

“三重‘礼’”助力中职烹饪专业原料知识教学——以《果品类原料的组织结构和营养保健》为例

黄佳波

宁波市古林职业高级中学，浙江 宁波 315000

DOI: 10.61369/ETR.2026130037

摘 要： 本文以中职烹饪专业《烹饪原料与营养》课程中“果品类原料”教学单元为例，基于“三重礼”教育理念（以礼育人、理实一体、礼传心意），构建融合职业素养、实践技能与文化遗产的原料知识教学模式。通过创设“国庆礼包”情境实现“礼传心意”的情感联结，运用“解剖实验+营养配餐”践行“理实一体”的职教特色，借助“饮食禁忌案例研讨”深化“以礼育人”的职业伦理。实践表明，三重礼教学模式显著提升学生原料认知能力（课堂检测正确率提升28%）、营养配伍意识（案例解决率91%）及文化认同感（满意度调查达89分），为烹饪专业课程改革提供新范式。

关 键 词： 以礼育人；理实一体；礼传心意；中职烹饪教育；原料知识教学

“Three ‘Rites’ ” Helping the Teaching of Raw Material Knowledge in Culinary Specialty of Secondary Vocational School-Taking “The Organization Structure and Nutrition of Fruit and Vegetable Raw Materials” as an Example

Huang Jiabo

Ningbo Gulin Vocational Senior High School, Ningbo, Zhejiang 315000

Abstract： This study examines the "Fruit-based Ingredients" teaching module in the culinary specialty course "Cooking Ingredients and Nutrition" at secondary vocational schools. Grounded in the "Triple Gift" educational philosophy (cultivating character through etiquette, integrating theory with practice, and conveying values through rituals), we developed an ingredient knowledge instruction model that combines professional competence, practical skills, and cultural heritage preservation. The "National Day Gift Package" scenario fosters emotional connections through ritual-based values transmission, while "dissection experiments combined with nutritional meal planning" demonstrate the vocational education approach of theory-practice integration. Case studies on dietary contraindications further reinforce professional ethics through etiquette education. Practical implementation revealed that the Triple Gift model significantly enhanced students' ingredient recognition accuracy (28% improvement in classroom assessments), nutritional compatibility awareness (91% case resolution rate), and cultural identity recognition (89% satisfaction score), establishing a new paradigm for culinary curriculum reform.

Keywords： education through etiquette; integration of theory and practice; conveying emotions through etiquette; secondary vocational culinary education; teaching of raw material knowledge

烹饪原料知识是中职烹饪教育的重要组成部分，它涵盖了原料的名称、来历、产地、运用及营养等多个方面。这些知识不仅是学生掌握烹饪技能的基础，也是他们未来从事烹饪行业所必需的。然而，中职烹饪教育面临“重技能轻文化”“强操作弱理论”困境，原料知识教学也存在着知识碎片化、文化缺位、应用脱节等现实问题，这些问题严重影响了学生的学习效果和兴趣培养^[1]，也制约了中职烹饪教育的发展。

一、中职烹饪原料知识课堂现状分析

（一）知识碎片化

原料品种繁多，每种原料均从别名、产地、产季、特点进行介绍，内容平铺直叙，导致原料特色不明；果品类原料内容多范围广，每种果品产地不同，产季不同，品质不同，导致学生一学

就会，学过就忘。学生机械记忆原料特性，缺乏系统认知（如鲜果/干果结构混淆率高达65%）。

（二）文化缺位。

忽视“食礼”传统，导致职业素养培养薄弱。多数原料知识教材对原料文化属性的阐释仅标注“杨贵妃喜食荔枝”的典故，却未深挖其背后的“贡品制度”与古代物流文

化^[2]；提及《诗经》中的“桑葚”时，仅说明其可食用性，而未关联“桑梓文化”中“以食寄情”的礼仪内涵。这种碎片化的文化呈现，导致学生将饮食文化简单等同于“故事点缀”，难以理解“食礼一体”的深层逻辑。据某省中职烹饪教材内容分析显示，涉及原料文化属性的知识点仅占7.2%，且82%的内容停留在“时间－事件”的线性描述层面，缺乏对饮食伦理、地域礼俗的立体阐释^[3]。

