

高职旅游类项目课程教材（教改新成果）

New Concept

烹饪工艺与营养 (水产类)

主编 ○ 史红根
主审 ○ 朱宝鼎



旅游教育出版社

高职旅游类项目课程教材 (教改新成果)

New Concept



烹饪工艺与营养 (水产类)

主编 ○ 史红根
参编 ○ 胡国勤 端尧生
李廷富 赵永明
主审 ○ 朱宝鼎

 旅游教育出版社

责任编辑:巨瑛梅

图书在版编目(CIP)数据

烹饪工艺与营养.水产类/史红根主编.一北京:旅游教育出版社,2011.1

高职旅游类项目课程教材.教改新成果

ISBN 978-7-5637-2030-9

I. ①烹… II. ①史… III. ①水产品—烹饪—高等学校:技术学校—教材
②水产品—食品营养—高等学校:技术学校—教材 IV. ①TS972.1②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 154327 号

高职旅游类项目课程教材(教改新成果)

烹饪工艺与营养(水产类)

主编 史红根

参编 胡国勤 端尧生

李廷富 赵永明

主审 朱宝鼎

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepzh.com
E-mail	tepfz@163.com
印刷单位	北京科普瑞印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787×960 1/16
印 张	14.5
字 数	221 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

总序

中国旅游职业教育的发展与旅游产业几乎同步,历时三十多年,为旅游行业培养了大批专业人员,为促进我国旅游业发展作出了重要贡献。特别是进入 21 世纪以来,我国的旅游高等职业教育发展加快了步伐,规模进一步扩大,质量有了明显提高。旅游高等职业教育的特点是:人才培养起点高,进入行业后的可塑性强;人才的行业性特征明显,供求双方的亲密度高;和旅游发达国家注重职业化教育的特征相吻合,具有鲜明的时代性。正因为如此,旅游高等职业院校的学生受到旅游行业的青睐,拥有广泛的就业市场,而且,他们进入旅游行业后通过一步一个脚印的踏实工作,往往具有更多的发展机会。可以肯定的是,随着我国旅游强国建设步伐的加快,旅游高等职业教育将具有更加广阔的发展前景。

在旅游业迅速发展的新形势下,为促进旅游职业教育的进一步发展,必须遵循“以就业为导向”、“以学习者为中心”的职业教育原则,颠覆原有的以理论知识为中心的学科专业体系,进行突破性的教育改革。而“项目课程”的产生与发展正是职业教育改革的必然要求,是教育改革的一个突破性的成果。这是因为基于项目的教学活动从根本上解决了传统学科教学模式所造成的理论知识和实践技能条块分割的问题,对学生岗位实践能力的培养有明显的帮助。因此,在我国,项目课程开发已成为今天职业教育课程改革中的一项原创性实践,目前,项目课程改革在理论和实践领域都取得了丰硕的成果,其影响的广度和深度远远超越了我国历次职业教育课程改革。

所谓项目课程,是指根据职业岗位工作系列项目的需要,选择、组织教学内容,进而形成以完成工作系列任务为中心的课程体系。通过完成岗位工作任务来学习基础知识和技能,从而培养学生提出问题、分析问题、解决问题的综合能力。现代职业教育的相关研究认为,在职业教育领域,应该以项目课程的形式把岗位生产、管理、经营、服务的实际工作流程作为课程设置的核心,把主要的工作任务作为教学内容,并与职业资格标准相衔接,从而使学生以其所获得的知识、能力、态度诸方面的综合素质,满足职业岗位的要求。

南京旅游职业学院作为我国最主要的旅游人才培养院校之一,较早开展了项目课程的开发,锻炼和造就了一支综合素质高、实操能力强的教学改革团队,取得

了一系列丰硕的成果。由南京旅游职业学院主持开发的这套旅游职业教育项目课程系列教材,正是遵循“项目课程”这一先进理念,力求彰显职业教育特色,以学生职业综合素质的培养为目标。本套教材有以下明显的特色:

第一,项目课程特点鲜明。本系列教材遵循项目课程的理念,打破了传统教材章、节、目的体例设定模式。对传统的以知识为本位的观念进行了彻底的颠覆,采用了由项目、模块、工作任务组成的系列体例建构方法,从岗位工作任务着眼,以培养学生的实际工作能力和职业生涯的发展潜力为首要目标。

