糊。

(2) 挂糊的保护原理 挂糊的保护原理和拍粉的原理相同,主要是淀粉糊化和蛋白质凝固两个方面。

(3) 粉料的品种与特性 淀粉是挂糊的重要原料,淀粉品种不同,对挂糊的质量有直接影响。每种淀粉由于结构紧密程度的不同,都有其各自的糊化温度,糊化的难易除与淀粉分子间结合的紧密程度有关外,还与淀粉颗粒大小有关。颗粒大、结构较疏松的淀粉比颗粒小、结构紧密的淀粉易于糊化,所需的糊化温度也较低,含支链淀粉数量多的也较易于糊化。几种常用的淀粉品种及特性如下。



1) 玉米淀粉：是目前烹饪中使用最普遍的一种淀粉。含直链淀粉为 25% 左右，糊化温度较高，为 64 ~ 72℃，糊化过程较慢，糊化热黏度上升缓慢，透明度差，但凝胶强度好。在使用过程中宜用高温使它充分糊化，以提高黏度和透明度。

2) 小麦淀粉：含直链淀粉为 25%，糊化温度为 65 ~ 68℃，热黏度低，透明度和凝胶能力都较差，在烹饪中经加工可制成澄粉，在面点中做船点之用。

3) 马铃薯淀粉：直链淀粉含量约为 25%，糊化温度较低，为 59 ~ 67℃，糊化速度快，糊化后很快达到最高黏度，但黏度的稳定性差，透明度较好，宜做上浆挂糊之用。

4) 甘薯淀粉：糊化温度高达 70 ~ 76℃，含直链淀粉约为 19%，热黏度高但不稳定，糊丝较长，较透明，凝胶强度很弱。

5) 糯米淀粉：糯米淀粉几乎不含直链淀粉，不易老化，易吸水膨胀，也较易糊化，有较高的黏性，一般用于特殊挂糊的原料。

在挂糊时应选择糊化速度快，糊化黏度上升较快的淀粉。实践证明，土豆淀粉最适宜作为挂糊的原料。马铃薯淀粉颗粒大，吸水力强，糊化温度低，而且淀粉的黏度高，透明度好。而玉米淀粉颗粒小，且不均匀，糊化温度高，糊化黏度上升缓慢。

(4) 挂糊原料的选择 经挂糊后的原料一般采用煎、炸、烤、熘、贴的烹调方法，根据不同烹调方法的要求以及调配方法和浓度的差异，糊的品种也相当多，制成的菜肴也各有特色。在色泽上有金黄、淡黄、纯白等，在质感上有松、酥、软、脆等，并使外层与内部原料形成一定的层次感，如外脆内嫩、外松内软等，增加和丰富了菜品的风味。

1) 粉料的选择：挂糊的粉料一般以面粉、米粉、淀粉为主，选择时粉料一定要干燥，否则调糊时会出现颗粒，不能均匀地包裹在原料表面。同时，还要根据糊的品种不同合理选择粉料品种。有的以面粉为主，如全蛋糊；有的以淀粉为主，如水粉糊；有的需要将几种粉料混合使用，如脆皮糊。

2) 鸡蛋的选择：鸡蛋是挂糊的主要原料之一，选择鸡蛋首先要新鲜，因为有的糊只用蛋黄或蛋清，如果鸡蛋不新鲜就不利于将两者分开，特别是制作发蛋糊时，鸡蛋的新鲜程度直接影响着蛋清的起泡效果。

3) 主料的选择：挂糊的主料选择范围较广，除动物性肌肉外，还可选择蔬菜、水果等，在料形上除切割成小型的原料外，也可选用形体较大或整只的动物原料。

4) 油料的选择：有一些糊需要起酥、起脆，通过油脂可使糊达到酥、脆的质感，一般脆皮糊用调和油，酥皮糊用猪油。

5) 蓬松剂的选择：脆皮糊、发粉糊等糊的调制需要一定数量的蓬松剂，常



用的品种有苏打粉、发酵粉、泡打粉等，添加数量根据品种不同灵活掌握，如图 2-12 所示。

2. 上浆

将原料用盐、淀粉、鸡蛋等裹拌外表，使外层均匀粘上一层薄质浆液，外表形成软滑的保护层，此过程称为上浆工艺。上浆的主料主要是动物性的肌肉组织，因为上浆工艺与原料蛋白质有直接关系，而且原料的形状大多是小型的形状，上浆后的原料一般采用爆、炒等旺火速成的方法，若原料过大既不利于成熟也不便于上浆的操作，如图 2-13 所示。



图 2-12 肉条挂糊

(1) 上浆的目的和作用

1) 增加原料的持水能力：上浆时一般先要加一定量的盐进行搅拌，使得肌原纤维中的盐溶性肌蛋白在食盐作用下不断地搅拌而被游离出来，从而增加蛋白质水化层的厚度，提高蛋白质的亲水能力。同时加盐搅拌还增加了蛋白质表面的电荷，提高了蛋白质的持水能力。



图 2-13 虾仁上浆

上浆原料不同，采用的上浆措施也就不同，添加盐的方法也

有差异。质地细嫩，水分含量较多的原料，上浆时先加入盐与原料一起搅拌，而且是一次性加盐，直接搅拌到原料上劲（具有一定的黏稠性），然后再添加淀粉和蛋清；质地较老，含水量相对不足的原料，则需要通过加水和加碱的方法来加以改善，行业中称为“苏打浆”，如牛肉上浆，上浆时先加入总量盐的一部分，同时加入一部分水，然后进行初次搅拌，待水分被牛肉吸进以后，加入碳酸氢钠（ NaHCO_3 ，俗称小苏打）粉末搅拌，若此时水分不足，还可加入少量水分并搅拌，最后再加入另一部分盐，与其他辅料一起搅拌上劲即可。

2) 使菜品口感滑爽：盐还可以缩短上浆原料的成熟时间，减少组织水分的损失。因为肌肉中蛋白质凝固温度会因电解质（如食盐）的存在而降低，所以



使上浆后的肌肉变性凝固的温度降低至 $50 \sim 60^{\circ}\text{C}$ 。避免了高温而使原料水分气化，保证了菜品滑嫩柔软的要求。

3) 使菜肴具有基本味：上浆时除了用盐使原料有一个基本咸味外，还要添加一些香辛调味汁，常用的就是葱、姜、酒汁，起去腥增香的作用。上浆原料的外层是淀粉浆，淀粉受热后糊化，对调味料的进入有阻止作用，加上烹制时间较短，调料无法渗透到原料内部，只是包裹在原料的外表，虽然在包裹的调料中也有葱、姜、酒等香辛料，但对原料起的作用只能是间接的，所以在上浆时必须先加入葱、姜、酒汁与原料一起搅拌入味，才能直接起到去腥增香的作用，同时与原料外层包裹的调料相互协调，使内外口味均匀一致。

(2) 上浆的工艺流程

1) 致嫩：在上浆的过程加入苏打、盐、食粉等致嫩剂，使原料充分吸水，达到致嫩的目的，上浆时一般与淀粉浆、蛋清浆配合使用。致嫩工艺主要针对动物肌肉原料，常用的几种方法如下：

①苏打致嫩主要是破坏肌纤维膜，使基质蛋白及其他组织结构疏松，有利于蛋白质的吸水膨润，提高蛋白质的水化能力。根据使用的致嫩剂不同，其致嫩方法可分为两种：一是碳酸钠致嫩，二是碳酸氢钠致嫩。

②在用苏打致嫩时，需添加适量糖缓解其苏打味，此外，糖的折光性还可使原料成熟后具有一定的透明度。

③盐致嫩就是在原料中添加适量食盐，使肌肉中肌动球蛋白渗出体表成为黏稠胶状态，使肌肉能保持大量水分，并吸附足量水，这在上浆中具有显著作用。

④嫩肉粉（剂）致嫩主要针对牛肉、肫、肚等原料。嫩肉粉（剂）的种类很多，如蛋白酶类，这些酶能使粗老的肉类原料肌纤维中的胶原纤维蛋白、弹性蛋白水解，促使其吸收水分，细胞壁间隙变大，并使纤维组织结构中蛋白质肽链的肽键发生断裂，胶原纤维蛋白成为多肽或氨基酸类物质，达到致嫩的目的。由于嫩肉粉主要是通过生化作用致嫩，对原料中营养素的破坏作用很小，并能帮助消化，在国内外已广泛应用。

⑤其他物质致嫩：在肉糜制品中加入一定量的淀粉、大豆蛋白、蛋清、奶粉等可提高制品的持水性。

2) 加盐搅拌：在原料中加一定量的盐并搅拌，直至原料稠粘有劲，此法是稳定原料持水量的手段，使得肌原纤维中的盐溶性肌蛋白在盐的作用下不断搅拌而被游离出来，从而增加蛋白质水化层的厚度，提高蛋白质的亲水能力。同时，加盐搅拌还增加了蛋白质表面的电荷，提高蛋白质的持水能力，并使肌肉中部分蛋白质游离出来，具有黏稠性，使肌肉更加柔嫩。

3) 挂浆：挂浆是指将事先调好的浆液和原料拌和均匀的操作过程。通过挂浆，原料遇热后，浆层中的蛋白质凝固，淀粉遇热吸水糊化，形成致密性保护



层,最大限度地保持了原料的持水能力。

4) 静置:上浆后的原料不宜立即下锅滑油(蛋清浆),否则容易脱浆,应放置在5℃左右的温度中1小时,使原料表面稍有凝结,这样既可保护原料的形状,也不容易脱浆。对于加入小苏打致嫩的原料,静置时间可以更长一些,便于肌肉进一步地蓬松吸水,但在原料中要加入一些色拉油,防止时间过长后引起外表干燥、失水。

八、动物性原料码味的技术要求

码味又称为基本调味或基础性调味,就是在烹调前根据成菜要求在主料中加入料酒、盐、味精、胡椒粉等调料进行腌制,使原料具有轻微味道的过程。其目的是使原料在加热前就具有一定的基本味道,同时能部分祛除原料内部的腥膻异味,行业里又称为烹调前调味。码味技术主要针对动物性原料。

码味的技术要求主要表现在以下几个方面:一是根据原料的品种选择调味原料,大多数原料码味都会使用到盐、味精、葱、姜、酒等,但是主料的品种不同,码味的调料用料也不相同,例如,大多数水产品腌渍都会加入胡椒粉,主要是利用胡椒粉所具有的香味来调节菜肴风味,增加菜肴香味;二是根据菜肴表现形式选择调味料,不同的菜肴表现形式,在码味时用料也不尽相同,如红扒类的菜肴码味时会添加酱油、桂皮、八角等香料,以获得原料油炸时的菜肴色泽和香味,清蒸类的菜肴腌渍时就不宜用酱油等有色调料;三是结合烹调方法,选择适当的预加工工艺配合,如用于油炸的原料码味后可以配合挂糊的方法进行操作,用于炒的原料码味后可以配合上浆的工艺进行操作等。

九、咸鲜味、酸甜味、咸甜味、咸香味等味型的调制方法

咸鲜味主要是以咸味、鲜味混合形成的味型模式,其中精盐主要调节咸味,味精主要调节鲜味。为了使咸鲜味更加丰满,有时会加入麻油以增香和脂润性,鲜味的获取还可以以鲜汤来实现,根据不同菜肴的风味要求,也可酌情加酱油、白糖、芝麻油及胡椒粉等,特点是咸鲜清香。在调制时,须注意咸度适宜,突出鲜味。

酸甜味也称糖醋味,特点是甜酸味浓,回味咸鲜,广泛用于各类菜肴的调味,以白糖、醋为主要调味品,佐以精盐、酱油、姜末、葱花、蒜泥等调味品调制而成。调味时,须以适量的咸味为基础,重用糖、醋,以突出酸甜口味。糖醋味醇厚而清爽,解腻作用很好,但过量食用会使味觉的灵敏度降低,原料如果异味较重,可以适当调以麻油增香。

咸甜味适用于热菜,特点是咸甜并重,带有鲜香,主要以精盐、白糖、味精等调制而成。调制时,咸甜两味可有所侧重,或咸略重于甜,或甜略重于咸,也可以咸甜并重。调制咸甜味时,盐确定基本咸味,冰糖中和,若使用糖色上色,



则糖色不能炒得太老，葱姜蒜等起祛除异味、增加香味的作用，用量应加以控制。此味清淡，四季皆宜。

咸香味与咸鲜味相似。调制时，应以香味为主，辅以咸鲜味，如香炸仔鸡、芝麻鱼排等。



技能训练

技能训练1 将食物原料加工成丝、蓉

1. 丝

将较薄的片形原料切成细长的形状，即叫丝。丝的截面均呈正方形，一般将细于0.3厘米以下的细长料形称为丝，丝又可分为三个基本等级。

(1) 粗丝 细约0.3厘米，因细如粗绒线，故又叫绒线丝。收缩率大或易碎原料宜切此形，如牛肉、鱼肉等，适用于炒、烩、氽等。

(2) 中粗丝 细约0.15厘米，因细如火柴梗，故又称火柴梗子丝。收缩率较小，且具有一定韧性的原料宜切此丝，适用于炒、拌、氽等。

(3) 细丝 细约0.1厘米以下，因细如麻丝，故又称麻线丝，可穿过针眼。适用于固体性强的原料，主要有姜丝、菜叶丝等。非特殊需要不用此料形。

丝一般比较细，通常是从薄片上切下，一般采用叠片切的方式，但由于原料的不同，具体切时需有区别，有卷切式、铺切式和叠切式三种方式：

1) 卷切式：将原料卷成柱形，再切成丝，适用于对薄而韧的大张原料的加工，如百页、罗皮、蛋皮等。

2) 铺切式：将原料铺成整齐的瓦楞形，再切成丝，肉类原料宜用此法。

3) 叠切式：将原料叠成方正的墩，再切成丝，适用软、脆嫩性原料，如豆腐、白菜等。

丝的长度较长，一般为5~6厘米。

2. 蓉

蓉有时候又称为蓉泥，是料形的最小形式，由排剁、刮等刀法产生，也可以由机器粉碎得到。习惯上将动物性原料制成的细小颗粒称为蓉，植物性原料制成的细小颗粒称为泥。蓉（泥）一般手触和目视皆无明显颗粒感，又叫细蓉。蓉（泥）是制肉糜的专门料形，其颗粒越小，与水的接触面越大，亲水性越强，质越细嫩。但吸水量过多，是造成制蓉失败的原因之一。

技能训练2 制作馅料

1. 生咸馅制作实例——三鲜馅

三鲜馅是馅料中较为上乘、讲究的，用其可制作饺子、包子、馅饼等食品，是南北方人们都喜爱的一种馅。三鲜馅一般有肉三鲜、海三鲜、鸡三鲜、素三鲜等。调配时可以一种原料为主，配以两种鲜味突出的辅料，构成三鲜馅，也可以



用三种同量、但不同品种的原料调配而成。以下以肉三鲜的制作方法为例。

原料：猪肉末（最好是前腿肉，肥瘦比例为7:3）500克，海参丁100克，虾仁100克，炒熟鸡蛋100克，韭菜末250克，植物油50克，香油75克，酱油60克，水约150克，葱末、姜末、盐、味精、胡椒粉各适量。

工艺：将虾仁放在盆内，加少许酱油、盐、味精、香油，搅匀静置10分钟左右；猪肉放盆内，放姜末、酱油（可分三次加入）搅匀，加盐、味精、胡椒粉和水。水可分几次加入，一边加水，一边用筷子朝一个方向搅动，待肉馅搅稀、肉质起黏性时，再加第二次，以此类推。肉馅吸足水、有黏性时再静置20分钟备用。将海参丁、虾仁放入搅好的肉馅中，搅匀后放韭菜末，最后加葱末、香油和炒好的鸡蛋末，拌均匀即可。

2. 熟咸馅制作实例——叉烧馅

叉烧馅是以叉烧肉为主要原料，加以面捞芡拌制而成的馅料，是广东点心中的特色品种。

原料：叉烧肉500克，面粉75克，猪油75克，白糖75克，酱油50克，精盐2.5克，葱20克，清水250克。

工艺：将叉烧肉切成指甲片状备用。将猪油放入锅内烧热，加入葱炸干捞出，取其葱香味；再将面粉倒入锅内搅匀，炒制呈淡黄色；锅内加入清水、白糖、酱油、盐等原料搅匀，炒至光滑熟透，倒入碗中作为面捞芡备用。将叉烧肉与面捞芡拌和均匀即成。但应注意叉烧肉不宜烧得太烂，面捞芡不宜过于清薄，拌芡应掌握好用量，不宜多或过少。

3. 生甜馅制作实例——五仁馅

五仁馅是以糖为主料配以五种果仁等拌制成的一种馅料。

原料：核桃仁50克，瓜子仁20克，松子仁20克，花生仁30克，芝麻仁50克，白糖250克，熟面粉50克，果脯丁（什锦）100克，猪油50克，香油40克，饴糖30克。

工艺：核桃仁、瓜子仁、松子仁入烤箱烤熟至香，芝麻炒香碾碎，花生去皮炸香。五种果仁用刀切成粒。将五仁丁加白糖、熟面粉、香油、猪油、饴糖、果脯丁一起擦均匀即可。

4. 熟甜馅制作实例——豆沙馅

豆沙馅是以红豆为主料，配以白糖、桂花等原料炒制成熟的一种馅料。豆子经熟化成细沙故称之为豆沙馅。

原料：红小豆500克，白糖600克，花生油150克，桂花酱30克。

工艺：红小豆去杂质、去沙、洗净、蒸烂、去皮、澄沙（即洗沙），锅内放少许油和1/2白糖，炒一会儿加少许水将糖炒化，炒出香甜味后放豆沙，用木铲边炒边铲。豆沸后改用小火，炒至豆沙开始浓稠时再放其余的糖和油。待油炒进



馅内、色泽变红亮时将桂花酱倒入，炒均匀呈浓厚状态不粘手时即可。

技能训练3 水发加工干制植物性原料

1. 香菇

香菇先用温水浸泡，略微回软后用清水洗净，浸泡在清水中，待回软后剪去菇柄。在浸泡香菇时，香菇中的可溶性物质会逐渐溶解到水中，因此浸泡香菇的水不能倒掉，它有很浓的香味和营养物质，经沉淀或过滤后可用于菜肴制作。

香菇是食用菌中的珍品，泡发时必须用冷水，且时间不宜过长。因为热水容易使香菇中的挥发性香味物质损失，破坏香菇的香气，同时也使呈味物质分解，造成营养损失。

2. 羊肚菌

颜色黑或深黄，形如羊肚，面带方格皱纹。涨发时先将羊肚菌洗净，用温水浸泡，2小时后基本发透，然后剪去根柄，洗净，换清水浸泡备用。

3. 猴头

猴头又名猴头菇，先用清水常温浸发24小时使之回软；再投入100℃水中泡发约3小时，使之柔软（亦可用1%热碱溶液泡发），然后摘去外层针刺，切去老根洗净；上笼加高汤、姜、葱、酒蒸发约2小时；原汤浸渍待用。

4. 黑木耳和银耳

黑木耳、银耳既可以用冷水发，也可以用热水发。用热水发，因为水温高，水分在干料中扩散吸附的速度快，能加快涨发速度、缩短涨发时间，热水发能基本发透，但质地不脆嫩、风味不佳。因为原料干制后，组织细胞塌瘪，质地变得干硬，吸收水分比较困难，要想恢复原来的新嫩状态，需要一定的时间。若用热水急发，时间短，吸水不足，且水温过高会使组织内果胶物质水解，形成果胶酸，而失去脆性。同时还会使原料细胞破裂，无法吸水，以至原料变烂，出品率低。因此，黑木耳、银耳最好采用冷水或温水涨发。

技能训练4 原料拍粉处理

所谓拍粉，就是在原料表面黏附上一层干质粉粒，是起保护和增香作用的一种方法。它的粉料相当丰富，除前文所述原料外，还有很多粒形原料、松状原料等也是拍粉常用原料，如面包粉、芝麻、花生末、松仁末以及各种味型的香炸粉、马铃薯松、油炸粉丝等都可以作为拍粉原料。拍粉后的原料外表干燥，比较容易成形。在选择拍粉的粉料时要注意粉料的口味，只能是咸味或无味的，如果带有甜味，油炸时会很快变焦、变黑。粉料本身应是干燥的粉粒状，潮湿的粉料不容易酥香，也不容易包裹均匀，颗粒过大则不易粘牢，加热后易脱落，整只的面包、饼干、花生等必须加工成粉粒状以后，才能作为拍粉的原料。

1. 辅助性拍粉

辅助性拍粉，行业中习惯称为先拍粉后挂糊，就是在原料表面先拍上一层干



淀粉,然后再挂糊油炸或油煎。主要用于一些水分含量较多、外表比较光滑的原料,为了防止脱糊,先用干粉起中介作用,使糊与原料黏合得更紧。还有一些原料直接拍上一层干淀粉,原料不需上浆或挂糊,拍粉后直接炸制或油煎,但不是成菜的最后工序,也是一种辅助性的加工方法,主要是起定型和防止黏结的作用,如炸素脆鳝、菊花鱼等。辅助性拍粉要求现拍现炸,否则原料内部水分渗出,使粉料潮湿,下锅后便会松散。

2. 风味性拍粉

这是拍粉工艺的主要内容,拍粉后经炸制或油煎直接成菜,形成拍粉菜品独特的松、香风味。其方法是先在原料外表上浆或挂上一层薄糊,如果原料外表水分较多,可黏附各种粉料,这样既能起到保护作用也可增加原料的黏附性,使粉料油炸以后不易脱落,能整齐、均匀地黏附在原料表面。但原料的形状应为大片形或筒形,如面包猪排、芝麻鱼卷等。

风味性拍粉对油温有一定的要求,油温过低,粉料易脱落;油温过高,会导致外焦内不熟。一般初炸油温控制在 160°C 以上,复炸温度在 190°C 左右,温度低会含油。

(1) 拍香粉类的粉料 常用香粉类的粉料有面包粉、面包丁、饼干末、椰蓉等。拍粉时由于原料外表的黏性不足,需要拖一层蛋液增强黏性,保证粉料均匀地黏附在原料的表面。有时在拖蛋液前还要先拍一层干淀粉,目的是让原料在油炸时更平整。

(2) 拍干果类的粉料 常用的干果粉料有芝麻、松子仁、桃仁、杏仁、花生仁、瓜子仁等。拍颗粒性粉料前原料必须拖蛋液,否则粉料不易黏裹在主料的外表。

(3) 拍丝形的特殊粉料 拍丝状粉料的方法和拍干果类粉料相同,常用的有豆腐皮丝、细面条丝、糯米纸丝、马铃薯丝、芋头丝等。

技能训练5 调制水粉糊、全蛋糊、水粉浆、全蛋浆

1. 糊的调制

(1) 水粉糊 即用水与淀粉直接调制形成的糊。由于淀粉的密度大,淀粉糊在放置过程中会出现分层和沉淀现象,因而挂糊难度较大,挂糊时要不断搅拌,以免糊浆不均或脱落。调制水粉糊的投料标准约为100克干淀粉可掺入80克水,此时糊的浓度较大。

(2) 全蛋糊 就是将整只鸡蛋与面粉、淀粉、水一起调制成糊,调制时应先将全蛋液与淀粉、面粉慢慢调均匀,然后再慢慢加水一起调匀,如果先用水后用蛋液,容易出现糊被调稀的现象。一般面粉和淀粉的重量是鸡蛋的3倍左右,水则根据需要控制糊的浓稠度。挂全蛋糊的菜品色泽金黄、质感酥脆。

(3) 挂糊的操作要领 糊的浓稠度要根据原料质地灵活掌握,质地较老的



原料，糊的浓度应稀一些；较嫩的原料，糊的浓度应稠一些。因为较老的原料，本身所含的水分较少，可容纳糊中较多的水分向里渗透，所以浓度应稀一些；较嫩的原料，本身所含水分就较多，糊中的水分要向里渗透就比较困难，所以浓度就应稠些。特别是一些果蔬原料，因水分较多，如果糊过稀会使原料水分蒸发，成品变软而且不能成形，所以在油炸果蔬原料时糊应稠浓一些。

经过冷冻和未经冷冻的原料，糊的浓度也不应相同，前者应浓稠一点，后者相比要稀一些。因经过冷冻的原料在解冻时会发生汁液流失现象，所以糊的浓度应稠些，以便吸收从原料内流出的汁液，如果过稀则容易脱糊；而未经冷冻的原料，不存在汁液流失现象，所以糊的浓度可相对稀些。

对水分较多、表面光滑的原料进行挂糊时，可在原料的外表先拍上一层干粉，然后再拖上糊下锅油炸，这样可使干粉吸收原料表面的水分，同时使表面干燥不平，使糊更加容易附着，避免脱糊现象的发生。

调粉时一定要调开，不能带有颗粒；挂糊时也要包裹均匀，不能出现破裂，否则原料水分溢出，会出现脱糊和油锅爆炸等现象；挂糊后的原料在下锅时要分散、分次地投入，防止相互粘连。

2. 浆的调制

(1) 水粉浆 将干淀粉和水按照一定的比例进行调和，形成的浆液即是水粉浆。水粉浆是常用的浆液种类，制作时将菜肴原料用调味料腌渍（又称码味）入味后，再将原料和水粉浆拌匀。浆的稠稀度以能够裹住原料为宜，通常水与干淀粉的比例为2:1左右。几乎所有需要上浆的原料都可以用水粉浆来挂浆。

(2) 蛋清浆 蛋清浆是以蛋清、干淀粉为主要原料调制成的浆液。蛋清浆的制作方法一般有两种：一种方法是用蛋清和淀粉调制成浆液，再对腌渍过的原料进行挂浆；另一种是先将淀粉、蛋清加盐调匀成浆液后，直接将需要上浆的原料和蛋清浆液进行混合。前者相对简单，后者难度稍大。对于菜肴品质要求较高，尤其是成菜主料颜色要求洁白的原料通常会采用蛋清浆。

(3) 调浆的关键

1) 淀粉在使用前应提早将淀粉浸泡在水中，使淀粉粒充分吸水膨胀，以获得较高的黏度，从而增强黏附性。

2) 原料上浆前，表面不能带有较多的水分。如果表面水多，须用干布吸去水分，以免降低淀粉浆的黏度，影响淀粉浆的黏附能力，造成烹饪过程中的脱浆现象。当前行业里也有厨师用干淀粉上浆，即原料外表相对水分较多时，直接用干淀粉上浆，一般来说不太主张这样的上浆方法，因为容易导致干淀粉拌和不均匀，达不到充分保护原料的目的。

3) 在调蛋清浆时，蛋清不能用力搅打，以免起泡而降低黏度，蛋清用量也不宜过多，否则会出现泻浆或下锅后相互粘连的现象。



另外,烹饪原料上浆后,在下锅前应先加点油,主要是起润滑作用。因为不论是淀粉还是蛋清,遇热后都会形成黏性较大的胶体溶液,紧紧地包裹在原料的外表,因此在滑油时,原料会因黏性增强,彼此间相互粘连,不宜划开滑透。如果在挂糊或上浆后,加点油抓匀再滑油,由于原料周围被油润滑过,下锅后原料易分散,避免了相互粘连,便于成形,菜肴也显得滑润明亮,同时也避免下热油锅时产生噼噼啪啪的响声,引起热油飞溅、崩爆的现象。

技能训练6 进行菜肴勾芡

勾芡前首先要调制淀粉汁,即将干淀粉与水按照一定的比例进行调制,形成的混浊液即为淀粉汁。

1. 淀粉汁的调制方法

(1) 混合水淀粉汁 行业中多称之为兑汁芡,是在菜肴勾芡之前用干淀粉、鲜汤(或清水)及相关调料用盛器调和在一起的淀粉汁,因传统上大多数是在碗中调制,因此又称为“碗芡”。混合粉汁使烹制过程中的调味和勾芡同时进行,常用于爆、炒等需要快速烹制成菜的菜肴。它不仅满足了快速操作的需要,而且可先尝准滋味,便于把握菜肴味型。

(2) 单纯水淀粉汁 行业中又称为水粉芡,是用干淀粉和水调匀的淀粉汁。它与混合水淀粉的使用范围略有区别,除了爆、炒等菜之外,几乎其他需要勾芡的菜肴都用单纯水淀粉汁。

2. 勾芡的方法

菜肴勾芡常用的方法包括倒入翻拌、淋入摇晃两种方法。其他方法基本上都是建立在这两种手法基础上的。

(1) 倒入翻拌法 此法是最常见的勾芡方法。在菜肴接近成熟时,将事先调制好的水淀粉汁倒入锅中,迅速翻拌,使芡汁将菜肴原料均匀裹住;或者先把混合水淀粉汁倒入热锅中制成芡汁,再将经过初步熟处理的菜肴原料倒入锅中,翻拌均匀装盘。

(2) 淋入摇晃法 此法的裹芡形式与倒入翻拌法相同,不同之处在于不是将所用水淀粉汁一次倒入,而是在菜肴上方缓慢淋入,一边淋水淀粉汁,一边晃锅,使水淀粉糊化。

3. 使用明油

明油又被称为尾油,即在勾芡完成后,在包裹上芡汁的菜肴外表淋少许调和油或其他油脂(如麻油、葱油、辣椒油等)。淋明油既可以和勾芡同时完成,也可以在勾芡完成后进行,其作用效果相差无几。使用明油与勾芡、调剂芡汁的程序紧密相连,也可以说是勾芡和调剂芡汁的辅助方法。

菜肴烹调后,最后使用明油,这是中餐烹调的普遍规律性操作程序。因为运用明油有四种益处:第一可以使菜品增加光度、亮度,提高菜肴的观感;第二,



可以使菜肴表面的芡汁渗进适量明油，增强芡汁的滋味；第三，因使用的明油多是含有香味的（如葱油、麻油等），它随着菜肴的热气飘散，有诱人食欲的作用；第四，由于芡汁中渗进适量明油，可起到一定的保温作用，能在一定程度上控制菜肴热量的散发速度。

4. 勾芡的注意事项

（1）准确把握勾芡时机 勾芡必须在菜肴即将成熟时进行，过早或过迟都会影响菜肴质量。过早，菜肴不熟，继续加热则易粘锅焦糊。过迟，菜肴质老，有些菜肴还易破碎。此外，勾芡必须在汤汁接近沸腾或沸腾后进行。

（2）芡汁数量要准确 各种菜肴因原料数量不同，烹调时，所需芡汁的多少也就不同；有时还要两份、三份，甚至多份同样的菜肴一起烹调。因此，调剂芡汁的数量要做到心中有数；所谓心中有数，主要还是指烹调的经验。当水淀粉汁泼入加热的原料中时，要不多不少，恰到好处。如果过少，包裹不住原料，而且味道也会轻淡；如过多，芡汁外溢，味道就会浓重，影响口感。

（3）水淀粉汁的稀稠度要准确 在勾芡时，水淀粉汁投放的比例要准确。如水淀粉汁多了，糊化后的芡汁就会浓糊黏结；如水淀粉汁少了，糊化后芡汁黏性又不够，包裹不住原料。无论是哪一种情况都会影响到菜肴的质量。如果烹调菜肴的原料数量多，水淀粉汁投放的比例也要大些，形成的芡汁数量也就多；如果烹调菜肴的原料数量少，水淀粉汁的投放比例也要小，形成的芡汁数量当然也要少些，这都是有一定的规律可以遵循的。另外，水淀粉汁本身的稀稠程度也对菜肴勾芡的芡汁形成有很大影响，同样的 50 克干淀粉，加水后形成的水淀粉汁的浓度大小，取决于干淀粉中的水的含量是多少，也许是添加 25 克水，或添加 50 克水……水的投放量越大，水淀粉汁的糊化作用就越小；反之亦然。

（4）淀粉汁须均匀入锅 因为淀粉在水中有一个明显的特征，就是沉淀，所以调制好的粉汁在使用前必须搅拌均匀，然后再均匀淋入或倒入菜肴原料之间的汤汁中，同时采用必要的晃锅、推搅等手段，使水淀粉汁均匀分散在原料上，确保糊化后均匀包裹于原料的外表。如果水淀粉汁入锅，不及时搅拌或搅拌不均匀，便有可能凝固成团，无法裹匀原料，影响菜肴质量。

（5）勾芡须先调准色、味 勾芡必须在菜肴的色彩和味道确定后进行。勾芡后再调色、味，调料很难均匀分散，被菜肴吸收，同时也会影响菜肴的造型等。勾芡一般与调味料同时或在调味料调配准确以后进行，除爆炒菜因加热时间很短，而将调味料与淀粉汁一起下锅勾芡外（行业中称对汁芡），其他菜肴都是在各种调味料投放并调准以后才用淀粉汁勾芡。

技能训练 7 进行动物性原料码味

大多数动物性原料都需要经过码味后才会转入正式烹调。原料的码味过程具体操作如下：原料洗净，经过适当的刀工处理后，加入盐、味精、料酒、葱、



姜、胡椒粉等调味品拌和，有时根据需要还可以加入少量酱油、香料等，既可以改善原料的颜色，又可以调节原料的香味。

1. 禽畜类原料的码味

禽畜类原料的码味，一般以盐为基本调味料，配以葱段、姜片、料酒等，将加工成型的主料置于容器中，再将上述调料逐次加入拌匀，通常 15 ~ 30 分钟后即可转入正式烹调。

2. 水产类原料的码味

水产类原料具有较重的腥味，通过码味可以去除部分腥味。但是由于水产品原料一般在制作中式菜肴的过程中，调味都是比较清淡的，所以一般较少采用添加香辛料的形式去除腥味，即使添加也是用那些色泽比较淡的香料如香叶，更多时候水产品腌渍以添加胡椒粉为主要去腥方式。而盐也是必需的基本调味料，配以葱段、姜片、料酒、胡椒粉等。

码味时一定要注意原料和调味料必须充分拌和，确保均匀，且码味时间一定要够，才能保证原料吸收调料比较充分，否则达不到码味的预期效果。

技能训练 8 调制咸鲜味、酸甜味、咸甜味、咸香味等味型

1. 咸鲜味的调制

调制咸鲜味的主要调料包括盐、味精、葱姜、鲜汤等。调制咸鲜味分两步，先将原料进行码味，使原料具有一定的基本咸味；烹调时再适当加入精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、葱、姜等调味品和原料拌匀。咸鲜味调制时，可以根据菜肴的实际要求，酌情添加其他原料，同时也要根据菜肴的制作方法采用适当的调制手段加工原料。

2. 酸甜味的调制

调制酸甜味的主要调料包括盐、糖、醋、葱花、姜米、蒜泥、酱油、料酒、鲜汤、水淀粉、调和油等。调制时，将葱花、姜米、蒜泥下锅煸香，加水、酱油、白糖、醋和其他调味品，烧沸后用水淀粉勾芡，淋明油即可。调制糖醋味时，蒜泥、姜米用量要比葱花多。蒜泥在低油温状态下炒熟即可，糖醋的量要恰当，且用量要准确，才能保证甜酸味纯正，否则酸甜味会不纯正。有时酸甜味也可以用番茄沙司代替，味道、颜色更加悦目。

3. 咸甜味的调制

调制咸甜味的主要调料包括盐、白糖、葱段、姜片、料酒、汤色、花椒粉、五香粉、味精、鲜汤和糖色。调味方法是：锅内放调和油，放入姜片、葱段小火煸香，加入原料、鲜汤、精盐、汤色、料酒、花椒粉、五香粉等加热至沸腾，改用小火加热至原料软熟汁稠时放入冰糖融化，和匀即成。

运用酸甜味型成菜的原料，主料一定要经过焯水，且冰糖不宜过早投放。由于原料的胶质或淀粉较多，一般通过小火缓慢加热，才能达到自然收汁的效果，



从而保证成菜美观清爽。

4. 咸香味的调制

咸香味型的调制方法和咸鲜味型的调制方法类似，只是多了香味原料的介入，如洋葱、香叶等。



第二节 烹制膳食

一、主食煎、烙的制作方法

1. 煎

煎可以理解作为一种特殊的炸法，是将原料用少量油加热，至原料两面金黄而成熟的加工方法。采用煎法的菜肴适用扁平状或加工成扁平状的原料，因而多加热原料两面使之成熟。由于煎法的油温并不低，加热中原料表面的水分易汽化，所以可以形成外脆里嫩的口感。选料范围是扁平状或加工成扁平状的动、植物原料；刀工成形是扁平状或片状；操作程序是：原料成生坯→投入少量油中→两面加热→原料成熟；煎法在加热前一定要烧热锅，放入冷油，即行业上称的“热锅冷油”，这样是为了防止原料粘锅。部分采用煎法的原料表面不挂糊，可以突出原料外表的焦香，行业称为“软煎”；也有菜肴需要拍粉或挂糊，以保护原料内部水分不外渗，使外表起脆，但糊不能太多、太厚，行业称为“脆煎”或“干煎”。煎法最大的问题在于受热的均匀度，因为煎制中，原料多半是在小油量状态下半露半没，因此煎制时要将原料及时翻面，保证两面受热均匀。

2. 烙

烙是指将原料加工成扁平结构，直接置于干燥的金属板上（锅中），通过加热金属板（锅）将热量传导给板上（锅中）的原料，从而使原料成熟的技法，行业中有时又称为“炕”。

烙与煎类似，一般烙少用油或不用油，主要传热介质是铁锅（板）；而煎用油，主要传热介质是油。

烙法的工艺流程：原料成形→放在铁板（锅）上→加热铁板（锅）→原料翻面至成熟。

适用于烙法的原料通常是以粮食类为主，适当的也可以添加一些其他动植物性辅料，以丰富菜点的口感层次。

二、氽、烧、烩、炖、焖等烹调的注意事项

1. 氽

将经过加工的小型原料放入烧沸的水（汤）锅中，进行短时间加热形成菜



肴的技法。

氽法具有显著特征——质感脆嫩。除了原料本身质嫩外，就是氽法使用旺火使原料快速加热成熟，由于原料在加热过程中始终处于沸水中，加热时间又短，因此大大减少了原料失水的可能，使原料变性、分解、成熟，从而取得了菜肴鲜嫩的效果。

氽法操作过程具有明显特点，那就是水（汤）宽，一般都至少在原料的4倍左右。用来加热氽烫原料的水（汤）大多都加热到100℃，再来烫制原料。原料在锅中停留的时间很短，一般植物性绿叶蔬菜在锅中停留3~4秒即可食用；块茎类的蔬菜加热时间相对较长。

这种技法是采用极短的加热时间加热，以取得突出原料自身鲜味、口感以及汤汁清淡的效果。因此，加热时间短是氽法的关键，原料应尽量避免在锅内停留过久，具体的加热时间要根据原料的性质和形体的大小灵活掌握。

2. 烧

将经过预熟加工的原料，加入适量汤汁和调料，用旺火烧沸后，改用中、小火加热，使原料适度软烂，而后再大火收汁（或勾芡）成菜的多种技法总称。

根据烧法的成菜颜色，有红烧和白烧之分，主要是指在烧制过程中是否运用有色调味料，使用有色调味料的烧称为红烧，不使用有色调味料的称为白烧。

烧法的技术内容比较广泛。通常说的烧是把各种预熟后的原料再加热至质地软烂，并使调料渗入原料之中，使味汁浓稠，以增加菜肴的美味。烧是水导热法中制作最精细、工艺最复杂、菜品最有特色的一种技法，它要经过两种或两种以上的加热方法才能完成菜品。烧法的火候运用又分为旺火烧开、中小火烧透、大火收汁三个阶段。

烧的预熟加工具有一定的特点。一般来说，红烧菜肴以烧熟为主，力求质感软嫩，所以在初步熟处理时必须适应这一要求。多数原料的预制，都采用煎、炒的方法，以断生为宜。其中，对禽畜类小块原料大都采用炒的方法，炒去原料部分的水分，使其外表紧缩、发挺变色即可；但对纤维组织疏松、加热时易于散碎的原料，在炒锅中则不宜多炒多翻；特别是烧制整条鱼的预熟，只能采用煎或炸的方法，且不可久煎或久炸，这是因为鱼肉细嫩易熟，煎或炸后还有一次烧制过程，否则鱼肉会变老。

红烧主要是采用中火或小火以使原料烧透入味。由于原料不同，预制品的成熟程度也不一样，成菜质感的要求不同，因此烧制的时间也不同。红烧的汁，讲究黏浓味厚，计量在各种烧法中是较宽的一种。红烧的芡汁，分为两种情况，一种是在原料接近成熟时，回到旺火收汁，边收汁边晃锅，汤汁变得黏稠适度时，即可淋入明油，翻一翻，使芡汁裹匀，并泛出光泽。这种芡汁行业中习惯上称为“自来芡”，即菜肴自身形成的芡汁。第二种是人为勾芡，对整块或整条原料，



则是在原料全熟后，先盛入盘内，锅回旺火收汁的同时在汤中加入一定量的水淀粉勾芡，待水淀粉汁糊化后形成浓稠卤汁，再浇在原料上面。

很多地方将烧又划分为干烧、软烧、酱烧、红烧、白烧等多种烧法，其实本质就是烧法。

3. 烩

将经过刀工加工和初步熟处理的多种小型原料混合下锅，加入适量的汤和调料，加热成熟后，勾芡成菜的技法。

在各种加热方法中烩的成熟时间最短，烩多用熟料或半熟料，原料也多选有滋有味的原料或高档的干货原料，加之好汤辅助，多形成半汤半菜或汤汁宽裕的菜品风格，常在头菜中占有重要地位。烩与烧的区别在于汤汁，烧法汤汁少而黏稠，烩法汤汁多而滑利，且必须勾芡。另外，烩的刀工成形多为小件料，如片、丝、丁、粒、蓉等。

烩法讲究鲜味和色彩的综合搭配，以原料多为主要特点，少则用上两三种，多则十余种，在餐饮业中素有“大杂烩”之说。一般来讲，热菜都是原料先下锅，然后加调味品、鲜汤加热成菜。而烩的技法多数则是先制汤，后烩菜。在烩制时，用葱、姜炅锅后，先下入汤料和调味品，加热至沸，待汤味浓厚时，再投入原料一烩即可。也有一些是汤、料同时下锅烩制。从多数品种看，先制汤，后投料，已形成了烩法的一般规律，这也符合烩法的重在融合滋味和入味收汁的基本目的。

4. 炖

将经过初步处理的原料放入锅中加水，大火烧开后，用小火长时间进行加热，使原料成熟、质感软烂的加工方法。炖法汤清汁宽，一般加热1~3小时，加热盛器多用砂、陶器具。

炖法有两种：一种是汤汁要清纯，所用原料不宜经挂糊、油炸等处理，此法通常称为清炖；另外一种是指炖，在北方运用相对较多，原料一般先挂糊再用热油进行预熟处理，最后再炖制。炖法可作为辅助加工的加热法，如制作清汤，有的地方有时为了保持汤清，会用蒸汽去长时间加热，所以也有人称之为蒸炖。

菜肴制作过程中无论采用何种炖法，目的都是避免原料香味散发，促使原料在受热炖软时将自身的鲜味转入汤中，食用时有原汁原味之感。所以，炖法是以吃汤为主的汤菜，要求汤色清澈爽口、滋味鲜浓、香气醇厚，这是炖法最显著的特点。正是使用了这种小火加热，并在密封严密的炊具中烹制，才使得原料组织变性分解、鲜味物质酯化，鲜香味及原汁均不易向外散失，从而起到储存香味、保持原汁原味的作用。

5. 焖

将经过加工处理的原料放入砂锅，加适量的汤水和调料，盖紧锅盖烧开，改



用中小火较长时间地加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的多种技法的总称。

焖菜焖制时一般要加盖，所以称为焖。其用火和加热时间介于炖与烧之间，虽然很容易混淆，但它们在加热过程、工具使用、适用原料、成菜风味方面都有一定的区别。焖菜以菜为主，汤汁少而稠浓。焖菜一般也要用水或油进行预熟处理，上桌时经常用砂锅作为盛器。行业中还根据成菜的色泽进行细分，如红焖、黄焖、白焖等，其方法一样，只是调料品种不同而已。这里要特别提醒的是，我们习惯称的“油焖”，其实并不是真正的焖。

焖法所用主料大部分要预制成半熟品或全熟品，主料都不上浆挂糊；加入鲜汤的数量要准确，并且一次加足，中间不宜揭盖添汤；制品成熟后，一般都不勾芡，依靠火力自然收汁，只有少数品种因为原料脂肪少或胶原蛋白少，汤的黏性差，加少许湿淀粉搅匀，以增加汤汁的浓度。

三、复合调味方法与技术要求

复合味就是将两种或两种以上的基本味按照一定的比例混合调制形成新的味型模式。目的是方便调味，形成固定风味。复合味在不同区域有不同的表现形式，个人的饮食习惯不同，对复合味的调制要求也不一样。

调制复合味型的调味品需要具备以下条件：能够清晰了解各种单一调味品的类型及品质性能，如大家都知道盐咸糖甜，但是咸味调味品不仅仅是盐，还包括很多其他的咸味调味品如酱油、面酱、豆豉等，甜味也不仅限于糖，还有蜂蜜、饴糖等。必须清楚所需制作的复合调味品的调料使用品种以及配比关系，复合味的调制不是将各种单一味型的调味品进行简单的叠加，要调节复合味型，需要将单一味型的调味品按照一定的比例进行添加，才能调制出味道纯正的复合味型。复合味的调制需要按照程序进行，有的是直接将各种调味品按比例均匀混合在一起就可以，如各种碗芡的调制，有的需要进行加热熬制才能形成复合味，供其他菜品使用，如 XO 酱。

四、复合原料冷菜拼盘制作与技术要求

复合原料冷菜拼盘是指多种直接调味后的原料或加热调味后的冷却原料码放于一个盛器中形成的冷菜装盘形式，由于是多种菜肴混放于同一餐具中，所以又称为拼盘。

装盘是指菜肴制作完毕后，盛装于盛器中的过程，它是整个菜肴制作的最后一个环节，也是烹调的基本功之一。菜肴盛装的好坏，不仅会影响到菜肴的美观度，也会影响到菜肴的卫生状况。因此，冷盘制作技术要求包含以下几点：

- 1) 熟悉原料特点，能够将原料的特点予以充分表现。冷菜制作分为冷制冷



吃菜肴和热制冷吃菜肴两大类。菜肴制作中应当将原料特性给予充分表现，追求质感爽脆的原料可以直接通过腌渍、醉泡等方法制作，需要酥烂软糯质感的原料可以通过加热来实现。

2) 装盘时不应当直接用手去触摸菜肴，而是要戴手套或用筷子等工具拿取或转移菜肴，避免手和菜肴直接接触，产生污染。

3) 因为拼盘是将多种菜肴放在一个餐具里，如果所用餐具没有严格的分隔，则要注意将不同口味的菜肴分开、干湿菜肴分开，有卤汁的菜肴要放在稍深一点的位置，具有干脆质感的菜肴不要直接和有卤汁的菜肴接触，以防止脆性质感的菜肴吸收卤汁回软，及菜肴串味。

4) 菜肴盛装需要饱满，且注意菜肴的色彩搭配，同时还要尽可能使餐具的选择符合菜肴盛装的需求，包括餐具的大小、形状、色泽等。



技能训练

技能训练1 运用煎、烙方法制作主食

1. 煎法实例：干煎糍粑

原料：糯米粉、白糖、油。

工艺：将糯米粉用热水调和均匀成粉团。锅上火，烧热加油，将糯米粉团搓成直径约10厘米、厚约0.8~1厘米的饼状，入锅小火慢慢加热，加热过程中不断翻面，使两面呈均匀的金黄色时出锅装盘，撒上白糖（根据个人喜好而定）即可食用。

特点：外焦香内鲜嫩，色泽金黄，不含油。糍粑在不同的地方可能是不同的形式，如有些地方把油炸后的方形糯米饭饼称为糍粑。

2. 烙法实例：烙荷叶饼

原料：精白面粉、麻油、沸水、凉水。

工艺：面粉（留一半）放入盆内，将沸水淋入面粉中，将其拌成雪花状。然后用凉水将剩余的面粉和烫好的面粉一起和好，揉成面团，稍饧。面团搓成长圆条，摘成剂子，按扁，刷上麻油，二个面剂摺在一起，擀成直径约20厘米的圆饼。平底锅抹上稍许油，烧热放入薄饼坯，用手将饼转动两下，见饼面变色有小泡时，即将饼翻面，将另一面烙至有小泡。出锅后揭开成两张饼，将每张饼叠成三角形放于碟中即可。

荷叶饼也称春饼、单饼，一般用于佐食烤鸭、烤乳猪等。

技能训练2 运用氽、烧、烩、炖、焖等方法烹制菜肴

1. 氽法菜肴实例：浓汤酸辣鳊鱼

原料：鳊鱼、油、野山椒、豆芽、芹菜、胡椒、柠檬、葱、姜、黄酒、淀粉、香菜、高汤、花椒、盐。



工艺：鳊鱼洗涤干净，去肉批成薄片，用盐、酒、葱姜腌制 30 分钟，用淀粉拌匀备用。鱼骨头用中火煮成浓汤，过滤后备用。豆芽、芹菜用沸水烫透后待用。将油入锅中烧热，倒入鱼汤、高汤烧沸，加野山椒、葱、姜、黄酒、盐、花椒，放入烫好的豆芽、芹菜，撒入胡椒粉，将鱼片余入锅中烫熟后立即出锅，挤入柠檬汁，撒上香菜末即可。

2. 烧法菜肴实例：蜜椒牛肉

原料：小牛肉、蜂蜜、黑胡椒、盐、酱油、黄酒、糖、醋、油、八角、桂皮、干辣椒、香叶、葱、姜。

工艺：牛肉洗净，改刀成块，用盐、酒、葱姜腌制 1 小时备用。油锅上火，烧热后放入牛肉炸至外表金黄色，捞出沥油，另选锅上火，放入少量油，入葱、姜、干辣椒煸香，倒入牛肉继续煸炒，加入黄酒、水、酱油、糖、八角、桂皮、香叶，用小火焖 2 小时。将锅中的葱姜、八角、桂皮、香叶拣出，加入蜂蜜和黑胡椒，用大火收汁，待卤汁稠浓后淋醋，然后出锅装盘即可。

3. 烩法菜肴实例：蟹黄豆腐

原料：嫩豆腐、螃蟹、葱花、高汤、盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、橄榄油。

工艺：螃蟹蒸熟后取出蟹黄、蟹肉待用；豆腐切成约 1.5 厘米见方的大块，焯水待用；锅上火，加油烧至 100℃ 时加葱花煸出香味后加蟹黄、蟹肉煸炒，然后加高汤大火烧开，放入豆腐块烧开后改小火约 5 分钟后调味，用水淀粉勾芡，淋入橄榄油，装入碗中即可。

4. 炖法菜肴实例：清炖蟹粉狮子头

原料：带皮骨五花肉、蟹黄蟹肉、鸡蛋、干淀粉、青菜心、葱、姜、油、盐、虾籽、料酒、大白菜叶片。

工艺：将肉皮取下改刀成小菱形片，排骨取下剁成块，洗净后焯水，再洗净放入砂锅中加热至沸。五花肉洗净，将肥肉切成 0.4 ~ 0.5 厘米见方的小丁，瘦肉切成 0.3 厘米的小粒，用刀粗粗地排斩一下，葱切葱花，姜切姜米。将肥瘦肉粒混放在容器中，加盐、虾籽、料酒、蟹黄蟹肉、鸡蛋、葱花、姜米、干淀粉拌匀，摔打上劲。将上好劲的肉用手攥成直径约 5 厘米大小的圆形，放入带有皮骨的砂锅中，盖上大白菜叶，烧开后改小火，盖上锅盖，加热 3 小时后开盖，揭去白菜叶，将洗净的青菜心放入砂锅中炖 2 ~ 3 分钟即可。

5. 焖法菜肴实例：红焖江鳊鱼

原料：江鳊鱼、南乳汁、酱油、糖、蒜头、葱、姜、黄酒、高汤、油、芝麻油。

工艺：①鳊鱼去除外表黏液，洗涤干净后改刀成约 2 厘米的段待用。②锅上火，放入油烧热，入葱、姜煸香，加入高汤、南乳汁、酱油、糖、黄酒，再放入鳊鱼段，用小火焖 1.5 小时，将葱、姜挑出，加入蒜头，继续焖 20 分钟，出锅



前淋上芝麻油即可。

技能训练3 制作复合原料冷菜拼盘

1. 凉拌双脆

原料：海蜇皮、心里美萝卜、香菜梗、盐、味精、葱油。

工艺：将海蜇皮切成丝，使用清水浸泡，直到砂粒被去净，再用净化水洗汰几遍待用。心里美萝卜洗净去皮切成细丝，用盐腌渍5分钟后挤去水分。香菜梗洗净切成约2厘米的段。将处理好的海蜇丝和萝卜丝合在一起，加盐、味精调好味，淋入葱油，拌入香菜梗即可。

