

沈阳市中等职业学校

实施性教学计划

专业类别： 旅游服务类

专业代码： 130700

专业名称： 中餐烹饪与营养膳食

学 校： 沈阳工贸学校 （章）

起始时间： 2020 年 9 月至 2023 年 7 月

修订日期： 2020 年 6 月 30 日

一、专业招生情况表

计划招生人数		实际招生人数	总数： 其中	男：人 女：人
学 历	普通中专	基本学制	三年	
学校地址	沈阳市大东区东站街 50-1 号			
联系电话	88902311			
招生对象	本专业招收初中毕业生或具有同等学历者			
培养目标	本专业培养中餐烹饪操作人员和管理人员			
就业面向	本专业毕业生主要面向酒店、餐馆、酒楼等餐饮企业以及企事业单位的餐厅，从事中式烹调、中式面点制作及厨房、餐厅的管理工作。			
职 业能力要求	<ol style="list-style-type: none"> 1、具有诚信自律、宾客至上、精益求精的烹饪从业人员职业道德，具有食品安全意识； 2、具有安全生产、环境保护与节能等意识，严格遵守操作规程，遵守餐饮、旅游业相关法规； 3、能进行烹饪原料鉴别、初加工和切配； 4、能进行常见的冷菜制作、摆拼和简单的食品雕刻； 5、能制作常见的菜肴、中餐主食、小吃和点心； 6、能应用基本的营养学、卫生学知识，初步进行菜肴创新与开发； 7、能进行厨房生产成本核算和厨房管理； 8、能应用工艺美术知识，设计简单的宴席； 9、能对烹饪设备进行操作及简单维护。 			
专业教学主要内容	<p>烹饪概论，烹饪原料知识、烹饪原料加工技术、中餐烹饪技术、冷菜制作与食品雕刻、面点制作技术、家常菜制作、食品营养与卫生、餐饮成本核算、餐饮管理、菜单与宴会设计、饮食心理、中国烹饪文化等。</p> <p>在校内进行刀工、常用烹调方法、常见面团、冷菜拼摆、食品雕刻等基本技能训练、宴席设计及成本核算训练；在餐饮企业进行岗位见习和顶岗实习。</p>			
专业(技能)方 向	中餐烹调、中式面点制作			
对应职业(岗位)	中式烹调师、中式面点师、营养配餐员、厨政管理师、调味品品评师			
职业资格证书举例	中式烹调师、中式面点师、营养配餐员			
继续学习专业举例	高职：烹饪工艺与营养 本科：旅游管理、食品科学与工程			

二、教学活动时间安排表

单位：周

学年	学期	教学(含复习、考试、实习、实训)	活动(含军训等)	教学时间	假期	合计
一	1	20	2	18	6	26
	2	20	2	18	6	26
二	3	20	2	18	6	26
	4	20	2	18	6	26
三	5	20	2	18	6	26
	6	20	2	18	6	26
合计		120	12	108	36	156

三、课时分配比例

单位：节

课程类别	课时数	占总课比例(%)	选修课时数	占总课时比例(%)
公共基础课	972	30	288	9
专业技能课	1152	36		
顶岗实习	1080	34		
总课时	3168	100		

