

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

(司厨入门 · 蔬菜类)

主编 ○ 吕新河
主审 ○ 邵万宽



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 (司厨入门 · 蔬菜类)

主编 ○ 吕新河

参编 ○ 胡国勤 端尧生 倪 洁

李廷富 赵永明

主审 ○ 邵万宽



旅游教育出版社

责任编辑:刘立梅 罗 毅

图书在版编目(CIP)数据

烹饪工艺与营养. 司厨入门·蔬菜类/吕新河主编. —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 978-7-5637-2043-9

I. ①烹… II. ①吕… III. ①蔬菜—烹饪—高等学校:技术学校—教材②蔬菜—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 171692 号

高职旅游类项目课程教材(教改新成果)

烹饪工艺与营养(司厨入门·蔬菜类)

主编 吕新河

参编 胡国勤 端尧生 倪洁 李廷富 赵永明

主审 邵万宽

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
装订单位	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	8.25
字 数	126 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价	15.00 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

“司厨入门·蔬菜类”是烹饪工艺与营养专业的综合性课程,也是该专业主体(必修)课程。该课程的目标是,通过各模块学习和训练培养学生从事专业学习的兴趣;锻炼出良好的身体素质,为技能学习打下坚实基础;能熟练地对各种蔬菜、豆制品、菌类进行加工、切配与烹调,并在学习过程中,培养学生爱岗敬业、乐于奉献、诚实守信的优良品质以及善于沟通与合作的能力;形成正确的就业观,并能制定科学的职业生涯规划。

本教材含司厨入门和蔬菜菜品制作两个项目。课程的编排,彻底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 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。

本教材由南京旅游职业学院吕新河主编,其中中式烹饪由吕新河和南京环球餐饮管理有限公司董事长李廷富编写,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编写,中式面点由端尧生编写,哑铃操部分由倪洁编写。

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烹饪与营养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,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,以便在修订时不断完善。

编 者
2010 年 12 月

目 录

CONTENTS

项目一 厨师入门	1
模块一 厨师哑铃操	3
模块二 纸花制作	19
模块三 翻锅	27
模块四 银丝面制作	35
模块五 土豆松制作	46
项目二 蔬菜制作	53
模块一 认识蔬菜	55
模块二 田园色拉制作	66
模块三 中式六冷碟制作	86
模块四 素套餐制作	94
模块五 什锦点心盒制作	101
模块六 蔬菜雕刻	111
模块七 豆制品、菌类菜肴制作	119

项目一 厨师入门

■项目阐释

烹饪专业学生需要有良好的身体素质和职业的责任感,这是学生从厨的基本要素。本项目通过各模块练习,培养学生从事专业学习的兴趣,并注意身体素质的锻炼,为技能学习打下扎实的基础。学生能在制作纸花、银丝面、土豆松等学习过程中,熟练地掌握并运用基本刀法和揉面等基本技能。

■能力目标

1. 培养学生对职业的责任感
2. 能熟练进行哑铃操练习
3. 能熟练地翻锅
4. 能熟练使用直切、推拉切、平刀法等基本刀法
5. 能熟练揉面、擀皮并制作银丝面
6. 能制作土豆松

■项目分解

1. 模块一 厨师哑铃操
2. 模块二 纸花制作
3. 模块三 翻锅
4. 模块四 银丝面制作
5. 模块五 土豆松制作

模块一 厨师哑铃操



能力目标

1. 提高学生的身体协调性与灵活性

哑铃操能够锻炼学生的灵敏素质和身体的协调能力,因为成套哑铃操是以简单的健美操动作为表现形式,是需要机体各个器官系统和各个运动部位配合一致完成的,而整个成套操中除了有连贯的动作组合,还体现了人的力量、柔韧性、节奏感、表现力等诸多方面。这些都是有助于增强学生体质、发展身心、提高学生灵活性的运动。

2. 增强学生的手臂力量

哑铃操是在音乐伴奏下,以哑铃为轻器械而进行的有氧练习,能够锻炼学生的心肺功能,增强心肌,增加肺活量,提高学生的身体素质。哑铃操可以锻炼全身的很多肌肉群,有效提高肌肉的力量,尤其针对力量较弱的肌肉。烹饪专业的学生对手臂的力量要求高于其他专业,因此在课程设置中加入哑铃操这一特色模块,对于手臂力量的锻炼是非常有益的。