第二,专业课程系统完整。本系列教材涵盖旅游高等职业教育主要的各门专业性课程,从不同角度为学生旅游职业技能的进一步提升提供指导和帮助。每门课程教材在自成体系的同时也兼顾教材之间的横向交流,及其与基础性课程之间的纵向联系,以形成完整的旅游职业教育体系。

第三,内容具有权威性。准确性、科学性是教材的生命线。本系列教材的总体筹划和设计得到了旅游行业精英们的大力支持和直接参与,各个项目课程的开发也得到了职业教育专家的全面指导。本系列教材的主要编写者都是双师型骨干教师,他们拥有扎实的理论知识功底,都在行业中有一线工作、管理岗位的经历,拥有丰富的实践经验。在总结提炼多年知识积累的基础上,编者严格按照教材编写规范,编创结合,既保留经典内容,更将具有创新性的研究成果和具有代表性的观点融入教材之中,力争在做到教材内容准确、科学的同时体现出自身的创新性。

第四,注重教学实用性。专业课程的开设是为学生旅游实践工作能力的增强直接服务的,因此,本系列教材着眼于旅游行业从业者各岗位实践技能的培养。为保证这一原则的贯彻与落实,系列教材在对国外较成熟的职业教育理论体系和模式进行深入研究的基础上与我国国情充分结合,十分注重与旅游行业的人才需求接轨,与国际旅游业发展趋势保持一致,高度重视课程内容的实用性和可操作性,为学生综合素养的提高和各项职业技能的增强打下坚实的基础。

本系列教材具有较强的普适性,适合各级各类院校旅游管理及相关专业学生使用,也可作为从事旅游研究、旅游管理的有关人员和旅游业感兴趣的爱好者的的重要参考用书。

“高职旅游类项目课程教材”编撰委员会

2009年11月

前 言

水产类,是烹饪工艺与营养专业的综合性课程,也是该专业的主体(必修)课程。该课程的目标是,通过对现代厨房运行与流程等具体实践过程的介绍,以及各模块的学习和训练,使学生熟悉酒店厨房生产与运转的基本流程,掌握水产品烹饪基本理论和基础知识,能熟练地对各种水产品原料进行加工、切配与烹调,切实提高实际操作技能。

本课程以水产品烹饪原材料生产为主线,以岗位工作任务为路径,以饭店行业标准为依据,以提高学生的职业能力、创新能力和社会适应能力为方向。课程的编排,打破传统的文化基础课、专业基础课、专业课的三段式课程设置思路和模式,紧紧围绕工作任务完成的需要来选择和组织课程内容,突出工作任务与知识的联系,增强课程内容与职业岗位能力要求的相关性,让学生在职业实践活动和富含人文元素的多元化主题教学的基础上掌握专业知识,培养职业能力,塑造职业形象,培育职业精神。

本教材由南京旅游职业学院史红根、胡国勤、端尧生和业界专家李廷富、赵永明负责编写。其中中式烹饪由史红根和南京环球餐饮管理有限公司董事长李廷富负责编写,西式烹饪由胡国勤和金斯利喜来登酒店特级烹调师赵永明负责编写,中式面点由端尧生负责编写。

在教材编写过程中,我们得到了南京旅游职业学院烹饪工艺与营养系及研究所各位老师的关心和支持,参阅并引用了大量的相关资料,为此,我们向这些给予我们帮助的朋友们表示深深的谢意!并恳请各位专家、学者和同行对书中错误和欠妥之处提出批评和修改意见,以便在修订时予以完善。

编 者

目 录

概 要	1
模块一 认识水产品	5
模块 1.1 认识水产品的种类	5
模块 1.2 认识水产品的部位组成	16
附 录 常见水产品原料展示	27
模块二 水产品冷菜制作	47
模块 2.1 水产品中餐冷菜制作	47
模块 2.2 水产品西餐冷菜制作	65
模块三 一鱼六吃制作	73
模块 3.1 一鱼六吃制作	73
模块 3.2 西式鱼肴制作	97
模块 3.3 油酥面点制作	113
模块四 绉子菜点制作	119
模块 4.1 鱼圆制作	119
模块 4.2 面点制作	134
模块五 全鱼菜肴制作	143
模块 5.1 中式全鱼菜肴制作	143
模块 5.2 西式全鱼菜肴制作	161

模块六 无鳞鱼、软体鱼类菜肴制作	169
模块七 贝类、甲壳类菜肴制作	181
模块 7.1 贝类、甲壳类中式菜肴制作	181
模块 7.2 贝类、甲壳类西式菜肴制作	193
模块 7.3 虾饺制作	201
模块八 水产品项目总结	205
参考文献	221

