十一教材

目录

一、教材 15 部（含河南省教育教学关键要素改革教材 5 部）.....1

1.《旅游概论》哈尔滨出版社 1

2.《旅游基础知识》高等教育出版社 2

3.《餐饮服务与管理》高等教育出版社 3

4.《中式面点技艺》电子工业出版社 4

5.《宴席设计实务》吉林出版社 5

6.《蛋糕制作技术》都师范大学出版社 6

7.《智慧酒店英语》旅游教育出版社 7

8.《餐饮服务英语》西安电子科技大学出版社 8

9.《网店运营》电子工业出版社出版 9

10.《食品营养与健康》高等教育出版社 10

11.《餐饮服务与管理》高等教育出版社 11

12.《酒店管理基础》高等教育出版社 12

13.《烹饪概论》高等教育出版社 13

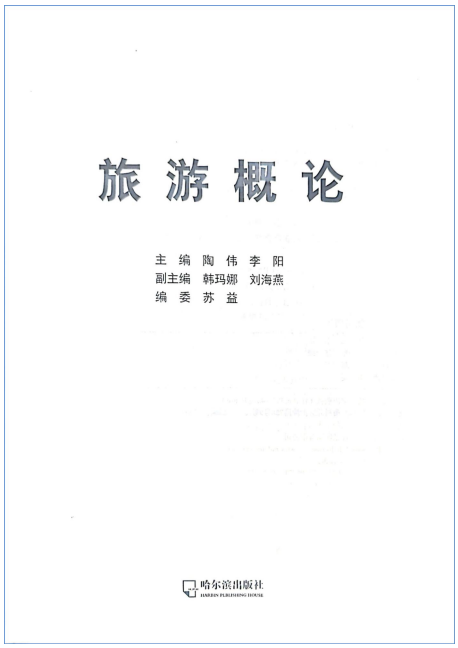
14.《餐饮服务与管理》高等教育出版社 14

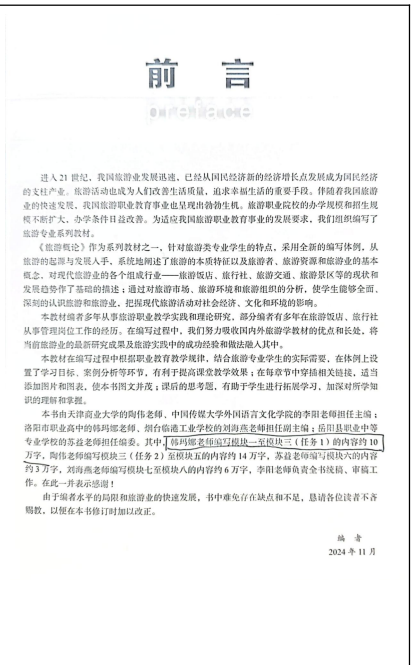
15.《烹饪营养与卫生》电子工业出版社 15

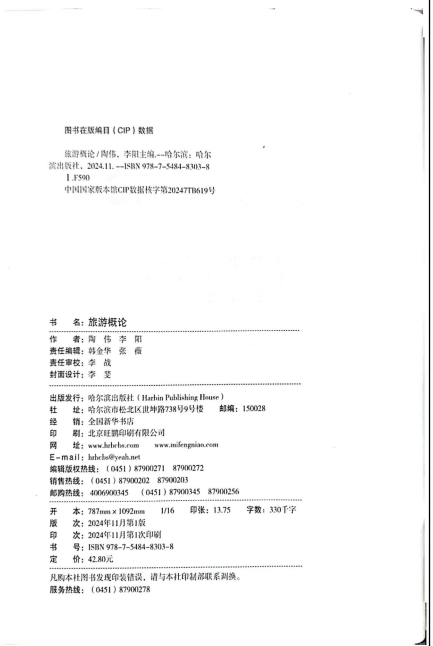
一、教材 15 部（含河南省教育教学关键要素改革教材 5 部）

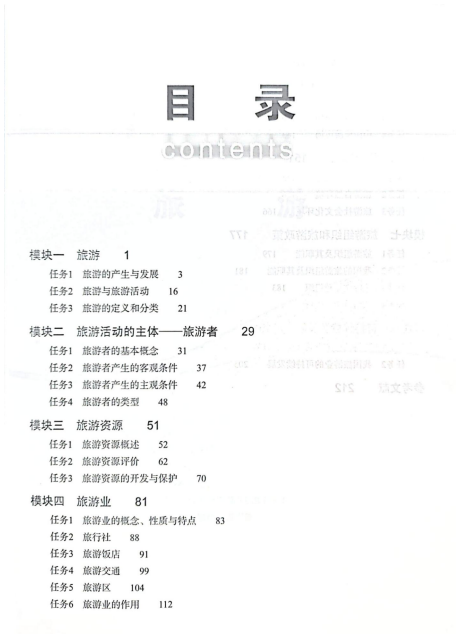
1.《旅游概论》　哈尔滨出版社

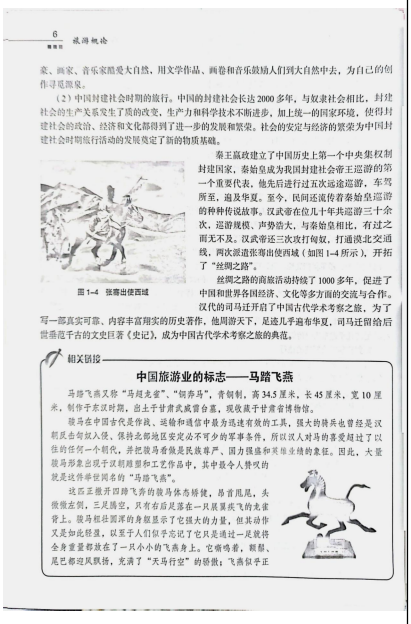






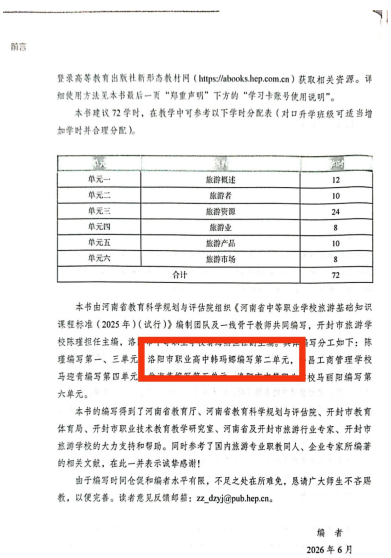






2.《旅游基础知识》 高等教育出版社




前言

登录高等教育出版社新形态教材网（https://abooks.hep.com.cn）获取相关资源。详细使用方法见本书最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”。

本书建议 72 学时，在教学中可参考以下学时分配表（对口升学班级可适当增加学时并合理分配）。

单元	课题	学时
单元一	旅游概述	12
单元二	旅游者	10
单元三	旅游资源	24
单元四	旅游业	8
单元五	旅游产品	10
单元六	旅游市场	8
合计		72

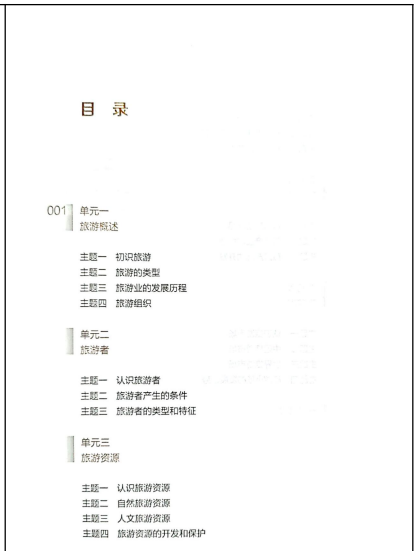
本书由河南省教育科学规划与评估院组织《河南省中等职业学校旅游基础知识课程标准（2025 年）（试行）》编制团队及一线骨干教师共同编写，开封市旅游学校陈瑾担任主编，洛阳市职业高中韩玛娜编写第二单元，[redacted]吾工商管理学校马迎雪编写第四单元，[redacted]校马丽阳编写第六单元。

本书的编写得到了河南省教育厅、河南省教育科学规划与评估院、开封市教育体育局、开封市职业技术教育教学研究室、河南省及开封市旅游行业专家、开封市旅游学校的大力支持和帮助。同时参考了国内旅游专业职教同人、企业专家所编著的相关文献，在此一并表示诚挚感谢！

由于编写时间仓促和编者水平有限，不足之处在所难免，恳请广大师生不吝赐教，以便完善。读者意见反馈邮箱：zz_dzyj@pub.hep.cn。

编 者

2026 年 6 月


目 录

001 单元一
旅游概述

主题一 初识旅游
主题二 旅游的类型
主题三 旅游业的发展历程
主题四 旅游组织

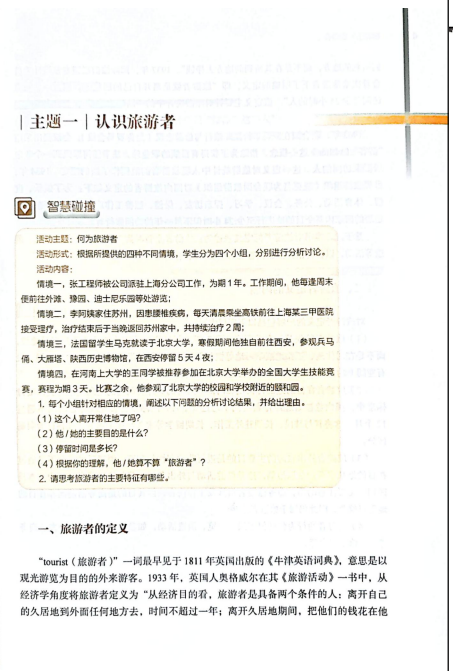
单元二
旅游者

主题一 认识旅游者
主题二 旅游者产生的条件
主题三 旅游者的类型和特征

单元三
旅游资源

主题一 认识旅游资源
主题二 自然旅游资源
主题三 人文旅游资源
主题四 旅游资源的开发和保护




| 主题一 | 认识旅游者

智慧碰撞

活动主题：何为旅游者

活动形式：根据所提供的四种不同情境，学生分为四个小组，分别进行分析讨论。

活动内容：

情境一，张工程师被公司派驻上海分公司工作，为期 1 年。工作期间，他每逢周末便前往外滩、豫园、迪士尼乐园等处游览；

情境二，李阿姨家住苏州，因患腰椎疾病，每天清晨乘坐高铁前往上海某三甲医院接受理疗，治疗结束后于当晚返回苏州家中，共持续治疗 2 周；

情境三，法国留学生马克就读于北京大学，寒假期间他独自前往西安，参观兵马俑、大雁塔、陕西历史博物馆，在西安停留 5 天 4 夜；

情境四，在河南上大学的王同学被推荐参加在北京大学举办的全国大学生技能竞赛，赛程为期 3 天。比赛之余，他参观了北京大学的校园和学校附近的颐和园。

1. 每个小组针对相应的情境，阐述以下问题的分析讨论结果，并给出理由。

（1）这个人离开常住地了吗？

（2）他 / 她的主要目的是什么？

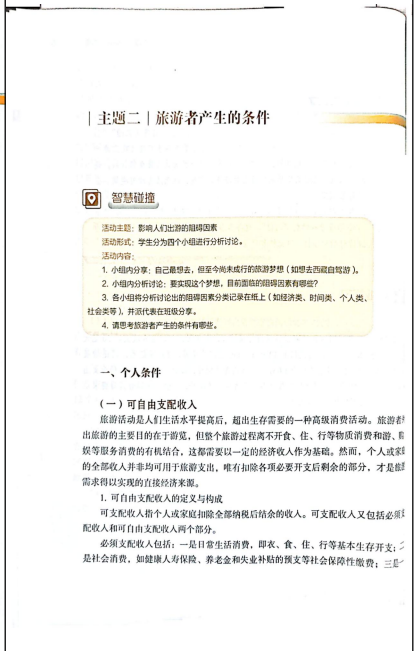
（3）停留时间是多长？

（4）根据你的理解，他 / 她算不算“旅游者”？

2. 请思考旅游者的主要特征有哪些。

一、旅游者的定义

“tourist（旅游者）”一词最早见于 1811 年英国出版的《牛津英语词典》，意思是以观光游览为目的的外来游客。1933 年，英国人奥格威尔在其《旅游活动》一书中，从经济学角度将旅游者定义为“从经济目的看，旅游者是具备两个条件的人：离开自己的久居地到外面任何地方去，时间不超过一年；离开久居地期间，把他们的钱花在他


| 主题二 | 旅游者产生的条件

智慧碰撞

活动主题：影响人们出游的阻碍因素

活动形式：学生分为四个小组进行分析讨论。

活动内容：

1. 小组内分享：自己最想去，但至今尚未成行的旅游梦想（如想去西藏自驾游）。

2. 小组内分析讨论：要实现这个梦想，目前面临的阻碍因素有哪些？

3. 各小组将分析讨论出的阻碍因素分类记录在纸上（如经济类、时间类、个人类、社会类等），并派代表在班级分享。

4. 请思考旅游者产生的条件有哪些。

一、个人条件

（一）可自由支配收入

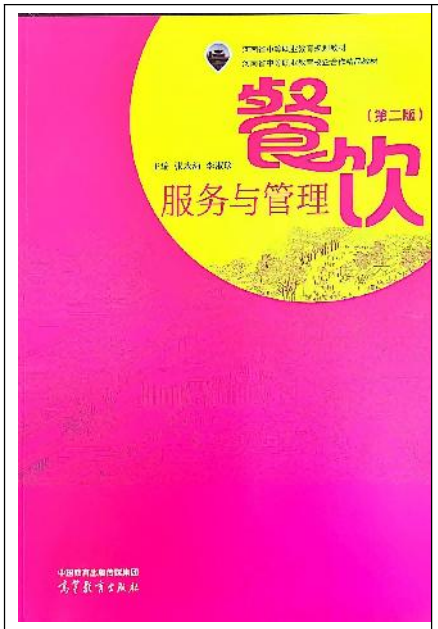
旅游活动是人们生活水平提高后，超出生存需要的一种高级消费活动。旅游者出旅游的主要目的在于游览，但整个旅游过程离不开食、住、行等物质消费和游、娱等服务消费的有机结合，这都需要以一定的经济收入作为基础。然而，个人或家庭的全部收入并非均可用于旅游支出，唯有扣除各项必要开支后剩余的部分，才是能够需求得以实现的直接经济来源。