3. 建立学生之间的团队意识

在学生创编成套动作的过程中,要全体组员共同选定音乐的风格,并且根据对音乐的理解,共同编出与音乐元素相协调的动作风格。这时就能够体现学生个体是否具有团队意识,当自己的意见与他人发生冲突时,将如何解决?是一意孤行,还是让团队的成员共同评价?除了动作的设计,还需要队形的变化、动作的整齐划一和组员的表现力,这都需要以团队的凝聚力与团队意识作为基础。因此,可以培养良好的自主学习和探究学习的能力以及合作精神。



工作任务

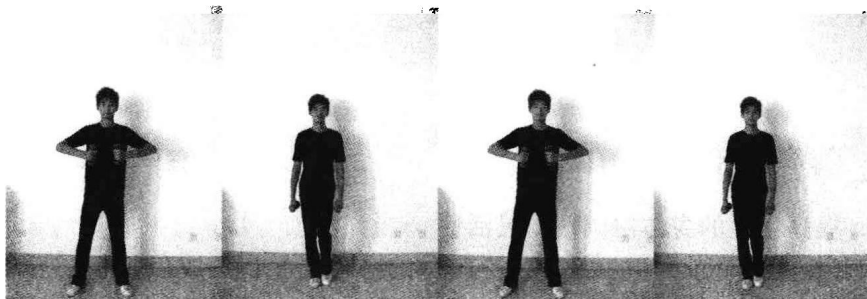
1. 学生初步了解课程计划与每节课的详细安排
2. 学生学习规定组合套路,粗略掌握动作
3. 复习规定套路,改进动作的标准化
4. 体会动作的巩固直至运用自如