概 要

■ 项目简释

水产及水产制品是烹饪的基本原料,因其营养价值高,极易消化、吸收的特点,故深受人们的普遍喜爱。水产品品种繁多,烹调方法多样,是烹饪行业关注的重点。本项目着重培养学生如何合理选择水产品原料,烹调菜肴,并通过综合、系统的训练,使学生掌握水产品的种类、特点、加工方法及制作菜肴的烹调方法和操作要领,逐步提高学生的综合专业运用能力。

■ 能力目标

- ◆ 通过实际考察,能全面认识和了解水产品的品种、营养价值及品质特点
- ◆ 能对各种水产及制品进行初加工及精加工
- ◆ 能切配各类水产品菜肴
- ◆ 能以中、西式烹饪技法制作水产品冷菜
- ◆ 能制作淡水和海水鱼类中、西式菜肴
- ◆ 能制作具有代表性的甲贝类、软体类中、西式菜肴
- ◆ 能制作以水产品为主要原料的点心

■ 项目分解

水产品项目知识点多,根据水产品的种类和烹饪工艺的教学要求,现将水产品项目分解为八个模块,并对各个模块所涉及的知识 and 学生应达到的能力进行分类,使在学习时能一目了然,了解每个模块要掌握的内容,以便更好地进行预习和复习。

模块名称	知识要求	能力要求
一、认识水产品	1. 水产品发展史 2. 水产品品种与分类 3. 水产品的结构和特征 4. 水产品营养成分	略
二、水产品冷菜制作	1. 水产品中、西冷菜特点 2. 水产品中、西冷菜的加工与刀工成型知识 3. 水产品中、西冷菜烹调方法 4. 水产品中、西冷菜制作 5. 水产品冷菜卫生安全知识	1. 能对制作冷菜的水产品熟练地初加工 2. 能运用不同刀法对原料准确地成型处理 3. 能利用拌、腌、炆、熏、油炸卤浸等中式冷菜烹调方法制作冷菜 4. 能利用冻等西式烹调方法制作虾冻、意大利海鲜色拉、虾仁鸡尾杯等菜肴 5. 掌握中、西冷菜装盘技巧
三、一鱼六吃制作	1. 鱼类初加工常识 2. 鱼类分档取料知识 3. 鱼类刀工成型知识 4. 炒、炸、炖、焖、煎、烧、扒等烹调方法的概念、特点及要求 5. 挂糊、上浆知识 6. 勾芡常识 7. 油酥面点知识 8. 油酥成熟方法——烤的原理及知识	1. 掌握鱼类的初加工方法 2. 能根据菜肴的不同要求,对原料准确地分档取料 3. 掌握鱼加工成丁、丝、片、条、块等形状的方法 4. 掌握鱼肴的挂糊、上浆技巧 5. 能运用炒、炸、炖、焖、煎、烧、扒等烹调方法烹制六吃鱼肴 6. 能运用煎、炸、焖等烹调方法制作西式鱼肴 7. 掌握明酥酥皮的制作方法 8. 掌握三鲜酥饺馅心的制作方法
四、缙子菜点制作	1. 缙子菜肴的种类 2. 鱼茸菜肴刀工处理知识 3. 缙子菜肴的调制方法、调制比例及关键 4. 缙子菜肴炒、酿、氽、煎等烹调方法的概念、特点及要求 5. 水调面团知识 6. 水调面团成熟方法煮、蒸的原理及知识	1. 掌握鱼茸的制作方法 2. 掌握挤制虾仁的方法及虾缙的制作技术 3. 掌握缙子菜肴的调制方法、调制比例及关键 4. 掌握鱼圆、鱼面的制作方法 5. 能利用炒、酿、氽、煎等烹调方法制作缙子菜肴 6. 掌握馄饨皮擀制、冷水硬面团调制的方法 7. 掌握虾饺、三鲜大馄饨馅心制作的技术

