



“千万农民工援助行动”  
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

# 营养配餐员 基本技能

YINGYANG PEICANYUAN  
JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员 ⊙ 下岗再就业人员

 中国工人出版社



“千万农民工援助行动”  
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：孙奎东 云希荣

李学祥 王 萍

# 营养配餐员 基本技能

YINGYANG PEICANYUAN  
JIBEN JINENG

进城务工人员◎下岗再就业人员

中国工人出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

营养配餐员基本技能 / 倪健民, 王炯主编; 孙奎东, 云希荣, 李学祥, 王萍编著. —北京: 中国工人出版社, 2010. 7

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978-7-5008-4755-7

I. ①营… II. ①倪… ②王… ③孙… ④云… ⑤李… ⑥王…  
III. ①膳食—营养学—技术培训—教材 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147944 号

---

**出版发行: 中国工人出版社**

**地 址:** 北京东城区鼓楼外大街 45 号

**邮 编:** 100120

**电 话:** (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075964 (编辑室)

**发行热线:** (010) 62004002 62005042 (传真)

**网 址:** <http://www.wp-china.com>

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 北京燕旭开拓印务有限公司

**版 次:** 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

**开 本:** 850 毫米×1168 毫米 1/32

**印 张:** 4.875

**定 价:** 12.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

**印装错误可随时退换**

# “千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

## 序 言

孙春兰

(2009年3月)

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业知识，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

**(本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记)**

## 简介

---

民以食为天，自古以来膳食与营养就是中国人生活中的一件大事。今天，营养学已发展成一门能够保障和维护人民健康，并且在生活中具有很大指导意义的重要学科，而膳食讲究营养和合理搭配也已逐渐成为人们的追求和自觉行动。随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的家庭，尤其是有老人和儿童的家庭，希望聘请的家政服务员同时也是一名家庭营养配餐员，以帮助他们实现“吃的科学，吃的健康”的美好愿望。

本书根据国家人力资源与社会保障部关于家庭配餐员的基本技能要求编写，同时照顾到广大农民工的就业需求和文化水平差异，本着传授知识、培养能力、提高素质的原则，力求内容简明实用，重点介绍饮食营养学知识、常用烹饪原料基础知识、烹饪基础知识、膳食制作的基本技能、厨房设备使用常识、食品卫生与食品安全、餐饮成本核算的基本知识、营养配餐人员职业素质要求、个人安全防护常识等，文字浅显易懂，语言通俗流畅，力求使求职人员通过学习此书掌握一门技能，成为一名有基本职业素养、懂营养、懂配膳、会烹饪的家庭营养配餐员。

本书由天津卫生学校校长、高级营养师孙奎东，副校长、高级营养师云希荣，营养师李学祥、王萍编写，可作为培训农民工、下岗职工的教材使用。



# 目 录

## 第一章 饮食营养学知识

第一节 营养素的基本知识 .....	1
一、蛋白质 .....	1
二、脂类 .....	2
三、碳水化合物 .....	4
四、无机盐 .....	6
五、维生素基本常识 .....	9
六、水 .....	13
第二节 能量的基本知识 .....	14
一、能量单位 .....	14
二、人体的能量消耗 .....	15
三、能量的食物来源 .....	16
第三节 各类食物营养价值的基本知识 .....	16
一、植物性食物 .....	16
二、动物性食物 .....	21

## 第二章 常用烹饪原料基础知识

第一节 烹饪原料概述 .....	24
------------------	----





一、烹饪原料的分类 .....	24
二、选择烹饪原料的基本方法 .....	25
三、烹饪原料营养价值的评定 .....	26
第二节 蔬菜、水果类原料的基本知识 .....	26
一、蔬菜类原料 .....	27
二、果品类原料 .....	35
第三节 水产类原料的基本知识 .....	39
一、动物性水产品 .....	39
二、植物性水产品 .....	43
第四节 畜、禽类原料的基本知识 .....	44
一、畜、禽肉类的营养成分 .....	44
二、畜、禽肉类原料 .....	45
第五节 粮食类原料的基本知识 .....	48
一、谷类原料 .....	48
二、豆类及其制品原料 .....	53
第六节 调味品类原料的基本知识 .....	56