5. 小组进行新的成套动作的创编

分解步骤

组合一

第一个八拍

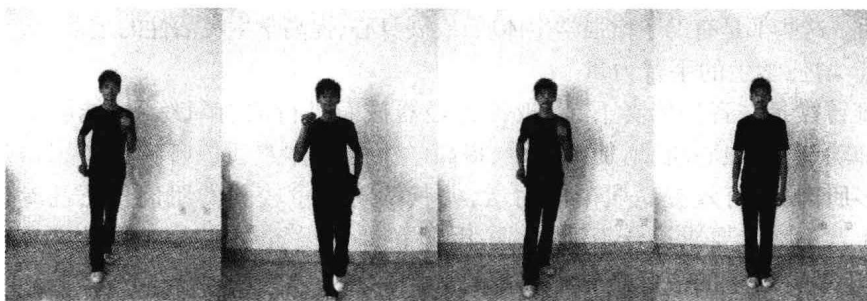


1

2

3

4



5

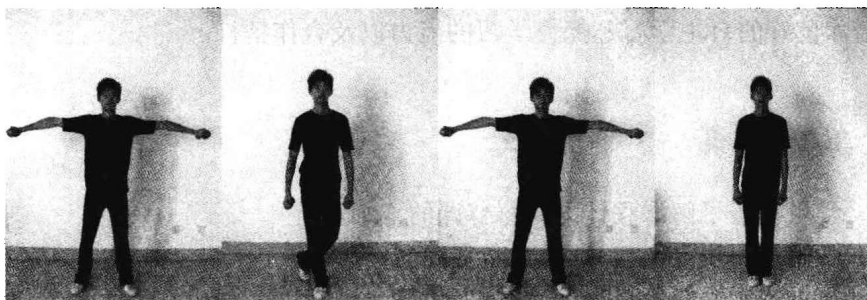
6

7

8

动作说明	步伐 1-4 拍踏点2次,5-8 拍上步(右)吸腿;
	手臂 1 拍胸前平屈,2 拍双手下举,3-4 拍同1-2 拍,5-8 拍自由摆臂。

第二个八拍

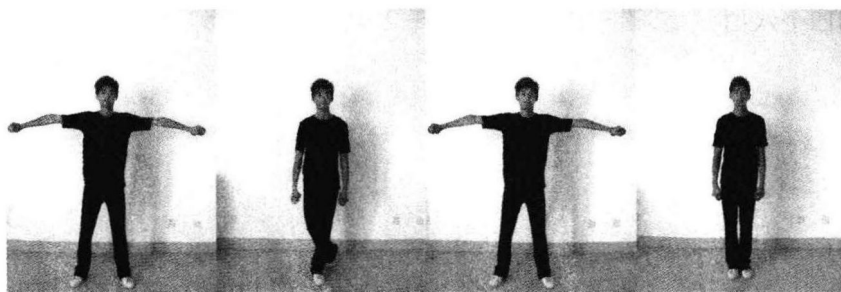


1

2

3

4



5

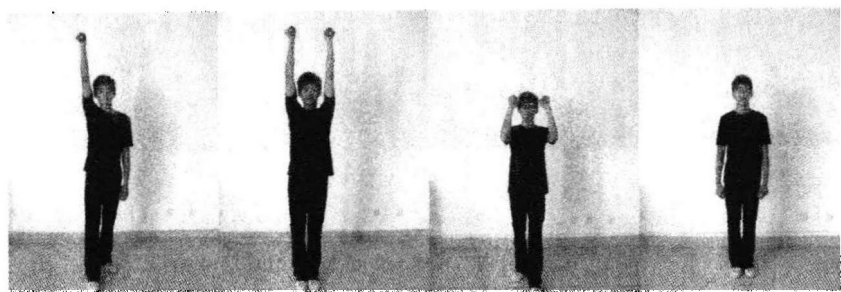
6

7

8

动作 说明	步伐 1-4 拍向右交叉步,5-8 拍向左交叉步;
	手臂 1 拍侧平举,2 拍下举,3-4 拍同1-2 拍,5 拍上举,6 拍下举,7-8 拍同5-6 拍。

第三个八拍



1

2

3

4



5

6

7

8

动作 说明	步伐 1-8 拍2次一字步(右);
	手臂 1 拍右手上举,2 拍双手上举,3 拍胸前立肘,4 拍下举,5-8 拍同1-4 拍。

第四个八拍



1

2

3

4



5

6

7

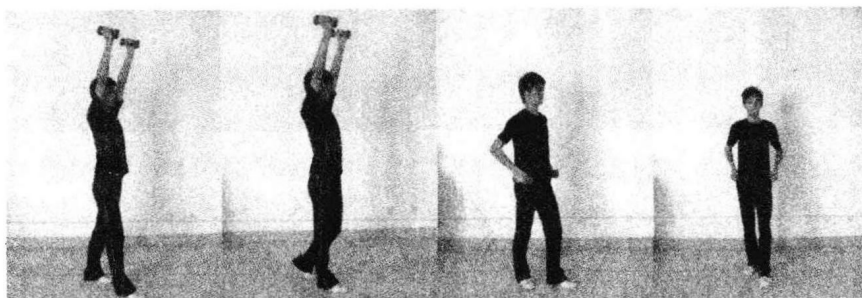
8

动作 说明	步伐 1~4 拍“V”字步(右)向右转体180度,5~8 拍同1~4 拍;
	手臂 1 拍右手侧上举,2 拍双手侧上举,3 拍胸前交叉,4 拍下举,5~8 拍同1~4 拍。

第五个八拍至第八个八拍:同第一个八拍至第四个八拍,动作相同,但方向相反。

组合二

第一个八拍

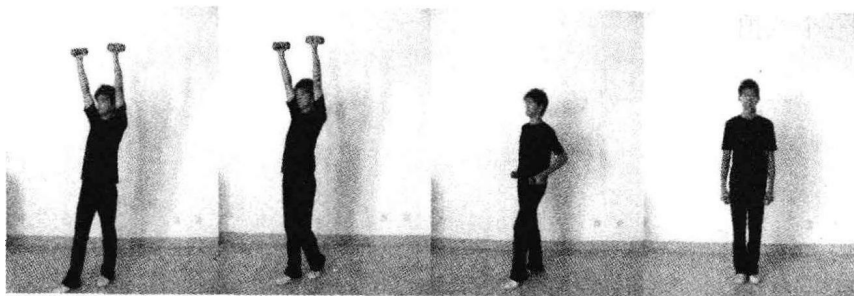


1

2

3

4



5

6

7

8

动作 说明	步伐 1-4 拍向左45度慢步(右),5-8 拍向右45度慢步(右);
	手臂 1-2 拍两臂经前平举至上举,3-4 拍两手收于腰间。5-8 拍同1-4 拍。

