

■ 中等职业技术学校旅游服务模块教材

餐厅

服务知识与技能



LUYOU FUWU
MOKUAI JIAOCAI

 中国劳动社会保障出版社

- ◇ 责任编辑 / 孟陆英
- ◇ 责任校对 / 薛宝丽
- ◇ 封面设计 / 张美芝
- ◇ 版式设计 / 朱 姝

中等职业技术学校旅游服务模块教材

☐ 前厅服务知识与技能

☐ 客房服务知识与技能

☒ 餐厅服务知识与技能

☐ 烹饪基础

☐ 中式烹饪知识与技能

☐ 中式面点制作知识与技能

ISBN 7-5045-2379-8



9 787504 523792 >

ISBN 7-5045-2379-8

定价：15.00 元

中等职业技术学校旅游服务模块教材

餐厅服务知识与技能

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐厅服务知识与技能/黄梅等编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005
中等职业技术学校旅游服务模块教材
ISBN 7-5045-2379-8

I. 餐… II. 黄… III. 饮食业-商业服务-基本知识 IV. F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 007214 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 8.25 印张 204 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 5000 册

定价: 15.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

为加快职业技术教育改革的步伐，探索技能人才的培养模式，近年来，职业教育战线不断进行着教学理念的更新和教学方法的改革。中等职业技术学校中的模块教学法，就是其中颇有代表性的一种新的教学方法。

模块教学法的核心是：依据学生从事某一职业所必需的岗位能力，设计教学内容、确定教学过程、评估教学效果。即按照职业教育的教学要求，将所学内容和需要掌握的职业技能设计成独立的课程模块，而每一个课程模块都有着明确的教学目标和教学内容，且为一个完整的授课单元。

模块教学法重视学生的主体地位，改变了教师讲、学生听的灌输形式。教师可以根据不同的教学目标，选择讲授、参观、讨论、案例分析等不同授课方式。在学习过程中和完成后，及时安排相应的职业技能鉴定训练，避免了学习的重复和与职业岗位要求的脱节。

为配合旅游服务模块教学的需要，我们组织编写了饭店服务和烹饪两个系列的模块教材。包括：《前厅服务知识与技能》《客房服务知识与技能》《餐厅服务知识与技能》《烹饪基础》《中式烹饪知识与技能》《中式面点制作知识与技能》。与传统的饭店服务和烹饪教材相比，本套教材不过于追求学科体系的完整，而是将重点放在培养学生的综合素质和实践能力上面，注重专业知识与职业技能的有机结合，将学生学习的过程作为他们提高专业技能的过程，通过观察了解、体验感受、案例分析等各种教学活动，提高学生对知识的理解和专业技能的掌握。

模块教材的编写刚刚起步，在教材内容的取舍、框架的安排、表现方式等方面还存在着许多问题，特别是师生互动的形式还有待探索，希望各地在教材的使用过程中提出意见和建议。

教材的编写得到了湖北省劳动和社会保障厅教研室、宜昌市劳动保障局职业技术研究室及有关学校的大力支持，在此表示衷心的感谢。

劳动和社会保障部教材办公室

2005年3月

简 介

本教材依据国家职业标准、专业技术规范及企业对旅游服务人员素质的要求编写。编写中充分考虑了中等职业技术学校的教学规律和教学特点,强调学生实际操作能力的培养,注重知识与技能的紧密结合,具有较强的针对性和可操作性。

教材采用图文并茂的形式,形象地讲述餐厅服务的知识及技能,突出操作技能的训练。每一学习单元后配有知识与技能测试题,方便学生技能鉴定的考前复习。

本教材适用于中等职业技术学校旅游服务专业教学,也可用于饭店员工的岗前培训、在职培训、职业技能鉴定前的培训和员工自学。

教材由黄梅、侯庆华、孙晓蓉、魏芳、徐发桂编写,主编黄梅;王德静、邵春军、方兴国审稿;图片处理龙强。

目 录

模块一 基本素质培养

学习单元 1 认识餐厅	(1)
学习单元 2 明确职责	(5)
学习单元 3 注重仪表	(9)
学习单元 4 举止文雅	(15)
学习单元 5 语言谦恭	(23)
学习单元 6 明辨宾客心理	(27)
学习单元 7 了解饮食习俗	(29)