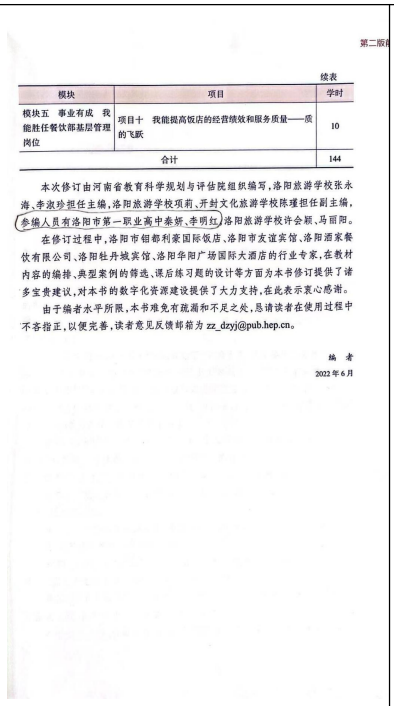
1. 可自由支配收入的定义与构成

可支配收入指个人或家庭扣除全部纳税后结余的收入。可支配收入又包括必须支配收入和可自由支配收入两个部分。

必须支配收入包括：一是日常生活消费，即衣、食、住、行等基本生存开支；二是社会消费，如健康人寿保险、养老金和失业补贴的预支等社会保障性缴费；三是

3.《餐饮服务与管理》 高等教育出版社





第二版

续表

模块	项目	学时
模块五 事业有成 我能胜任餐饮部基层管理岗位	项目十 我能提高饭店的经营绩效和服务质量——质的飞跃	10
合计		144

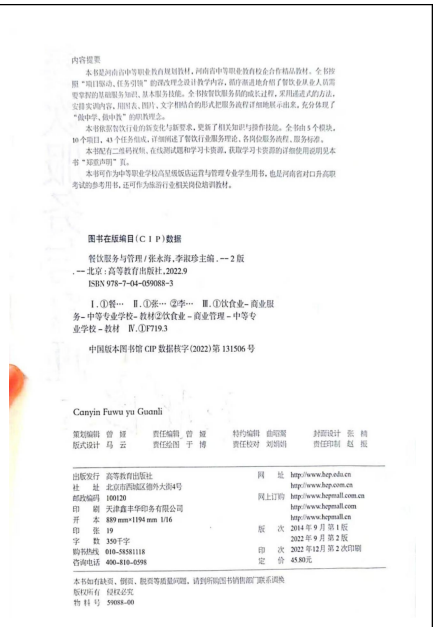
本次修订由河南省教育科学规划与评估院组织编写，洛阳旅游学校张永海、李淑珍担任主编，洛阳旅游学校项莉、开封文化旅游学校陈璎担任副主编，参编人员有洛阳市第一职业高中秦妍、李明红、洛阳旅游学校许会丽、马丽阳。

在修订过程中，洛阳市钼都利豪国际饭店、洛阳市友谊宾馆、洛阳酒家餐饮有限公司、洛阳牡丹城宾馆、洛阳华阳广场国际大酒店的行业专家，在教材内容的编排、典型案例的筛选、课后练习题的设计等方面为本书修订提供了诸多宝贵建议，对本书的数字化资源建设提供了大力支持，在此表示衷心感谢。

由于编者水平所限，本书难免有疏漏和不足之处，恳请读者在使用过程中不吝指正，以便完善，读者意见反馈邮箱为 zz_dzyj@pub.hep.cn。

编 者

2022 年 6 月



内容提要

本书是河南省中等职业教育规划教材，河南省中等职业教育校企合作精品教材。全书按照“项目驱动、任务引领”的课改理念设计教学内容，部分渗透地介绍了餐饮业从业人员需要掌握的基础服务知识。基本服务技能。全书按餐饮服务的流程设计模，采用描述式的方法，安排实训内容、组训表、图片、文字相结合的形式把服务流程详细地展示出来，充分体现了“做中学，做中教”的职教理念。

本书依据餐饮行业的新变化与新要求，更新了相关知识与操作技能。全书由 5 个模块，10 个项目，43 个任务组成，详细阐述了餐饮行业服务理论、各岗位服务流程、服务标准。

本书配有二维码视频、在线测试题和学习卡资源，获取学习卡资源的详细使用说明见本书“郑重声明”页。

本书可作为中等职业学校高星级饭店运营与管理专业学生用书，也是河南省对口升高职考试的参考用书，还可作为旅游行业相关岗位培训教材。

图书在版编目（CIP）数据

餐饮服务与管理 / 张永海，李淑珍主编 . -- 2 版
. -- 北京 : 高等教育出版社，2022.9
ISBN 978-7-04-059088-3

Ⅰ. ①餐… Ⅱ. ①张… ②李… Ⅲ. ①饮食业－商业服务－中等专业学校－教材 ②饮食业－商业管理－中等专业学校－教材 Ⅳ. ①F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2022）第 131506 号

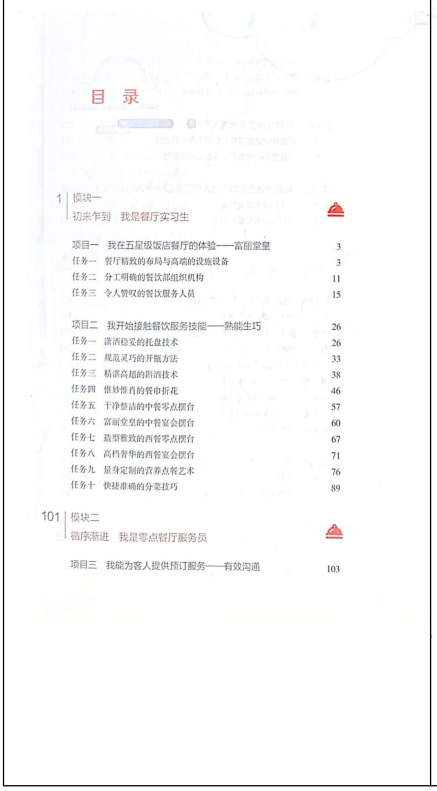
Canyin Fuwu yu Guanli

策划编辑 曾 媛 责任编辑 曾 媛 特约编辑 曲阳阳 封面设计 张 楠
版式设计 马 云 责任绘图 于 博 责任校对 刘阳阳 责任印制 赵 振

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 天津鑫丰华印务有限公司
开 本 889 mm×1194 mm 1/16
印 张 19
字 数 350千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 http://www.hep.edu.cn
http://www.hep.com.cn
网上订购 http://www.hepmall.com.cn
http://www.hepmall.com
http://www.hepmall.cn
版 次 2014 年 9 月 第 1 版
2022 年 9 月 第 2 版
印 次 2022 年12月 第 2 次印刷
定 价 45.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 59088-00



目 录

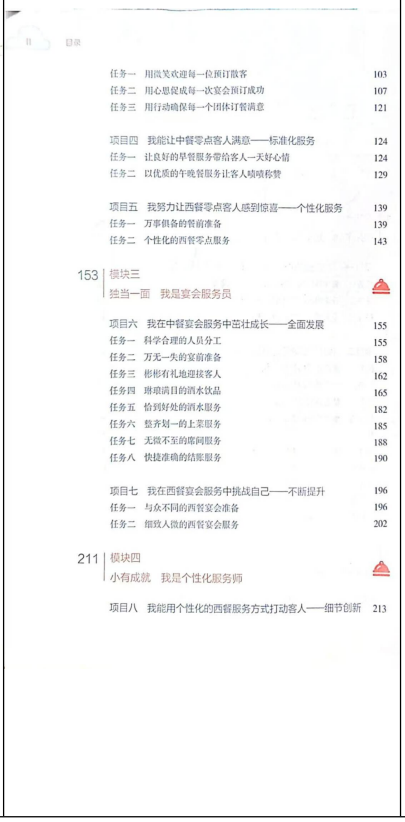
1 模块一
初来乍到 我是餐厅实习生

项目一 我在五星级饭店餐厅的体验——富丽堂皇 3
任务一 餐厅精致的布局与高端的设施设备 3
任务二 分工明确的餐饮部组织机构 11
任务三 令人赞叹的餐饮服务人员 15

项目二 我开始接触餐饮服务技能——熟能生巧 26
任务一 漂洒稳妥的托盘技术 26
任务二 规范灵巧的开瓶方法 33
任务三 精湛高超的斟酒技术 38
任务四 惟妙惟肖的餐巾折花 46
任务五 干净整洁的中餐零点摆台 57
任务六 富丽堂皇的中餐宴会摆台 60
任务七 造型雅致的西餐零点摆台 67
任务八 高档奢华的西餐宴会摆台 71
任务九 量身定制的营养点餐艺术 76
任务十 快捷准确的分菜技巧 89

101 模块二
循序渐进 我是零点餐厅服务员

项目三 我能为客人提供预订服务——有效沟通 103



目录

任务一 用微笑欢迎每一位预订散客 103
任务二 用心思促成每一次宴会预订成功 107
任务三 用行动确保每一个用体订餐满意 121

项目四 我能让中餐零点客人满意——标准化服务 124
任务一 让良好的早餐服务带给客人一天好心情 124
任务二 以优质的午晚餐服务让客人啧啧称赞 129

项目五 我努力让西餐零点客人感到惊喜——个性化服务 139
任务一 万事俱备的餐前准备 139
任务二 个性化的西餐零点服务 143

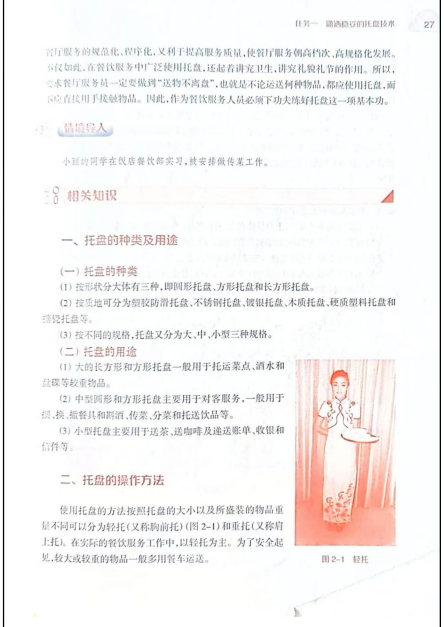
153 模块三
独当一面 我是宴会服务员

项目六 我在中餐宴会服务中茁壮成长——全面发展 155
任务一 科学合理的人员分工 155
任务二 万无一失的宴前准备 158
任务三 彬彬有礼地迎接客人 162
任务四 琳琅满目的酒水饮品 165
任务五 恰到好处的酒水服务 182
任务六 整齐划一的上菜服务 185
任务七 无微不至的席间服务 188
任务八 快捷准确的结账服务 190

项目七 我在西餐宴会服务中挑战自己——不断提升 196
任务一 与众不同的西餐宴会准备 196
任务二 细致入微的西餐宴会服务 202

211 模块四
小有成就 我是个性化服务师

项目八 我能用个性化的西餐服务方式打动客人——细节创新 213



管理服务的规范化、程序化，又利于提高服务质量，使餐厅服务创高档次、高规格化发展。不仅如此，在餐饮服务中广泛使用托盘，还起着讲究卫生，讲究礼貌礼节的作用。所以，要求餐厅服务员一定要做到“送物不离盘”，也就是不论运送何种物品，都应使用托盘，而不应直接用手接触物品。因此，作为餐饮服务人员必须下功夫练好托盘这一项基本功。