（三）应用脱节

在理论知识的传授过程中，教师往往忽视了实践操作的重要性。学生虽然能够掌握一定的理论知识，但在实际操作中却难以灵活运用。这种理论与实践脱节的现象严重影响了学生的实践能力和创新精神的培养，营养配伍与禁忌知识难以迁移至真实烹饪场景。由于教学方式单一和理论与实践脱节，学生在课堂上的参与度普遍较低。他们往往处于被动接受知识的状态，缺乏主动思考和探索的机会。这种状态不仅影响了学生的学习效果，也制约了他们的个性发展和创新能力的培养^[4]。

二、构建中职烹饪原料知识课堂“三重礼”教学模式

以礼育人：传承“食医同源”“配伍禁忌”饮食文化，塑造职业伦理； 理实一体：通过“情境－探究－应用”闭环实现知行合一； 礼传心意：以“食材为礼”为载体，构建情感化学习体验。

（一）理论依据

- 1. 建构主义学习理论（Piaget,1970）：通过真实任务（如“设计果品礼包”）促进知识主动建构。
- 2. 情境认知理论（Brown et al.,1989）：“国庆礼包”情境模拟职业场景，强化知识迁移。
- 3. 中国传统礼文化（《礼记·内则》）：将“饮食之礼”融入现代职教体系。

三、教学实践案例——以“果品类原料”单元为例

（一）第一重礼：以礼育人——文化传承与职业伦理渗透

1. 饮食禁忌中的“礼”

案例：唐代《食疗本草》记载“李子不可与雀肉同食”，结合现代营养学解释“单宁酸＋禽类蛋白致消化紊乱”。

实践：学生分组研讨“西柚与降压药同食风险”，理解“食礼即医礼”。

2. 果品应用中的“仪”

任务：分析《红楼梦》茄蟹中的杏仁、榛子配伍，体会“食不厌精”的工匠精神^[5]。

食材选择有礼：重视“食医同源”传统，按照营养价值、饮食禁忌、成本、口感进行选材。如为糖尿病患者设计宴席时，坚持使用低糖水果作为甜品，精心设计摆盘，既美观又实用。

配伍禁忌有序：准确认知“食物相生相克”，不盲目迷信民间传言（如“螃蟹柿子同食致死”），遵从传统禁忌，如含鞣酸的山竹与虾类不能混搭，容易引发“腹痛”。

服务意识有范：建立“以食达礼”的服务思维。能在推荐菜

品时主动询问顾客体质，改变常规推荐理由由“味道好”或“价格低”，主动出击“因人施膳”的礼仪^[6]。

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动
（三） 前后呼应：列举果品原料饮食禁忌	回顾开篇三类人群适用果品，列举鲜果和干果原料饮食禁忌	1. 回顾开篇三类人群适用果品，引出果品饮食禁忌。 2. 鲜果饮食禁忌：注意卫生、两餐饭之间适量食用，食用后漱口等。 3. 干果饮食禁忌：注意存放时间，脾胃虚弱不宜食用板栗，使便秘腹胀忌用莲子，胆功能不好忌用松子、腰果、榛子含油量高的干果。 4. PPT出示5-6种不宜相互搭配原料。如柿子和螃蟹，榴莲和牛奶	观看图片，听教师讲解，并做好记录
设计意图：果品知识总结和补充，让学生更加深入学习了果品类原料的饮食禁忌。			

（二）第二重礼：理实一体——结构化知识建构

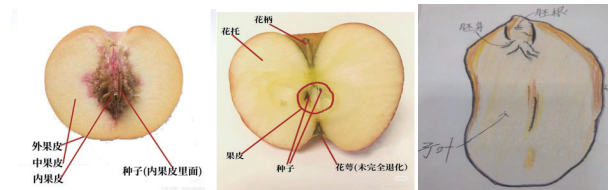
1. “五感知知法”破解结构难点

实验设计：

鲜果组：解剖苹果（假果）－观察花托膨大现象

干果组：剥离核桃种皮－识别胚乳结构

以实践为核心的教学方法实践是检验真理的唯一标准，也是培养学生实践能力和创新精神的重要途径。在果品类原料知识课堂中，教师应该注重实践操作的教学。例如，在学习果品类原料的质量时，教师可以让学生分组进行辨别优劣果品，通过眼看、鼻闻、手触等感官鉴别法来鉴别原料的新鲜度、成熟度。这种实践操作不仅能够加深学生对理论知识的理解，还能够培养他们解决问题的能力^[7]。