模块二 基本技能训练

学习单元 1 餐巾折叠	(33)
学习单元 2 端托服务	(50)
学习单元 3 摆台	(55)
学习单元 4 酒水服务	(67)
学习单元 5 上菜与分菜	(75)
学习单元 6 撤换餐用具	(82)

模块三 中式接待服务

学习单元 1 中式零餐服务	(85)
学习单元 2 中式宴会服务	(91)
学习单元 3 认识菜单	(97)

模块四 西式接待服务

学习单元 1 西式零餐服务	(104)
学习单元 2 西式宴会服务	(110)
学习单元 3 其他形式的西式接待服务	(114)

附录一 职业资格鉴定考试题例	(118)
----------------------	---------

附录二 餐厅常用英语	(121)
------------------	---------

模块一

基本素质培养

学习单元 1 认识餐厅

学习目标 在了解餐厅构成条件相关知识的基础上，培养学生对餐厅的认知能力，提高学生对餐厅工作的职业热情。

一、餐厅的职能

随着社会生产力的发展和人类文明的进步，从农业中分离产生出工业和商业，餐饮业逐渐纳入商业的范围。自古以来，凡属繁华之地，必定酒楼林立，村落要道也必有酒馆。古代酒馆酒楼就是餐厅最初的形式。

进入现代社会，随着人们物质生活水平的提高，餐饮业进入了史无前例的大发展时期，各种形式的餐厅应运而生，成为人们庆典、聚会、交际等活动的主要场所。为了方便客人，许多饭店内增设自己的餐厅，餐厅的功能因此也得到了延伸。

因此，可以说餐厅是通过销售菜品、饮料及提供配套服务以获取经济效益的场所。其重要职能是满足人们的饮食需求，并为人们各种社交活动提供场所。

经典论述

饭店从根本上说，只销售一样东西，那就是服务，提供低劣服务的饭店是失败的饭店，而提供优质服务的饭店是成功的饭店。饭店的目标应该是向宾客提供最佳服务，而饭店的根本经营宗旨就是为了使宾客得到舒适和便利。

——美国旅游饭店业先驱埃尔斯沃思·密尔顿·斯塔特勒

二、餐厅服务

1. 餐厅服务的概念

餐厅服务是餐厅服务员帮助客人完成进餐行为的过程。餐厅不仅为客人提供精美的菜品饮料，而且让客人在接受服务中，感受到礼遇和尊重，从而得到精神上的满足。

餐厅服务的宗旨对餐厅服务员提出了较高的要求。很多餐厅为了细化这种要求,提出了各种各样的服务口号,如“宾客至上”、“宾客的需要高于一切”、“把正确永远留给客人”等。

为了保证客人能够得到优质的服务,餐厅服务员必须具有诚实、礼貌、守纪的基本素质,还应该了解饮食文化知识、菜品酒水知识、营养配餐知识等,同时具有较强的语言表达和应变能力。

2. 餐厅服务员基本服务标准

- (1) 见到宾客要微笑并诚挚地问候;
- (2) 同宾客说话要热情友好;
- (3) 认真回答宾客提出的问题,不能推委;
- (4) 热情帮助宾客解决问题;
- (5) 掌握服务技能,为宾客提供优质的服务。

资料链接

饭店服务员 10 把金钥匙: ①宾客就是上帝; ②微笑; ③真诚友好; ④提供快速敏捷的服务; ⑤至少经常使用两种具有魅力的语言; ⑥佩戴好胸卡; ⑦以自己经过修饰的容貌为骄傲; ⑧具有与其他人互助合作的团队精神; ⑨以尊称向宾客问候; ⑩熟悉自己的企业、工作及相关信息。