情境导入

小丽向同学在饭店餐饮部实习，被安排做传菜工作。

相关知识

一、托盘的种类及用途

（一）托盘的种类

（1）按形状分大体有三种，即圆形托盘、方形托盘和长方形托盘。

（2）按质地可分为塑胶防滑托盘、不锈钢托盘、镀银托盘、木质托盘、硬质塑料托盘和绒毡托盘等。

（3）按不同的规格，托盘又分为大、中、小型三种规格。

（二）托盘的用途

（1）大的长方形和方形托盘一般用于托运菜点、酒水和盘碟等较重物品。

（2）中型圆形和方形托盘主要用于对客服务，一般用于摆、换、撤餐具和斟酒、传菜、分菜和托送饮品等。

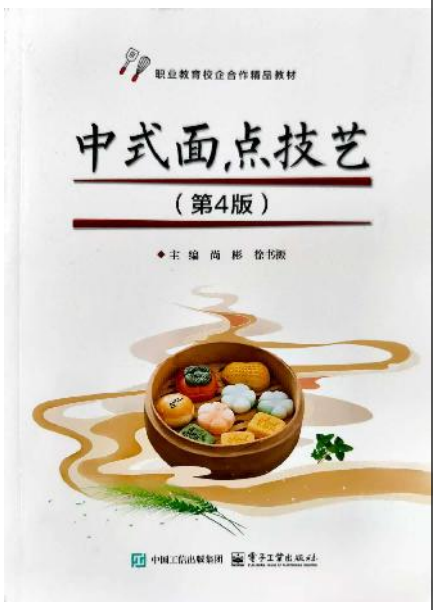
（3）小型托盘主要用于送茶、送咖啡及递送账单、收银和信件等。

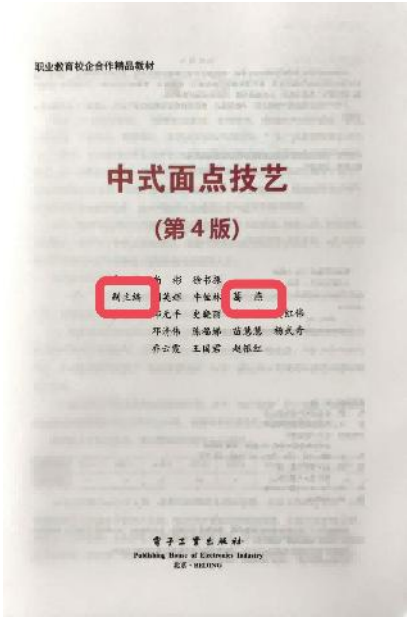
二、托盘的操作方法

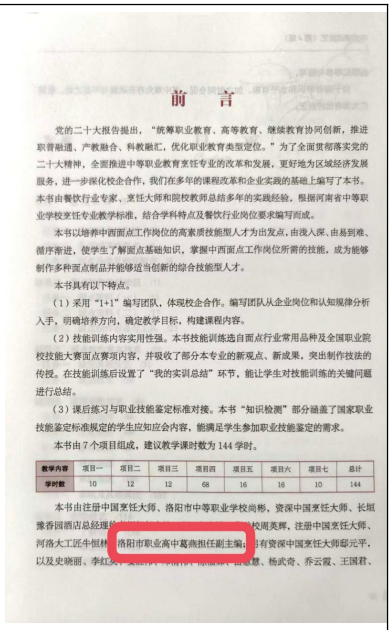
使用托盘的方法按照托盘的大小以及所盛装的物品重量不同可以分为轻托（又称胸前托）（图 2-1）和重托（又称肩上托）。在实际的餐饮服务工作中，以轻托为主。为了安全起见，较大或较重的物品一般多用餐车运送。

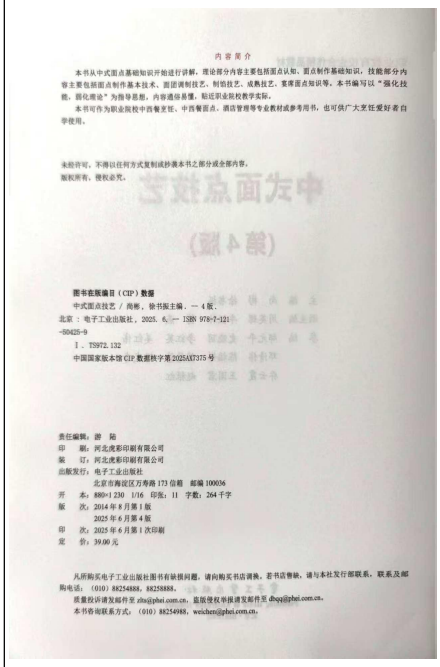
图 2-1 轻托

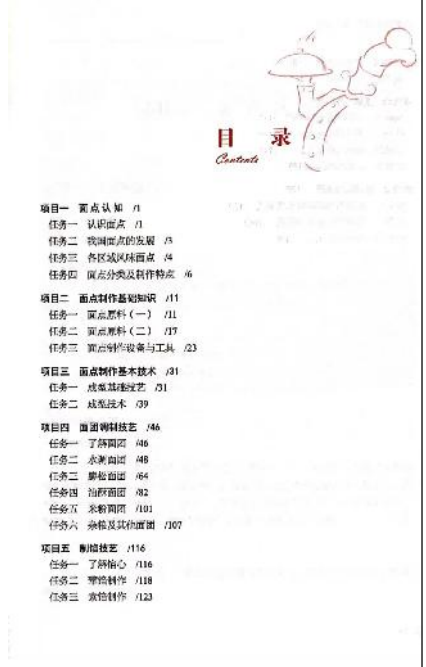
4.《中式面点技艺》 电子工业出版社

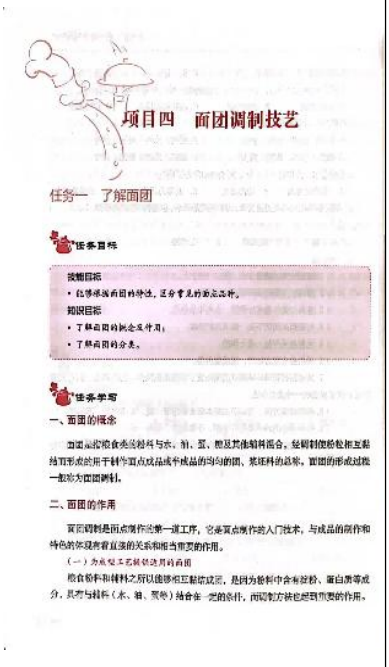




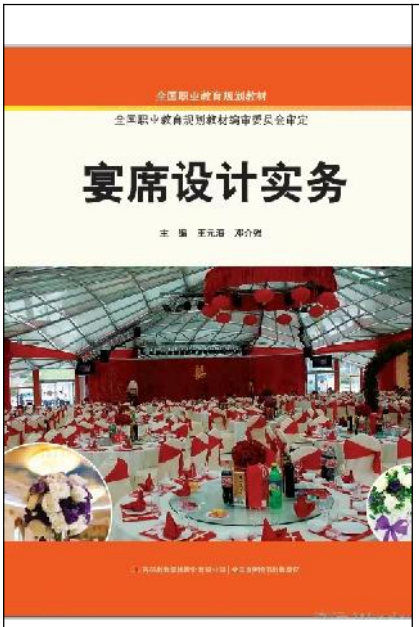




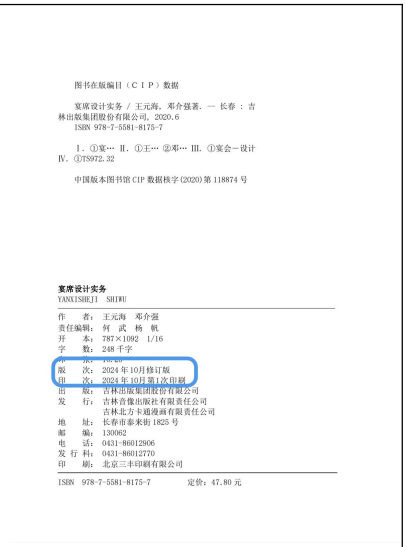


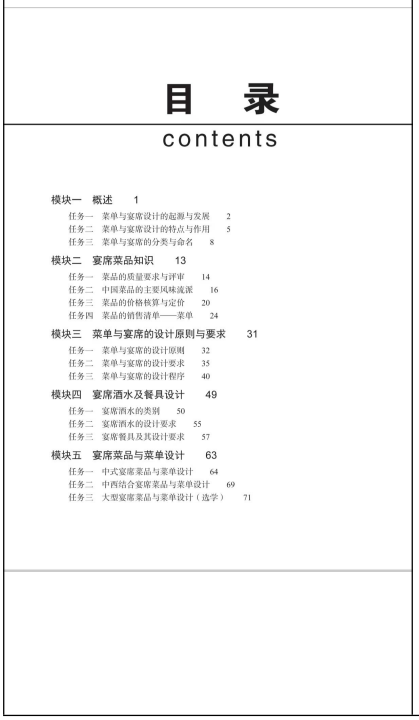


5.《宴席设计实务》 吉林出版社

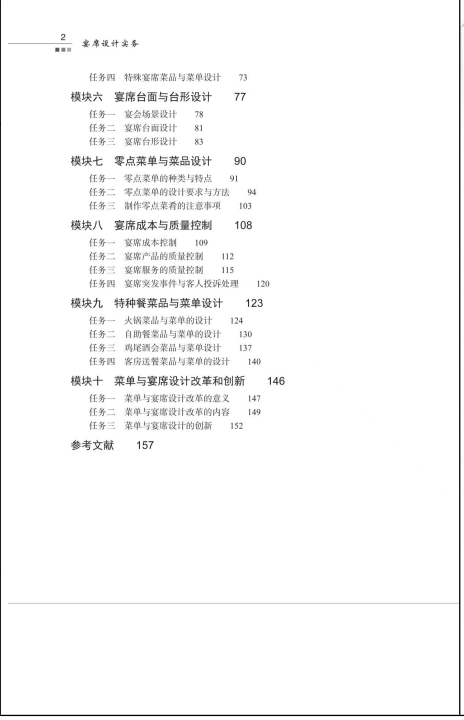




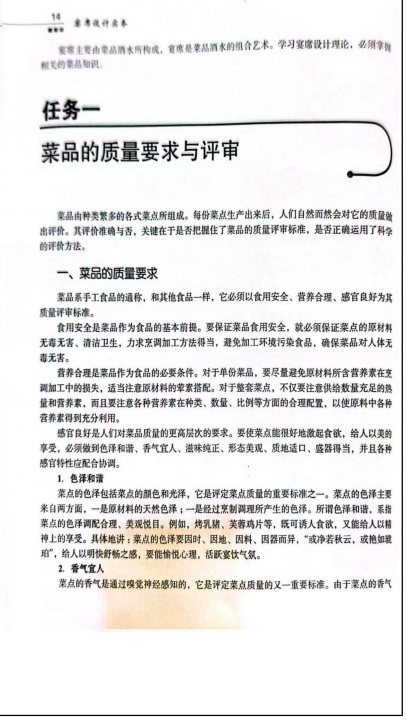

图书在版编目（CIP）数据
宴席设计实务 / 王元海，邓介强著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司，2020.6
ISBN 978-7-5581-8175-7
Ⅰ. ①宴… Ⅱ. ①王… ②邓… Ⅲ. ①宴会－设计 Ⅳ. ①TS972.32
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 118874 号
宴席设计实务
YANXISHEJI SHIWU
作 者：王元海 邓介强
责任编辑：何 武 杨 帆
开 本：787×1092 1/16
字 数：248 千字
版 次：2024 年 10月修订版
印 次：2024 年 10月第1次印刷
出 版：吉林出版集团股份有限公司
发 行：吉林省豫出版社有限责任公司
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址：长春市泰来街 1825 号
邮 编：130062
电 话：0431-86012906
发行科：0431-86012770
印 刷：北京三丰印刷有限公司
ISBN 978-7-5581-8175-7 定价：47.80 元


目 录
contents

模块一 概述 1
任务一 菜单与宴席设计的起源与发展 2
任务二 菜单与宴席设计的特点与作用 5
任务三 菜单与宴席的分类与命名 8
模块二 宴席菜品知识 13
任务一 菜品的质量要求与评审 14
任务二 中国菜品的主要风味流派 16
任务三 菜品的价格核算与定价 20
任务四 菜品的销售清单——菜单 24
模块三 菜单与宴席的设计原则与要求 31
任务一 菜单与宴席的设计原则 32
任务二 菜单与宴席的设计要求 35
任务三 菜单与宴席的设计程序 40
模块四 宴席酒水及餐具设计 49
任务一 宴席酒水的类别 50
任务二 宴席酒水的设计要求 55
任务三 宴席餐具及其设计要求 57
模块五 宴席菜品与菜单设计 63
任务一 中式宴席菜品与菜单设计 64
任务二 中西结合宴席菜品与菜单设计 69
任务三 大型宴席菜品与菜单设计（选学） 71



任务四 特殊宴席菜品与菜单设计 73
模块六 宴席台面与台形设计 77
任务一 宴会场景设计 78
任务二 宴席台面设计 81
任务三 宴席台形设计 83
模块七 零点菜单与菜品设计 90
任务一 零点菜单的种类与特点 91
任务二 零点菜单的设计要求与方法 94
任务三 制作零点菜肴的注意事项 103
模块八 宴席成本与质量控制 108
任务一 宴席成本控制 109
任务二 宴席产品的质量控制 112
任务三 宴席服务的质量控制 115
任务四 宴席突发事件与客人投诉处理 120
模块九 特种餐菜品与菜单设计 123
任务一 火锅菜品与菜单的设计 124
任务二 自助餐菜品与菜单的设计 130
任务三 鸡尾酒会菜品与菜单设计 137
任务四 客房送餐菜品与菜单的设计 140
模块十 菜单与宴席设计改革和创新 146
任务一 菜单与宴席设计改革的意义 147
任务二 菜单与宴席设计改革的内容 149
任务三 菜单与宴席设计的创新 152
参考文献 157



宴席主要由菜品酒水所构成，宴席是菜品酒水的组合艺术。学习宴席设计理论，必须掌握相关的菜品知识。

任务一
菜品的质量要求与评审

菜品由种类繁多的各式菜点所组成。每份菜点生产出来后，人们自然而然会对它的质量做出评价。其评价准确与否，关键在于是否把握住了菜品的质量评审标准，是否正确运用了科学的评价方法。