第二个八拍

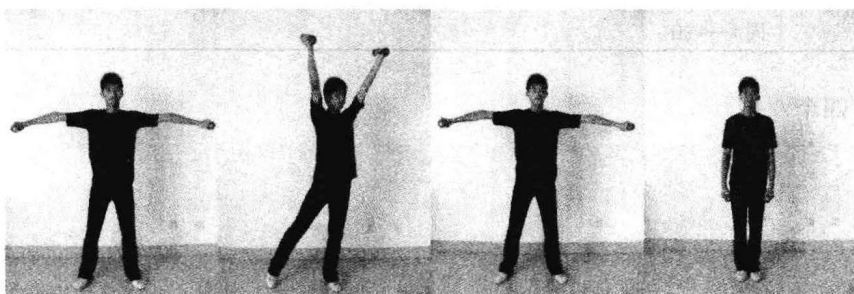


1

2

3

4



5

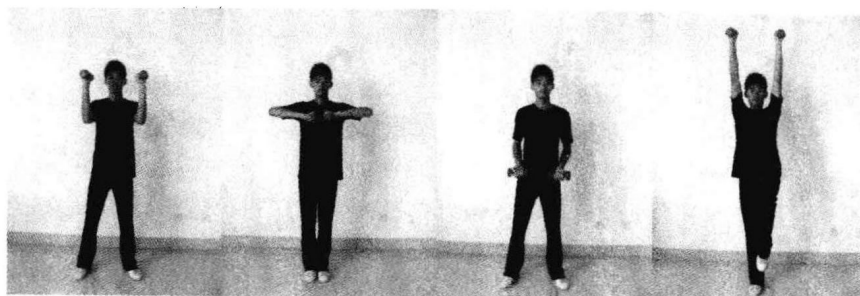
6

7

8

动作 说明	步伐 1-4 拍上步吸腿(右),5 拍左腿向左侧跨一步,6 拍右脚侧点地,7 拍双腿开立,8 拍成直立姿势;
	手臂 1 拍两臂向前冲拳,2 拍双手收于腰间,3-4 拍同1-2 拍,5 拍两臂侧平举,6 拍两臂上举,7-8 拍同5-6 拍。

第三个八拍

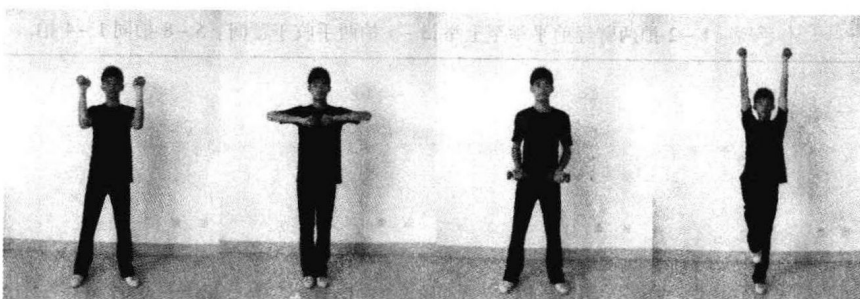


1

2

3

4



5

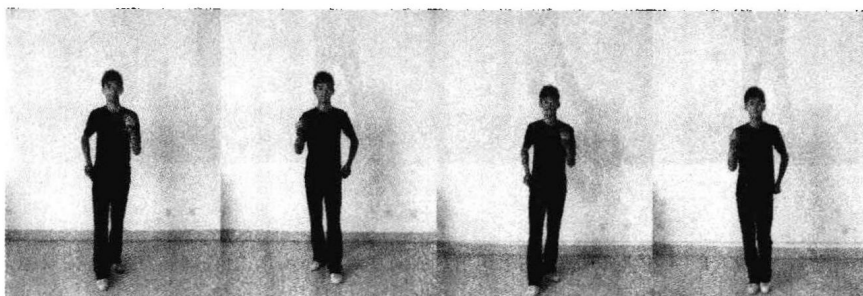
6

7

8

动作 说明	步伐 1-2 拍踏点(右),3 拍右脚向右侧跨一步,4 拍吸腿(左),5-8 拍同1-4 拍,方向相反;
	手臂 1 拍双臂胸前立肘,2 拍双臂胸前平屈,3 拍双手收于腰间,4 拍两臂上举,5-8 拍同1-4 拍。