教学环节	教学内容	教师活动	学生活动
（二）任务分析：鲜果、干果各自的组织结构	1. 常见果品类原料辨一辨。 2. 鲜果、干果原料的组织结构。 3. 干果和果干区别。 干果：可食用部位为种子。如花生、腰果等。 果干：是鲜果干制而成。如红枣、葡萄干等	1. 布置辨别果品类原料的任务。 2. 采用自制教具讲解鲜果结构特点。鲜果中的真果（如桃、李、杏、葡萄等）只有果皮和种子。果皮分为外、中、内三层。 鲜果中的假果（如苹果、梨、石榴等）结构复杂，由花托、花萼、花冠、花序。苹果和梨的果肉部分，是由花托部分变成的。 3. 引导学生观察花生仁、腰果、开心果，得出干果是以种子作为食用部位，种子又称果仁。由种皮、胚、胚乳三部分组成。 4. 播放干果与果干的视频，讲解两者的区别。	1. 小组合作将插图与三类果品一一对应。 2. 根据教师的提示，一步步探索回答鲜果真果、鲜果假果以及干果的组织结构。 3. 思考干果和果干的區別。
设计意图：通过果品原料实物分辨，培养学生对常用果品类原料识别能力；采用自制教具、原料实物、视频不同方式学习不同鲜果、干果原料的结构特点，从而掌握果品类原料不同的组织结构。			

2. 古今对比、中西对比数据的可视化处理

多场景、多样化的原料对比，激发学生的学习兴趣 and 积极性。采用多媒体展示原料的前世今生，目前的中外使用情况，深入学习原料，增强原料的应用价值，增加课堂的趣味性和直观性；可以采用小组讨论、合作填表等互动方式来促进学生的交流和合作；可以采用项目式学习、作品展示等评估方式来检验学生的学习成果和创新能力^[8]。



3. 自制教具兼顾全体学生，认知层面由浅入深

传统原料知识课堂，教学形式相对单一，以PPT认知为主。多数学生一学就会、学过就忘。经过教学“三重礼”重新构造立体式课堂，学生对原料知识的认知层面逐步加深^[9]。

首先，学生深层认知了果品类基础知识。了解了果品原料历史文化知识，熟悉果品的结构，掌握果品品质特点、营养保健等；其次，采用自制教具学会辨别果品分类，具有了一定的原料综合实践能力，并对果品原料有了新认识、新对比和新思考；第三，具有了烹饪原料迁移学习能力，通过果品原料的学习，迁移学习了营养保健知识，原料鉴别知识，中国饮食文化知识等。

从理论到实践，从简单了解到深入学习再到拓展运用，由简单到复杂，符合学生认知特点，提升了学生学习能力。自制教具调动全体学生，同时在教学中解决了现实痛点问题。

（三）第三重礼：礼传心意——情感化学习设计

1. “礼包设计”中的情感表达

在烹饪原料知识课堂中，教师使用大礼包的形式，试问学生过节期间，各年龄段适合什么样的礼品？让学生根据不同人群来匹配相应的礼包，设计一系列具有挑战性和趣味性的任务。例如，在学习营养时，让学生从营养方面来说说为什么要这样搭配送人，通过观察和比较不同人群的特征，来判断其适合食用怎样的果品^[10]。这种任务不仅能够激发学生的学习兴趣 and 积极性，还能够培养他们的观察力和判断力。



2. “食疗推荐”中的价值传递

作业：拍摄“秋梨膏制作”短视频，讲解“润肺止咳”功效，86%家长反馈“孩子更关注家庭饮食健康”。

精心设计的作业环节，前后呼应国庆送礼，准确送礼三种亲友人群。并理实一体动手拍摄或制作秋梨膏，既符合国庆所在的季节养生需求，又符合送给最亲爱的家人实际需求。传达“国庆有礼”的情感联结，破解传统文化贫血症，在智能烹饪设备普及的浪潮中，构建烹饪专业学生核心竞争力。毕竟，机械臂可精准控制火候，却无法理解“青团寓思亲，月饼寄团圆”的文化密码。