一、菜品的质量要求

菜品系手工食品的通称，和其他食品一样，它必须以食用安全、营养合理、感官良好为其质量评审标准。

食用安全是菜品作为食品的基本前提。要保证菜品食用安全，就必须保证菜点的原材料无毒无害、清洁卫生，力求烹调加工方法得当，避免加工环境污染食品，确保菜品对人体无毒无害。

营养合理是菜品作为食品的必要条件。对于单份菜品，要尽量避免原材料所含营养素在烹调加工中的损失，适当注意原材料的荤素搭配。对于整套菜点，不仅要注意供给数量充足的热量和营养素，而且要注意各种营养素在种类、数量、比例等方面的合理配置，以使原料中各种营养素得到充分利用。

感官良好是人们对菜品质量的更高层次的要求。要使菜点能很好地激起食欲，给人以美的享受，必须做到色泽和谐、香气宜人、滋味纯正、形态美观、质地适口、盛器得当，并且各种感官特性应配合协调。

1. 色泽和谐

菜点的色泽包括菜点的颜色和光泽，它是评定菜点质量的重要标准之一。菜点的色泽主要来自两方面，一是原材料的天然色泽；一是经过烹制调理所产生的色泽。所谓色泽和谐，系指菜点的色泽调配合理、美观悦目。例如，烤乳猪、芙蓉鸡片等，既可诱人食欲，又能给人以精神上的享受。具体地讲：菜点的色泽要因时、因地、因料、因器而异，“或净若秋云，或艳如琥珀”，给人以明快舒畅之感，要能愉悦心理，活跃宴饮气氛。

2. 香气宜人

菜点的香气是通过嗅觉神经感知的，它是评定菜点质量的又一重要标准。由于菜点的香气

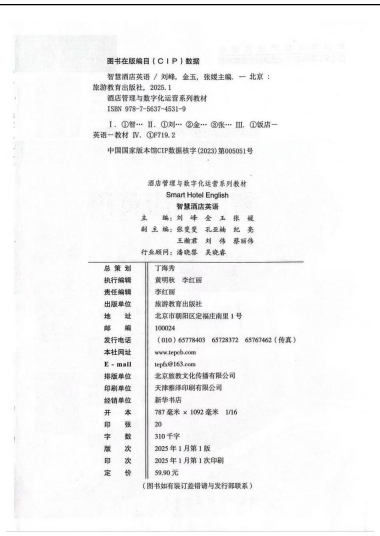
6.《蛋糕制作技术》 都师范大学出版社

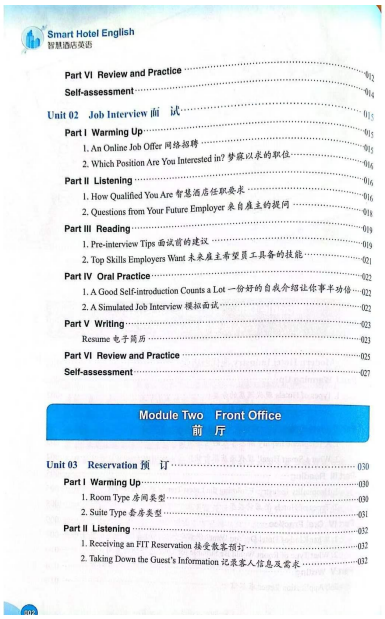


7.《智慧酒店英语》 旅游教育出版社

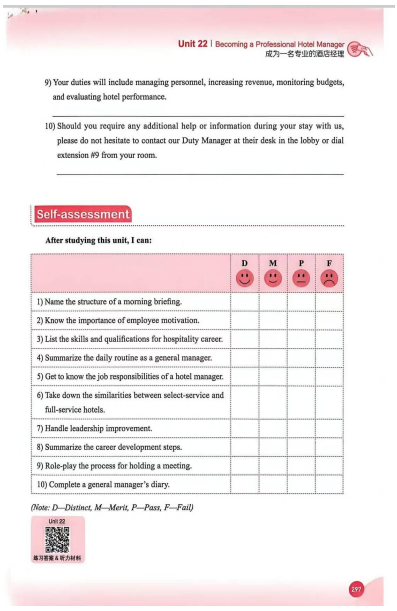




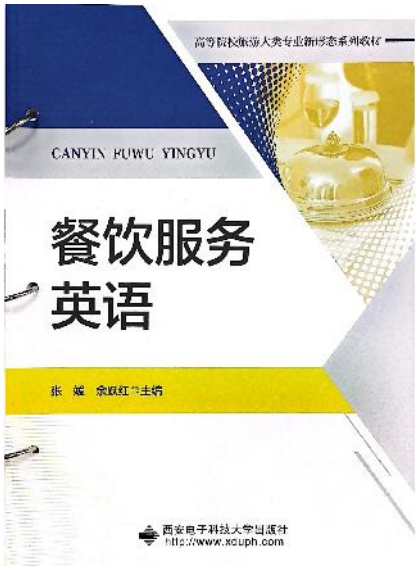




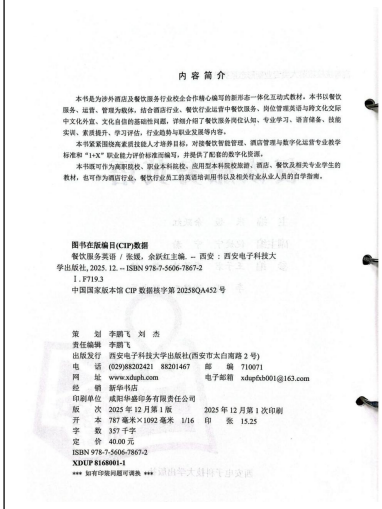




8.《餐饮服务英语》 西安电子科技大学出版社







内 容 简 介

本书是为涉外酒店及餐饮服务行业校企合作精心编写的新形态一体化互动式教材。本书以餐饮服务、运营、管理为载体，结合酒店行业、餐饮行业运营中餐饮服务、岗位管理英语与跨文化交际中文化外宣、文化自信的基础性问题，详细介绍了餐饮服务岗位认知、专业学习、语言储备、技能实训、素质提升、学习评估，行业趋势与职业发展等内容。

本书紧紧围绕高素质技能人才培养目标，对接餐饮智能管理、酒店管理与数字化运营专业教学标准和“1+X”职业能力评价标准而编写，并提供了配套的数字化资源。

本书既可作为高职院校、职业本科院校、应用型本科院校旅游、酒店、餐饮及相关专业学生的教材，也可作为酒店行业、餐饮行业员工的英语培训用书以及相关行业从业人员的自学指南。

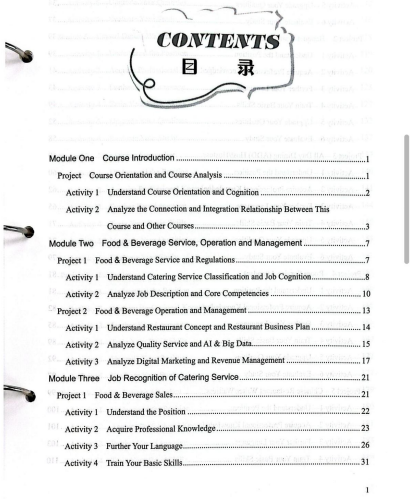
图书在版编目(CIP)数据

餐饮服务英语 / 张媛，余跃红主编. -- 西安：西安电子科技大学出版社，2025. 12. -- ISBN 978-7-5606-7867-2

Ⅰ. F719.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025BQA452 号

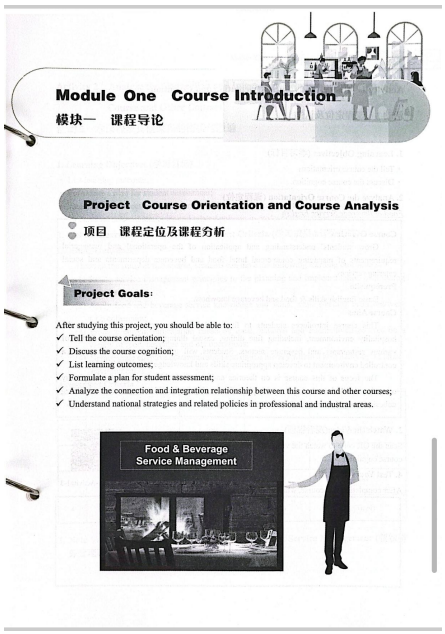
策 划 李鹏飞 刘 杰
责任编辑 李鹏飞
出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)
电 话 (029)88202421 88201467 邮 编 710071
网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com
经 销 新华书店
印刷单位 咸阳华盛印务有限责任公司
版 次 2025 年 12 月第 1 版 2025 年 12 月第 1 次印刷
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 15.25
字 数 357 千字
定 价 40.00 元
ISBN 978-7-5606-7867-2
XDUP 8168001-1
*** 如有印装问题可调换 ***



CONTENTS
目 录

Module One Course Introduction 1
Project Course Orientation and Course Analysis 1
Activity 1 Understand Course Orientation and Cognition 2
Activity 2 Analyze the Connection and Integration Relationship Between This Course and Other Courses 3
Module Two Food & Beverage Service, Operation and Management 7
Project 1 Food & Beverage Service and Regulations 7
Activity 1 Understand Catering Service Classification and Job Cognition 8
Activity 2 Analyze Job Description and Core Competencies 10
Project 2 Food & Beverage Operation and Management 13
Activity 1 Understand Restaurant Concept and Restaurant Business Plan 14
Activity 2 Analyze Quality Service and AI & Big Data 15
Activity 3 Analyze Digital Marketing and Revenue Management 17
Module Three Job Recognition of Catering Service 21
Project 1 Food & Beverage Sales 21
Activity 1 Understand the Position 22
Activity 2 Acquire Professional Knowledge 23
Activity 3 Further Your Language 26
Activity 4 Train Your Basic Skills 31

1

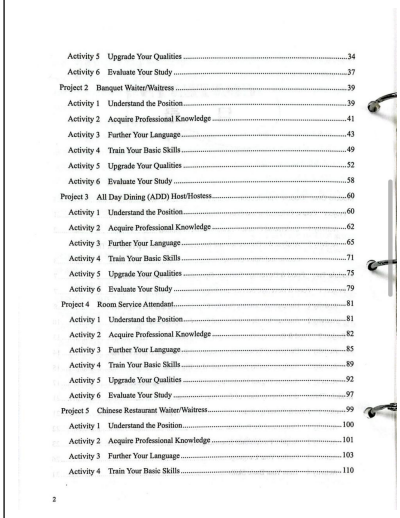


Module One Course Introduction
模块一 课程导论

Project Course Orientation and Course Analysis
项目 课程定位及课程分析

Project Goals:

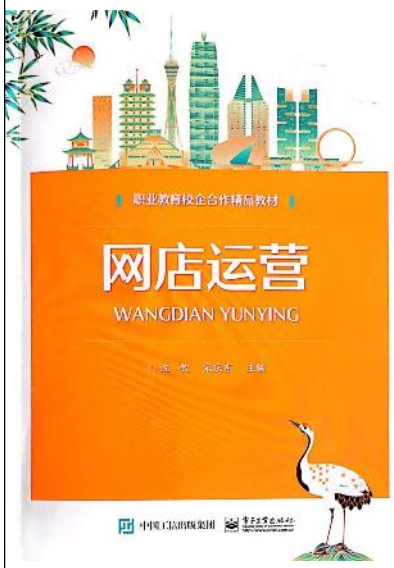
After studying this project, you should be able to:
- ✓ Tell the course orientation;
- ✓ Discuss the course cognition;
- ✓ List learning outcomes;
- ✓ Formulate a plan for student assessment;
- ✓ Analyze the connection and integration relationship between this course and other courses;
- ✓ Understand national strategies and related policies in professional and industral areas.