### 第三章 烹饪基础知识

第一节 烹饪原料的鉴别和保管 .....	58
一、烹饪原料的鉴别 .....	58
二、烹饪原料的保管 .....	58
第二节 烹饪与营养的基本知识 .....	61
一、营养素在烹饪加工中的变化 .....	61
二、烹饪方法对营养素的影响及保护 .....	64
第三节 南北大菜的基本知识 .....	68
第四节 筵席的基本知识 .....	73



一、宴席菜肴的配置 .....	73
二、宴席的设计 .....	74
三、宴席的准备 .....	74
四、宴席的上菜程序 .....	75

## 第四章 膳食制作的基本技能

第一节 入厨基本技能 .....	76
一、烧的技法 .....	76
二、炸的技法 .....	77
三、爆的技法 .....	78
四、炖的技法 .....	79
五、煎的技法 .....	80
六、烤的技法 .....	80
七、蒸的技法 .....	80
第二节 常见刀法 .....	81
一、切 .....	81
二、片 .....	83
三、剁 .....	84
四、劈 .....	84
五、拍 .....	85
六、刮 .....	85
第三节 原料成型规格 .....	85
一、丝 .....	85
二、条 .....	86
三、丁、粒 .....	86
四、块 .....	86



五、片 .....	87
第四节 合理营养与平衡膳食 .....	87
一、合理营养 .....	87
二、平衡膳食 .....	88
第五节 早餐制作的基本技能 .....	90
一、营养早餐 4 要素 .....	91
二、适合早餐的选择 .....	91
三、早餐的制作 .....	92
第六节 中、晚餐制作的基本技能 .....	98
一、主食制作的基本技能 .....	98
二、家常菜肴烹制的基本技能 .....	100

## 第五章 厨房设备使用常识

第一节 厨房设备的种类 .....	108
第二节 厨房设备的使用常识 .....	109
一、储藏设备的使用常识 .....	109
二、洗涤设备的使用常识 .....	110
三、调理设备的使用常识 .....	110
四、烹调设备的使用常识 .....	112
五、进餐设备的使用常识 .....	116

## 第六章 食品卫生与食品安全

第一节 饮食环境卫生 .....	118
一、餐饮环境卫生 .....	118
二、餐饮企业从业人员的个人卫生 .....	119



三、食品容器、餐具和包装材料及设备卫生 .....	119
四、饮水卫生 .....	119
第二节 烹饪食品的卫生 .....	120
一、粮食的卫生 .....	120
二、蔬菜、水果的卫生 .....	121
三、畜肉及其制品的卫生 .....	121
四、禽、蛋类的卫生 .....	122
五、鱼类食品的卫生 .....	123
六、食用油脂的卫生 .....	123
七、奶类的卫生 .....	124
八、罐头的卫生 .....	125
九、调味品的卫生 .....	125
第三节 食物中毒 .....	126
一、细菌性食物中毒 .....	126
二、真菌毒素食物中毒 .....	128
三、动物性食物中毒 .....	128
四、植物性食物中毒 .....	129
五、化学性食物中毒 .....	130

## 第七章 餐饮成本核算的基本知识

一、净料单位成本的计算 .....	132
二、净料率及其应用 .....	134
三、餐饮业成本核算的方法 .....	135



## 第八章 营养配餐人员职业素质要求

第一节 道德基础知识 .....	136
一、道德的定义 .....	136
二、社会公德的定义 .....	136
三、职业道德的定义 .....	137
第二节 营养配餐人员的职业素质要求 .....	138
一、营养配餐员的职业特点 .....	138
二、营养配餐员的标准 .....	138
三、营养配餐员的职业道德 .....	138

## 第九章 个人安全防护常识

第一节 家庭火灾的防范及处置 .....	139
一、家庭火灾的防范 .....	139
二、家庭火灾的处置 .....	140
第二节 急救电话的拨打方法及注意事项 .....	140
一、我国的急救电话的职能 .....	140
二、急救电话的拨打方法与注意事项 .....	141



# 第一章 饮食营养学知识

营养是人体摄取、消化、吸收和利用食物中的营养素维持生命活动的整个过程，食物中的营养素能维持生命、促进机体生长发育和健康。

## 第一节 营养素的基本知识

人体所需的营养素主要包括蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐、维生素和水等六大类。任何一种营养素的缺乏、不足或过剩，都会对机体产生不良影响，并导致疾病的发生。