【案例】

一天,某公司李经理在景楼餐厅请客,他品尝了“文昌鸡”说:“这道菜的味道不好,肉也不烂。”服务员小刘听后说:“对不起”,并把鸡端回了厨房。

虽然厨师长感觉这道菜并没有问题,但是为了尊重客人,还是重新加工了一下。

小刘把加工过的鸡端上来,对李经理说:“先生,对不起,让您久等了,我们的厨师长亲自为您加工了一下,请品尝。”李经理品尝后,微笑着说:“味道不错,但还是不够正宗。”

小刘说:“先生,我们餐厅的菜肴是绝对保证质量的,加工程序也是按照标准严格进行的,如果您方便的话,欢迎您参观我们的操作间。”听了小刘的解释,李经理虽仍不服气,但态度已明显好转。在接下来的进餐过程中,小刘严格按服务标准,一丝不苟地进行各项服务,不管李经理怎样挑剔,小刘都面带微笑,一一进行解释。小刘的服务得到了在座客人的赞许。以后,李经理等成了景楼餐厅的常客。

“宾客是上帝”的服务理念,并不是空洞的口号。案例中,小刘的做法最终感动了客人,使其成为餐厅的常客。因此,在供餐服务中,应认真对待宾客的“挑剔”,不辩解、不争论,让客人心情舒畅,这样才能取信于宾客。

三、餐厅的必备条件

餐厅要正常经营,为宾客提供满意的服务,必须具备相应的场所、设施和服务人员等条件。

1. 用具设施配套

必须具有一定数量的餐桌、餐椅、工作台以及各种餐用具，这是开设餐厅最基本的条件。

2. 服务产品齐全

服务产品包括有形产品和无形产品。有形产品指菜点、饮料等餐饮实物，无形产品指服务人员的烹饪技艺和服务技能等。餐饮实物满足宾客的生理需求，热情服务使宾客得到精神上的享受和满足。

3. 空间场所完善

餐厅必须具有一定的场地和空间。一般餐厅应当空间开阔，面积适当，功能完善，装潢合理；星级饭店内的餐厅，应有更高的要求。按照我国《旅游涉外饭店星级的划分及评定标准》，三星级以上饭店的餐厅需要具备中餐厅、西餐厅、咖啡厅、宴会厅及多功能厅等，以供宾客选择使用。

四、餐厅的种类及特点

星级饭店一般都具备多种餐厅，大致分为以下 6 种。

1. 中餐厅

中餐厅是最主要的餐厅种类，主要经营中式菜系，其就餐环境和服务方式体现中华民族的文化与饮食特色，见图 1—1—1。

2. 西餐厅

西餐厅主要经营法、意、德、美、俄式菜系，以高档法式餐厅最为典型，采用相应的西式服务方式。西餐厅最主要的特点是分餐制，每人一套刀叉餐具，每人一份套餐，见图 1—1—2。

问题思考
开设一个可容纳 20 人的小餐厅，在场地、设备、人员等方面要具备什么条件？



图 1—1—1 中餐厅



图 1—1—2 西餐厅

3. 咖啡厅

咖啡厅实质上是小型的西餐厅，经营咖啡、酒水、饮料、菜点等。其特点是营业时间长，服务速度快，价格较正规西餐厅便宜，是人们非正式聚会的场所，见图 1—1—3。

4. 自助餐厅

自助餐厅是一种快餐厅，采取客人自主从餐台上选取食品的就餐方式。其特点是菜点品种丰富，餐费按人数包干，就餐时间短，餐台利用率高等。自助餐是一种方便、快捷、卫生的分餐进餐形式，见图 1—1—4。