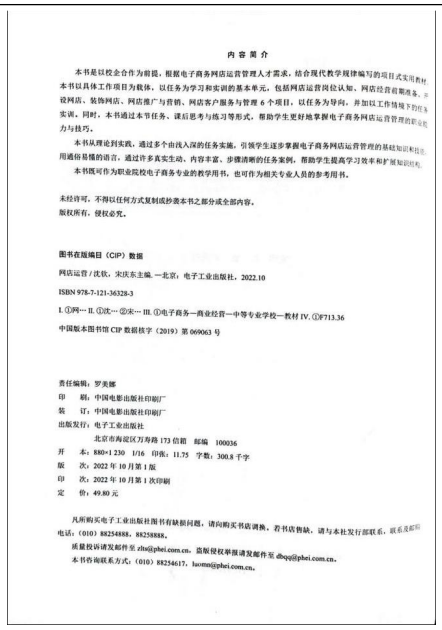


Activity 5 Upgrade Your Qualities 34
Activity 6 Evaluate Your Study 37
Project 2 Banquet Waiter/Waitress 39
Activity 1 Understand the Position 39
Activity 2 Acquire Professional Knowledge 41
Activity 3 Further Your Language 43
Activity 4 Train Your Basic Skills 49
Activity 5 Upgrade Your Qualities 52
Activity 6 Evaluate Your Study 58
Project 3 All Day Dining (ADD) Host/Hostess 60
Activity 1 Understand the Position 60
Activity 2 Acquire Professional Knowledge 62
Activity 3 Further Your Language 65
Activity 4 Train Your Basic Skills 71
Activity 5 Upgrade Your Qualities 75
Activity 6 Evaluate Your Study 79
Project 4 Room Service Attendant 81
Activity 1 Understand the Position 81
Activity 2 Acquire Professional Knowledge 82
Activity 3 Further Your Language 85
Activity 4 Train Your Basic Skills 89
Activity 5 Upgrade Your Qualities 92
Activity 6 Evaluate Your Study 97
Project 5 Chinese Restaurant Waiter/Waitress 99
Activity 1 Understand the Position 100
Activity 2 Acquire Professional Knowledge 101
Activity 3 Further Your Language 103
Activity 4 Train Your Basic Skills 110

2

9.《网店运营》　电子工业出版社出版





内容简介

本书是以校企合作为前提，根据电子商务网店运营管理人才需求，结合现代教学规律编写的项目式实用教材。本书以具体工作项目为载体，以任务为学习和实训的基本单元，包括网店运营岗位认知、网店经营前期准备、开设网店、装饰网店、网店推广与营销、网店客户服务与管理 6 个项目，以任务为导向，并加以工作情境下的任务实训，同时，本书通过本节任务、课后思考与练习等形式，帮助学生更好地掌握电子商务网店运营管理的职业能力与技巧。

本书从理论到实践，通过多个由浅入深的任务实施，引领学生逐步掌握电子商务网店运营管理的基础知识和技能。用通俗易懂的语言，通过许多真实生动、内容丰富、步骤清晰的任务案例，帮助学生提高学习效率和扩展知识结构。

本书既可作为职业院校电子商务专业的教学用书，也可作为相关专业人员的参考用书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

网店运营 / 沈钦，宋庆东主编. —北京：电子工业出版社，2022.10

ISBN 978-7-121-36328-3

I. ①网… II. ①沈… ②宋… III. ①电子商务—商业经营—中等专业学校—教材 IV. ②F713.36

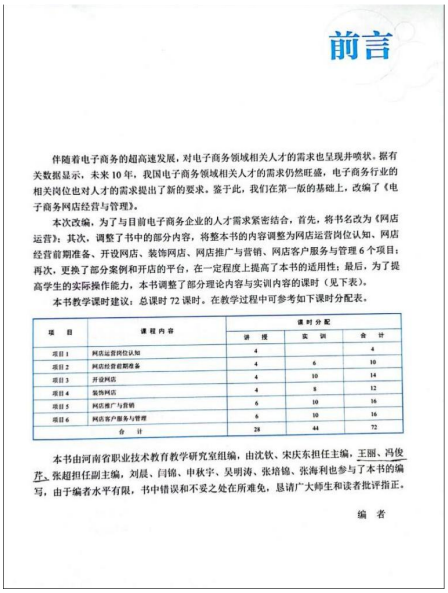
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 069063 号

责任编辑：罗美娜
印　刷：中国电影出版社印刷厂
装　订：中国电影出版社印刷厂
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编　100036
开　本：880×1 230　1/16　印张：11.75　字数：300.8 千字
版　次：2022 年 10 月第 1 版
印　次：2022 年 10 月第 1 次印刷
定　价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn。盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254617，luomn@phei.com.cn。



前言

伴随着电子商务的超高速发展，对电子商务领域相关人才的需求也呈现井喷状。据有关数据显示，未来 10 年，我国电子商务领域相关人才的需求仍然旺盛，电子商务行业的相关岗位也对人才的需求提出了新的要求。鉴于此，我们在第一版的基础上，改编了《电子商务网店经营与管理》。

本次改编，为了与目前电子商务企业的人才需求紧密结合，首先，将书名改为《网店运营》；其次，调整了书中的部分内容，将整本书的内容调整为网店运营岗位认知、网店经营前期准备、开设网店、装饰网店、网店推广与营销、网店客户服务与管理 6 个项目；再次，更换了部分案例和开店的平台，在一定程度上提高了本书的适用性；最后，为了提高学生的实际操作能力，本书调整了部分理论内容与实训内容的课时（见下表）。

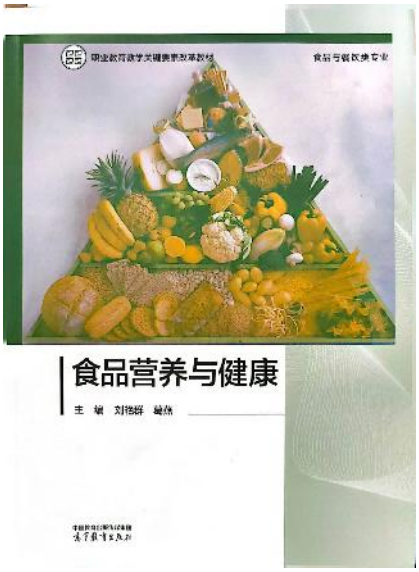
本书教学课时建议：总课时 72 课时。在教学过程中可参考如下课时分配表。

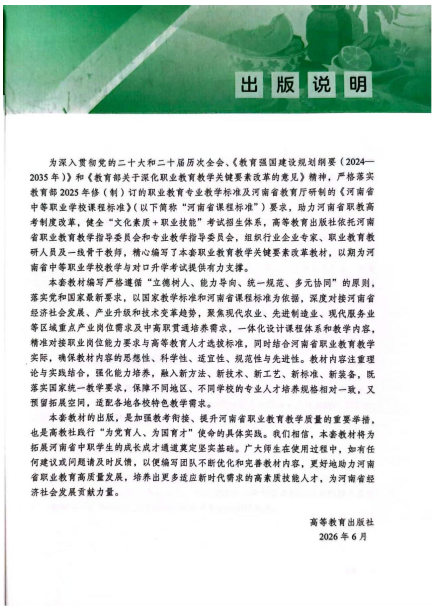
项　目	课程内容	课时分配		
		讲　授	实　训	合　计
项目 1	网店运营岗位认知	4		4
项目 2	网店经营前期准备	4	6	10
项目 3	开设网店	4	10	14
项目 4	装饰网店	4	8	12
项目 5	网店推广与营销	6	10	16
项目 6	网店客户服务与管理	6	10	16
合　计		28	44	72

本书由河南省职业技术教育教学研究室组编，由沈钦、宋庆东担任主编，王丽、冯俊芹、张超担任副主编，刘晨、闫锦、申秋宇、吴明涛、张培锦、张海利也参与了本书的编写，由于编者水平有限，书中错误和不妥之处在所难免，恳请广大师生和读者批评指正。

编　者

10.《食品营养与健康》高等教育出版社





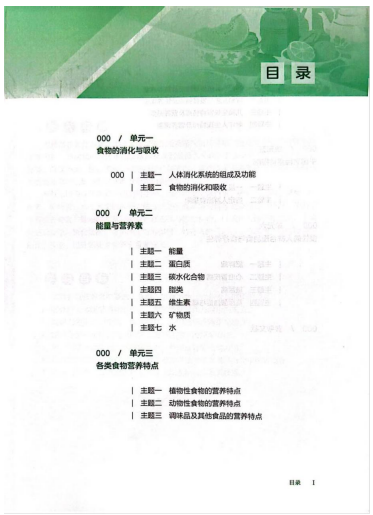
出 版 说 明

为深入贯彻党的二十大和二十届历次全会、《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》和《教育部关于深化职业教育教学关键要素改革的意见》精神，严格落实教育部2025年修（制）订的职业教育专业教学标准及河南省教育厅研制的《河南省中等职业学校课程标准》（以下简称“河南省课程标准”）要求，助力河南省职教高考制度改革，健全“文化素质+职业技能”考试招生体系，高等教育出版社依托河南省职业教育教学指导委员会和专业教学指导委员会，组织行业企业专家、职业教育教研人员及一线骨干教师，精心编写了本套职业教育教学关键要素改革教材，以期为河南省中等职业学校教学与对口升学考试提供有力支撑。

本套教材编写严格遵循“立德树人、能力导向、统一规范、多元协同”的原则，落实党和国家最新要求，以国家教学标准和河南省课程标准为依据，深度对接河南省经济社会发展、产业升级和技术变革趋势，聚焦现代农业、先进制造业、现代服务业等区域重点产业岗位需求及中高职贯通培养需求，一体化设计课程体系和教学内容，精准对接职业岗位能力要求与高等教育人才选拔标准，同时结合河南省职业教育教学实际，确保教材内容的思想性、科学性、适宜性、规范性与先进性。教材内容注重理论与实践结合，强化能力培养，融入新方法、新技术、新工艺、新标准、新装备，既落实国家统一教学要求，保障不同地区、不同学校的专业人才培养规格相对一致，又预留拓展空间，适配各地各校特色教学需求。

本套教材的出版，是加强教考衔接、提升河南省职业教育教学质量的重要举措，也是高教社践行“为党育人、为国育才”使命的具体实践。我们相信，本套教材将为拓展河南省中职学生的成长成才通道奠定坚实基础。广大师生在使用过程中，如有任何建议或问题请及时反馈，以便编写团队不断优化和完善教材内容，更好地助力河南省职业教育高质量发展，培养出更多适应新时代需求的高素质技能人才，为河南省经济社会发展贡献力量。

高等教育出版社
2026年6月



目 录

000 / 单元一
食物的消化与吸收

000 | 主题一 人体消化系统的组成及功能
| 主题二 食物的消化和吸收

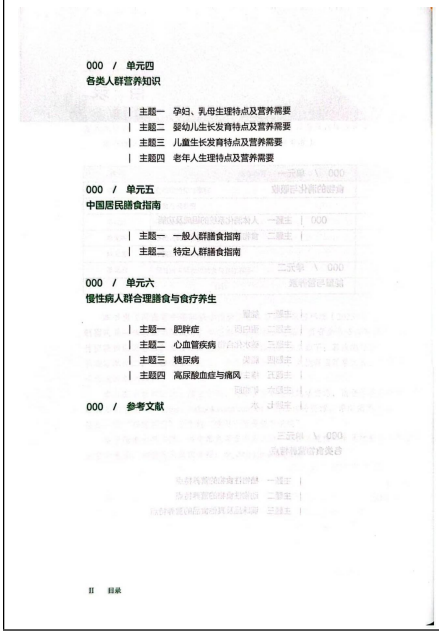
000 / 单元二
能量与营养素

| 主题一 能量
| 主题二 蛋白质
| 主题三 碳水化合物
| 主题四 脂类
| 主题五 维生素
| 主题六 矿物质
| 主题七 水

000 / 单元三
各类食物营养特点

| 主题一 植物性食物的营养特点
| 主题二 动物性食物的营养特点
| 主题三 调味品及其他食品的营养特点

目录 I



000 / 单元四
各类人群营养知识

| 主题一 孕妇、乳母生理特点及营养需要
| 主题二 婴幼儿生长发育特点及营养需要
| 主题三 儿童生长发育特点及营养需要
| 主题四 老年人生理特点及营养需要

000 / 单元五
中国居民膳食指南

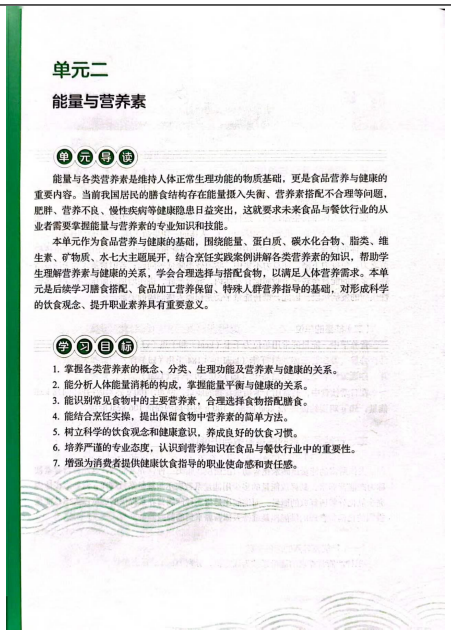
| 主题一 一般人群膳食指南
| 主题二 特定人群膳食指南

000 / 单元六
慢性病人群合理膳食与食疗养生

| 主题一 肥胖症
| 主题二 心血管疾病
| 主题三 糖尿病
| 主题四 高尿酸血症与痛风

000 / 参考文献

II 目录



单元二
能量与营养素

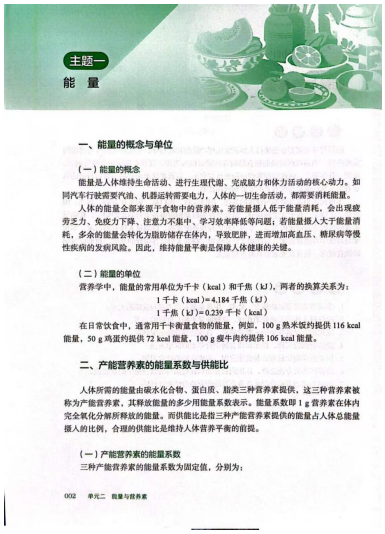
单元导读

能量与各类营养素是维持人体正常生理功能的物质基础，更是食品营养与健康的重要内容。当前我国居民的膳食结构存在能量摄入失衡、营养素搭配不合理等问题，肥胖、营养不良、慢性疾病等健康隐患日益突出，这就要求未来食品与餐饮行业的从业者需要掌握能量与营养素的专业知识和技能。

本单元作为食品营养与健康的基础，围绕能量、蛋白质、碳水化合物、脂类、维生素、矿物质、水七大主题展开，结合烹饪实践案例讲解各类营养素的知识，帮助学生理解营养素与健康的关系，学会合理选择与搭配食物，以满足人体营养需求。本单元是后续学习膳食搭配、食品加工营养保留、特殊人群营养指导的基础，对形成科学的饮食观念、提升职业素养具有重要意义。

