

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 (果品、粮食类)

主 编 ○ 陆理民
副主编 ○ 端尧生
主 审 ○ 周晓燕



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

(果品、粮食类)

主 编 ○ 陆理民
副主编 ○ 端尧生
参 编 ○ 史红根
张荣春
孙学武
李廷富
主 审 ○ 周晓燕

责任编辑:刘立梅

图书在版编目(CIP)数据

烹饪工艺与营养.果品、粮食类/陆理民主编. - 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 978-7-5637-2005-7

I. ①烹… II. ①陆… III. ①水果—烹饪—高等学校:技术学校—教材②水果—食品营养—高等学校:技术学校—教材③主食—制作—高等学校:技术学校—教材④粮食营养—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 120081 号

高职旅游类项目课程教材(教改新成果)

烹饪工艺与营养(果品、粮食类)

主编 陆理民

副主编 端尧生

参编 史红根 张荣春 孙学武 李廷富

主审 周晓燕

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.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京京师印务有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787×960 1/16
印 张	13
字 数	197 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价	23.00 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

“烹饪项目课程”以烹饪原材料为主线,以岗位工作任务为路径,以弘扬学生个性化发展为目标,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。课程体系的编排,打破了传统的文化基础课、专业基础课、专业课的三段式课程设置思路 and 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知识,培养职业能力,塑造职业形象,培育职业精神。

果品与粮食,是烹饪工艺与营养专业项目课程的重要组成部分。以工作任务形式展开和组织教学,通过教师引领和指导、学生调研、实践训练,学生不仅能熟练制作以常用果品、粮食为主配料的基本菜点,同时培养学生合理运用各种常用果品、粮食原料,举一反三,开发简单新菜品的能力。

本教材由南京旅游职业学院陆理民、端尧生、张荣春、史红根负责编写。具体分工如下:陆理民和金陵饭店股份公司行政总厨孙学武负责西餐部分的编写,端尧生和南京环球餐馆管理有限公司董事长李廷富负责中式甜品和中式面点的编写,张荣春负责中式热菜的编写,史红根负责中式冷菜、果盘和五谷丰登的编写。

在教材编写过程中,得到了南京旅游职业学院领导和烹饪工艺与营养系各位老师的关心和支持,参阅并引用了大量的相关资料,在此,向给予我们帮助的朋友们深表谢意!并恳请各位专家、学者和同行对书中疏漏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

CONTENTS

果品	1
模块一 认识果品	4
模块二 水果色拉吧	18
模块 2.1 中式果品冷菜制作	18
模块 2.2 水果色拉制作	26
模块三 果品热菜制作	35
模块四 水果拼盘制作	46
模块五 果品类甜品制作	54
模块 5.1 西式甜品制作	54
模块 5.2 中式甜品制作	76
粮食	85
模块一 认识粮食	88
模块二 饭粥面制作	105
模块 2.1 饭的制作	105
模块 2.2 粥的制作	115
模块 2.3 面食的制作	122
模块三 苏州糕团制作	136
模块四 花色酥点制作	145
模块五 中式发酵面点制作	154
模块 5.1 花色包子制作	154

2 烹饪工艺与营养(果品、粮食类)

模块 5.2 花色卷制作	162
模块六 面包制作	170
模块七 五谷丰登	187
参考文献	196

果品



■ 项目阐释

果品是烹饪基本原料之一,种类繁多,包括各种干、鲜果品,在烹调中应用广泛。适用于果品制作的方法多样,工艺相对简单,但具有加工烹调上的特殊性。该项目由5大模块组成,以冷菜和甜品为重点,以工作任务形式展开和组织教学,通过教师引领和指导学生调研、实践训练,学生不仅能熟练制作以常用果品为主配料的基本菜点,还可以培养学生合理运用各种果品,举一反三,开发简单新菜品的能力。