图 1—1—3 咖啡厅



图 1—1—4 自助餐厅

5. 特色餐厅

特色餐厅又称风味餐厅，主要提供具有地方特色或民族风味的菜品及服务，从菜点种类、餐厅装饰乃至服务人员着装上都具有一定的特色，不同于常规餐厅的服务。

问题思考

某城市郊区开有多家农家家常菜的餐馆，生意兴隆，你认为它属于哪类餐厅？

资料链接

北京的硬石餐厅是一家典型的美式特色餐厅。餐厅正门上方悬挂着一辆 1960 年制造的老式凯迪拉克轿车模型；钢琴键般的台阶拾级而上。餐厅以音乐装饰为主题，四周墙壁以吉他和金唱片作装饰，吧台也为吉他造型。宽敞的天花板上是一幅圆形的壁画，古今乐人站在北京名胜前高歌作乐。餐厅的正面是一个长 6.6 m 的表演台，为了方便二楼的客人观赏表演，二楼作长廊式的露台设计，打通了上下间隔，增添了几分大剧院式的氛围。走进餐厅，宛如步入西洋乐的殿堂。



图 1—1—5 宴会厅

6. 宴会厅和多功能厅

宴会厅专门用来接待大型宴会，通常以一个大厅为主，周围有数个不同风格的配厅。大厅可用隐蔽式墙板隔开成若干区域，或通过改变其布置装饰而用作舞厅、会议厅，因此也称其为多功能厅。宴会厅由于占地面积较大，一般在大型星级酒店中才设有，见图 1—1—5。

知识技能测试

一、填空题

1. 餐厅是通过销售菜点、饮料及提供_____获取经济效益的场所。
2. 餐厅的必备条件是_____、_____、_____。
3. 在各种餐厅中，_____由于占地面积较大，一般只在大型星级饭店中才设有。

二、判断题

1. 中餐厅是吃中餐的，西餐厅是吃西餐的，咖啡厅是喝咖啡的。 ()
2. 餐厅的职能就是满足人们的生理饮食需求。 ()
3. 餐厅的服务产品就是指菜点、饮料等餐饮实物。 ()
4. 西餐厅和自助餐厅都是分餐制进餐方式。 ()

三、选择题

1. 我国最主要的餐厅种类是 ()。
A. 中餐厅 B. 西餐厅 C. 宴会厅
2. 一特色餐厅设有 3 张直径为 1.6 m 的圆餐桌，每张餐桌可坐 8 至 10 人。有一 40 人的旅游团来联系订餐，最后却另选他处，其原因是 ()。
A. 餐厅接待不热情 B. 餐厅场所空间太小 C. 餐厅设施不符合要求
3. 咖啡厅实质上是一种小型西餐厅，其特点是 ()。
A. 营业时间长 B. 服务速度快 C. 价格便宜
4. 实行固定包干收费方式的餐厅类型是 ()。
A. 宴会厅 B. 西餐厅 C. 自助餐厅

四、综合练习

三峡风景奇秀，自古以来都是旅游探奇的圣地。三峡库区蓄水后，又出现了许多新的景观，吸引了无数中外游客。风景旅行社准备开设一家容纳 100 人的土家酒楼，请你帮忙设计以下内容：