学习目标

1. 掌握各类营养素的概念、分类、生理功能及营养素与健康的关系。
2. 能分析人体能量消耗的构成，掌握能量平衡与健康的关系。
3. 能识别常见食物中的主要营养素，合理选择食物搭配膳食。
4. 能结合烹饪实操，提出保留食物中营养素的简单方法。
5. 树立科学的饮食观念和健康意识，养成良好的饮食习惯。
6. 培养严谨的专业态度，认识到营养知识在食品与餐饮行业中的重要性。
7. 增强为消费者提供健康饮食指导的职业使命感和责任感。



主题一
能 量

一、能量的概念与单位

（一）能量的概念

能量是人体维持生命活动、进行生理代谢、完成脑力和体力活动的核心动力。如同汽车行驶需要汽油、机器运转需要电力，人体的一切生命活动，都需要消耗能量。

人体的能量全部来源于食物中的营养素。若能量摄入低于能量消耗，会出现疲劳乏力、免疫力下降、注意力不集中、学习效率降低等问题；若能量摄入大于能量消耗，多余的能量会转化为脂肪储存在体内，导致肥胖，进而增加高血压、糖尿病等慢性疾病的发病风险。因此，维持能量平衡是保障人体健康的关键。

（二）能量的单位

营养学中，能量的常用单位为千卡（kcal）和千焦（kJ），两者的换算关系为：

1千卡（kcal）=4.184千焦（kJ）
1千焦（kJ）=0.239千卡（kcal）

在日常饮食中，通常用千卡衡量食物的能量，例如，100 g熟米饭约提供116 kcal能量，50 g鸡蛋约提供72 kcal能量，100 g瘦牛肉约提供106 kcal能量。

二、产能营养素的能量系数与供能比

人体所需的能量由碳水化合物、蛋白质、脂类三种营养素提供，这三种营养素被称为产能营养素，其释放能量的多少用能量系数表示。能量系数即1 g营养素在体内完全氧化分解所释放的能量。而供能比是指三种产能营养素提供的能量占人体总能量摄入的比例，合理的供能比是维持人体营养平衡的前提。

（一）产能营养素的能量系数

三种产能营养素的能量系数为固定值，分别为：

002 单元二 能量与营养素

11.《餐饮服务与管理》高等教育出版社



续表

项目	任务	参考学时
项目六 宴会服务	任务一 宴会认知	16
	任务二 宴会准备工作	
	任务三 中餐宴会服务	
	任务四 西餐宴会服务	
项目七 酒水服务	任务一 酿造酒认知	16
	任务二 蒸馏酒认知	
	任务三 配制酒认知	
	任务四 软饮料认知	
	任务五 鸡尾酒调制	
	任务六 酒吧服务	
项目八 餐饮服务质量管理	任务一 餐饮服务质量管理认知	12
	任务二 餐饮安全管理与应急处理	
	任务三 餐饮服务创新与绿色发展	
合计		144

本书由河南省教育科学规划与评估院组织《河南省中等职业学校餐饮服务与管理课程标准（2025）（试行）》编制团队及一线骨干教师共同编写。本次修订由洛阳市中等职业学校张永海、新乡市职教中[illegible]洛阳市中等职业学校项莉、开封文化旅游学校马[illegible]霞、洛阳市职业高中李明红、[illegible]市职教中心刘梦婕。编写分工如下：张永海编[illegible]二，马春霞编写项目三、项目四，李明红编写项目五，刘梦婕编写项目六，高任行编写项目八。

本次修订要感谢洛阳国际大酒店、洛阳市友谊宾馆、洛阳酒家餐饮有限公司、洛阳牡丹城宾馆、洛阳华阳广场国际大酒店、河南中州皇冠假日酒店的行业专家，感谢他们在教学内容编排、典型案例筛选、课后练习题设计、数字化资源制作等方面为本书提供的大力支持！

本书融入了编写团队的努力和心血，但限于时间和水平，书中难免有不足之处，敬请大家批评指正。读者意见反馈邮箱：zz_dzyj@hep.com.cn。

编 者

2026 年 6 月

目 录

001 项目一 餐饮概述

任务一 餐厅布局与设施设备认知
任务二 餐饮部组织机构及岗位认知
任务三 餐饮服务人员职业素养

002 项目二 餐饮服务技能

任务一 托盘技能
任务二 餐巾折花
任务三 摆台技能
任务四 斟酒服务
任务五 分菜服务
任务六 点餐服务

003 项目三 预订服务

任务一 散客预订
任务二 宴会预订
任务三 团体预订

目录

004 项目四 中餐服务

任务一 中餐认知
任务二 中餐厅服务

005 项目五 西餐服务

任务一 西餐认知
任务二 西餐厅服务

006 项目六 宴会服务

任务一 宴会认知
任务二 宴会准备工作
任务三 中餐宴会服务
任务四 西餐宴会服务

007 项目七 酒水服务

任务一 酿造酒认知
任务二 蒸馏酒认知
任务三 配制酒认知
任务四 软饮料认知
任务五 鸡尾酒调制
任务六 酒吧服务

任务一 餐厅布局与设施设备认知

情境导入

河南某职业学校旅游服务类专业一年级的学生，在学校的组织下前往本地一家知名的五星级酒店参加认知实践活动。怀着憧憬与些许紧张，他们在酒店餐饮部总监的带领下，依次参观了中餐厅“豫园”、全日制西餐厅、大堂酒廊及大型宴会厅，对酒店餐厅的布局及设施设备进行了了解。

分析：从事酒店餐饮部服务工作，需全面了解餐厅整体布局与结构设计，分清各类餐厅设施设备，学会餐厅设施设备的使用方法，养成科学维护、妥善保管的良好习惯。借助实地观察加深理解，结合岗位实际，为后续的技能学习和上岗实践奠定基础。

学习目标

1. 了解餐厅的布局与设计。
2. 掌握餐厅设施设备的种类、规格和用途。
3. 了解餐厅设施设备的保养方法。

任务探究

餐饮部是酒店的核心职能部门之一，负责统筹与餐饮相关的服务。餐厅是餐饮部的具体服务场所，是餐饮部的组成部分之一。

一、餐厅布局与设计

餐厅的布局应根据餐厅空间的结构、大小等来进行设计。在进行规划时，要考虑到客人的安全性与便利性，营业各环节的功能、实用效果等因素；注意餐厅整体与局部间的和谐、均匀、对称，体现餐厅的独特性，使客人一进餐厅就能感受到形式美与

任务一 餐厅布局与设施设备认知 5



图 1-1 光线与色调相佳的星级酒店餐厅

还有一种餐厅设立在建筑物的中心区域。此类餐厅须巧妙利用灯光效果，搭配装饰摆件与花卉加以点缀，注重光线层次与整体色调的协调搭配，以此吸引客人注意，营造舒适美观的视觉体验。

二、餐厅设施设备

餐厅设施设备属于餐饮部的硬件条件之一，包括餐具、餐厅家具、服务用具、餐厅布件等，是保证营业接待工作正常开展的必要物质条件。它们种类繁多，数量庞大。做好设施设备保养，既能延长其使用寿命，也能体现餐厅的服务质量和管理水平。

（一）餐具

1. 餐具的种类

（1）中餐餐具（图 1-2）。

① 陶瓷餐具：各种规格的菜盘、餐碟、味碟、汤碗、饭碗、筷架、毛巾碟、茶具等。

② 玻璃器皿：各种规格的玻璃杯具，如酒杯、水杯、分酒器等。

③ 金属餐具：包括不锈钢、镀银、镀金餐具，如不同规格的菜盘、餐碟及垫盘、汤碗、筷架、筷子、席面羹、长柄汤勺等。

（2）西餐餐具（图 1-3）。



图 1-2 常用中餐餐具

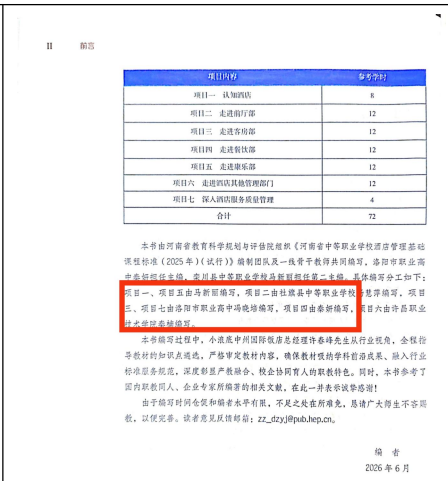


图 1-3 常用西餐餐具

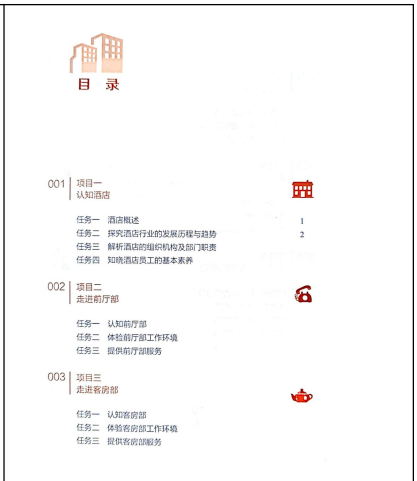
12.《酒店管理基础》　高等教育出版社



酒店管理基础

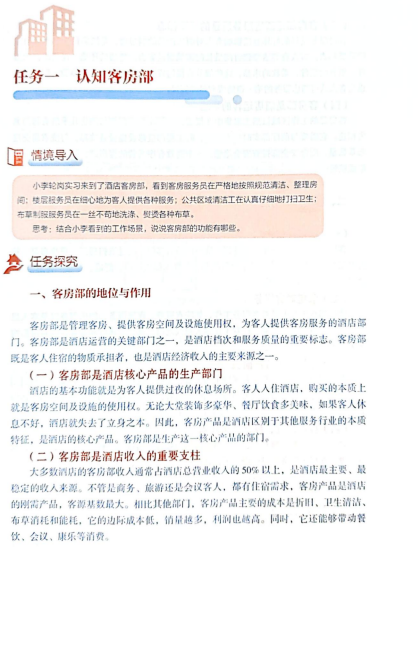


项目内容	参考学时
项目一　认知酒店	8
项目二　走进前厅部	12
项目三　走进客房部	12
项目四　走进餐饮部	12
项目五　走进康乐部	12
项目六　走进酒店其他管理部门	12
项目七　深入酒店服务质量管理	4
合计	72



目　录

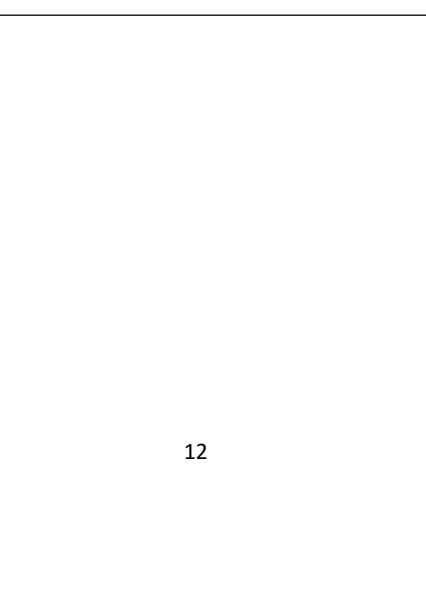




任务一　认知客房部



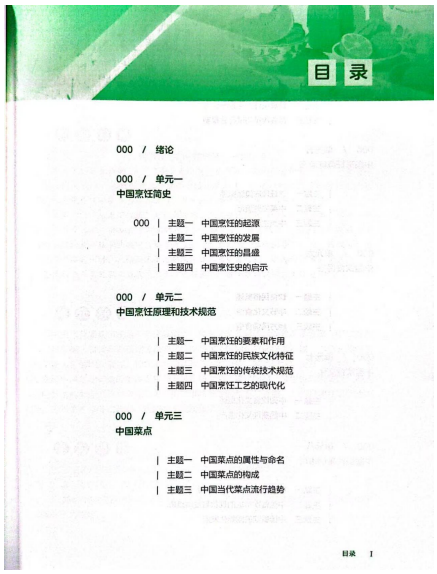


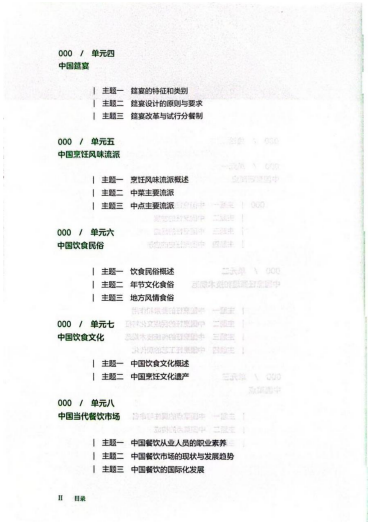


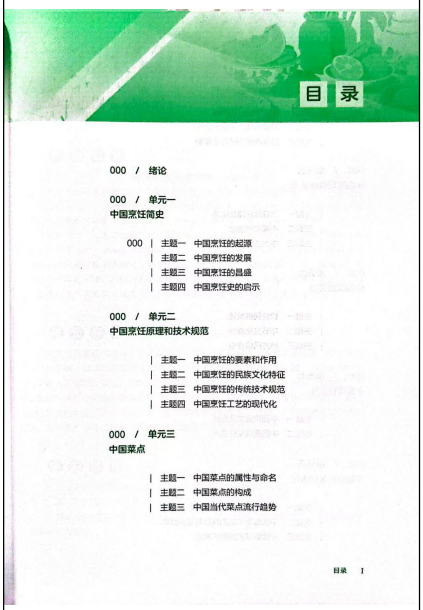


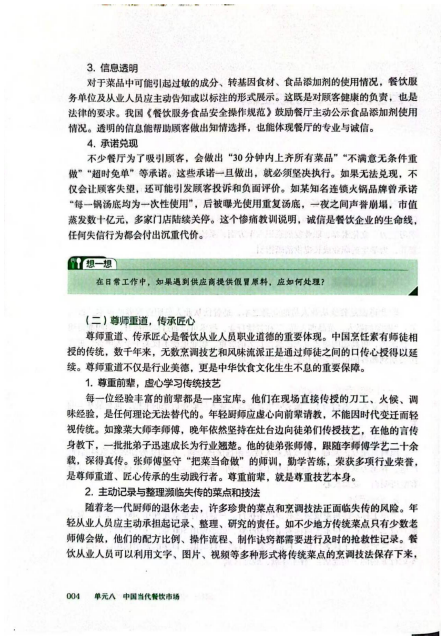
13.《烹饪概论》 高等教育出版社











3. 信息透明

对于菜品中可能引起过敏的成分、转基因食材、食品添加剂的使用情况，餐饮服务单位及从业人员应主动告知或以标注的形式展示。这既是对顾客健康的负责，也是法律的要求。我国《餐饮服务食品安全操作规范》鼓励餐厅主动公示食品添加剂使用情况。透明的信息能帮助顾客做出知情选择，也能体现餐厅的专业与诚信。