2. 温拌腰丝

原料：猪腰1只、水发粉丝、盐、味精、红油、麻油、酱油、料酒、葱段、姜片、蒜泥、花椒。

工艺：将猪腰洗净撕去外皮，剖开，去除腰臊，斜批成片后切成细丝，取一大碗放水，加料酒、花椒、葱段、姜片调匀，将腰丝放入碗中浸泡30分钟。水发粉丝用温水泡洗后置于容器中，加盐、味精、蒜泥、麻油调味后垫于盘底。锅中加水上火烧沸后将泡好的腰丝捞出倒入锅中烫熟取出，加盐、味精、料酒、红油、酱油调匀，放置于粉丝上即可。

将凉拌双脆和温拌腰丝同放于一个容器中即成冷菜双拼。注意：摆放时两种菜肴之间应适当留一点空隙，不要紧挨在一起。若是三种菜肴放在一起，则是三拼，以此类推。但一般不会太多品种，大约在八种以内。当前，无论是家庭聚会，还是酒店用餐，一般而言，复合原料的冷菜制作比较多见，但是冷菜拼盘已经较少使用。

复习思考题

1. 感官检验原料的方法有哪些？
2. 常见的动植物性原料该如何选择？
3. 刮刀的目的和原料选择的原则是什么？
4. 平面类和立体类花刀常见的种类有哪些？
5. 馅料的种类和制作时的注意事项？
6. 干货原料水发的基本原理是什么？
7. 拍粉的注意事项有哪些？
8. 勾芡的目的和作用是什么？
9. 影响勾芡的因素有哪些？
10. 挂糊的功能是什么？
11. 上浆的目的与作用是什么？
12. 动物性原料码味的操作要领是什么？



培训学习目标

1. 正确洗涤各类衣物。
2. 正确使用熨烫设备、正确熨烫各类织物。



第一节 洗 涤 衣 物

一、衣物质地鉴别方法

1. 纺织纤维的分类

目前市场上的纺织纤维可分为两大类。第一类是天然纤维，其中又有动、植物纤维之分，如棉、麻等属植物纤维；羊毛、骆驼毛、兔毛、蚕丝等属动物纤维。第二类是化学纤维，其中又有人造和合成纤维之分。人造纤维有人造棉、人造毛、人造丝等；合成纤维有锦纶、涤纶、腈纶、氨纶、维纶、丙纶等。

2. 各类纺织纤维的性能

(1) 植物纤维的性能

1) 棉纤维吸湿性好，而且穿着透气、舒适。棉布耐碱不耐酸，所以平时用碱性肥皂和普通洗衣粉洗涤不会损坏面料，但一定要避免与酸接触。

2) 麻纤维吸湿性好，透气、凉爽，挺括不沾身，耐磨性比棉布强，但缺少棉布的柔软感。一般适用作夏令服装。与棉布相同，麻纤维也耐碱不耐酸。

(2) 动物纤维的性能 动物纤维的主要成分是蛋白质，又称蛋白质纤维。主要用于高级服装的原料，历来为人们所珍爱。

1) 羊毛纤维强韧耐穿，穿着寿命一般是棉布的好几倍。羊毛纤维质轻、保暖性好、挺括。毛料服装熨烫后可持久挺直，此外它还具有良好的透气性和吸湿



性，手感柔软不易沾污，富有弹性，不易折皱变形。羊毛纤维不易着火燃烧，并有一定的抗酸腐蚀性能。但羊毛纤维怕碱，遇碱后会溶解，所以毛织品在洗涤时不宜用热肥皂水，应用中性洗涤剂在温水或冷水中洗涤。羊毛纤维也怕太阳晒，太阳光中的紫外线会破坏羊毛纤维的组织成分，使其泛黄、强力下降、失去光泽。因此，洗涤后的羊毛织品应挂在阴凉通风处晾干，切忌在阳光下曝晒。

2) 蚕丝纤维和羊毛纤维一样，它也是蛋白质纤维，主要成分是丝胶和丝素。蚕丝纤维的特点是丝素具有光泽、柔软、滑爽。蚕丝纤维有两怕：一是怕碱，如浸在 10% 的烧碱溶液中只要 10 分钟就溶化了。因此，在洗涤时应注意不要用碱性肥皂和洗衣粉，更不能在高温下洗涤，以免影响光泽。二是怕阳光，日光中的紫外线会破坏蚕丝纤维的结构，使纤维变脆，从而使其强度明显下降。所以，丝织品洗涤后不宜在日光下曝晒，宜阴干。

(3) 化学纤维性能 化学纤维的特点：一是结实耐磨强度比较高。二是抗折皱性好，不容易起褶，在一定条件下经过热定型处理，就可使织品或衣服的褶皱在冷却后固定下来，即使经过多次洗涤基本上不消失。三是大多数化学纤维吸湿性都差，一般不宜用来做内衣。四是摩擦时容易产生静电，容易吸附尘土和污物。五是尺寸稳定性好，织物易洗易干。此外，它还耐酸碱、耐霉蛀。

3. 各类纺织品的鉴别方法

市场上销售的衣料是多种多样的，一般是靠人的眼睛看（颜色、质地、光泽等）、手摸（质感、厚薄等）、耳听（丝鸣等）来鉴别织物纤维的种类。

(1) 纯纺织品的鉴别 纯纺织品比较容易鉴别，只要对纤维的特性有所了解，就可以较正确地区别织物的种类。混纺织物一般是棉、毛、丝麻等天然纤维与粘胶、涤纶等化学纤维，或不同种类化学纤维互相混合在一起纺织而成。

(2) 棉涤的鉴别（棉涤、棉的确良）光泽明亮、色泽淡雅，手摸布面感觉挺爽，光洁平整。富纤布和人造棉布色泽鲜艳，光泽柔和，手摸布面平滑柔软、光洁；维棉布则色泽稍暗，光泽有不匀感，手感粗糙而不柔和。当用手捏紧布料后迅速放开时，可以看到涤棉布折皱最少，并能较快地恢复原状；而人造棉布折皱最多，也最为明显，恢复也较慢。

(3) 化纤与毛混纺品的鉴别 纯毛呢绒呢面平整，色泽均匀，光泽柔和，手感柔软而富有弹性，攥紧放松后呢面无折痕，能自然恢复原状。化纤薄型织物看上去似有棉的感觉，手感较柔但不挺括，攥紧织品放松后有明显折痕。涤纶与毛混纺品光滑挺爽，但有硬板的感觉，弹性好，攥紧放松后几乎没有折痕。腈纶与毛混纺呢绒一般织纹平坦不突出，光泽类似人造毛织物。但手感和弹性均较人造毛织品更好，毛型感较强。锦纶与毛混纺呢绒外观毛型感弱，有蜡光泽，手感硬挺而不柔软，攥紧后放松有明显的折皱痕迹。

(4) 化纤丝绸织品的鉴别 市面上较为常见的主要有人造丝、锦纶长丝、



涤纶长丝等几种织品。从外观上看,纯真丝织品光泽柔和均匀,虽明亮但不刺目,手摸上去有棘手感、柔软。人造丝织品具有耀眼的光泽,但不如真丝柔和滑爽,而带沉甸甸的手感,但不挺括。涤纶长丝织品光泽较差,表面有如涂了一层蜡的感觉,手感硬挺而欠柔和。用手攥紧迅速放开后,真丝和涤纶丝的织品,因弹性好而无折痕,人造丝织品有明显的折痕,并难以恢复原状,锦纶织品虽有折痕,但尚能缓慢地恢复。

二、各类衣物的洗涤

衣物一般特性见表 3-1。

表 3-1 衣物一般特性

按纤维材料特性来分	按纤维来源来分	特 点
天然纤维	植物纤维:棉、麻	穿着凉快、吸汗、透气性强,但易掉色,色牢度差,洗涤后需熨烫
	动物纤维:毛、丝	
化学纤维	人造纤维:人造棉、人造丝等	经磨耐用、定型好、不易脏,但透气性差,摩擦后易产生静电,且易吸附灰尘
	合成纤维:涤纶、腈纶、锦纶等	

1. 洗涤基本方法

家庭洗涤衣物看似简单,其实有不少学问。多少年来,人们洗涤衣物的方法虽然随着时代的进步而不断有所改进,但总的来看,仍然有许多洗涤方法是不科学的。在社会经济高度发展条件下,科学技术和人们生活方式日新月异的今天,人们的服装发生了很大的变化,对衣物的洗涤也提出了更高的要求。要想洗涤好衣物,适应各种织物面料、服装款式不断发展变化的新要求,必须了解和掌握有关洗涤的基本方法。

(1) 湿洗 即水洗,就是用水洗衣服。但是,仅用水洗是洗不好衣服的,因为水的去污力不强,所以还必须借助于洗涤剂、温度和机械力才能把衣物上的污垢去除掉。一般面料和服装均可采用水洗,方便易行,适合家庭洗涤。日常水洗主要是手洗和机洗,也可手洗和机洗相结合。

(2) 干洗 也叫化学清洗法,就是用化学洗涤剂清洗后,经过漂洗、脱水、烘干、脱臭、冷却等工艺流程,从而去除污垢脏渍。干洗法主要用于湿水后易变形、褪色及质地精致、细薄易受损的面料和服装。干洗对于各种脂溶性污垢有特殊去除作用,具有水洗所达不到的效力。经干洗的服装不变形、不褪色,能保持面料原有的质地和色泽,解决了高档服装不能水洗的问题。干洗法也有不足之处,即对于一些水溶性污垢去除不彻底,浅色较脏的服装不易洗净。

2. 洗涤剂的特点与选用



凡是用作洗涤去污的用剂，包括在染整工艺中洗除织物上各种杂质或洗除印染后浮色的用剂，统称为洗涤剂。洗涤剂主要有肥皂、皂片、洗衣粉、液体洗涤剂等。我们日常所用的洗涤剂品种很多，每种洗涤剂各有特点，清洗衣物时应注意选用合适的洗涤剂。了解常用洗涤剂的特点及适用对象，可参看表 3-2。

表 3-2 洗涤剂的特点与应用

洗涤剂		类型	特 点	洗涤对象
一般肥皂		碱性	总脂肪物含量越高，去污效果越好，碱性过大，对衣物和皮肤有刺激，起泡性好，但耐硬水性差	棉、麻及其混纺织品，如床上用品、毛巾等
皂片		中性 (弱碱性)	总脂肪物含量 83% ~ 85%，皂质纯净，性能温和，溶解迅速，去污力强，使用方便	精细丝绸、毛织物和含毛量较高的毛混纺织物
洗 衣 粉	高泡洗衣粉（一般洗衣粉）	碱性	泡沫丰富，去污力较强，但不易漂洗干净。碱性大，对丝、毛类织品不利	棉、麻、化学纤维织物。不适于家用洗衣机洗涤
	中泡洗衣粉	弱碱性	泡沫适中，易漂洗干净，去污效果好，适用面广	各种纤维织物，（丝、毛精编织品除外），尤其适用于棉纶、涤纶织物，手洗、机洗均可
	低泡洗衣粉	中性	泡沫少，易漂洗干净，去污效果好，适用面广	各种纤维织物，特别适用于洗衣机洗涤
	加酶洗衣粉		含有碱性蛋白酶，能催化水解污垢中的蛋白质，对奶渍、汗渍、血渍、果汁有特殊去污作用	棉、麻、毛、化纤织品，特别是较脏且有奶渍、汗渍、血渍的织品，对服装的领子、袖口等处，去污效果极好
	增白洗衣粉		含有荧光增白剂，能增强织品洗后的光泽和洁白度，使白色织品增白，浅色织品的颜色更鲜艳、花纹更清晰	浅色织品，多用于夏季服装及床上用品，改染和深色服装不宜使用
	漂白洗衣粉		含有漂白剂，在 60℃ 的热水中对纺织品的污迹有漂白作用	白色织品，不可在高温下洗涤有色织品
液体洗涤剂		弱碱性或中性	易于溶解，使用方便，性能温和。去污力较强且对丝、毛制品无损伤	棉、麻、合成纤维织品可用弱碱性洗涤剂，丝、毛类精细织品应使用中性和洗涤剂
特制皮革清洗剂		/	具有多种表面活性剂，并配加皮革剂、油鞣剂、防腐剂等。既能去污除垢，又可保护皮革	皮革服装，皮革制品



3. 水洗过程

(1) 洗前准备 首先除去附属物,如易脱落的纽扣、装饰物等,将口袋内东西拿出。然后进行检查分类,按照衣料的原料、组织、颜色、脏净、色牢度、厚薄等分开,根据不同的情况采取不同的洗涤方法。

(2) 浸泡预洗 洗涤前最好把衣物放在冷水内浸泡一会儿,这样做可使附着于衣料表面的尘垢和汗液脱离进入水中。同时,水分子可充分渗透到织物内部,将组织间隙中的污垢挤至布面,便于去除,从而提高洗净率。浸泡预洗还可以发现一些水洗牢度较差、易脱色的织物。浸泡时间随具体服装和面料而定,见表 3-3。

(3) 洗涤 洗涤是采用前面讲述的水洗方法,通过洗涤剂的去污作用将衣物洗净的过程。洗涤要做到“三先三后”,即先浅色后深色,先小件后大件,先比较干净的后比较脏的。用洗涤剂洗净后,再用清水反复漂洗,以便彻底清除织物中的洗涤剂和残留的脏污。

(4) 脱水 漂洗干净后可用手绞、压干、甩干、吸干等方法脱水。易变形、易破损的粘胶纤维织物,高档羊毛织物、轻薄的真丝织物,勿用力拧绞,可甩干脱水或自然沥水。对于免烫的化纤及化纤混纺衣料,甩干易造成不平展,最好挤出或压干脱水,展平后悬挂干燥。

(5) 晾晒 晾晒方式会影响织物的质地和穿着效果。过去一般采取日光暴晒,但日光对某些织物的强度、手感、光泽、颜色等都有损伤,特别是真丝、羊毛、锦纶、丙纶等织物。科学的晾晒方式是:

1) 悬挂:质地较轻、不易变形的衣物可用衣架撑挂,或用衣夹夹挂。厚重衣物要选择承重较大的衣架或衣夹,易变形的衣物可平摊或装入网袋内晾至半干再悬挂。

2) 干燥:棉、麻、腈纶、涤纶衣料可直接日晒,但勿长时间暴晒。真丝、羊毛、锦纶等衣料应在通风处阴干。较厚的夹衣应内外层翻转干燥,若日晒,要将耐晒的一面朝外。干燥环境应清洁干爽,切忌烤干、烘干。

3) 预整理:衣物晾至半干,可进行一次预整理,将衣料轻轻拉伸平展,以便熨烫整理。

4. 各类织物的洗涤要点

各类织物由于原料和性能不一,洗涤时浸泡时间、洗涤的水温、注意事项及晾晒方法也各不相同。各类织物的洗涤要点见表 3-3。

肥皂和洗衣粉都能除去油污,可它们各有不同特性。一般来说,肥皂的去污能力比洗衣粉强,它能对付各种污垢,这是肥皂的优点。而一般常用的洗衣粉中含有过硼酸钠,因此使用时应先少量热水(60~80℃)将洗衣粉化开,然后加入冷水调至需要的温度(以40℃左右为好),即可开始洗涤。但是,加酶洗衣



粉不能用此方法，因为加酶洗衣粉中的生物酶超过 60℃，即要失效，故水温度应低于 60℃。

表 3-3 各类织物的洗涤要点

原料	纺织品种	浸泡时间 /分钟	洗涤剂	洗涤温度 /℃	洗漂温度 /℃	注意事项	晾晒方法
棉、麻	白色、浅色	10 左右	任何洗涤用品均可使用	50 ~ 60	40 ~ 50	浅色与深色、印花、色织布分开洗、适宜机洗	白色织物可日晒，深色和印花织物不宜暴晒
	印花、深色			45 ~ 50	40 左右		
	改染、易褪色			40 左右	微温		
羊毛	一般精粗纺织物	10 ~ 30	皂片、低泡洗衣粉、中性洗涤剂	40 左右	30 左右	最好手洗，大把轻揉轻洗，机洗时应宽水低速，避免缩绒，勿拧绞	在通风处自然晾干，勿暴晒
	拉毛织物			微温	微温		
	改染			35 以下	微温		
蚕丝	本色、素色	5	皂片、低泡洗衣粉、中性洗涤剂	40 左右	微温	轻洗轻搓，轻薄的丝绸不宜机洗，勿拧搅	在通风处自然晾干，勿暴晒
	印花、交织			35 左右	微温		
	绣花、改染			微温或冷水	微温或冷水		
化学纤维	粘胶	5	任何洗涤用品均可使用	微温或冷水	微温或冷水	粘胶纤维织物不宜机洗，手洗用力要轻，勿强力搓刷，勿拧绞。合成纤维织物适宜机洗	印花和染色粘胶纤维织物与易褪色衣物忌暴晒，其他织物可日晒
	涤纶及其混纺	15		40 ~ 50	30 ~ 40		
	锦纶及其混纺			30 ~ 40	35 左右		
	腈纶及其混纺			30 左右	微温或冷水		
	维纶及其混纺			微温或冷水	微温或冷水		
	丙纶及其混纺			微温或冷水	微温或冷水		
羽绒		30	中性洗涤剂或羽绒专用洗涤剂	30 左右	微温	手洗，忌干洗和机洗	勿拧干，放网兜里沥干水分后在通风处晾干，勿暴晒或烘烤

(1) 棉麻纺织品的洗涤 棉麻纺织品都属于植物纤维，它的耐碱性强，抗温性好。可用各种肥皂或洗涤剂洗涤。洗涤温度由织物的颜色而定：一般浅色洗涤温度为 50 ~ 60℃；深色洗涤温度为 40 ~ 50℃；易褪色的宜用 40℃ 左右水温洗涤。深色衣服不要在洗涤液内浸泡过久，以免褪色。洗涤时还应根据布织纹组织的特点进行操作：提花织品不宜用硬刷强力刷洗，以免布面起毛和撕破；一般布料应在平整的板上顺着织纹刷洗，这样能保持布面的外观。一般衬衫放入洗涤剂（粉）内浸泡 20 分钟左右，即可洗涤。毛巾被一般不易褪色，洗前可在冷水内浸泡半小时，然后在 50 ~ 60℃ 的皂液内洗涤，浸泡及搓洗时用力要轻、要匀。



被里和床单，由于上面的污垢主要是人的汗液、油脂与灰尘的混合物，且不经常洗涤，所以浸泡时间应长些（4 小时左右），可在 60℃ 以上肥皂液内上下拎涮，浸泡 20 ~ 30 分钟后再搓洗或刷洗。洗后，可在较强的日光下晾晒，利用阳光中的紫外线杀菌。

（2）毛纺织品的洗涤 毛料织品洗涤难度较高，掌握不好会出现皱缩变形、手感僵硬或丧失弹性等现象。一般毛料服装在洗前，不要在冷水中浸泡太长时间，可根据衣服色泽、脏净和厚薄情况分别掌握（一般浸泡 10 ~ 30 分钟），且洗涤温度不宜过高（在 40℃ 以下）。切不可在热水中浸泡，以防止羊毛织品弹性下降。羊毛耐酸而不耐碱，洗涤时最好选用中性洗涤用品，洗涤时不要用搓板搓洗，应采取涮洗和大把揉洗的方法，时间不宜过长，以防止纤维相互咬合而产生缩绒。应顺着纹路涮洗，不要拧绞，用手挤除水分后沥干。

晾晒应选择阴凉通风处，不要在强日光下曝晒，以防毛织品失去光泽和强力下降。衣服在晾至半干时，应进行一次整形，并且将肩、胸、袋盖等地方，一手在里、一手在外拍打几下。对袖口、前襟、裤脚等处应轻轻拉伸，不使造成褶皱，以便于熨烫。羊毛衫、拉毛围巾都是毛针织品，以洗涤剂或 30 型洗衣粉洗涤较合适，温度在 30℃ 左右。每件羊绒衫和围巾约用洗涤剂 4 ~ 5 汤匙，或洗衣粉 2 汤匙，浸泡时间不要过长，最好随浸随洗。应用双手轻轻揉洗，切忌用力。上下拎涮时应拉伸，以免擀毡变形。

（3）丝织品的洗涤 丝织品衣服洗涤应注意如下四个方面，因为它比较“娇嫩”，容易发生问题：

1）真丝织品都属于蛋白质纤维，丝织品在浸湿后伸缩性大，不能承受机械力的作用，所以在洗涤时不要在冷水内浸泡时间过长，用力不要过猛，切忌拧绞。

2）丝织品的组织结构复杂，一般分为绸、缎、绉、纱四大类，有些品种可以水洗，有些宜干洗不宜水洗，一般来说丝绸不宜使用搓板搓洗，也不宜用洗衣机洗。

3）大多数丝织品具有独特的天然光泽，为了保持光泽，洗涤时应选用中性或较高级的洗衣粉或洗涤剂。

4）多数丝织品色泽很鲜艳，但不坚牢，在光、水、碱、温度、机械力等作用下，可能出现褪色现象，所以应在低温水（30℃）或冷水中洗，速度应快些，要随浸随洗，还应注意不要使衣服部分露出液面。由于丝织品染色牢度差，它和毛料同样怕碱不怕酸，而日常用的洗衣粉中或多或少含有碱的成分，在投洗过三四次清水后，最好放入含有酸的冷水内（可滴加点醋酸或白醋），浸泡投洗 2 ~ 3 分钟，这样既可中和残存在衣服内的皂碱液，又能改善衣服的光泽度，对织物起一定的保护作用。



（4）化纤织品的洗涤 化学纤维服装一般吸湿性差、静电大、易吸尘，但它们易脏也易洗，可用一般的洗衣粉或洗涤剂洗涤。如用普通洗衣粉洗后，衣服发硬，可用温水和清水多漂洗几次。如使用中性洗衣粉效果会好一些，洗涤温度一般为 $30 \sim 45^{\circ}\text{C}$ ，以双手大把轻轻揉搓为主（用力过大，会使织物表面起球。化学纤维中的人造纤维服装，可用中性洗衣粉洗涤，水温度不要超过 45°C ），且在洗涤液内浸泡时间不宜长（注意保护色泽），用力要均匀，忌用搓板搓洗。



技能训练

技能训练 1 洗涤羽绒类衣物

1) 一定要手洗。在羽绒服内侧，都缝有一个印有保养和洗涤说明的小标签，细心的人都会发现，90%的羽绒服标明要手洗，切忌干洗，因为干洗用的药水会影响保暖性，也会使布料老化。而机洗和甩干，被拧搅后的羽绒服，极易导致填充物薄厚不均，使得衣物走形，影响美观度和保暖性。

2) 30°C 水温漂洗。先将羽绒服放入冷水中浸泡 20 分钟，让羽绒服内外充分湿润。将洗涤剂溶入 30°C 的温水中，再将羽绒服放入其中浸泡一刻钟，然后用软毛刷轻轻刷洗。漂洗也要用温水，这样有利于使洗涤剂充分溶解于水中，可使羽绒服漂洗得更干净。

3) 使用洗衣粉浓度不能过高。如果一定要用洗衣粉清洗羽绒服，通常两脸盆水放入 4~5 汤匙洗衣粉为宜，如果浓度过高，难以漂洗干净，羽绒中残留的洗衣粉，会影响羽绒的蓬松度，从而大大降低保暖性。

4) 最好使用中性洗涤剂。中性洗涤剂对衣料和羽绒的伤害最小，使用碱性洗涤剂，如果漂洗不净，残留的洗涤剂会对羽绒服造成损害，并且容易在衣服表面留下白色痕迹，影响美观度。要想去除残留碱性洗涤剂，可在漂洗两次之后，在温水中加入两小勺食醋，将羽绒服浸泡一会儿再漂洗，因为食醋能中和碱性洗涤剂。

5) 不能拧干。羽绒服洗好后，不能拧干，应将水分挤出，再平铺或挂起晾干，禁止曝晒，也不要熨烫，以免烫伤衣物。晾干后，可轻轻拍打，使羽绒服恢复蓬松柔软。

技能训练 2 洗涤丝绸类衣物

丝绸类衣物洗涤应用丝毛洗涤剂或中性洗涤剂（如沐浴露、洗发水）作为洗涤助剂，避免使用碱性太强的洗衣粉和肥皂洗涤，以防丝纤维受到损伤（肥皂会与水中的钙、镁离子结合形成皂垢沉积在丝纤维上，使丝绸泛黄、粗硬）。水洗时应将面料弄散放入相当于自身重量 40 倍以上的常温清水内单独轻柔手洗。

去净清洁液水后应用双手轻压排干水分（不可绞拧以防丝缕位移、绸面发皱）。最后平铺在桌面上，用干净毛巾轻压吸干多余水分，放在阴凉处晾干（桑



蚕丝有吸收及阻挡紫外线辐射的功能,因此在太阳光下直接暴晒,会使桑蚕丝发黄变色)。整个洗涤过程应控制在5分钟内完成,不可长时间浸泡。

首次洗时可能出现轻微褪色和长度收缩现象,这是丝绸固有的特性,属正常现象。桑蚕丝整烫时,应将丝绸反面向外,填白布斗烫,将温度控制在 100°C 以下。熨烫时切忌喷水,以防产生水痕迹影响美观度。勤换勤洗:换下来的丝绸服装要及时洗涤。否则,服装上的污垢,会影响原有的光泽,及出现“花斑”现象。

技能训练3 洗涤毛织品衣物

1) 对毛织品衣物而言,我们优先选择干洗或手洗,在手洗时,水温不要超过 30°C ,建议不要使用洗衣粉,可以选择毛织品衣物专用洗涤剂,温水调和,就毛织品衣物脏污情况酌情加量,浸泡轻揉,再浸泡再轻揉,如此反复几次,然后用清水漂清,脱水1~2分钟即可。若采用机洗,一定按洗衣机上的毛织品衣物洗涤步骤进行,水温也应该控制在 30°C 以内。

2) 新买的毛织品衣物在正式穿用前最好净洗一次,因为在毛织品衣物生产过程中会沾上一些油渍、石蜡、灰尘等赃物,而且新毛织品衣物还会有防蛀剂的气味。

3) 有条件者可将脱水的毛织品衣物在 80°C 的环境中烘干,若常温晾干最好不用衣架,而是用晾衣竿穿衣袖挂起或平铺,置于阴凉通风处。

4) 等毛织品衣物干至九成时,用蒸汽熨斗熨烫整形后,再晾至全干即可穿着和收藏了。

5) 经常用衣刷刷去毛织品衣物上的灰尘,以免这些灰尘影响羊毛衫的外观。

6) 同一件羊毛衫连续穿两三天后,要记得更换,以使羊毛面料的天然弹性得到恢复。

7) 毛织品衣物穿后要放于凉爽透气的地方,保存时一定要用衣架。

8) 对于毛织品有一种简单的除皱方式,如在衣物上垫放湿布后熨烫或用蒸汽熨斗中温熨烫。

9) 如果你的毛织品衣物被浸湿了,要尽快将其烘干,但千万不可用热源直接烘干,如明火取暖器或直接在强烈的阳光下暴晒。



第二节 熨 烫 衣 物

一、家用熨烫设备的使用方法

电熨斗分为普通电熨斗、自动调温电熨斗、蒸汽喷雾电熨斗、挂烫机等。在



使用过程中应掌握温度、湿度、压力、时间等要素，熟练掌握电熨斗的使用。

1) 使用前应将电源芯线中的黄绿双色线接地，以防万一漏电而造成触电危险。

2) 抬起前端使加水口向上，用量杯将经过煮沸的水从加水口慢慢注入。加水量的多少，可根据熨斗储水器的容积大小而定。

3) 对装有水位玻璃的电熨斗，可将熨斗竖立，观察储水器内水位的高低，根据需要进行加水。

4) 在蒸汽电熨斗的织物指示牌上，织物名称的标注与调温型电熨斗基本相同，所不同的是另加一个“蒸汽”标记。

5) 电熨斗接通电源，将温度控制旋钮旋到“羊毛”与“麻布”挡之间的位置，指示灯应发光。当指示灯熄灭时，说明电熨斗底板温度已达到所需要值。如果电熨斗内已加水，应有蒸汽喷出，此时便可进行熨烫。

6) 可以用蒸汽型熨斗进行干熨。方法是根据被熨烫的织物品种，调整温度控制旋钮，选择适当的底板温度。之后，调整蒸汽旋钮至“0”即可。

7) 用后应将储水器中的剩余水从加水口倒出，倾倒时应使电熨斗前端朝下，同时摇动电熨斗，水即可倒出。然后将温度控制旋钮旋到最高温度挡，通电数分钟使内部水分全部蒸发。然后切断电源，将温度控制旋钮旋回最低温度挡，待自然冷却后收藏。在熨烫衣物时，由于温度过高或操作不当，常会使光洁的底板沾上污垢，影响熨烫衣物的效果。除污方法如下：

①在污垢处涂少量牙膏后，用干净的棉布用力擦，污垢即可除去。

②电熨斗通电预热至 100°C 左右切断电源，用一块浸有食醋的布料在污垢表面上反复擦几次，再用清水洗净即可。

③电熨斗通电预热至 100°C 左右，切断电源，在有污垢处涂上少量苏打粉，再用干净的布料来回擦拭，污垢即可清除。

④污垢严重的底板，用布蘸抛光膏抛光，可保护电镀层。

二、衣物熨烫的基本方法和注意事项

1. 熨烫衣物的基本方法

(1) 熨烫基本知识 衣物经洗涤，尤其是水洗后，由于纤维吸水膨胀或收缩，加上洗涤剂和机械力的作用，会使衣物发生变形，影响外观和穿用价值。衣物洗涤后适当进行熨烫，不仅可以克服因上述原因引起的服装变形，恢复服装的原状，而且又可杀灭病菌，有利于人体清洁健康。

1) 熨烫的基本因素包括温度、湿度、压力、时间和冷却等，这些因素相互联系作用，构成熨烫的全过程。

2) 手工熨烫的主要工具、设备包括：熨斗、烫案、小穿板、水布、喷水



壶、棉馒头、手骨。

(2) 熨烫的温度 既然熨烫是热定型,所以温度在熨烫过程中起着主要作用,是影响定型效果的主要因素。一般来说,熨烫效果与温度成正比,即温度越高,定型效果越好。温度过低,水分不能汽化,无法使纤维中的分子产生运动,则达不到熨烫的目的。但温度过高,超过纤维的承受范围,又会引起织物熔化、炭化或燃烧。

因此,熨烫的关键是根据纤维的种类掌握适宜的温度。一般来说,同类原料的织物,厚型比薄型熨烫温度高;纹面类比绒面类熨烫温度高;湿烫比干烫温度高;服装的边、缝部位比一般部位熨烫温度高。对于混纺或交织织物,熨烫温度应根据其中耐温性较低的一种纤维而定。所谓“危险温度”是指在这个温度下熨烫 30 秒后,织物强力下降 10%,变色程度已可由肉眼辨识。各类纺织纤维织物的熨烫温度及要点见表 3-4。

表 3-4 各类纺织纤维织物的熨烫温度及要点

纤维名称	直接熨烫温度/℃	垫布熨烫温度/℃	垫湿布熨烫温度/℃	危险温度/℃	熨烫要点
棉	175 ~ 195	195 ~ 220	220 ~ 240	240	容易熨烫,不易伸缩走形。半干、喷水或垫湿布时,可高温熨烫。一般浅色的可直接熨烫正面,深色的宜熨烫反面以免出现“极光”,起绒织物要垫布熨烫,勿重压
麻	185 ~ 205	200 ~ 220	220 ~ 250	240	喷水、垫湿布可高温熨烫。褶裥处不宜重压熨烫,以免脆化
羊毛	160 ~ 180	185 ~ 200	200 ~ 250	210	具有良好的可塑性和湿热定型性,适宜在半干时从反面熨烫,也可垫干布或湿布熨烫。组织紧密、纹路清晰饱满的华达呢、贡呢、毛裤呢等不宜熨烫正面,以免出现“极光”。绒面类织物最好使用蒸汽熨斗,勿重压,防止绒毛倒伏。厚重型织物可用力稍大些、时间稍长些,保证由表及里充分定型
桑蚕丝	165 ~ 185	190 ~ 200	200 ~ 230	200	半干时在反面直接熨烫,如熨烫正面需垫湿布,以免温度过高引起泛黄或变色。缎面丝绸易擦伤起毛,应熨烫反面。质地较厚的织物可先烫反面,再从正面修正。丝绒类织物宜用蒸汽熨斗冲烫,防止绒毛倒伏。薄型丝绸熨烫时间宜短,且熨斗在一处要不停移动。柞丝绸不可喷水或洒水熨烫,否则会出现水渍



(续)

纤维名称	直接熨烫温度/℃	垫布熨烫温度/℃	垫湿布熨烫温度/℃	危险温度/℃	熨烫要点
人造纤维	160 ~ 180	190 ~ 200	200 ~ 220	200 ~ 230	最好使用蒸汽熨斗，粗厚织物的熨烫方法与棉织物相同，但温度应稍低些。松薄织物需在反面垫布熨烫，以免烫焦烫黄。熨烫时不宜用力拉扯，以防止变形走样
涤纶	150 ~ 170	180 ~ 190	200 ~ 220	190	熨烫温度不宜过高，一般织物轻熨即可。深色织物宜熨烫反面，以免引起变色
棉纶	125 ~ 145	160 ~ 170	190 ~ 220	170	在反面低温熨烫，温度过高会收缩、发黏、变色
腈纶	115 ~ 135	150 ~ 160	180 ~ 210	180	必须干烫，喷水、垫湿布会引起湿热收缩，温度过高也会发生收缩
维纶	125 ~ 145	160 ~ 170	不可	180	低温熨烫，防止收缩、发硬和变色，特别是氯纶织物，熔点很低，不宜直接在正面熨烫
丙纶	85 ~ 105	140 ~ 150	160 ~ 190	130	
氯纶	45 ~ 65	80 ~ 90	不可	90	

掌握和控制熨斗的温度十分重要。自动调温熨斗有温度调节装置，注明“麻”“棉”“毛”“丝”“合纤”等字样，可根据织物种类调至相应温挡。每挡具体温度大致是：低挡温度 40 ~ 60℃，合成纤维 85 ~ 110℃，丝 115 ~ 150℃，毛 150 ~ 170℃，棉 180 ~ 230℃，高档温度 270 ~ 300℃。普通家用熨斗无调温功能，可用手蘸一些水，滴在熨斗底面，观察水滴状态，听水滴飞溅时声音来辨别熨斗温度高低，见表 3-5。

表 3-5 熨烫温度识别

熨斗温度/℃	水滴飞溅时声音	水滴的变化形态
80 ~ 100	无声	熨斗底面湿，水滴起泡
100 ~ 120	嗤嗤声	水滴散开，有大水泡
121 ~ 139	叽由声	熨斗底面湿，水涌起泡，逐渐蒸发
140 ~ 170	扑叽声	熨斗底面不湿，形成滚动的水滴



(续)

熨斗温度 /℃	水滴飞溅 时声音	水滴的变化形态
171 ~ 200	扑哧声	随声音响过而熨斗底面转干, 水滴立即化为热气, 散失
200 以上	无声	水滴一触及底面立即蒸发, 成滚珠状消失

(3) 熨烫的湿度 水分可使纤维润湿、膨胀、伸展, 在热的作用下易于定型, 因此在织物含有一定水分时进行熨烫, 定型效果较好, 特别是毛织物、化纤织物和皱褶较多、旧痕明显的织物采用湿热定型法, 定型效果明显。给湿方法有直接喷水、垫湿布、蒸汽熨斗。其中蒸汽熨斗是给湿加热同时进行。喷水、垫湿布给湿的均匀性不及蒸汽熨斗, 操作时应注意。在日常生活中, 洗涤后的服装可在晾至八九成干时, 不加湿直接熨烫或垫干布熨烫, 同样可达到湿热定型的效果。

(4) 熨烫的压力 温度和湿度是熨烫定型的重要条件, 除此之外, 加上一定的压力, 可迫使织物伸展或弯折成所需形状, 使构成织物的纤维朝一定方向移动。一定时间后, 纤维分子在新的位置固定下来, 即达到定塑的目的, 从而使织物平整或形成褶裥等。

熨烫中的压力, 主要指熨斗自身重量加上操作时附加的压力和推力。压力的大小应根据具体织物的特点和服装的部位来确定。需平整光亮的织物应用力压磨; 易产生“极光”的织物用力要小; 厚重织物、旧折痕明显的织物用力要大些; 绒面织物压力宜小, 最好采用蒸汽冲烫法, 以免绒毛被压倒; 细薄的丝绸用力要轻。服装的领、肩、兜、前襟、贴边、袖口、裤线、褶裥、拼缝等处熨烫时压力要大些, 以保证彻底定型。

(5) 熨烫的时间 熨烫时间是指熨烫时熨斗在同一部位停留时间的长短, 这关系到定型效果和对织物的影响。若时间过短, 织物不宜充分定型; 时间过长, 可能导致织物局部受损。因此, 熨烫时熨斗在织物的同一部位应不停地摩擦移动, 每次停留时间仅为 0.2 ~ 0.3 秒, 同一部位移动熨烫时间一般为 3 ~ 5 秒, 并根据具体织物和部位灵活掌握。

耐热性好、含湿量大、厚型织物熨烫时间可长些, 反之, 时间应稍短。若一次熨烫效果不良, 可反复熨烫, 但不宜长时间停留在同一部位熨烫, 以防止产生“极光”和形成熨斗印迹, 或产生局部变色、熔化、炭化等现象。

(6) 熨烫后的冷却 熨烫后, 只有通过急骤冷却, 才能使纤维分子在新的位置上停止或减少运动, 以达到完全定型的效果。冷却有机械冷却法和自然冷却法两种方法。机械冷却法是在熨烫中或熨烫完毕, 通过抽风机将水分、余热全部抽掉, 即可迅速冷却。家庭熨烫可准备一把凉熨斗, 进行一热、一冷定型。自然



冷却法是熨斗离开衣物后自然降温，为加快冷却速度，最好用口吹气，用电吹风机吹冷风，或挂在通风处进行冷却。

2. 熨烫一般衣物

(1) 衬衫的熨烫顺序 左右前襟贴边—托肩—衣领—左右袖—后身—右前襟—左前襟—挂起或折叠。

(2) 裤子的熨烫顺序 反面兜布—左腿—右腿—正面腰部套在衣板头部进行改烫（垫布）—左前片—左后片—右前片—右腿内侧—左腿内侧—右腿外侧—左腿外侧—挂起。

(3) 连衣裙的熨烫顺序（分套头和开身两种）

套头连衣裙的顺序是：先将裙内拼缝烫开—衣领—左右袖（圆袖）—整前身—整后身—下裙—挂起。

开身连衣裙的顺序是：先将裙内拼缝烫开—衣领—左右袖（圆袖）—右前片（包括肩）—左前片（包括肩）—左背—右背—裙下身—挂起。

(4) 羊毛衫、羊绒衫的熨烫顺序 左右袖子—前身（包括衣领）—后身—折叠。

3. 衣服熨烫注意事项

(1) 熨衣前准备事项（熨斗分直立式蒸汽熨斗和家庭式熨斗）

- 1) 首先把烫衣板放在平坦的地面上。
- 2) 检查烫衣板是否已加上隔热罩。
- 3) 熨斗的温度是否适合该件衣物的质料（熨烫前应参考洗水标志）。
- 4) 清楚了解该件衣物适用于哪种温度；大部分衣物均可适用蒸汽，唯有粘扑之部分不适用。

5) 容易反光（起镜面）的衣物，要使用熨斗隔热罩（或用布隔着），以防衣物纤维受损。

6) 熨斗的储水量要适中，不可太满，否则会有多余的水漏湿衣物，导致衣物出现衣渍。

7) 熨斗加水后，切勿平放，应微微向上斜放，否则便会漏水。

8) 熨斗的温度调节应由低温到高温慢慢调，直到调至该衣物所适用的温度。备注：蒸汽熨斗不能熨烫有粘扑的位置，如西装的前襟、衣领等。

(2) 熨衣常出现的错误

- 1) 衣物翻领线没有熨妥（衬衣）。
- 2) 外衣的反襟线没有熨服帖。
- 3) 裤骨不在正中位置（熨时没有对准骨位）。

(3) 熨衣后注意事项

- 1) 把熨斗内的水全部倒出，避免熨斗长期储水在熨斗内沉淀污渍。



2) 把熨斗隔热罩移开。

(4) 如何补救熨坏的衣物 如衣物熨至轻微起镜面(多出现于深色衣物中),可使用蒸汽把它恢复正常,若情况比较严重,则可使用少量爽身粉扑于衣物表面,5分钟后,将熨斗调至蒸汽温度用布隔着衣物烫平,衣服便可恢复本来面目。(备注:用蒸汽时,熨斗切勿直接接触衣物,应与衣物保持少许距离,用蒸汽喷向起镜面的地方,直接把它恢复正常)



技能训练

技能训练1 熨烫领带

制作领带的面料多是丝绸,里衬一般是用细布衬或细麻衬。领带干洗完毕熨烫时,熨斗温度以70℃为佳。熨烫毛料领带应先喷水,然后垫白布熨烫;丝绸领带可以明熨,熨烫速度要快,以防止出现“极光”和“黄斑”。熨烫稍变形的领带,可先按领带式样,用厚一点的纸剪一块衬板,插进领带正反面之间,然后用中温熨烫。这样不致使领带反面的开缝痕迹透到正面,影响领带正面的平整。

技能训练2 熨烫衬衫

找到衬衫的标签,看一下是什么材质的。插上电熨斗,同时打开适合熨烫衬衫的温度开关。

熨烫顺序:衣领—袖口—衬衫里面—衬衫外面—袖子后面—袖子前面—衣服腋下。

熨烫注意点:领头要挺括、领面呈胖形;前后身长、两袖光滑无毛形。

技能训练3 熨烫西服衣裤

西装的款式很多,但其主要的熨烫方法基本是一致的。

湿洗西装的熨烫过程主要是:首先按领子正反面—左右袖子—右胸肩—右肩背—左胸肩—左肩背—左前身—左侧身—后身—右侧身—右前身的顺序熨烫西装的正面。

其次按右前襟的反面—右侧身的反面—后身的反面—左侧身的反面—左前襟的反面的顺序熨烫衬里。

最后垫干布进行适当的修改。

裤子的熨烫顺序是:反面兜布—左腿—右腿—正面腰部套在衣板头部进行改烫(垫布)—左前片—左后片—右前片—右后片—右腿内侧—左腿内侧—右腿外侧—左腿外侧—挂起。

熨烫主要部位应注意以下几点:

1) 衣领:领口要压死,领面翻下后要压住领底接缝。

2) 左右胸肩:前胸上部、肩部及与袖子接缝处熨圆括。并同时前胸领子



烫好，翻领压死。

3) 左右前身：前身一定要事先推平，特别是与兜布交接处的前襟衬，一定要推开烫平。

4) 前胸翻领：左右要对称，上扣3~5厘米不压死。

5) 肩头：一定要把垫棉衬垫烫鼓。

熨烫后的西装一般要达到如下要求：

1) 衣领整齐、挺括，领角不翘，领口烫实，翻领大小相等。

2) 胸部挺括、饱满。

3) 左右前襟平板，口袋平挺服帖。

4) 后身平整，开气烫平。

5) 肩头平圆，两袖平挺。

6) 全身无亮印。

技能训练4 熨烫套裙类服装

套裙类服装的熨烫顺序：先将裙内拼缝烫开—领子—左右袖（圆袖）—一整前身—整后身—下裙—挂起。

熨烫标识图如图3-1所示。


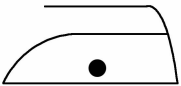
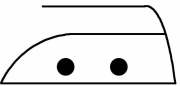
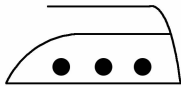
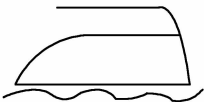
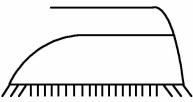
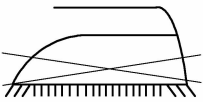
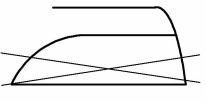
			
可以熨烫	熨烫温度不能 超过110℃	熨烫温度不能 超过150℃	熨烫温度不能 超过200℃
			
需垫布熨烫	需蒸汽熨烫	不能蒸汽熨烫	不可以熨烫

图3-1 熨烫标识图



洗涤标识图如图 3-2 所示。

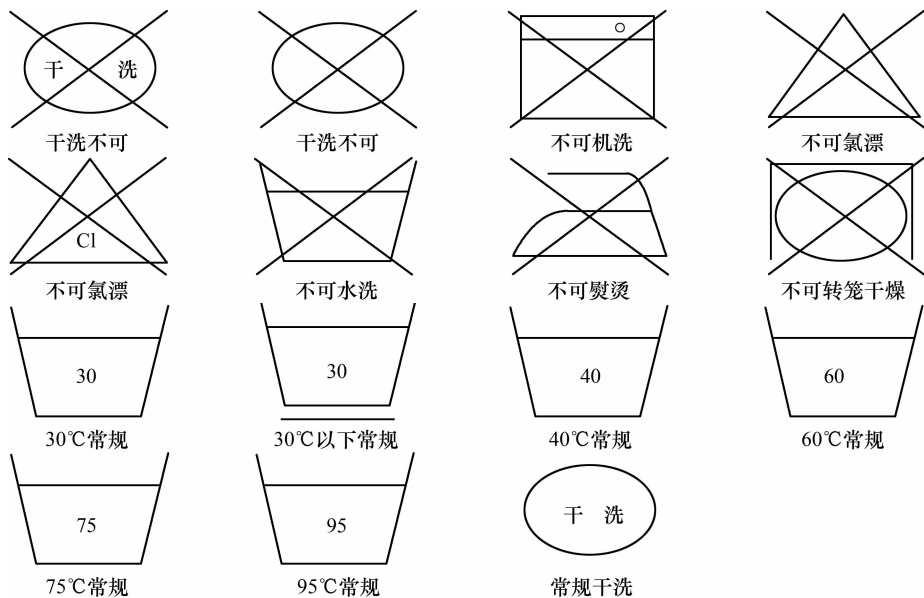


图 3-2 洗涤标识图

复习思考题

1. 怎样洗涤棉麻纺织品、毛纺织品？它们有什么区别？为什么丝织品衣物洗净后要用冰醋酸处理？
2. 熨烫衣物应掌握哪些技能？
3. 怎样熨烫衬衣、裤子、领带？

第四章

保洁家居



培训学习目标

1. 了解掌握常见保洁设备的使用方法，了解掌握家居装饰墙面保洁方法，了解掌握居室地板保洁方法和注意事项。
2. 熟练使用常见的保洁设备对居室装饰墙面和地板进行保洁。



第一节 保洁家居设施

一、常见保洁设备的使用方法（表 4-1）

表 4-1 常见保洁设备使用方法

机械名称	参考图片	构件	相关参数	用途	操作方法
多功能清洗机		针盘、软毛刷、硬毛刷	电压 220 伏，电动机功率 1100 瓦	适用于清洗各种地面、地毯及石材结晶（双速单擦机）	接通电源，把机器刷盘水平放置，打开保险开关，打开电源开关，机器开始工作；将操作手柄轻轻上抬，机器即向右移动；将操作手柄轻轻下压，机器即向左移动；将机器刷盘保持水平状态，前后拉动操作手柄，机器即前后移动



(续)

机械名称	参考图片	构件	相关参数	用途	操作方法
吸水机		污水桶、吸水机头;手持铁扒头、胶扒头、地扒	电压 220 伏,吸水电动机 1900 瓦/台,水箱容量 60 升	用于清除地面积水或地毯积水	根据不同的工作需要,使用不同的吸水机头,并与污水桶连接好。把吸水机头放在污水桶上,要放正放平,用两边卡夹卡好。接通电源,打开电源开关,即可工作
全自动洗地机		操作手柄、污水箱、清水箱、清洗系统、吸水系统;针盘、硬毛刷	电压 220 伏,刷盘电动机 500 瓦,真空电动机 200 瓦,刷盘转速 150 转/分钟,刷子直径 55 厘米,吸水宽度 84 厘米,工作面积 2200 米 ² /小时,清水箱、污水箱 60 升,自重 275 千克	适用于清洗各种硬质地面	调整清洗系统和吸水系统,接通电源,打开电源开关,推动机器向前行走即可
石材翻新机		钻石碟片、针盘、7 组钻石碟片、配重铁	电压 220 伏,转速 280 转/分钟,电动机功率 1850 瓦	专用于大理石、花岗石等石材地面翻新处理	接通电源,打开保险开关,按下电源开关,启动机器,轻轻下压或上抬操作手柄机器即左右移动
抛光机		脚轮、中心轮、吸尘袋	电压 220 伏,转速 1500 转/分钟,电动机功率 1500 瓦	适用于大理石、花岗石等石材地面或木质地板打蜡后抛磨上光	将设备放平,插上电源,电源指示绿灯亮,调节抛光垫压力,压力指针指定 6~8 之间时推动设备向前直线行走,速度不宜太快,保持 50 米/分速度,行与行之间要重叠 1/3,以免遗漏抛光区域。工作结束后关闭电源,盘好电源线、拆下抛光垫,将设备推到指定区域



(续)

机械名称	参考图片	构件	相关参数	用途	操作方法
吸尘器(普通式、直立式、肩背式)		扒头、软管、吸尘系统、尘袋、尖嘴扒头、毛刷扒头、扁口扒头	电压 220 伏,真空电动机功率 500 瓦	适用于地毯、地面除尘	将设备机盖打开,安装防尘网片,密封机盖。将扒头、吸尘软管和机身连接好。接通电源,打开电源开关。吸尘时,双手握住吸尘器钢管,前后移动扒头进行吸尘。工作结束后,关闭电源,盘好电源线,将软管拆下。把尘袋清理干净,将机器擦拭干净
三合一地毯抽吸机		污水箱、清水箱、操作系统、真空吸水系统、电子喷水系统、电动刷洗系统	电压 220 伏,真空电动机功率 500 瓦,滚刷电动机功率 900 瓦	适用于地毯清洗后抽吸地毯水分	接通电源,调节滚刷压力,指针指向绿色区域段,提起电源线,按顺序打开真空开关、滚刷开关、水泵开关,然后双手握住操作扶手,向后直线拉动机器进行清洗
地毯干洗机		操作手柄、清洗梳理系统、吸尘系统、软毛刷、硬毛刷	使用电压 220 伏,电动机转速 9000 转/分钟,刷子转速 330 转/分钟	适用于地毯维护、地毯干洗	根据不同的地毯选择刷子。长毛手工地毯使用软毛刷,机织地毯使用硬毛刷。接通电源,同时启动清洗系统和吸尘系统,单手把住操作手柄前后移动机器

(续)

机械名称	参考图片	构件	相关参数	用途	操作方法
冷水高压清洗机		压力马达、高压水管、高压喷枪	电压 220 伏、压力 25×10^6 帕、流量 1300 升/时	适用于清洗其他设备无法完成的工作以及清洗顽固污渍	把高压水管、喷枪与机身连接好,进水管接通水源。接通电源,打开马达电源开关。双手握紧高压喷枪,然后打开喷枪开关,设备即开始工作。扭转喷枪头调节、转换喷射水流(柱形或扇形)
吹干机		电动机、叶轮、转速调节器、角度调节器	电压 220 伏,功率 500 瓦	适用于地毯清洗后加速干燥	<p>调节出风口角度。接通电源,打开电源开关,机器即开始工作。根据实际情况,调节机器转速</p> <p>要注意保持整个吹干机清洁,底部也要清洁,以免把地毯弄脏</p> <p>吹干机的出风口方向要间隔 15 分钟进行一次调整</p> <p>用完后存放在干燥通风的工作间</p> <p>使用时必须放在没有妨碍物的地方,一般放在门口向室内吹风</p>

二、家居装饰墙面的保洁方法与注意事项

目的在于规范墙面清洁工作，确保各类墙面清洁、干净。适用于保洁管理公司及家庭清洁的墙面工作。

职责分工如下：保洁主管负责对墙面清洁工作进行质量检查与监督；保洁领班负责依照本规程组织实施清洁工作；清洁员工负责依照本规程进行具体清洁工



作。墙面分乳胶漆墙面、石材墙面、瓷砖墙面、壁纸墙面、木质墙面、挂毯墙面等。

1. 乳胶漆墙面的清洁与注意事项

首先关闭要清洁之处的门窗，在地面洒上一点水。用鸡毛掸子或干净的草扫把轻轻拂去墙面及顶部的灰尘；对于耐水墙面可用湿布擦洗，洗后用干抹布吸干即可；对于不耐水墙面可用橡皮等擦拭或用抹布蘸些清洁液拧干后轻擦。对于一些墙体比较结实，或者难以擦干净的特殊污渍，可以用细的砂纸把污渍轻轻磨掉，再用墙漆刷稍微修补一下最为妥当。夏季潮湿多雨，靠近卫生间和厨房的墙面容易出现霉斑，影响墙壁的美观。遇到墙面长了霉斑的情况，对于白墙，用漂白水擦拭即可，不仅能有效清除表面霉斑，还有消毒的作用；有颜色的漆面则建议使用专业的墙体霉菌清除剂。清洁时应注意，使用砂布和铲刀作业时力度要轻，以免损坏墙壁；作业时注意戴好帽子、口罩和眼镜，并扎紧工作服的领口和袖口。保洁标准应达到：目视墙面洁净无污迹、无黏附物、无灰尘。