续表

模块名称	知识要求	能力要求
五、全鱼菜肴制作	1. 整鱼菜肴的刀工成型知识 2. 整鱼菜肴的腌制与挂糊 3. 中餐整鱼菜肴炸、焖、烧、蒸、烤等烹调方法的概念、特点及要求 4. 西餐整鱼菜肴扒、焗等烹调方法的概念、特点及要求 5. 整鱼菜肴的勾芡知识 6. 整鱼菜肴的装盘知识	1. 掌握整鱼菜肴的初加工方法 2. 掌握整鱼去骨的技术 3. 能根据菜肴的不同要求,刀工准确地处理原料 4. 掌握整鱼菜肴的腌制与挂糊方法 5. 能利用炸、焖、烧、蒸、烤等烹调方法制作中餐整鱼菜肴 6. 能利用扒、焗等烹调方法制作西餐整鱼菜肴 7. 掌握整鱼菜肴的装盘技巧
六、无鳞鱼、软体鱼类菜肴制作	1. 无鳞鱼及软体鱼类的初加工知识 2. 鲢鱼熟加工知识 3. 无鳞鱼、软体鱼类菜肴制作炒、爆、烤、煮等烹调方法的概念、特点及要求	1. 掌握生杀鲢鱼的方法 2. 掌握烫杀鲢鱼及划鲢丝的方法 3. 掌握鱿鱼卷的刀工与烹调技术 4. 能利用炒、爆、烤、煮等烹调方法制作菜肴
七、贝类、甲壳类菜点制作	1. 贝类、甲壳类原料的初加工知识 2. 贝类、甲壳类菜肴原料初步熟处理知识 3. 贝类、甲壳类中式菜肴烹调知识 4. 贝类、甲壳类西式菜肴烹调知识 5. 嫩酵面发酵知识	1. 掌握虾类菜肴的加工与烹调方法 2. 掌握贝类、甲壳类菜肴的加工与烹调方法 3. 能利用炒、爆、烧、炸、蒸等烹调方法制作贝类、甲壳类中式菜肴 4. 能利用焗、炸等烹调方法制作贝类、甲壳类西式菜肴 5. 掌握蟹黄小笼包馅心的制作技术 6. 掌握蟹黄小笼包的成型与成熟技术
八、水产品项目总结	略	1. 掌握水产品原料的菜肴制作技术 2. 掌握宴会菜单的设计与制作方法 3. 掌握宴会菜肴色、香、味、形的技术要求 4. 掌握原料的成本核算知识

模块一 认识水产品



能力目标

- ◆ 能全面认识和了解水产品的品种、主要特征及市场价格
- ◆ 了解水产品的营养价值及品质特点
- ◆ 认识水产品的部位组成
- ◆ 根据烹饪的不同要求能熟练地对水产品进行分档取料



工作任务

- ◆ 认识水产品的种类
- ◆ 认识水产品的部位组成

模块 1.1 认识水产品的种类

► 操作步骤

1. 布置工作任务,发放工作任务书(见表 1-1-1)

根据水产品的类别,以小组为单位,每一小组选择一个类别对象作为考察重点,拟订水产品原料的市场调查工作计划书。

水产品类别:淡水鱼类、海水鱼类、贝壳类、甲壳类、水产干货。

表 1-1-1 水产品原料调研工作任务

☐淡水鱼类☐海水鱼类☐贝壳类☐甲壳类☐水产干货

(每个学习小组选定一类)

班 级:

学习小组:

组 长:

组 员:

指导老师:

任 务	完成时间	备 注
任务一 调查市场 学生以小组为单位,各选一类水产品进行市场调查,了解该类水产品原料的常见品种、品质特点、价格状况、产地与季节性等	课 余	
任务二 收集资料 学生利用图书资料、互联网等查阅、收集并整理水产品原料的相关知识(常用水产品英文名、种类与分布、营养特性及在烹饪中的应用等)	课 余	
任务三 撰写调研报告 以小组为单位制作主题幻灯(PPT)演示报告	课 余	
任务四 交流演示 各小组分别交流、演示调研成果,并进行讨论	课 堂	

年 月 日

表 1-1-2 水产品原料价格样表

班级:

小组:

考察市场:

项目模块:

品 名	规 格	数 量	价 格	备 注

制表:

年 月 日

2. 市场调查

以小组为单位进行市场调查。

3. 查阅并收集资料

利用图书资料、互联网等查阅并收集水产品原料的相关知识,如常用水产品英文名、种类与分布、营养特性及在烹饪中的应用等。

4. 撰写调研报告

(1) 内容要求。主要介绍某一水产品的外形或结构特征、常见品种、品质特点、价格状况(见表1-1-2)、产地与分布、营养特性及在烹饪中的应用等。



图1 学生正在讨论调研报告

(2) 版式要求。PPT,图文并茂。

5. 调研报告的交流演示

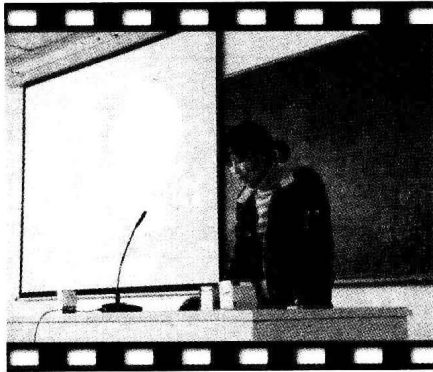
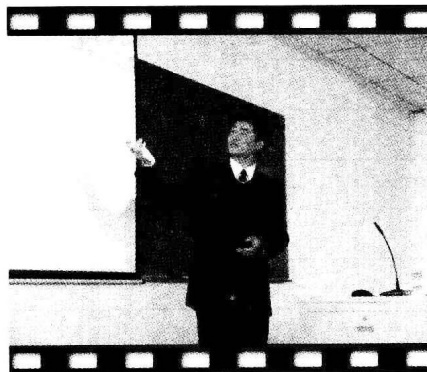


图2 学生交流演示现场



工作评估

1. 学生互评



图3 学生互评现场

各小组可对演示小组提问并给出评价(见表1-1-3)。

2. 教师讲评与小结

教师对各小组演示汇报进行小结,并对各组给予评价(见表1-1-3)。

表1-1-3 认识水产品的种类评价表

评价重点	得分	备注
计划是否详细、合理(10%)		
主题是否突出(10%)		
内容结构是否合理(20%)		
语言(文字)是否流畅、准确(20%)		
市场调查是否科学(20%)		
团队是否合作(10%)		
职业素养是否达标(10%)		
合 计		

班级:

小组:

评价小组(评价教师):

年 月 日

特别提示

水产品的用途

水产品包括鱼类、贝类、甲壳类等。水产品品种多,产量大,味美可口,含有较多的蛋白质、脂肪、矿物质及维生素等营养成分,是一种营养价值较高的烹饪原料,深得广大群众的喜爱。

水产品中的鱼类除供食用外,还可作为药膳或为医药工业提供多种原料。常用于药膳的鱼类有海马、海龙、黄鳝、鲤鱼、鲫鱼、鲟鱼(鳔为鱼鳔胶)、大黄鱼(耳石为鱼脑石)、鲨鱼等。另外,还常用做医药工业的原料,如鳕鱼、鲨鱼或鳐的肝是提取鱼肝油(维生素 A 和维生素 D)的主要原料。从各种鱼肉里可提取水解蛋白、细胞色素 C、卵磷脂、脑磷脂等。河豚的肝脏和卵巢里含有大量的河豚毒素,可以提取出来治疗各种神经肌肉痛、肌肉痉挛等病症。大型鱼类的胆汁可以提制人工制造牛黄的原料——胆色素钙盐。此外,贝类、藻类水产品可用于制造石灰、水泥、维生素等产品。

大黄鱼和小黄鱼的区别

大小黄鱼为我国东海四大经济鱼类之一。大小黄鱼,同属石首科,黄鱼属。大黄鱼,也叫大鲜、大黄花,是暖水性近海鱼类,通常生活在浅海区域中下水层,有集群洄游特性;体长而侧扁,一般体长为 30~40 厘米,尾柄细长,口型大而斜,下颌稍突出。小黄鱼,外形与大黄鱼相似,也叫小鲜、黄花鱼。小黄鱼是温水性底层或近底层鱼类,喜栖息于不超过 105 米、软泥或沙质的海域,体长一般为 15~25 厘米。

大黄鱼和小黄鱼的主要区别是:小黄鱼体长短于大黄鱼;大黄鱼的鳞较小,在背鳍起点与侧线间有 8~9 个鳞片;大黄鱼的尾柄较长,其长度为高度的 3 倍多。而小黄鱼的尾柄较短,其长度仅为高度的 2 倍多;大黄鱼的下唇长于上唇,口闭时较圆;小黄鱼上下唇等长,口闭时较尖。

怎样预防河豚鱼中毒事件

目前,对于河豚鱼中毒尚无特效解毒剂。发生中毒后,应立即将病人送往医院抢救,尽快使毒素排出,并对症治疗。预防中毒的最有效方法是,管理部门加强管理,禁止零售河豚鱼;如果发现,将河豚鱼集中妥善处理。具体注意事项如下:

(1) 水产品收购、加工、供销等部门应严格把关,防止鲜河豚进入市场或混进其他水产中。

(2) 新鲜河豚鱼必须统一收购,集中加工。须由有经验的专业厨师操作。加