- (1) 餐厅的装饰布置 (2) 菜式品种 (3) 服务人员的着装
- (4) 服务形式 (5) 民俗文化展示

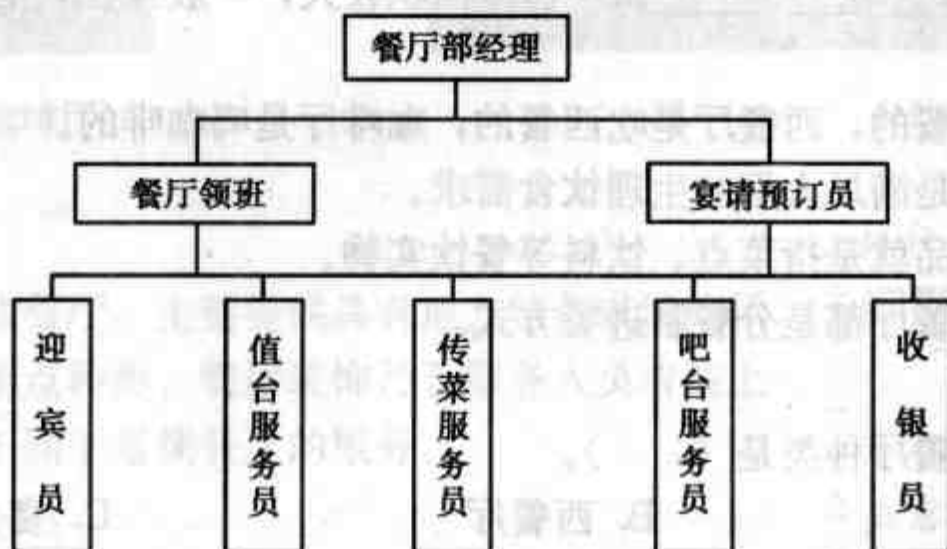
学习单元 2 明确职责

学习目标 了解餐厅的组织结构及岗位设置，明确各岗位的工作内容及职责，通过模拟训练，培养学生的实践操作能力。

一、餐厅组织结构

中国有一个充满哲理的故事，说的是“一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃”。这个故事说明：在分工职责不明确的情况下，人越多，互相依赖、人浮于事的现象就越严重，办事效率也越低。对于餐厅管理同样是这个道理，要做到分工合理、职责明确、各负其责，才能保证餐厅工作的高效率。

餐厅规模越大，组织层次越多，管理幅度就越宽。不同的餐厅，其组织层次、幅度、任务、职权等均有不同。以下是一家中型餐厅的组织结构图。



二、各岗位职责

1. 餐厅部经理职责

- 安排餐厅主要工作，督促规章制度的执行；
- 进行员工培训，处理宾客投诉；
- 签批领货单及申请计划，审核物品的盘点和保管；
- 组织推销餐饮产品，与膳食部沟通，提高服务质量；
- 检查餐厅卫生；
- 进行工作总结，提出新的工作任务。

2. 餐厅部领班职责

- 检查服务员的仪表仪容，布置当天的工作任务；
- 检查服务员工作准备情况及环境卫生；
- 巡视餐厅各项营业工作，并进行技术指导；
- 负责考勤，安排员工轮休；
- 推荐餐饮产品；
- 处理突发事件；
- 接待主要宾客；
- 完成经理布置的其他工作任务。

3. 宴请预订员职责

- 接待宾客预订，弄清时间、人数、标准及特殊要求等；
- 填写任务单，转发有关部门。如有变更应及时通知有关部门；
- 根据客人需要及餐厅情况安排席位；
- 填写预订情况汇总表，反馈给部门主管。

【案例】

小张是宴会预订员。一天，她接到一家客户的宴会预订电话，记录了宴会日期、参加人数、宴会的规格和价格、菜单、酒水要求等基本情况后，随即约对方来签宴会合同。同事老王止住她：“你最好请对方发一个预订需求的传真过来，然后把宴会预订单和菜单价格反馈给对方，再要求对方传真确认。或者，请客户亲临现场看一下，最后填写宴会预订表格、签合同，制定宴会计划。”

小张按照老王所说的程序办了，第二天，她接到了客户的传真。果然，传真中对方对宴会厅的布置、菜点价格等要求又具体了很多。又经过了几次商谈。客户缴纳了订金，并在合同上签字。通过这次预订，小张学习到了大型宴会预订的程序与方法。

大型宴会的预订通常须通过宴会预订部，可采取客户上门预订、电话预订和传真预订等方式。此例中，用传真方式预订比较简单，但需要客户亲自上门考察场地，订金也一定要到位。

大型宴会的预订一定要按规范的程序进行，其中关键问题是宴会厅的面积与参加宴会人数的比例、宴会场地的布置、菜单的选择等。饭店的宴会厅或多功能厅每天都应有活动记录，并合理安排各种宴会。安排越合理，赢利的程度就越高。在与客户商讨宴会场地时，一定要让对方亲临现场，宴会厅的布置也尽量按照客户的需求去布置，因为宴会环境的好坏关系到宴会活动的成败。菜单的预订要根据客户的需要灵活掌握，但一定要了解客户的饮食习惯。一般来讲，大型宴会的菜肴要求外表美、加工不太复杂、容易批量生产、口味大众化。