2. 瓷砖、大理石、花岗岩墙面清洁与注意事项

瓷砖、大理石、花岗岩铺贴价格较高，由于其铺装后具有防火防潮、不易损坏等特点，主要用于厨卫墙面装修。瓷砖墙面相对于其他种类的墙面来说，更容易清洁与保养。但是厨卫瓷砖墙面一般比较容易弄脏。

对于一般的污渍，瓷砖墙面可用柔软干抹布处理，遇到必须用水清理的污渍，建议使用浸湿后拧干至不滴水的抹布清洁。清洗后最好马上打开门窗，让空气流通，吹干瓷砖墙面水气。在夏天潮湿天气里，可用干布再擦一次，然后开空调除湿。

对于浴室瓷砖上的皂垢可以先用温水冲洗一下，使皂垢部分溶解后，再使用刷子轻轻擦除。另外，还可以使用硫酸或盐酸溶液，将其滴在砖面，静置几分钟后进行擦拭。肥皂留下的污迹是可以避免的，日常洗完澡后，及时擦除墙面上的皂沫即可；此外，可在卫浴间角落处的瓷砖上涂上一层防污剂，以有效避免皂垢。

厨房的很多东西都会粘上油污，清理时可以采用钢丝球加洗洁精或者用厨房油污清洁液进行擦拭，加上石蜡和白醋清洁的效果会更好。在油污较重的瓷砖上粘贴防油污贴纸，在瓷砖的缝隙处使用美缝剂，既美观又耐油污。

家中水管、龙头后方的瓷砖墙面容易出现一层铁锈，非常难看，影响美观。对于瓷砖上的铁锈可用2%的草酸溶液洗涤去除，然后用清水擦净。另外还可以将3~4粒维生素C药片碾成粉末后，撒在瓷砖表面，然后用水搓洗几次，也可去除铁锈渍。此外，也可对易起锈迹的瓷砖进行部分的抛光、覆膜、涂油脂、涂防锈油等以预防锈迹。

清洁时应注意：用铲刀刮除墙面污垢时，铲刀要贴紧墙壁，以防刮花墙面；



严禁使用强碱、强酸类除污清洁剂清洁墙面，以免损坏墙砖表面的光泽；大理石、仿石墙面应先除旧蜡，再按此程序进行清洁，然后再封蜡（封蜡程序参照《地面清洁标准作业规程》）。

3. 壁纸墙面清洁养护与注意事项

壁纸由于具有较强的观赏性与装修施工较方便而受到人们的欢迎，主要用于布置客厅与卧室等。但是需要注意，壁纸是最易受损坏的，我们要特别注意保养。

壁纸一般分为以下几类：PVC 胶面壁纸，纯纸基壁纸，纯无纺布壁纸，纯天然材质壁纸。不同材质的壁纸有不同的清洁保养方法。

（1）PVC 胶面壁纸清洁 夏季温度较高，致使壁纸表面 PVC 分子较活跃，用水清洁时如果水分过多或温度过高，会加速水分渗入壁纸底层，因此不宜使用温水清洁。

（2）纯纸基壁纸清洁 纯纸基壁纸可分为原生木浆纸和再生木浆纸。相对来说，原生木浆纸韧性比再生的好，表面也较为光滑。纯纸基壁纸耐水性较弱，对其进行清洁时最好不用湿布，建议采用干抹布或鸡毛掸清洁壁纸。

（3）纯无纺布壁纸清洁 无纺布因具有布的外观和某些性能又称为“不织布”。清洁不织布应用鸡毛掸掸去灰尘，再选用干净的湿抹布采用粘贴的方法维护清洁。

（4）纯天然材质壁纸清洁 纯天然材质壁纸由天然材质制成，如木材、草等，古朴自然，素雅大方。饮料或啤酒等洒在墙纸上容易产生化学反应，使墙纸变色。液体溅到天然材质壁纸上应立即处理，先用半干白布拭擦，如无法清除再用清洁壁纸的清洁剂摇一摇喷在污渍处，再用白布转圈擦拭。

（5）壁纸养护注意事项

1）避免紫外线直射。夏天阳光充足，壁纸受日光照射时，由于紫外线的作用容易褪色。住户不在家时，应该用帘子或百叶窗等遮光，避免日光直接照射。

2）避免气流冷热不均。注意不要让空调等设备的热风直接吹到壁纸上，因为壁纸遇热也可能会发生变形、变色。而壁纸在夏季还经常出现开胶、翘边、墙体局部脱落等现象，主要是室内的温度、湿度、其他装饰物热胀冷缩等原因造成的。

3）注意调节室内湿度。香烟烟雾或厨房油烟会在短时间内让壁纸变黄；结露或湿气则是产生污渍、剥落、霉变的主要原因，为避免这两种情况，夏季就要注意保持室内的通风换气及湿度调节。

4. 木质墙面清洁与注意事项

用掸子掸净墙壁的灰尘，再用微湿的布擦拭木质墙壁；在给木板墙上蜡时需将少许固体蜡涂于清洁布上，轻微用力涂抹在墙面上；另用一条清洁布用力擦



拭，以达到抛光效果。不要用太湿的抹布擦拭木墙，以免木墙受潮发黑。

5. 墙毯清洁与注意事项

将墙毯取下放在干净的地面上进行吸尘；用地毯除渍剂对特别脏的地方进行除迹；地毯清洁剂稀释后（兑水量参照《清洁剂使用标准作业规程》），装入喷壶内，将喷嘴调至雾状，将地毯清洁剂均匀地喷在墙毯上；将擦地机装上针盘和棉垫对墙毯进行刷洗；用机器刷完后 30 分钟左右，用吸尘器吸去泡沫。用上述方法清洁墙毯，不会使墙毯因潮湿而引起收缩，适用于羊毛等高档的墙毯。清洗后的墙毯应达到无污迹、斑点，毡毛松软、色泽光鲜的效果。对墙上的软包，平时清洁应经常吸尘，根据不同材质，干洗前需进行预先处理。有污迹处用低泡清洁剂，兑水进行去污，干洗。

三、居室地板的保洁方法与注意事项

家庭地板是支撑起整个家庭完美、温馨的基础，我们生活的每一个细节都与地板息息相关。这便要求对地板的选择和养护下更大的功夫。

居室地板分为实木地板、实木复合地板、强化复合木地板、塑胶地板、大理石、水磨石、花岗岩、釉面砖、玻化地砖、仿古地砖及普通地砖等。

1. 实木地板的清洁与保养

实木地板特别怕潮，在进行清洁去掉地板污渍时，需要将抹布或者拖把拧干擦洗地板。假如遇到油污、饮料等地板残渍，用抹布蘸取少量的洗洁精液，拧干后再擦洗，很快就能让地板洁净亮泽起来。

实木地板需运用吸尘器定时清洁。实木地板容易受潮繁殖细菌，所以尽量挑选有过滤网的吸尘器，这样在吸除可见废物的同时，也能通过过滤网过滤掉一些有害微寄生虫等。

为了避免损伤木地板，最好给吸尘器换上特制木地板吸尘嘴。用柔软的刷毛轻轻触摸地板，可以最大限度地保护实木地板。

避免尖锐器物划伤地面，不要在地板上扔烟头或直接放置太烫的东西，尽量避免在木地板上拖动沉重的家具。

木地板打蜡及注意事项：

1) 木地板打蜡是为了保护木地板不被自然风化、衰老起裂；增加木地板的光泽度和美观；防滑，使以后清洁更方便。木地板蜡分为液体蜡、抛光固体蜡、免抛面蜡、中性清洁剂等。

2) 地板蜡可大致分为水性和油性两种。有的地板蜡清除剂呈强碱性，因木质地板的材料为木材，碱性成分会导致地板变色、产生痕渍，绝对不可使用。

2. 实木复合地板的清洁和维护保养

实木复合地板（见图 4-1）的清洁使用专用的平板墩布用手拧干墩布头擦拭



即可。地面灰尘太多时应首先使用吸尘器，但吸尘器的轮子上最好装上一个软质的套，以避免移动时，对地板造成伤害。



图 4-1 实木复合地板

实木复合地板在日常的使用和保养中应注意以下几点：

1) 保持地板干燥、清洁，不允许用滴水的拖把拖地板，或用碱水、肥皂水擦地，以免破坏油漆表面的光泽；若家中空气干燥，拖布可湿一些或在暖气上放一盆水或用加湿器增湿。

2) 尽量避免阳光暴晒，以免表面油漆长期在紫外线的照射下提前老化、开裂。

3) 局部板面不慎被染污应及时清除，若有油污，可用抹布蘸温水加少量洗衣粉擦洗，若是药物或颜料，必须在污迹未渗入木质表层以前加以清除。

4) 地板尽量避免长时间与水接触，特别是不能与热水接触，因此，一旦有热水撒在地板上，要及时擦干。

5) 最好每三个月打一次蜡，可以用液体蜡。打蜡前要将地板表面的污渍清理干净，经常打蜡，可保持地板的光洁度，延长地板的使用寿命。

6) 避免尖锐器物划伤地面，不要在地板上扔烟头或直接放置太烫的东西，尽量避免在地板上拖动沉重的家具。

3. 强化复合木地板的清洁方法

强化复合木地板因其多功能性、价格便宜、耐磨系数高、抗冲击、抗静电、耐污染、耐光照、耐香烟灼烧、安装方便、保养简单等深受人们喜爱。但是它的缺点是水泡损坏后不可修复，脚感较差。

强化复合木地板的清洁与保养：



1) 要注意保持地板的干爽，不能用大量的清水冲洗，避免地板长期浸水。可以在门口放置一块地毡，减少灰尘带进房间。

2) 要经常保持室内空气的流通，以延长地板的使用寿命。在天气干燥的地区或者季节，可以用加湿器来增加湿度，也可以用抹布蘸上一点水，拧干后擦拭地板。

3) 虽然强化复合木地板不用油漆和打蜡，但是不能用砂纸去打磨抛光地板。家具要平稳地摆放，不要在地板上面拖拽，不然会损害磨伤地板表面。此外，也要注意避免利器或者有钉子的鞋子划到地板。

4) 要保护和维持地板的美观，要避免把香烟头等扔到地板上，地板表面被烧焦修补起来会非常麻烦，而口香糖等粘到地板上更是难清理。

5) 如不慎将液体洒在地板上应及时清理，否则时间久了，它们会污染地面，损坏耐磨层。

6) 切勿使用抛光机，应避免使用任何类型的磨砂清洁剂，以免损坏地板表面耐磨层。此外，钢丝球或劣质刷可能会划伤地板，并留下痕迹，应避免使用。

4. 瓷砖地板的清洁方法和注意事项

随着社会生活水平的提高，瓷砖已经进入千家万户，然而瓷砖使用久了，自然会有各种各样的污垢。瓷砖沾上污垢后难以清除困扰着不少人，这就同色彩鲜艳的衣服上不小心沾上一块油污一样，让人难以释怀。瓷砖地板清洁的一般方法为：

1) 每日用扫把清扫一遍，再用干净拧干的拖把拖一遍。

2) 瓷砖常会被油腻、水锈、皂垢等玷污，尤其瓷砖接缝处更易藏污纳垢。为保持瓷面清洁又不损坏瓷面光亮度，每个月应该彻底清洁一次，方法如下：首先将清洁剂（去污粉、洗洁精）撒在地砖上，然后浇上少许水，接着用长柄刷彻底地刷洗一遍，最后用拖把拖至干净。瓷砖缝隙处，应先使用牙刷蘸少许去污膏去除污垢，再在缝隙处用毛笔刷上一道防水剂即可，这样不仅能防渗水且能防霉菌生长。最后用湿或干抹布轻抹被污染的墙根部分。

3) 浅色瓷砖的日常保养需要掌握一些小技巧：清洗时可以选用清水及洗洁精或肥皂；用肥皂清洗时加少许氨水与松节油的混合液，可使瓷砖更光洁。如有茶水或其他日常生活用品附着在瓷砖上面应及时擦洗干净，必要时应用相应清洁用品清洁。砖面如出现划痕，可在划痕处涂抹牙膏，然后用干抹布擦拭即可修复。砖与砖缝隙处应不定期用去污膏去除污垢，再在缝隙上刷一层防水剂可防霉菌生长。

(1) 仿古地砖的清洁与注意事项 仿古地砖（见图 4-2）不仅耐磨、防滑，自洁性也比较强。通常用水和标准中性洗涤剂清洗即可。在肥皂水中加入少量的氨水，可将瓷砖擦得光泽亮丽；亚麻子油加松节油，可去瓷砖的污迹，又能使瓷



砖保持良好的光洁度。如果砖面有难以去除的顽固污渍，可采用酸或碱水、有机溶剂等清洁剂来去除，但是清洁剂会在一定程度上侵蚀砖面，所以建议要速战速决，及时擦干并保养一下。



图 4-2 仿古地砖

对于砖面有划痕的情况，可以先在划痕处涂抹牙膏，然后用柔软的干抹布擦拭即可修复。另外，对于砖缝的处理可以使用去污膏，用牙签蘸少许去污膏清洁缝隙处，然后用毛笔刷一道防水剂即可，这样不仅能防渗水且能防霉菌生长。

定期为仿古地砖打蜡，可取得持久保持作用，可 2~3 个月进行一次。用抹布蘸少许蜡，然后一块一块地擦，直到地面全部擦干净。

(2) 玻化地砖的日常清洁和保养 玻化地砖（见图 4-3）的唯一缺陷就是经打磨后，毛气孔暴露在外，油污、灰尘等容易渗入。未做防污处理的玻化砖在使用中要打蜡，一般的地板蜡就可以。



图 4-3 玻化砖

玻化地砖在清洁时，要先将地砖上的所有污渍彻底清扫干净，如有胶或黏污时，可用中性清洁剂与百洁布擦掉。将地板清洗剂（请依说明书使用）泼洒在地砖上，用打蜡机将地砖上的污渍摩擦干净，再将水性蜡倒入干净的干拖把上，将蜡均匀涂布于地砖上即可。上蜡后让地砖表面自干，等干后才可踩踏于上面，也可用电风扇辅助吹干，一般打蜡后 8 小时才会完全干，如有重物要移动需等蜡完全干后才能搬动，如此才可保地砖光亮。

上蜡多次以后地砖表面变黄而要重新上蜡时，则要先用除蜡剂处理。具体方法为：直接将除蜡剂均匀泼洒于要除蜡之处，待除蜡剂渗入地砖后（10~15 分钟），用水将地砖泼湿。蜡需完全除掉，否则重新上蜡不会发亮。将蜡除干净后，再依以上步骤清洁保养。



注意事项：首先看是抛光砖还是仿古砖。如果是抛光砖的话污渍是洗不掉的。传统的抛光砖（地砖）由于要打磨表面，使其表面有光泽，所以表面都有针孔，如果污渍渗透进去，只能使污渍变淡，不能完全清理干净。如果是仿古砖和墙砖的话可以清洗掉但是也比较麻烦。

不同的污染物要用不同的清洁剂：动植物脂、啤酒、咖啡、冰淇淋等可以用氢氟酸钠、碳酸氢钾清洗；沉淀物、墨水、铁锈、灰浆、浓茶、橡胶等可以用稀盐酸、稀硝酸、稀草酸、稀硫酸清洗；油漆、绘图笔液可以用松节油、丙酮酸或碱类溶液清洗；焦炭、醋可以用酸或碱类溶液清洗；泥污可以用亚麻籽油清洗；严重脏污可使用专用全能水清洗；日常清洁使用家用清洁剂或洗涤剂清洗即可。



技能训练

技能训练 1 使用保洁设备进行家居保洁

1. 吸尘器的使用

以布艺沙发除尘为例进行介绍。

- 1) 先用干抹布拍打，把浮尘去掉。
- 2) 再用湿抹布擦拭布面。
- 3) 给吸尘器装上扁形吸头，将吸力调整至中强，清除沙发细缝里的灰尘。
- 4) 沙发的扶手、坐垫和缝隙都是需要重点清洁的部位。
- 5) 沙发表面沾有污渍时，可用干净抹布蘸水或沙发专用清洁剂从外向内擦拭，直至去掉污渍。需要注意的是，必须把清洁剂彻底洗掉，吸干，用干抹布擦拭，否则更易染上污垢。
- 6) 天气晴朗时，将可拆下来的坐垫、靠垫等拿到阳光下曝晒，以消除湿气并杀死霉菌。

2. 吹风机的使用

- 1) 对作业后的瓷砖地面、大理石地面使用。
- 2) 把吹风机放置在刚作业完的地面周边，调节出风口角度，接通电源。
- 3) 检查吹风机周围设施和家具、物品是否对吹干作业有较大影响。
- 4) 打开电源开关，机器即开始工作。根据吹风机工作情况，调节机器转速和风口角度。
- 5) 在吹风机工作过程中，操作人员不得离开设备，需根据吹风机吹干作业面的情况，不断调整吹风机位置，吹风机的出风口方向要间隔 15 分钟进行一次调整，直到作业面全部吹干为止。关闭电源。
- 6) 收起吹风机电线，拔掉电源。将吹风机搬离作业房间，在屋外空地進行清洁。



技能训练2 进行居室装饰墙面保洁

墙面可分为涂料类墙面、硬质石材类墙面、木质墙面、贴墙纸墙面、镜面金属墙面、文化石墙面等。

1. 涂料类墙面的清洁与保洁

涂料类墙面是室内墙面装饰中最常见的一种墙面，由于涂料（漆料）种类繁多，有着不同的性质，在进行清洁、保洁时应采用不同的方法。

1) 不具耐水性的涂料类墙面的清洁、保洁作业程序。

①用掸子掸除墙面的灰尘和蜘蛛网，应特别注意边缘和角落位置的处理。

②用干抹布轻擦墙面上的污迹，若擦不掉则可试用橡皮、细砂纸轻轻擦掉，不过擦拭时要注意掌握技巧，否则会留下擦迹。

③墙面沾上泥浆、痰迹等凸起的厚污垢，则可尝试用铲刀轻轻铲掉。

④清洁因清洁墙面而污染的地面。

2) 有一定耐水性的涂料类墙面的清洁、保洁作业程序。

①用掸子掸除墙面的浮尘和蜘蛛网，应特别注意边缘和角落位置的处理。

②将抹布浸入放有清洁剂（中性）的水盆，用中等力度拧干，沿着墙面从上往下来回擦拭。

③仍有污迹的地方，再用短柄刷刷洗。

④对于凸起的厚污垢，则可尝试用铲刀轻轻铲掉。

⑤将另一块抹布浸透清水后，用中等力度拧干，对墙面彻底清抹一次。

⑥清洁因清洁墙面而污染的地面。

2. 硬质石材类墙面的清洁与保洁

硬质石材类墙面是指用釉面砖、大理石板、花岗岩板等室内饰面石材装贴的墙面，是目前较为流行的一种高档墙面，其优点是表面坚硬光滑，不易污染。其保洁作业程序是：

1) 用掸子掸除表面的灰尘和蜘蛛网。

2) 用浸过清洁剂的半干抹布，沿着墙面从上往下来回擦拭。

3) 再用清水湿抹布彻底擦净。

4) 定期用喷雾蜡水清洁，该蜡水具有清洁功效，并能在墙面表面形成透明的保护膜，使墙面光洁不易污染。

3. 木质墙面的清洁与保洁

木质墙面一般采用柚木板、水曲柳板、榉木板、胶合板等装贴而成，其表面常刷有硝基清漆。其清洁、保洁的作业程序是：

1) 用干抹布沿墙面从上而下擦拭。

2) 对于轻度局部污迹，可用浸过清洁剂的半干抹布在表面用力反复擦拭，然后用清水湿抹布彻底擦净。



3) 定期上家具蜡, 以保证墙面的光洁度。

4. 贴墙纸墙面的清洁与保洁

贴墙纸墙面是用壁纸、塑料壁纸、无纺贴墙布、化纤装饰贴墙布等材料贴覆而成。其清洁、保洁的主要方法是:

1) 用掸子掸除墙面表面的浮尘和蜘蛛网。

2) 定期吸尘, 将吸尘器换上专用的吸头, 依次全面吸尘一次。

3) 对于耐水墙纸墙面上的污迹, 可用浸过清洁剂的湿抹布擦洗, 再用清水抹布擦净, 最后用干抹布擦干水迹。

4) 对于不耐水的墙纸墙面上的污迹, 则可尝试用橡皮、细砂纸等轻擦去除。

5. 镜面金属墙面(柱面)的清洁与保洁

镜面金属墙面(见图4-4)(柱面)一般是采用玻璃、不锈钢、紫铜、金箔等装饰而成, 在进行清洁保洁工作时应谨慎小心, 以免损伤墙面而留下痕迹。其清洁、保洁的主要方法是:

1) 镜面金属墙面(柱面)的清洁、保洁方法与玻璃的清洁、保洁方法相同。

2) 对于不锈钢的饰面, 应用绒布揩拭, 并用不锈钢光亮剂定期上光。

3) 对于紫铜、金箔等饰面, 一般只需用掸子轻轻掸几次即可, 若仍有污迹, 可在其表面喷洒些水, 再用绒布根据需要轻擦, 最后搽上相应的光亮剂。

6. 文化石墙面的清洁与保洁

文化石墙面(见图4-5)是目前较为时尚的一种用各类文化砖装饰而成的墙面。其特点是墙面凹凸不平, 易于藏尘, 清扫时要细心, 应有针对性地用掸子掸除污尘, 切忌遗漏。

技能训练3 进行居室地板保洁

(1) 水磨石地面 先用扫把将表面污物清扫干净, 再用潮湿的拖布, 按照清洁顺序反复擦拭, 直至擦拭干净为止, 该地面也可采用清水直接冲刷的办法清洁。

(2) 地板砖地面 先用扫把将表面污



图4-4 镜面金属墙面



图4-5 文化石墙面



物清扫干净，再用潮湿的拖布，按照清洁顺序反复擦拭，直至擦拭干净为止。由于瓷砖吸水力较差，拖布应洗净并晾成半干擦拭；高档地板砖地面可用潮湿抹布擦拭。

(3) 木质地板 先用扫把或吸尘器将表面污物扫净，再用半干的拖布或抹布按照顺序擦干净，并定期打蜡（用抹布将木地板表面的灰尘擦净后，将适量的地板蜡倒在地板上，用抹布蘸蜡均匀抹开，待 30 分钟后才能进入房间以免影响打蜡效果），这样才能使木地板保持光亮，延长寿命。木地板应注意防潮，怕火、忌尖锐物品划和砸。

(4) 花岗岩地面 先用扫把或吸尘器将表面污物扫净，再用潮湿的拖布或抹布擦拭。用拖布、抹布蘸煤油或清洁剂直接按顺序擦污物处均可。这类地板注意不要用重物、硬物碰和砸，以免破碎。

(5) 复合地板 以上各种清洁保养方法都适用这类地板，禁忌较少。

(6) 地毯 要经常使用吸尘器除尘，地毯粘到污垢后可用胶带粘取。如局部因重压出现凹陷，可用蒸汽熨斗熨平。定期在地毯上洒一些樟脑粉防虫。这类地板应注意防潮、防虫、保持干燥清洁，防止局部受损。

(7) 羊毛地毯 羊毛地毯清洗很复杂，操作流程为：

1) 吸尘：第一个步骤就是用吸尘器全面吸尘，特别是地面上的固体状垃圾和物体需要先清除干净。

2) 局部处理：用专用的清洁剂对地毯上的油渍、果渍、咖啡渍单独进行处理。

3) 稀释地毯泡沫清洁剂：将清洁剂注入打泡箱稀释。

4) 手刷处理：用手刷处理地毯边缘、角落和机器推到之处。

5) 干泡刷洗：用装有打泡器、地毯刷的单盘扫地机，以干泡刷洗地毯。



第二节 保洁家居用品

一、皮革类家具用品的养护方法与注意事项

1. 皮革类家具用品（沙发等）的清洁步骤

1) 皮革类家具用品轻微污垢，可先用干净软布擦净表面浮尘后，然后用皮革清洁剂均匀涂擦表面，稍后再用干净软布擦拭表面污垢。

2) 皮革类家具用品污染严重时，需要用清洗皮革类家具用品的专用蒸汽机和专用的清洗剂。

3) 使用皮革类家具用品蒸汽机清洗皮革类家具用品时，先在不显眼处做一个试验，看其皮质是否褪色，如褪色就要用其他方法。如果没有变化，手持皮革



制品蒸汽机按照先皮革制品缝隙、后皮革制品表面的流程清洁擦拭。

4) 清洗过后，应在皮革制品表面涂上一层防护液，以防止污垢再次渗入皮质毛细孔里造成二次污染。

5) 皮革防护剂的使用方法。用清水冲洗抹布（或任何柔软不褪色的抹布），用手拧干后折叠起来，手持折叠好的抹布，喷上皮革保护剂直到微湿，拭抹皮革，轻轻揉擦，切勿用力摩擦，按顺序拭抹每一部分，重复喷上保护剂，以保持布料微湿直至完成护理程序，还原皮的延展性，从而延长皮革制品的寿命。

6) 磨砂皮制品可用细铜刷轻轻刷拭，恢复其美观。

7) 皮革类家具用品活动部件使用不灵活或金属部件、连接件等松动时，应拧紧连接螺钉或适当加润滑油。

8) 油漆因接触过高湿物体泛白时，应用湿热抹布捂至泛白处至褪白。

9) 有油渍或奶油时，用干抹布吸干后，再用洗发精擦洗，最后再用清水擦洗干净。

2. 皮革类家具用品的养护

(1) 皮革类家具用品添加保护膜 做好清洁之后就要给皮革类家具用品穿上“保护衣”——用保养蜡给皮革类家具用品加上一层保护膜。这样可以避免尘垢和污渍浸入制品的毛孔里面，从而为今后的清洁工作减少很多麻烦，同时也能保持皮质的柔软。天冷的时候可以一个月上一次保护蜡，天热的时候最好是每周上一次，千万不要等到皮革制品脏了才去上蜡保养，因为弄脏之后是很难恢复到原有的干净程度的。

(2) 皮革类家具用品后续保养 皮革沙发通常要放在通风，并且尽可能避免阳光直射的地方。如果客厅经常有阳光照射进来的话，可以隔一段时间调整一下沙发的摆放位置，这样就可以避免因为长期日照而产生的色差问题了。皮包等要经常清洁、打蜡、上光。

(3) 使用皮革类家具用品注意事项

1) 应避免油渍、圆珠笔、油墨等弄脏家具。若不慎弄脏，应立即用皮革清洁剂对家具进行清洁，之后再干一点的湿抹布抹干，最后用保护剂护理。

2) 皮革特别脏时可用微温清水洗湿抹布或海绵，用手拧干后轻轻揉擦皮革，抹去灰尘污垢。然后冲洗抹布，抹净皮革，去除尘埃污垢。

3) 继续清洗抹布，重复上述步骤直至完成清洁部分。完成清洁后，应让皮革自然干透，避免直接暴露于热力或阳光下。

4) 每次清洁之后，都要用皮革保护剂进行护理。

二、板式家具的养护方法与注意事项

1. 板式家具的清洁方法



- 1) 用鸡毛掸之类的软性清洁器进行表面除尘处理。
- 2) 用纯棉针织布擦拭板式家具表面。对有污渍的地方,可蘸少量水或适量洗涤剂进行清理。
- 3) 用细软羊毛刷清除凹陷或浮雕纹饰中的尘埃。
- 4) 用家具护理蜡进行打蜡处理。
- 5) 对于家具上的装饰配件,必须根据不同的材质有针对性地采取相应的清洁措施。

2. 板式家具的保养方法

1) 摆放板式家具的地面必须保持平整,让家具四腿均衡着地。倘若家具安置之后,处于经常摇摆晃动不稳的状态,日久必然会使榫头或紧固件脱落,黏结部分开裂,从而影响使用效果和降低家具寿命。另外,如果地面松软使家具不平衡,也不要木板或铁片垫家具腿,这样即使保持平衡,也很难受力均匀,长久下去会损坏家具内部结构。唯一的弥补办法是修整地面,或用稍大面积的硬橡胶板铺在地面,以使家具四腿平稳着地。

2) 家具摆放的位置最好不要受到阳光的直射,经常日晒会使家具油漆膜褪色,金属配件易氧化变质,木料容易发脆。夏日最好用窗帘遮日晒,以保护家具。

3) 要保持室内湿度,不要让家具受潮。在春秋使用加湿器应限定时间,防止因湿度过大而伤害家具,如木质腐朽、金属件锈蚀、黏结部位易开胶脱离等。清洗家具尽量少用水,更需忌用碱水,只宜用拧净水分的湿抹布擦,而后用干抹布擦干净。

4) 避免坚硬物或尖锐物碰家具,切忌敲打玻璃或金属饰件表面。

5) 家具金属饰件只需用干抹布轻轻抹拭,不能使用含有化学物的清洁剂,切忌用酸性液体清洗。如金属饰件表面出现难以去除的黑点,可用煤油擦拭、清洗。

6) 板式家具边沿如出现翘起和离层,可在上面蒙上薄布,用熨斗熨帖即可恢复原貌。

7) 板式家具如有划伤或碰伤,可用同色油漆补色。

8) 忌用汽油或有机溶剂擦拭,忌用含酸含碱清洁剂。

三、厨房操作台面材质分类与养护方法

(1) 防火板台面(图4-6)

1) 防火板性质:基材为密度板,饰面为防火板。厚度一般在4毫米左右。色彩鲜艳多样,防火。

2) 防火板清洗:



①用干净的湿布或海绵蘸中性洗涤剂来清洁防火板表面。

②对于像咖啡、茶渍这类较难清洁的污渍，可以用温和的硬毛刷配合中性洗涤剂清洁。

③对于顽固污渍，用温和的硬毛刷配合中性清洁剂，轻拭10~20次可以除去大部分污渍。

④不可用力太大或擦拭过度，否则可能损坏防火板的表面，特别是对于经过亮面表面处理的板材。



图 4-6 防火板台面

3) 防火板保养：

①避免台面上的水流下来浸泡到橱柜防火板，否则时间长了

会产生变形。如果油垢长期堆积在橱柜防火板上，不易清洗，可在橱柜防火板上倒些去油渍的清洗剂再用热水冲洗。

②橱柜防火板合页及拉手出现松动及异响，应及时调校或通知厂家维修。每次清洗橱柜防火板时，一定要记得把滤盒后的管部一并进行清洗，以免油垢越积越多。

③实木橱柜防火板可使用家具水蜡清洁保养，水晶橱柜防火板可用绒布蘸湿水或中性清洁剂擦拭。油漆类橱柜防火板一定不可以用可溶性清洁剂。

④所有苯类溶剂和塑脂类溶剂不宜做面板清洁剂。需放入柜内的容器要清洗干净后再放入，特别要注意把容器上的水擦拭干。橱柜防火板中的五金设备一定要用干布进行相应的擦拭，避免水滴留在表面造成一定的水痕。

⑤不要将从烤箱或火炉上直接取出的锅、盘碗放在没有防护的防火板表面上，过高的温度会导致防火板表面龟裂或起泡。

⑥钢丝球及其他百洁布也可能损坏防火板。不要用它们来清洁防火板台面。

(2) 不锈钢台面

1) 不锈钢性质：属于金属材质，坚固耐用，也较易清理。

2) 不锈钢台面的清洗：

①一般情况下先用湿抹布清洗不锈钢表面，然后用干抹布擦干表面，以防止出现水斑。

②如果台面有油污。可以用湿抹布蘸取中性清洗剂擦拭不锈钢表面，然后用温水清洗，一定要确保彻底冲洗表面，以防止清洗剂残留再次弄脏表面或产生斑点。

③不锈钢表面的指纹可以使用玻璃清洁剂清洗。你可以在抹布上喷洒清洁



剂，也可以直接喷在不锈钢台面上，轻轻擦拭不锈钢区域来消除指纹。根据需要可重复擦拭，然后彻底冲洗，并用抹布擦干。

④如果台面已经生锈腐蚀了，或表面有严重的油污等杂质，可以使用不锈钢清洗剂擦拭，擦洗后一定要彻底冲洗表面，并用抹布擦干。

3) 不锈钢台面的维护保养方法：

①清洗不锈钢台面时应尽量避免发生表面划伤现象，避免使用含有漂白成分以及研磨剂的洗涤液，及钢丝球、研磨工具等，为除掉洗涤液，洗涤结束时应用清水冲洗表面。

②不要将高温物体直接或长久搁放在台面上。直接从灶具或烤箱、微波炉中取下来的热锅、热壶或者其他温度过高的用具等都会给台面带来损害。请使用带橡皮脚的锅支座，或在台面上放一块隔热垫。

③切菜时应垫上切菜板，否则会留下不美观的划痕且会钝刀口。若不慎留下刀痕，可以根据刀痕的深浅，用 240 ~ 400 目砂纸轻擦表面，再用百洁布处理一遍。

④严防烈性化学品接触台面，如去油漆剂、金属清洗剂、炉灶清洗剂、亚甲基氯化物、丙酮（去指甲油剂）、强酸清洗剂等。若不慎与以上物品接触，应立即用大量肥皂水冲洗台面。若沾上指甲油请用不含丙酮的清洗剂（如：天那水、酒精）擦拭，再用清水冲。

⑤不要让过重或尖锐物体直接冲击表面；超大或超重器皿不可长时间置于台面之上；也不要用水冲洗后马上再用开水烫。

(3) 人造石台面（图 4-7）

1) 人造石性质：由石粉加入人造纤维经高温高压制成。它的主要特点就是绚丽多彩，表面无毛细孔，具有极强的耐污、耐酸、耐腐蚀、耐磨损性能，易清洁。它兼具有天然大理石的优雅和花岗岩的坚硬，同时具有木材般细腻和温暖感，具有陶瓷般的光泽，极具可塑性，接缝紧密，甚至无缝，线条浑圆流畅，可以做出任何造型。

2) 人造石清洗：

①一般污渍清洁：人造石是一种人工合成的实体无毛细孔的密实材料，抗污力强，因此大部分污渍对人造石不构成大威胁。日常只需要简单地进行清洁维护即可，比如人造石台面上有水渍或大片污渍时，可用湿抹布加清洁剂或肥皂水擦拭



图 4-7 人造石台面



除去。

②顽固污渍清洁：对那些顽固污垢，去污要根据人造石台面不同的表面情况来进行，见表 4-2。

表 4-2 人造石台面顽固污渍清洁

不同表面	清 洁 方 法
光洁表面	用去污清洁剂沿圆形打磨，然后清洗，再用干抹布擦干。隔段时间用百洁布把整个台面擦一遍以便其表面保持光洁
亚光表面	用百洁布蘸非研磨性的清洁剂沿圆形方向摩擦。用抹布擦干，并用非研磨性的抛光物来增强表面效果
高光表面	用海绵和非研磨性的亮光剂磨。特别难去除的污垢，可用 1200 目的砂纸打磨，然后再用软布和亮光剂使其光亮

（4）天然石材台面

天然石材（见图 4-8）一般为大理石和花岗岩：具有天然的纹路，比较美观，但天然大理石有孔隙，易于存油垢，且天然大理石脆性大，不能制作超过 1 米的台面，所以天然大理石制作的台面会有接缝，不如人造花岗岩美观。天然石材短，一般在 2.5 米左右，做台面需要透明玻璃胶拼接，这些接缝也容易积藏污垢，影响卫生，不易清洁，且天然石材边角处没有人造石易处理加工。



图 4-8 天然石材

目前，防火板台面正以其适中的价格受到人们的广泛欢迎，人造石台面则以其优良的品质日益受到人们的青睐，使用天然石材做厨房台面的越来越少。



四、清洁挂毯、地毯的保洁注意事项

1. 挂毯的保洁注意事项

1) 除非面积很大,一般的挂毯不应直接挂在墙上,应挂在玻璃框架上。应安装在距离墙壁至少4英寸(1英寸 \approx 2.54厘米)的地方,以避免飞蛾和其他害虫停在上面。

2) 挂毯一般两年清洁一次,清洁挂毯时使用圆形软毛刷,清洗的时候力度不要太大,轻轻擦拭,以免损坏。

3) 如果是化纤或者棉质的挂毯,可以放洗衣机里慢洗。

4) 如果是纯毛的挂毯,要在清水里加入适量丝毛净,泡10分钟,轻轻揉搓,洗净即可。

5) 面积较大的挂毯清洁方式与地毯相同。

2. 地毯的保洁注意事项

1) 地毯在保养过程中,吸尘是重要的工作,所以应该每天用吸尘器吸掉地毯上的灰尘、沙粒等。如果是大块的纸团、牙签、果壳之类的垃圾,应先用小毛扫及垃圾铲扫除,然后再用吸尘器吸尘,以防止吸尘器的喉管阻塞或牙签之类的利物刺破尘袋,发生漏尘现象。

2) 如在地毯上发现很多水分,应及时改用吸水机进行吸水,以防吸尘机吸进水分而损坏机件,烧坏吸尘电机;走道人多的地方,用直立式吸尘机吸尘效果更为理想,因为它可以将藏留在地毯的纤维底部的污物及沙粒滚刷吸走,并疏松地毯,使其恢复原有的松软。

针对不同材质的地毯需要使用不同的洗涤剂。



技能训练

技能训练1 清洁、养护皮革类家具用品(表4-3)

表4-3 清洁、养护皮革类家具用品

作业范围	工具、清洁剂	作业程序及内容	作业说明
皮革沙发清洁	吸尘器、软布、皮革清洁剂、皮革防护液	用吸尘器把沙发缝隙的尘土吸干净	注意防止细小颗粒割伤沙发皮革表面
		用干净软布擦净沙发表面浮尘	最好选用纯棉软布
		然后用皮革清洁剂均匀涂擦表面	要戴好一次性手套,将皮革清洁剂喷到沙发表面,用软布涂抹。厚度均匀,涂抹全面,等待3~5分钟
		再用干净软布擦匀沙发皮革表面污垢	中度力道,既要清除污渍,又不能损伤皮革表皮
		给沙发表面涂上一层防护液	戴好一次性手套,用新的软布轻轻擦拭,将防护液均匀涂抹到皮革表面



技能训练2 清洁更衣柜、展示柜等板式家具（表4-4）

表4-4 清洁更衣柜、展示柜等板式家具

作业范围	工具、清洁剂	作业程序及内容	作业说明
板式家具 保洁	鸡毛掸、 纯棉毛巾、 中性清洁剂、 细软羊毛刷、 家具护理蜡	用鸡毛掸进行板式家具表面除尘处理	/
		用细软羊毛刷清除凹陷或浮雕纹饰中的尘埃	/
		用干净湿布擦拭表面，如有污渍，用软布蘸取中性清洁剂擦拭家具表面污渍	如果清水擦拭要力道中度，对污渍也要轻轻擦拭，以免破坏表层油漆面
		用软布蘸清水除去清洁剂的残余	/
		用家具护理蜡进行打蜡处理	注意厚薄均匀，不可太厚，按照板材木纹方向进行

技能训练3 清洁、养护厨房操作台面（表4-5）

表4-5 清洁、养护厨房操作台面

作业范围	工具、清洁剂	作业程序及内容	作业说明
防火板台面 清洁	纯棉毛巾、 硬毛刷、 中性清洁剂	用干净的湿布蘸中性洗涤剂来擦拭防火板表面	/
		对于像咖啡、茶渍这类较难清洁的污渍，可以用温和的硬毛刷配合中性洗涤剂清洁	不可用力太大或擦拭过度，否则可能损坏防火板的表面，特别是对于经过亮面表面处理的板材
		然后用清水毛巾擦拭防火板表面，清除洗涤剂残留。直到清除干净为止	/
		再用干净软布擦拭防火板表面	/
防火板台面 保养	水蜡	给板式家具表面涂上一层防护液。目前常用的是水蜡	戴好一次性手套，用新的软布轻轻蘸取水蜡，然后擦拭到板式家具表面，涂抹均匀

技能训练 4 清洁挂毯和地毯（表 4-6）

表 4-6 清洁挂毯和地毯

作业范围	工具、清洁剂	作业程序及内容	作业说明
挂毯、地毯清洁、 （化纤材质）	地毯刷、 喷雾器、吸水机、地毯清洗机、地毯清洗剂	用吸尘器为地毯（挂毯）全面吸尘	大块纸屑用手拾起，水渍太多需要用吸水机吸净
		稀释清洁剂，注入水箱 在地毯（挂毯）上全面喷洒清洁剂	按照说明比例进行
		等待 10~15 分钟后用洗地机抽洗， 操作向后行走而使每操作行有一部分重叠，最少经过两次抽洗	对污渍严重的地方可以多次抽洗
		在清洗地毯（挂毯）的同时，用吸水机吸净已洗完的地毯（挂毯）	按照地毯（挂毯）的边沿，一行行吸水
		开动吹干机，调整出风口，对地毯（挂毯）进行吹干	不断调整出风口

复习思考题

- 1. 乳胶漆墙面的保洁标准应达到什么标准？
- 2. 浴室、厨房的瓷砖如何清理？
- 3. 复合地板可以用清水冲洗吗？
- 4. 厨房墙面上的油污应用哪种清洁剂来进行清洁？
- 5. 墙毯清洗后应达到的怎样的清洁标准？

第五章

照护孕、产妇与新生儿



培训学习目标

1. 掌握孕妇生理变化特点，孕产妇营养常识，日常起居常识，以及她们的饮食制作的知识与能力。
2. 掌握照护新生儿的基本常识与技能。



第一节 照护孕妇

一、妊娠期的营养需求与食物来源

孕妇的营养对母儿的健康都很重要。胎儿的发育需要营养，胎儿附属物如胎盘、胎膜、脐带等也需要营养；母体子宫的增大，分娩时所需的产力，产后哺乳等也需要营养。一切营养都是从食物中摄取的，孕妇除了摄取自身所需的那一份外，还要把腹中胎儿所需的那一份也加上。所以，丰富而合理的营养摄取对孕妇十分重要。

在讲求丰富而合理的同时，也要反对两种倾向：一是受习俗影响过分偏食，或怕胎儿过大难产而过分节食；二是营养无度，使食糖及脂肪类食物摄入量过大，胎儿生长超常，导致难产。那么，孕妇的食谱怎样制定才算合理呢？

孕妇怀孕5个月后，由于胎儿向母体索取营养量大大增加，所以应充分补充营养素，除主食米面外，应多食鱼、动物内脏、豆制品、鸡蛋、牛奶等富含蛋白质的食品及富含维生素的蔬菜、水果，促进胎儿脑细胞的发育。具体做法如下：

- 1) 多吃粗粮，少吃精制米面。
- 2) 多吃新鲜蔬菜和瓜果。
- 3) 多吃豆类、花生和芝麻酱等。



4) 多吃鱼、禽、蛋、肉、奶, 它可以提供大量所需的蛋白质。

总之, 孕妇进食应尽量粗细粮、荤素食搭配, 品种广泛多样, 少食辛辣, 少饮浓茶, 更要禁烟忌酒。

适合孕妇的营养食物有以下几种:

(1) 蛋白质 它是生命的主要源泉。妊娠期每天需要优质蛋白质 85 克左右, 优质蛋白质主要来源于蛋、禽、瘦肉、奶类、豆类。对于准妈妈来说, 蛋白质的供给不仅要充足还要优质, 每天在饮食中应摄取蛋白质 60 ~ 80 克, 其中应包含来自于多种食物如鱼、肉、蛋、奶、豆制品等的优质蛋白质 40 ~ 60 克, 以保证受精卵的正常发育。

(2) 脂肪 它能供给较多的热量, 孕妇每天需要脂肪 60 克左右 (非妊娠期 50 克左右)。脂肪太多会引起肥胖。动物性脂肪来源于猪油、肥肉等, 植物性脂肪来源于豆油、菜油、花生油及核桃、芝麻等, 要少食动物性脂肪。

(3) 糖 糖是热量的主要来源。粮食、土豆、红薯等均含糖, 平均每天摄入主食 300 ~ 500 克即可满足需要。

(4) 矿物质 孕妇需要摄取的钙量比之前明显增加, 食物中各种海产品、豆制品、芝麻酱、黑木耳等含钙量较高。绿叶蔬菜如小白菜、油菜、茴香、空心菜等也是日常膳食中钙的主要来源。孕妇对铁的需要量也明显增加, 此时应多食富含铁的食物, 如猪肝、猪血、蛋黄、海带等。

(5) 维生素类的食物 孕妇缺少维生素会引起代谢紊乱。维生素存在于多种食物中, 如胡萝卜、发芽豆、带壳的食品、动物肝脏、蛋、奶等。

总之, 为保证充足的营养, 孕妇需要摄入多种营养食物。但需要强调, 营养的合理摄入及膳食的平衡。不吃不洁的食物, 以免引起胃肠炎、痢疾, 并导致流产或早产; 不吃污染食品, 少食或不食腌菜、酸菜, 这些食品可诱发胎儿畸形; 饮食不要太咸, 如咸菜、咸鱼可引起水肿, 或加重妊娠高血压综合征; 少吃甜食或太油腻的食物, 因可致肥胖; 不吃或少吃有刺激性的调料, 如胡椒、芥末粉、辣椒、咖喱粉等, 以免上火。

在食物的选择上要注意以下方面:

(1) 主食 米、面不要过分精白, 尽量采用中等加工程度的米面。主食不要太单一, 应米面、杂粮、干豆类掺杂食用, 粗细搭配, 这样有利于获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。

(2) 蔬菜 应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜。孕妇膳食中蔬菜的 2/3 应为绿叶蔬菜。鲜豆类如豇豆、毛豆、四季豆等蛋白质含量丰富, 其中所含铁吸收率较高, 可适量食用。

(3) 水果 柑橘、枣含维生素丰富, 价格相对低廉, 尤其冬季蔬菜、水果少时, 可较多选用。



(4) 动物性食品 尽量选择蛋白质含量高、脂肪含量低的品种。由于畜禽内脏，尤其是肝脏中维生素 A 和铁等微量元素含量丰富，孕中期和孕晚期妇女应多选用。禽肉脂肪含量低，肌肉细腻，蛋白质含量丰富，适合孕妇食用。鱼类肌肉纤维细嫩，含蛋白质丰富，脂肪以不饱和脂肪酸为主，含维生素 B2、锌、硒较丰富，尤其深海鱼类脂肪中有丰富的二十二碳六烯酸（DHA），对胎儿脑和神经发育有益，孕妇应多食用。蛋类蛋白质中必需氨基酸的含量和组成较其他动物性食品更为理想，蛋白质的生物价值甚高，是已知天然食物中最优质的蛋白质，蛋黄中还含有丰富的钙、铁、维生素 B1 和 B2，故为孕妇比较理想的食物。

(5) 奶类食品 奶类蛋白质主要成分酪蛋白为含磷复合蛋白质，具有足够的必需氨基酸，也是一种完全蛋白质。奶中脂肪熔点低，颗粒细小，易于消化吸收；尤其是奶含钙丰富，易吸收，是膳食中钙的良好食物来源，为孕妇供钙更为适宜。粮谷和蔬菜虽含有一定量的钙，但由于同时含有植酸、磷酸、草酸和纤维素，影响钙吸收。奶类几乎含有一切已知的维生素，尤以维生素 A 和 B2 突出，是孕妇理想的食物，每日应饮用 250 克以上。

(6) 大豆类食品 大豆是植物性食物中含蛋白质量最高、质量最佳的食物，其蛋白质中除蛋氨酸外，其他必需氨基酸的含量可与动物性蛋白质相媲美，尤其大豆蛋白质的赖氨酸含量较高，与谷类同时食用可提高谷类蛋白质的营养价值。大豆脂肪含有丰富的亚油酸，对防止孕妇血脂升高和胎儿生长发育皆为必需品。大豆食品钙、铁、维生素 B1 及 B2 含量较多，且价格低廉，每日最好能摄入 100 克以上。有的豆制品如素鸡、卤干、腐乳、豆腐钙含量很高，亦为钙的良好来源，臭豆腐中还含有丰富的维生素 B12，每百克中含 1.88 ~ 9.60 微克。

二、妊娠期的滋补膳食制作方法

1. 黄瓜银耳汤（图 5-1）

1) 先把银耳提前泡好，撕小朵，用剪刀剪去黄色的根。

2) 黄瓜去掉头尾，去皮，用勺子刮掉瓜瓤。

3) 准备好冰糖。

4) 枸杞子用清水洗干净备用。

5) 水开后加入冰糖煮 5 分钟左右。

6) 把黄瓜加入锅中。

7) 接着加入枸杞子，再煮 2 分钟左右。

8) 把蛋液淋在表面。



图 5-1 黄瓜银耳汤



9) 加入适量的食盐,最后滴上芝麻油即可食用。

2. 大枣红薯米饭 (图 5-2)

- 1) 食材: 红薯、大米、枣。
- 2) 红薯去皮洗净,切成小块。
- 3) 将大米洗净倒入电饭煲内胆里。
- 4) 放入红薯和枣。
- 5) 按正常做米饭方法加水,盖上锅盖,按下煮饭按钮,按钮跳起,再焖 10 ~ 20 分钟。

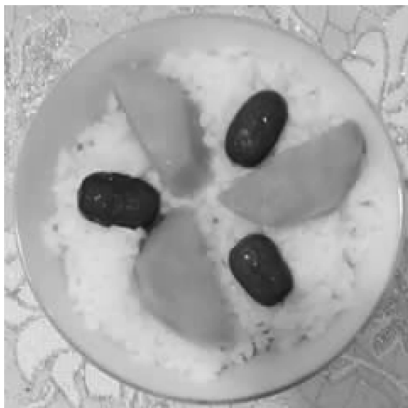


图 5-2 大枣红薯米饭

3. 莲藕排骨汤 (图 5-3)

- 1) 新鲜的藕去皮用清水泡一会。
- 2) 棒骨放入烧开的水里,开锅后煮两分钟逼出血水,去除骨头里的血污。
- 3) 藕去皮后切成小块。
- 4) 姜切成薄片待用。
- 5) 将焯过水的棒骨放入高压锅里,加入姜几片、花椒 10 粒和八角 1 个。
- 6) 倒入切好的藕,加入盖过藕的清水,滴入 2 滴白醋,盖上盖调至豆筋键煲大约 35 分钟,最后加入盐、点缀葱花即可。



图 5-3 莲藕排骨汤

三、孕期乳房的护理方法

孕期乳头护理对产后泌乳、哺乳有重要作用,可以使乳头皮肤变得坚韧,产后哺乳时不容易发生破损及乳腺炎。如果孕妇乳头凹陷,孕期不注意纠正,直到产后再纠正,便会对母乳喂养产生一定影响,所以,应从孕中期就要开始做乳头护理。这样,才能在宝贝出生后顺利进行母乳喂养。

(1) 清洁乳头 孕后 5 个月开始,每天用肥皂水和软毛巾轻轻揉搓乳头 1 ~ 2 分钟,然后用清水洗净。

(2) 防皲裂护理 每日 1 ~ 2 次,擦拭乳头,这样乳头的皮肤逐渐增厚,变得坚韧,也就经得起婴儿的吮吮,而不易发生乳头皲裂。及时清除乳头上的积垢和痂皮。孕妇可以用植物油或矿物油涂敷乳头,使积垢和痂皮变软,再用温水和软毛巾轻轻擦洗进行清除,并在乳头上涂防裂油。

(3) 穿合适的文胸 文胸紧贴乳头,活动时乳头摩擦文胸纤维,会使纤维



搓成茧丝状进入乳管，时间长了，乳管堵塞，不仅会影响将来哺乳，还会引发乳腺炎甚至发展成为乳腺癌。所以，孕妇不宜穿过紧的上衣，应选择纯棉质的文胸。

（4）做乳头按摩操 经常进行乳头按摩使乳头能够适应外部的刺激，可以预防因哺乳而造成的乳头龟裂等疾病。

（5）孕早期乳房护理 孕期雌性激素的增加使乳汁输送管延长并扩展出分支。孕激素水平的提高会促进乳腺葡萄状腺体的气泡的生长（这是未来生产乳汁的地方），使血液更多地流向乳房。脂肪组织也开始在延展开来的乳汁输送管和腺体周围积蓄、围绕。乳头会变得更加坚挺和敏感，乳晕逐渐扩大，颜色变深。乳晕上环绕的小丘疹（这是乳晕腺，也叫蒙哥马利腺体，它负责分泌一种油性的抗菌物质，对于乳头起到清洁、润滑和保护的作用），会更加突出。整个乳房会涨大，表面皮肤的纹理也会更加明显。乳房的发紧、沉重以及丰满感，依然会比较显著。在整个孕期，两侧的乳房会分别增重大约 900 克，合适罩杯的文胸能够帮助保护乳房的健康。孕妇需要佩戴大一点尺码的文胸。文胸小了会限制乳腺组织的正常发育，影响今后的哺乳。

