

# 湖南怀化商业学校

## 《烹饪营养与卫生》课程标准

### 一、课程性质和任务

本课程是中等职业学校烹饪专业的一门专业核心课程，是学习中餐烹饪、西餐烹饪、中西面点等专业方向课程的基础课程。其功能在于让学生从整体上对烹饪原料的营养与卫生有一个认识，使学生了解食物的各种营养成分和对人体的作用，具备饮食卫生以及如何保证人体健康等食品营养与卫生基本职业能力，并为后续学习各专业方向课程做好前期准备。

烹饪营养与卫生是在基础营养与食品卫生学、营养生理学、食品微生物学、食物生物化学、烹饪学等学科基础上发展起来的一门理论性和实践性很强的新兴学科，它既是烹饪学科中重要的专业基础课，又是营养与食品卫生学科的重要分支。

课程以本专业学生的就业为导向，以职业技能为核心，根据行业专家对中餐烹调所涵盖的岗位群进行的任务和职业能力分析设计，包括基础营养知识、有毒动植物等项目。课程内容的选取，力求符合学生的认知规律，紧紧围绕完成工作任务的需要循序渐进，以满足职业能力的培养要求，同时又充分考虑中等职业教育对理论知识学习的需要，融合国家职业资格技能鉴定对知识、技能和态度的要求。

### 二、课程思路

本课程以“烹饪专业工作任务与职业能力分析”为依据设置。

以知识为主线的传统课程模式，转变为以能力为主线的课程模式。

每个项目的学习都围绕中餐、西餐、中西面点制作为活动的载体，以工作任务为中心整合相关理论，实现理论联系实际，为实践服务。

### 三、课程目标

#### (一) 职业能力培养目标

- 了解人体所需的营养素
- 了解常用烹饪原料的营养价值
- 能熟悉各类食品的卫生要求
- 能正确识别被污染的食品并及时预防
- 能正确了解食物中毒的知识及其预防
- 能对食物进行科学、合理、卫生加工与烹调
- 能对食品合理储存
- 了解餐饮业相关的卫生要求与管理

#### (二) 思想教育目标

- 1、培养学生细致严谨、一丝不苟的工作作风和学习态度；
- 2、培养学生敬业爱岗思想，加强职业道德意识；
- 3、培养学生团队协作精神。

#### 四、课程内容与要求

##### (一) 学习领域的描述

一、人体对营养素的需求

二、食物中毒与预防

三、烹饪原料的营养价值

四、食品卫生管理

课程建议课时 72 课时

##### (二) 学习情境规划和学习情境设计

序号	学习任务	课程内容与要求	活动设计	参考课时
1	人体对营养素的需求 食物的合理烹调与加工	<p>1、能量需求</p> <p>(1) 掌握能量单位</p> <p>(2) 了解能量来源及合理分配</p> <p>(3) 了解能量消耗</p> <p>2、蛋白质需求 (1) 熟知蛋白质的组成 (2) 了解蛋白质的生理功能 (3) 了解食物蛋白质的营养评价</p> <p>3、脂类需求</p> <p>(1) 熟知脂类和脂肪酸分类</p> <p>(2) 了解脂肪的生理功能</p> <p>(3) 了解必须脂肪酸</p> <p>4、碳水化合物需求</p> <p>(1) 熟知碳水化合物的组成和分类 (2) 了解碳水化合物的生理功能</p> <p>5、维生素需求</p> <p>(1) 了解脂溶性维生素</p> <p>(2) 了解水溶性维生素</p> <p>6、矿物质需求 (1) 了解钙</p> <p>(2) 了解镁</p> <p>(3) 了解磷</p> <p>(4) 了解其他矿物质</p> <p>7、水的需求 了解水的生理功能</p> <p>8、烹调加工的目的和作用</p> <p>(1) 能熟知烹调加工的目的</p> <p>(2) 了解烹调加工的作用</p> <p>9、烹调加工对食物营养素含量的影响</p> <p>(1) 能熟知米面在加工烹调过程中营养素的损失</p> <p>(2) 能熟知副食品在加工烹调过程中营养素的损失</p> <p>10、烹调加工对食品卫生的影响</p> <p>(1) 了解加热过度引起的油脂劣变</p> <p>(2) 了解加热过度引起的蛋白质劣变</p> <p>11、合理的烹调方法</p> <p>(1) 能熟知主食的合理烹调加工</p> <p>(2) 能熟知副食品的合理烹调加工</p>	<p>活动一 展示缺少营养素人群的图片</p> <p>活动二 探索各种营养素对人体的作用</p> <p>活动三 学生实践操作（烹调等），从感官上了解食品在烹调中的变化</p> <p>活动四 探究烹调对食品营养与卫生的影响</p>	34