4. 迎宾员职责

- 在餐厅入口处，礼貌地迎接宾客、引领宾客到适当的餐位；
- 通知区域领班和服务员，及时进行各项服务；
- 对餐厅座位和容量要做到心中有数，确保安排适当的人数；
- 记录宾客的意见及投诉，及时向上级汇报；
- 接受宾客的预订，客满时礼貌谢绝；
- 帮助宾客存放衣帽等物品。

【案例】

某饭店接到一个旅游团的订餐，但开餐时间已过，客人们仍没有到来。此时，另一团队匆匆赶到，迎宾员小陈热情相迎。经协商，餐厅经理决定启用部分原订团队的餐位。

没想到，客人刚刚就座，原订团队匆忙赶到。小陈迎上前去说：“实在对不起，由于你们迟到，原订的餐位已经被使用，不过，请你们先休息一下，我马上给你们安排。”由于事先预留了部分餐位，加上厨房采取了应急措施，客人们的饭菜很快就备好了。

餐厅迎宾员经常会碰到一些特殊的情况，此时，迎宾员应具有灵活处理问题的能力，具有挽留客人的服务意识，并注意安抚客人的不满情绪，减少客人等候时间。

比如：告诉客人洗手间的位置，安排客人去休息室，给客人倒茶水等。这些服务内容看上去是一些小事情，但缺少哪一项，都可能降低整个服务的质量。

5. 值台服务员职责

- 进行餐前卫生整理工作；
- 整理工作台，准备餐用具、饮料和酒水；
- 热情迎宾，接受点菜；
- 上菜、分菜、派菜、撤换餐用具；
- 按服务程序做好席间服务；
- 核对账单；
- 送客。

6. 传菜服务员职责

- 准备辅助调料及走菜用具；
- 将菜肴准确传至每个工作台；
- 随时整理好备餐间；
- 协助餐厅服务员将工作台上的餐具撤回洗碗间；
- 负责餐用具的消毒工作，并随时领取和撤换；
- 保管传菜单。

7. 吧台服务员职责

- 分发及零售酒水饮料；
- 清洁酒具；
- 进行酒水饮料的冷冰和加温；
- 备足酒水和饮料，做好销售日报和进、销、存记录。

8. 收银员职责

- 迅速准确地结账、收款；
- 完成现金、支票、信用卡、签单等结账工作；
- 统计当天营业收入，填写营业报表。

【案例】

陈先生和几位朋友到一家高级餐厅用餐。在点了一桌丰盛的酒席后，大家便兴致勃勃地推杯换盏、品尝佳肴。席间，两位服务员的服务颇为周到，菜肴的味道也让大家甚感满意。陈先生更是得意：“我挑的这家饭店不错吧。”

餐宴临近尾声，陈先生招手请服务员添茶，谁知服务员误以为是要结账，便大声报出了餐费数额。陈先生是位很讲面子的人，他感到在朋友面前丢了面子。

服务员连忙道歉，但已无济于事，陈先生和他的朋友匆忙结账离去。

本例中服务员为客人结账，没有找对时机，结账的方式也欠妥，从而破坏了客人用餐的情绪。一般来说，付款的客人都不希望朋友知道自己付款的数量，因此，服务员在为客人结账时，一方面要等待客人主动提出来，另一方面还应为付款人保守秘密。