（6）孕中期乳房护理 受到仍在升高的激素的驱动，早期那些生理变化开始变得更加明显：乳汁输送管和腺体的气泡继续发育，血液的供应也进一步增加，用来支持这种扩张。由脑垂体分泌的泌乳素，引起腺体气泡组织的细胞发生分化，这样日后它们就可以从血液中合成并制造出乳汁来。这些细胞被称为腺泡细胞，它们在分娩之前是不会进入工作状态的。在临近分娩的最后时期，乳房中已经有了初乳，它是富含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质以及母体体内抗体的乳汁，是宝宝珍贵的第一餐。这时，乳晕颜色更加加深，变黑，乳晕腺更加突出，乳房继续增大，表皮的纹理更加清晰。由于雌性激素水平上升的作用，乳头的敏感度也会增加。由于乳房的增大，妊娠纹可能会出现。稻草颜色的初乳在这个时候也有可能渗出，当然，更晚一些时候渗出的情形更多见一些。

如果热水浴后会引初乳渗出，那么就避免使用肥皂以及过度清洗，因为它会使孕妇感到不舒服、干燥，而且基本不是必要的（因为乳晕腺会帮助清洁乳头）。可以用温水涂抹清洁一下渗出的乳汁，然后轻轻地抚摸乳头，让它暴露在空气中自然晾干。合适的文胸对于乳房的支撑，可以减少重力对于乳房韧带的牵拉。特别是做一些孕期运动的时候，如孕妇操、游泳、散步等，合适的文胸就更加必要了。

（7）孕晚期乳房护理 乳汁的制造和输送系统继续地扩展和发育。在孕期快要结束的时候，每一侧的乳房内都有 15 ~ 20 个圆形突出，每一个都由一支在内部根端的主要的腺体气泡，和一个顶端缩小开口在乳头外的乳汁输送管组成。接下来，每一个圆形的突起再分支成 20 ~ 40 个小叶片，更小的乳汁输送管内有



10~100个支撑的腺体气泡或者乳汁囊。这时，乳房已经完全有能力制造乳汁。如果孩子这时提早出生，妈妈的乳房也可以有乳汁供给他。但是没有来自宝宝吮吮的刺激或者吸奶器的帮助，乳汁的制造就会停止。因为雌性激素和孕激素对泌乳素会起到抑制作用，而泌乳素是促使乳汁制作细胞生产乳汁的动力。随着乳房的涨大，以及所有乳房外观和感觉的变化，都会更加明显地显现。即便在孕早期和中期乳房变化不很明显的孕妇，在这个时期，也会发现乳房的明显改变。绝大多数人会出现初乳渗出的情形。

因此，这个时期要做好哺乳的乳头保养工作，还要保证乳头能够被宝宝很好地含在嘴里。如果乳头凹陷，应每天中午和下午分两次做乳头修整的工作。用拇指和食指在乳晕上沿着正上、正下的方向，轻柔地按压乳房，使乳头尽量凸出。注意，一定不要用拇指和食指捏乳头，这样会使它更加凹陷。

四、妊娠期工作、生活的安全注意事项

(1) 孕1月 这一时期孕妇几乎意识不到自己已经怀孕，可能会出现类似感冒的症状，基础体温偏高，身体倦怠。

1) 一旦确诊怀孕，并计划好要孩子，应该尽早向单位领导和同事讲明，以便安排工作。

2) 切记：一定不要乱用感冒药。回家后尽可能早些休息，以保证第二天有一个好的工作状态。

3) 如果在工作中仍感到疲倦不支，可向领导说明情况，在休息室小憩片刻，补充精力。

4) 如果长时间在办公室工作，每天一定要抽出时间到户外散散步，补充氧气，这样既可赶走困倦，也可使腹中胎儿受益。

(2) 孕2月 这是最容易流产的时期，需要特别注意。因为这一时期胎盘发育还不完善，子宫内的胎儿处于不稳定状态，所以孕妇不能完全像平时那样活动。这时应该注意：

1) 如果在工作中需要搬运重物，千万不要勉强。

2) 如果需要出差，一定要向领导请假，旅途的颠簸和疲劳会引起流产。

3) 怀孕初期还会出现恶心、呕吐等妊娠反应，需要放松精神，不要给自己太大的压力。

4) 要注意补充水分，多喝水。上班前别忘了在包里带上几个水果。有条件的话也可以自己带些可口的饭菜作为午餐。

5) 办公桌和口袋里可以放几个塑料袋，以备呕吐时急用。

6) 由于妊娠反应和体质的变化，孕妇也许会感到心情焦躁，要注意控制自己的情绪，可以听听音乐，做做深呼吸。



7) 集中精力工作是缓解妊娠反应的一种有效办法。

(3) 孕3月 这时仍是最容易流产的时期，而且妊娠反应最严重，各种不适达到高峰，全身疲乏无力，甚至恶心而不能进食。这时要注意：

1) 千万不要持重物，不要做长时间站立或蹲下的工作，并且避免从事身体受到震动和冲击的工作。

2) 保证充足的睡眠，可以在中午安排一个短暂的午睡。

3) 空腹易加重妊娠反应，上班时带些小食品，在不影响工作的情况下，随时吃一点。

4) 多和同事聊聊天，取得理解和帮助，工作上千万不要勉强。

5) 如果小便次数增加，不要不好意思，孕期随时排净小便很重要，否则可能引起妊娠中毒症。

6) 在工作中，若出现少量出血或下腹疼痛，应马上躺下休息，及时联系医生。

(4) 孕4月 胎盘发育完全，流产的可能性减少，已基本度过妊娠反应期。现在要注意：

1) 这一时期要注意增加营养，可以带些营养品在办公室里服用，也可以多备些水果。但要注意吃东西的时候，别影响其他人工作。

2) 如果开始感到腰痛，就要注意不能一种姿势保持太久，或者采取不正确的姿势进行工作。

(5) 孕5月 孕妇的腹部已经显现出来了，而身心都进入稳定期。工作休息时可以做些轻微的运动，如活动脚踝，伸屈四肢等。

(6) 孕6月 孕妇的下腹部明显增大，注意不要碰撞。如果感到疲劳，应该在工作间隙及时休息，哪怕几分钟也好，有条件最好躺下，尽量午睡。

(7) 孕7月 孕妇的腹部继续增大，活动时，要更加小心。

1) 高隆的腹部会让你得到同事更多的照顾，但自己不可因此随心所欲，要尽可能完成自己的分内工作，同时别忘了向帮助自己的同事表示感谢。

2) 参加同事的聚会时，注意不要给别人添麻烦，不要过多谈论怀孕的事，以免使人尴尬。

(8) 孕8月 孕妇一定要警惕，因为这段时期非常容易出现早产，应该避免过度疲劳和强烈的刺激，并且不要使腹部受压。

(9) 孕9月 现在可以带着同事们的美好祝福休产假了，注意生活一定要有规律。

(10) 孕10月 已顺利平安地度过了漫长的妊娠期，要做好迎接宝宝的一切准备。



技能训练

技能训练 1 为孕妇制订营养膳食计划

1. 根据营养原则选食物（表 5-1）

表 5-1 根据营养原则选食物

主食	米、面不要过精，尽量采用中等加工程度的米、面，主食搭配切忌单一，米面、杂粮、干豆类掺杂食用，粗细搭配，才有利于获得全面的营养和提高食物蛋白质的营养价值
蔬菜	应多吃绿叶蔬菜或其他有色蔬菜。准妈妈膳食中绿叶蔬菜应该占 2/3 的比重。鲜豆类，如毛豆、四季豆等蛋白质含量丰富，并且其中含铁，吸收率较好，可适量食用
水果	柑橘、枣等含丰富维生素 C 的水果，在冬季蔬菜、水果少时可较多地选择食用
动物性食物	<p>尽量选择蛋白质含量高而脂肪含量低的品种</p> <p>肉：畜、禽的肝脏含有丰富的维生素 A 和铁，孕中期和晚期的准妈妈应该多多食用。禽肉脂肪含量低、肉质细嫩、蛋白质含量丰富，适合准妈妈食用</p> <p>鱼：鱼类肌肉纤维细嫩，蛋白质含量丰富，脂肪以不饱和脂肪酸为主，含有丰富的维生素 B₂、锌及硒。尤其是深海鱼类，脂肪中含有丰富的 DHA，对胎儿的脑和神经发育有益</p> <p>蛋：蛋类蛋白质中人体必需氨基酸的含量和组成比其他动物性食品更为理想，蛋白质的生物价值甚高，是已知天然食物中最优质的蛋白质。蛋黄中还含有丰富的钙、铁、维生素 B₁ 和 B₂，因此是准妈妈较为理想的食物</p>
奶类食品	<p>奶类蛋白质的主要成分酪蛋白为含磷复合蛋白，具有足够的必需氨基酸，也是一种完全蛋白质。奶类中的脂肪熔点低、颗粒细小，易于消化吸收。尤其是奶类含钙丰富、易吸收，是膳食钙的良好食物来源，为准妈妈供钙更为适宜</p> <p>粮谷和蔬菜虽然含有一定量的钙，但由于同时含有植酸、磷酸、草酸和纤维素，影响钙的吸收。奶类几乎含有一切已知的维生素，尤以维生素 A 和维生素 B₂ 含量丰富，是准妈妈理想的食物，每日应饮用 250 克以上</p>
大豆类食品	<p>大豆是植物性食物中含蛋白质量最高、质最佳的食物。其蛋白质中除蛋氨酸之外，其他必需氨基酸的含量亦可与动物性蛋白质相媲美，尤其大豆蛋白质的赖氨酸含量较高，与谷类同时食用可提高谷类蛋白质的营养价值</p> <p>大豆脂肪含有丰富的亚油酸，对防止准妈妈血脂升高和胎儿发育皆为必需品。大豆食品钙、铁、维生素 B₁ 和 B₂ 含量较多，每日最好能摄入 100 克以上。有的豆制品，如素鸡、卤干、腐乳、豆腐中的钙含量很高，也是钙的良好来源</p>

2. 根据胎龄选食物（表 5-2）

表 5-2 根据胎龄选食物

怀孕一个月	胚胎刚刚形成，此时饮食应以精细熟烂为主，在主食上可多吃点大麦粉，副食调味方面以酸味为主。因为准妈妈多喜食酸，而中医学认为酸味入肝，能补肝，有益于胎儿发育对于辛辣腥臊的食物宜少吃或不吃，以免影响胎气
-------	--



(续)

怀孕两个月	准妈妈妊娠反应较为严重，为防止呕吐，可以在起床前吃些干食，如烤馒头片、饼干等，不要吃汤菜或稀粥。晚餐后一般呕吐减轻，因此晚餐可以吃得丰富一些。另外，少量多餐或吃清淡可口、少油腻的食物，也有益于防止孕吐
怀孕三个月	古人认为，怀孕3个月时孕妇易喜易怒，因此，宜服用雄鸡汤。可取肥公鸡一只炖汤，加甘草、党参、茯苓及阿胶各6克，黄芩和白术各3克，麦冬9克，白芍12克，大枣12枚以及生姜3片，能调肝养胎。现代营养学认为，为了满足胚胎组织的生长发育，必须保证蛋白质，尤其是优质蛋白质的供给。这需要比平时多吃一些瘦肉、鱼、蛋以及大豆制品
怀孕四个月	可多吃些粳米。倘若准妈妈想呕吐又没有食欲，应喝点菊花汤。取乌鸡一只炖汤，加菊花10克、麦冬5克、阿胶9克、党参3克、甘草和当归各6克、生姜15片、半夏12克、大枣12枚。可调和胎气、清肝养胎
怀孕五个月	<p>5个月左右是胎儿生长发育最迅速的阶段，对营养的需求量最大，因此本阶段的饮食原则不仅是数量要多，质量要求也较高。古人特别提要吃点羊肉、牛肉等营养丰富的食物</p> <p>一般来说，每日应吃1~2个鸡蛋、50~100克瘦肉、100~150克大豆制品、500克左右的蔬菜</p> <p>如果能常吃一些动物肝脏、血、骨头汤、鱼类和新鲜水果更好。海带、紫菜、海米、虾皮等海产品以及芝麻、花生、核桃等坚果类，对准妈妈尤为有益</p>
怀孕六个月	宜少吃寒凉饮食，可多吃些粳米粥，也可食用麦冬汤，即以麦冬10克，白术、芍药、黄芩以及甘草各6克，干地黄9克，阿胶10克，生姜18片以及大枣15枚组成，再选择雌乌鸡一只加入上述药材炖汤，对准妈妈有较好的补益作用。这样能使肌肉、皮肤致密，外邪不易侵入
怀孕七~九个月	孕晚期，胎儿日趋成熟，饮食原则因人而异。若胎儿发育较好，准妈妈又较胖，则应稍稍限制饮食，以防胎儿过大造成分娩困难。相反，若准妈妈体质较差，胎儿发育不好，则应加强营养，吃得更好一些

3. 根据季节选食物（表5-3）

表5-3 根据季节选食物

春季	万物复苏，人体的阳气亦随之升发。此时应养阳，在饮食上要选择一些能助阳的食物，如葱、豉等。在饮食品种上，也应由冬季的膏粱厚味转为清温平淡，准妈妈一定要多吃些蔬菜。中医还主张“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气，饮酒不可过多，米面团饼不可多食，致伤脾胃，难以消化。”
夏季	酷热多雨，暑湿之气易乘虚而入，人们的食欲降低，消化能力也随之减弱。因此，在膳食的调配上，宜少吃辛甘燥热的食物，以免过分伤阴，多吃甘酸清润之品，如绿豆、西瓜、乌梅等。但是，需要注意的是，准妈妈不宜多食冷饮，这一点是很重要的



(续)

秋季	气温凉爽、干燥，加上各种瓜果大量上市，人们的食欲再度提高，不过应特别注意“秋瓜坏肚”。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜都不能多吃了，不小心就会损伤脾胃的阳气。因气候干燥，在饮食的调理上，要注意少吃辛辣食物，如辣椒、生葱等，宜多吃芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝、乳制品等柔润食物
冬季	气候寒冷，虽宜热食，但是燥热的食物仍旧不可多吃，以免使内伏的阳气郁而化热。饭菜口味可适当浓重一些，有一定的脂类。因为绿叶蔬菜较少，故应注意摄取一定量的黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜、绿豆芽等，避免发生维生素 A、B ₂ 、C 的缺乏症。为了防御风寒，在调味品上可以多用些辛辣食物，如辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等。此外，炖肉、熬鱼、火锅可多吃一些。冬季切忌黏硬、生冷食物，因为这类食物多属阴性，易伤脾胃之阳。对于准妈妈来说，冬季是饮食进补的最佳时机

4. 根据准妈妈的特殊需求选食物（表 5-4）

表 5-4 根据准妈妈的特殊需求选食物

补钙	<p>孕期需要大量的钙，准妈妈腿抽筋等症状就是缺钙的严重表现</p> <p>准妈妈缺钙，通过饮食调理，一般可维持血钙正常，不影响胎儿及母体健康。在每日的饮食中，应经常选吃一些含钙丰富的食物，如牛奶、虾皮、海带、大豆、豆腐、银耳、油菜等。骨头含钙量较多，在烹饪时最好加醋，使钙溶解到汤里，或制成糖醋排骨来吃，这样比较容易被吸收利用</p> <p>怀孕后期，每日进食大米 400 克、牛奶 250 克、鸡蛋 100 克、石膏豆腐 100 克、猪排骨 100 克、青菜 400 克、紫菜 10 克、虾皮 10 克，其含钙量可达 1500 毫克，基本可满足准妈妈对钙的需求。洋葱、菠菜、竹笋等含有较多草酸，草酸与钙结合会生成人体无法吸收的不溶性草酸钙，因此准妈妈吃这些蔬菜时，烹饪前一定要先用水烫一下，使部分草酸溶于水中流失。受季节、地理条件等因素的影响，某些地区可能会得不到含钙丰富的食物，准妈妈可适当服用乳酸钙或葡萄糖酸钙等钙制剂进行补充</p>
补锌	<p>孕期每日锌的摄入量应为 20 毫克，锌的缺乏将影响婴儿的智力</p> <p>补锌的最好方法就是多吃含锌丰富的食物。动物性食物含锌量高于植物性食物，而且生物利用率也高，如肉类、动物内脏、鲜蛋、牛奶及鱼、虾类。海带、银耳、豆制品、花生等含锌量也很高。蔬菜中锌的含量普遍较低，其中含锌量较高的有油菜、萝卜、韭菜、黄花、大白菜等</p>
补叶酸	<p>孕早期容易缺乏各种维生素，叶酸的缺乏易引起胎儿畸形，蔬菜尤其是绿叶蔬菜中含有较多的叶酸，如菠菜、小白菜、油菜、香菜、雪里蕻等。一些水果如橘子、草莓等，也含有较多的叶酸。在动物性食物中，以动物肝脏的叶酸含量最为丰富。此外，动物的肾脏、禽蛋类食物中的叶酸含量也较为丰富。但是，值得注意的是，在食物的烹调加工过程中，叶酸的损失高达 80% ~ 90%。如果烹调温度高、加水多、时间长，损失得就更多</p> <p>营养学家建议准妈妈在妊娠初期的 3 个月内每日服用含叶酸制剂以补充食物摄取的不足</p>



技能训练2 为孕妇制作几种滋补膳食

1. 冬瓜皮鲢鱼汤（图5-4）

材料：鲢鱼 200 克，冬瓜皮 30 克。

调味料：精盐、味精。

做法：

- 1) 鲢鱼洗净
- 2) 冬瓜皮洗净
- 3) 取一砂锅，加水约 500 克，放炉火上，再放入鲢鱼及冬瓜皮，煮约 30 分钟，放入精盐，稍待片刻后即可离火食用。

营养功效：养血催乳，行水利尿，既有下乳之效，又可防止产后水肿。

2. 补脑鱼头汤（图5-5）



图 5-4 冬瓜皮鲢鱼汤



图 5-5 补脑鱼头汤

材料：胖头鱼头 1 个（约 600 克）、豆腐 200 克、枸杞 20 克；盐、料酒、姜丝、葱段、清汤各适量。

做法：

- 1) 胖头鱼头去鳞和鳃，洗净，剁成两半或小块；豆腐切成块；枸杞用水泡透。
- 2) 锅中热油爆香葱段，再放入胖头鱼头炒几分钟，加料酒去腥；然后加入清汤（以没过鱼头为准）用小火煎烧，加入姜丝，用大火熬煮。

- 3) 熬煮至汤呈乳白色时，加入豆腐、枸杞和盐，继续煮 5 分钟即可。

营养功效：鱼头和豆腐都是高蛋白、低脂肪和高维生素的食品，均含有丰富的健脑物质，可健脑益智、增强记忆力，对胎儿大脑发育有益。

3. 鱼粒虾仁（图5-6）

材料：净鱼肉 100 克、虾仁 100 克、荸荠 100 克、玉米粒 50 克、鸡汤 30 毫升；淀粉、盐、鸡精各适量。

做法：



图 5-6 鱼粒虾仁

1) 净鱼肉切成丁，虾仁洗净，均加少许淀粉拌匀；荸荠洗净，去皮，切丁。

2) 锅中热油，放鱼丁和虾仁炒散，再放鸡汤和荸荠，加盐和鸡精调味；炒至荸荠呈半透明时放入玉米粒翻炒均匀即可。

营养功效：鱼和虾均是优质蛋白质的来源，既清淡又美味，适合准妈妈的营养和口味需求。

4. 枸杞炖乌鸡（图 5-7）



图 5-7 枸杞炖乌鸡

材料：乌鸡 1 只（700 克左右）、枸杞 15 克；葱段、姜片、盐、胡椒粉少许。

做法：

1) 乌鸡宰杀去毛洗净；枸杞用水泡软；葱姜切好。

2) 锅中放水煮开，把乌鸡放下，水没过乌鸡，烧开后撇去浮沫；放入葱段、姜片、枸杞、胡椒粉烧开，用小火慢炖，待乌鸡熟后，放少量盐即可。



营养功效：汤汁乳白、鸡肉细嫩；乌鸡有较高的食用和药用价值，非常适合临产的孕妇食用。

技能训练3 指导孕妇进行乳房护理

1. 怀孕初期

当怀孕至第5周左右，孕妇通常会出现各式各样的妊娠反应症状，此时乳房也开始改变，如乳头变深、乳房正下方的血管越来越明显。怀孕3~4个月，大部分人乳房已开始变大，除了些微疼痛，偶尔还会摸到肿块，这是乳腺发达以及荷尔蒙分泌增加的缘故。另外，乳房表皮正下方会持续出现静脉曲张，乳头颜色也会变得更深。其实这些变化是为了日后分泌乳汁所做的准备，所以不必太紧张。几乎所有孕妇都会有肿胀的感觉，只是有些人并不会明显感觉疼痛，但有些人疼痛感甚至会持续到分娩以后。

孕妇乳房疼痛严重时可以提醒：

- 1) 穿着稍微宽松的内衣。
- 2) 用冷毛巾冷敷胸部（不必用冰的）。

2. 怀孕中期

怀孕中期，体重一般已经增加5~6千克。不仅肚子有明显突起，胸部也会明显变大，此时以前的文胸已经不太合身，应该开始穿戴孕妇专用内衣。另外，此时期乳房内可能开始生成乳汁，所以乳头会分泌少量白色乳汁。在20~24周之间，孕妇可以开始为产后哺乳做准备，如进行乳头护理及乳房按摩，但是应主要以促进血液循环和乳腺发育为目的，按摩的频率和力道适中即可。

- 1) 应为持续膨胀的乳房，选择适当的文胸（乳头受到压迫会妨碍乳腺的发育）。
- 2) 有乳汁溢出者，可在文胸内垫个棉垫；并在洗澡时以温水轻轻地清洗乳头。

按摩重点提示：怀孕中期，还不宜对乳房进行过度按摩，只是让孕妇建立护理乳房的观念。若有乳头较短或凹陷者，此时应给予拉拔式的按摩；至于乳房本身的按摩，可以在每天沐浴或睡觉前按摩2~3分钟。按摩时要尽量轻一点，按摩过程中如果出现下腹部疼痛的症状，应该立刻停止。

3. 怀孕后期

原则上，怀孕后期乳房没有新的变化，只是随着乳房的增大，肿胀感更为明显。这个时期乳腺发育到达顶峰，可能轻轻按乳头就能有乳汁溢出。10千克以上是怀孕后期可能增加的体重，其中也有些微是乳房变大的贡献。整个妊娠期间乳腺发育的程度是决定乳汁分泌多寡的关键因素之一。根据统计，若孕前乳房以200克计算，孕期巅峰时，乳房可能重达400~800克，可增长2~3倍。

提示可以这样做：



- 1) 一定要穿戴可以承重、透气又舒适的全罩杯文胸。
- 2) 持续中期的按摩护理；可以揉捏乳头增加其韧性；32 周以后乳房按摩可依个人身体反应在时间上稍作延长。
- 3) 为了增加产后母乳量，要多注意饮食营养。

技能训练 4 指导孕妇进行安全自护

去商场购物和操持家务对孕妇来说是少不了的事，但随着体重不断增加，怀孕期间的需要越来越严格地采取孕期自我保护措施。只要掌握一定技巧，就不会给孕妇和宝宝的安全带来威胁。

1) 如何睡觉：随着身体越来越笨重，孕妇在睡觉的时候会越来越不舒服，怎么躺着都觉得肚子碍事，孕妇要采取左侧卧位的姿势睡觉，这样就不会因为挤压而伤及胎儿。

2) 如何弯腰：6 个月后胎儿的体重会给孕妇的脊椎增加很大压力，还会引起孕妇背部疼痛。因此，要尽可能地避免俯身弯腰的动作，以免给脊椎造成过大的负担。需要俯身时，不仅要慢慢向前，还要先屈膝并把全身的重量分配到膝盖上。

3) 如何起身：孕妇往往觉得侧卧更舒服些，为了让全身的重量分配得更均匀，最好在膝盖之间垫上小枕头。如果感觉到身体麻木或肾脏疼痛，可以在侧面垫上小枕头，这样能够避免背部弯曲。如果说怀孕两三个月的孕妇起身还算轻松的话，那么 6 个月以后起身就得缓慢有序、避免腹腔肌肉过分紧张了。仰躺着的孕妇起身要先侧身，肩部前倾，屈膝，然后用肘关节支撑起身体，盘腿，以便腿部从床边移开并坐起来。

4) 如何站立：孕妇要尽量避免长时间站立，以保证腿部的血液循环，避免水肿及静脉曲张。需要长时间站立的孕妇需要定时休息一会儿，坐在椅子上，把双脚放在小板凳上，这样有利于血液循环和背部放松。站立时切忌穿高跟鞋。

5) 正确坐姿：同样，孕妇也不适合长时间坐着，正确的坐姿是把后背紧靠在椅子背上，并且要经常变换姿势。每一个小时左右就要起来走动一下，这样有助于血液循环并可以预防痔疮。

6) 如何步行：经常散步，对孕妇很有益，可以预防静脉曲张。但是切忌行走的时间过长，导致劳累。在走路的姿势上要注意保持身体正直，双肩放松，散步前要选择舒适的鞋，以平跟鞋为好。

7) 如何坐车：如果孕妇坐火车进行长途旅行，在座位上一坐几个小时对身体不好，因此在火车上也有必要站起来在车厢里走动走动，便于血液循环。乘坐公共汽车的孕妇，尽量找个座位，因为紧急制动会使孕妇失去平衡而摔倒。另外，要等车完全停稳后才能下车。



第二节 照护产妇

经过怀孕，子宫为了容纳胎儿，经由雌性激素的变化子宫壁会变厚、变柔软，血液供应增加，变为一个空心大肉球。适应了新的变化，子宫各组织层充满着血液。产后，身体就会经由一个和缓的过程，让子宫恢复到原来的状态。子宫恢复的主要动作是持续的收缩，除了靠药物和物理手段协助外，月子期间食用具有特殊功效的食物也是必不可少的。

一、产妇营养需求常识

1) 第一阶段，产后 1~3 天。饮食应以清淡、易消化为主。产后前三天，产妇的体力尚未恢复，食物以清淡、不油腻、易消化、易吸收、营养丰富为主，形式为流质或半流质。可食用牛奶、豆浆、藕粉、糖水鸡蛋、鸡蛋羹、馄饨、小米粥等，不要吃刺激性食物。剖宫产的产妇一般要在产后 24 小时之后进食。因为产妇的肠胃功能还没有完全恢复，每餐不要进食过多，三餐之间可以加餐，要少食多餐。

2) 第二阶段，产后 4~7 天。饮食的功能以排出恶露、促进食欲为主。不论是哪种分娩方式，产妇在刚刚生产完的最初几日里都会感觉身体虚弱、胃口比较差。产后 4~7 天里，可以吃些清淡的荤食，如肉片、肉末、瘦牛肉、鸡肉、鱼肉等，配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽、营养均衡。橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃作用。本阶段的重点是排出恶露、开胃，而不是滋补。

3) 第三阶段，产后 8~14 天。饮食要以促进身体功能恢复、补气血为主。进入月子期的第二周，产妇的伤口基本愈合。经过上一周的精心调理，胃口会有明显的好转。这时可以开始尽量多食用补血食物。苹果、梨子、香蕉能减轻便秘症状又富含铁质，动物内脏富含多种维生素，是理想的维生素补剂和补血剂。

4) 第四阶段，产后 15~30 天。饮食要正常进补营养物质，以促进乳汁分泌为主。产后产妇由于大量失血，常造成气血两虚，从而出现乳汁不足、大便秘结、血虚体弱、头晕、乏力，甚至产后腹痛等，影响正常生活。产后第三周、第四周饮食上应以补气补血、强筋骨、促进乳汁正常分泌为主要功效，月子餐要营养均衡，咸淡适中。

二、催乳食品的制作方法 with 注意事项

(1) 气血两虚型产妇的饮食 需多食用滋补性食物以补养气血，使得乳汁生化有源。可选用的主食有蒸饼、面片汤、米粥、豌豆粥等，可选用的副食有牛肉、羊肉、鸡肉、蛋类、骨汤等。各种食材宜炖烂熟透。



常用食方如下：

1) 羊肉粥：羊肉 100 克（切成块）、高粱米 100 克合煮成粥，放葱、盐即可食用。羊肉性味甘、热，熟食可补益气血，助阳健力，高粱米可健脾益中，二者煮粥滋养，产后脾虚、体虚者尤宜。

2) 炖鲤鱼：鲜鲤鱼 1 条，约 500 克，洗净，和赤小豆 500 克一起放入锅内，加水 2000 ~ 3000 毫升清炖，至鱼熟豆烂，加适量盐，即可食用。鲤鱼性平味甘，有利水消肿、下期通乳的功效。产妇气血不足，产后乳汁不下可选此汤配合其他食品用来补益食养。

3) 黄豆芽鱼汤：鲫鱼去鳞及内脏，清炖连汤食，或加黄豆芽，通常同煮连汤食。

4) 鲫鱼炖木瓜：鲫鱼一条，刮鳞去腮，开膛去内脏。木瓜半个，去皮切成块。红枣 10 颗，去核，冲洗干净。锅内倒油烧热，放入姜片，加入鲫鱼稍煎去腥味。另起锅加油烧热，加入水烧开后放入鲫鱼、木瓜、红枣、料酒烧开后用小火煲 2 小时，加盐、味精调味即可。乳母气血不足，且胃纳欠佳者，可选此作为补益营养品。

5) 麻油猪肝：猪肝 500 克切薄片，老姜洗干净，切薄片。将麻油倒入锅内，用中火烧热，放入老姜转小火，到姜片两面皱起，呈褐色，转大火放入猪肝炒至猪肝变色，加入适量盐即可食用。可补肝明目、养血通乳，适用于肌体消瘦，乳汁缺乏等。

(2) 肝郁气滞型产妇的饮食 产后乳少属于肝郁气滞者，饮食宜清淡，或补而不腻。

常用食方如下：

1) 猪蹄豆腐汤：猪蹄一个，洗净切成小块，与葱白 2 根、豆腐 60 克同放入砂锅内，加水适量，用文火煮半个小时，再倒入少量黄酒，加入少量食盐即可食用。服用时吃豆腐、喝汤。

2) 豌豆红糖饮：豌豆 50 克，水 400 毫升，大火烧开后，小火炖至酥烂，下红糖，至糖溶。分 1 ~ 2 次食用喝汤。豌豆性平味甘，可以调和营卫、益气和、和湿解毒，配以红糖，适用于调理肝郁气滞型产妇产后缺乳。

可选择性温、平的蔬果：

蔬菜：卷心菜、豇豆、马铃薯、芋头、生姜、葫芦、南瓜等。

果品：李子、葡萄、椰子、桃、杏、大枣、荔枝、桂圆、柠檬、石榴、木瓜、樱桃、南瓜子、花生、松子、核桃等。

三、产妇乳房的护理方法

乳房是一个女人骄傲和性感的象征，它不仅承载着哺育婴儿的神圣使命，更



赋予了女性特有的风姿与魅力。母乳喂养的优点众所周知，但对于母乳喂养，新妈妈们总有这样那样的疑问与担心：乳房会因哺乳而下垂吗？应该怎样呵护乳房？母乳喂养，乳房的护理很重要。乳房护理得好，既可保证宝宝正常的母乳喂养，又可促进妈妈产后身材的恢复。

其实，乳房的下垂与妊娠后体内雌孕激素的分泌、妈妈体重增加过多、重力作用和遗传等因素有关，并不是由于母乳喂养造成的。只要注意孕期和产后乳房的保健，就会在很大程度上减少乳房下垂的发生。

(1) 保持乳房清洁 产后乳房开始分泌乳汁，加上自身排出的汗液可能会在乳头周围形成一层垢痂，在第一次哺乳前妈妈们应先清洗乳房。首先用清洁的植物油涂在乳头上，等乳头的垢痂变软后，用碱性小的温肥皂水清洗。再用温水擦洗乳房、乳头及乳晕。每次给宝宝哺乳后，最好用温水将乳头、乳晕及其周围擦洗干净，保证乳房的清洁，预防宝宝胃肠道感染。

(2) 喂奶方法要正确 在哺乳期内，妈妈要根据具体情况选择正确的喂奶方式，一般常用坐式、侧卧式、环抱式等。正确的喂奶姿势有利于防止乳头疾病的发生。哺乳时妈妈要先将乳房托起，用乳头逗引宝宝的下唇，在宝宝张口最大时，将乳头送入宝宝的嘴里。要将乳头及乳晕的大部分一起塞进，这样可有效防止乳头皲裂。哺乳结束后，在宝宝停止吮吸时，轻轻用食指按压宝宝的下唇，使空气进入口腔，消除负压；再轻柔地将乳头从宝宝口中移出。应避免在宝宝吮吸的过程中强行将乳头拉出，这样易使乳头破损。喂奶时应两侧乳房交替进行，以免引起两侧乳房不对称。

(3) 合理的营养饮食 产后妈妈们要注意营养的均衡摄取，尽量不挑食。主食要比怀孕晚期增加一些，还要多吃蛋白质含量丰富的食物和蔬菜水果。有些妈妈不满意自己臃肿的身材，急于进行节食减肥，其后果可能使乳房组织受累，导致乳房缩小。哺乳期间妈妈们还要远离汽水、巧克力、冰淇淋、茶等含咖啡因的食物，它们会加重乳房的肿胀感，使妈妈们感到不舒适。增加豆类食品的摄入对乳房的保养大有裨益，种子、坚果类食物含丰富蛋白质，如杏仁、核桃、芝麻等，能让乳房组织更富有弹性。

(4) 进行乳房按摩 可在每晚临睡前或起床前对乳房进行按摩。具体方法为将一只手的食指、中指、无名指并拢，放在对侧乳房上，以乳头为中心，顺时针由乳房外缘向内侧推行、按摩，每次 10 ~ 15 分钟。按摩乳房的动作要细致认真，不可乱揉乱搓，以免伤到乳房。此法可促进局部的血液循环，防止乳房松弛下垂。

(5) 选择合适的内衣 妈妈们要选择舒适的棉质内衣，避免刺激性的衣料直接与身体发生接触。文胸不可过松或过紧，要选择柔软棉质、方便哺乳的文胸。每天应更换干净的内衣，保持乳房清洁。不要选择有塑胶边或支撑的胸垫。



宝宝断奶后可以穿产后塑身专用文胸，这样能有效集中托高乳房。

(6) 做产后健胸操 产后若及时进行胸部肌肉锻炼，就能使妈妈们的乳房看上去坚挺、结实而丰满，这是最有效、最经济的方法。但健胸运动不是一日之功，需长期坚持，效果才明显。妈妈们可在产后每天坚持做简单的扩胸运动，帮助锻炼胸部肌肉。哺乳期间每天可适量做仰卧起坐、俯卧撑和举哑铃等运动，以减少腹部、腰部、臀部的脂肪堆积，还能有效防止乳房下垂，使妈妈们的体形更健美。

四、吸奶器的适用对象与使用方法

1. 吸奶器的适用对象

- 1) 有些产妇天生乳头扁平、凹陷，宝宝不好吸。
 - 2) 有的产妇泌乳素高，奶水多，宝宝的胃又小，吃不了多少。
 - 3) 有些产妇过多或过早喝催乳汤，又没及时排空乳汁，导致乳房胀痛。
- 如遇到以上几种情况，需及时挤奶，如不会挤奶，则需要用吸奶器。

2. 吸奶器的使用方法

- 1) 使用吸奶器之前看看使用说明书。
- 2) 洗净双手和乳房，从每个乳房中轻轻挤出一点乳汁以确定乳腺没有堵塞。
- 3) 将吸奶器消过毒，并且安装好。
- 4) 选择一张舒适的座椅，放松身体，稍稍向前倾斜（背后垫个枕头），并且在旁边放一杯清水。
- 5) 将吸奶器的漏斗和按摩护垫紧紧压在乳房上，不要让空气进入，以免失去吸力。
- 6) 当轻柔地按压把手时，产妇会感觉到有吸力作用在乳房上。吸奶器的吸力不用到达最大程度，就能使你的乳汁顺利流出，所以没必要将把手完全按到底以形成真空，产妇感觉舒适就可以了。
- 7) 刚开始吸奶时，可以快速按压把手 5~6 次。接着，按住把手使其停留 2~3 秒，然后放开把手让其自动回位，乳汁会在把手回位时流出。
- 8) 在挤压几次之后，就应该有乳汁流出。如果没有乳汁流出也不要着急，放松心情继续尝试就可以了。如果吸奶过程给产妇造成痛苦，应立即停止并咨询医生。注意：如果吸不出乳汁，不要持续用吸奶器挤压乳房超过 5 分钟。可以换个时间再试。
- 9) 可能有些妈妈喜欢使用不带按摩护垫的吸奶器，但是试验证明，使用按摩护垫会加速乳汁的流出，从而使吸奶变得更容易。
- 10) 一般情况下，挤出 60~125 毫升的乳汁需要 10 分钟的时间。但是各人



情况不同，总有差异。如果一次挤出的乳汁超过 125 毫升，请使用更大的奶瓶。
注意：不要把奶瓶装得太满，否则，乳汁会从泵身下溢出。



技能训练

技能训练 1 为产妇制作六种营养膳食

1. 当归生姜羊肉汤

原料：羊肉 500 克，当归 50 克，生姜 60 克。

做法：

- 1) 将羊肉洗净、切块，用开水煮过，沥干水。
- 2) 当归、生姜分别用清水洗净，生姜切片。
- 3) 将生姜下锅略炒片刻，再倒入羊肉炒至血水干，铲起，与当归同放砂煲内，加开水适量，热水煮沸后，改用文火煲 2~3 小时，调味供用。

特点及功效：羊肉性温热，补气滋阴、暖中补虚、开胃健力，在《本草纲目》中被称为补元阳益血气的温热补品。

2. 丝瓜鲫鱼汤

原料：活鲫鱼一条（500 克左右），丝瓜 200 克。

调料：植物油与动物油各半（共 50 毫升），葱、姜、盐、黄酒各适量。

做法：

- 1) 将鲫鱼洗净，去鳞、腮、内脏，背上剖十字花刀，丝瓜洗净切片。
- 2) 油热后将鲫鱼两面略煎后，烹黄酒，加清水、姜、葱等，小火焖炖 20 分钟。
- 3) 将丝瓜投入鱼汤，旺火煮至汤呈乳白色后加盐，3 分钟后即可起锅。

特点及功效：具益气健脾、清热解毒、通调乳汁之功能。

也可根据口味和习惯，将丝瓜换成豆芽或通草，同样可以达到催乳效果。

3. 黑芝麻糯米粥

材料：糯米 200 克，黑芝麻 60 克，红糖适量。

做法：将黑芝麻去除杂质洗净沥干后放入锅内炒熟，压成碎末。糯米洗净，加入适量清水，大火烧开后，转小火熬至米烂粥稠时，再加入黑芝麻末，待粥微滚加入红糖即成。

功效：此粥可补血、润肠、排除恶露。

4. 猪骨通草汤

原料：新鲜猪骨（腔骨、排骨、腿骨皆宜）500 克，通草 6 克。

做法：先洗净猪骨，放在锅里加上清水，与通草一同在锅里煮 1~2 小时，直至熬成 1 小碗猪骨汤，再放入少许酱油。

特点及功效：1 次喝完，连续喝 3~5 天。猪骨具有补气、补血、生乳的作



用，加上通草后催乳效果更强。

5. 猪蹄葱白煮豆腐

原料：猪蹄 1 个，葱白 2 节，豆腐 60 克，黄酒 30 毫升。

做法：将猪蹄洗净切开，与葱白、豆腐同放入砂锅内加水适量，文火煮 30 分钟，再倒入黄酒，加入少量食盐。

特点及功效：适用于乳房胀痛、肝郁气滞、乳汁不通者。

6. 芪肝汤

原料：猪肝 500 克，黄芪 60 克。

调料：黄酒、盐各适量。

做法：

1) 将猪肝洗净切片，用湿抹布将黄芪揉擦干净，加水适量同煮。

2) 烧沸后加黄酒、盐等调料，用小火煮 30 分钟。

特点及功效：益气养阴，适宜气血不足之少乳者。

技能训练 2 为产妇做乳房护理

1. 乳房清洁

产妇的乳房应经常擦洗，保持清洁、干燥。分娩后第一次哺乳前，月嫂应协助产妇用温水浸湿毛巾清洁乳头和乳晕，切忌使用肥皂或酒精等。乳头处如有垢痂，可先用油脂浸软后再用温水洗净。

2. 服装选择

为了有利于乳汁的疏通，月嫂应建议产妇穿纯棉的宽松内衣、哺乳文胸或喂奶服，不宜穿用化纤制品，因为化纤制品的纤维微球可能顺乳腺开口进入体内。文胸的松紧也要适度，以免对乳房造成压迫。

3. 哺乳前的乳房护理

1) 指导产妇认真洗手。

2) 协助产妇用温热毛巾清洁乳房。

3) 协助产妇柔和地按摩乳房，刺激排乳反射。

4) 乳房过胀时应指导产妇先挤掉少许乳汁，待乳晕发软时再开始哺乳。

4. 哺乳时的乳头护理

1) 指导产妇要让新生儿把乳头和大部分乳晕均含在嘴里。

2) 每次一侧哺乳时间应控制在 10~20 分钟内，不宜太久。

3) 如果产妇有先天乳头凹陷及乳头破裂，可以建议使用乳盾协助哺乳。

4) 每次哺乳时应让新生儿吸空乳汁。如乳汁充足，吸不完，月嫂应协助产妇用吸奶器将剩乳吸出。

技能训练 3 指导产妇做形体恢复操

1. 腹部锻炼



产妇仰卧于床上，做深呼吸，使腹部膨胀，然后轻轻呼气，同时用力收缩腹部肌肉，使腹部下陷，反复多次。从产后第二天做至第四周末，有利于恢复松弛的腹部，增强腹肌。

2. 下肢、背肌锻炼

产妇仰卧于床上，两臂放于身体两侧，与身体稍微离开，腿放松，分开稍屈，脚底放在床上，然后轻轻抬起双膝，臀部及后背，使身体呈弓形。从产后第二天做至第四周末，有利于恢复大腿肌肉及腰背部肌肉的力量。

3. 腹肌、臀部训练

产妇仰卧于床上，两臂直放于身旁，双腿轮流上举和并举，与身体成直角。从产后第四天做至第六周末，有利于使松弛的腹部及臀部变得紧致，可减少脂肪堆积。

4. 腹肌、腰部锻炼

产妇仰卧于床上，进行仰卧起坐。从产后的第十天做至第六周末，有利于腹部及腰部恢复。

5. 腰部锻炼

产妇跪姿，双膝分开，肩肘垂直双手平放于床上，腰部进行左右旋转运动。从产后第十天做至第六周末，有利于背部、腹部、臀部的恢复。

6. 下肢锻炼

产妇跪于床上，双臂支撑在床上，左、右腿交替向背后高举。

7. 注意事项

从简单轻便的项目开始，根据个人情况逐渐增大运动量，避免过于劳累。必须持之以恒，肌肉张力需2~3个月才能恢复。运动时一旦出血或有不适感，应立即停止。



第三节 照护新生儿

一、新生儿口服给药方法

婴儿的药一般为糖浆、冲剂、散剂。糖浆和冲剂可按照医生交代的方法或说明书上的方法直接喂服。喂服散剂前，先用少量温开水将药溶解后再喂。喂药时将婴儿抱在腿上，用大拇指轻轻地按一下婴儿的下巴，让婴儿张嘴，用小勺或滴管取少量药液，将药从婴儿嘴角送进口中，稍停一会儿，等婴儿快咽下去时再把勺或滴管抽出来。婴儿哭闹时不要喂药，待安静下来再喂，以免药液呛入气管或引起呕吐。不要将药与奶混在一起喂，这样可能会使婴儿产生厌乳情绪，同时也会影响药效。喂药后可喂少量温开水将口中残留的药冲下去。有的药物给药时间



不同，药效也有区别，应在医生指导下用药。尽可能减少对婴儿身体造成伤害。

二、新生儿二便常见异常情况

新生儿大便异常情况有以下几种：蛋花汤样便；水样便；黏液或脓血便；深棕色泡沫状便；油性便；便秘；赤豆汤样便。大便呈黏液性、鼻涕状带血，多为痢疾所致。新生儿大便异常，尤其是有脓血便、发高烧、严重脱水时，应及时到医院就诊。

三、新生儿抚触注意事项

1) 抚触前要做好相应的准备。新生儿对外界环境还不是非常适应，皮肤也较为娇嫩。

2) 抚触的时间选择。不能选择在婴儿太饿或者太饱的时候进行抚触，也不能选择在婴儿疲倦的时候进行抚触，这样才能保证婴儿对抚触有一个良好的反馈。当婴儿在抚触当中情绪不佳的时候，应该马上停止抚触。

3) 抚触动作与时长。开始时动作要轻，然后逐渐增加压力，为新生儿抚触不可用力过大，因为新生儿皮肤娇嫩，过于用力容易引起新生儿的不适。新生儿的注意力不能长时间集中，每个抚摸动作不能重复太多次。应根据新生儿状态决定抚摸时间，一半时间为10~15分钟，先从5分钟开始，再逐渐延长到15~20分钟，每日1~2次为宜。

四、新生儿脐带护理注意事项

1) 保持脐带干燥，避免摩擦，适时消毒，保持清洁。

2) 脐带未脱或刚脱但仍不干燥时，洗澡应尽量避免沾水，应保持脐部干燥。

3) 用酒精棉签消毒时应由脐部到脐轮从内向外依次消毒，切记无规律乱擦，以免污染其他部位，引起感染。

五、新生儿呛奶、呛水处理方法

新生儿呛奶严重时会导致窒息，母婴护理员应争分夺秒立即抢救。具体抢救方法如下：

(1) 体位引流 如果新生儿饱腹呕吐发生窒息，应将平躺新生儿脸侧向一边或侧卧，以免吐奶流入咽喉及气管，如果新生儿吃奶之初咽奶过急发生呛奶窒息，应将其俯卧在抢救者腿上，上身前倾45~60度，利于气管内的奶流出来。

(2) 清除口咽异物 如果有自动吸乳器，应立即启动，将软管插入新生儿口腔咽部，将溢出的奶汁、呕吐物吸出。如果没有抽吸装置，可用手指缠纱布伸



入新生儿口腔，直至咽部，将溢出的奶汁吸除，避免新生儿吸气时再次将吐出的奶汁吸入气管。

(3) 刺激哭叫咳嗽 用力拍打新生儿背部或揪掐刺激脚底，让其感到疼痛而哭叫或咳嗽，有利于将气管内的奶咳出，使窒息缓解。

(4) 辅助呼气 重点是要让婴儿呼气。方法是抢救者用双手拢在患儿上腹部，利用冲击性向上挤压，使其腹压增高，借助膈肌抬高和胸廓缩小的冲击力，使气道呛奶部分喷出，待手放松时，患儿可回吸部分氧气，反复进行可使窒息缓解。



技能训练

技能训练1 给新生儿喂服药物

1) 将新生儿抱于怀中，托起头部呈半位，颈部垫手帕、纱布或小毛巾，药杯或药勺放入药液，左手拇指、食指轻轻按压婴儿双侧颊部或轻按婴儿的下巴，让婴儿张嘴，将药物缓缓倒入口内。喂药要把药勺或药杯停留在口腔一会，确认婴儿吞下药液后再取出，也可将药液放入奶瓶中给药。

2) 不要捏鼻子或在哭闹时喂药，不宜将药物直接倒入咽部，以免药液呛入气管导致窒息。也可用小勺或滴管取少量药液，从一侧嘴角喂入，发生呛咳应立即停止喂药，并抱起新生儿轻拍后背。

3) 喂完后检查婴儿的口腔，观察药物是否有滞留。

4) 沾在奶瓶或药杯壁的药，应加少量冷开水冲净后再喂。

5) 喂药后不宜马上喂奶，以免引起呕吐。应使婴儿侧卧，观察 10 ~ 20 分钟。

6) 若出现呕吐，应通知健康顾问，根据呕吐量决定是否补服。

7) 需在同一时间段内给多种药物时可顺次放入同一药杯内按序给药，不需多次清洗药杯。

技能训练2 照护新生儿观察二便有无异常情况

新生儿大便有以下异常情况时，就要请医生诊治。

(1) 蛋花汤样便 每天大便 5 ~ 10 次，含有较多未消化的奶块，一般无黏液，表示消化不良，多见于喝牛奶或奶粉的新生儿。如为母乳喂养则应继续用母乳喂养，一般不必改变喂养方式，也不必减少奶量及次数，多能自然恢复正常；如为混合喂养或人工喂养，仍应继续喂养，但可适当调整饮食结构，也可适当减少每次的喂奶量。

(2) 水样便 多见于秋季和冬季，多由肠道病毒感染引起。新生儿大便次数多在每天 10 次以上，呈水样，量较多。由于婴儿缺失水分多，常常出现脱水现象，如口唇干燥、眼窝凹陷、眼泪少或无眼泪、小便少或无、皮肤弹性差等，



新生儿还可出现精神不振、吐奶、不吃奶等表现，应及早就诊。

(3) 黏液或脓血便 多为细菌感染引起，应及早就诊。

(4) 深棕色泡沫状便 多见于人工喂养的新生儿，通过适当调整饮食结构多能恢复正常。

(5) 油性便 粪便呈淡黄色，液状，量多。这表示食物中脂肪过多，可能是脂肪消化不良，多见于人工喂养的新生儿，需要调整饮食结构。

(6) 便秘 多见于人工喂养的新生儿，多为天热、出汗多而饮水又过少所致。往往表现为：新生儿排大便困难，大便很干，往往几天才大便一次，还可出现腹胀、不安等表现。

(7) 赤豆汤样 可能为出血性小肠炎所致，这种情况多发生于早产儿身上。

(8) 大便呈黏液性、鼻涕状带血，多为痢疾所致。

技能训练3 给新生儿做抚触

1. 抚触的准备

(1) 清洁双手 抚触者抚触时双手要干净、光滑，指甲剪短，无倒刺，不戴首饰，以免划伤婴儿的皮肤。应洗净双手后再把润肤露涂在手上，揉搓双手温暖后再进行抚触。心情放松，充满爱意。

(2) 抚触时间 注意新生儿饥饿或进食后1小时内不宜做抚触，每天1~2次为佳，建议最好在洗澡后进行。

(3) 调节室温 温度为24~28℃为宜，避免婴儿着凉。

(4) 背景音乐 可在房间内播放一些柔和的音乐，让母婴双方逐渐放松。

(5) 物品准备 准备好毛巾、尿布及润肤油。

(6) 抚触的顺序 抚触的顺序为：眉心—前额—下颚—头部—胸部—腹部—上肢—手掌—下肢—脚掌—背部—骶部—臀部。

2. 抚触的步骤

动作要求 每个部位的动作重复4~6次。

(1) 头面部 两拇指指腹从眉间向脸部两侧的方向抚触，两拇指从下颚部中央向两侧往上滑行。一手托头，用另一手的指腹从前额发髻抚向脑后。换手，以同一方法抚触另一半。

(2) 胸部 两手分别从胸部外下方向对侧上方交叉推进，至两侧肩部，在胸部画一个大的交叉，避开新生儿的乳头。

(3) 腹部 两手依次从新生儿的右下腹至右上腹，再至左上腹向左下腹移动，再返回右下腹，避开新生儿脐部和膀胱，必须待一手抚触后，扶住新生儿同侧身体，然后另一手再进行抚触，两手交替进行。

(4) 四肢 两手交替抓住婴儿的一侧上臂，从上臂至手腕轻轻滑行，在滑行过程中从近端向远端分段挤捏，对侧及双下肢做法相同。抚触上下肢时，注意



要用另一只手扶住同侧的上下肢。建议抚触同侧上下肢后，再抚触另一侧。

（5）手和足 抚触者用四指指腹从婴儿脚面向婴儿脚趾方向推进，用拇指指腹从婴儿脚跟向婴儿脚趾方向推进，并抚触每个脚趾。手和足的抚触方法一样。建议抚触一侧肢体后先抚触同侧手和足，再抚触另一侧肢体。

（6）背部 新生儿俯卧，两上肢置于头部两侧，头偏向一侧。以脊柱为中线，双手分别放在脊柱两侧，由中央向两侧滑动，往相反方向重复移动双手；然后从背部上端开始逐步向下渐至臀部，最后两手自脊柱上端向下抚触至骶部。

（7）臀部 新生儿俯卧，用双手指腹螺旋状抚触臀部。

技能训练 4 护理新生儿脐带

（1）洗澡时的护理 洗澡时可在新儿脐带部盖一块干毛巾，洗时尽量避免脐部淋水，应保持脐部干燥。

（2）洗澡后的处理 先使脐部保持干燥，然后用棉签蘸 75% 的酒精由脐根到脐轮依次由内向外顺时针方向擦拭消毒，用同样的方法消毒 2 ~ 3 次，然后穿衣服及纸尿裤。