4. 承诺兑现

不少餐厅为了吸引顾客，会做出“30 分钟内上齐所有菜品”“不满意无条件重做”“超时免单”等承诺。这些承诺一旦做出，就必须坚决执行。如果无法兑现，不仅会让顾客失望，还可能引发顾客投诉和负面评价。如某知名连锁火锅品牌曾承诺“每一锅汤底均为一次性使用”，后被曝光使用重复汤底，一夜之间声誉崩塌，市值蒸发数十亿元，多家门店陆续关停。这个惨痛教训说明，诚信是餐饮企业的生命线，任何失信行为都会付出沉重代价。

想一想

在日常工作中，如果遇到供应商提供假冒原料，应如何处理？

（二）尊师重道，传承匠心

尊师重道、传承匠心是餐饮从业人员职业道德的重要体现。中国烹饪素有师徒相授的传统，数千年来，无数烹调技艺和风味流派正是通过师徒之间的口传心授得以延续。尊师重道不仅是行业美德，更是中华饮食文化生生不息的重要保障。

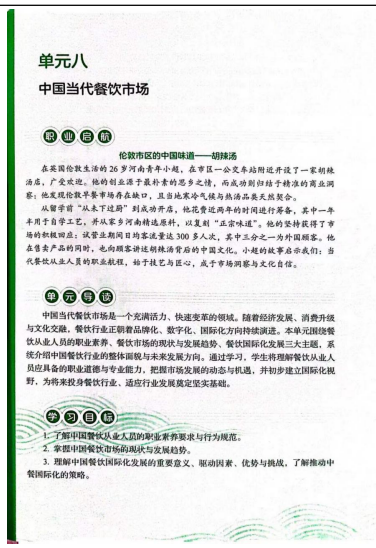
1. 尊重前辈，虚心学习传统技艺

每一位经验丰富的前辈都是一座宝库。他们在现场直接传授的刀工、火候、调味经验，是任何理论无法替代的。年轻厨师应虚心向前辈请教，不能因时代变迁而轻视传统。如豫菜大师李师傅，晚年依然坚持在灶台边向徒弟们传授技艺，在他的言传身教下，一批批弟子迅速成长为行业翘楚。他的徒弟张师傅，跟随李师傅学艺二十余载，深得真传。张师傅坚守“把菜当命做”的师训，勤学苦练，荣获多项行业荣誉，是尊师重道、匠心传承的生动践行者。尊重前辈，就是尊重技艺本身。

2. 主动记录与整理濒临失传的菜点和技法

随着老一代厨师的退休老去，许多珍贵的菜点和烹调技法正面临失传的风险。年轻从业人员应主动承担起记录、整理、研究的责任。如不少地方传统菜点只有少数老师傅会做，他们的配方比例、操作流程、制作诀窍都需要进行及时的抢救性记录。餐饮从业人员可以利用文字、图片、视频等多种形式将传统菜点的烹调技法保存下来，

004 单元八 中国当代餐饮市场



单元八

中国当代餐饮市场

职业启航

伦敦市区的中国味道——胡辣汤

在英国伦敦生活的 26 岁河南青年小超，在市区一公交车站附近开设了一家胡辣汤店，广受欢迎。他的创业源于最朴素的思乡之情，而成功则归结于精准的商业洞察：他发现伦敦早餐市场存在缺口，且当地寒冷气候与热汤品类天然契合。

从留学前“从未下过厨”到成功开店，他花费近两年的时间进行筹备，其中一年半用于自学工艺，并从家乡河南精选原料，以复刻“正宗味道”。他的坚持获得了市场的积极回应：试营业期间日均客流量达 300 多人次，其中三分之一为外国顾客。他在售卖产品的同时，也向顾客讲述胡辣汤背后的中国文化。小超的故事启示我们：当代餐饮从业人员的职业航程，始于技艺与匠心，成于市场洞察与文化自信。

单元导读

中国当代餐饮市场是一个充满活力、快速变革的领域。随着经济发展、消费升级与文化交融，餐饮行业正朝着品牌化、数字化、国际化方向持续演进。本单元围绕餐饮从业人员的职业素养、餐饮市场的现状与发展趋势、餐饮国际化发展三大主题，系统介绍中国餐饮行业的整体面貌与未来发展方向。通过学习，学生将理解餐饮从业人员应具备的职业道德与专业能力，把握市场发展的动态与机遇，并初步建立国际化视野，为将来投身餐饮行业、适应行业发展奠定坚实基础。

学习目标

1. 了解中国餐饮从业人员的职业素养要求与行为规范。
2. 掌握中国餐饮市场的现状与发展趋势。
3. 理解中国餐饮国际化发展的重要意义、驱动因素、优势与挑战，了解推动中餐国际化的策略。

14.《餐饮服务与管理》高等教育出版社



内容提要

本书是河南省中等职业教育规划教材，河南省中等职业教育校企合作精品教材。全书按照“项目驱动、任务引领”的课改理念设计教学内容，循序渐进地介绍了餐饮业从业人员需要掌握的基础服务知识、基本服务技能。全书按餐饮服务员的成长过程，采用递进式的方法，安排实训内容，用图表、图片、文字相结合的形式把服务流程详细地展示出来，充分体现了“做中学、做中教”的职教模式。

全书由5个模块，10个项目，43个任务组成，详细阐述了餐饮行业服务理论、各岗位服务流程、服务标准。

本书可作为中等职业教育高星级饭店运营与管理专业学生用书，也可作为相关专业岗位培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

餐饮服务与管理/河南省职业技术教育教学研究室编. --北京:高等教育出版社,2014.9(2020.7重印)

ISBN 978-7-04-040896-6

Ⅰ.①餐… Ⅱ.①河… Ⅲ.①饮食业-商业服务-中等专业学校-教材 ②饮食业-商业管理-中等专业学校-教材 Ⅳ.①F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第175753号

策划编辑 高 婷　责任编辑 高 婷　封面设计 张申申　版式设计 马敬茹
插图绘制 杜晓丹　责任校对 刘春萍　责任印制 刁 毅

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 佳兴达印刷(天津)有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 17.25
字 数 410千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 http://www.hep.edu.cn
http://www.hep.com.cn
网上订购 http://www.landraco.com
http://www.landraco.com.cn
版 次 2014年9月第1版
印 次 2020年7月第7次印刷
定 价 30.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究

前　言

本书是中等职业学校高星级饭店运营与管理专业的核心技能课及旅游服务类专业选修课用书。教材开发团队由河南省骨干教师和餐饮业专家按1∶1比例组成。

内容筛选上，将餐饮业典型岗位的工作任务和餐饮业最新成果纳入教材的同时，又兼顾国家职业资格标准、河南省对口升学考试要求、全国技能大赛规程与特点，实现了学历证书和资格证书的“双证”通融，为就业和升学提供了“双重保障”。

本书按实习生职业成长路径，设计了“初来乍到 我是餐厅实习生”“循序渐进 我是零点餐厅服务员”“独当一面 我是宴会服务员”“小有成就 我是个性化服务师”“事业有成 我能胜任餐饮部基层管理岗位”5个模块，10个项目，43个任务，以培养学生实践能力为主线、理论学习为辅线，全面提高学生的职业素养和职业能力。本书有如下特点：

第一，每个任务以“情境导入”开篇，从工作情境分析要完成岗位任务必备的“相关知识与技能”，引入“案例聚焦”支撑相关理论，通过技能训练，让学生熟能生巧，体现了“做中学、做中教”“做、学、教”合一的新理念。

第二，内容突出餐饮行业的新技术、新标准、新规范，确保学生到企业“上手快、适应能力强”。

第三，教材中精选典型图片、最新数据、相关知识、网址链接，直观性强，有利于学生理解餐饮服务管理的内涵。

第四，合理设置“技能训练”和“评价标准”，培养学生规熟的技能、规范的操作，便于学生能自如地应对工作中的突发问题。

第五，每个项目后设“智勇冲关”思考练习，以“我来填、我来答、我来做”等形式呈现，激发学生学习兴趣，历练职业能力。

本书由李淑珍、任培任主编，柳瑜、王晓萍任副主编，史立新、尚坤英、杜宇哲、王锡洛任主审。其中，洛阳旅游学校李淑珍编写项目一和项目三、柳瑜编写项目二、张永海编写项目八、许金颖编写项目十，平顶山市文化旅游学校李蓝蓝编写项目四，开封市文化旅游学校陈瑾编写项目五和项目六，洛阳市一职高杨继红编写项目七，秦娟编写项目九。

本书总学时为144学时，学时分配如下(对口升学班可适当增加)：

模块	项目	教学内容	教学时数
一	1	我在五星级饭店餐厅的体验——富丽堂皇	8
	2	我开始接触餐饮服务技能了——熟能生巧	40
二	3	我能为客人提供预订服务了——有效沟通	12
	4	我能让中餐零点客人满意——标准化服务	10
	5	我努力让西餐零点客人感到惊喜——个性化服务	24

目　录

模块一　初来乍到　我是餐厅实习生

项目1　我在五星级饭店餐厅的体验——富丽堂皇 …… 3
任务1　精致的餐厅布局与高端的设施设备 …… 3
任务2　分工明确的餐饮部组织机构 …… 9
任务3　令人赞叹的餐饮服务人员 …… 13
项目2　我开始接触餐饮服务技能了——熟能生巧 …… 22
任务1　谦酒恭采的托盘技术 …… 22
任务2　规范灵巧的开瓶方法 …… 28
任务3　精湛高超的斟酒技术 …… 33
任务4　惟妙惟肖的餐巾折花 …… 42
任务5　干净整洁的中餐零点摆台 …… 53
任务6　富丽堂皇的中餐宴会摆台 …… 56
任务7　造型雅致的西餐零点摆台 …… 64
任务8　高档奢华的西餐宴会摆台 …… 68
任务9　量身定制的营养点餐艺术 …… 73
任务10　快捷准确的分类技巧 …… 83

模块二　循序渐进　我是零点餐厅服务员

项目3　我能为客人提供预订服务了——有效沟通 …… 97
任务1　用微笑欢迎每一位预订散客 …… 97
任务2　用心思促成每一次宴会预订成功 …… 100
任务3　用行动确保每一个团体订餐满意 …… 114
项目4　我能让中餐零点客人满意——标准化服务 …… 117
任务1　让良好的早餐服务带给客人一天好心情 …… 117
任务2　以优质的午晚餐服务让客人喷喷称赞 …… 122
项目5　我努力让西餐零点客人感到惊喜——个性化服务 …… 130
任务1　万事俱备的餐前准备 …… 130
任务2　个性化的西餐零点服务 …… 133

模块三　独当一面　我是宴会服务员

项目6　我能在中餐宴会服务中茁壮成长——全面发展 …… 145

任务1　科学合理的人员分工 ……
任务2　万无一失的宴前准备 ……
任务3　彬彬有礼地迎接客人 ……
任务4　琳琅满目的酒水饮品 ……
任务5　恰到好处的酒水服务 ……
任务6　整齐划一的上菜服务 ……
任务7　无微不至的席间服务 ……
任务8　快捷准确的结账服务 ……
项目7　我能在西餐宴会服务中挑战自己——不断提升 ……
任务1　与众不同的西餐宴会准备 ……
任务2　细致入微的西餐宴会服务 ……

模块四　小有成就　我是个性化服务师

项目8　我能用个性化的西餐服务方式打动客人——细节创新 ……
任务1　浪漫的法式服务 ……
任务2　优雅的英式服务 ……
任务3　简洁的美式服务 ……
任务4　大气的俄式服务 ……
项目9　我能用人性化的其他服务方式留住客人——用心极致 ……
任务1　形式多样的自助餐服务 ……
任务2　宾主尽欢的冷餐会服务 ……
任务3　无拘无束的鸡尾酒会服务 ……
任务4　时尚前卫的酒吧服务 ……
任务5　唯美简约的咖啡厅服务 ……
任务6　宾至如归的客房送餐服务 ……
任务7　缤纷多样的会议服务 ……