说明：“/”之前为就业班课时数，“/”之后为升学班课时数

四、课程设置及要求

(一) 公共基础课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	课时
1	职业生涯规划	本课程依据《中等职业学校职业生涯规划教学大纲》开设，引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。	36
2	职业道德与法律	本课程依据《中等职业学校职业道德与法律教学大纲》开设，提高学生的职业道德素质和法律素质，引导学生树立社会主义荣辱观，增强社会主义法治意识。	36
3	经济政治与社会	本课程依据《中等职业学校经济政治与社会教学大纲》开设，对学生进行马克思主义相关基本观点教育和我国社会主义经济、政治、文化与社会建设常识教育，使学生认同我国的经济、政治制度，了解所处的文化和社会环境，树立中国特色社会主义共同理想，积极投身我国经济、政治、文化、社会建设。	36
4	哲学与人生	本课程依据《中等职业学校哲学与人生教学大纲》开设，帮助学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法，正确看待自然、社会的发展，正确认识和处理人生发展中的基本问题，树立和追求崇高理想，逐步形成正确的世界观、人生观和价值观。	36
5	语文	在初中语文的基础上，进一步加强现代文和文言文阅读训练，提高学生阅读现代文和浅易文言文的能力；加强文学作品阅读教学，培养学生欣赏文学作品的能力；加强写作和口语交际训练，提高学生应用文写作能力和日常口语交际水平。通过课内外的教学活动，使学生进一步巩固和扩展必需的语文基础知识，养成自学和运用语文的良好习惯，接受优秀文化熏陶，形成高尚的审美情趣。	144
6	数学	在初中数学的基础上，进一步学习数学的基础知识。必学与限定选学内容为：集合与逻辑用语、不等式、函数、指数函数与对数函数、任意角的三角函数、数列与数列极限、向量、复数、解析几何、立体几何、排列与组合、概率与统计初步。 选学内容为：极限与导数、导数的应用、积分及其应用、统计。通过教学，提高学生的数学素养，培养学生的基本运算、基本计算工具使用、空间想像、数形结合、思维和简单实际应用等能力，为学习专业课打下基础。	108
7	英语	在初中英语的基础上，巩固、扩展学生的基础词汇和基础语法；培养学生听、说、读、写的基本技能和运用英语进行交际的能力；使学生能听懂简单对话和短文，能围绕日常话题进行初步交际，能读懂简单应用文，能模拟套写语篇及简单应用文；提高学生自主学习和继续学习的能力，并为学习专门用途英语打下基础。	144

8	计算机应用基础	<p>在初中相关课程的基础上，进一步学习计算机的基础知识、常用操作系统的使用、文字处理软件的使用、计算机网络的基本操作和使用，掌握计算机操作的基本技能，具有文字处理能力，数据处理能力，信息获取、整理、加工能力，网上交互能力，为以后的学习和工作打下基础。</p> <p>选学内容：电子表格软件使用、数据库基本操作和使用。</p>	108
9	体育与健康	<p>在初中相关课程的基础上，进一步学习体育与卫生保健的基础知识和运动技能，掌握科学锻炼和娱乐休闲的基本方法，养成自觉锻炼的习惯；培养自主锻炼、自我保健、自我评价和自我调控的意识，全面提高身心素质和社会适应能力，为终身锻炼、继续学习与创业立业奠定基础。</p>	144
10	公共艺术	<p>通过艺术作品赏析和艺术实践活动，使学生了解或掌握不同艺术门类的基本知识、技能和原理，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强文化自觉与文化自信，丰富学生人文素养与精神世界，培养学生艺术欣赏能力，提高学生文化品位和审美素质，培育学生职业素养、创新能力与合作意识。</p>	36
11	历史	<p>使学生进一步了解人类社会发展的基本脉络和优秀传统文化；从历史的角度了解和思考人与人、人与社会、人与自然的关系，增强历史使命感和社会责任感；培育社会主义核心价值观，进一步弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神；培养健全的人格，树立正确的历史观、人生观和价值观，为中等职业学校学生未来的学习、工作和生活打下基础。</p>	36
12	心理健康	<p>学生通过该课程的学习，主要掌握现代社会人类健康新理念、中职生心理健康的评价标准、青年期心理发展的年龄特征以及中职生常见的心理障碍与防治等健康心理学的基本概念和基本理论；掌握中职生时代学习心理的促进、人际关系调适、青春周期性心理与恋爱心理的维护、挫折应对方式等中职生活适应方面的基本方法与技能。</p>	18
13	就业指导	<p>通过介绍就业形势分析，就业前如何做好准备、如何正确择业、简历的制作、面试前的准备与技巧、就业的劳动法律保护如何正确处理就业初期的心理等问题的知识和技巧，创业的尝试几个方面，引导学生正确了解社会、认识自己，从而改善就业情况。</p>	36
14	消防安全知识	<p>讲授消防基础知识、公众聚集场所消防安全知识、建筑消防安全知识、危险化学品消防安全知识、消防技术服务机构和执业人员的资质资格知识、火灾预防知识、应对火灾的方法等。</p>	18