技能训练 5 处理新生儿呛奶、呛水

吐奶是由于进入胃内的奶汁又通过食道反流进入口腔所致。当孩子再次吞咽时，如果吞咽不良有可能造成奶汁刺激喉部引起呛奶。若想预防吐奶和呛奶，应该将孩子的床置于 15 度斜坡状，而不是仅仅将头部抬高。遇到这种情况，应该让宝宝趴在床上或是照护者的腿上，用一只手轻轻托住宝宝的下巴（头的位置要比肩膀低），另一只手在宝宝的背上（肩胛骨中间的地方）大力点拍，直到他吐出东西为止。

复习思考题

1. 妊娠期妇女有哪些营养需求？
2. 妊娠期妇女如何做好乳房护理？
3. 怎样为新生儿做抚触？
4. 怎样处理新生儿呛奶？

第六章

照护婴幼儿



培训学习目标

1. 掌握婴幼儿心理及生理发育规律、日常生活照料及护理保健、早期教育及体能智能开发方法等方面的基本知识和相关操作技能。
2. 能够科学地对婴幼儿的饮食、睡眠、动作技能、智力开发进行教育训练。



第一节 照护膳食

一、婴幼儿营养需求与食物特点

婴幼儿每日营养素的需要量与成人不同，婴幼儿越小对营养素的需要量相对越多。同时婴幼儿体内营养素的储备量相对较少，适应能力也差。一旦某些营养素摄入量不足或消化功能紊乱，短时间内就可明显影响发育的进程。

(1) 热量 以单位体重表示，正常新生儿每天所需要的能量是成人的3~4倍，正常婴儿初生时需要的热卡约为每日每千克体重100~120千卡，而成人每千克体重30~40千卡。这种高的热量需要在初生时为最高点，以后随月龄的增加逐渐减少，在1岁左右时为80~100千卡。

(2) 蛋白质 用于维持婴幼儿新陈代谢、身体的生长及各种组织器官的成熟。所以这一时期处于正氮平衡状态，对蛋白质不仅要求有相当大的量，而且对质的要求也很高。母乳可以为新生儿提供高生物价的蛋白质，而人工喂养者由于蛋白质的质量低于母乳，所以，蛋白质的需要量高于母乳喂养者。母乳喂养时蛋白质需要量为每日每千克体重2克；牛奶喂养时为3.5克；主要以大豆及谷类蛋白供给时则为4克。另外，婴幼儿的必需氨基酸的需要量远高于成人，同时由于婴儿体内的酶功能尚不完善，其必需氨基酸的种类也多于成人，即对于成人来说



是非必需氨基酸，而对于婴儿来说是必需氨基酸，如半胱氨酸和酪氨酸。婴儿自身不能合成这些氨基酸，只能从食物中获取。动物性蛋白中必需氨基酸的质和量都强于植物性蛋白，母乳中的蛋白质都含有各种必需氨基酸，也包括半胱氨酸和酪氨酸在内。需要注意的是，过量的蛋白质对婴儿无益甚至有害，可能导致腹泻、酸中毒、高渗性脱水、发热、血清尿素和氨升高等。

（3）脂肪 婴幼儿需要各种脂肪酸和脂类，初生时所需脂肪占总热量的45%，随月龄的增加，逐渐减少到占总热量的30%~40%。婴儿神经系统的发育需要必需脂肪酸的参与，所以必需脂肪酸提供的热量不应低于总热量的1%~3%。需要注意的是，脂肪摄入过多可引起食欲不振、消化不良及肥胖。

（4）碳水化合物 婴儿需要碳水化合物，母乳喂养时，其热量供给一半来自碳水化合物，婴幼儿膳食中如果没有碳水化合物，很难避免酮症的出现。新生婴儿除淀粉外，对其他糖类（乳糖、葡萄糖、蔗糖）都能消化。由于其乳糖酶的活性比成人高，所以对奶中所含的乳糖能很好地消化吸收。4个月左右的婴儿，能较好地消化淀粉食品。婴幼儿期碳水化合物以占总热量的50~55%为宜。

（5）矿物质 4个月以前的婴儿应限制钠的摄入以免增加肾负荷并诱发成年高血压。婴儿出生时体内的铁储量大致与出生体重成比例。足月儿平均身体的铁储量可满足大约4~6个月的需要。铁缺乏是婴儿最常见的营养缺乏症。尽管母乳的含铁量低于大多数配方食品，但是，母乳喂养婴儿的铁缺乏却较少见。为了预防铁缺乏，应给用配方食品喂养的婴儿常规地补充铁剂。

（6）维生素 母乳喂养的婴儿，除维生素D供给量低外，正常母乳含有婴儿所需的各种维生素。我国规定1岁以内婴儿维生素A的供给量为每天200微克。维生素B1、B2和烟酸的量是随热能供给量而变化的，每摄取1000千卡热能，供给维生素B1和B2 0.5毫克，烟酸的供给量为其10倍，即5毫克/1000千卡。关于维生素D我国建议1岁以内婴儿每天摄入10微克，但它的摄入量随日照的多少而有所不同。

（7）水 正常婴儿对水的每日绝对需要量为每千克体重75~100毫升。可是，由于婴儿从肾、肺和皮肤丢失水较多，以及代谢率较高，与较大的儿童和成人相比，婴儿易发生脱水，失水的后果也较成人严重。因此，建议每日每千克体重供给水150毫升。

二、婴幼儿膳食的制作方法

1. 鸡蛋饺（图6-1）

- 1) 将瘦肉和菜剁碎并加入油盐等调味品搅拌均匀。
- 2) 将鸡蛋打碎倒入碗中，并搅拌均匀。
- 3) 将锅放在炉火上，并在锅面上抹一层油。



- 4) 舀一小勺搅拌好的鸡蛋倒在锅中，烙成一片薄薄的鸡蛋饼。
- 5) 在鸡蛋饼上放上搅拌均匀的馅子，并翻起一角弄成一个鸡蛋饺。
- 6) 将包好的鸡蛋饺放在锅中煮熟或者是蒸熟，香喷喷的鸡蛋饺就做好了。

2. 炖鸡蛋（图 6-2）

1) 将鸡蛋打碎放在碗里搅拌均匀，并倒入少许温水搅拌均匀。

2) 在锅中倒入水，并将放鸡蛋的碗坐入锅中，将锅放在炉火上用小火煮。

3) 5~10 分钟后，将碗端出就会得到一份香香的炖鸡蛋。

4) 在炖好的鸡蛋中倒入少许香油、酱油会更加美味可口。



图 6-1 鸡蛋饺



图 6-2 炖鸡蛋

3. 蛋炒饭（图 6-3）

1) 将米淘净并蒸成米饭（软一些）。

2) 将鸡蛋放入锅中炒熟之后倒入盘中，或者是再炒一份胡萝卜。

3) 将米饭放在锅中进行翻炒，有一定的火候之后倒入炒好的鸡蛋、胡萝卜，之后再放入盐、味精等调味品。

4) 再翻炒几分钟，香喷喷的蛋炒饭就做好了。



图 6-3 蛋炒饭



三、婴幼儿膳食的注意事项

出生后 1~3 岁为幼儿期。这一时期生长发育虽不如出生后第一年那样迅速，但仍比年长儿和成人快。一般体重每年增加 2~3 千克，身高第二年增加 11~13 厘米，第三年增加 8~9 厘米。由于此时期已能独立行走，会讲话，活动量明显增加，所需能量相对增多，故应及时补充营养。幼儿时期的膳食应主要掌握以下原则：

1) 合理搭配营养。如断奶后只给幼儿白粥或白饭加菜汤，就不能满足幼儿生长发育的营养需求。所以应该做到荤素合理搭配，蛋白质、脂肪与碳水化合物的比例要保持 1:1.2:4，不能偏废。如只给蛋、乳、肉类高蛋白食物，或 2~3 岁小儿仍每日喝 4 瓶牛奶，则会导致碳水化合物供应不足，不能保证足够的能量需要。少吃蔬菜、水果则钙、铁等矿物质和维生素会缺乏。

2) 以早、中、晚膳食为例：早餐可食牛乳 220 毫升，加糖 12 克、米粥或馒头 25 克、肉松 10 克等；中餐以面食或米类为主，如面条 30 克、虾仁 10 克、肉 20 克、卷心菜 50 克、豆油 4 克、盐适量；晚餐同样以面、米类为主，如大米软饭 30 克、鸡蛋 40 克、番茄 25 克、豆油 4 克、盐适量。

3) 上、下午各喂点心一次，如包子、饼干、蛋糕等。并每天保持喂水果 60~150 克，尤其在夏天，西瓜可解暑。晚上临睡前可加饮牛乳 220 毫升，糖 12 克。要使小儿保持足够的营养，家长除注意营养配伍外，还应注意合理烹调。合理烹调首先要保持食物新鲜安全，如鱼应去刺、虾剥壳、肉切碎等。要注意碎、细、软、烂，以适应小儿较弱的咀嚼和消化能力。少食油炸质硬的食物，避免吃豆粒、花生、瓜子，以防呛入气管而引起窒息。烹调应注意色香味，口味以清淡为好，不宜食酸、辣、麻刺激性食物，忌酒、咖啡和浓茶。多做饺子、馄饨、馒头、包子之类口味好、易消化的带馅食物。



技能训练

技能训练 1 给婴幼儿制订营养膳食计划

幼儿膳食计划可分三个年龄段制订，即 0~12 个月、1~3 岁、4~6 岁。在选择食物时，可将每日必须供给婴幼儿的食物种类分成四种。

一是以供给蛋白质为主的食物，对婴幼儿生长发育十分重要，年龄越小，需要的优质蛋白质比例越大。含优质蛋白质的食物主要有牛奶、蛋类、瘦肉类、肝脏、血、大豆与大豆制品等食品。可根据经济条件选用。

二是以供应维生素 C（抗坏血酸）、胡萝卜素和矿物质为主的蔬菜和水果。其中，橙绿色蔬菜包括胡萝卜、柿子椒、油菜、芹菜、菠菜、青口小白菜等，它们含胡萝卜素很高，是幼儿膳食中维生素 A 的主要来源。而其他蔬菜，如白菜、



萝卜、菜花、卷心菜等，它们含有一定量的维生素 C、矿物质。一般水果的营养成分与浅色蔬菜近似。但某些水果如枣类、山楂、柑、橘、柚子等，含维生素 C 极其丰富。水果的色、香、味能刺激婴幼儿的食欲。在条件许可的情况下，幼儿膳食中应安排水果；否则，可用蔬菜代替。

三是以供热能为主的谷类、油脂和蔗糖。谷类能供给幼儿所需热能的 50% ~ 60%，蛋白质总量的 1/3 以上；它们还是维生素 B1（硫胺素）、烟酸的主要来源。维生素和无机盐在谷胚和表皮中分布最多。为提高营养价值，应少选用精米、富强粉，注意粗、细粮搭配食用。不宜过多食用糖，如食用过多而又不注意养成随时漱口的卫生习惯，则有可能导致龋齿，影响食欲。

四是调味品，包括精盐、酱油、酱、醋等。由于婴幼儿每日食入的分量少，故其营养作用不大。但调味品能使膳食可口，能促进婴幼儿的食欲。

技能训练 2 给婴幼儿制作六种主食、辅食（见初级第六章）

- (1) 米粉
- (2) 米汤
- (3) 鱼泥胡萝卜泥米粉
- (4) 蛋黄泥
- (5) 牛奶红薯泥
- (6) 鸡汤南瓜泥
- (7) 南瓜汁
- (8) 肉末粥
- (9) 香蕉粥



第二节 照护起居

一、给婴幼儿说儿歌、讲故事的注意事项

专家研究发现，宝宝们都很喜欢听故事，那么，应什么时候开始给宝宝讲故事？以及给宝宝讲故事的注意事项有哪些？

一天之中有几个时段最适合给宝宝讲故事，而且通常在这个时候宝宝会乖乖地躺在床上听。宝宝喝牛奶的时候；宝宝喝水的时候；宝宝睡觉之前（午睡也可以）；宝宝玩累了，躺在床上的时候；宝宝早晨醒来，躺在床上的时候。所以可以充分利用这几个时间段，给宝宝们准备一些有趣的小故事。

给孩子讲故事属于亲子交流的一种方式，但要想把故事讲好并不容易，所以不管在故事的选择与讲故事的方式上都需掌握一定的技巧。

- 1) 讲故事先要信故事。很多妈妈（家政服务员）觉得“宝宝不喜欢我讲故



事”，这是由于讲故事的人在讲故事时真的把讲故事当成了讲“故事”，所以很难让宝宝感受到相同的情绪。宝宝在听故事时其实是在感受讲故事人的情绪而不是语言。所以，妈妈给宝宝讲故事时，先要相信这个故事，才能把故事讲得更精彩。所以，家长在讲故事时不能觉得是在做教学，而要单纯地把故事分享给宝宝才能有更好的效果。

2) 不要说出故事的意义。很多家长为了达到教育意义，会在讲完故事后对宝宝总结说：这个故事告诉我们……其实讲故事最忌讳把故事的意义给说破。如果故事意义被说破了，宝宝就再也听不进去了。

3) 6岁前不要讲复杂的故事。很多家长会选择给宝宝讲一些畅销童书，觉得这样的故事对宝宝成长有好处。然而，给宝宝讲的故事是需要选择的，不要对小宝宝讲太多情节复杂的故事，而要试着用叠加故事的讲法。因为情节复杂的故事，小宝宝们是想像不出那些画面的，只在宝宝六七岁时才会有有一定的图像思维。

二、婴幼儿抬头、翻身训练的注意事项

1) 训练宝宝俯卧抬头。宝宝俯卧抬头的训练是建立在第2个月时俯卧训练的基础上的。在第2个月时，宝宝可能会稍稍抬起头和前胸，但时间很短暂。到了第3个月时，宝宝的头和前胸已经基本抬得很稳，并且已能坚持几分钟，但仍然有个体差异。俯卧练习不仅能锻炼颈肌、胸背部肌肉，还可以增大肺活量，促进血液循环，有利于呼吸道疾病的预防，并能扩大宝宝的视野范围，使其可从不同角度观察新的事物，还有利于智力的发育。

2) 训练宝宝翻身。做翻身训练时，先让宝宝仰卧，然后爸爸妈妈可分别站在宝宝两侧，用色彩鲜艳或有响声的玩具逗引宝宝，训练宝宝从仰卧翻至侧卧位。如果宝宝自己翻身有困难，也可以在宝宝平躺的情况下，妈妈用一只手撑着宝宝的肩膀，慢慢将他的肩膀抬高，帮宝宝做翻身的动作。只是在宝宝的身体转到一半时，就让宝宝恢复平躺的姿势，这样左右交替地训练几次，宝宝就可以进一步练习真正的翻身了。

三、婴幼儿坐、爬、站立、行走训练的注意事项

(1) 宝宝行动首部曲——坐（5~8个月）

一般6个月大的宝宝就会坐了，在经历了前撑、侧撑、后撑以及坐直了以后能转身等各个阶段后，大概在8个月左右，宝宝就能换个角度看世界了。

5~6个月：宝宝学坐之前，已经有翻身的能力，到了五六个月大时，宝宝会开始尝试坐。不过，一开始姿势不是很标准，往往坐一会儿便倒下去。家长可以在宝宝背后放一个靠垫，或是让他利用自己的双手支撑在身体两侧，也可以坐上一会。



7个月：宝宝通常在7个月大左右就会出现喜欢坐着，也有能力坐着的发育特征。因为坐着时，视野会不同于躺或者趴的阶段。所以，对宝宝来说，能坐是一件很棒的事情。

8~9个月：随着月龄的增加，宝宝肌肉越来越有力，身体控制有很大的进步，宝宝坐姿也越来越标准。通常到了八九个月大时，就无须大人扶着或借助椅背，可以独立坐得不错。

(2) 宝宝行动二部曲——爬（7~9个月）

爬行的过程是循序渐进的，一开始宝宝通常会出现手脚不协调、原地打转或向后爬的情况，或是出现匍匐前进的姿势，也就是肚子贴地，双手想办法前进的模样。要等到手脚肌肉力量足够，加上掌握前进的概念后，宝宝才会变成肚子离地，手脚并用的爬行。因此，爬行的过程是渐进式的，家长可以配合宝宝的身心发展状况，多鼓励宝宝爬行，但如果宝宝能力还未达到或是不想爬时，家长也不要刻意强迫。

7个月：宝宝会倒退着爬行，也就是所谓的“倒爬”。

8个月：开始以肚子触地式爬行，脚还是用不上力，再接着会手脚并用，基本也是匍匐向前。

9个月：已能熟练地跪爬，爬行速度较快。

(3) 宝宝行动三部曲——站（8~11个月）

站立让宝宝的活动范围更广，站立是走路之前的动作，宝宝有能力站立时，表示手部肌肉及腰力、腿力都已经控制得不错了。开始站立时，可能有点摇摇晃晃，站的时间也不会太长，特别是性格内向的宝宝，更是会担心自己摔倒，不太敢学站；而有些比较好动的宝宝，可能很快爱上站立的感觉，只要有扶着的工具，马上就站起来。这个阶段是坐、爬、站的混合，站的能力让宝宝的活动范围进一步扩大。

8个月：宝宝喜欢蹬腿，然后在大人的扶持下想要学站。

9~10个月：宝宝会努力使身体站立起来，扶着东西或者抓着东西就能站起来。

11个月：可以独自站立，不需要依靠物品。

(4) 宝宝行动四部曲——走（11~15个月）

从站立到走路，宝宝的行动力大大增强。学会走路，除了要求腿部肌肉发育成熟之外，宝宝必须有良好的平衡能力。刚开始，宝宝会先尝试扶着东西走路，可能只是左右移动一两步，等能够控制双脚之后，才会继续尝试扶着桌子或是沙发朝着某个目标前进。每个宝宝性格不同，学走的速度也不太一样，比较勇于尝试、不怕摔的宝宝，可能没多久就开始冒险放手一搏，不扶任何东西，在两个物品之间移动，例如从沙发走到三步远的桌子那里。



四、三浴照护方法与注意事项

空气浴、日光浴、水浴是利用大自然对婴儿进行锻炼的好方法。坚持三浴锻炼，可以达到增强婴儿体质，提高抵抗疾病的目的。

利用空气进行锻炼可以不受地区、季节和物质条件的限制，简便易行而灵活。增加婴儿户外活动要到空气新鲜的环境和绿化较好的地方，利用气温与人体体温之间的差异形成刺激，反复作用后增强身体的适应性。寒冷的空气可以使交感神经更趋于活跃，促进新陈代谢，增强呼吸系统的抗病能力。

日光中的红外线可使人的血管扩张，血液循环加快，新陈代谢增强。紫外线有杀菌的作用，而且可以使皮肤内的7-脱氢胆固醇转化为维生素D，促进婴儿肌体内钙、磷代谢，预防和治疗佝偻病。经常接受日光照射的婴儿还可以减少情感障碍。

水浴锻炼的好处是通过冷水刺激使皮肤血管收缩，锻炼血管收缩功能及体温中枢的调节功能，增强呼吸循环系统的功能。用冷水擦身刺激比较温和，对体弱婴儿也可以采用。最佳的水浴是游泳，有条件的可以让婴儿坚持游泳。

五、婴幼儿抚触的注意事项

给婴儿进行系统的抚触，有利于婴儿的生长发育，可增强免疫力，增进食物的消化和吸收，减少婴儿哭闹，延长睡眠时间；同时，抚触可以增强婴儿与父母的交流，帮助婴儿获得安全感，发展对父母的信任感。那如何给宝宝进行抚触呢？

1) 抚触前要做好相应的准备。新生儿对外界环境还不是非常适应，皮肤也较为娇嫩。

2) 抚触的时间选择。不能选择在婴儿太饿或者太饱的时候进行抚触，也不能选择在婴儿疲倦的时候进行抚触，这样才能保证婴儿对抚触有一个良好的反馈。当婴儿在抚触当中情绪不佳的时候，应该马上停止抚触。

3) 抚触动作与时长。开始时动作要轻，然后逐渐增加压力，为新生儿抚触不可用力，因为新生儿皮肤娇嫩，过于用力容易引起新生儿的不适。新生儿的注意力不能长时间集中，每个抚触动作不能重复太多次。根据新生儿状态决定抚触时间，一般时间为10~15分钟，先从5分钟开始，再逐渐延长到15~20分钟，每日1~2次为宜。

不管新生儿抚触进行到任何阶段，如出现哭闹、肌张力增强、兴奋性增强、肤色改变等，应暂停抚触，如不良反应持续1分钟应完全停止抚触。

抚触新生儿者最好是婴儿的亲属，这样有利于促进亲子关系。抚触是利用婴儿的触觉、听觉、视觉让婴儿有自我认识，因此抚触新生儿时，眼睛不可距离婴



儿太远，不要超过 20 厘米，并注意与婴儿交流等，用语言告诉新生儿抚触的部位。



技能训练

技能训练 1 给婴幼儿说儿歌、讲故事

找朋友（边唱边做动作）

找啊找啊找朋友（摇晃头高兴的样子）

找到一个好朋友（点头）

敬个礼呀（把手伸到眼睛旁边）

握握手（同人握手）

你是我的好朋友（先指别人再指自己）

再见！（向人挥手）

你拍一，我拍一，一个小孩穿花衣。

你拍二，我拍二，二个小孩梳小辫儿。

你拍三，我拍三，三个小孩吃饼干。

你拍四，我拍四，四个小孩写大字。

你拍五，我拍五，五个小孩敲大鼓。

你拍六，我拍六，六个小孩吃石榴。

你拍七，我拍七，七个小孩坐飞机。

你拍八，我拍八，八个小孩吹喇叭。

你拍九，我拍九，九个小孩交朋友。

你拍十，我拍十，十个小孩站得直。

小白兔，白又白，

两只耳朵竖起来，

爱吃萝卜和青菜，

蹦蹦跳跳真可爱。

公鸡公鸡真美丽，

大红冠子花外衣，

油亮的脖子红红的爪，

人人见了人人夸。

小鸡小鸡叽叽叽，

爱吃小虫和小米。

小鸭小鸭嘎嘎嘎，

扁扁嘴，大脚丫。

小青蛙，呱呱叫，



专吃害虫护庄稼。

小肥猪，胖嘟嘟，

吃饱饭，睡呼呼。

小松鼠，尾巴大，

轻轻跳上又跳下。

我帮你，你帮我，

采到松果送回家。

小孔雀，真美丽，

身穿一件花衣裳，

衣服干净又整齐，

我们大家喜欢你。

技能训练2 训练婴幼儿抬头、翻身

训练宝宝俯卧抬头，在宝宝睡醒之后，喂奶前1小时进行比较适宜。先让宝宝俯卧在床上，爸爸妈妈拿着一些色彩鲜艳或有响声的玩具，在前面逗引宝宝，宝宝看到色彩鲜艳的玩具并听到响声，就会努力抬起头来。宝宝的运动发育是连续性的，在宝宝能够俯卧抬头45度后，宝宝颈部肌肉的力量也在增强，双臂的力量也在增强，慢慢就可以高高地将头抬起，逐渐达到与床面接近90度角的程度。等宝宝的头部稳定并能自如地向两侧张望时，就可以把玩具从宝宝的眼前慢慢移动，先移到右边，再慢慢地移到左边，让宝宝的头随着移动的玩具转。这个方法不仅能锻炼宝宝俯卧抬头的持久力，而且能锻炼宝宝颈部转动的灵活性。练习时，要把宝宝放在稍有硬度的床上，防止物品堵住鼻子，影响呼吸。帮助宝宝将两手臂朝前放，不要压在身下，妈妈可抚摸宝宝背部，用玩具吸引等方法鼓励其抬头。俯卧抬头训练时间，可以根据宝宝的能力灵活安排，开始时，只练10~30分钟，逐渐延长时间，每天1次即可，不要让宝宝感到疲劳。以后可根据宝宝的实际情况，逐步增加训练时间和次数。

技能训练3 训练婴幼儿坐、爬、站立、行走

(1) 坐的训练 刚开始妈妈让宝宝练习坐的时候先让他仰卧，然后拉着宝宝的小手让他坐起来，最后再将宝宝轻轻地放回。家长可以试着让宝宝靠在沙发或椅子上面练习坐。在宝宝练习坐的时候家长一定要注意保护好，以免宝宝受到伤害。练习坐的时间不宜过长，练3~5分钟之后，就要让宝宝躺下来休息一会儿。每次练习完，要用手轻轻地抚摸宝宝背部，从而放松宝宝的背部肌肉，同时让宝宝感觉到家长的爱抚。

(2) 爬的训练 宝宝刚开始学爬的时候，只能趴着玩但不能向前爬，或者是在原地旋转及向后退，这时候，爸爸妈妈可有意识地教宝宝练习，将身体俯卧在床上，妈妈在宝宝前面放置一些好玩儿的玩具，来吸引宝宝的注意力，并不停



地说：“宝宝，小鸭子叫了，快来拿啊！”爸爸可在身后用手推着宝宝的双脚掌，让他借助爸爸的力量向前移动身体，接触到玩具。以后可逐渐减少帮助，让宝宝试着自己爬。刚开始训练时，如果宝宝哭闹或者是特别不愿意做，不要强迫他。第二天在他情绪好的时候再进行训练。一般在宝宝9个月大的时候，身体才能慢慢离开地面，双手前后交替，开始顺利地往前爬行。这时候，父母一定要将爬行的环境准备完善，爬行的地方必须软硬适中，摩擦力不可过大或过小，可以在地板上放置各种色彩鲜艳的玩具、图片、软垫或巧拼地板，给宝宝营造安全充分的爬行环境。当宝宝努力爬到“终点”时，父母也别忘了及时给予鼓励。

(3) 站立和行走的训练

10个月的婴儿，已经学会独坐和爬行，大人可利用一些玩具来让他学习站立和行走，这样不仅有利于婴儿的动作发育，还有利于婴儿的智力开发。

在婴儿10个月时，可在生活区安置小栏杆，让他学习扶站，大人在不同的位置用有趣的玩具逗引他，鼓励他扶着栏杆迈步。大人还可以坐在沙发上，手拿玩具逗引站在沙发一端的婴儿，鼓励他扶着沙发走过来拿玩具。也可让婴儿推着椅子或小推车练习迈步行走。可为婴儿准备一根小木棒来练习走路，方法是在平坦的地面上，大人双手分别握住婴儿的手，或者大人的双手分开拿着小木棒，让婴儿的双手抓住木棒的中部位，大人一步步后退着，让婴儿练习迈步行走，大人边退边说：“宝宝，走走。”

婴儿能够稳定迈步了，手也能够灵活地抓取东西了，为了使他的全身更加灵活协调起来，可训练婴儿踢球。开始是扶着婴儿练习抬脚踢，球最好是比较软的，大人可先做示范，一边做一边说：“踢，踢。”使婴儿看到是你的动作使球滚动起来，这时他就会好奇地去模仿，经多次练习可使婴儿达到主动、准确，逐渐做到不用他人扶着，可独自抬脚踢球。会走以后，还可和大人一起玩小滚筒，再大一些，大人可借抛扔球逗引孩子追逐和拾扔小球，也可让孩子跟在了发了条的玩具后面跑。为保护婴儿对这类游戏的兴趣，要注意时常变换玩具，防止过度劳累，注意适当保护，避免婴儿摔伤和磕碰。

技能训练4 给婴幼儿做空气浴、日光浴、水浴

(1) 空气浴 每天带婴幼儿到户外活动1~2次，室外气温不要低于15℃，无风或微风，在婴幼儿吃完奶后1~1.5小时，可以抱着到户外。衣着适量，尽量让皮肤接触外面的空气。冬季进行空气浴时，应注意保暖，有太阳时可以让婴幼儿在向阳处待20分钟左右。在户外进行空气浴时，可以边走边和婴幼儿慢慢说话，反复的语言刺激对今后的口头表达将会打下良好的语言基础。

(2) 日光浴 日光浴就是晒太阳，应尽量使皮肤裸露，先晒背部和四肢，再晒胸部和腹部，但不要让日光直接照晒眼睛和头部，可用白色遮阳帽遮盖头部和眼睛。夏季应在上午8—9时或下午4—6时进行，冬季应在上午11时至下午2



时进行，春秋季无明显时间限制。最好在无大风、气温不低于 22°C 时抱出户外。当气温低于 22°C 时，可在向阳的房间，将玻璃窗打开，抱着婴幼儿坐在窗前晒太阳；当气温高于 23°C 时，可以在阴凉的地方间接地接收散射或反射的阳光，当户外气温过低或过高时不要让婴幼儿裸露。

(3) 水浴 这是婴幼儿全身在水中的一种体育运动。水量以婴幼儿半卧浴盆时水刚好淹没锁骨为宜，水温 $36\sim 38^{\circ}\text{C}$ 。同时用相同水温的温水不断冲洗四肢和身躯，时间以 $10\sim 15$ 分钟为宜。

技能训练 5 给婴幼儿做抚触

(1) 腿 可以从腿开始，因为腿不像宝宝身体的某些部位那么敏感。手蘸一点儿油，握住宝宝的一条大腿，向下捋，两手交替，同时，轻轻捏宝宝的肉，就像在给他的腿“挤奶”一样。然后，换一条腿，重复上述动作。

(2) 脚 抓住宝宝的一只脚，轻轻地沿顺时针和逆时针方向分别转几次。

然后，顺着从脚踝到脚趾的方向抚摩宝宝的脚背。换另一只脚，重复上述动作。

(3) 脚底 用大拇指在宝宝每只脚的底打圈按摩。

(4) 脚趾 用你的拇指和食指捏住宝宝的一个脚趾，轻轻地捋到趾尖。每个脚趾都捋一次，这样脚部的按摩就完成了。

(5) 胳膊 用手握住宝宝的一只胳膊，重复做挤牛奶似的动作，从腋窝做到手腕。然后，握住宝宝的手，轻轻地沿顺时针和逆时针方向分别转几次手腕。换宝宝的另一只胳膊，重复上述动作。

(6) 手 用你的两个大拇指在宝宝的手掌上打小圈按摩。

(7) 手指 用拇指和食指捏住宝宝的一个手指，轻轻地捋，让宝宝的手指自然滑落。每个手指都捋一下。

(8) 胸部 双手以祈祷的姿势放在宝宝的胸部位置。手掌平伸，轻轻地向身体两侧抚摸宝宝的胸膛。重复做几次。把一只手横放在宝宝胸膛的上部，轻轻地向下抚摸，直到宝宝的大腿。双手交替，重复做几次。

(9) 背部 让宝宝趴下。用你的指尖在宝宝脊柱的两侧打小圈，从脖子一直到臀部。手掌稍用力地从宝宝的肩部一直捋到宝宝的脚，重复做几次。做完后，给宝宝穿上尿布，抱抱他，或者给宝宝喂喂奶。宝宝多半很快就会睡着了。

复习思考题

1. 婴儿大动作技能训练的基本内容包括哪些？
2. 正确添加泥糊状食物的原则是什么？
3. 给婴儿正确洗澡的顺序是怎样的？
4. 对婴幼儿行为进行评价的正确方法是怎样的？
5. 婴幼儿时期脂肪摄入过多可引起什么问题？

第七章

照护老年人



培训学习目标

通过本章的学习，掌握料理老年人膳食和照护老年人起居的理论知识以及实际操作技能。



第一节 料理膳食

一、老年人必需营养素的食物来源

1. 铁

我国各类人群的平均贫血率是 20.1%，且老年人群的贫血率高于全国平均水平，这和缺铁有很大的关系。长期缺铁和贫血会使得老年人虚弱无力、抗病能力下降、大脑容易疲劳、记忆力减退等。补铁的最佳食物是富含血红素铁的肉类和动物内脏，其中牛肉的铁含量较高。另外，一些黑色食物，如黑木耳、黑米、黑芝麻等也是补铁的好食材。特别提醒，果蔬中富含的维生素 C 可以促进铁吸收，因此补铁时最好将肉类、谷类与果蔬同食。最后要强调的是，贫血不代表一定缺铁，也可能是慢性病或缺乏维生素 B12、叶酸导致，因此老年人贫血要先查明病因，再进行营养补充。

2. 锌

老年人做菜常常容易越做越咸，这是老年人缺锌导致味觉变差的缘故。因此，味觉不好、食欲不振的老年人可以到医院检测体内的锌含量，如果确实缺锌要及时补充。严重缺锌者可在医生指导下口服含锌药物。缺锌不太严重和健康的老年人不妨多吃含锌的食物来对抗味觉障碍。食物中锌的供应主要来自贝类、虾蟹、肉类、鱼类，而芝麻、松子的锌含量也很高，但精米、白面和果蔬中的锌含



量较低。

3. 蛋白质

由于进食量减少，消化功能减退，食物的消化及吸收率下降，老年人容易缺乏蛋白质。所以在进食量减少的情况下，更应注意摄入充足的蛋白质及微量营养素。一般来说，蛋白质主要分两类，鸡蛋、牛奶、鱼、虾、瘦肉等是动物蛋白质的来源；大豆、坚果、谷类等食物则是植物蛋白质的来源。值得推荐的是，鸡蛋中蛋白质利用价值较高，但因蛋黄含胆固醇较高，比较适合不需限制胆固醇摄入的老年人。吃鸡蛋时最好做成蛋羹，每天1~2个为宜。而胆固醇水平高的老年人，可以适当多吃鱼肉，能补充多种不饱和脂肪酸，且有助于降低胆固醇。老年人由于咀嚼不便，可多食豆制品，如豆腐、豆浆等补充蛋白质。但老年人因肝肾功能降低，蛋白质会加重肝肾负担，也不宜过多摄入。

4. 钙

钙不仅与骨骼健康紧密相关，还对心血管、内分泌、神经及肌肉系统具有重要作用。老年人对钙的需求较高，但调查显示，我国老年人每天每人的钙摄入量在500毫克左右，仅为推荐量的一半。长期缺钙的老年人更容易出现关节疼痛、身高变矮、食欲减退、失眠多梦等问题。食物中牛奶、酸奶、奶酪是公认的补钙佳品。补充剂中，碳酸钙等无机钙性价比最高，氨基酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等有机酸钙盐吸收利用率略高。

5. 维生素 D

维生素D可以增加人体对钙的吸收和利用，如果长期缺乏可能导致软骨病或骨质疏松。近年来还发现，维生素D对预防多种癌症、免疫系统功能障碍、多发性硬化症、抑郁症等多方面的疾病都有帮助。由于老年人的皮肤功能下降，通过晒太阳自身合成维生素D的数量有限，需要格外注意通过膳食补充。维生素D在自然界存在并不丰富，其中鱼肝和鱼油中含量最丰富。在植物性食物中蕈类维生素D含量比较丰富；动物性食物中以鸡蛋，黄油，及某些鱼如鲱鱼、鲑鱼和沙丁鱼中含量较高。

6. 维生素 A

太阳下山后，在光线暗淡的楼道里上下楼梯，很多老年人会因为看不清而小心翼翼，补充维生素A可以改善这个问题。维生素A是构成眼感光物质的重要原料，维生素A充足，可增加眼角膜的光洁度，使眼睛明亮有神。反之就会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清，甚至引起夜盲症、白内障等眼疾。维生素A来自动物性食物，如动物内脏，其中以肝脏含量最高，还有蛋类和乳制品等；植物性食物中以黄绿色蔬菜含量最高，如胡萝卜、南瓜、菠菜、西红柿、辣椒等；水果中黄色水果含量丰富，如柿子、芒果、橘子等。但维生素A也要合理摄入，过量则可能引起维生



素 A 过多症，严重者可导致中毒症状，一般认为老年人的维生素 A 的可耐受最高摄入量为 3000 微克。

7. 维生素 B1

维生素 B1 与神经系统的功能关系密切，人体长期缺乏维生素 B1 会出现情绪沮丧、思维迟钝的状况。严重缺乏时，还会发生末梢神经炎，比如脚气病，并增加突发心脏病的风险。另外，中国科学院上海生命科学研究院调查发现，维生素 B1 缺乏还会增加老年人患上抑郁症的风险。如果老年人总是闷闷不乐，不愿参与新的活动或与人交谈，做事变得犹豫不决，就要考虑抑郁症的可能，除了寻求心理辅导外，还可以适当补充维生素 B1。维生素 B1 的主要食物来源是谷类、豆类、薯类，特别是没有经过精制的全谷物食品。最丰富来源为葵花子仁（1.87 毫克/100 克）、花生仁（0.72 毫克/100 克）、大豆（0.141 毫克/100 克），其次为未精制的谷类食物（0.2~0.3 毫克/100 克），加工程度越高则含量越少。瘦肉及动物内脏的维生素 B1 含量较丰富（0.4~0.5 毫克/100 克），鱼类、水果、蔬菜中含量较少。

8. 维生素 E

维生素 E 是脂溶性维生素家族中的重要一员，其功能主要是具有抗氧化作用，是人体非酶抗氧化系统中重要的抗氧化剂，与维生素 C 有协同作用，可捕获体内氧自由基，消除过多氧自由基对人体的危害，如引起脂质过氧化反应，导致生物膜结构与功能的异常以及生物大分子蛋白质、核酸等损伤，对延缓衰老，预防心脑血管疾病、肿瘤、关节炎有益。老年人维生素 E 的每日适宜摄入量为 14 毫克。维生素 E 在食物中广泛存在，一般不易缺乏。维生素 E 含量丰富的食物有各种食用油、坚果类、豆类等。蛋类、某些海产品也含有一定量的维生素 E。在脂溶性维生素中，维生素 E 的毒性相对较小，建议以 800 毫克作为维生素 E 每日可耐受最高摄入量。

9. 欧米伽 3 脂肪酸

研究证实，欧米伽 3 脂肪酸对健康十分有益，不仅可以预防老年认知障碍，还能延缓衰老，增强记忆力，预防心脑血管疾病。但调查显示，我国居民欧米伽 3 脂肪酸摄入有限，大多数地区老年人的摄入量未达到推荐摄入水平下限的一半，需要注意补充。欧米伽 3 脂肪酸的主要食物来源有沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海多脂鱼；油脂中橄榄油、茶油、红花油、亚麻籽油、紫苏油、葡萄籽油等含量比其他植物油高；亚麻籽、核桃、杏仁等坚果也是良好的食物来源。

10. 碳水化合物

碳水化合物也是人体能量的主要来源，包括单糖、双糖和多糖。多糖有淀粉、纤维素、果胶等。淀粉、双糖都必须在消化道内经消化酶的作用分解为单糖，才能供人体吸收利用。淀粉是日常膳食的主要成分，谷物、薯类、豆类和坚



果类中含量丰富。非淀粉多糖，如纤维素、果胶等，不能被人体直接消化吸收利用，但它可刺激和促进胃肠道的蠕动，有利于其他食物的消化吸收及粪便的排泄。老年人摄入的碳水化合物尽可能取自淀粉，减少蔗糖及其他双糖及单糖的摄取。谷类、薯类是膳食中碳水化合物的主要来源。

11. 脂肪

老年人机体对脂肪的消化能力减退，又多伴有高血脂，所以脂肪摄入量要少。约为 25 克/天，以植物油为主，如芝麻油、花生油、大豆油，少食动物脂肪（饱和脂肪酸）及动物内脏（富含胆固醇），尤其要避免猪油、肥肉、酥油等。

12. 膳食纤维

膳食纤维对于老年人具有特殊的重要作用。因为老年人消化系统功能减弱，平滑肌紧张性降低、蠕动缓慢，故随着年龄的增长，老年人便秘的发病率增高。而适量的膳食纤维摄入可刺激肠蠕动，能有效地防治老年性便秘。同时膳食纤维还有防治高血脂、胆石症、结肠癌以及降血糖等功效。所以老年人的膳食要摄入足够的膳食纤维，在每日膳食中应安排一定数量的粗粮、蔬菜及水果。糙米、玉米、小米、大麦、小麦皮和麦粉等杂粮里膳食纤维含量丰富；此外，根菜类和海藻类中食物纤维较多，如牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等。总体来说，膳食纤维在蔬菜水果、粗粮杂粮、豆类及菌藻类食物中含量最丰富。

13. 水分

失水 10% 就会影响机体功能，失水 20% 就会威胁人的生命。如果水分不足，再加上老年人结肠、直肠的肌肉萎缩，肠道中黏液分泌减少，很容易发生便秘，严重时还可发生电解质失衡、脱水等。但过多的饮水也会增加心、肾功能的负担，因此老年人每日饮水量（除去饮食中的水）一般以 1500 毫升左右为宜。饮食中可适当增加汤羹类食品，这样既能补充营养，也能补充相应水分。

二、老年人膳食的制作要求与注意事项

1. 老年人膳食的制作要求

老年人由于自身机体老化，或者疾病缠身，很多时候在饮食上需要有所限制。下面让我们了解一下老年人的膳食制作要求及注意事项。

（1）饭菜要香 老年人味觉、食欲较差，吃东西常觉得没味道。所以为老年人做饭菜要注意色香味俱全。

（2）质量要好 老年人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。要多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、瘦猪肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白，营养丰富且容易消化。

（3）数量要少 中老年的饮食量应该比年轻时减少 10% ~ 15%，但是也不



能超过 20%。为了中老年的身体健康着想,应严格控制饮食量。众所周知,肥胖的人得糖尿病的概率大,因此中老年要尽量少吃甜食。但如果已养成了吃甜食的习惯,不能马上就戒掉,照护人员也不能强制老年人马上就戒掉吃甜食的习惯,因为这样会给老年人身体带来诸多不适。由于缺乏能量,还可能会导致老年人思维紊乱或很快感到疲累,因此我们要循序渐进地帮助老年人戒掉或者少吃甜食。

(4) 类别多样 蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素,这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养保持身体健康,各种食物都要吃一点。老年人一日的膳食中应包括五大类食物:谷类及薯类、动物性食物、豆类和坚果、蔬菜、水果和菌藻类。此外,还要有烹调油及调味品。

(5) 品种多样 粗杂粮比精粮含有更多的维生素、矿物质和膳食纤维。老年人的饮食要荤素兼顾、粗细搭配,品种越多越好,这样有利于多种营养素的补充,建议老年人每天主副食品种不少于 10 种,粗杂粮主要包括全麦面、玉米、小米、荞麦、燕麦等。照护人员可将麦片、面包、馒头、干饭加入牛奶或豆浆中,这些由多种食物组成的菜肴或膳食,能为人体提供多种营养素,也能充分发挥营养素互补的作用。

(6) 形式多样 照护人员可以通过不同的烹饪方式制成形式多样的食物。例如,用蒸、煮、烙的方法,可将面粉制成馒头、花卷、面条、面疙瘩、烙饼;用炖、炒、蒸的方法可将肉做成炖肉、肉片、粉蒸肉、肉丸子。同样,可将不同烹饪方法做成的食品进行搭配,比如一餐中有干有稀、有菜有汤,也能做到食物形式多样。将面包、包子等和玉米面粥、绿豆小米粥、红小豆大米粥搭配;煲汤类的荤素食物可以与米饭、南瓜饼、玉米棒、荤素炒菜等一起食用。

(7) 颜色多样 不同颜色的食物所含有的营养素有所不同,多种颜色的食物合理搭配,不仅可提高营养价值,还可增加食物的风味,促进老年人食欲。

(8) 口味多样 老年人的食物要注意烹饪口味多样化,许多食物本身具有特有的酸、甜、苦、辣味道,在食用时可以进行搭配来增进食欲。

(9) 味道要淡 膳食中要少放盐。大量流行病学调查表明,盐摄入量与高血压、心力衰竭、急性肾炎等病的发病呈正相关。人到 50 岁以后,机体的形态和功能会出现某些衰退现象,排钠功能减弱。同时,舌部味蕾对咸味的敏感度逐渐降低,所以中老年人容易在不知不觉中吃盐较多。但盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担,易引起血压增高。为了身体健康,建议中老年人一日进盐量应控制在 6 克以下。中老年人可以用醋、柠檬汁、海带、大蒜和蔬菜等代替盐。

(10) 饭菜要烂 老年人牙齿常有松动和脱落的现象发生,并伴随咀嚼肌变弱,消化液和消化酶分泌量减少,胃肠消化功能降低,因此老年人的饭菜要做得



烂一些。

(11) 饮食要细 老年人大多牙齿不好，不能完全咀嚼便吞咽下去，久而久之对健康不利。所以食物要细，肉要做成肉糜，难以咀嚼的东西要粉碎。吃饭的时候应提醒老年人细嚼慢咽，以减轻胃肠负担，促进消化。

(12) 果蔬搭配 各种水果含有丰富的水溶性维生素和微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。蔬菜是维生素 C 等几种维生素的重要来源，而且大量的膳食纤维可预防老年便秘，西红柿中的番茄红素对中老年男性常见的前列腺疾病有一定的防治作用。多吃蔬菜还对保护心血管和防癌有很大作用，中老年人每天都应该吃不少于 250 克的蔬菜。

(13) 荤素搭配 荤素搭配的食物清香可口、营养齐全、氨基酸互补，能提高蛋白质的营养价值。如豆制品、面筋等素食可以和肉、禽、虾等荤菜搭配食用，做成肉末豆腐、虾仁豆腐或鸡丝炒面筋等菜肴。而将蔬菜加到肉食中，不仅能增加食物的美味，更能增强营养素的协同作用，如青椒炒肉中青椒富含的维生素 C 还可促进肉中铁的吸收。

(14) 饮食要热 老年人对寒冷的抵抗力差，如吃冷食会引起胃壁血管收缩供血减少，并反射引起其他内脏血循环量减少，不利于老年人健康，因此老年人的饮食要热。

(15) 早餐要好 早上是新一天的开端，所以早餐显得尤为重要。早餐应该占全天总热量的 30% ~ 40%，质量及营养价值都要高一些、精一些，便于提供充足的能量。因此，老年人的早餐更要丰盛一点，如要包含牛奶、蛋类、粥、菜等，为一天的健康生活开个好头。

(16) 晚餐要早 “饱食即卧，乃生百病”，所以晚餐不仅要少吃点，而且要早吃点，建议中老年饭后稍活动，这样更有利于促进饮食消化。

2. 老年人膳食的注意事项

(1) 烹饪方式的注意点

1) 要合理制作米面食品。不要过度淘米，如果反复搓洗，不仅除不掉米粒中的杂质，还会使米粒外层的营养素丢失很多。大米和杂粮一般以蒸、煮的方法制成饭和粥。面粉一般用蒸、烤、烙的方法制作成面食，如馒头、面条、饺子、面饼等。

2) 老年人咀嚼和消化能力减弱，米饭、粥和各种面食要松软易消化，不要用捞蒸方式煮饭（即弃米汤后再蒸），以减少营养素的损失。

3) 煮粥不要加碱，发面时最好用酵母而不要用小苏打，因为米面中的 B 族维生素在碱性环境中极易被破坏。

4) 少用油炸的方式制作食物，以保护谷类中的营养素。尤其是油条、炸糕、麻花等要少吃。



5) 采用适宜的烹调方式。蔬菜应先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食。对牙齿不好的老年人,可将蔬菜切碎捣烂,制成蔬菜浆或蔬菜泥。

(2) 食材选择的注意点

1) 吃多种蔬菜水果:保证每餐要有1~2种蔬菜,每天要吃2~3种水果,一周内要吃尽可能多种的蔬菜水果。不同颜色的蔬菜要经常轮换,烹调时间要短,少用油盐。

2) 吃深色蔬菜:深绿色、深红色、橘红色、紫红色蔬菜微量营养素密度高,富含胡萝卜素,还含有多种植物化学物,不仅可促进食欲,还有清除氧自由基、抗氧化损伤、抗肿瘤等作用。

3) 吃十字花科和葱蒜属类蔬菜:十字花科蔬菜含有植物活性物质异硫氰酸酯,葱蒜属类(葱、蒜、韭菜、洋葱等)含有硫化物及重要的抑癌成分。十字花科蔬菜有白菜类,如小白菜、菜心、大白菜、紫菜薹、红菜薹等;甘蓝类,如椰菜、椰菜花、芥蓝、青花菜、球茎甘蓝等;芥菜类,如叶芥菜、茎芥菜(头菜)、根芥菜(大头菜)、榨菜等;还有萝卜类。

4) 吃菌藻类食物:木耳、香菇、银耳等菌类食物富含植物多糖,它们具有抗氧化、抑制肿瘤的作用,除此之外,海产等藻类(如紫菜、海带)中也富含碘。

5) 吃全蔬菜:不同部位的蔬菜营养价值相差很大。同一蔬菜中叶部的胡萝卜素、维生素B2和维生素C含量比根茎部高出数倍至10倍以上;蔬菜外部的膳食纤维含量高于菜心。因此,不要扔掉莴笋叶、芹菜叶、萝卜缨、茄子皮、土豆皮、藕皮等部位。

6) 尽量食用新鲜蔬菜:蔬菜尽可能趁新鲜食用,现做现食,保存时间不要过长。如果一定要保存,就冷藏起来,避免因储存时间过久造成营养物质丢失。另外,蔬菜储存过久可能会产生亚硝酸盐,发芽土豆会产生龙葵素等有害物质。

7) 少吃腌制蔬菜:蔬菜在腌制过程中不仅营养成分会有流失,而且在某种条件下可能产生大量的亚硝酸盐,少吃腌制蔬菜可减少钠和亚硝酸盐的摄入量。

(3) 水果选择的注意点

1) 数量及种类:每天选择2~3种不同品种的水果200~400克,注意选择深红色、深黄色水果,如鲜枣、柑橘、柿子、杏、山楂、芒果、草莓等,还可适当选择野果,如猕猴桃、沙棘、黑加仑等。这些水果富含胡萝卜素、维生素C、叶酸等维生素。老年人不宜一次进食大量水果,以免引起血糖升高和胃肠道不适,应采取少量多次的方式。

2) 方式:牙齿不好的老年人,吃水果时可切成薄片;也可捣碎制成水果泥或水果汁,现做现吃;消化不好者可将水果煮熟食用。

3) 时间:吃水果的时间视个人习惯而定。餐前吃水果有利于控制进食总



量，也可选在餐后和两餐之间食用。

4) 注意：西瓜富含水分，夏季食用有解暑之功。柿子不宜空腹食用，因其含的鞣质及柿胶酚，遇胃酸即凝固成块，形成“柿石”，易导致胃结石。

5) 不要吃腐烂霉变的水果：应选择表皮色泽光亮、新鲜、有香味的水果。若水果略有破损，应去除破损处及其周围超过3~4厘米处的部分，腐烂的水果不能吃。

3. 不同季节下老年人膳食选择及制作注意事项

(1) 春季 “春气之应，养生之道也。”对老年人来说，春天更应该注意饮食调养，以保健康。春季气温变化大，所以中老年春季的营养构成应以高热量为主。春天，冷热刺激可使人体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而生病，这时需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、鸡肉和豆制品等。

春天，细菌、病毒等微生物开始繁殖，容易侵犯人体而致病，所以老年人在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

老年人的春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。

营养学家认为，老年人有早衰现象者或患有各种慢性病而体形孱弱者以及腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者，均可采用平补饮食。具有这种作用的食物有：荞麦、薏米等谷类；豆浆、赤豆等豆类；橘子、苹果等水果以及芝麻、核桃等。

中老年如有阴虚内热者，可选用清补的方法。这类食物有梨、莲藕、荠菜、百合等。此类食物食性偏凉，食后有清热消炎作用，有助于改善不良体质。

(2) 夏季 夏天老年人要以清淡爽口又能刺激食欲的饮食为主。在膳食搭配上，要注意食物的色、香、味，以提高食欲，可以适当多吃些凉拌菜、咸鸭蛋、松花蛋、豆制品、芝麻酱、绿豆、新鲜蔬菜、水果等。此外，照护人员在制作菜肴时适量加点醋，有保护维生素C及杀菌和增强食欲的功效。饮食搭配合理，既可以补充人体因大量出汗导致的营养损失，又能有效地避免肠道疾病的发生，同时还有益于调节体温，消除疲劳。

具有清热祛暑功效的食物有苋菜、马兰头、茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、菜瓜、西瓜等。尤其是西红柿和西瓜，夏季多食既能生津止渴，又能滋补养生。此外，还应选食小米、豆类、瘦猪肉、动物肝脏、蛋类、红枣、香菇、紫菜、梨等，以补充丢失的维生素C、维生素B1、维生素B2等。

中老年夏季饮食还要注意少吃或不吃油腻食物，多吃清淡洁净的食品。如果



体弱，那么应该避免食用冷饮及生冷瓜果，以免引起消化功能障碍而致病。夏天天气炎热，在高温环境下，人体的体温调节、水盐代谢及消化、循环、神经、内分泌和泌尿系统都会发生显著的变化，这些变化会导致老年人代谢增强和营养素消耗增加。

由于气候闷热往往使人食欲减退且休息和睡眠欠佳，所以夏天常会发生所谓的“苦夏”。为了增强老年人体质，平安度过盛夏，夏季饮食安排应该注意以下几个问题：

1) 保证蛋白质的充足供给。在高温条件下，人体蛋白质分解增加，尿氮排出增多，从而引起负氮平衡。因此老年人蛋白质的摄入要适量增加，但不宜过多，以免增加肾脏负担。其中以鱼、肉、蛋、奶和豆类为优质蛋白，且要占蛋白质摄入量的50%。