第四个八拍

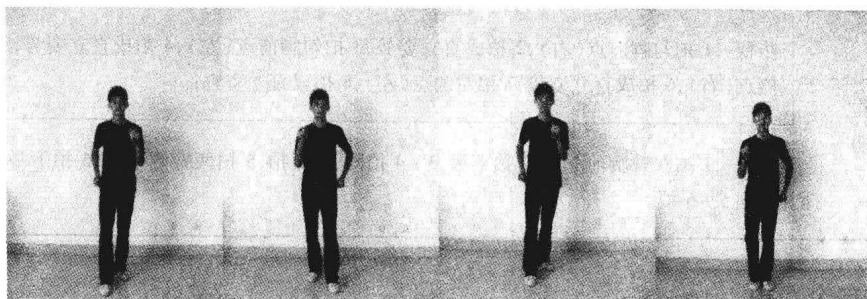


1

2

3

4



5

6

7

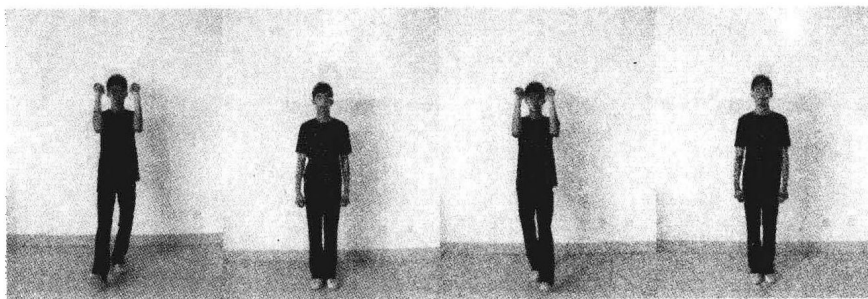
8

动作 说明	步伐 1-3 拍向前踏步(右),4 拍左脚点地,5-7 拍向后踏步,8 拍右脚点地;
	手臂 1-8 拍双手自由摆臂。

第五个八拍至第八个八拍:同第一个八拍至第四个八拍,动作相同,但方向相反。

组合三

第一个八拍

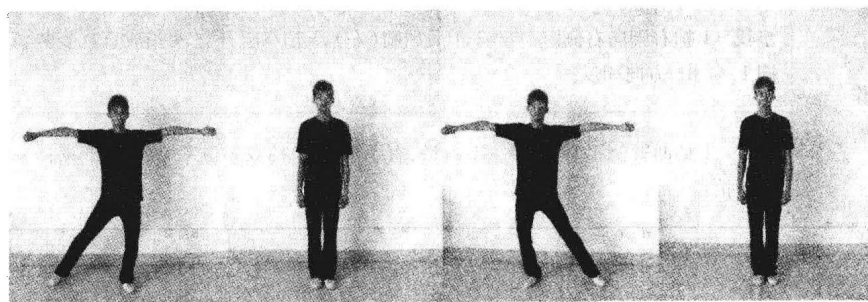


1

2

3

4



5

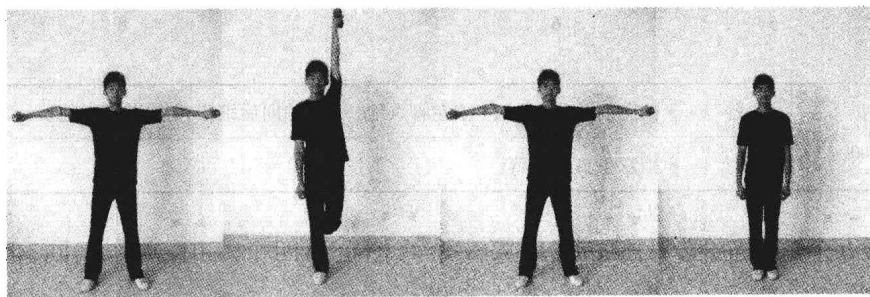
6

7

8

动作说明	步伐 1 拍勾脚前点(右),2 拍成直立姿势,3 拍勾脚前点(左),4 拍成直立姿势,5 拍右侧点(右),6 拍成直立姿势,7 拍左侧点(左),8 拍成直立姿势;
	手臂 1 拍双臂胸前立肘,2 拍下举,3-4 拍同1-2 拍,5 拍两臂侧平举,6 拍下举,7-8 拍同5-6 拍。

第二个八拍

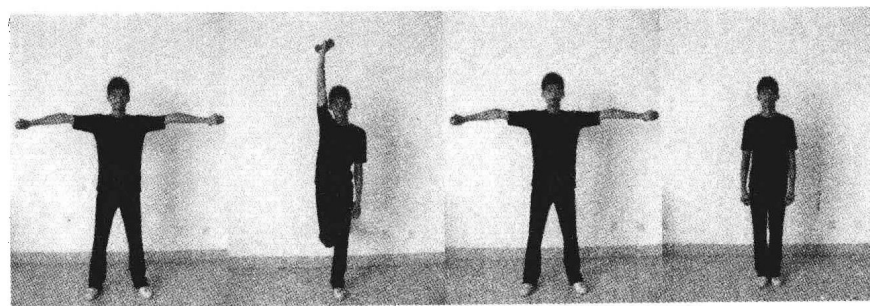


1

2

3

4



5

6

7

8

动作说明	步伐 1 拍右脚向右侧跨一步,2 拍后屈腿(左),3 拍双腿开立,4 拍成直立姿势,5-8 拍同1-4 拍,方向相反。
	手臂 1 拍两臂侧平举;2 拍左手上举,右手下举;3 拍双手侧平举;4 拍下举;5-8 拍同1-4 拍。

第三个八拍