

专用于国家职业技能鉴定

国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书

营养配餐员

高级

劳动和社会保障部
职业技能鉴定中心

组织编写



中国财经出版社

国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书

营养配餐员

(高级)

劳动和社会保障部
职业技能鉴定中心 组织编写

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养配餐员. 高级/劳动和社会保障部职业技能鉴定中心组织编写. —北京: 中国财政经济出版社, 2004. 9

(国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书)

ISBN 7-5005-7594-7

I. 营… II. 劳… III. ①膳食 ②营养学—职业技能鉴定—自学参考资料 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 095533 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com.cn>

E-mail: cfeph@drc.gov.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京富生印刷厂印刷 各地新华书店经销

850×1168 毫米 32 开 6.00 印张 119 000 字

2004 年 12 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 2 次印刷

印数: 3001—6000 定价: 16.00 元

ISBN 7-5005-7594-7/TS·0135

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书

编审委员会

主任：陈 宇
委员：沈宝英 陈李翔 宋 建
张永麟 李京申 陈 蕾
袁 芳 桑桂玉
执行委员：袁 芳 张灵芝 刘 阳
李 明 李 成

营养配餐员

(高级)

主 编：赵 霖

编审人员：李长平 金凤玲 裴玉秀 侯玉瑞

李 飞

前 言

为提高职业技能鉴定质量，维护国家职业资格证书的权威性，按照《职业技能鉴定规定》要求，国家职业技能鉴定实行统一命题。为此，劳动和社会保障部组织开发建设了职业技能鉴定国家题库（以下简称“国家题库”），全国各地、各行业有关专家参与了国家题库开发工作，1999年国家题库正式启用。目前各省、自治区、直辖市地方分库和部分行业分库作为国家题库运行管理机构，也经过劳动和社会保障部认证，陆续开始运行。

根据劳动和社会保障部《关于启用职业技能鉴定国家题库的通知》，各地区、各部门在组织进行国家题库中已有职业（工种）鉴定时，必须从国家题库中提取。

为配合国家题库运行、使用，便于培训机构有效地组织培训，帮助考生了解国家题库，使他们能够有针对性地进行考前复习准备，劳动和社会保障部职业技能鉴定中心组织参与国家题库开发的命题专家，编写了与国家题库理论知识题库配套的《国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书》（以下简称《复习指导丛书》），并根据国家题库开发进度陆续出版发行。

在1999年版基础上,我们对《复习指导丛书》进行了补充修改。为帮助考生了解职业技能鉴定理论知识考试的内容、范围、考试形式和试卷结构,使考生在复习和应考时心中有数,有的放矢,目前《复习指导丛书》由“国家题库简介与复习要求”、“理论知识考试重点”、“理论知识考试复习指导”、“理论知识试题精选”和“理论知识试卷样例”等五个部分组成。书中介绍了国家题库的命题依据、试卷结构和题型题量,公布了近几年职业技能鉴定的重点内容,讲解了理论知识复习重点或难点,同时直接从国家题库中抽取部分理论知识试题和试卷样例供考生参考、练习。因此,《复习指导丛书》对广大参加职业技能鉴定的考生有重要的参考价值,是理论知识考前复习必备用书。《复习指导丛书》内容还将根据国家题库的不断更新,逐步进行补充、完善。