2) 多吃蔬菜水果补充充足的维生素。高温出汗会引起水溶性维生素的大量丢失，尤其是维生素C需要量要比平时高1倍，同时也应补充B族维生素。在新鲜蔬菜及夏熟水果中，西红柿、西瓜、杨梅、桃子、李子等维生素C含量极为丰富。B族维生素在谷类、豆类、动物肝脏、肉、蛋类中含量较多，夏季老年人可适当补充这些食物，也可适当口服些酵母片。

3) 补充水和无机盐。当人体大量出汗或体温过高时，不但会造成体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾等元素。缺钠又可加重缺水，所以老年人要注意补充水和无机盐。水和盐的补充以汤的形式较好，菜汤、肉汤、鱼汤可交替选择，此外，在餐前饮少量的汤还可以增强食欲。大量出汗的人群，应在两餐之间补充一定量的含盐饮料。另外，老年人也可食用含钾高的水果和蔬菜，如油菜、芹菜、毛豆、冬菇、土豆、紫菜、花生、橙子、红枣等。

4) 多吃些清热利湿的食物。清热的食物老年人宜在盛夏时吃，常用的清热食物有西瓜、苦瓜、桃子、草莓、西红柿、绿豆、黄瓜等。健脾利湿的食物主要有冬瓜、南瓜、苦菜、姜、莲藕、薏米、山药等。

5) 饮食以清淡为主。夏天气温高，出汗多饮水多，胃酸易被冲淡，消化液分泌相对减少，消化功能减弱导致食欲不振，再加上睡眠不足和天热贪吃生冷食物的因素，如果再吃油腻食物，就会加重老年人胃肠负担，影响消化。因此，夏季的饮食应以清淡平和为主。另外老年人早晚餐喝粥，能生津止渴、清凉解暑，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥、皮蛋粥等。

6) 讲究烹调方法。膳食要易于消化，且色香味俱佳。老年人宜多吃些凉拌或焯拌的菜肴，可适量加酸、辣味的调味品来调节口味，以增强食欲。吃饭时还可以佐食咸菜和风味小菜，既能帮助下饭，又可以补充盐分。

7) 饮食切忌过凉。夏季虽然天气炎热，但过凉的冷饮、冰棒、冰啤酒和冰镇水果老年人均不宜多食。如冰箱里的西瓜，不应取出即食，应在常温下放置一



会儿再吃。因为大量食用过冷食物会造成胃肠血管骤然收缩，引起胃肠功能紊乱，出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻、消化吸收障碍，尤其是某些慢性病患者，吃冷饮更要有所选择和节制。

8) 注意饮食卫生。夏季是肠道传染病和细菌性食物中毒的多发季节，老年人人生吃蔬菜、水果要注意清洗消毒。不吃腐败变质的食物，剩菜剩饭要充分加热后再吃，不喝生水。另外，老年人用的案板必须使用洗涤剂充分洗刷（特别是缝隙、刀痕更应注意），然后用清水冲净，立放使其自然干燥。案板和刀具最好做到生、熟专用，保证操作卫生，以防病从口入。

(3) 秋季 秋天气候干燥，夜晚虽然凉爽，但白天有时气温仍较高。热能伤津、伤气，燥盛还会消耗津液。所以老年人除了应当掌握好饮食起居的调养外，还应根据“燥则润之”的原则，以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主，可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。

秋季，空气中湿度小，风力大，人体的汗液蒸发较快，皮肤容易干燥，随汗液蒸发会丢失一部分水溶性维生素，如维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 等。因此，在整个秋季老年人都应保证机体水分和维生素摄入充足。多吃新鲜蔬菜和水果，不仅对老年人机体健康大有益处，而且对防止秋季机体退行性变化也有很大作用。

(4) 冬季 老年人由于生理上的变化，在隆冬季节，对高压低温气候的调节适应能力比青年人差很多，因而更容易影响其体内平衡，导致血管舒缩功能障碍，从而引起种种不适或疾病。因此，照护人员在注意老年人生活起居等方面养生的同时，还应该重视饮食方面的调养。

老年人在冬季可以适当进补，较多摄取富含蛋白质和脂肪的食物，如瘦肉、奶酪、豆浆等，以增加体内热量，增强御寒能力。肉类可选牛、羊、鸡、鱼等富含动物蛋白的品种。油脂类以植物油为主，如花生油、菜籽油等，这些对降低胆固醇有一定的作用。

另外，老年人每至冬季常常会出现皮肤干燥瘙痒或夜尿频多等现象，在饮食方面要酌情进行选择。预防冬季瘙痒症可多吃具有润肤除燥的食物，如鱼、鸭、鸡、瘦肉、百合、萝卜、大枣、芝麻、核桃及新鲜蔬菜，少吃或不吃辛辣刺激性食物，不饮酒、不喝浓茶等。此外还要限制盐和水的摄入量，特别是晚餐不要过量吃流质食物，避免饮茶、喝酒等。



技能训练

技能训练 1 为老年人制订日常食谱

老年人由于内分泌的改变和消化酶分泌的相对减少，对饥饱的调控能力较差，往往饥饿时会发生低血糖的情况，过饱时会增加心脏负担。因此，应少食多



餐，饥饱适度，按时进食。一般每日最少进食三餐，最好在三次主餐外，增加两次副餐（或称为点心）。主餐中每餐应该有两种以上的菜肴，副餐可选豆奶、豆腐脑、红枣莲子羹、花生糊、核桃酪、各种咸甜粥、松软糕点、水果等食品。三次主餐的间隔时间为4~6小时，副餐放在主餐之间和睡前1小时。老年人一周日常食谱见表7-1。

表7-1 老年人一周日常食谱

时间	早餐	午餐	晚餐
周一	八宝粥 150 克、小葱炒蛋 50 克、生菜 100 克、橙子 250 克	水饺（鸭肉 20 克、香菇 20 克、标准粉 50 克）、大白菜 200 克、宫保鸡丁（鸡丁 30 克、胡萝卜 50 克、黄瓜 50 克）	银耳汤 150 克、鸭血豆腐（鸭血 30 克、豆腐 50 克、豆芽 50 克）、馒头 100 克
周二	牛奶 200 克、菠菜 150 克、馒头 100 克、香蕉 250 克	米饭 200 克、黄瓜 100 克、平菇炖鸡（平菇 100 克、鸡肉 50 克）	鸡蛋汤面（鸡蛋 25 克、面条 100 克）、笋瓜肉丝（笋瓜 100 克、肉丝 20 克）
周三	小米粥 100 克、鸡蛋 50 克、醋熘藕片 100 克、黑布林 250 克	米饭 200 克、木耳鸡蛋（木耳 100 克、鸡蛋 50 克）、扁豆烧肉（扁豆 180 克、猪肉 20 克）	香菇鸡丝粥（香菇 20 克、鸡丝 10 克、米 50 克）、马兰头 150 克
周四	豆浆 100 克、汤包 50 克、菠菜 150 克、哈密瓜 250 克	馒头 100 克、土豆牛肉（土豆 150 克、牛肉 20 克）、清蒸鱼 80 克、麻婆豆腐 100 克	三鲜刀削面 90 克、油菜 100 克
周五	豆沙包 100 克、蒸蛋羹 50 克、炒茼蒿 100 克、火龙果 250 克	米饭 200 克、洋葱腰花（洋葱 80 克、猪腰肉 20 克）、手撕包菜 130 克、紫菜汤 100 克	烧卖 60 克、玉米粥 100 克、鱼香茄子 80 克
周六	牛奶 200 克、面包 100 克、四季豆 150 克、菠萝 250 克	米饭 150 克、芹菜虾仁（芹菜 110 克、虾仁 25 克）、冬瓜排骨汤（冬瓜 90 克、排骨 35 克）	粥 100 克、胡萝卜丝 150 克、番茄炒蛋（番茄 150 克、鸡蛋 50 克）
周日	牛奶 250 克、鸡蛋 25 克、茼蒿 205 克、挂面 100 克	米饭 200 克、山药 200 克、素炒西兰花 200 克、鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 200 克、豆腐 200 克）、苹果 250 克	南瓜粥 250 克、烙饼 100 克、蒜苗肉丝（蒜苗 300 克、肉丝 20 克）

技能训练2 为老年人制作六种主食、菜肴

1. 韭菜炒干丝

用料：豆腐、韭菜、盐、生抽、香油等。

功效：韭菜有粗纤维，可促进肠胃蠕动，通便。



制作：

- 1) 准备材料，韭菜择去老叶，清洗干净；豆腐干冷水冲洗。
- 2) 豆腐干切细丝，韭菜沥干水分切小段备用。
- 3) 豆腐丝放入开水锅中煮 2 分钟。
- 4) 捞起豆腐丝立即冷水过凉，沥干水分。
- 5) 炒锅烧热，放入色拉油加热。
- 6) 放入豆腐丝、韭菜，翻炒均匀。
- 7) 翻炒均匀至韭菜断生，加入盐、生抽、香油调味即可，如图 7-1 所示。



图 7-1 韭菜炒干丝成品

2. 洋葱炒猪肝

用料：洋葱、猪肝、鸡蛋、盐、料酒、生抽、芝麻油等。

功效：猪肝中除含有大量的蛋白质和维生素 A 外，还含有丰富的钙、磷、铁及维生素 B1、B2 等，有补肝、明目、养血的功效；用于血虚萎黄、夜盲、浮肿、脚气等症。

制作：

- 1) 猪肝在清水内浸泡半个小时后捞出。
- 2) 将猪肝切成薄片。
- 3) 将洋葱切成块。
- 4) 猪肝内加入一个鸡蛋，少许淀粉、盐和料酒，搅拌均匀。
- 5) 待锅中油热，把猪肝倒入翻炒。
- 6) 炒至猪肝变白后把洋葱块倒入翻炒。



- 7) 加入适量生抽。
- 8) 加入一小碗水，稍煮一下，最后淋入适量芝麻油即可出锅，如图 7-2 所示。



图 7-2 洋葱炒猪肝成品

3. 香菇炒油菜

用料：香菇、油菜、酱油、盐、葱姜蒜等。

功效：香菇有提高机体免疫力，延缓衰老，防癌抗癌，降血压，降血脂和降低胆固醇的功能。

制作：

- 1) 油菜下水稍微焯一下，捞起放凉水里。
- 2) 开中火，加少量油，下葱姜蒜炒香。
- 3) 放入香菇块煸炒一下。
- 4) 加 1/4 左右的水，再加酱油，翻炒直到香菇出水。
- 5) 趁锅里熬着香菇的时间，把油菜摆在盘子里。
- 6) 香菇收汁完，加一点水淀粉勾芡。
- 7) 把香菇浇在摆好的油菜上即可，如图 7-3 所示。

4. 卤素鸡

用料：素鸡、生抽、老抽、盐等。

功效：素鸡是豆制品，它含有丰富的蛋白质，有预防血管硬化、预防心血管疾病、保护心脏等功能。

制作：



图 7-3 香菇炒油菜成品

- 1) 素鸡洗净切片。
- 2) 热油锅，放入素鸡煎，煎至两面微黄。
- 3) 取个大碗放大半碗清水，放入煎好的素鸡，浸泡 2 分钟。
- 4) 锅里留底油，放入香料，炒出香味。
- 5) 在锅内加 1 勺老抽、2 勺生抽、1 勺糖，再加适量清水。
- 6) 加入泡好的素鸡，大火煮开转小火。
- 7) 再煮 15 分钟左右，汤汁不要全部收干，出锅即可，如图 7-4 所示。



图 7-4 卤素鸡成品



5. 红烧青鱼

用料：青鱼、葱姜蒜、料酒、生抽、盐等。

功效：青鱼中除含有丰富的蛋白质、脂肪外，还含丰富的硒、碘等微量元素，有抗衰老、抗癌的作用。

制作：

- 1) 先把青鱼洗净备用。
- 2) 准备姜蒜备用。
- 3) 起油锅，把青鱼煎至变色。
- 4) 放料酒、醋、生抽、老抽。
- 5) 放入盐、糖。
- 6) 放开水大火烧开后改中小火。
- 7) 最后收汁，撒上葱花即可，如图 7-5 所示。

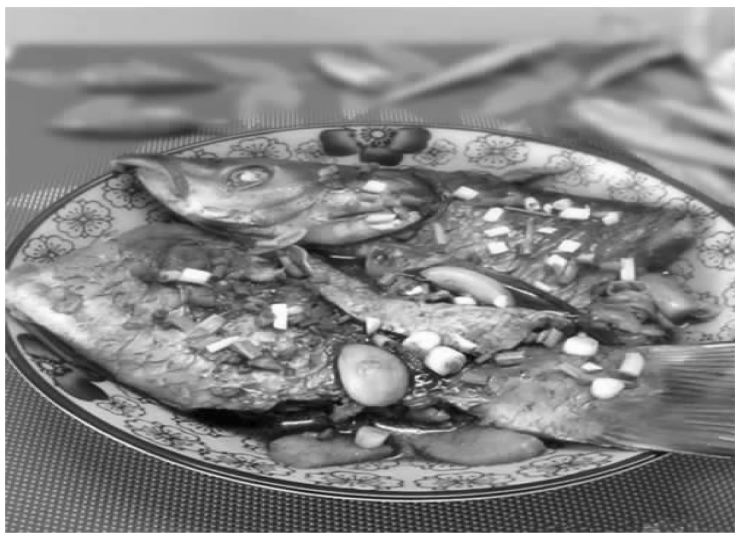


图 7-5 红烧青鱼成品

6. 木耳炒鸡蛋

用料：黑木耳、鸡蛋、葱姜、盐等。

功效：黑木耳中含有丰富的植物胶原，对异物有溶解和氧化的作用；此外它还富含铁、维生素 K 等，能预防血栓和冠心病，还能滋肾养胃和活血。

- 1) 木耳泡发焯水，鸡蛋摊成大块，葱姜切碎备用。
- 2) 锅内放少许油炒香葱姜，下入焯水后的木耳煸炒，依次下入少许盐、味精、摊好的鸡蛋块，炒匀即可出锅装盘，如图 7-6 所示。



图 7-6 木耳炒鸡蛋成品

技能训练 3 为老年人制作六种汤

1. 萝卜排骨汤

用料：排骨、白萝卜、葱段、枸杞、盐等。

制作：

- 1) 将小块的排骨在沸水中焯一下。
- 2) 接一锅冷水，放入排骨和切成厚片的白萝卜熬煮。
- 3) 放八角、姜去腥提香；大火煮开后改小火慢炖。
- 4) 待萝卜煮透明，排骨用筷子可以穿透即可关火。
- 5) 撒上葱段和枸杞，加盐调味，即可出锅，如图 7-7 所示。



图 7-7 萝卜排骨汤成品



2. 羊肉炖白萝卜

用料：羊肉、白萝卜、葱姜、枸杞、香菜、白酒、胡椒粉、盐等。

制作：

- 1) 羊肉洗净切块，白萝卜去皮切块，姜切片备用。
- 2) 锅中放入清水，羊肉凉水下锅，等水烧开除净血沫膻味，捞出冲净待用。
- 3) 锅中放入焯净的羊肉块、葱姜，大火烧开后烹入白酒，改中火煨 1 小时。
- 4) 最后放入焯过水的白萝卜，改大火煮 30 分钟，然后加盐、胡椒粉调味。
- 5) 待白萝卜变软透明即可出锅，放入提前烧热的石锅中撒枸杞、香菜叶保温食用，如图 7-8 所示。



图 7-8 羊肉炖白萝卜成品

3. 老母鸡汤

用料：鸡、枸杞、葱段、姜片、料酒、精盐、胡椒粉等。

制作：

- 1) 将鸡肉收拾干净，用清水洗净备用。
- 2) 把鸡肉剁成块，放在沸水里焯 10 分钟左右。
- 3) 捞出焯好的鸡肉，锅里重新放入净水，水量约是鸡肉的 3 倍，水凉时放入鸡肉。
- 4) 水烧开时放入料酒、葱段、姜片、枸杞后慢炖，炖的过程中将鸡汤浮出的油和沫撇净。
- 5) 最后小火慢炖 40 分钟即可出锅，如图 7-9 所示。



图 7-9 老母鸡汤成品

4. 菠菜猪肝汤

用料：猪肝、菠菜、料酒、淀粉、盐、葱花、生姜、胡椒粉、生粉等。

制作：

- 1) 准备好所有材料，猪肝挑去白筋，菠菜洗干净，生姜去皮。
- 2) 生姜切末备用，将挑去白筋的猪肝切成片。
- 3) 加适量生粉、食盐、料酒于猪肝中进行腌制。
- 4) 在锅内放适量油，加入猪肝片翻炒至八成熟。
- 5) 然后再加入适量清水，放入生姜沫，烧开。
- 6) 小火烹制，捞出适量白沫，再转大火煮沸。
- 7) 最后放入洗好的菠菜，烧开加适量食盐即可，如图 7-10 所示。

5. 冬瓜虾米汤

用料：冬瓜、虾米、油、盐、姜等。

制作：

- 1) 冬瓜洗净去皮、切片备用。
- 2) 然后准备虾米备用。
- 3) 起油锅，放入姜丝和水。
- 4) 水开后放入冬瓜。
- 5) 最后待冬瓜煮到八成熟，放入虾米，加盐调味后出锅，如图 7-11 所示。

6. 紫菜蛋汤



图 7-10 菠菜猪肝汤成品



图 7-11 冬瓜虾米汤成品

用料：鸡蛋、紫菜、食用油、食盐、鸡精、葱、姜、白胡椒等。

制作：

- 1) 紫菜用清水清洗两遍。
- 2) 鸡蛋打散备用。
- 3) 姜切丝，葱切花备用。



4) 锅内加水烧开，加入紫菜、姜丝和调味料煮1~2分钟。

5) 蛋液慢慢倒入锅中，用筷子中速搅拌，形成蛋花即可关火，撒葱花出锅，如图7-12所示。



图7-12 紫菜蛋汤成品



第二节 照护起居

一、给老年人读书、读报的目的

知识能给人力量，提高人的道德修养。老有所学，在知识的海洋里遨游，不仅能充实老年人的晚年生活，也能提高其幸福指数。

首先，给老年人读书读报，能够充实老年人的知识，开阔老年人的视野，使其了解并掌握很多养生保健等方面的窍门。通过读书读报，让老年人的观念、思想与时俱进，就少了看不惯、听不懂的固有观念和固执心态，传统的心扉就会向现代社会敞开，心头少了郁闷、固执和烦恼，老年人心情舒畅，身体也会健康。

其次，老来勤学也能养生。照护人员给老年人读书读报，能够帮助老年人养成多元化的娱乐休闲方式，而不仅仅局限于麻将、纸牌、象棋等。读书读报能使老年人的退休生活更加丰富多彩，已有越来越多的老年人把阅读当作一种快乐的休闲方式。

再次，给老年人读书读报，不仅可以防止阿尔茨海默症的过早来临，还能使人摆脱不良情绪的困扰，使人保持良好的心理状态，延长人的寿命。因为好书字里行间闪烁着人类实践、才智的精华。格言警句让人警醒，至理名言让人彻悟，



风趣的语言让人愉悦，优美的描写让人赏心，壮烈的故事让人感奋，生动的情节让人抒怀，温婉的叙述让人牵情，幽默的文字让人会心一笑，在不知不觉中既得到了精神上的享受，增加了生活乐趣，又获得人生的滋养，无形中使人积累了正能量。

最后，给老年人读书读报更有利于促进照护人员与老年人的情感交流。在读书读报的过程中，找寻彼此的共同话题，也能拉近我们同老年人的距离，有助于和老年人建立更加深厚的情感联系。

二、老年人的情感特点与交流方法

1. 老年人的四大情感特点

(1) 血缘情感特点

1) 对父母更加亲近和尊重。虽然同为老年人，但对更老的父母尽孝之心胜于以往任何时候。

2) 对子女更加关注。很多老年人表面上不管子女的事业、家庭，其实内心时时牵挂。因为已经知道自己时日不多，总是期望自己“走”后，子女能过得更好。

3) 对孙辈更加宠爱。老年朋友普遍宠爱孙辈胜过关心子女。原因主要是：传统的血缘观念；弥补过去关爱子女不够的“遗憾”；与幼小的孙辈同为弱势群体，都需要别人照顾等。

(2) 亲密情感特点

1) 性爱情感转变为厮磨情感。前者以性为基础，后者以依赖为基础。夫妻间几乎没有了年轻时的激情，但相互依恋、牵挂却超过年轻时段。

2) 对旁系亲属表示关注。过去不太关心他们，年龄越大越想知道他们的情况。

3) 对护理人员表示亲近。尤其长期需要护理照顾的老年人，对自己满意的护理人员很容易建立亲密感情，有时甚至超过了血缘情感。很多子女不理解，其实这是老年期心理功能衰退造成逻辑思维丧失、简单的形象思维占主导地位的结果。

(3) 友谊情感特点

1) 朋友情感比过去更为重要，但圈子大大缩小。过去的一般朋友日益疏远，而好朋友、知心朋友、老朋友的关系却日益紧密。与这些朋友相处、通电话等都会得到情感的极大满足。

2) 战友情感依然保持，但不如年轻时紧密，除非战友情感上升为朋友情感。

3) 一般同学情感逐渐淡化，少数上升为朋友情感。



（4）社会情感特点 老年朋友尽管不能在社会中再有多大作为，但他们仍然十分关心社会中的种种事情，以他们特有的方式进行参与，从而获得情感满足。

2. 老年人情感普遍性特点

1) 老年人比较容易产生消极的情绪，且多源于剥夺感（生理上的变化、社会角色的改变、社会交往的减少、心理功能上的变化等影响）。

2) 情感表达方式相对内敛。

3) 情感体验比较强烈而持久（受老年期中枢神经有过度活动的倾向和较低的唤起水平的影响，老年人的情绪体验比一般人来得强烈）。

4) 情感体验相对敏感（身心健康的丧失，经济上独立的丧失，家庭、社会关系的丧失，生存目的的丧失使得老年人对身边的人事更加敏感）。

3. 老年人情感特殊性特点

衰老是人的生理现象，是不可抗拒的自然规律，尽管衰老有早有晚，但通常在60~65岁人体会出现一系列形态、生理上的衰退。在当今社会、经济转型期，竞争激烈、提前退休、下岗、行政事业单位裁员等不断冲击着老年人。所以，老年人比一般人的情绪反应更强，延续时间更长，恢复心理上的平衡更慢。老年人情感的特殊性表现为：

（1）成就感 人到老年喜欢对子女或者周围的人谈论自己的过去。成就显著的更会一再提起过五关斩六将的经历，而且对这种怀旧忆往颇为自豪。这实际上是老年人在寻求理解和尊重，渴望再有所为。这类老年人事业心强，进取意识浓，总希望有机会继续发挥余热。那么针对他们的特点就要创造条件让他们参与社会，参与自我服务和公益服务，发挥他们的积极性和骨干作用。

（2）满足感 有些老年人退休之后，安于清闲，满足于在家带带孙子、陪陪老伴、做做家务，享受天伦之乐。他们不想再抛头露面，也不愿意再管闲事，甚至不打算离开家门。对这类老年人，照护人员就要多做些引导和鼓励的工作，让他们融入社会有所作为。

（3）失落感 老年人离退休后，由于角色定位的改变，由以社会角色为主，转而以家庭角色为主，原来的同事、朋友不能像在工作岗位上时相处时间那么多，感到失落、孤独、寂寞、不适应。尤其是居于领导地位的干部，离退休后这种失落感比工人和一般干部更加明显，如果不适时进行心理调适就会出现一系列不良的心理现象，如失望、冷漠、沮丧、多疑、焦虑、急躁、烦恼，严重者还会出现轻生、厌世、精神不正常等症状，因此要更多地关心和理解他们，多与他们聊天、沟通、帮助他们更多地获取信息，使他们参与到力所能及的社会活动中，以激发他们的生活热情。

（4）孤独感 如今空巢家庭越来越多，丧偶的老年人也不少。再加上现代



人家庭居住独门独户，交往较少，子女成家立业远离自己；退休在家，同事、下级、亲友往来减少，均会造成亲情阻隔，导致孤独情绪产生。照护人员要增强服务意识，通过建立社区网络，开辟活动场所，组织有利于老年人身心健康的各项活动，使他们融入集体，广交朋友，远离孤独。

(5) 悲观感 人老病多，容易产生苦闷焦虑和悲观情绪。照料好有病的老年人，是儿女、社会、老龄组织共同的责任。要倡导积极健康向上的生活方式，要保障“老有所靠、病有所医”。就个别老年人而言，要帮助他们树立生活的信心，减少心理负担，尽早恢复健康。当然产生悲观厌世情绪的原因有很多，也许是家庭矛盾，也许是重大挫折，因此照护人员要及时掌握情况，做好工作。

(6) 依赖感 老年人或因生活自理能力差，或因经济条件差，或因健康状况差，特别需要别人的关心、帮助和照顾，对于他们要因因人而异，且工作到位。尤其对孤寡老年人，必须完善社会救济和保障体制。

(7) 没落感 又叫濒死感和负罪心理，实际上是在久病缠身、生理痛苦反复折磨下，心理失去平衡而产生的一种精神紧张状态。随着老年病和慢性病的增加，老年人住院率增加，住院时间长，给子女的工作、生活带来困难，增加了子女的负担，从而出现需要照顾又怕增加子女负担、怕拖累子女的心理矛盾，从而形成负罪心理。

(8) 恐怖感 一些经历过重病（如脑血管意外、冠心病）的老年人，会产生害怕再患重病绝症的恐怖感。他们担心生病后的经济负担难以承受，他们一改平日对身体的漠视，对局部出现的一点症状都紧张万分，时刻处于提心吊胆中。

(9) 轻生感 又称老年自杀倾向。这些老年人多数情感内向、抑郁，另一些人则有较明显的疑病、瘫病、依赖和冲动倾向。长期病痛带来的经济困难、子女的厌烦、社会的种种“世态炎凉”和势利行为，也起着推波助澜的作用。

4. 与老年人交流的方法

(1) 与老年人沟通的态度 沟通是一个过程，可使两个人互相了解，透过传达及接收信息，给予及接受对方的指示，并且互相教导，互相学习，是一个双向的过程。沟通不局限于利用语言，还有手势和动作，来表达出事实、感觉和意念。设身处地从老年人的角度去看和感受事物，并且正确地传达自己的了解予对方，使其觉得被了解和接受，这是给老年人最大的支持力量。

学会真挚：用坦诚的态度与他们交往，使他们感受到一种真挚的关心，要像早晨的阳光一样，温暖而不炽热，保持微笑，使老年人感到舒服。

学会接纳：大部分老年人缺乏安全感，希望得到别人的关怀及接纳，我们要用爱心及体谅去接纳他们。

学会尊重：老年人常感无用，容易产生自卑心理，我们要给予他们明显的尊重和支持，增强其自爱和自尊心。



学会耐心：老年人喜欢唠叨，也喜欢讲起来没完没了。这个时候要记住，不能表现得不耐烦，要表现得喜欢倾听，让他们感觉到舒服。

(2) 与老年人沟通的精髓 亲切胜于亲热，态度胜于技术，多听胜于多说，了解胜于判断，同理胜于同情，理喻胜于教训，启发胜于代劳。

(3) 与老年人交谈的技巧

1) 位置距离：不要让老年人抬起头或远距离跟照护人员说话，那样老年人会感觉照护人员高高在上和难以亲近。应该近距离弯下腰去与老年人交谈，这样老年人才会觉得平等和受到重视，最好是和老年人持平，尤其是眼神的持平。

2) 用心交流：要注视对方眼睛，视线不要游走不定，同性间可以摸着对方的手交谈。

3) 语调语速：说话的速度要相对慢些，语调要适中，还要观察老年人的表情和反应，进而判断他们的需要。老年人如果有听力问题的话，要大声一点讲话，这样他们才听得清楚。老年人如果有一些特殊的疾病，则又需要照护人员轻声讲，所以要根据老年人的健康情况进行有针对性的照护。

4) 言语恰当：与老年人交谈时应语言简练，使用标准规范的语言，让老年人能正确接受。要使用尊称，如爷爷、奶奶、叔叔、阿姨、大爷、大妈、伯父、伯母等。

5) 事先了解：不同的老年人会有不同的需要，所以事先了解一下交流对象的喜好、性格等，也可以使交流更和谐。

6) 话题选择：要选择老年人喜爱的话题，如家乡、亲人、年轻时的事、电视节目等，避免提及老年人不喜欢的话题，如过于时尚新鲜的事情；也可以先多说一下自己，取得老年人信任后再展开别的话题。要尽可能避免令人灰心的负面话题，要多谈积极性的话题，给予老年人支持和鼓励。

7) 引导交谈：开场白的技巧是交谈成功与否的关键，良好的开端是交谈成功的一半，特别是对少言寡语的老年人，要以微笑、和蔼、关心、赞美的态度开始交谈。当老年人交谈偏离话题时，切记不要急于转移话题或阻止老年人交谈，一定要婉转转变话题。结束交谈也不要过于着急，而要从体贴老年人的角度结束话题，如“您累了，咱们休息一下，以后再说好吗？”

8) 真诚赞赏：人都渴望自己被肯定，老年人就像小朋友一样，喜欢被表扬和夸奖，所以照护人员要真诚、慷慨地多赞美他们。老年人一高兴，谈话的气氛就会活跃很多。

9) 把握交谈节奏和时间：老年人反应较慢，交谈节奏不要过快。交谈要选择合适的时间，不要在吃饭、休息时交谈。每次交谈时间不宜过长，以防止老年人身体疲劳而引发不适。

10) 快速应变：万一有事谈得不如意或老年人情绪有变时，尽量不要劝说，



应先用手轻拍对方的手或肩膀以作安慰，稳定情绪，然后尽快转移话题。

只要真情投入，真心相待，老年人们会懂我们、会喜欢我们、会爱我们——只是可能他们表达的方式有所不同。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”尊老爱幼是我们中华民族千百年来的传统美德，也是一种普遍的社会要求。

（4）与老年人沟通的原则

1) 多倾听。老年人多喜欢表达，所以最重要的是帮他们畅所欲言，给他们时间，让他们慢慢讲，多听他们说。不要妄下断语，不要急着批评对方或其生活事件，要站在对方的角度，多理解对方，回应其感受时，态度一定要中肯。

2) 真诚友爱。发自内心、诚恳的表情最重要，而非应付了事，多微笑很重要。

3) 为对方而听。不是为了回答他的话而听，而是为了了解他而听，试着了解老年人说话的动机。

4) 给予充足的时间反应。随着年龄增长，老年人身体机能退化、不能走路或者行动不方便、说话缓慢是常见的事，有时候需要给对方足够的反应时间，直到对方完全反应后再给予补充。

5) 避免争执。与老年人沟通的时候，能够坚持自己的观点是好的，但在与老年人的观点产生矛盾的时候，要先退一步去考虑对方的感受，再慢慢沟通。

6) 不要介意与老年人接触。聊天时，多握老年人的手，让其有安全感。这是一种鼓励，他们也会在心理上感觉和我们亲近，比如点点头、轻拍肩膀，都是良性的鼓励接触。

三、老年人忧虑、恐惧、焦虑、抑郁等情绪的疏导方法

老年人可能因为家庭变故、自身身体状况、心理状态等多方面因素而导致抑郁、恐惧等不良情绪。鉴于此，我们列出以下几个方法来积极疏导老年人的负面情绪。

1. 合理宣泄法

1) 倾诉：将内心的忧虑苦闷和亲朋好友聊聊天，倾诉一下，以便得到理解、同情、开导，从而化解苦衷。

2) 哭泣：哭泣有助于情感的宣泄和负面情绪的化解，但对老年人来说要根据他们的身体情况来考虑。

3) 写日记：通过文字记录，排解不良情绪。

2. 追根溯源法

努力了解老年人产生消极情绪的原因，看是内部原因还是外部原因。如老年人有机体疾病，则应尽快把疾病治疗好，对于不可治愈的慢性疾病也应设法减轻其痛苦。孤寡老年人更容易产生消极情绪，因此我们可以通过改善老年人的家庭



环境来化解老年人的负面情绪，丧偶的老年人如条件容许可以考虑再婚。

3. 情趣转移法

有目的地运用各种方法把老年人的注意力转移到老年人平时感兴趣的事物上去，分散老年人的注意力，摆脱消极情绪。多陪伴老年人，帮助调整老年人退休后的心理状况，与老年人多交流沟通，使老年人保持一种较积极向上的精神生活。此外，要鼓励老年人多参加一些体育锻炼，多读书、多看报，以此来充实老年人的生活，同时也让内心变得强大。

4. 自觉遗忘法

对于一些难以改变的事实，如生老病死，老年人应该有选择地自觉遗忘，努力活在当下，尽量理性地看待生死离别。

5. 幽默法

一方面需要护工人员、家政人员等以积极的情绪、幽默的性格去感染老年人；另一方面也需要老年人自己保持一种积极乐观的“老顽童”心态。

6. 发挥余热助人法

当老年人因退休在家而无所事事，失落抑郁时，我们可以通过鼓励老年人多参加老年群体的社交活动和公益活动，增强人际关系，扩大活动范围，使老年人找到自己的价值所在，发挥余热，从而保持乐观积极的心态。

7. 儿女亲情法

老年人的焦虑、孤单、失落的情绪与所受到的关怀关系密切。不少子女在外打拼，很少有时间陪伴老年人。长此以往，老年人缺少来自晚辈的关怀，也会助长消极情绪的产生。因此，老年人的子女儿孙应多抽空陪伴老年人，加强亲情交流，减少老年人的不良情绪，使老年人享受天伦之乐。

四、血压表的使用方法与注意事项

心脏有节奏的收缩、舒张，推动血液在血管内流动，对动脉血管壁的侧压力为血压。正常成人的血压有一定范围，收缩压（高压）为 90 ~ 139 毫米汞柱（1 毫米汞柱 = 133.322 帕）舒张压（低压）为 60 ~ 89 毫米汞柱，收缩压与舒张压之差（脉压差）为 30 ~ 40 毫米汞柱。正常人精神紧张、恐惧、兴奋、运动或受刺激时，血压都会增高。患动脉硬化的老年人一般血压偏高，且脉压差较大。

人体理想血压为 120/80 毫米汞柱以下，血压在这个水平，引发心脑血管病的风险最低。高血压指收缩压大于等于 140 毫米汞柱，或舒张压大于等于 90 毫米汞柱时，常见于高血压病、肾性疾病或颅内压增高时。血压低于 80/50 毫米汞柱时称为低血压，常见于心肌梗死或急性心力衰竭等症患者。

1. 水银血压计使用方法

1) 测量前准备。室内保持安静，室温最好保持在 20℃ 左右。测量前精神放



松，先静心休息 20 分钟；测前排空膀胱尿液，不饮酒、不吸烟，不喝浓茶、浓咖啡。

2) 测量时可坐卧，两脚平放，其肘部及前臂舒适地放在与心脏大约平行的位置上。

3) 打开血压计，放在肢体近旁的平稳处，并使水银柱指到零点。

4) 脱下衣袖露出右上臂，若衣袖单薄宽大，可向上卷到腋窝处；戴上臂带，缠在上肘关节 2~3 厘米处，以能放入一个手指为宜，在肘窝内处摸到肱动脉（上臂中上 1/3 内侧）跳动后，将听诊听头放在肱动脉上，打气测压。

5) 拧开气阀门，使水银缓缓下降。当听到第一声脉搏跳动的声音时，显示的读数即为收缩压值。继续边放气边听，直到在某个血压刻度，脉搏声变弱甚至消失，此时显示的血压为舒张压。被测者在测量前要保持心平气和。测量后，至少应在 1~2 分钟后进行重测。选择两次的平均值作为所测得的血压值。

2. 上臂式电子血压计使用方法

(1) 放松身体，佩戴袖带

1) 身体放松 5 分钟后，尽量选安静环境准备测量，将袖带卷绑在肘关节上侧 1~2 厘米处，手心向上，橡胶管拉直后与手心平行，如图 7-13 所示。



图 7-13 上臂式电子血压计使用方法

2) 把袖带的端部向外拉紧，并用尼龙粘扣固定在袖带外侧，卷绑牢固，以插入一个手指为宜。

(2) 按下开始键，开始自动测量

1) 调整坐姿，将手掌向上，并保持手心、胸口在同一水平线上。



- 2) 按下开始键，机器将自动加压，并逐步呈现数值。
- 3) 保持安静，放松身体，测量过程中不要说话和移动身体。

(3) 读取数值，进行记录

等待测量结束后，液晶屏幕上将显示此次测量的数值，记录数值并与上一次测量进行比较。

3. 手腕式电子血压计使用方法

- 1) 腕带应卷绑在左手腕裸露的皮肤上，电子血压计位于手腕的中央。
- 2) 显示屏幕与手掌均朝上，腕带卷绑位置应距离手掌 1~2 厘米，松紧适度，以能转动为宜。
- 3) 正确的测量姿势是坐姿，且腕带要与心脏处于同一水平面上。
- 4) 测量结果自动显示，高压、低压、脉搏一目了然。

4. 注意事项

1) 无论使用哪种血压计测量时都要注意选择安静的环境，强烈运动后需等 30 分钟后再测量，测量前不可抽烟、喝酒、喝茶、喝咖啡，按说明书正确操作等，才能减少测量误差，提高测量准确性。

2) 使用电子血压计时，坐位测量要请老年人背靠椅子，上臂与心脏、血压计在同一水平。

3) 如果发现血压听不清或异常，应重测。先使汞柱降至“0”，1 分钟后再测（必要时分别测两上臂，以做比较）。

4) 高血压的老年人测量血压要做到四定：定时间、定部位、定体位、定血压计。一般检测时间可在：上午 6 时至 10 时；下午 4 时至 8 时。

5) 偏瘫老年人，应在健侧手臂上测量。

6) 使用汞柱式血压计时，充气不可过猛、过高，用后驱尽袖带内空气卷好，并将输气胶球放入盒内固定位置，以防折断玻璃管。

7) 汞柱式血压计要放置平稳，切勿倒置或震动；要定期检测，防止水银不足造成误差。

5. 人体正常血压参考数值

- 1) 理想血压：收缩压 < 120 毫米汞柱；舒张压 < 80 毫米汞柱。
- 2) 正常血压：收缩压应 < 130 毫米汞柱；舒张压 < 85 毫米汞柱。
- 3) 血压正常高限或高血压前期：收缩压 130 ~ 139 毫米汞柱；舒张压 85 ~ 89 毫米汞柱。
- 4) 高血压：收缩压 \geq 140 毫米汞柱；舒张压 \geq 90 毫米汞柱。
- 5) 低血压：收缩压 \leq 90 毫米汞柱；舒张压 \leq 60 毫米汞柱。
- 6) 临界高血压：收缩压 140 ~ 160 毫米汞柱（18.6 ~ 21.3 千帕）；舒张压 90 ~ 95 毫米汞柱（12.0 ~ 12.6 千帕）。



五、老年人的心理特点与保健方法

1. 老年人的心理特点

(1) 老年人小心谨慎，不会轻易冒险 心理学家发现：老年人在做一件事时，往往比较重视完成任务的准确性，即比较注意避免犯错误，而对完成任务所花时间的长短并不是很在意。生活中老年人常常嫌年轻人做事毛手毛脚，不够踏实认真。老年人表现在行动上的小心谨慎就是做事稳扎稳打，轻易不愿冒风险。

(2) 老年人的“固执” 进入老年期之后，人的活动能力和生理机能就开始逐渐衰退。情绪变得低沉、缓慢和淡漠。老年人成型的世界观、人生观和价值观不再改变。那些不了解老年人身心特点和个性特点的人，就会感觉到老年人越来越冥顽不化和固执己见了。

(3) 老年人的“唠叨” 老年人由于生理衰老的原因，开始显得精力不够充沛，许多事情自己不能直接参与，或者无法再像年轻时那样从容和潇洒地把事情做得较为理想。因此，他们只好通过说话来表达自己内心的想法和情绪，这样他们才会觉得心理平衡。

同时由于自尊心的强烈作用，老年人对于自己的态度和观点都会进行坚决的维护，也就是心理学上说的自我防卫。这时候，老年人为了排除寂寞，也会借助重复和唠叨的语言为自己的生活增添一点热闹的气氛。老年人最善于津津乐道的就是自己的陈年往事，尤其是自己以前取得的成绩，这是为了能得到一点心灵上的慰藉，以排解现时的空虚和无奈。

(4) 老年人的“怀旧情绪” 老年人退休之后突然间失去了奋斗目标，生活的节奏也骤然放慢。老年人的心态渐渐地进入一种安详和宁静的停滞状态，不再像年轻时那样憧憬未来，而是开始对自己几十年走过的路进行回味和自我评价，说的话和做的事都带着浓厚的怀旧色彩。他们往往会不断地去回忆和谈论自己一生中所取得的那些成就和荣誉。

对于那些背井离乡在外生活了半辈子的老年人们来说，只有对故乡和往事的怀念才是自己晚年生活中最美丽而又富有诗意的精彩篇章。儿时的朋友和玩伴、甚至家乡的饭菜、老家门口的一棵枣树、儿时玩的一种游戏等，都会引起老年人强烈的怀旧情绪。这种现象也可以理解为老年人对不断变化、急剧动荡的当今时代感觉到无法适应，从而企图逃避现实的一种方式。

(5) 老年人的“返老还童” 有的老年人，随着生理机能的日渐衰退，从外表来看已经是一个典型的老年人形象了，然而他们的内心和言谈举止表现得却像一个不谙世事的小孩，脾气和性格反而越来越幼稚，时常表现出与实际的生理年龄不相称的语言和行为。如在自己的亲戚、朋友面前显得不拘小节、蛮不讲理、



情绪激动、得理不饶人，对生活中的事物表现出前所未有的兴趣和好奇心，常主动要求别人过多地照顾和关怀自己，总是要求老伴或子女陪在身边，挑剔饮食等。其实，老年人儿童化不是什么坏现象，这种变化对其身心健康是极其有利的。

（6）老年人的依赖情绪 许多老年人并不希望自己成为子女的负担，他们渴望自己在家庭中的角色和地位不会受到过大的挑战，受到别人的重视和注意。他们希望自己无论在经济上、情感上还是生活上都是一个独立的个体。由于生理和社会上的一些客观原因，老年人在独立性 with 依赖性两者之间的斗争中，会不自觉地向依赖性方面转化。在老年人的老化过程中，主要有三种典型的依赖：

1）经济上的依赖。产生于老年人不再是一位家庭中的主要收入者，而必须依赖退休金与社会救济金或者是社会福利、家庭赠予时。

2）生理上的依赖。产生于当老年人的身体功能逐渐衰退，而且不再允许他/她做那些必要的活动时，如家务、逛街购物、走亲访友等。

3）社交上的依赖。产生于当老年人失去了在生活上具有重要意义的那些人时，这种情况会使得老年人降低对社会的认识，降低个人的力量，并且限制其社会活动范围。

（7）消极情感增多 老年人的消极情感一般有以下几种：

1）失落感是进入老年期经历的第一消极情感。由于退休改变了老年人的生活、人际交往圈子和生存目标定位，老年人从往日繁忙的工作中突然变得无所事事，内心会变得非常空虚和失落。在退休后的2~3年内是老年人失落感最强的时期。

2）抑郁是影响老年人生活的重要消极情感。抑郁具有发病率高、筛查率低、危害重的特点。据临床心理学家估计，65%的老年人有抑郁症状，这使得老年群体的自杀率远高于其他群体。抑郁主要表现为情绪低落、兴奋性下降、愉快感缺乏、精神运动迟缓等情绪性症状和食欲下降、失眠等躯体性表现。

3）老年人情绪易急躁焦虑。由于大脑皮质层的控制减弱、脑组织老化等因素，人至老年期常常会有明显的情绪变化，表现为容易发怒，易失去控制，难以平静等。而且老年期是角色转变最为频繁的时期，从劳动角色转变为供养角色，从父母角色转变为祖父母角色等，如老年人对剧烈变动一时适应不了，便会引起角色冲突、手足无措，产生焦虑感。

4）老年人容易疑病。老年人退休后关注的重心从外部世界转向自己的身体，他们对自己身体的变化非常敏感。稍有不适，他们便怀疑自己患病，亲人或医生越是否认，疑心病越重。有的人甚至翻阅专业书籍，将自己的不适与各种病症进行对照，整天心神不定，忧心忡忡。

5）老年人容易产生恐惧感。随着身体的老化，老年人越发变得害怕生病，



一方面担心生病后自己生活难以自理，成为家庭的累赘；另一方面，一旦生病，特别是重病，老年人就感觉自己离死神不远了。因此，老年人对疾病和死亡通常会产生恐惧感。

(8) 智力的部分能力减退 智力也称为一般能力，包括感知、注意、记忆、思维、想象。但也有研究发现有些老年人解决日常生活的能力并未随年龄而下降，认知复杂事物的能力反而会提高。而且老年人的智力并非像人们想象的那样全面退化，只是在某些方面退化。

2. 老年人的保健方法

(1) 正确认识生活事件 老年期生活事件发生率依次是退休、丧偶、自己患病、生活习惯改变、亲人患病、家庭生活问题等。要帮助老年人认识到生活事件是一种客观存在，每个年龄段都有生活事件发生，每个年龄段的人都承受着生活事件所带来的压力，只是不同年龄段生活事件的压力不同而已。

(2) 培养兴趣爱好，转移注意力 老年人由于生活重心的变化，常常会因为身体的老化而影响心理，而心理负担的加重反过来又会促进身体的老化。所以老年人应该培养1~2种爱好，如养花、钓鱼、健身等，将自己的精力放到兴趣爱好上，转移对身体变化的关注，避免因身体自然老化而影响心理健康。

(3) 坚持学习，益智健脑 老年人的智力衰退并不可怕，如果能采取适宜的措施来补偿或维护已有的功能，老年人的认知功能下降速度会大大延缓，甚至在某些方面不亚于中青年人。老年人可通过坚持读书看报的方式，了解国内外大事，了解社会的发展，也可参加当地老年协会或老年大学的活动。同时，老年人也可利用自己原有的一技之长，为社区做一些服务工作，做到老有所用，继续为社会发光发热。

(4) 与人为善，积极乐观 根据医学研究，当人的心情愉悦时，神经体液的调节处于平衡状态，则思维敏捷，工作效率高，免疫力增强；反之，则引发疾病。经常的乐观情绪来源于良好的个人修养及其正确的人生观。积极向上的人生态度能够使老年人有广阔的胸怀，正确认识和对待周围的人和事。保持正确的人生观，能够使老年人有坚强的意志，以克服困难而自豪。

(5) 善于处理家庭关系，养成和谐的家庭氛围 家庭是社会的基本元素，是组成社会的细胞，是与老年人联系最密切的生活基础。因此，老年人应善于处理家庭关系，彼此之间互相关心，互相照顾，生活愉快。这样的家庭，能够很好地维持老年人的心理平衡，对中老年人的心理健康是大有益处的。

(6) 遵循规律的生活，养成良好的作息习惯 脱离工作岗位后，老年人容易从规律性的生活和工作方式进入相对松散的生活方式，而这种心理节奏感的失调，很容易导致各系统功能紊乱，产生很多疾病。老年人各种日常生活仍要按一定规律进行，使各种器官生理机能正常地运行，从而减少疾病，养生乐道。



(7) 从实际出发，保持适量的运动 众所周知，体力活动对延缓衰老有很大的作用，适量的体力活动可使老年人有欢欣舒畅的感觉，有利于解除精神紧张和焦虑，同时也是高级神经活动紊乱时最有效的药剂。不过，不论是劳动还是体育锻炼，老年人都应该从自己的实际情况出发，量力而行。

(8) 读书读报，讲究用脑卫生 人到老年，最易忽视的问题之一就是脑力锻炼。大部分老年人都会注意体育锻炼，而对脑力锻炼却不予重视，由此造成智力过早衰退，反应迟钝的情况。老年人经常看看书报、动动脑子，可以改善脑血流的运行状态，亦可推迟脑细胞衰老；但同时也应注意大脑的休息，用脑过度也会加速脑功能的衰退，影响心理健康。因此，老年人应注意合理用脑、科学用脑，使大脑保持张弛有致，正常运转。

(9) 活到老，学到老 学习是增进知识、丰富精神生活的活动。退休人员如能自觉地从一种专业或技术学习，就会感到生活更有意义，如果能把自己的一技之长用于社会服务，那么他就会更加感到老有所用，精神更加充实。善于学习，丰富知识，也使老年人能够适应社会变化，理解现实，使个人心理适应社会发展。

(10) 生活在社会群体之中，保持人际交往 必要的人际交往对老年人来说是不可忽视的生活动力，老年人应善于用群体之中的向上心理，来克服自己生活中的悲观情绪和孤独感，尤其是要与青年人交往，老年人可以汲取他们身上青春的活力，这对维持老年人的心理平衡也是很有好处的。

(11) 学会情绪的自我调节 不良情绪是一种消极的心理状态。人是有理智的，应该学会用积极的心理状态去克服消极的心理状态，以达到心理上的相对平衡。下面列出几种自我调节情绪的方法。

1) 宣泄情绪法：不良情绪产生后，一味地克制，强行压抑情绪外露，会给身体带来很大危害。可以通过适当的方式将不良情绪加以排解，从而减少心中的郁闷。

2) 自我安慰法：用自己的理智与意志应对逆境、痛苦，使自己振作精神。

3) 转移注意力法：多出去走走，去领略大自然的美丽景色，豁达自我，欢娱身心，冲淡烦恼，忘却琐事。

4) 自我暗示法：明确自己所处的不良心境，内心反复告诫自己对任何事都应沉着理性，并应尽量想一些高兴的事情，以消除不良情绪。

5) 遗忘法：对于悲伤、痛苦的事，想到其既然已经发生，无法挽回，就应理性对待，并果断地丢开、忘却，选择性地遗忘已成定局的痛苦的事情。

(12) 树立正确心态，理性对待疾病 由于病魔的折磨，老年人往往情绪不好，而情绪不好又会加重病情，形成恶性循环。所以对待疾病，首先要有坚强的意志。照护人员要鼓励老年人在精神上去压倒疾病，而不被疾病压倒。其次，可



以鼓励老年人读一些医药卫生方面的普及读物，使老年人自己对疾病有一个正确的认识，并且懂得怎样配合医生治疗。最后，老年人还要善于排遣，使自己的精神从疾病的缠绕中摆脱出来，转移到其他方面。



技能训练

技能训练1 给老年人读书、读报

- 1) 照护人员在阅读过程中要口齿清晰、声音洪亮。
- 2) 要有耐心，尊重老年人的选择，可选择读老年人感兴趣的栏目。
- 3) 要精神饱满，有感染力。
- 4) 要善于观察老年人在听读时候的状态，时刻关注老年人和周边环境情况。
- 5) 如果老年人在听读的时候睡着了，需给老年人做好保暖措施，防止老年人着凉。
- 6) 读到老年人感兴趣的话题时，可与老年人聊天，不要怕被老年人打断。
- 7) 读书读报时间不宜过长，以防止老年人厌烦和疲劳。

技能训练2 与老年人进行情感交流

1. 情感交流的方式

与老年人交流时应采取询问而非命令的方式。照护人员在照护老年人的过程中，可以多询问老年人而非命令他们，以免伤害他们的自尊心。例如，不要说：“今天中午你要吃面食。”而应该这样说：“中午您想吃面食吗？”或者“我们今天中午吃面食吧，怎么样？”当然，最好还是给老年人留有选择的余地：“今天中午你想吃面食还是米饭？”

对老年人来说，询问是对他们的一种尊重，让他们觉得自己虽然年纪大了，但仍能掌控身边事态。对于那些反应迟钝、行动不便的老年人，也应该询问他们，但不必真的等待他们回答。询问的目的是让老年人觉得他们在一定程度上是可以自理的。只有给予老年人足够的尊重，才能更好地与老年人展开情感交流，老年人也会更愿意对我们敞开心扉。

2. 情感交流的原则

真情投入、真诚相待是情感交流的基本原则。只有敞开心扉、消除偏见，才能表达充分、接受全面。其次，照护人员应该注意言语和非言语信息的恰当融合。人与人之间，人与自然之间存在着一种亲和性。比如悦耳的高音、明快的颜色会让人感到愉快，很自然地呈现出欢快的表情；低音、暗淡的颜色会令人产生压抑感，不自觉地呈现出悲伤的表情。因此，照护人员要有意识地调整自己，以“自然的我”，把真诚、善意和希望通过恰当得体的方式传递给老年人，赢得其好感及信任，让老年人切身感受到自己存在的价值。



3. 情感交流的要点

（1）创造沟通机会，启发交流兴致

1) 主动与老年人接触，应从打招呼、握手、日常问候开始。注意因人而异选择礼貌称谓，必要时可向老年人询问希望别人怎么称呼他。照护人员与老年人初次见面要自我介绍，先开放自己，谈些自己的事，待取得老年人信任后再展开其他的话题。

2) 创造与晚辈人接触的机会。每个人都是一部鲜活的历史，经历中孕育着经验，经验中蕴藏着智慧。每个老年人都有着独特的人生经历及相对丰富的经验。晚辈人与老年人接触时要注意“多请教，少指教”，这也是使老年人老有所为老有所用的重要途径。