■ 能力目标

1. 能对各种果品进行初步加工、切配
2. 能用中、西烹饪技法制作果品类菜肴
3. 能进行水果切雕,能制作果盘
4. 能制作果类甜品

■ 项目分解

1. 模块一 认识果品
2. 模块二 水果色拉吧
3. 模块三 果品热菜制作
4. 模块四 水果拼盘制作
5. 模块五 果品类甜品制作

模块一 认识果品



能力目标

通过调研,学生能全面了解果品种类及产地、价格,了解各类果品在烹调中的运用及其营养食疗特点。



工作任务

1. 调查市场
2. 收集资料
3. 制作调研报告
4. 交流与汇报

操作步骤

1. 教师布置果品调研工作任务,并发放任务书(见表1-1-1)

根据果品的种类(仁果类/核果类/浆果类/坚果类/柑橘类/聚合果/复果类/瓜果类)确定七个调研主题,学生以学习小组为单位各领一主题。

表1-1-1 果品原料调研工作任务书

☐仁果类 ☐核果类 ☐浆果类 ☐坚果类 ☐柑橘类 ☐聚合果/复果类 ☐瓜果类

(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,各领一类果品进行市场调查,了解该类果品原料常见品种、品质特点、价格状况、产地与季节性等	课余	

续表

任 务	完成时间	备 注
任务二 收集资料 学生利用图书资料、因特网等查阅收集并整理果品原料相关知识(常用果品英文名、种类与分布、营养特性及在烹饪中的应用等)	课余	
任务三 制作调研报告 1. 以小组为单位制作主题幻灯(PPT)演示报告 2. 熟悉常用果品原料英语词汇	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		

年 月 日

2. 以小组为单位进行市场调查

3. 利用图书资料、因特网查阅并收集果品原料相关知识(常用果品英文名、种类与分布、营养特性及在烹饪中的应用等)

4. 调研报告的制作

(1) 内容要求:

①标题(如:认识核果、认识坚果……);组别与小组成员;指导老师;

②调研内容(外形或结构特征、常见品种、品质特点、价格状况、产地与分布、营养特性及在烹饪中的应用等);

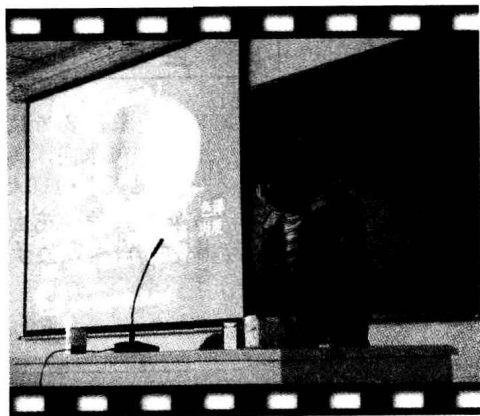
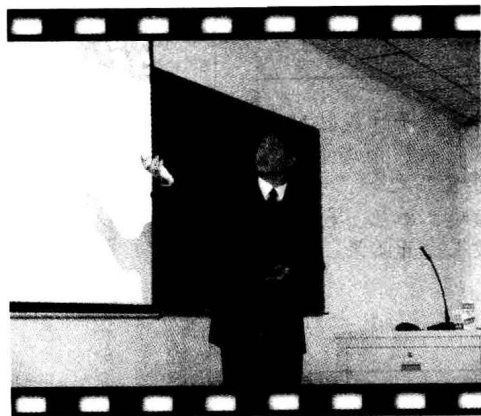
③调研感受。

(2) 版式要求:

PPT;图文并茂。

5. 调研报告的交流演示

(1) 学生交流演示现场。





(2) 学生调研报告选录。

认识坚果

073烹饪(2)班2组

组长: 宋天杰

组员: 唐婷婷 洪月 顾兴华

王壮 蒋志超 单忠诚

指导老师: 陆理民

认识果品

坚果 (Nuts)

- 又称壳果, 多为植物种子的子叶或胚乳, 营养价值很高。美国《时代》杂志曾评选它为现代人的10大营养食品之一。
- 常见的品种: 花生、核桃、杏仁、松子、榛子、白果、莲子、腰果、开心果、瓜子等。