本《营养配餐员理论知识考试复习指导丛书》在编写过程中得到了劳动保障部教育培训中心和有关专家的大力支持,在此一并表示感谢。

由于时间仓促,缺乏经验,难免有不足之处,恳请各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

《国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书》

编审委员会

2003年6月



第一章 国家题库简介及复习要求

..... 1

第二章 理论知识考试重点

..... 6

第三章 理论知识考试复习指导

..... 17

第四章 理论知识试题精选

..... 83

第五章 理论知识试卷样例

..... 140

第一章 国家题库简介及 复习要求

一、国家题库简介

(一) 什么是国家题库

◎ 全称是“职业技能鉴定国家题库”；

◎ 劳动和社会保障部组织开发的用于全国职业技能鉴定的统一题库；

◎ 全国职业技能鉴定在进行国家题库中已有职业的考试或考核时，一律使用计算机从国家题库中抽取试题，组成试卷。

(二) 国家题库权威性

◎ 由劳动和社会保障部组织专家开发；

◎ 本职业领域全国高水平专家参与命题。

(三) 为什么要建立职业技能鉴定国家题库

◎ 有利于规范全国职业技能鉴定行为，保证职业技能鉴定质量；

◎ 有利于统一全国职业技能鉴定水平，为从业者择

业、就业提供公平、客观的能力水平评价。

（四）国家题库的主要内容

◎ 理论知识题库每个职业含几千道试题。考试复习时可参考《国家职业技能鉴定理论知识考试复习指导丛书——营养配餐员（高级）》；

◎ 操作技能题库根据职业特点，由涉及职业活动领域的若干试题组成。试题通过《职业技能鉴定国家题库——营养配餐员（高级）操作技能考试手册》向全社会公布。

二、试题试卷简介

（一）命题依据

◎ 劳动和社会保障部 2002 年颁布的营养配餐员《国家职业标准》；

◎ 劳动和社会保障部组织编写的营养配餐员《国家职业资格培训教程》；

◎ 《理论知识鉴定要素细目表》明确了理论知识考试的具体内容。

（二）命题原则

◎ 反映本职业《国家职业标准》要求；

- ◎ 强调本职业实际工作中必备的知识；
- ◎ 不出偏题、怪题和难题。

(三) 试题类型

理论知识考试采用标准化试卷，即每个级别考试试卷分为“选择题”和“判断题”两大类，满分 100 分。

- ◎ “选择题” 160 题，每题 0.5 分，共占 80 分；
- ◎ “判断题” 40 题，每题 0.5 分，共占 20 分。

(四) 答题时间

按《国家职业标准》，理论知识考试时间一般为 120 分钟。

(五) 答题要求

◎ 选择题为四选一题型，即试题中给出的四个选项中，只有一项为正确选项。纸笔考试时，按要求在试题前面的括号中，填写正确选项的字母；

◎ 判断题采用纸笔考试时，根据对试题的分析判断，在括号中画“√”或“×”；

◎ 采用答题卡答题时，按要求，直接在答题卡相应的答案处涂色即可；

◎ 采用计算机考试时，按要求，点击选定的答案即可。

具体答题要求，在考试前，考评人员会做详细说明。

（六）试卷生成方式

◎ 国家题库采用计算机自动生成试卷：即计算机按照本职业的《理论知识鉴定要素细目表》，从题库中随机抽取相应试题，组成试卷；

◎ 这种组卷方式，避免了以往人为影响试卷难度和试卷内容范围的倾向；

◎ 试卷的题型、题量和所涉及的范围保持相对稳定；

◎ 有利于考生把握复习的要点和重点。

三、复习注意事项

（一）阅读《国家职业技能鉴定理论知识复习指导丛书》（以下简称《丛书》），理解其中各项内容

◎ 《丛书》向考生提供了鉴定考核的重点内容，对考生把握重点、理解难点提供了详略得当的具体指导；

◎ 书中的试题精选和试卷样例均是从国家题库中抽取的，直接反映了考试内容的特点和题型特征；

◎ 考生可以了解国家题库考试重点和试题试卷特点，掌握要领，心中有数。

（二）抓住重点，全面复习

◎ 职业技能鉴定的基本目标就是为了提高劳动者素质；

◎ 职业技能鉴定以基础和必备的知识或能力考核为主要出发点和归宿；