2	食物中毒及其预防	<p>1、微生物概述</p> <p>2、食品污染</p> <p>(1) 了解生物性污染</p> <p>(2) 了解细菌性污染与食品腐败变质</p> <p>(3) 了解霉菌与霉菌素污染及其防制</p> <p>(4) 了解放射性污染</p> <p>(5) 了解食品的杂物污染及其防制</p> <p>(6) 了解食品的放射性污染及其防制</p> <p>3、食品腐败变质及其控制措施 食品常用的储存方法</p> <p>(1) 熟知低温储存</p> <p>(2) 了解高温杀菌罐藏法</p> <p>(3) 了解脱水保藏</p> <p>(4) 了解其他方法保藏</p> <p>4、食品储存对食物营养的影响</p> <p>(1) 能熟知冷冻、冻藏对食物营养的影响</p> <p>(2) 能熟知加热杀菌处理对食物营养的影响</p> <p>(3) 能熟知食物脱水干藏对食物营养的影响</p> <p>(4) 了解其他食品储存对食物营养的影响</p> <p>食品储存对食品卫生质量的影响</p> <p>(1) 能熟知食品储存中由酶引起的变化</p> <p>(2) 能熟知食品储存中由微生物引起的变化</p> <p>(3) 了解食品储存中的理化变化</p> <p>储存各类食品</p> <p>(1) 了解粮食的储存</p> <p>(2) 了解蔬菜和果品的储存</p> <p>(3) 了解肉类的储存</p> <p>(4) 了解水产品的储存</p> <p>(5) 了解其他食品的储存</p> <p>4、霉菌毒素对食品的污染及预防措施</p> <p>5、化学农药污染与残留 了解农药污染及其防制</p> <p>6、金属毒物和其它化学物质污染</p> <p>(1) 了解化学污染</p> <p>(2) 了解有毒金属污染及其防治</p> <p>7、食品包装材料和容器的卫生</p> <p>8、食品添加剂</p> <p>9、食物中毒概述</p> <p>(1) 掌握食物中毒的概念</p> <p>(2) 了解食物中毒的特点</p> <p>(3) 了解食物中毒的分类</p>	<p>活动一 查找有关食物中毒的案例并分析中毒原因</p> <p>活动二 创设食物中毒场景，并学会处理。</p> <p>活动三 展示与鉴别受污染的食品</p> <p>活动四 分析食品的污染原因，探讨防止食品污染的措施</p> <p>活动五 小组讨论家庭中食品储存的方法</p> <p>活动六 了解饭店基本的储存方法对食品的影响</p>	16
---	----------	---	---	----