(二) 专业核心课

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	中式烹饪技艺	通过本课程的学习,使学生熟练掌握烹饪各项基本功;重点掌握各基本功的达标要求和标准。熟练掌握原料初步加工方法、出肉加工、干货涨发和配菜知识;熟练掌握原料初熟法、火候、调味、糊浆芡、装盘知识。勺功,火候和油温的识别、运用及各种浆、糊的调制方法、勾芡技能,学会调味,能够独立烹制一般菜肴和当地特色风味菜肴,会烹制中等筵席菜肴。	72
2	中式面点技艺	通过本课程的学习,使学生熟练掌握四种面团的调制、分剂、制坯、成型、制馅、熟制等基本技能,学会筵席面点和当地常用的面点制作。通过对面点基本知识的讲授和面点基本功操作训练,使学生了解面点制作的基础知识并掌握和面、馅心、成形、熟制等基本功以及制作各种面点的基本方法和技能。	72
3	烹饪原料知识	通过本课程的学习,使学生了解烹饪原料的种类,熟悉常用烹饪原料的产地、上市季节及品质特点,掌握烹饪原料在烹饪应用中的基础知识,能对常用烹饪原料进行质量鉴定并掌握其保藏方法。通过讲授,使学生熟练掌握常用原料的名称、产地、上市季节、品质、营养价值、用途及主要原料的检验、贮存和保管方法,并具备发现和使用烹饪新型原料的能力。	36
4	冷拼与食品雕刻	通过本课程的学习,使学生学会冷菜、冷拼与食品雕刻的基础知识,冷菜制作方法,冷盘拼制方法,食品雕刻的方法,菜肴的盘饰及果盘制作,筵席冷盘的设计与冷菜、冷拼的创新等;使学生掌握食品雕刻的基本方法,会进行花卉、动物、人物雕刻造型和零雕组装技术;使学生熟练掌握中、低档宴会冷菜的制作技艺;熟练掌握冷菜、冷拼与食品雕刻的制作技法、拼摆手法和雕刻技巧;重点掌握花色拼盘和常用果蔬雕刻,果盘、围边点缀的制作技艺;能完成中档宴席的冷菜制作工作;有较强的岗位责任意识和良好的工作能力。	216
5	烹饪基本功训练	通过本课程的学习,使学生熟练掌握烹饪各项基本功;重点掌握各基本功的达标要求和标准。了解刀具、菜墩、磨石等用具的种类、用途及保养;掌握刀工的基本操作姿势和操作方法;掌握翻锅基本知识;掌握手勺的操作方法;通过训练,使学生具备一定的手指力量、手腕力量和前臂力量。	144

6	中式热菜制作	通过本课程的学习,使学生熟练掌握刀工、火候、调味的常用技法;具备设计、制作标准宴席和制作一定数量的风味菜、特色菜的娴熟技艺;能根据菜肴制作的风味要求正确选用;能完成常见烹调原料预加热处理、干货原料的涨发工作,符合质量标准;能运用炒、熘、爆、炸、蒸、煮、烧等烹调技法完成具有当地风味的菜肴制作工作,符合菜肴质量标准;能独立完成烹调岗的日常基础工作;重点掌握四大地方风味流派热菜的制作技艺和当地传统名菜的制作技艺;具备更新和发展菜品的能力。	216
7	中式面点制作	通过本课程的学习,使学生熟练掌握发酵、水调、油酥、米粉面团的性质、调制方法及制坯、制馅、成型、熟制知识;重点掌握我国面点的风味流派和特征;能正确选用;能根据面点品种完成常见面点馅心制作、面团调制、面团成形制作工作,符合质量标准;能运用蒸、煮、烤、炸、煎等熟制技法完成具有当地风味的面点制作工作,符合面点质量标准;能独立完成面点岗的日常基础工作。	216