知识技能测试

一、填空题

1. 餐厅组织的层次和幅度受餐厅_____的影响。
2. 餐厅组织一般由经理、_____、_____和_____组成。
3. 餐厅组织的目的是_____。

二、判断题

1. 餐厅的岗位职责是固定的，因此，每个人的工作也是固定的。 ()
2. 餐饮产品的推销工作由餐厅经理负责，其他人员只要搞好服务就可以了。 ()
3. 预订员接受电话订餐时，一定要弄清客人数量，抵店时间，菜品口味，用餐标准和一些特殊要求等。 ()
4. 迎宾员应合理安排好就餐宾客的座位，提高餐座的利用率。 ()
5. 服务员上岗前必须经过严格规范的培训，熟练掌握餐厅服务的知识和技能；上岗后还应经常安排一些培训活动，以提高餐厅的服务标准，适应不断变化的餐饮需求。 ()
6. 宴会开始时，对要求增加进餐人数的请求必须拒绝，以免打乱餐厅的安排。 ()

三、综合练习

1. 史密斯先生打来电话，要求预订两桌酒席。请你拟就电话记录，将史密斯先生的要求写出来。
2. 陈先生夫妇到中餐厅就餐，迎宾员已将他们安排到靠窗的餐桌旁。如果你是值台服务员，接下来该如何服务？

学习单元 3 注重仪表

学习目标 明确餐厅服务员仪表美的具体内容和卫生要求，掌握餐厅服务员的仪表规范，培养学生对餐厅服务人员仪表的鉴赏能力及自我修饰能力。力求服务时做到容貌端庄、着装规范、精神焕发。

一、仪表及卫生要求

仪表指人的外表，包括服饰、姿态、精神面貌等方面，是一个人内在素质的外在表现。端庄的仪表，不仅是对宾客的尊重，也代表着饭店的管理水平和服务水平，在一定程度上反映服务工作的效果，影响饭店的经济效益。餐厅服务员的仪表要求是：容貌端庄、服饰整

洁、精神饱满、举止大方。

1. 发饰

男女服务员发式都应美观大方，富有时代感，但不能留怪异的发型，更不应该染彩发或剃光头。

对餐厅女服务员的发型要求是：前不遮眉、侧不遮脸、后不触领，不留披肩长发（长发应束起来），见图 1—3—1。

对餐厅男服务员的发型要求是：前不垂额、遮眉，后不触领，侧不遮耳，不留长发或扎小辫子，见图 1—3—2。

行为体验
请按基本要求，梳理、修剪自己的头发。



图 1—3—1 女服务员发型



图 1—3—2 男服务员发型

餐厅服务员除注重仪容修饰外，还要注重个人卫生。平时勤洗头、洗澡，避免产生异味和头屑。

2. 面部修饰

餐厅服务员应时刻保持自己面部的清洁。每天早、中、晚注意洗脸。去除脸上的油脂、灰尘，做到容光焕发，清新自然。同时，还要注意面部的修饰，施以淡妆，运用色彩及各种化妆来突出和展示自己面部美的部分，减弱和掩饰面部瑕疵，使容貌尽可能的完美。不能浓妆艳抹，也不能使用具有浓烈气味的化妆品。男服务员还应剃净胡须，常修剪鼻毛。

简妆操作

(1) 上底妆 净面后拍上收缩水及护肤液，用大粉刷涂扫粉状粉底霜（液），也可用粉饼代替粉底霜。

(2) 画眉毛、眼线 用眼线笔画上下眼线并描眉。不必卷夹睫毛，可染少许睫毛膏（先涂下眼睫毛，再涂上眼睫毛）。

(3) 打腮红 用大号化妆刷涂腮红，或者用膏状胭脂在颧骨下点几点，再用手指或掌根部向太阳穴及耳前抹开。

(4) 涂口红 选择接近肤色的唇膏直接涂在唇上，盒状口红可用小指涂抹，注意唇峰及下唇的曲线。再用唇线笔将唇峰及口角描出。

(5) 定妆 不必全面定妆，可用粉刷蘸少许定妆粉，在鼻梁上从上到下刷扫两遍，以达到填充鼻梁，突出鼻子略高的效果。再用眉刷把画好的眉毛轻刷一遍，使眉型更加自然。

行为体验
准备一套简妆工具，在老师的指导下，进行化妆训练。