◎ 《理论知识鉴定要素细目表》是《国家职业标准》的细化，是命题的直接依据；

◎ 考生在复习中要善于抓住重点，进行全面复习，对基本要领要记忆准确、理解透彻、运用熟练，并且还要在复习范围的“广”字上下功夫；

◎ 考生应对本书中的试题精选和试卷样例进行认真作答和练习，如果发现自己哪一题解答有困难，应该立即检查，发现问题所在，及时解决每个难点和问题。

（三）降低焦虑水平，做好心理调节

◎ 影响个人在考场上心理状态的因素很多，如当时的心情和身体状况、考试经验以及期待水平，等等；

◎ 参加任何一种考试，都应保持良好的心理状态。力戒焦虑，是取得好成绩的关键因素之一；

◎ 需要指出的是：动机水平过高，行为就要受到干扰，也就是说，如果太想做好某件事，反而可能达不到目标；

◎ 考生应根据自己的实力，订立一个切实可行的期待目标，这是降低考试焦虑水平行之有效的一种方法。

第二章 理论知识考试重点

一、考试重点说明

◎《理论知识鉴定要素细目表》既是国家题库命题和抽题组卷依据，同时也是考试的重点；

◎《理论知识鉴定要素细目表》是按照国家职业标准的结构和内容细化而成，表中的鉴定点就是理论知识考试的知识点；

◎《理论知识鉴定要素细目表》中，每个鉴定点都有重要程度指标，即鉴定点后标注的“X”、“Y”、“Z”。其中：

“X”表示“核心要素”，是考核中最重要、出现频率也最高的内容；

“Y”表示“一般要素”，是考核中出现频率一般的内容；

“Z”表示“辅助要素”，在考核中出现的频率较低。

◎《理论知识鉴定要素细目表》中，每个鉴定内容都有鉴定比重指标，它表示在一份考试卷中该鉴定内容所占的分数比例。例如，某一鉴定内容的鉴定比重为5，就表示在组成100分为满分的试卷中，该鉴定内容所占分值为5分。

二、理论知识鉴定要素细目表

营养配餐员(高级)理论知识鉴定要素细目表

鉴定范围							鉴定点				
一级		二级		三级			代码	名称	重要程度		
代码	名称	鉴定比重	代码	名称	鉴定比重	代码				名称	鉴定比重
A	基本要求 (195:54:07)	30	A	基础知识 (195:54:07)	30	A	蔬菜基础 知识 (26:07:03)	3	001	青口大白菜的品质特点	Y
									002	结球甘蓝的保健功能	Y
									003	菠菜的保健功能	X
									004	食用菠菜应注意的问题	X
									005	芹菜的品种	Z
									006	芹菜的保健功能	X
									007	食用土豆应注意问题	X
									008	枸杞的保健功能	Y
									009	洋葱的保健功能	X
									010	大蒜的保健功能	X
									011	百合的保健功能	X
									012	食用竹笋应注意的问题	Y
									013	食用竹笋禁忌	Y
									014	番茄的保健功能	X
									015	辣椒的营养价值	X
									016	四楞豆的营养价值	X
									017	黄瓜的保健功能	X
									018	苦瓜的保健功能	X
									019	冬瓜的保健功能	X
									020	南瓜的保健功能	Y
									021	萝卜的保健功能	X
									022	胡萝卜的营养价值	X
									023	胡萝卜的保健功能	X
									024	牛蒡的保健功能	X
									025	姜的营养价值	X
									026	姜的保健功能	X
									027	香菇的品种	Y
									028	香菇的保健功能	X
									029	猴头菌的保健功能	X
									030	竹荪的品种	Z
									031	鸡纵的肉质特点	X
									032	鸡油菌的保健功能	X
									033	黑木耳的营养价值	X
									034	黑木耳的保健功能	X
									035	冬虫夏草的烹饪应用	Z
									036	发菜的营养价值	X

营养配餐员 (高级)