(三) 专业方向课 (含选修)

序号	课程名称	主要教学内容和要求	学时
1	食疗与保健	通过本课程的学习,使学生了解中医食疗保健的意义和作用,认识中医食疗;掌握中医食疗常见病症治疗方法;了解通过饮食可以改善体质的方法;掌握食物的基本性能;认识四季常见病症和食物治疗的作用;知道饮食治疗的原则;了解中国古代传统饮食文化;了解药膳与药物的区别;了解中医食疗的基本思想;通过学习本课程,使学生建立对食物营养对人体作用的宏观概念。	36
2	餐饮成本核算	通过本课程的学习,使学生了解原材料成本的核算,餐饮产品成本的核算方法以及宴席的成本核算;掌握一定的餐饮成本报表知识;了解餐饮产品价格的核算;了解餐饮业的利润与成本控制。培养学生一定的财务管理能力。	36
3	烹饪工艺美术	通过本课程的学习,使学生懂得烹饪工艺美术的原理,掌握色彩的对比和应用,提高烹饪色泽的搭配及色彩的运用能力,掌握饮食环境的设计,菜肴造型,宴席的艺术设计。	36
4	餐饮服务与管理	本课程主要讲授餐饮服务与管理概论、餐厅服务技能、餐厅服务与管理、宴会管理、菜单管理、餐饮原料管理、厨房管理、餐饮营销、成本费用控制等。通过该课程学习,使学生全面地了解餐饮部运行与管理的内容;掌握餐饮服务规范和操作技能,学会处理和解决餐饮服务与管理中的一般性问题。	36

5	烹饪营养与卫生	通过本课程的学习，使学生熟悉食品营养的基础知识；基本掌握食物的各种营养素及其对人体的作用；熟悉烹饪卫生基础知识和应用知识，提高学生烹饪卫生知识水平；较好地将营养学与烹饪卫生理论应用到烹饪实践中；要求学生理论联系实际，重视营养和卫生理论对烹饪实践的指导作用。	36
---	---------	--	----

(四) 顶岗实习

序号	实习项目	主要实习内容和要求	学时
1	烹饪基本功练习	掌握刀工的基本操作姿势和操作方法；掌握翻锅基本知识；掌握手勺的操作方法；通过训练，使学生具备一定的的手指力量、手腕力量和前臂力量。	270
2	冷拼与食品雕刻	掌握食品雕刻的基本方法，会进行花卉、动物、人物雕刻造型技术；重点掌握花色拼盘和常用果蔬雕刻，果盘、围边点缀的制作技艺；能完成中档宴席的冷菜制作工作；有较强的岗位责任意识良好的工作能力。	270
3	中式热菜制作	掌握刀工、火候、调味的常用技法；能完成常见烹调原料预加热处理、干货原料的涨发工作，符合质量标准；能运用炒、熘、爆、炸、蒸、煮、烧等烹调技法完成具有当地风味的菜肴制作工作，符合菜肴质量标准，具备更新和发展菜品的能力。	270
4	中式面点制作	熟练掌握发酵、水调、油酥、米粉面团的性质、调制方法及制坯、制馅、成型、熟制知识；能运用蒸、煮、烤、炸、煎等熟制技法完成具有当地风味的面点制作工作，符合面点质量标准；能独立完成面点岗位的日常工作。	270