认识果品

2

白果(Ginkgo)



白果为银杏科银杏的种子，我国特产。种子呈核果状，椭圆形或倒卵形。以种仁供食。

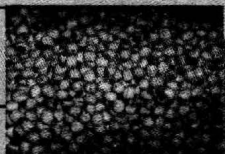
注意事项：种仁中含有毒素，不可生食，需经烤、炒、煮后熟食。过量食用亦会中毒。

烹调应用：制成多种甜、咸菜式或做药膳用料、糕点配料。

认识果品

3

莲子(Lotus seeds)



莲子为睡莲科的坚果，干、鲜均可食用。鲜品清利爽口，可生食，或做菜肴的配料。干品因加工方法的不同，分为红莲和白莲。

主要用于制作甜菜，制成莲蓉后可制作糕点馅料及甜咸菜品的配料。常与桂圆等炖服。

认识果品

4

松子(Pine nuts)



松子为松科植物白皮松、红松、华山松等的松果内的种子，以红松子的质量最佳。

松子含脂量可高达15%，具松脂香，风味独特。

应用：炒熟后可供作消闲食品、糕点馅料；烹调中可制作多种甜、咸菜肴。

菜肴：松仁玉米、松子酥鸭、网油松子鲤鱼等。

认识果品

5

核桃 (Walnuts)



又称为胡桃，为胡桃科胡桃的果实，我国主产于北方和西南地区。

核果球形。外果皮肉质。内果皮木质而坚硬，有皱脊。

以种子供食，可鲜食、制炒货、作为糕点馅料等。

清香的鲜桃仁可烹制各种时菜，干桃仁适宜制作冷碟菜品、馅心、多种甜咸菜式。

认识果品

6

杏仁 (Almonds)



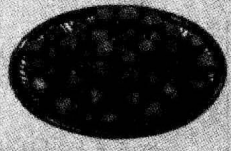
又称为杏扁。扁形，浅棕色，含丰富的淀粉、脂肪与蛋白质。按味感的不同，分为甜杏仁、苦杏仁。甜杏仁可供食用，或作为食品工业的优良原料；或用于制作糕点馅料、腌制酱菜；或入饅制作多种杏仁味的甜、咸菜式。

注意：苦杏仁含有有毒的苦杏仁甙，只有焙炒脱毒后方可入药使用。

认识果品

7

山核桃 (Hickory)



又称为小核桃。其是胡桃科山核桃的果实。原产我国，分布于浙江、安徽等地，果实秋季成熟。

新鲜种仁有涩味，水煮脱涩后味香美。

主要供加工，一般用盐水浸渍后经炒熟作干果食用，如奶油小核桃。

认识果品

8

板栗 (Chestnut)



板栗为山毛榉科栗的果实，我国原产坚果之一，主产于北方地区。

壳球形，密背针刺，内藏两或三个坚果。名品如魁栗、良乡栗、迁山栗等。

种子富含淀粉，可生食或煮、蒸、炒食；可用其粉制成糕点；可烧、焖、炸、煮等，制作多种甜咸菜式。

认识果品

9

榛子 (Hazelnuts)



为桦木科榛的果实，我国特产，主产于东北地区。

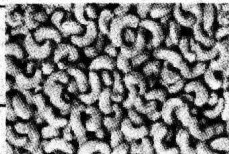
小坚果近球形，外托有钟状总苞。种子含油量可达45%~60%。

种仁炒熟后可直接食用，或作糕点、糖果的配料。经烹饪可制成炒榛子酱。

认识果品

10

腰果 (Cashew nut)



又称为鸡腰果，为漆树科腰果果实。原产于非洲、巴西、印度等国。我国广东、海南等地引进栽培。

【营养分析】

1. 腰果中的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处；
2. 含有丰富的油脂，可以润肠通便，润肤美容，延缓衰老；
3. 富含蛋白质和脂肪，可作糕点、糖果的配料等。

认识果品

11