续表

鉴定范围							鉴定点							
一级			二级			三级			名称	重要程度				
代码	名称	鉴定比重	代码	名称	鉴定比重	代码	名称	鉴定比重						
A	基本要求 (195:54:07)	30	A	基础知识 (195:54:07)	30	B	水产品 基础知识 (18:05:00)	3	001	大黄鱼与小黄鱼的区别	X			
									002	加工黄鱼应注意的问题	X			
									003	食用鲈鱼应注意的问题	Y			
									004	真鲷的外形特征	Y			
									005	青干金枪鱼的肉质特点	Y			
									006	三文鱼的营养价值	X			
									007	三文鱼的肉质特点	X			
									008	鲤鱼的烹调方法	X			
									009	鲫鱼的保健功能	X			
									010	鱈鱼与鲑鱼的区别	X			
									011	团头鲂和长春鳊的区别	X			
									012	鲭鱼的保健功能	Y			
									013	虾的营养价值	X			
									014	虾的保健功能	X			
									015	中华绒螯蟹的营养价值	X			
									016	牡蛎的保健功能	X			
									017	海参的营养价值	X			
									018	中华鳖的保健功能	X			
									019	海带的保健功能	X			
									020	紫菜的营养价值	X			
									021	鱼翅的原料加工	X			
						022	鱼肚的原料加工	Y						
						023	红鱼子的原料加工	X						
						C	畜禽 基础知识 (06:01:00)	2	001	畜禽肉的组织结构	Y	002	羊肉的保健功能	X
												003	兔肉的营养价值	X
												004	乌鸡肉的保健功能	X
												005	鸡蛋的营养价值	X
												006	牛奶的营养价值	X
												007	黄油的原料加工	X
												D	粮食 基础知识 (04:02:00)	2
003	小米的保健功能	X												
004	大豆的营养价值	X												
005	大豆的消化率	Y												
006	绿豆的保健功能	X												
E	水果的 基础知识 (11:02:00)	1	001	苹果的保健功能	X	002	柠檬的保健功能	X						
						003	香蕉的营养价值	Y						
						004	荔枝的保健功能	X						
						005	食用菠萝注意问题	X						
						006	西瓜的保健功能	X						
						007	山楂的营养价值	Y						
						008	大枣的营养价值	X						
						009	猕猴桃的保健功能	X						
						010	桂圆	桂圆的保健功能	X					

续表

鉴定范围						鉴定点						
一级			二级			三级			名称	重要程度		
代码	名称	鉴定比重	代码	名称	鉴定比重	代码	名称	鉴定比重				
A	基本要求 (195:54:07)	30	A	基础知识 (195:54:07)	30	E	水果的 基础知识 (11:02:00)	1	011	核桃的营养价值	X	
									012	莲子的保健功能	X	
									013	花生的营养价值	X	
						F	调味品 基础知识 (06:03:00)	1	001	食盐的品种	X	
										002	红糖的保健功能	X
										003	蜂蜜的保健功能	Y
										004	食醋的保健功能	X
										005	食用味精注意问题	X
										006	蚝油的原料加工	X
										007	鱼露的原料加工	X
										008	咖喱粉的原料加工	Y
										009	黄酒的烹调应用	Y
						G	人体需要的 能量 基础知识 (12:03:00)	3	001	合理营养应具备的条件	X	
										002	几个能量单位的换算	X
										003	营养素产生能量的计算	X
										004	人体能量的来源	X
										005	人体能量消耗的种类	X
										006	基础能量消耗的概念	X
007	影响基础代谢率的因素	Y										
008	体力活动的分类	X										
009	劳动强度的等级	X										
010	食物特殊动力作用的概念	Y										
011	食物特殊动力作用引起的能量消耗增加幅度	Y										
012	三大产能营养素提供能量的比例	X										
013	三大产能营养素的关系	X										
014	能量平衡的常用观察指标	X										
015	中等体力劳动者每日所需能量数	X										
H	人体需要的 营养素 基础知识 (55:07:02)	4	001	营养素的分类	X							
				002	蛋白质的构成	X						
				003	必需氨基酸的数量	X						
				004	食物蛋白质营养价值的决定因素	X						
				005	蛋白质消化率的概念	X						
				006	完全蛋白质的概念	X						
				007	食物蛋白质营养的评价方法	X						
				008	蛋白质生物价的概念	Y						
				009	蛋白质净利用率的概念	Y						
				010	蛋白质功效比值的概念	Z						
				011	限制氨基酸的概念	X						
				012	发挥蛋白质互补作用的方法	X						
				013	脂类的种类	X						
014	油脂的形成	X										
015	类脂的构成	X										
016	脂类的生理作用	X										
017	饱和脂肪酸的定义	X										
018	不饱和脂肪酸的定义	X										