五、教学时间安排（中餐烹饪就业方向）

课程类别	课程编码	课程名称	学分	评价方式		教学时数			学 期						
				考 试 E	考 查 T	总 学 时	理 论 教 学	实 验 实 训	1	2	3	4	5	6	
									18 周	18 周	18 周	18 周	18 周	18 周	
公共基础课	030201010101	职业生涯规划			T	36	36		2						
	030201010102	职业道德与法律			T	36	36			2					
	030201010103	经济政治与社会			T	36	36				2				
	030201010104	哲学与人生			T	36	36					2			
	030201010105	语文		E		144	144		2	2	2	2			
	030201010106	数学			T	108	108		2	2	2				
	030201010107	英语			T	144	144		2	2	2	2			
	030201010108	计算机应用基础		E		108	28	80	4	2					
	030201010109	体育与健康			T	144	32	112	2	2	2	2			
	030201010113	心理健康			T	18	18				1				
	030201010114	消防安全知识			T	18	18				1				
	030201010115	就业指导			T	36	36					2			
	030201010110	公共艺术(美术)			T	36	36				2				
	030201010112	历史			T	36	36					2			
小 计						936	744	192	14	12	14	12			
(专业核心课)	030201010201	中式烹饪技艺		E		72	72		4						
	030201010202	中式面点技艺		E		72	72		4						
	030201010203	烹饪原料知识		E		36	36		2						
	030201010204	冷拼与食品雕刻		E		216	72	144		4	4	4			
	030201010205	烹饪基本功训练		E		144	36	108	4	4					
	030201010206	中式热菜制作		E		216	72	144		4	4	4			
	030201010207	中式面点制作		E		216	72	144		4	4	4			
小 计						972	432	540	14	16	12	12			

专业 技能 课 (方向 课含 选修)	030201010301	食疗与保健			T	36	36				2				
	030201010302	餐饮成本核算			T	36	36					2			
	030201010303	烹饪工艺美术			T	36	36					2			
	030201010304	餐饮服务与管理			T	36	36			2					
	030201010305	烹饪营养与卫生			T	36	36				2				
小 计						180	180			2	4	4			
顶 岗 实 习	030201010401	顶岗实习			5-6	1080		1080						30	30
小 计						1080		1080							
每学期开设课程数									11	11	13	11	30	30	
每周总课时数									28	30	30	28	30	30	
课时合计						3168	1356	1812	504	540	540	504	540	540	

六、教材使用安排

序号	书 名	适用学期	出版单位	出版时间	编著者
1	职业生涯规划	1	高等教育出版社	2013.8	蒋乃平
2	职业道德与法律（辽宁版）	2	高等教育出版社	2013.6	焦洪昌、扈文华
3	经济政治与社会（辽宁版）	3	北师大出版社	2014.6	张雷声
4	哲学与人生	4	高等教育出版社	2013.8	王霁、肖和平
5	语 文	1-4	语文出版社	2013.7	赵大鹏
6	数 学	1-3	语文出版社	2013.6	张景斌
7	英 语	1-4	语文出版社	2014.8	英语教材编写组
8	计算机应用基础	1-2	高等教育出版社	2012.3	周南岳
9	心理健康	3	高等教育出版社	2009.9	俞国良
10	体育与健康	1-4	辽宁大学出版社	2007.6	李国华
11	烹饪工艺美术	4	高等教育出版社	2006.8	周文涌
12	烹饪营养与卫生	3	高等教育出版社	2008.6	高怀玉
13	中式烹饪技艺	1	高等教育出版社	2009.7	李刚 王月智
14	中式面点技艺	1	高等教育出版社	2009.6	唐美雯 林小岗
15	烹饪原料知识	1	高等教育出版社	2017.5	孙一慰 马福林
16	冷拼与食品雕刻	2-4	高等教育出版社	2009.7	周妙林 夏庆荣
17	烹饪基本功训练	1	高等教育出版社	2003.5	李刚
18	中式热菜制作	2-4	高等教育出版社	2009.6	庄永全 王振才
19	中式面点制作	2-4	高等教育出版社	2009.7	樊建国
20	食疗与保健	3	中国轻工业出版社	2017.2	陈晓晓
21	餐饮成本核算	4	高等教育出版社	2009.7	梁志峰, 何海兰
22	公共艺术	3	高等教育出版社	2013.8	刘五华
23	职业指导	4	劳动出版社	2005.7	宦平
24	中国历史	4	人民教育出版社	2007.11	编写组
25	餐饮服务与管理	2	高等教育出版社	2012.8	樊平