3) 营造与同龄人交流的机会。同龄人间更易于相互理解。鼓励老年人在参加社会活动的过程中多结交老友，彼此之间多多交流，相互宽怀，平和心境。

（2）自我准备和环境准备

1) 自我准备：包括自己目前对老年人所持的态度、自身状态及沟通能力。照护人员要换位思考，体谅对方的处境，理解对方的苦衷，还要看到对方的长处，不要嫌弃老年人，要顺应其心理状态及社会处境，避免带来不快。老年人记忆力减退，往事虽历历在目，近景却模糊不清。但也不愿被别人说自己记性差，所以再次见到老年人时，应避免问“您还记得我吗？”而改为“我又来看您啦！”

人与人之间的交流是相互影响的，尤其是精神状态极富感染力和传播性。所以，照护人员自己先要充满活力，留意自我形象，着装颜色尽量明快，姿态端庄而放松，表情自然、面带微笑，声调洪亮明快，给老年人力量和希望。

照护人员还要恰当运用微笑、赞美、幽默等技巧。但是当老年人倍受疾病折磨或极度痛苦时，应收敛笑容，给予关注目光。此外，我们对老年人的赞美要真诚得体，并且尽量具体，如衣着服饰、特色专长等。注意这里所说的幽默绝非油腔滑调，而是透露着智慧的光芒，要求照护人员风趣而不失尊重，能够巧妙地在诙谐中化解紧张，消除老年人的抵触情绪，拉近彼此距离。

2) 了解对方：了解老年人的身心状态和生活习惯，特别是作息时问、兴趣及忌讳。由于老年人退休后生活圈子改变，生活目标转移，照护人员可选择老有所乐、老有所为的话题，如追忆往事、唠家常、谈保健等。

3) 环境准备：首先，要保证充足的时间，提供安静舒适的环境，轻松活跃的氛围。其次，要保证通风良好，光线充足，并保持适当位置，让双方都能清楚看到对方的脸，以1米内为宜。通常照护人员未经老年人允许，不要随便挪动或摆弄其居室的摆设及物品。

（3）顺应老年人的沟通能力，努力达到情感交流目的

1) 老年人常见的沟通障碍。



①生理因素：视力、听力衰退，反应速度减慢，身体素质下降而致说话气力不足，都会影响沟通效果。

②心理因素：缺乏自信或对别人缺乏信任感，不敢与人沟通。或自视过高、轻视别人，不屑与人沟通。

③媒介因素：因方言或与年代相关的特色词汇而难以理解。

④疾病因素：心脑血管病、阿尔茨海默症（老年痴呆）等会影响老年人的理解力及表达力，忧郁症会影响沟通意愿。

⑤环境因素：不合时机、场所嘈杂狭窄、光线过强或过暗、周围气味难闻、空气污浊等。

2) 与老年人沟通的两种情形。

①解决问题聊天：主要表现在发现老年人衣食住行等日常生活不能正常进行，会影响到身心健康时，如老年人不吃饭、不睡觉、不吃药等。照护人员要及时沟通以了解情况，查明原因后尽快改善。关键是找原因、找对策，解决老年人的实际问题。原因可能涉及个人身心状态和环境等，需通过沟通技巧全面询问，弄清真相。如老年人不吃饭，可能是因为胃口不好（不能吃）、饭菜不合口味（不喜欢吃）、有心事（不想吃）、进餐时间与老年人习惯不一致（吃不下）。

②闲暇聊天：照护人员可根据老年人的日常习惯及身心状态，选择适宜的时机进行，关键是找话题和找机会，让老年人感到舒适和愉快，与老年人和睦相处。

3) 扮演好沟通的多重角色。

①先开好头，为人有礼。初次见面需简单自我介绍，明确要说什么。若想了解对方的感觉及需要，应选择开放式提问，抓住关键词。如“你感觉怎样？”“你感觉哪里不舒服？”“你觉得怎样做会好一些？”如此就可以给对方自由发言的机会，拓宽交谈范围。

②口齿清晰，语速放慢，语调适中。若对方听力下降，照护人员应稍大声些，或靠近老年人耳边说。

③言行保持一致。自己的身体是不会撒谎的，它总是在不由自主地配合着情感及思绪表达，不经意的举手投足都会流露出真情实感。心不在焉、一心两用或全神贯注一看便知。人越是处于弱势时，就会越敏感。所以照护人员与老年人交谈时应拉近距离，弯下腰或坐下来，面对面目光相对交谈，视线不要游走不定，左顾右盼，要保持言行一致，真诚地与老年人交流。

4. 因人而异的沟通技巧

老年人生理、心理、社会文化背景特征不同，其沟通需求和沟通方式也不同。因此，有效的沟通必须与老年人的性格特点相符合，以下分四类进行具体分析。



（1）对固执、墨守成规的老年人 与这类老年人谈话时，要注意多听他们的意见，循循善诱，注意不要和他们争吵，也不要强迫他们接受别人的意见，要慢慢来，由他们自己选择对自己有利的决定。

（2）对自爱而寻求关心的老年人 这样的老年人，可能只会诉苦或埋怨，寻求关心与关照。在可能的范围内，照护人员要尽可能满足其自爱心理，只要给予夸奖，多说说他们的好话，他们就可能立刻改变态度，而且很容易建立良好关系。

（3）对善疑、不易信任别人的老年人 对于这样的老年人，要坦诚相待，要让他们感到我们是为他们着想，是站在他们的立场上而给出的建议或提供帮助，一旦他们接受我们，以后就很容易沟通。

技能训练3 观察并及时疏导老年人的不良情绪

1. 观察老年人状态的方法

注意观察老年人的细微行为和语言。老年人们往往比较内敛，有心事或者是有情绪，往往都会习惯性地压抑着，不容易被观察到。老年人很多时候通过细微动作的改变，比如节奏、力度、精神状态等，还有语言上的细节，如轻轻叹气、停顿、语气不同寻常的抑扬顿挫等，来表达内心的实际情绪。当注意到这种变化的时候，需要我们在日常照料、陪伴的同时及时地和老年人进行交流，委婉地和老年人沟通，了解老年人内心比较隐蔽的不良情绪，科学地分析其根源，采用开心快乐的方式，让老年人不知不觉间把自身的不良情绪予以化解。

在照护老年人的过程中，我们要扮演好接收者，细心观察，耐心倾听，通过全神贯注地“察言观色”，读懂对方肢体语言。观察内容主要包括活力强弱、感情起伏、言行是否一致三方面。

（1）活力强弱 若对方低头垂肩弓背，动作迟缓拖拉，说话有气无力，则提示活力较弱。反之，若昂头挺胸，动作轻快，声音洪亮，则显示精力充沛，易于沟通。

（2）感情起伏 肢体语言可淋漓尽致地展示人类感情，基本表情有六种：高兴、悲伤、恐惧、惊讶、愤怒和厌恶。人的各种情绪都会形成一股力量，需要得到适度发散和宣泄，也自然会通过身体表现出来。人的身体会随着内心情绪的起伏变化，自动调整面部线条及动作方向，与其情绪的能量形态相呼应。

老年人高兴时，情绪积极向上，能量呈向四周发散型，新陈代谢处于最佳状态，表现为面色红润、眉眼及嘴角上抬、身体轻松、仰头、四肢伸向四周、手舞足蹈。身心功能处于最佳的协调状态，易于萌生博爱的情怀，富有活力和创造力。

老年人悲伤时，情绪消沉低下，能量呈低缓迷乱型，新陈代谢低，表现为面色青白、眉眼及嘴角下拉、身体沉重、低头、四肢无力下垂、身体蜷缩。此时，



身心功能处于低水平，说话有气无力，冷漠无欲。

老年人生气时，情绪高昂激愤，能量呈向心集中型，新陈代谢快速增加，表现为面色涨红、面部线条向心集中、双眉紧锁、双眼圆睁、咬牙切齿。此时，身心功能处于亢进状态，具有破坏攻击性，常会心生怨恨，大声喊叫、拳打脚踢以宣泄能量。

(3) 言行是否一致 如对方眼瞅地面，坐姿颓废，呈现心神不定的状态，却说“我心情很好”，则提示照护人员，希望自己心情很好，但不知该如何是好。这时候，我们要积极地倾听，促进对方自我表达和自我理解。人的任何行为表现都不是无缘无故出现的，而是有着充分的理由，尽管有些理由并不合情合理。照护人员若实在不明白老年人情绪失控事由或为何一筹莫展时，就与对方同化，如无论怎么劝，对方也止不住哭，那就与其一起哭。这样一来，老年人反而停下来关注我们。有时暴露自己的弱点，会更易于让老年人接受我们。

2. 疏导老年人不良情绪的方法

(1) 多和老年人进行沟通和交流 孤独感是目前很多老年人容易产生的。它容易让老年人回顾过去的很多带感情色彩的事情，从而进一步影响老年人的情绪，对于独自居住的老年人就更应该多创造和他们沟通及交流的机会。

(2) 尊重理解老年人的生活方式和习惯，尊重老年人的独立个性 老年人的不良情绪，有一部分还来自他人或者家属的不理解和排斥。老年人们都有几十年的生活经验，在这期间，他们已形成自己的个性，形成自己的生活方式和习惯。照护人员要尊重他们的选择，尽量按照他们自己的方式和习惯来生活。即便有一些老年人有不良的习惯或方式，也应该以更加让人接受的方式和方法，多和老年人沟通，来解决问题。

(3) 鼓励老年人进行适当的自我调节 老年人是有自尊的，有的还极好面子，比较好强。从一定程度上讲，老年人和孩子有许多相似之处，他们也不希望自己在儿孙或者外人面前暴露自己不愉快、抵触、焦虑、烦躁等各种不良情绪。因此，照护人员在照顾老年人的同时要满足老年人自尊自主的需求。通过适当的方法，如在经常与老年人的沟通交流中，不经意地多提提自我调节情绪、疏导情绪的方法，恶劣情绪对健康的不良影响等，老年人可能会从中领会到很多需要注意的事项。

(4) 鼓励老年人积极参加集体活动 与朋友正常友好的交往，能使人消除孤独感，从中获得安全感、安慰感，使个人的苦闷不快往外倾泄，有利于消除心理上的郁结，使老年人心胸宽畅、心情愉快，有利于心理健康。

(5) 建立良好的护患关系，消除老年人的陌生感和紧张感，体现“以人为本”的护理宗旨 以热情周到的心态，做到面带微笑、积极主动、亲切自然、精神饱满、巧妙沟通，以积极乐观的情绪感染患者及家属，尊重患者、理解患



者、引导患者、服务患者，消除其陌生、紧张、恐惧等心理，创造一个良好的就医环境。

(6) 生活规律，劳逸结合 老年人的生活要有规律，要建立正常的生活秩序，做到起居有常、饮食有节、劳逸结合，尤其是脑力劳动与体力劳动的相结合。我们主张老年人积极的休息，以保证充足的睡眠，使身心得以充分的调养。一般认为，老年人的睡眠每天不得少于6~7小时。

(7) 适当补充营养品 老年人的不良情绪多数是因为思想受限、多疑及身体功能退化造成的心情起伏，照护人员可以给老年人适当补充些增强体质、延缓衰老的营养品，身体状态好了，心理状态也会相应变好。

(8) 与外界环境保持接触 这样一方面可以丰富老年人的精神生活，另一方面可以及时调整自身的行为，以便更好地适应环境。与外界环境保持接触包括三个方面，即与自然、社会和人的接触。老年人退休在家，有着过多的空闲时间，常常产生抑郁或焦虑情绪。如今的老年活动中心、老年文化活动站以及老年大学为老年人与外界环境接触提供了充分条件。

(9) 不断地调节自己的心理期望值，使其与自己的能力相适应 常言道“人比人，气死人”，要与自己的过去比，才能看到自己的进步，激励自己奋发向前。俗话说“希望越大，失望就越大。”当自己的心理期望值大大高于自身条件和客观实际时，注定会心理压力增大。因此，老年人由于身体状况和社会角色在不断地变化，更要及时调整自己的目标和心理预期，做到随遇而安，知足常乐。

(10) 老年人要善于独处，必要时能独自一个人而不感到寂寞与自怜 独处是一种生活状态，也是一种生活境界。尽管老年人大多数不喜欢独处，但客观上由于子女都要工作或老伴去世，有些老年人在许多时间里不得不独处。安排好独处时的生活内容，调节好独处时的心理状态，就能战胜孤独，甚至享受孤独。

技能训练4 为老年人量血压、测脉搏

1. 血压的测量

1) 向老年人解释以取得合作，测血压应在老年人安静休息20分钟后，将电子测量仪的腕带放在手腕上，手掌与显示屏垂直。

2) 握住腕带的底部并缠绕于手腕上，拉动腕带使其松紧合适；按开始按钮开始测量。

3) 告知测量结果。

4) 询问老年人无不适后离开。

5) 整理用物、洗手。

6) 记录。

2. 脉搏的测量



(1) 正常脉搏范围与特征 脉搏即动脉搏动, 脉搏频率即脉率。正常人的脉搏和心跳是一致的。正常成人 为 60 ~ 100 次/分, 常为每分钟 70 ~ 80 次, 平均约 72 次/分。老年人较慢, 为 55 ~ 60 次/分。正常人脉率规则, 不会出现脉搏间隔时间长短不一的现象。正常人脉搏强弱均等, 也不会出现强弱交替的现象。检查脉搏时应注意脉搏是否规律, 是否过快过慢, 忽快忽慢, 忽强忽弱等。若有异常, 应陪老年人到医院就诊。

另外, 运动和情绪激动可使脉搏增快, 而休息、睡眠则使脉搏减慢。成人脉率每分钟超过 100 次, 称为心动过速; 每分钟低于 60 次, 称为心动过缓。

临床上有许多疾病, 特别是心脏病可使脉搏发生变化。因此, 测量脉搏对病人来讲是一个不可缺少的检查项目。中医更将切脉作为诊治疾病的主要方法。心动周期中, 由于心室收缩和舒张的交替进行, 脉管发生周期性扩张和回位的搏动。病情危重, 特别是临终前脉搏的次数和脉率都会发生明显的变化。脉搏的变化也是医生对病人做出诊断的一个重要依据。

(2) 常用诊脉部位及方法

1) 部位: 桡动脉、颞动脉、颈动脉

2) 桡动脉测量法: 请老年人手臂放到舒适位置, 以食指、中指、无名指的指端按压腕横纹上方拇指一侧凹陷处即桡动脉处, 按压力度以能清楚测得脉搏搏动为宜, 如图 7-14 所示。



图 7-14 常用诊脉部位

3) 颈动脉测量法: 检查丧失意识老年人的脉搏时, 触摸老年人喉结旁开 1.5 厘米, 可感觉到颈动脉搏动。

(3) 操作步骤

1) 操作步骤——沟通。说明测量脉搏的目的和意义, 使其合作。询问老年



人是否刚做过剧烈活动，观察老年人是否有较强的情绪波动。

2) 操作步骤——测量。数脉搏应在老年人安静休息后，将食指、中指、无名指的指端按在手腕内侧桡动脉表面，压力大小以能清楚摸到脉搏为宜，计数 1 分钟，告知测量结果。

(4) 注意事项

1) 应在老年人安静时测量，运动或情绪激动时应在 30 分钟后测量。

2) 不可用拇指数脉搏，因为测量人的拇指小动脉易与被测老年人脉搏相混淆。偏瘫老年人应测四肢，如脉搏测不到时可听心率。

3) 安装泵式人工心脏者无脉搏。

复习思考题

1. 老年人补充蛋白质的主要食物来源有哪些？
2. 请简述维生素的种类及对老年人的意义。
3. 老年人的情感体验的特点有哪些？
4. 老年人膳食搭配的重要原则有哪些？

第八章

照护病人



培训学习目标

通过对本章内容的学习，掌握料理病人膳食和护理起居的知识以及操作方法。



第一节 料理膳食

一、病人营养需求与食物来源

1. 鼻饲患者营养食谱及来源

7: 00 稀饭（面糊米粉、蛋末、菜末 200 毫升）

10: 00 菜汤 + 肉末 + 菜末 200 毫升

13: 00 蛋白粉 + 菜汁 + 果汁 200 毫升

16: 00 面糊（稀饭） + 肉末、菜末 200 毫升

20: 00 鲜奶 200 毫升

注意事项：

1) 喂食前应抬高床头 15 ~ 30 度，并抽取胃液查看，如发现有咖啡色物质应暂停喂食并报告医生或护士，喂食前后都应用温开水冲管（20 ~ 30 毫升）。

2) 各种食物应新鲜，多食青菜、红萝卜、芹菜、菠菜、西红柿、白菜等蔬菜及各种水果。可用榨汁机榨成汁后食用。这些食物富含粗纤维，可防止便秘。

3) 食物温度不可过高，38 ~ 41℃ 为宜，以防过烫损伤胃黏膜。

4) 食物中不可过多添加盐和糖，并避免辛辣刺激性食物。肉汤应撇去上层浮油，以防过于油腻引起腹泻。

5) 牛奶及豆制品过多可造成腹胀，每日喂食不应超过 300 毫升，每顿饭间



及夜间应喂水 50 ~ 100 毫升，并观察尿液颜色。

2. 外科病人的营养支持

营养支持法是指在饮食摄入不足或不能正常摄入的情况下，通过肠内或肠外途径补充，来提供人体必需的营养素。外科病人因疾病、创伤或大小手术，机体处于严重分解代谢，会影响一个或多个器官的功能，使神经内分泌系统紊乱，导致营养障碍，而营养障碍又加重病情变化，使死亡率升高。进行必要的营养补充的目的如下：①改善术前病人的营养状态，提高手术效果；②减少术后的并发症；③提高外科危重病人的救治效果。

外科病人需要在以下方面给予营养支持和供给：

（1）高能量碳水化合物 给予病人高能量饮食可使机体获得充足的能量储备，有利于创伤组织修复。需注意的是，供给的能量不应超过基础代谢的 110%。

（2）高蛋白质 蛋白质不但是组织生长更新和修复的必需物质，也是维持正常代谢反应和血浆渗透压的重要物质。高蛋白饮食摄入可减少术后并发症，促进伤口愈合和组织修复，防止水肿，增强抗感染能力，保持组织器官的功能，一般机体每日蛋白质的最低需要量为 35 克。

（3）高维生素 维生素是人体必不可少的，各种维生素均可对创面愈合产生促进作用，如维生素 A、维生素 K、维生素 B1、维生素 B2、维生素 D 等。维生素也并非多多益善，过量服用维生素，对身体反而有伤害。

（4）水分补充 术前充足的水分供应，可预防脱水发生，还可以扩充血容量，稀释血液，减少术中失血。对心肾功能良好，不要求限制液体补充的病人，每日饮水可达 2 升。

3. 癌症病人的营养

医院针对癌症病人不同的病理类型，以及不同的治疗方法，而经过不同的烹调方式或改变食物质地的方法调配而成的营养餐包括：普通的营养搭配餐；软质食物营养餐；半流质食物营养餐；流质食物营养餐。

1) 一般情况下，癌症病人如果没有什么临床注意事项的话，普通的营养搭配餐就可以满足病人身体所需营养，这种癌症病人只要注重营养搭配即好，不需要特殊的关照和护理。

2) 针对脾胃虚弱的患者，或者食管胃肠肿瘤患者，或者是做手术放化疗的患者，在没有特殊关照的情况下，只要配置软质食物营养餐即可以达到营养调配的目的。

3) 有很多做手术的病人，或者是食管癌、贲门癌等病人进食以半流食为主，因为特殊的病情需要，这种病人需要更好的营养调配，主要以粥类、汤类为主，应尽量让病人吃得营养均衡。



4) 针对一些只能够进流食的特殊病人, 最好配备一台料理机, 可以把营养食物打碎成流质食物, 让病人食用。吃不下去的病人还可以应用鼻饲管直接将流质食物打到患者胃里, 从而为这种特殊病人供给营养。

5) 针对不能进食的患者, 只能够进行体外营养供给。给病人输的营养有很多种, 如氨基酸、脂肪乳、白蛋白等。

切记要耐心照顾病人, 在满足癌症患者需求的同时进行调配食物。

二、治疗膳食的应用范围与制作要求

1. 高蛋白膳食

(1) 适应症

- 1) 各种原因引起的营养不良、贫血和低蛋白血症。
- 2) 代谢亢进性疾病和慢性消耗性疾病, 如甲状腺功能亢进、烧伤、结核病、神经性厌食、精神抑郁症、肿瘤等。
- 3) 重度感染性疾病, 如肺炎、伤寒、重度创伤、脓毒血症、结核病。
- 4) 大手术前后。

(2) 膳食应用原则和要求

1) 在能量供给充足的基础上, 增加膳食中的蛋白含量, 但以不超过总能量的 20% 为宜, 每日总量为 90 ~ 120 克, 其中由蛋、奶、鱼、肉等提供的优质蛋白质应占 1/2 ~ 2/3。

2) 对食欲良好的患者可在正餐中增加蛋、肉、奶等含优质蛋白质丰富的食物。对食欲差的患者可采用含 40% ~ 90% 蛋白质的高蛋白配方制剂, 如酪蛋白、乳清蛋白、大豆分离蛋白等制品, 以增加其蛋白质的摄入量。

3) 原则上一日三餐, 食欲差的患者、儿童、老年人等可增加餐次。

4) 适当增加含钙丰富的食物。

5) 食物选择要多样化, 制作要清淡, 注意色香味。

6) 能量估算往往与实际需要, 以及病人的接受程度有差距, 要合理调整。

(3) 应注意的问题

1) 制订饮食计划前要全面了解服务对象的病史、饮食习惯、民族风俗。

2) 碳水化合物占总能量的比重不低于 50%, 才能保证蛋白质被充分吸收利用, 蛋白质摄入量不宜过多, 当大于总能量的 20% 时, 吸收利用率呈下降趋势。

3) 对于胃肠功能差和营养不良病程较长的病人, 增加蛋白质要少量多次, 循序渐进, 并注意观察肾功能情况。

4) 久禁食、食管疾病、神经性厌食、儿科疾病等病人, 因长期处于饥饿或半饥饿状态, 不宜立即供给高蛋白饮食, 应从低蛋白流食开始, 每次 200 ~ 300 毫升, 一日 5 ~ 6 次, 适应 2 ~ 3 天后, 逐步加量。



2. 低蛋白膳食

（1）适应症

1) 肾脏疾病：急性肾炎、急性肾功能衰竭、慢性肾功能衰竭、肾病综合征、尿毒症。

2) 肝脏疾病：肝性脑病各期。

（2）膳食应用原则 根据肝、肾功能情况，确定每日应摄入的蛋白质量。

1) 每日膳食中的能量供给应充足，碳水化合物不低于 55%，必要时可采用纯淀粉食品及水果增加能量。

2) 肾功能不全者在蛋白质定量范围内应选用富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾。

3) 肝功能衰竭患者应选用富含高支链氨基酸、低芳香族氨基酸等以豆类蛋白为主的食物，要避免肉类蛋白质。

4) 维生素、无机盐等营养素应充分供给。

5) 增加膳食纤维摄入量。可减少氨类吸收或增加排出，制作方法要细、软、烂，预防出血。

6) 观察指标：肝功能、肾功能。

3. 低盐膳食

（1）适应症 高血压、心力衰竭、急性肾炎、妊娠毒血症，各种原因引起的水、钠潴留患者。

（2）膳食应用原则

1) 食盐量以克为单位计算，限制每日膳食中的含盐量为 1~4 克。

2) 根据具体病情确定每日膳食中的具体食盐量，如水肿明显者食盐量为 1 克/天，一般高血压病患者为 4 克/天。

3) 此类膳食的用盐量在食物准备和烹调前应用天平称量后加入。

4) 已明确含盐量的食物应先计算含盐量后称重配制，其他营养素按正常需要提供。

（3）食物选择

1) 可用的食物：除限用食物以外，其他食物皆可食用。

2) 不用、少用和含钠高的食物：油饼、咸大饼、油条、咸豆干、咸花卷、咸面包、咸饼干、咸蛋、咸肉、火腿、酱鸭、板鸭、皮蛋、香肠、红肠、咸菜、酱菜和一切盐腌食物，及其他含盐量不明的含盐食物和调味品。

4. 无盐膳食

（1）适应症 高血压、心力衰竭、急性肾炎、妊娠毒血症，各种原因引起的水、钠潴留患者。

（2）膳食应用原则



- 1) 一般只能短期使用。
- 2) 使用期间观察患者血钠情况,以防止出现低钠血症。
- 3) 在膳食配制过程中禁用食盐和含盐调味品及盐腌食品,如咸蛋、咸肉、火腿、咸菜、腐乳、腊味食品等。
- 4) 必要时可用钾盐酱油代替食盐。

(3) 食物选择

1) 可用的食物:除了禁用的食物外,其他食品可根据患者的进食情况进行调配。

2) 禁用的食物:食盐、油条、油饼、咸花卷、咸蛋、皮蛋、酱豆腐干、咸菜、酱小菜、泡菜、酱油、咸饼干和含食盐的调味品,及一切膨制品、盐制品。

5. 低钠膳食

(1) 适应症 同低盐膳食,高血压、心力衰竭、急性肾炎、妊娠毒血症,各种原因引起的水、钠潴留患者。唯病情更严重者。

(2) 膳食应用原则

1) 除禁用食盐和含盐调味品外,还应免用含钠高的食物,包括用碱的馒头、面条,用苏打粉做成的糕点等。

2) 每日按规定计算膳食的含钠量。

3) 参照食物的含钠量选用含钠低的食物。

4) 使用期间密切观察血钠情况,注意防止低钠血症。

(3) 食物选择 参照低盐、无盐膳食。

6. 低脂膳食

(1) 适应症 急慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、胆囊疾患、胰腺炎、高脂血症、冠心病、高血压、肥胖。

(2) 膳食应用原则

1) 食物配制以清淡为原则。

2) 脂肪

①轻度限制:占总能量的25%以下(50克以下),要定期计算膳食的脂肪总量。

②中度限制:脂肪占总能量的20%以下,脂肪总量控制在30克以下,如胆囊炎的恢复期、脂肪吸收不良患者。

③严格限制:脂肪摄入量在15克以下,如急性胰腺炎、急性胆囊炎等患者。

3) 限制烹调油。

4) 烹调方法以蒸、煮、炖、烩为主。

(3) 食物选择

1) 可用的食物:米、面粉、面条、小米、豆腐、豆浆、各种蔬菜、低脂



奶、脱脂奶、鸡蛋白、鱼、虾、海参、海蜇、兔肉、去脂禽肉。

2) 限用的食物：鸡蛋、肥肉、全脂奶、炸面筋、花生、核桃及油炸食品、重油糕点。

7. 低胆固醇膳食

(1) 适应症 高血压、冠心病、胆结石、高脂血症。

(2) 膳食应用原则

1) 控制总能量的摄入，使其体重控制在适宜范围内。

2) 控制脂肪总量，在低脂肪膳食的基础上，减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。

3) 烹调用油，多选用茶油、橄榄油等单不饱和脂肪酸含量丰富的油脂，有助于调整血脂。

4) 多用香菇、木耳、海带、豆制品、橄榄菜等有助于调节血脂的食物。

5) 适当增加膳食纤维的含量，有利于降低血胆固醇。

(3) 食物选择

1) 可用的食物：各种谷类、低脂奶、去脂的禽肉、瘦肉、鱼、虾、兔肉、蛋白、水果、豆制品、各种绿叶蔬菜。

2) 限用的食物：油条、油饼、油酥点心、全脂奶、猪牛羊肉、肥禽。禁用蟹黄、脑、肝、肾等动物内脏，及鱿鱼、墨斗鱼等含胆固醇高的食物。

8. 少渣膳食

(1) 适应症 咽喉部疾病、食管狭窄、食管炎、食管静脉曲张及消化道手术；结肠过敏、腹泻、肠炎恢复期、伤寒、肠道肿瘤、消化道出血。

(2) 膳食应用原则

1) 食物制作要细软烂，蔬菜去粗纤维后制成泥状。

2) 同时给以低脂膳食。

3) 主食宜用白米、白面等细粮。

4) 少量多餐，根据病情可采用少渣半流食或少渣软饭。

(3) 食物选择

1) 可用的食物：烂饭、粥、小馒头、白面包、软面条、嫩的碎瘦肉、碎鸡肉、鱼、虾、豆浆、豆腐、鲜奶、酸奶、奶酪、胡萝卜、土豆、南瓜、冬瓜、水果泥、蛋糕、饼干、藕粉等。

2) 忌用的食物：各种粗粮、大块的肉、油炸食物、强烈的调味品、整粒的豆、硬果、多膳食纤维的蔬菜水果，如芹菜、韭菜、豆芽、菠萝等。

9. 高纤维膳食

(1) 适应症 便秘、肛门手术后恢复期、心血管疾病、糖尿病、肥胖病、胆囊炎、胆结石。



(2) 膳食应用原则

1) 在普通饭基础上, 增加含纤维丰富的食物, 1 日膳食中的膳食纤维总量应不低于 30 克。

2) 多饮水, 每日饮水 2000 毫升以上, 空腹可饮用淡盐水或温开水, 以刺激肠道蠕动。

3) 如在膳食中增加膳食纤维有困难, 也可在条件许可下采用膳食纤维制品。

(3) 食物选择

1) 可用的食物: 粗粮、玉米、玉米渣、糙米、全麦面包、各种豆类、芹菜、韭菜、豆芽、笋、萝卜、香菇、海带、琼脂、魔芋、果胶等。

2) 少用和不用的食物: 辛辣食品, 过于精细的食品。

10. 高能量膳食

(1) 适应症 体重过低、贫血、结核病、伤寒恢复期、甲亢、烧伤恢复期病人, 常与高蛋白饮食同时使用。

(2) 膳食应用原则

1) 在均衡膳食的原则下, 鼓励患者增加食物量。

2) 除正常膳食餐外, 可另行配制能量高的食物或以加餐的方法提高能量的供给量。

3) 对食欲欠佳者, 可用部分配方营养剂来增加总的能量和相关营养素的摄入量。

三、导管喂食方法与注意事项

(1) 口胃管 导管由口插入胃内。

(2) 鼻胃管 导管经鼻腔插入胃内。

(3) 鼻肠管 导管由鼻腔插入小肠。

(4) 胃造瘘管 导管经造瘘口插入胃内。

(5) 空肠造瘘 导管经空肠造瘘口插至空肠内。

注意事项:

1) 长期鼻饲管需要每天进行口腔护理, 并定期更换胃管, 普通胃管每周更换 1 次, 硅胶胃管每月更换 1 次, 聚氨酯胃管每 2 个月更换一次。

2) 每次喂食前必须将病人的头胸部垫高 30 度, 喂食后保持其体位 30 ~ 60 分钟再恢复原体位, 以免喂食后胃内容物反流发生吸入性呼吸道疾患。

3) 每次准备的流食以一餐为准, 鼻饲量每次不超过 200 毫升, 每日 4 ~ 5 次, 两次之间应加喂水, 间隔 3 个小时以上。

4) 剩余流食不可留到下次使用。



5) 喂食时注入的速度应缓慢，以免引起病人呕吐或不适。

6) 鼻饲药物要研细，并充分溶解后灌入，以防胃管阻塞。

7) 鼻饲的用具必须保持清洁，以防消化道的感染。

8) 由于食物不经过口腔，可能对食物的温度没有感觉，如果食物过烫，可能对胃黏膜造成损伤。因此，每次喂食前要在手臂内侧皮肤上测试温度。

9) 喂食中如发现老年人的胃液呈深棕色、鼻胃管的位置不正确或病人有异常情况应停止喂食，报告护士或医生。



技能训练

技能训练 1 为病人制作六种常规膳食

1. 黑木耳百合炒西芹

1) 黑木耳提前泡发，撕成小朵。

2) 鲜百合洗干净，掰成小瓣。

3) 西芹斜刀，切成薄片。

4) 锅中热油，先放入西芹翻炒，颜色成脆绿色。

5) 再放入黑木耳翻炒，调入盐和鸡粉。

6) 最后放入百合翻炒片刻，出香味即可。

2. 红烩肉末豆腐

1) 主料准备好；豆腐切小块，焯水后捞出控干。

2) 葱、姜切末；在肉末里加入姜末、3 克盐、1 汤匙生抽、2/1 汤匙胡椒粉腌制一会。

3) 锅里放适量油，随后放入腌好的肉末快速炒散；炒至肉末变色后，放入两大勺番茄酱和少量生抽拌炒，随后兑入适量清水，煮开。

4) 放入焯水后的豆腐一起煮；调入生粉水，煮至浓稠后放少量盐，撒上葱花即可。

3. 红烧狮子头

1) 将三肥七瘦猪肉条洗净，拭干水分剔去猪皮，放置案板上切丝切丁再斩剁成肉末放入大盆中，鸡蛋 1 只去壳磕入盆中。

2) 盆中添加酱油、江米酒、白糖，加入生粉，顺同一方向搅拌均匀，持续不断地搅和，抓出肉的筋性。

3) 生姜、小葱洗净后切末，倒入盆中与肉末混合。

4) 将混合肉末在盆中反复摔打，使其起筋又带韧性，开始制狮子头：取一手掌量的肉末，两手掌交替摔打肉末，使其成圆球状。

5) 锅中放入植物油，待油温加热时，将制作好的狮子头下入油锅中炸制，炸香炸酥炸至色泽金黄时捞出控油。



6) 取大号砂锅,注入清水煮滚,调入酱油、白糖、江米酒,将油炸好的狮子头放入砂锅中,再次开锅后转小火加盖煨炖1小时左右狮子头即成,准备好白菜叶及粉丝。

7) 取中号砂锅,将白菜叶铺入砂锅中,加入清水和半碗熬煮狮子头的汤汁,将砂锅上灶煮开锅,粉丝用温水泡至软身。

8) 将粉丝铺入砂锅白菜上,将两颗狮子头放置粉丝上面,所有材料一同熬煮至熟软入味(六、七分钟),依据个人口味,调入少许精盐,即可整锅上桌。

4. 红烧冬瓜

1) 冬瓜去皮去瓤,切成大块,再在每一块的表面划上十字花刀(深度约至冬瓜块的一半),大蒜去皮拍扁。

2) 热锅放植物油,下入蒜瓣炸出香味,再下入冬瓜。

3) 将冬瓜煎至四面微黄。

4) 下盐、生抽、老抽、白糖及适量的水(或高汤),盖上锅盖,大火烧开后转中火将冬瓜煮至熟透。

5) 下入葱花与少许鸡精,出锅即可。

5. 木耳炒百合

1) 黑木耳用水浸泡24小时左右泡发,中间换水2~3次,夏天天气太热的话最好放入冰箱泡发。

2) 百合用水泡发。

3) 锅内倒植物油,烧热后放入小葱爆香。

4) 倒入泡好的黑木耳爆炒。

5) 倒入百合一同爆炒片刻,根据自己口味放盐、生抽和牛肉粉调味。

6) 出锅前用水淀粉勾薄芡即可。

6. 姜汁木耳炒牛肉

1) 牛肉片用生姜汁、生抽、料酒、水腌制5分钟;木耳泡发、洗净、焯熟。

2) 锅中放橄榄油煸熟牛肉片,盛出待用。

3) 加入洋葱爆炒出香味,放入焯熟的木耳翻炒几下。

4) 加入煸熟的牛肉片翻炒几下,即可放盐、出锅。

技能训练2 遵医嘱为病人喂食治疗膳食

护理人员为病人喂食治疗膳食时首先要明白各种治疗膳食的适应症、膳食应用原则和要求以及应该注意的问题等内容,然后再参照前面的内容根据病人进食进水注意事项和医生嘱咐,合理、健康、有序地为患者喂食治疗膳食。

技能训练3 遵医嘱为病人进行导管喂食

准备工作:护理员着装整洁,洗干净手。



物品：毛巾、治疗碗、纱布、60 毫升注射器、胶布、夹子、别针、弯盘、温开水、鼻饲液（38 ~ 40℃）。

1. 一般操作流程

携用物至病人床旁—核对信息—说明来意—协助老年人抬高头胸部 30 ~ 50 度—铺治疗巾，松开固定的鼻饲管—用纱布捏住管口打开胃管末端—检查胃管是否在胃中—连接注射器—注入少量温开水—缓慢注射鼻饲液 200 毫升—注入结束后再次注入少量温开水，胃管末端反折—用纱布包好—用夹子夹住胃管—固定在老年人枕旁—保持体位 20 ~ 30 分钟，询问老年人有无不适—清洁灌食用物并整理其他用物—洗手—记录。

2. 针对不同的导管喂食方式有不同的导管喂食方法，下面以鼻喂管为例进行介绍。

第一步：清醒病人应在鼻饲前向他/她做好解释，征得同意才可进行鼻饲。

第二步：将物品携至床边桌上。

第三步：协助病人呈半卧位（抬高头胸部 30 ~ 50 度），用干毛巾围在病人胸前，如图 8-1 所示。



图 8-1 协助病人呈半卧位

第四步：打开胃管前端开口处。

第五步：用注射器抽吸胃液以确定胃管是否在胃内。

第六步：确定胃管在胃内后抽吸温开水。

第七步：将 20 毫升左右温开水注入胃内，如图 8-2 所示。

第八步：再抽吸流食缓慢注入胃管内（注射流食的过程中应注意观察病人的反应），如图 8-3 所示。



图 8-2 将温开水 20 毫升左右注入胃内



图 8-3 抽吸流食缓慢注入胃管内

第九步：注完流食再抽吸 20 毫升左右温开水注入胃内。

第十步：取下注射器，将胃管末端反折后用清洁的纱布包裹夹闭。

第十一步：取下病人胸前的干毛巾擦净面颊部，嘱病人安静休息 30 ~ 60 分



钟。

第十二步：协助病人恢复平卧位。

第十三步：用清水洗净注食器。

第十四步：将注食器放于清洁的地方保存。

第十五步：洗手。

第十六步：记录鼻饲量和病人的反应。

3. PICC 导管维护时注意事项

1) 撕 3M 贴膜方法：0 度角、180 度角（避免牵拉导管）。

2) 贴 3M 贴膜方法：患者手臂伸直，采用无张力方式，以穿刺点为中心，将贴膜覆盖在导管上。

3) 导管的固定：导管呈 C 型或 L 型摆放，不可拉直。

4) 在消毒过程中注意不可将导管牵拉、扯，避免脱出。

5) 取下旧的肝素帽时应用无菌纱块包裹，避免污染导管。

6) PICC 置管 1~2 个月内，穿刺口偶有渗血现象，属正常现象，可用纱块加压穿刺点部位。

7) 若患者对贴膜过敏，可用纱块覆盖代替，隔 48 小时换药一次。

4. 灌食方法及其注意事项

(1) 批式灌食法

①灌入的速度开始约每小时灌入 50~100 毫升，每次灌食前检查胃余容积。若胃内存留小于 100 毫升，则可继续增加 50 毫升量累进至最大量（300~400 毫升/次）。

②可依具体情况调整喂食时间与食量。

③每次灌食后以温开水 30 毫升左右冲洗管子，使管子通畅及防止食物残留在管内。

④每次灌食前后需洗净灌食器。

⑤灌食时及灌食后 1 小时内，将病人头颈部抬高 30~45 度，以防管灌食倒吸入呼吸道，清醒者尽量以坐姿灌食。

⑥遵照医生或营养师指示补充适量的维生素、矿物质。

(2) 连续式鼻饲法

连续式鼻饲的方法有两种：分为持续泵入鼻饲与间歇鼻饲。基本方法如下：

①初灌食可将浓度稀释 1/3 或 1/2，由 20~50 毫升/小时开始。

②依病人情况每 2~8 小时检查胃余容积，若反抽胃存留量小于 100 毫升，则可以依病人情况每 2~8 小时增加 20 毫升量累进，再慢慢调整至所需要的浓度与需量。

③对于直接灌食至小肠的患者则可依患者卧床表现，如腹胀、恶心等来判定



是否调整浓度及速度。

④避免同时改变速度和浓度。采用胃灌食法时应先调整浓度，而采用肠灌食法时应先调整容积（即灌食速度）。

⑤连续灌食袋以配有冰袋装置者为佳，这样可保证灌食溶液质量；若无冰袋装置，灌食时间一次不宜超过4~6小时。

⑥灌食时，病患要一直维持头部及颈部抬高30~45度的姿势。

⑦对意识不清的患者，每4小时以注射筒抽取胃容物一次。若胃容物大于100毫升，可先停灌，并待1~2小时后再抽取一次。若残留量减少，则可以继续灌食，否则须继续观察。

⑧若使用点滴瓶作为装灌食溶液的容器，注意开口处须以胶带贴好，以防污染，且瓶子须每4小时换一个。

⑨此法适用于重症病人或肠部灌食的病人。



第二节 照护起居

一、病人的情感特点与交流方法

1. 病人的情感特点

病人是一群特殊的群体，由于身体受到疾病的困扰，所以大多数病人的内心是消极萎靡的，而且极度缺乏安全感。所以，护理人员帮助病人建立安全感是很重要的。内心的安全感比身体的安全感更加重要。当病人的内心感受到安全感以后就会积极配合护理人员进行治疗，并且会变得更加积极乐观。由于病人的内心是很敏感的，所以护理人要更加注意自己的言行举止。多鼓励病人，少跟病人聊关于疾病的话题，从而帮助病人获得身体和心理的舒适。同样地，归属感对于病人来说也是很重要的，他们需要被关怀被接纳，这样他们才会有信心面对疾病，面对生活。所以，护理人员要跟病人保持情感的交流。除此之外，病人最希望得到的是人们的尊重和平等的对待，而不是受到人们的同情和轻视，他们需要像对待正常人那样被对待。很多病人对自己身体疾病的信息比较关心，所以护理人员应当选择合适的时机向病人透露一些关于疾病的信息，但是要注意尽量透露好的消息，这样才能增强病人的信心和鼓励病人积极地进行治疗。最后，就是护理人员应该对病人进行适当的刺激，适当的刺激对机体健康有积极的影响。

2. 病人情感的交流方法

护理人员在跟病人进行交流时也是要注意交流的方法的，在跟病人交流时首先要做一个好的倾听者，在认真倾听病人谈话内容的同时，要注意通过病人说话的声调、面部表情、姿势等，尽可能捕捉、理解患者所传达的所有信息。想要做



一个好的护理人员必须做到以下几点：

- 1) 主动问候病人，可以增进与病人之间的距离。护理人员在工作中要使用礼貌、解释、安慰、保护性的语言，主动向病人问候。
- 2) 安排一定的时间、环境去倾听病人说话。
- 3) 护理人员在跟病人沟通的过程中应当全神贯注，不能因为病人说话的异常发音或语气等分散自己的注意力。
- 4) 护理人员应当进行适时、适度的提问，不随意打断患者的谈话，将病人的谈话听完整，不要急于判断。
- 5) 护理人员应当仔细体会病人的话语，了解并确认在沟通过程中患者要表达的真正意思。
- 6) 注意患者所表达的非语言性信息，同时要采用面部表情和身体姿势等非语言信息给予回应，表明自己在认真倾听。

二、口腔清洁护理的目的与注意事项

1. 口腔清洁护理的目的

口腔清洁是维护健康的重要方式，所以护理人员每天要为病人进行口腔清洁。口腔清洁的目的是为了维护口腔清洁，增强病人食欲及消化功能，增强病人自信心、避免因微生物的繁殖引起的口腔疾患及并发症。特殊口腔护理常用于高热、昏迷、危重、禁食等生活不能自理的病人。

2. 口腔清洁护理的注意事项

护理人员在给病人进行口腔清洁时要做到以下几点：

- 1) 护理人员在给病人进行口腔清洁时动作要轻稳以免损伤牙龈及口腔黏膜，特别是对凝血功能差的病人。
- 2) 每次只能用一个棉球，且要用血管钳夹紧，以防遗留在口腔内；棉球蘸水不可过多，以防液体被吸入呼吸道。
- 3) 当病人的嘴里有痰时，护理人员应当立即帮助病人吸出痰。
- 4) 开口器应当从病人的臼齿处放入。
- 5) 护理人员在帮病人进行口腔清洁时应当观察病人的口腔黏膜情况。
- 6) 护理人员也要帮助病人把义齿刷洗干净，要在睡前将义齿取下浸入冷水中，次日再用。

三、血压表的使用注意事项

使用血压表时应注意：首先，由于血液流向的关系，左手与右手所量出的血压会有些差异；通常左手的血压值会略高于右手，差异在 10 ~ 20 毫米汞柱都属正常，记录时应以高的测量数据为准。若两手相差超过 40 ~ 50 毫米汞柱，可能



是血管出现阻塞问题，应请教医师查明原因。在测量血压时不能只量一次，应该多量几次，并且加以记录，以便了解病人的血压在一天之内的变化情况。电子血压计与水银血压计的测量结果是有偏差的，电子血压计的测量结果通常比传统水银式血压计稍高。病人在测量血压时应放松心情，心情紧张容易造成血压升高。如果使用的是水银血压计，因为水银血压计会受热胀冷缩的影响，所以平均每半年应校正归零一次。

四、冷敷、热敷护理技术的应用范围

1. 冷敷的作用和应用范围

冷敷和热敷是我们在生活中比较常用的方法，通常都是用来消肿的。其实它们还有许多其他的功能。首先，冷敷具有降温、减慢血液循环、减轻疼痛、减轻局部组织充血或出血、抑止炎症扩散、抑制细菌活力等作用。常用于高热、中暑、牙痛、扁桃体摘除手术后、鼻出血、乳房充盈和局部软组织损伤早期等患者。但大片组织受损、慢性炎症及耳廓、阴囊、心前区、腹部、足底等处不宜用冷敷。除此之外，冷敷也分为好几种，有冰袋法、冷湿敷和乙醇擦浴法。

2. 热敷的作用和应用范围

热敷可增强局部循环，减轻或解除疼痛，促进炎症消散。热敷有干、湿两种，湿热敷对皮肤的热作用和深层组织穿透力，均较干热敷强，但操作不如干热敷简便。故多数情况下，常采用干热法。对于未明确诊断的急性腹痛、面部三角区感染、软组织挫伤或擦伤早期（头3天）和各种内脏出血的患者，应禁用任何热敷，以防延误诊断、扩散感染、增加出血。

五、中草药煎煮的注意事项

中药的煎煮和服用对药效有很大的影响。如果服用和煎煮的方法不正确，所服用的中药就往往达不到应有的治疗效果，或疗效大打折扣。所以护理人员在帮助病人煎煮中草药时要注意药材冲洗、煎煮前浸泡、煎煮容器的选用、煎煮的用水量、煎煮火力与时间、煎煮的先后次序、服用方法、服用技巧、服用时间、忌口等问题。



技能训练

技能训练1 与病人进行情感的交流

- 1) 掌握并正确运用有关表达情感的词汇。
- 2) 应用引导性的谈话，鼓励病人显露自己的情绪、情感。
- 3) 运用恰当的移情，建立与病人之间的相互信任关系。
- 4) 护理人员恰当地提出问题，能够促进、鼓励病人提供更多的信息，有助



于和谐关系的建立。

5) 护理人员要经常对病人的话进行重复。重复包括对病人语言的复述与意述。复述是将病人的话重复一遍，尤其对关键内容，但不做评价；意述是将病人的话用自己的语言复述，但保持原意。

6) 护理人员要及时澄清和阐明。澄清是将病人一些模棱两可、含糊不清、不够完整的陈述弄清楚。澄清有助于找出问题的症结所在，有助于增强沟通中的准确性。阐明是护理人员对病人所陈述的问题进行解释的过程，目的是为病人提供一个新的观点。

7) 在与病人的沟通中，适当的沉默也是必要的。沉默可以给病人以思考的时间，也给护理人员观察病人和调适自己的机会；适当地运用沉默会有意想不到的效果，尤其在病人悲伤、焦虑时，患者会感受到护理人员是在认真地听，在体会他们的心情。

8) 在与病人的沟通中，护理人员使用适当的触摸可以起到治疗作用，能表达关心、理解和支持，使情绪不稳定的患者平静下来，触摸更是与视觉、听觉有障碍的患者进行有效沟通的重要方法。

技能训练2 为失能病人清洁口腔

护理人员在给病人清洁口腔时应首先让病人侧卧，然后用压舌板轻轻撑开颊部，以镊子夹取浸有漱口液的棉球，由内向外，擦净牙齿内外两侧，咬合面，口腔黏膜，硬腭等处，洗毕，帮助病人漱口，擦干面部。若口腔黏膜有溃疡，可撒锡类散或青黛散。如有义齿，应帮助病人取下，用冷水刷洗，让病人漱口后戴上。

技能训练3 给卧床病人更换床单、被套等

在给卧床病人更换床单、被褥前护理人员应当整理着装、洗手，并准备好清洁床单、被套、枕套、扫床刷、护理垫等物品，然后携用物至病人的床旁。为了保护病人的隐私，护理人员应当酌情关好门窗，然后调节室温，使床旁桌离床约20厘米，并将清洁被服按顺序放于床位椅子上。护理人员向病人说明情况，按需要协助病人用便盆。接着护理人员帮助病人侧卧在床的一边，背向护工。松开近侧各层被单将护理垫卷入病人身下，扫净褥垫上的渣屑。将清洁床单平塞到病人身下，先后展开、拉紧平塞入床垫下铺好，让病人翻过身来，用同法铺对侧。更换被套。一手托起病人头颈部，另一手迅速将枕头取出，更换枕套。协助病人取舒适床位，将床旁桌恢复至原位，询问病人有无不适，开窗通风换气，将污被服清洗处理。

技能训练4 给病人量血压、测脉搏（见第七章第二节）

技能训练5 为病人做冷敷或热敷护理

1. 为病人做冷敷护理



(1) 冰袋冷敷 首先将冰块敲碎倒入盆中,用水冲去棱角,以免损坏冰袋或使患者不适,冰袋装冰至半满,如果没有冰袋可用橡胶手套或塑料袋代替。将冰袋排气后夹好袋口,倒提检查有无漏水后擦干,装入套内或用布包裹,置于所需部位。高热患者可放在患者前额、头顶及体表大血管处(颈部、腋下、腹股沟等),鼻出血、牙痛可用小冰袋放于鼻根部或颊部。当病人自觉冷敷处麻木、皮肤苍白或出现紫斑,应立即停止冷敷,以防冻伤。当病人的伤口出血时,可以用湿冷敷,在用冷湿敷法时应将敷布浸于冰水或冷水中,然后拧至半干,敷布不再滴水即可。护理人员将敷布敷于病人的局部,在敷的过程中应经常更换敷布,敷伤口的时间为15~20分钟。

(2) 乙醇擦浴法

1) 首先准备25%~30%乙醇100~200毫升,温度在30℃左右,小毛巾两条、大毛巾1条、冰袋、热水袋各一个。

2) 擦洗前一是将冰袋或冷敷布放在病人的头部,以助降温,二是将热水袋放在病人脚底处,这样做有利于病人足底血管扩张,间接减少头部充血。再将大毛巾垫于擦拭部位下面,将浸有乙醇的小毛巾拧至半干缠在手上成手套式,以离心方向边擦边按摩,擦拭顺序如下:颈部—上肢—背部—下肢,每一部位擦毕用大毛巾擦干皮肤,每侧肢体擦3~5分钟,共擦15~20分钟。

3) 擦毕,穿好衣服,移去足部热水袋,半小时后测体温,若体温降至39℃以下,应取下头部冰袋,擦腋下、掌心、腹股沟、腘窝等部位时,应稍用力擦,时间要长些,直到皮肤红为止,以提高散热效果。

4) 禁擦胸前区、腹部、后颈,以免引起不良反应。擦浴过程中要观察患者全身情况,如出现寒战,面色苍白,脉搏、呼吸异常时,应立即停止操作,并与医生联系。

2. 为病人做热敷护理

(1) 热水袋法

1) 在开水里加入凉水,将水温调至60~70℃,对于昏迷、局部感觉障碍、老年等患者,水温不宜超过50℃,以防烫伤。

2) 护理人员将热水袋放平,去塞,将热水袋灌入热水至1/2~2/3满,然后将热水袋逐渐放平,排尽袋内空气,拧紧塞子,倒提热水袋并轻挤一下,检查是否漏水,然后擦干表面,装入布套,放于病人所需部位。

3) 在给病人敷热水袋时护理人员应经常观察病人局部皮肤颜色,如发现皮肤潮红,应立即停止使用,于局部涂上凡士林以保护皮肤。

4) 护理人员在帮助病人进行热敷时要注意热敷的时间不得少于20分钟,热敷完毕后将热水袋里的水倒净,然后将热水袋倒挂晾干,吹气使水袋膨胀,然后旋转塞子存放在阴凉处,以防袋内胶面粘连。家里没有热水袋也可以将炒盐、



