

<<营养配餐员基本技能>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐员基本技能>>

13位ISBN编号：9787500847557

10位ISBN编号：7500847556

出版时间：2010-7

出版时间：工人出版社

作者：倪健民，王炯 主编

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<营养配餐员基本技能>>

### 前言

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。

这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。

加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训。

是提高农民工素质的重要途径。

农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。

培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。

## <<营养配餐员基本技能>>

### 内容概要

民以食为天，自古以来膳食与营养就是中国人生活中的一件大事。

今天，营养学已发展成一门能够保障和维护人民健康，并且在生活中具有很大指导意义的重要学科，而膳食讲究营养和合理搭配也已逐渐成为人们的追求和自觉行动。

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的家庭，尤其是有老人和儿童的家庭，希望聘请的家政服务员同时也是一名家庭营养配餐员，以帮助他们实现“吃的科学，吃的健康”的美好愿望。

本书根据国家人力资源与社会保障部关于家庭配餐员的基本技能要求编写，同时照顾到广大农民工的就业需求和文化水平差异，本着传授知识、培养能力、提高素质的原则，力求内容简明实用，重点介绍饮食营养学知识、常用烹饪原料基础知识、烹饪基础知识、膳食制作的基本技能、厨房设备使用常识、食品卫生与食品安全、餐饮成本核算的基本知识、营养配餐人员就业素质要求、个人安全防护常识等，文字浅显易懂，语言通俗流畅，力求使求职人员通过学习此书掌握一门技能，成为一名有基本职业素养、懂营养、懂配膳、会烹饪的家庭营养配餐员。

本书由天津卫生学校校长、高级营养师孙奎东，副校长、高级营养师云希荣，营养师李学祥、王萍编写，可作为培训农民工、下岗职工的教材使用。

## &lt;&lt;营养配餐员基本技能&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食营养学知识 第一节 营养素的基本知识 一、蛋白质 二、脂类 三、碳水化合物 四、无机盐 五、维生素基本常识 六、水 第二节 能量的基本知识 一、能量单位 二、人体的能量消耗 三、能量的食物来源 第三节 各类食物营养价值的基本知识 一、植物性食物 二、动物性食物 第二章 常用烹饪原料基础知识 第一节 烹饪原料概述 一、烹饪原料的分类 二、选择烹饪原料的基本方法 三、烹饪原料营养价值的评定 第二节 蔬菜、水果类原料的基本知识 一、蔬菜类原料 二、果品类原料 第三节 水产类原料的基本知识 一、动物性水产品 二、植物性水产品 第四节 畜、禽类原料的基本知识 一、畜、禽肉类的营养成分 二、畜、禽肉类原料 第五节 粮食类原料的基本知识 一、谷类原料 二、豆类及其制品原料 第六节 调味品类原料的基本知识 第三章 烹饪基础知识 第一节 烹饪原料的鉴别和保管 一、烹饪原料的鉴别 二、烹饪原料的保管 第二节 烹饪与营养的基本知识 一、营养素在烹饪加工中的变化 二、烹饪方法对营养素的影响及保护 第三节 南北大菜的基本知识 第四节 筵席的基本知识 ..... 第四章 膳食制作的基本技能 第五章 厨房设备使用常识 第六章 食品卫生与食品安全 第七章 餐饮成本核算的基本知识 第八章 营养配餐人员职业素质要求 第九章 个人安全防护常识

## <<营养配餐员基本技能>>

### 章节摘录

插图：五、煎的技法煎是用少量油润滑锅底后再用中小火把原料两面煎黄至熟，原料多处理成扁平状。

煎前先把原料用调料浸渍一下，在煎制时不再调味。

技法要求：一是不能用旺火煎；二是用油要纯净，不能过少；三是掌握好调味，有的要在煎前先把原料调味好，有的要在原料即将煎好时，趁热烹入调味品，有的要把原料煎熟装盘食用时蘸调味品吃。

六、烤的技法烤的技法要点包括：原料放入烤炉前要调好味；烤肉时，要用竹签在肉面扎几个眼，深度以接近肉皮为度，不可扎穿肉皮；烤鸡鸭时，原料的表皮要涂上一层饴糖，既能防止原料表面干燥变硬，又可以使原料表面色泽诱人，表皮酥脆，味道浓厚。

七、蒸的技法将洗涤干净、刀工处理过的原料放在盛具内，不加汤水，只放作料，直接蒸制，称为干蒸。

将主料加主调料和鲜汤上屉蒸熟，称为清蒸。

将主料粘上米粉，加上调料和汤汁，上笼屉蒸熟，称为粉蒸。

## <<营养配餐员基本技能>>

### 编辑推荐

《营养配餐员基本技能(适合于职业技能短期培训使用)》：是“千万农民工援助行动”就业技能培洲指定教材。

专为各级工会发挥优势，整合社会培训资源，根据企业用工需求，对农民工开展就业培训使用。

适合与职业技能短期培训使用实用对象：进程务工人员，下岗再就业人员

<<营养配餐员基本技能>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>