		<p>10、细菌性食物中毒</p> <p>(1) 了解沙门菌食物中毒</p> <p>(2) 了解葡萄球菌食物中毒</p> <p>(3) 了解肉毒梭菌食物中毒</p> <p>11、有毒动、植物食物中毒</p> <p>(1) 了解河豚鱼中毒</p> <p>(2) 了解鱼类引起的组胺中毒</p> <p>(3) 了解毒蘑菇中毒</p> <p>(4) 了解其他有毒动植</p> <p>12 化学性食物中毒</p> <p>(1) 了解亚硝酸盐中毒</p> <p>(2) 了解砷化物中毒</p> <p>(3) 了解有机磷农药中毒</p> <p>13、食物中毒的一般急救处理</p> <p>(1) 能熟知调查内容和步骤</p> <p>(2) 能熟知食物中毒的处理</p>		
3	烹饪原料的营养价值	<p>1、原料的营养价值评价</p> <p>(1) 熟知烹饪原料营养价值的评价方法</p> <p>(2) 了解评定烹饪原料营养价值的意义</p> <p>2、植物性食物的营养价值</p> <p>(1) 谷类食品的营养价值及其卫生 了解谷类的营养价值</p> <p>(2) 豆与豆制品的营养价值及卫生 了解豆类及其制品的营养价值</p> <p>(3) 畜禽肉的营养价值及其卫生</p> <p>(4) 蛋与蛋制品的营养价值及其卫生了解 水果类的营养价值</p> <p>(5) 乳类的营养价值及其卫生</p> <p>(6) 水产品的营养价值及其卫生</p> <p>(7) 食用油脂及其卫生</p> <p>(8) 调味品及其卫生 熟知调味品及其营养价值</p> <p>(9) 冷饮食品及其卫生</p> <p>(10) 酒与非酒精饮料及其卫生</p> <p>(11) 罐头食品及其卫生</p> <p>(12) 蔬菜、水果与食用菌及其卫生 了解蔬菜类的营养价值</p> <p>(13) 糖果、糕点及其卫生</p>	<p>活动一</p> <p>查阅食品营养成分表</p> <p>活动二 分析比较各种食物的不同营养价值</p>	12
4	食品卫生管理	<p>《食品安全法》</p> <p>1、食品安全法与食品卫生五四制</p> <p>2、饮食企业的卫生要求和卫生制度</p> <p>3、食品贮藏、运输、销售过程的卫生要求</p>	<p>活动一 通过案例分析学习《食品卫生法》</p> <p>活动二 通过案例分析学习各种食品的</p>	8

	<p>4、食品从业人员的职业道德 餐饮场所的环境要求</p> <p>(1) 了解选址、设计和布局要求</p> <p>(2) 了解环境卫生要求</p> <p>餐饮从业人员个人卫生素质要求</p> <p>(1) 掌握卫生知识和健康状况</p> <p>(2) 能有良好的卫生习惯</p> <p>食品及原料储存的卫生要求</p> <p>(1) 掌握食品的储存方法</p> <p>(2) 了解食品储存库的卫生要求和管理</p> <p>(3) 了解各类食品储存的基本卫生要求</p> <p>食品加工的卫生要求</p> <p>(1) 熟知烹调加工的卫生要求</p> <p>(2) 熟知冷菜、生食品加工的卫生要求</p> <p>(3) 了解食品供应卫生</p> <p>洗刷消毒的卫生要求</p> <p>(1) 了解洗涤与消毒</p> <p>(2) 了解各种物品洗涤消毒的具体方法与 制度</p>	<p>卫生要求</p> <p>活动三 带领学生参观实习饭店了解饭店各个环节的卫生要求</p> <p>活动四 模拟制订饭店基本的卫生制度</p>	
教学机动			2
综合训练及考核			
总计课时			72

## 五、课程实施条件及评价标准

### (一) 教学条件

信息化教学资源 多媒体课件、网络课程、多媒体素材、电子图书和专业网站的开发与利用。

### (二) 师资要求

本课程需要教师具有一定的基础理论知识、较广泛的专业知识以及较高专业技术水平，以便解决教学、科研、实践中不断涌现出的新的问题；要求教师具备较高的教学能力，良好的知识传导能力和系统的教学设计能力。

### (三) 教学方法

针对具体的教学内容和教学过程需要，采用项目教学法、任务驱动法、讲授法、引导文教学法、角色扮演法、案例教学法、情境教学法、实训作业法等。

### (四) 教学评价、考核要求

(1) 突出形成性评价，结合课堂提问、专业操作、课后作业、模块考核等手段，加强专业能力教学环节的考核，并注重学习流程中专业能力的养成。

(2) 强调目标评价。

(3) 强调课程结束后的总结性评价，结合案例分析、成果展示等手段，注重考核学生所拥有的综合职业能力及水平。

总评=过程评价 40%+结果考核 60%

其中过程评价包括：平时作业练习 20%+课堂项目完成效果 20 %。

结果考核包括：期终考核（或技能考证） 40%+综合考核 20%

#### 六、推荐选用教材

张怀玉 蒋建基 《烹饪营养与卫生》 高等教育出版社 2008

《饮食营养与卫生》 中国劳动出版社

#### 七、参考文献

《烹饪营养与卫生》、《中式烹调技艺》、《烹饪原料知识》、《中式面点制作》等