炒沙、炒糠装入布袋，或用其他适用的盛用器皿外包毛巾或厚巾套进行热敷。

在使用湿热敷法时要做到以下几点：①暴露病人的治疗部位，护理人员帮病人在局部皮肤涂上凡士林（范围不大热敷面积）后，盖上一层纱布或敷布；②然后将热水中毛巾或旧布拿起并拧干，抖开，用手腕掌侧试温，以不烫手为度，折叠后敷于患处，敷布上盖以棉垫，以维护温度。在此期间，如果病人感到烫热，可揭开敷布的一角散热，每3~5分钟更换1次敷布，及时更换盆内热水，湿热敷时间太长易使局部皮肤软化，降低抵抗力，所以，热敷过程中需要不断让病人休息缓解，缓解时间为15~20分钟；③在病人患部不忌压的情况下，也可以用热水袋放在敷布上，再盖以大毛巾进行湿热敷；④热敷完毕，护理人员帮病人擦干局部皮肤，盖好治疗部位，敷后半小时患者方能外出，以防感冒。

（2）热水坐浴 热水坐浴主要是供热骨盆区，清洁局部伤口，减轻骨盆区、会阴及肛门部的充血、炎症和疼痛。热水坐浴的方法如下：①病人排空大小便后洗手，护理人员准备半盆温开水、1:5000高锰酸钾溶液（水微红）或氯己定（洗必泰），将水温调至35~41℃；②病人将裤脱至膝盖部，露出臀部，然后坐在坐浴盆内，随时用备用的70℃热水调节水温维持需要的温度，清洁伤口时的水温为34~38℃，供热需至43℃，坐浴时间为15~30分钟，坐浴完毕，用纱布或毛巾擦干臀部；③有伤口者，浴盆及溶液均须无菌，坐浴后可换药并妥善处理伤口；④在病人坐浴时护理人员要观察病人的反应，如有不适，如脉搏增快、头昏等症状应立即停止坐浴。

技能训练6 为病人煎煮中草药

（1）注意药材冲洗 药材在煎煮前宜先用水快速冲洗，以除去灰尘杂物。如药材中有花、叶、果及肉类药材的，需要将其淘洗。小包装饮片可以不冲洗。

（2）注意煎煮前浸泡 清洗后可将药材浸泡20~30分钟，以利于药材中有效成分的溶出，同时又可缩短煎煮时间，而以种子、果实为主的药材可浸泡时间长些；夏天气温高时，浸泡时间不宜过长，以免药材腐败、变质。

（3）注意煎煮容器的选用 首选用砂锅、砂罐来煎煮中药，也可用白色搪瓷器皿或不锈钢锅，忌用铁、铜、铅等金属容器。

（4）注意煎煮的用水量 煎煮药材时加水量一般以淹过药材表面2~3厘米为宜，质地坚硬的如何首乌、白芍等加水量可多些，质地疏松的药材如蒲公英、藿香等加水量只需淹没药材即可。

（5）注意煎煮火力与时间 一般药物未沸前用大火煎煮，沸后用小火使药物保持微沸。如果是发汗药如麻黄、桂枝等及芳香性药物如藿香、佩兰等，一般用大火煮沸，后用小火保持微沸状态10~15分钟。如果是骨角类药如龙骨、贝壳类如牡蛎及补益药人参、白术等，一般用火久煎。

（6）注意煎煮的先后次序 一般情况下，中药材可以同时入煎，但有时需



要特殊处理；如标有“先煎”的药材如磁石、牡蛎等矿物药、贝壳类药物则应先放入锅中煎约 30 分钟再与其他药物同煎；标有“后下”的药物应在其他药物煎煮得差不多时投入，只需煎沸几分钟即可；标有“包煎”的药材需用纱布包裹后煎煮。

(7) 注意服用方法 如果药方中有人参，应当将其另外单独煎煮，再同服，以免造成浪费；阿胶之类的含胶质类的药材应另加清水熬融，再与其他药汁兑服；方中标有“冲服”的，用煎好的药液或开水冲服即可。

(8) 注意服用技巧 为了保证疗效，一剂中药建议煎煮 2 次，一日两次服用。如果出现恶心、呕吐等症状应少量频服，从而减少对胃部的刺激，不致药入即吐。

(9) 注意服用时间 于饭前或饭后 1 小时服用汤药，以免影响药物与食物的消化吸收和药效的发挥。煎好的中药汤剂一般应温服，但如果是寒症宜热服，如果是热症应凉服。

(10) 注意忌口 服中药时最好忌食生冷、辛热、油辣、腥膻等刺激性的食物。

复习思考题

1. 卧床病人的一般心理特点是怎样的？
2. 为病人保健按摩的注意事项？
3. 物理降温的基本要点有哪些？

试 题 库



知识要求试题

一、判断题（对的画√，错的画×）

1. 食物原料选择后应对其品质进行鉴定，鉴定方法主要有理化检验和感官检验两大类方法。（ ）
2. 理化检验鉴别检验原料的品质比较精确，能具体而深刻地分析食品的成分和性质，检验周期较短。（ ）
3. 果蔬原料的色素一般很稳定，遇光、热等外界条件影响后不易发生变色反应。（ ）
4. 动物原料可以分为鲜活原料和冻结原料两大类。（ ）
5. 不同动物性脂肪的稳定性不同，鱼肉脂肪最为稳定，禽肉次之，畜肉最差。（ ）
6. 鉴别蛋的新鲜度的方法有很多，烹饪行业中通常采用感官鉴定法，主要分为看、听、嗅三种。（ ）
7. 新鲜虾的虾体完整，有一定的弯曲度，肉质坚实细嫩，壳发亮。（ ）
8. 调味品是确定菜肴风味、形成菜品特色的唯一原料。（ ）
9. 馅心根据口味可以分咸馅和甜馅两种，根据加工工艺可以分为生馅和熟馅两种。（ ）
10. 挂糊的保护原理和拍粉的原理相同，主要是淀粉糊化。（ ）
11. 丝绸、毛料衣服可用酸性或中性洗涤液洗涤。（ ）
12. 腈纶织物燃烧会有一股烧毛发的味道。（ ）
13. 涤棉衣物光泽较暗，手感粗糙而不柔和。（ ）
14. 洗涤沾有血渍、奶液的衣物一般选用高泡洗衣粉。（ ）
15. 熨烫中的压力，主要指熨斗自身重量加上操作时附加的压力和推力。（ ）
16. 一般浅色的衣物可直接熨烫正面，深色的衣物宜熨烫反面以免出现“极光”。（ ）
17. 熨烫的基本要素：温度、湿度、压力、时间和冷却等因素。这些因素相



互联系作用，构成熨烫的全过程。()

18. 丝绸织物应熨烫正面。()

19. 化学纤维服装一般吸湿性差、静电大、易吸尘，但它们易脏也易洗，可用一般的洗衣粉或洗涤剂洗涤。()

20. 棉织物的危险熨烫温度是 240℃。()

21. 乳胶漆墙面的清洁对于耐水墙面可用橡皮等擦拭或用毛巾蘸些清洁液拧干后轻擦。()

22. 乳胶漆墙面的保洁标准应达到：目视墙面洁净无污迹、无黏附物、无灰尘。()

23. 浴室、厨房的瓷砖是最不好清理的，一段时间过后，浴室的瓷砖常常会出现不好看的颜色，怎么清洁感觉好像都不对劲。我们清洁的时候用肥皂水加少许氨水与松节油的混合液，能够让瓷砖更加有光泽。()

24. 浴室瓷砖墙面上堆积的肥皂垢，可用含酸性或含溶解成分的清洁剂来进行清洁。()

25. 严禁使用强碱、强酸类除污清洁剂清洁墙面，以免损坏墙砖表面的光泽。()

26. 夏季温度较高，壁纸表面 PVC 分子较活跃，用水清洁时如果水分过多或温度过高，会加速水分渗入壁纸底层。因此不宜使用温水清洁。()

27. 实木地板特别怕潮，在进行清洁去掉地板污渍时，应把抹布或者拖把拧干擦洗地板。()

28. 如果地板上粘有口香糖，可用铲刀轻轻刮起。()

29. 实木复合地板可以用清水冲洗。()

30. 强化复合木地板可以使用抛光机抛光。()

31. 孕妇应从孕期就开始做乳头护理。()

32. 孕妇进食应尽量粗细粮、荤素搭配，品种广泛多样，少食辛辣，少饮浓茶，更要禁烟忌酒。()

33. 怀孕期要穿紧身内衣。()

34. 为了增加产后母乳量，要多吃油腻食物。()

35. 产后前三天，产妇的体力尚未恢复，应多吃刺激性的食物。()

36. 产妇月子餐要营养均衡，咸淡适中。()

37. 在哺乳期内，妈妈常用坐式、侧卧式、环抱式等方式哺乳。()

38. 新生儿脐带要保持干燥，避免摩擦，适时消毒，保持清洁。()

39. 新生儿呛奶、呛水没关系不要紧。()

40. 给新生儿洗澡的顺序是，颈部—左右上肢—腰部—下肢。()

41. 建议婴儿每日每千克体重供给水 150 毫升。()



42. 婴幼儿脂肪摄入过多可引起食欲不振、消化不良及肥胖。()
43. 日光浴最好在无大风、气温不低于 22℃ 时抱出户外。()
44. 冬季进行空气浴时，要注意保暖，有太阳时可让新生儿在向阳处待半天。()
45. 新生儿水浴时间以半小时为宜。()
46. 婴幼儿任何时间都可以进行抚触。()
47. 婴幼儿俯卧抬头训练时间越长越好。()
48. 科学的三浴可以调整婴儿的内脏功能，增强抵抗力。()
49. 抽象化、专业化是对婴儿说话的用词要求。()
50. 婴幼儿大动作技能训练的基本内容包括抬头、翻身、爬、走、跑、跳等。()
51. 鸡蛋中蛋白质利用价值较高，所以老年人可以通过多吃鸡蛋的方式补充蛋白质。()
52. 维生素 B1 是脂溶性维生素家族中的重要一员，其生理功能主要是具有抗氧化作用。它是人体非酶抗氧化系统中重要的抗氧化剂，与维生素 C 有协同作用，能捕获体内氧自由基，消除过多氧自由基对人体的危害，对延缓衰老、预防心脑血管疾病、肿瘤、关节炎有益。()
53. 柿子不宜空腹食用，因其含的鞣质及柿胶酚，遇胃酸即凝固成块，形成“柿石”，易导致胃结石。()
54. 因老年人机体的老化，行动力的下降，记忆力的衰退，老年人的情感体验比较浅层而短暂。()
55. 使用手腕式电子血压计测量血压时，测量姿势是坐姿，且腕带与心脏要尽量保持高度差才能测出精确的数据。()
56. 高血压是指收缩压 ≥ 150 毫米汞柱；舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。()
57. 有的老年人，随着生理机能的日渐衰退，脾气和性格反而越来越幼稚，如在自己的亲戚、朋友面前蛮不讲理、情绪激动、得理不饶人等，这种变化对老年人身心健康是不太有利的。()
58. 一般认为，老年人的睡眠每天不得少于 6~7 小时。()
59. 在照护老年人的过程中，我们要扮演好接收者，细心观察，耐心倾听，通过全神贯注地“察言观色”，读懂对方的肢体语言。观察内容主要包括活力强弱、感情起伏、言行是否一致三方面。()
60. 老年人脉搏为 60~100 次/分，常为每分钟 70~80 次，平均约 72 次/分。()
61. 鼻饲患者的膳食中可以多加盐和糖。()
62. 为鼻饲患者喂食前无须抽取胃液查看。()



63. 高蛋白膳食中蛋白质的含量，以不超过总能量的 20% 为宜。()
64. 长期饥饿会使内脏发生一系列变化：肾由于尿素生成减少，肾浓缩功能消失，出现多尿和低比重尿；肝成为糖异生的重要器官，饥饿使肝含脂量减少和奥古蛋白丢失。()
65. 导管喂食剩余的流食可以留到下次继续使用。()
66. 从病人的角度来说，病人只需要身体的安全感而不需要心理的安全感。()
67. 口腔清洁的目的是为了维护口腔清洁，增强病人食欲及消化功能，增强病人自信心、避免因微生物的繁殖引起的口腔疾患及并发症。()
68. 在给卧床病人更换床单、被褥前护理人员不需要着装整洁和洗手。()
69. 在使用水银血压计时，病人的手臂、心脏不需要保持在同一水平位置，而且病人可以以任何姿势随意测量。()
70. 冷敷具有降温、减慢血液循环、减轻疼痛、减轻局部组织充血或出血、制止炎症扩散、抑制细菌活力等作用。()

二、选择题（将正确答案的序号填入括号内）

（一）单选题

- 味觉检验是利用人的味觉器官来检验原料的()。
 - 色泽
 - 滋味
 - 气味
 - 重量
- 下列属于脂溶性色素的是()。
 - 叶绿素
 - 花青素
 - 黄花素
 - 红曲米
- 肌肉组织内的水在冻结后，体积可增大()。
 - 10% 左右
 - 0.5% 左右
 - 0.1% 左右
 - 4% 左右
- 用 50 ~ 60℃ 左右的温水，将原料静置于温水中涨发的过程属于()。
 - 冷水涨发
 - 热水涨发
 - 温水涨发
 - 碱发
- 下列原料中不适合刮花刀的原料是()。
 - 萝卜
 - 豆腐皮
 - 鱿鱼
 - 黄瓜
- 下列适合“清蒸鳊鱼”的花刀是()。
 - 麦穗花刀
 - 牡丹花刀
 - 柳叶花刀
 - 瓦楞花刀
- 一般情况下，制作“肉包”使用的肉馅属于()。
 - 生咸馅心
 - 熟咸馅心
 - 生甜馅心
 - 熟甜馅心
- 下列菜肴芡汁量多而稀薄，黏附能力较小，吃时需用匙舀的是()。
 - 烧菜
 - 烩菜
 - 焖菜
 - 溜菜
- 根据使用的致嫩剂不同，致嫩方法主要有碳酸钠致嫩和()。



- A. 山梨酸钾致嫩 B. 苯甲酸钠致嫩
C. 碳酸氢钠致嫩 D. 山梨酸致嫩
10. 将经过加工的小型原料放入烧沸的水（汤）锅中，短时间加热形成菜肴的技法是（ ）。
- A. 炖 B. 焖 C. 烩 D. 余
11. 丝绸的织物纤维属于（ ）。
- A. 动物纤维 B. 植物纤维 C. 人造纤维 D. 合成纤维
12. 浅色全棉工作服、床单，洗涤温度最高可达（ ）。
- A. 20 ~ 30℃ B. 40 ~ 50℃ C. 60 ~ 70℃ D. 80 ~ 90℃
13. 选择（ ）洗衣粉，减少环境污染。
- A. 普通合成洗衣粉 B. 加酶洗衣粉
C. 无磷洗衣粉 D. 增白洗衣粉
14. 熨烫效果与（ ）成正比，即（ ）愈高，定型效果愈好。
- A. 湿度 温度 B. 温度 湿度 C. 湿度 湿度 D. 温度 温度
15. 在使用过程中应掌握（ ）等要素，熟练掌握电熨斗的使用。
- A. 温度、湿度 B. 湿度、压力
C. 压力、时间 D. 温度、湿度、压力、时间
16. 桑蚕丝可直接熨烫温度的最高温度是（ ）。
- A. 135 ~ 155℃ B. 155 ~ 175℃ C. 165 ~ 185℃ D. 175 ~ 195℃
17. （ ）是使用化学清洁剂对衣物进行清洗、漂洗、脱液、烘干、冷却的过程。
- A. 手洗 B. 机洗 C. 干洗 D. 漂洗
18. 丝绸、毛料衣服需要用（ ）洗涤。
- A. 碱性洗衣液 B. 洗衣皂
C. 酸性或中性洗衣液 D. 碱性洗衣粉
19. 羊毛织物的熨烫危险温度为（ ）。
- A. 150℃ B. 160 ℃ C. 180℃ D. 210℃
20. 沾有机械油污的衣物，用（ ）可以去油污。
- A. 汽油 B. 蛋清
C. 过氧化氢（双氧水） D. 酒精
21. 多功能清洗机的构成为（ ）。
- A. 针盘 B. 针盘、软毛刷、硬毛刷
C. 针盘、软毛刷 D. 针盘、硬毛刷
22. 厨房墙面上的油污很厚，可先用铲子铲一下，或用钢丝球先清洁一下。待污渍弄薄后，用（ ）来进行清洁。



- A. 含酸性的清洁剂 B. 含碱性的清洁剂
C. 强酸 D. 强碱
23. 家中水管、龙头后方的瓷砖墙面容易出现一层铁锈，非常难看，影响美观。对于瓷砖上的铁锈可用（ ）清洁剂洗涤祛除。
A. 盐酸 B. 硫酸 C. 2% 的草酸溶液 D. 洁洁灵
24. 墙毯清洗后应达到的清洁标准如下：（ ）。
A. 色彩鲜艳 B. 色彩光鲜、无污迹
C. 毡毛松软 D. 无污迹、无斑点、色泽光鲜
25. 实木地板遇到油污、饮料等地板残渍，用什么溶液擦拭（ ）。
A. 洗洁精 B. 草酸 C. 盐酸 D. 硫酸
26. 实木复合地板（ ）时间打一次蜡，打蜡前要将地板表面的污渍清理干净，经常打蜡，可保持地板的光洁度，延长地板的使用寿命。
A. 1 个月 B. 2 个月 C. 3 个月 D. 4 个月
27. 抛光砖应定期对其进行打蜡处理，时间间隔（ ）个月为宜。
A. 1~2 个月 B. 2~3 个月 C. 4~5 个月 D. 5~6 个月
28. 在客厅作业时，吹风机的出风口方向要间隔（ ）进行一次调整，直到作业面全部吹干为止。
A. 15 分钟 B. 30 分钟 C. 45 分钟 D. 60 分钟
29. 对于不锈钢的饰面，应用（ ）材质的织物揩拭。
A. 一般抹布 B. 钢丝球 C. 百洁布 D. 绒布
30. 木质地板先用扫把或吸尘器将表面污物扫净，再用（ ）擦干净。
A. 干拖布 B. 半干拖布
C. 湿拖布 D. 拧不出水的拖布
31. 孕妇营养要多样化，主食要粗细粮搭配，其中大米、面（ ）过分精白。
A. 要 B. 不要 C. 随便 D. 可以
32. 孕妇膳食中蔬菜的 2/3 应为绿叶蔬菜，下面（ ）蛋白质含量不丰富。
A. 豇豆 B. 毛豆 C. 四季豆 D. 土豆
33. 奶类几乎含有一切已知的维生素，尤以维生素 A 和 B2 突出，是孕妇理想的食品，每日应饮用（ ）以上。
A. 100 克 B. 250 克 C. 500 克 D. 1000 克
34. 孕妇应从（ ）就要开始做乳头护理。
A. 孕前期 B. 孕中期 C. 临产期 D. 随便什么时间
35. 乳房内都有（ ）乳管。



- A. 10~12 根 B. 15~20 根 C. 20~25 根 D. 25~30 根

36. 产妇产后 1~3 天，饮食应以（ ）为主。

- A. 大鱼大肉 B. 全素 C. 麻辣 D. 清淡、易消化

37. 每次给宝宝哺乳后最好用（ ）将乳头乳晕及周围擦拭干净，保证乳房的清洁，预防宝宝胃肠道感染。

- A. 凉水 B. 开水 C. 温水 D. 随便

38. 哺乳期的母亲食物搭配应注意（ ）。

- A. 营养均衡 B. 高蛋白质食物
C. 高热量食物 D. 低脂肪食物

39. 给新生儿做抚触调控室温，温度在（ ）为宜，避免婴儿着凉。

- A. 20℃ B. 24~28℃ C. 30℃ D. 30℃ 以上

40. 护理新生儿脐带用（ ）的酒精为好。

- A. 20% B. 75% C. 95% D. 随便

41. 水在人体生命中的地位，描述不正确的是（ ）。

- A. 是人体需要的第一大营养素 B. 水在人体中的地位仅次于蛋白质
C. 水是人体中必不可少的物质 D. 水在人体中具有极为重要的生理功能

42. 正确的添加泥糊状食物的原则是（ ）。

- A. 添加速度不要过快，一种食物要适应一个月左右
B. 可以同时添加 2 种以上
C. 从少到多，从细到粗
D. 添加速度可以快一些，可 3~5 天

43. 给婴儿洗澡的正确顺序应该是（ ）。

- A. 颈部——左右上肢——腰部——下肢
B. 面部——颈部——胸部——腰部——背部——下肢
C. 面部——手部——腰部——背部——四肢
D. 胸部——手部——四肢——腹部

44. 属于对婴儿行为评价的正确方法是（ ）。

- A. 不予评价 B. 批评打骂
C. 不论对错都表扬 D. 适当的肯定、赞赏

45. （ ）是对婴儿说话的用语要求。

- A. 专业化、简单化 B. 生活化、形象化
C. 书面化、复杂化 D. 抽象化、专业化

46. 玩具有（ ）等主要的功能。

- A. 帮助婴儿了解事物之间的联系和娱乐观赏性
B. 促进婴儿动作技能的发展、个性发展



- C. 阻碍婴儿心理的发展
D. 分散婴儿的注意力
47. 训练宝宝俯卧抬头在宝宝（ ）进行比较适宜。
A. 睡之前
B. 睡醒之后，喂奶前一个小时
C. 洗澡的时候
D. 随时可以做
48. 水浴温度以（ ）为宜。
A. 20℃
B. 30℃
C. 36~38℃
D. 45℃
49. 水浴时间以（ ）为宜。
A. 10~15 分钟
B. 20 分钟
C. 30 分钟
D. 40 分钟
50. 对于下肢训练描述正确的是（ ）。
A. 练习跪，两手交叉训练，单臂支撑训练
B. 练习跪，两手交叉训练，四肢协调爬行训练
C. 俯卧抬头训练，单臂支撑训练，两手交叉训练
D. 练习跪，两腿交叉训练，四肢协调爬行训练，爬行游戏
51. 遵循职业道德、做好照护工作是为了（ ）。
A. 赚钱养家
B. 在城市生活
C. 搞好和病人的关系
D. 高质量地为老年人服务
52. 世界卫生组织建议每人每日摄入食盐限量为（ ）克，每日膳食中应尽量避免食用咸菜、咸肉及含盐量高的食物。
A. 10
B. 6
C. 8
D. 8~15
53. 我国成年人每日钙推荐量是（ ）毫克。
A. 400~600
B. 600~800
C. 800~1000
D. 1000~1200
54. （ ）是膳食搭配的重要原则。
A. 膳食可口宜食
B. 膳食经济实用
C. 食物多样化
D. 膳食制作标准化
55. 过多饮水会增加心、肾功能的负担，故老年人每日饮水量（除去饮食中的水）一般以（ ）左右为宜。
A. 500 毫升
B. 1000 毫升
C. 1500 毫升
D. 2000 毫升
56. 老年人的三次主餐的间隔时间为（ ）小时，副餐放在主餐之间和睡前 1 小时。
A. 1~3
B. 2~4
C. 4~6
D. 6~8
57. 老年人记忆力下降的表现不包括以下哪种？（ ）
A. 短时记忆能力衰退
B. 远期记忆衰退
C. 机械记忆衰退
D. 回忆能力衰退
58. 下列关于生命体征的正常范围，错误的选项是（ ）。



- A. 体温 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ B. 脉搏 $60 \sim 100$ 次/分
C. 呼吸 $16 \sim 20$ 次/分 D. 收缩压 ≤ 130 毫米汞柱，舒张压 ≤ 85 毫米汞柱

59. 下列哪项不属于老年人的生理因素中常见的沟通障碍？（ ）

- A. 视力、听力的衰退 B. 反应速度的减慢
C. 储蓄力下降而致说话气力不足 D. 缺乏自信或对别人缺乏信任感

60. 下面哪项不属于常用的诊脉部位？（ ）

- A. 桡动脉 B. 中动脉 C. 颞动脉 D. 颈动脉

61. 鼻饲患者适宜的用餐次数为（ ）次。

- A. 3 B. 4 C. 5 D. 6

62. 批式灌食法开始时的灌食速度为（ ）。

- A. $50 \sim 100$ 毫升 B. 小于 100 毫升 C. 小于 50 毫升 D. 大于 100 毫升

63. 鼻胃管喂食的第五步是（ ）。

- A. 将物品携至床边桌上
B. 确定胃管在胃内后抽吸温开水
C. 用注食器抽吸胃液以确定胃管是否在胃内
D. 注完流食再抽吸温开水 20 毫升左右注入胃内

64. 鼻饲患者应在（ ）饮用鲜奶。

- A. $10:00$ B. $13:00$ C. $16:00$ D. $20:00$

65. 食管癌、贲门癌等病人进食以（ ）为主。

- A. 半流食 B. 流食 C. 普食 D. 软饭

66. 根据水银血压计的测量方法，将下列步骤进行排序（ ）。

①接着打开血压计，使水银柱的读数降至零。将血压计袖带内的空气排尽后，套在病人手臂的肘关节以上 $2 \sim 3$ 厘米处，一般会选择病人的左臂测量，因为左臂离心脏近，相对测量的数据比较稳定。

②水银血压计应与病人的手臂、心脏保持同一水平位置。在测血压时，病人可以坐在凳子上或者躺在床上进行测量。

③拧开气阀门，使水银缓缓下降。当听到第一声脉搏跳动的声音，此时显示的读数即为收缩压值。继续边放气边听，直到在某个血压刻度，脉搏声变弱甚至消失，此时显示的血压为舒张压。被测者在测量前要保持心平气和。测量后，应在至少 $1 \sim 2$ 分钟后，进行重测。选择两次的平均值作为所测得的血压值。

④绑好气袖，要注意气袖不要绑太紧或太松，在肘窝内侧摸到肱动脉跳动后，护理人员将听诊器听头放在病人的肱动脉上，拧紧气袖上的气阀门。快速打气测压。在打气时，护理人员应注视血压计的水银柱，要注意视线与刻度尽量保持同一水平。

- A. ①②③④ B. ②①③④ C. ①③②④ D. ④②③①



67. 以下 () 容器不适合煎煮中草药。

- A. 铁锅 B. 砂锅 C. 砂罐 D. 不锈钢锅

68. 下列选项中不属于热水坐浴法的步骤是 ()。

- A. 将热水中毛巾或旧布拿起并拧干, 抖开, 用手腕掌侧试温, 以不烫手为度, 折叠后敷于患处, 敷布上盖以棉垫, 以维持温度。在此期间, 如果病人感到烫热, 可揭开敷布的一角散热, 每 3~5 分钟更换 1 次敷布, 及时更换盆内热水
- B. 护理人员将热水袋放平, 去塞, 将热水袋灌入热水至 $1/2 \sim 2/3$ 满, 然后将热水袋逐渐放平, 排尽袋内空气, 拧紧塞子, 倒提热水袋并轻挤一下, 检查是否漏水, 然后擦干表面, 装入布套, 放于病人所需部位
- C. 在病人患部不忌压的情况下, 也可以用热水袋放在敷布上, 再盖以大毛巾进行湿热敷
- D. 热敷完毕, 护理人员帮病人擦干局部皮肤, 盖好治疗部位, 敷后半小时患者方能外出, 以防感冒

69. 护理人员在帮病人煎煮中草药时, 一剂中草药可以煎煮几次 ()。

- A. 1 次 B. 2 次 C. 3 次 D. 4 次

70. 在给病人进行口腔清洁时, 一次最好用几个棉球 ()。

- A. 1 个 B. 2 个 C. 3 个 D. 4 个

(二) 多选题

1. 感官检验根据所运用的感官的不同, 可分为触觉检验和 ()。

- A. 视觉检验 B. 嗅觉检验 C. 听觉检验 D. 味觉检验

2. 烹饪行业中通常采用感官鉴定蛋品的方法主要分为 ()。

- A. 敲 B. 看 C. 听 D. 嗅

3. 一般情况下, 畜肉的品质鉴别方法包括 ()。

- A. 外观 B. 硬度及弹性 C. 气味 D. 产地

4. 剞花刀的目的包括 ()。

- A. 可以缩短原料的成熟时间 B. 便于异味散发
- C. 利于对卤汁的吸附 D. 美化菜品造型

5. 属于熟甜馅心的是 ()。

- A. 青菜馅 B. 豆沙馅 C. 枣泥馅 D. 豆腐馅

6. 熨烫衣服给湿方法有 ()。

- A. 直接喷水 B. 垫湿布
- C. 蒸汽熨斗 D. 蒸汽熨斗的给湿

7. 在使用过程中应掌握 () 等要素, 熟练掌握电熨斗的使用。

- A. 温度 B. 湿度 C. 压力 D. 时间



8. 毛衣、针织类衣服（ ）熨烫。
- A. 可以直接 B. 不可以直接 C. 蒸汽熨烫 D. 挂烫机熨烫
9. 沾有红墨水的衣物可用（ ）来清洗。
- A. 酒精 B. 高锰酸钾 C. 氨水 D. 汽油
10. 顾主衣物上不小心沾上圆珠笔油，应用（ ）来清洗。
- A. 汽油 B. 牙膏 C. 高锰酸钾 D. 酒精
11. 多功能清洗剂操作方法（ ）。
- A. 第一步，接通电源，把机器刷盘水平放置，打开保险开关，打开电源开关，机器开始工作
- B. 第二步，将操作手柄轻轻上抬，机器即向右移动；将操作手柄轻轻下压，机器即向左移动
- C. 第三步，将机器刷盘保持水平状态，前后拉动操作手柄，机器即前后移动
- D. 第三步，将机器刷盘保持 15 度角度，能够重点清洗污处
12. 全自动洗地机构件包括（ ）。
- A. 操作手柄 B. 污水箱 C. 清水箱 D. 清洗系统
13. 普通吸尘器操作方法：（ ）。
- A. 将设备机盖打开，安装防尘网片，密封机盖。将扒头、吸尘软管和机身连接好
- B. 接通电源，打开电源开关
- C. 吸尘时，双手握住吸尘器钢管，前后移动扒头进行吸尘
- D. 工作结束后，关闭电源，盘好电源线，将软管拆下。把尘袋清理干净，抹干净机器
14. 三合一地毯抽吸机操作方法：（ ）。
- A. 第一步，接通电源，调节滚刷压力，指针指向绿色区域段
- B. 第二步，提起电源线，按顺序打开真空开关、滚刷开关、水泵开关
- C. 第三步，双手握住操作扶手，向后直线拉动机器进行清洗
- D. 第三步，双手握住操作扶手，向前直线拉动机器进行清洗
15. 冷水高压清洗机操作方法：（ ）。
- A. 第一步，把高压水管、喷枪与机身连接好，进水管接通水源
- B. 第二步，接通电源，打开马达电源开关
- C. 第三步，双手握紧高压喷枪，然后打开喷枪开关，设备即开始工作
- D. 第四步，扭转喷枪头调节、转换喷射水流（柱形或扇形）
16. 孕期乳房护理内容（ ）。
- A. 清洁乳头 B. 防破裂护理



- C. 穿合适的文胸 D. 做乳头按摩
17. 为孕妇制订营养膳食计划应遵循以下原则：()。
- A. 多用粗粮，少用精制米面
B. 多吃新鲜蔬菜和瓜果
C. 多吃豆类、花生和芝麻酱等
D. 多吃鱼、蛋、肉、奶，它可以提供大量人体所需的蛋白质
18. 新生儿脐带护理注意事项 ()。
- A. 保持脐带干燥，避免摩擦，适时消毒，保持清洁
B. 脐带未脱落或刚脱落但仍不干燥时，洗澡应尽量避免沾水，应保持脐部干燥
C. 脐带不需要护理
D. 用酒精棉签消毒时应由脐部到脐轮从内向外依次消毒，切忌无规律乱擦，以免污染其他部位，引起感染
19. 新生儿呛奶、呛水处理方式 ()。
- A. 体位引流 B. 清除口咽异物 C. 刺激哭叫咳嗽 D. 辅助呼吸
20. 增加产妇乳汁方法 ()。
- A. 睡眠要在 8 小时以上
B. 多吸吮乳房，喂得越多乳汁越多，肿胀的可以频繁吸吮
C. 要经常擦洗乳头，乳头凹陷的可用手每天拔多次
D. 哺乳期间要多吃减肥药
21. 婴幼儿脂肪摄入过多可引起 ()。
- A. 食欲不振 B. 消化不良 C. 肥胖 D. 健康
22. 三浴指 ()。
- A. 日光浴 B. 空气浴 C. 汗蒸 D. 水浴
23. 婴幼儿抚触注意事项 ()。
- A. 抚触前要做好相应的准备 B. 抚触的时间选择
C. 抚触动作与时间 D. 随便做
24. 日光浴的注意事项 ()。
- A. 尽量使皮肤裸露 B. 先晒背部和四肢
C. 随便晒 D. 晒胸部和腹部
25. 空气浴的注意事项 ()。
- A. 每天到户外活动 1~2 次 B. 室外气温不要低于 15℃
C. 无风或微风 D. 在新生儿吃完奶后 1~1.5 小时进行
26. 老年人缺乏维生素 A 会导致夜盲症、白内障等眼疾，因此要注意维生素 A 的补充，那么日常生活中维生素 A 的来源有哪些？()



- A. 动物的内脏
B. 蛋类和乳制品
C. 胡萝卜、南瓜、菠菜
D. 柿子、芒果、橘子

27. 老年人味觉退化吃什么都觉得淡，适当补锌可以提升味觉。下列哪几种食物锌含量相对较多？（ ）

- A. 贝类、虾蟹
B. 肉类
C. 鱼类
D. 芝麻、松子
E. 精米、白面
F. 果蔬

28. 适量的膳食纤维摄入可刺激肠蠕动，能有效地防治老年性便秘，并且膳食纤维还有防治高血脂、胆石症、结肠癌以及降血糖等功效。以下哪些食物富含膳食纤维？（ ）

- A. 糙米、玉米、小米、大麦、小麦皮和麦粉
B. 牛蒡
C. 胡萝卜
D. 四季豆、红豆、豌豆
E. 薯类和裙带菜

29. 衰老是人的生理现象，是不可抗拒的自然规律，老年人伴随着心理和生理的衰老会有不同的情感，那么老年人常见的情感特点有哪些？（ ）

- A. 成就感
B. 满足感
C. 失落感
D. 孤独感
E. 悲观感
F. 独立感
G. 没落感
H. 恐怖感

30. 自我调节情绪的方法有哪些？（ ）

- A. 宣泄情绪法
B. 求助他人法
C. 转移注意法
D. 自我暗示法
E. 遗忘法
F. 自我安慰法

31. 属于导管喂食方法的是（ ）。

- A. 口胃管
B. 鼻胃管
C. 鼻肠管
D. 胃造瘘管

32. 下列属于低胆固醇膳食适应症的是（ ）。

- A. 高血压
B. 冠心病
C. 胆结石
D. 高脂血症

33. 在使用电子血压计时，以下说法正确的是（ ）。

- A. 在测量血压前将电子血压计的袖带空气排尽，然后绑在病人的左臂或者右臂上，与心脏平齐
B. 病人不能穿毛衣等厚的衣服，袖带要与肌肤接触或只能有一个薄的衣服
C. 在测量过程中，手臂放松，手掌张开，不要握拳
D. 在休息 5 ~ 10 分钟后再次测量一遍，取平均值即为此次测量的结果

34. 以下哪几种方法属于冷敷法？（ ）

- A. 热水袋法
B. 冰袋法
C. 冷湿敷
D. 乙醇擦浴法

35. 以下哪几个说法属于煎煮中草药的注意事项？（ ）

- A. 药材冲洗
B. 药材煎煮前浸泡
C. 药材的摆放
D. 煎煮容器的选用



技能要求试题

一、制作文思豆腐羹（表1）

表1 文思豆腐羹考核评分表

序号	考核内容	考 核 要 点	配分 (100 分)	评分标准	扣分	得分
1	选料	1. 选择内酯豆腐或者日本豆腐，青菜叶，冬笋，卤牛肉，清汤等 2. 如果制作素汤，则不能选用牛肉，清汤也只能选用植物性原料熬制的清汤	20 分	每项要点 叙述完整得 10 分，叙述 不全酌情扣 分		
2	切配	1. 采用跳切的刀法切成发丝粗细的豆腐丝 2. 青菜叶、冬笋、卤牛肉等配料也同样切成细丝 3. 豆腐丝切好后要泡入清水中，防止粘连	30 分			
3	成熟与 装盘	1. 锅中加入清汤烧沸后勾芡（也可最后勾芡），文思豆腐羹所用芡汁为薄芡（琉璃芡） 2. 豆腐丝入锅前滤除水分 3. 用手勺背部在锅中搅动，将豆腐丝均匀打散分布于汤汁中，切不可用力过猛，以免将豆腐丝搅断 4. 豆腐丝搅匀后，出锅前加入其他配料丝搅匀 5. 文思豆腐的成形可采用模具制作成太极形状或冲成菊花形，汤汁也可采用金汤、藏红花汁、墨鱼汁等调制成其他颜色	50 分			
合计			100 分			

二、洗烫衣物（表2）

表2 洗烫衣物考核表

序号	考核内容	考 核 要 点	配分	评分标准	扣分	得分
1	洗涤衣物	羽绒服洗涤 丝绸衣物洗涤 毛织物洗涤	15 分	每项要点 5 分， 叙述不全酌情扣分		



(续)

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	扣分	得分
2	熨烫衣物	衬衫、领带熨烫 西服衣裤熨烫 套裙熨烫	15 分	每项要点 5 分， 叙述不全酌情扣分		
合计			30 分			

三、地毯清洗（表 3）

表 3 地毯清洗考核表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	扣分	得分
1	清洗前准备	1. 将地毯上的纸张、塑料袋等大垃圾清扫干净，将地毯刷安装到单擦机下 2. 先加清水到电子打泡箱水箱内，再将高泡地毯水加入 3. 将单擦机电源插头插到电源插座内	6 分	每项要点 3 分，所述操作不标准、漏项、流程不对相应扣分		
2	地毯清洗	1. 启动电子打泡箱开关，待地毯刷下出来泡沫后再开启单擦机刷盘电机开始刷洗 2. 洗地毯顺序为先洗边缘，再洗中间，从屋内向屋外由前向后退着洗，最后洗门口处地毯 3. 若地毯上有油渍，可先将除油剂原液喷到油渍表面，浸泡 3~5 分钟后用手刷由边缘向中间刷洗，再用干泡地毯机刷洗。（也可将除油剂和高泡地毯水一起加到电子打泡箱水箱内刷洗） 4. 洗完后将单擦机用干抹布将机身擦拭干净，3~4 小时后用吸尘器对洗过的地毯全面吸尘一次	20 分	每项要点 5 分，所述操作不标准、漏项、流程不对相应扣分。处理特殊污渍 6 分		
3	吹干	1. 把吹干机放置在刚作业完的地面周边，调节出风口角度，接通电源 2. 在吹干机工作过程中，操作人员不得离开设备，应根据吹干机吹干作业面的情况，不断调整吹干机位置，吹干机的出风口方向要间隔 15 分钟进行一次调整，直到作业面全部吹干为止。关闭电源，全部操作完成	4 分	每项 2 分，所述操作不标准、漏项、流程不对相应扣分		

四、新生儿脐带未脱落的护理（表4）

表4 新生儿脐带未脱落的护理考核表

序号	考核内容	考 核 要 点	配分	评分标准	扣分	得分
1	洗澡时	1. 洗澡时用干毛巾盖住脐部 2. 或用脐贴盖住脐部 3. 尽量避免淋水，保持脐部干燥	15 分	每项要点 5 分，叙述不全酌情扣分		
2	洗澡后	1. 洗澡后用棉签蘸 75% 的酒精由脐的根部由内向外按顺时针方向擦拭消毒，重复 2~3 次 2. 擦拭消毒后要仔细看是否有脓血，有恶臭，脐部周围是否红肿等异常现象 3. 如果无异常现象，便可上纸尿裤，穿衣服	15 分	每项要点 5 分，叙述不全酌情扣分		
合计			30 分			

五、给新生儿做抚触（表5）

表5 给新生儿做抚触考核表

序号	考核内容	考 核 要 点	配分	评分标准	扣分	得分
1	抚触前准备	1. 室温 26~28℃，不要有对流风 2. 洗澡后，睡前或饭后一个小时，选择一个柔软的平台或床 3. 摘掉手表等饰物，洗净双手	12 分	每项要点 3 分，叙述不全酌情扣分		
2	抚触的动作顺序及准确性	1. 前额：将双手的拇指放在新生儿双眉中心，两手的四指分别放在新生儿头的两侧，拇指从眉心向太阳穴的方向进行一字形抚触 2. 下颏：双手的拇指放在新生儿下颏正中央，两手的四指置于新生儿脸颊的两侧，双手的拇指从下颏正中央向耳朵方向按摩至耳际 3. 头部：左右手交替动作，用手的前指肚部位从头部前发际滑向后脑直至耳后	18 分	每项要点 3 分，叙述不全酌情扣分		
合计			30 分			



六、血压计使用方法（表6）

表6 血压计使用方法考核表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	扣分	得分
1	上臂式电子血压计使用方法	1. 放松身体，佩戴袖带：身体放松5分钟后，尽量选安静环境准备测量，将袖带卷绑在肘关节上侧1~2厘米处，手心向上，橡胶管拉直后与手心平行 2. 把袖带的端部向外拉紧，并用尼龙粘扣固定在袖带外侧，卷绑牢固，以插入一根手指为宜 3. 按下开始键，开始自动测量，机器将自动加压，并逐步呈现数值。保持安静，放松身体，测量过程中不要说话和移动身体 4. 读取数值，进行记录：等待测量结束后，液晶屏幕上将显示此次测量的数值，记录数值并与上一次测量进行比较	15分	每项要点3~4分，叙述不全酌情扣分		
2	手腕式电子血压计使用方法	1. 腕带应卷绑在左手腕裸露的皮肤上，电子血压计位于手腕的中央 2. 显示屏与手掌均朝上，腕带卷绑位置应距离手掌1~2厘米，松紧适度，以能转动为宜 3. 正确的测量姿势是坐姿，且腕带要与心脏处于同一水平面上 4. 测量结果自动显示，高压、低压、心率一目了然。记录数值并与上一次测量结果进行比较	15分	每项要点3~4分，叙述不全酌情扣分		
合计			30分			

七、为病人进行导管喂食的操作（表7）

表7 为病人进行导管喂食的操作考核表

序号	考核内容	考核要点	配分	评分标准	扣分	得分
	为病人进行导管喂食的操作	携器具至病人床旁—核对信息—说明来意—协助老年人抬高头胸部30~50度—铺治疗巾，松开固定的鼻饲管—用纱布捏住管口打开胃管末端—检查胃管是否在胃中—连接注射器—注入少量温开水—缓慢注射鼻饲液200毫升—注入结束后再次注入少量温开水胃管末端反折—用纱布包好—夹子夹住胃管—固定在老年人枕旁—保持体位20~30分钟，询问老年人有无不适—清洁灌食物并整理其他用物—洗手—记录	20分	每项要点2分、所述操作不到位酌情扣分		
合计			20分			



主观题测试（职业道德）

1. 考核内容

- (1) 家政服务工作的价值和家政服务职业道德规范。
- (2) 家政服务工作安全防护基本知识和技能。
- (3) 家政服务中人际关系矛盾的解决方法。
- (4) 家政服务工作相关法律法规以及解决法律问题的基本途径。

2. 考核要求

(1) 理解家政服务工作的价值和职业道德规范，确立积极的职业道德观念和服务意识。

- (2) 掌握安全防护基本知识和技能。
- (3) 掌握处理家庭人际关系矛盾的基本方法。
- (4) 了解相关法律法规，树立法律意识，了解解决法律问题的基本途径。

3. 分数分配

- (1) 家政服务工作的价值和家政服务职业道德规范。(30%)
- (2) 家政服务工作安全防护基本知识和技能。(30%)
- (3) 家政服务工作中人际关系矛盾的解决方法。(20%)
- (4) 家政服务工作相关法律法规以及解决法律问题的基本途径。(20%)

4. 评分标准

职业道德主要是对家政服务从业人员对职业的性质与价值认识的培训，预期培训效果是认识和态度的变化，因此职业道德教学与评价都应强调学员本身的参与和思考，而不能仅仅是对知识的记忆。

(1) 学员能否结合自己的工作经验，表达对这一职业的认识和思考。

(2) 每个家政服务员的岗位不同，学员是否对自己岗位的独特要求有比较清楚的认识和价值认同。

(3) 学员能表现出积极应对工作中可能出现的比较复杂的人际关系以及各种常见问题的思维方式。

5. 参考试题

(1) 作为家政服务员，怎样才能做好工作，更好地满足现代不同家庭的需要？

(2) 结合你自己的经验，谈谈家政服务员在工作中必须要做到的有哪些，绝对不能做的有哪些？

(3) 结合自己的经验谈谈家政服务员为什么要遵守职业守则？并谈谈自己的求职经验或教训，总结一下求职的时候需要特别注意哪些问题。



(4) 请你谈谈自己的求职经验或教训，总结一下求职的时候需要特别注意哪些问题。

(5) 请你说说在家政服务中曾经遇到的困难甚至危险，说说你是怎么解决和应对这些问题的。

(6) 请你说说在家政服务过程中遇到过的人际矛盾，你是怎么解决这些矛盾的。

(7) 谈谈你经历过或听说过的家政服务过程中产生的法律纠纷，以及这些问题是怎么解决的？



试 题 答 案

一、判断题

- | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. ✓ | 2. × | 3. × | 4. ✓ | 5. × | 6. ✓ | 7. ✓ | 8. × |
| 9. ✓ | 10. × | 11. ✓ | 12. × | 13. × | 14. × | 15. ✓ | 16. ✓ |
| 17. ✓ | 18. × | 19. ✓ | 20. ✓ | 21. × | 22. ✓ | 23. ✓ | 24. × |
| 25. ✓ | 26. ✓ | 27. ✓ | 28. × | 29. × | 30. × | 31. ✓ | 32. ✓ |
| 33. × | 34. × | 35. × | 36. ✓ | 37. ✓ | 38. ✓ | 39. × | 40. ✓ |
| 41. ✓ | 42. ✓ | 43. ✓ | 44. × | 45. × | 46. × | 47. × | 48. ✓ |
| 49. × | 50. ✓ | 51. × | 52. × | 53. ✓ | 54. × | 55. × | 56. × |
| 57. × | 58. ✓ | 59. ✓ | 60. × | 61. × | 62. × | 63. ✓ | 64. ✓ |
| 65. × | 66. × | 67. ✓ | 68. × | 69. × | 70. ✓ | | |

二、选择题

(一) 单选题

- | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. B | 2. A | 3. D | 4. C | 5. B | 6. C | 7. A | 8. B |
| 9. C | 10. D | 11. A | 12. D | 13. C | 14. D | 15. D | 16. C |
| 17. C | 18. C | 19. D | 20. A | 21. B | 22. A | 23. C | 24. D |
| 25. A | 26. C | 27. B | 28. A | 29. D | 30. B | 31. B | 32. D |
| 33. B | 34. B | 35. B | 36. D | 37. C | 38. A | 39. B | 40. B |
| 41. B | 42. C | 43. B | 44. D | 45. B | 46. B | 47. B | 48. C |
| 49. A | 50. D | 51. D | 52. B | 53. C | 54. C | 55. C | 56. C |
| 57. B | 58. D | 59. D | 60. B | 61. C | 62. A | 63. C | 64. D |
| 65. A | 66. B | 67. A | 68. B | 69. B | 70. A | | |



(二) 多选题

- | | | | | |
|----------|----------|-----------|-------------|-----------|
| 1. ABCD | 2. BCD | 3. ABC | 4. ABCD | 5. BC |
| 6. ABD | 7. ABCD | 8. BCD | 9. AB | 10. AB |
| 11. ABC | 12. ABCD | 13. ABCD | 14. ABC | 15. ABCD |
| 16. ABCD | 17. ABCD | 18. ABD | 19. ABCD | 20. ABC |
| 21. ABC | 22. ABD | 23. ABC | 24. ABD | 25. ABCD |
| 26. ABCD | 27. ABCD | 28. ABCDE | 29. ABCDEGH | 30. ACDEF |
| 31. ABCD | 32. ABCD | 33. ABC | 34. BCD | 35. ABD |

参 考 文 献

- [1] 人力资源和社会保障部教材办公室. 家政服务员[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009.
- [2] 郭剑平, 曹炳泰, 罗胜帅. 改善江苏省家政服务业发展状况的对策探究[J]. 江苏商论, 2011(1): 36-38.
- [3] 樊金娥, 李欧. “学科基质”——当代家政学本土化研究的前提反思[J]. 吉林广播电视大学学报, 2008(1): 13-16.
- [4] 朱运致. 能干女性——女性与家政[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2008.
- [5] 朱运致. 中国家政学学科发展的回顾与展望[J]. 现代教育科学: 高教研究, 2010(9): 108-111.
- [6] 卓长立, 高玉芝. 家政服务员[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012.
- [7] 周晓燕. 烹调工艺学[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2008.
- [8] 薛党辰. 烹饪基本功训练教程[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2008.
- [9] 赵廉. 烹饪原料学[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2008.
- [10] 陈忠明. 面点工艺学[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2008.
- [11] 牛铁柱. 烹调工艺学[M]. 北京: 机械工业出版社, 2010.
- [12] 冯玉珠. 烹调工艺学[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2006.
- [13] 东北三省职业培训教材编写组. 面点制作工艺[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1987.
- [14] 周世中. 烹饪工艺[M]. 成都: 西南交通大学出版社, 2011.
- [15] 陈锡珠, 黄芝娴. 家政服务员(高级)[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012.
- [16] 万梦萍, 匡仲潇. 家庭服务员[M]. 2版. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012.
- [17] 夏君, 邹金宏. 家政六好管理[M]. 北京: 中国财富出版社, 2013.
- [18] 陈锡珠, 黄芝娴. 家政服务员(高级)辅导练习[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012.
- [19] 郑辉, 王德敏. 家政服务人员岗位培训手册[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2006.
- [20] 杨冬琼. 家政服务看图看板管理与问答[M]. 广州: 广东经济出版社, 2013.
- [21] 杨冬琼. 家政钟点工看图看板管理与问答(实战精华版)[M]. 广州: 广东经济出版社, 2013.
- [22] 吴兴鹏. 服装洗涤整烫基本技能[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2008.
- [23] 邵小云, 等. 物业保洁培训[M]. 北京: 化学工业出版社, 2014.
- [24] 人力资源和社会保障部教材办公室. 家政服务员(高级)[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009.
- [25] 朱凤莲, 等. 家政服务员上岗手册[M]. 北京: 中国时代经济出版社, 2011.
- [26] 中国就业培训技术指导中心. 家政服务员(高级)[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2007.



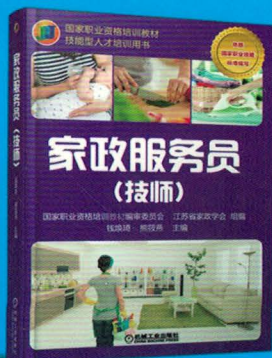
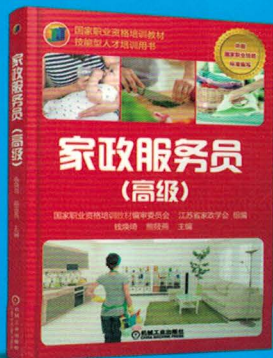
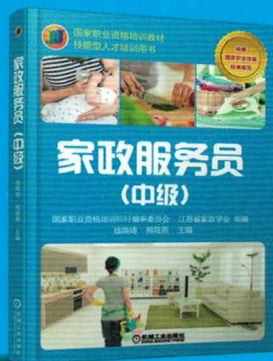
- [27] 万梦萍. 母婴护理员(月嫂)[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012.
- [28] 王楠. 妊娠分娩育儿[M]. 北京: 中国纺织出版社, 2015.
- [29] 陈学锋. 育婴员 [M]. 北京: 海军出版社, 2009.
- [30] 丁昀. 育婴师[M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2006.
- [31] 艾贝母婴研究中心. 宝宝辅食制作与营养配餐[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2015.
- [32] 陈帖. 催乳师培训教材 [M]. 北京: 旅游教育出版社, 2015.
- [33] 李琳. 育儿知识[M]. 北京: 中国妇女出版社, 2014.
- [34] 王廷礼. 母婴护理师 [M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2012.
- [35] 朱凤莲. 老年人护理员上岗手册[M]. 北京: 中国时代经济出版社, 2011.
- [36] 刘洋. 居家养老护理师(初级)[M]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学出版社, 2013.
- [37] 刘天鹏. 常见病家庭饮食营养调理[M]. 北京: 人民军医出版社, 2006.
- [38] 殷磊. 护理学基础[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2003.



国家职业资格培训教材 技能型人才培养用书

技能训练多 帮你快速掌握操作技能

题库题量大 助你顺利取得职业资格证书



地址：北京市百万庄大街22号

邮政编码：100037

电话服务

服务咨询热线：010-88379833

读者购书热线：010-88379649

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

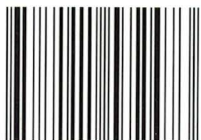


机工教育微信服务号

ISBN 978-7-111-57247-3

策划编辑◎赵磊磊

ISBN 978-7-111-57247-3



9 787111 572473 >

定价：39.80元