模块五　事业有成　我能胜任餐饮部基层管理岗位

项目10　我能提高饭店的经营绩效和服务质量——质的飞跃 ……
任务1　创新餐饮服务质量控制举措 ……
任务2　提升安全防范与应急处理技巧 ……

主要参考文献 ……

玛瑙类制品；水晶、玻璃杯具，玛瑙杯具及玉杯具等；③ 金银器具；镀金菜盘，镀金鱼翅碗，镀金汤碗、银筷、汤匙等(图1-1)。



图1-1　国宴佛跳墙

(2) 高级西餐餐具：① 名贵陶瓷制品：各种规格的餐盘、汤碗、咖啡具等；② 水晶类制品：各类水晶杯具等；③ 金银器具：不同规格的银餐刀、餐叉、匙、银质碗筷等。

2. 高级餐具的洗涤消毒

(1) 陶瓷制品的洗涤消毒方法

陶瓷制品的洗涤消毒方法与一般餐具的洗涤消毒方法基本相同，其程序为：一去残渣；二用洗涤剂洗涤；三用清水冲洗；四消毒。在用专用洗涤碗盘机器的饭店里，专用机器会自动按照以上程序对用过的瓷器进行洗涤消毒。消毒过的餐具，须用专用布擦干水渍，分类分档整齐摆放在特制的厨柜内，并盖上洁白干净的布巾，关好厨柜门，防止灰尘进入。对一周内没有使用的餐具，须进行再次洗涤消毒，以确保餐具的洁净卫生。

(2) 玻璃、水晶、玛瑙类制品的洗涤消毒方法

一般先用洗涤剂清洗，然后用热水冲干净，最后使用干净的专用布巾仔细认真擦拭。边擦拭边检查，检查的方法是手拿器具的底部，对照光亮处，检查是否有污渍，擦好的杯具一定是透明光亮无污渍。擦拭器具时还要注意一定要轻，用力得当。擦后的杯具杯口朝下，依次整齐码放在专用的器具柜内。

(3) 金银器具的洗涤消毒法

用后的金银器具应用专用洗涤剂清洗，用清水冲净后，再用干净的擦布擦干。

3. 高级餐具的使用与保养

(1) 陶瓷制品的使用与保养

瓷器是餐厅服务的主要用具之一。除洗涤时的注意事项外，在搬运碗碟等瓷器餐具时，要装妥托平，防止因倾斜碰撞而打碎。餐后收拾餐具要大小分档，叠放有序，防止因乱叠而造成压裂压碎。

(2) 玻璃器皿的使用与保养

玻璃器皿要求经常检点，妥善保养，各种水杯、酒杯用过后要用消毒擦布擦干水渍，保持杯身透明光亮。操作时，动作要轻，用力得当。拭干后的杯子要扣于盘格内，依次排列，安全放置。较大的水杯和高脚杯要有专用的木格或塑料格存放，小的杯子放在特制的小格子内。放杯子时，切忌重压或碰撞以防止破裂，如发现有损伤裂口的杯子，应立即捡出匀用，以确保客人的安全。

(3) 银器皿的保养

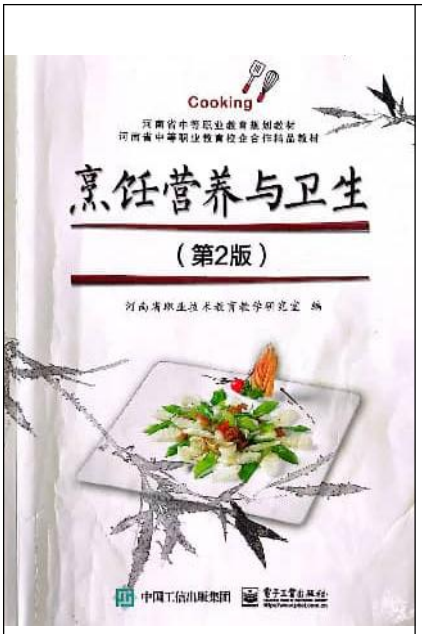
饭店的银器皿属贵重餐具，必须细心洗擦，精心保养。由后台管理部派专人负责，对银器进行管理登记。

在用的银器需天天清点。在大型宴会上餐具数量多，种类杂，流量大，更需仔细检点。在收台而刺菜时，要防止把小银器倒进杂物桶里，发现丢失应立即上报与核查。

(二) 餐厅家具

1. 餐厅家具的种类

15.《烹饪营养与卫生》电子工业出版社



前　言

为了全面推进中等职业教育烹饪专业的改革和发展，更好地为区域经济发展服务，以及进一步推进校企合作工作，我们在多年的课程改革和企业实践的基础上编写了本书。本书根据河南省中等职业学校烹饪专业教学标准，结合学科特点及餐饮行业岗位要求编写。

本书以培养从事中西餐烹饪、中西面点工作岗位的高素质技能型人才为出发点，从人体所需要的营养素与能量、食物的营养价值与烹饪、膳食与健康、食品卫生与预防四个方面进行讲解，由浅入深、由易到难、循序渐进，使学生了解膳食营养、学会科学配餐、掌握科学烹饪方法和食品安全与管理的措施方法，使其成为能够运用科学烹饪方法制作营养菜肴的综合技能型人才和“舌尖上的安全卫士”。本书具有以下特点。

（1）专业的“1+1”编写团队。编写团队从企业岗位和现实生活分析入手，明确培养方向，确定教学目标，构建课程内容。

（2）实现岗位对接。整体结构和科学烹饪的案例、烹调技艺由企业参编人员根据餐饮行业岗位实际和要求提供相关内容，实现食品营养安全与烹饪岗位零距离对接。

（3）突出科学实用。本书将膳食营养、食品安全与烹饪有机结合，为树立健康意识、合理膳食提供依据。

（4）涵盖技能鉴定。本书融入了国家职业资格技能鉴定所规定的学生应知、应会的内容，能够满足学生参加职业资格技能鉴定的需求。

建议教学学时数如下。

教学内容	项目一	项目二	项目三	项目四	社会调查	共计
学时数	18	16	16	16	6	72

本书由洛阳市第一职业中等专业学校乔云霞，郑州长远餐饮管理有限公司副总经理、河南省轻工业学校付庚昌担任主编；安阳金狮麟大酒店营养配餐师、安阳市中等职业技术学校耿志国，洛阳市第一职业中等专业学校赵子设担任副主编。参与编写的人员还有河南省轻工业学校宋淑红，长垣烹饪职业技术学院任大猛、蒋莉莉、赵银红、金双、钟铃，洛阳市第一职业中等[illegible]，洛阳第一职业高中张继成。全书[illegible]构设计与统稿由乔云霞、付庚昌完成；全书由郭国侠、[illegible]审稿。

鉴于编者水平有限，错误与不妥之处在所难免，敬请专家和读者指正。

为方便教师教学，本书还配有相关教辅资料，请登录华信教育资源网（www.hxedu.com.cn）免费注册后再进行下载。如有问题请在网站留言板留言或与电子工业出版社联系（E-mail:hxedu@phei.com.cn）。

编　者

目　录

Contents

项目一　营养素与能量　/ 1
任务一　糖类 / 1
任务二　蛋白质 / 6
任务三　脂类 / 10
任务四　维生素和矿物质 / 13
任务五　水和其他非营养素成分 / 24
任务六　能量 / 27
知识检测 / 30
项目二　食物的营养价值与烹饪　/ 33
任务一　谷薯及杂豆类 / 33
任务二　动物类 / 42
任务三　大豆类 / 53
任务四　蔬果类 / 55
任务五　油脂类 / 62
任务六　坚果类 / 65
任务七　烹饪方法和营养素在烹饪时的变化 / 68
任务八　科学烹饪 / 70
知识检测 / 74
项目三　膳食与健康　/ 77
任务一　膳食结构与人体健康 / 77
任务二　科学配餐与食谱编制 / 82
任务三　不同人群的营养与健康 / 86
任务四　营养、膳食与疾病 / 95
知识检测 / 101
项目四　食品卫生与预防　/ 104
任务一　食品污染 / 104
任务二　食物中毒与预防 / 121
任务三　食品安全与管理 / 128
知识检测 / 140

用。建议糖尿病患者适当地多食用豆类和新鲜蔬菜等富含纤维素的食物。

任务二　蛋　白　质

任务目标

能力目标
- 能够评价常见食物中蛋白质的营养价值

知识目标
- 了解：蛋白质的食物来源
- 熟悉：蛋白质的生理功能
- 掌握：影响蛋白质营养价值的因素

任务学习

一、分类

蛋白质是一切生命的物质基础，是生物体最重要的组成成分，是人体组织更新和修补的主要原料。可以说，没有蛋白质就没有生命。

既然蛋白质那么重要，到底什么是蛋白质呢？它由什么组成？对机体又有什么作用呢？

“蛋白质”这一名称最早是由瑞典化学家永斯·贝采利乌斯（Jöns Jakob Berzelius）于1838年提出的。现在一般认为，蛋白质是由氨基酸通过肽键连接形成的具有一定空间结构的有生理活性的大分子。蛋白质含有碳、氢、氧、氮和少量的硫。有些蛋白质还含有其他一些元素，主要是磷、铜、铁、锰、碘、锌、镁、钙和钼等。这些元素在蛋白质中的组成百分比为碳50%、氢7%、氧23%、氮16%、硫0 ~ 3%，其他为微量。

机体的神经、肌肉、循环器官、血液、皮肤、指甲和毛发都含有蛋白质。成人体内含蛋白质为16% ~ 19%。如果机体长期缺乏蛋白质，就会出现浮肿，严重的甚至影响生理功能，直至危及生命。如果长期摄入过多蛋白质，则会打破体内的氮平衡，给人体造成负担，如体内代谢失调、痛风等。

（一）蛋白质的分类

蛋白质由20多种氨基酸组成。由于氨基酸组成的数量和排列顺序不同，所以人体中蛋白质多达10万种以上。它们的结构、功能千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。

蛋白质是复杂的大分子，其种类繁多。分类方法也有很多种，但最常用的方法是根据蛋白质的结构不同来分类，可将蛋白质分为单纯蛋白质、结合蛋白质。单纯蛋白质是只含有氨基酸

5. 冷冻甜点

这类食品因含有较多的奶油，易导致肥胖，因其高糖，可降低食欲，还可能因为温度低而刺激胃肠道。

任务四　维生素和矿物质

任务目标

能力目标
- 能够准确说出常见食物中所含的维生素和矿物质的种类及其功能

知识目标
- 了解：维生素和矿物质的定义
- 熟悉：维生素和矿物质的种类及其功能
- 掌握：维生素和矿物质的食物来源

任务学习

一、维生素

维生素（Vitamin）又称维他命，是维持人体生命活动所必需的一类有机小分子物质，能够促进人体生长发育，并且在调节物质和能量代谢中具有重要的生理功能，是保持人体健康的重要活性物质。维生素的种类很多，化学结构和理化性质各不相同。

维生素在人体内的含量很少，但它们具有共同的特点，它们在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。维生素大多不能在人体内直接合成或合成量不足以供人体使用，储存量也较少。因此，维生素必须经常由食物供给。虽然人体对维生素的需求量较少，但如果长期摄入量不足或过多，都会影响人体的正常生理功能，严重缺乏者会发生维生素缺乏症。不同的食物所含的维生素的种类和数量差异较大，并且有些维生素在烹饪中容易受到破坏。因此，合理地选择食物，选择正确的加工和烹调方法，对保证人体获得足够的维生素是至关重要的。

维生素种类较多，其溶解性可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K四种；水溶性维生素包括维生素B、叶酸、泛酸、烟酸、生物素和维生素C等九种。此外还有类维生素物质，如胆碱等。

（一）脂溶性维生素

1. 维生素A与类胡萝卜素

维生素A来源于动物性食物中的视黄醇和植物性食物中的类胡萝卜素。类胡萝卜素为维生素A的前体物质，能够在体内转变成视黄醇，故称维生素A原。类胡萝卜素中最重要的是β-胡萝卜素。

项目一　营养素与能量

任务一　糖　类

任务目标

能力目标
- 能够准确辨别常见食物中所含糖类的类别

知识目标
- 了解：糖类的组成和分类
- 熟悉：糖类的功能
- 掌握：重要的单糖、低聚糖和多糖

任务学习

一、分类

说起糖，立刻让人想起各种各样好吃的糖果，如奶糖、水果糖、麦芽糖、棉花糖、橡皮糖等，这里要学习的糖类包含的种类很多，糖果只是生活中对糖类中的单糖、双糖（蔗糖、甜菜糖）的称呼。

那么，什么是糖类呢？其实，糖类是自然界最丰富的能量物质，主要由碳、氢、氧三种元素构成。由于人们早期发现的一些糖类物质的分子式中H和O的比为2∶1，与水的分子式相同，因此，也称碳水化合物。在自然界中，大多数糖类是由植物利用CO_2和H_2O经光合作用形成的，分为单糖、低聚糖和多糖三大类。

（一）单糖

单糖是指不能水解为更小分子的糖。最重要的单糖是葡萄糖和果糖，其中以葡萄糖的数量为最多。

1. 葡萄糖

葡萄糖是自然界中分布最广的单糖，广泛分布于各种植物体中。动物的血、脑脊液和淋巴都含有葡萄糖，人体液中的葡萄糖称为血糖。葡萄糖可用于烘烤食品增色和提高货架期，如制作面包、饼干、糕点、糖渍食品等。