七、专业技能要求及标准

专业技能	技能要求	技能标准 (占学生总人数%)
1、烹饪基本功技术	熟练掌握刀工的基本操作姿势和操作方法；掌握翻锅基本知识；掌握手勺的操作方法；通过训练，使学生具备一定的手指力量、手腕力量和前臂力量。	优秀：15% 良好：40% 中等：30% 合格：15%
2、中式热菜制作技能	熟练掌握炒、熘、爆、炸、蒸、煮、烧等烹调技法，能独立完成具有当地风味的菜肴制作工作。	优秀：15% 良好：40% 中等：30% 合格：15% 等级以劳动厅颁发的证书为准，参加从业资格考试取得上岗证书。
3、中式面点制作技能	熟练掌握蒸、煮、烤、炸、煎等熟制技法，完成具有当地风味的面点制作工作。	优秀：15% 良好：40% 中等：30% 合格：15% 等级以劳动厅颁发的证书为准，参加从业资格考试取得上岗证书。
4、顶岗实习	全面巩固、锻炼学生的专业技能和动手能力，获得实际的感性知识和操作技能，为今后做好岗位工作打下牢固的基础。	优秀：15% 良好：40% 中等：30% 合格：15%

八、顶岗实习安排

序号	项目名称	时间安排	实习企业	实习岗位	实习目标	工作任务	职业技能与素养	实习成果	考核评价
1	烹饪基本功训练	300学时	沈阳奥体万达文华酒店；沈阳好利来实业发展有限公司；沈阳君悦酒店；沈阳香格里拉大酒店；沈阳三隆中天酒店	中餐、西餐实习生	熟练掌握刀工的基本操作姿势和操作方法；掌握翻锅基本知识；掌握手勺的操作方法	通过训练，使学生具备一定的指力、手腕力量和前臂力量	培养学生良好的职业道德和创新精神	完成顶岗实习报告	采用指导教师评价、实习单位评价相结合的方式
2	冷拼与食品雕刻	300学时	沈阳奥体万达文华酒店；沈阳好利来实业发展有限公司；沈阳君悦酒店；沈阳香格里拉大酒店；沈阳三隆中天酒店	中餐、西餐实习生	掌握冷菜切配与拼摆；掌握食品雕刻基本方法；掌握果盘、围边点缀的制作技艺	能完成中档宴席的冷菜制作工作	培养学生良好的职业道德和创新精神	完成顶岗实习报告	采用指导教师评价、实习单位评价相结合的方式
3	中式热菜制作	300学时	沈阳奥体万达文华酒店；沈阳好利来实业发展有限公司；沈阳君悦酒店；沈阳香格里拉大酒店；沈阳三隆中天酒店	中餐、西餐实习生	掌握烹饪原料初步熟处理方法的基本要求和操作要领；掌握刀工、火候、调味的常用技法；能完成常见烹调原料预加热处理、干货原料的涨发工作	能运用热菜烹调方法制作基本菜品和传统特色菜，具备更新和发展菜品的能力	培养学生良好的职业道德和创新精神	完成顶岗实习报告	采用指导教师评价、实习单位评价相结合的方式
4	中式面点制作	300学时	沈阳奥体万达文华酒店；沈阳好利来实业发展有限公司；沈阳君悦酒店；沈阳香格里拉大酒店；沈阳三隆中天酒店	中餐、西餐实习生	熟练掌握发酵、水调、油酥、米粉面团的性质、调制方法及制坯、制馅、成型、熟制知识	能独立完成面点岗位的日常工作	培养学生良好的职业道德和创新精神	完成顶岗实习报告	采用指导教师评价、实习单位评价相结合的方式

九、实施性教学计划审批表

专业名称	中式烹饪	制表部门	教务处	联系电话	88902311
		制表人	吴丹丹	联系电话	15640505082
学校初审意见	审核人签字： 年 月 日				
沈阳市教育研究院审核意见	审核人签字： 年 月 日				
沈阳市教育局审批意见	审核人签字： 年 月 日				