### 一、蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，人体中的所有重要组成部分都有蛋白质参与。蛋白质约占人体重量的18%。人体内的蛋白质由20多种氨基酸按不同比例组合而成。但有八种氨基酸是人体不能合成而必须由食物供给的，它们被称为必需氨基酸。食物中的必需氨基酸比例越接近人体蛋白质的必需氨基酸比例，它的营养价值就越高。

#### (一) 生理功能

蛋白质是构成人体皮肤、肌肉、毛发、骨骼、血液、内脏、



大脑等各种组织器官的主要成分，是补偿消耗及修补组织损伤的主要物质；蛋白质构成的激素可以调节各种生理活动；蛋白质在体内氧化可以产生热量，占每日人体所需总热量的10%~15%，每克蛋白质可产生4.350千卡的能量。

### 知识链接

当蛋白质摄取不足时，会出现生长发育迟缓、体重减轻、身材矮小、容易疲劳、抵抗力降低、贫血、病后康复缓慢、智力下降等状况。

### (二) 食物来源

瘦肉、水产品、动物脏器、奶类、蛋类、粮食、大豆及其制品、食用菌（木耳、银耳、香菇、口蘑等）、坚果类（花生、瓜子、松子、核桃等）。

### 知识链接

不同种类的食物混合食用，食物中所含的蛋白质互补，食物的价值提高。例如，玉米粉加入一定量的黄豆粉，制成混合食品，其蛋白质的生理价值大大提高。所以提倡粮豆混吃，粗细粮搭配和荤素兼顾。

## 二、脂类

脂类是一类一般不溶于水而溶于脂溶性溶剂的化合物，它包



括范围很广，其化学结构有很大差异，生理功能各不相同，包括甘油三酯和类脂（包括磷脂、糖脂、固醇）。

### （一）生理功能

脂类是人体细胞的重要组成部分。皮下脂肪具有滋润皮肤、保护体温的作用，体腔脂肪可保护和支撑内脏；脂肪有利于脂溶性维生素的吸收与利用；磷脂是人脑和神经组织的重要成分，可以促进记忆和维持大脑正常功能；脂类在体内氧化可以产生热量，占每日人体所需总热量的20%~30%，每克脂类在体内氧化可产生9.450千卡的能量，比蛋白质和糖类产生能量高出2倍多。

人体不可缺少而自身又不能合成，必须由食物供给的脂肪酸称必需脂肪酸，包括亚油酸、亚麻酸等，具有减少血清胆固醇含量及预防心、脑血管疾病和促进发育、保护皮肤、保持头发润泽光亮、防止毛细血管壁脆性增加的作用。

### （二）食物来源

猪肉、牛羊肉、鱼、动物油、牛奶、蛋黄、大豆及其制品、花生、核桃、瓜子、松子等坚果类。

#### 知识链接

胆固醇是人体细胞膜的组成成分，是合成性激素和维生素D<sub>3</sub>的重要物质，也是合成胆汁的原料，还具有一定的抗癌作用。但是胆固醇过高，会导致动脉硬化，进而发生心、脑血管疾病。





### 三、碳水化合物

碳水化合物也称作糖类，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物，包括单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖）、双糖（蔗糖、乳糖）、多糖（淀粉、糖原）和膳食纤维等。

#### （一）生理功能

糖类主要是提供能量，每克糖类在人体内可产生 4.099 千卡的能量，人每日总需能量中，有 60%~70% 应由糖类提供；血糖浓度过低时会出现头晕、心悸及饥饿的感觉，甚至发生惊厥和昏迷；当人体缺糖类时，脂肪不能彻底氧化，导致酮在人体内积蓄，可发生酮血症；肝糖原还可以增强肝脏的解毒能力。

膳食纤维可以促进肠蠕动，促进排便，可以降低餐后血糖，可以降低血胆固醇，还可辅助减肥。

#### （二）食物来源

小麦、大米、杂豆类，土豆、红薯等，各种食糖、糖果、蜂蜜、水果、糕点等。

#### 知识链接

1. 糖与蛋白质一起加热会发生反应，影响吸收，所以白糖不宜与牛奶、豆浆一起加热。

2. 孕妇由于早孕反应而厌食、孕吐导致缺糖，严重者会发生酮症。为了避免孕妇发生酮症，要注意及时补充糖，可以喝白糖水、蜂蜜水、葡萄糖水等。