四、实施成效与反思

传统“食礼”强调“物性”与“人性”的联结（如《礼记》中“枣栗饴蜜以甘之”的敬老之礼），但现行教学多采用“图片展示+口头讲解”的灌输模式，割裂了文化体验的完整性。例如，在讲授“孔融让梨”时，教师通常仅将其作为谦让美德案例，却未引导学生思考“梨”在汉代礼仪中的象征意义（如“梨者，礼也”的谐音文化），更未通过分梨、献梨的实践环节还原礼仪场景。一项针对12所中职学校的调查显示，仅9%的教师会

在原料教学中设计文化体验活动，而91%的文化知识点以“PPT文字+教师口述”形式呈现，学生文化感知停留于“知道”而非“体悟”。经过“三重礼”教学实践后，在“量”和“质”上均有一定的改进和提升，具体分析如下：

（一）量化效果

指标	实验班 (n=45)	对照班 (n=43)	P 值
原料分类正确率	93.2%	65.1%	<0.01
禁忌案例解决率	91.4%	57.3%	<0.001
文化认同度 (满分100)	89.2±6.1	72.5±8.3	<0.05

（二）质性反馈

学生：“原来红枣不能随便给胃酸多的奶奶吃，选食材真的要讲‘礼’”。

教师：“三重礼模式让枯燥的营养数据有了文化温度”。

“三重礼”教学模式通过文化浸润（以礼育人）、知行转化（理实一体）、情感赋能（礼传心意），有效破解烹饪原料知识教学困境。经过一段时间的改革实践，中职烹饪原料知识课堂取得了显著的效果。学生的学习兴趣 and 积极性得到了极大的提高，他们不再被动接受知识，而是积极参与课堂讨论和实践操作。学生的实践能力和创新精神也得到了明显的提升，他们能够在实践中灵活运用所学知识，解决实际问题。

然而，在实施过程中也遇到了一些问题和挑战。如部分任务的设计和实施难度较大，需要更多的时间和资源投入；部分教师的教学观念和方法还需要进一步转变和更新。这些问题和挑战需要我们在未来的改革中继续探索和实践，不断完善和优化教学模式和方法。未来可进一步探索虚拟仿真技术在饮食禁忌教学中的应用以及“家庭-学校-企业”协同的礼文化实践路径。

在未来的教学中，我们应该继续坚持这种教学模式，不断探索和实践新的教学方法和手段，为中职烹饪教育的发展贡献更多的智慧和力量。同时，我们也应该关注学生的个体差异和需求，因材施教，为每个学生提供适合他们的学习路径和发展空间。

参考文献

- [1] 王赛男. 理实一体化在中职烹饪教学中的应用[J]. 中国职业技术教育, 2021(17): 62-65.
- [2] 李里特. 中华食礼[M]. 北京: 中国农业出版社, 2015: 88-102.
- [3] Brown J S, et al. Situated Cognition and the Culture of Learning[J]. Educational Researcher, 1989, 18(1): 32-42.
- [4] 国家卫健委. 中国居民膳食指南(2022)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [5] 孟诜, 张鼎. 食疗本草[M]. 北京: 中华书局, 2011: 56-59.
- [6] 黄冲. 基于现代学徒制的“烹饪原科学”课程教学改革研究[J]. 餐饮世界, 2023(18).
- [7] 陈浩, 曾祥燕, 周晓洁, 等. “案例式+”教学法在食品原科学课程中的实践与思考[J]. 中国食品, 2023(8): 32-34. DOI: 10.3969/j.issn.1000-1085.2023.08.006.
- [8] 杨子珊, 纪斯卡娜, 施忠芬, 等. 课程思政融入“烹饪原科学”的案例教学设计探讨——以谷类原料为例[J]. 四川旅游学院学报, 2023(1): 85-89.
- [9] 何光华, 孙忱, 刘少莉, 等. 案例引导式教学法在食品物性学课程教学改革中的应用[J]. 中国食品, 2024(11): 146-148.
- [10] 张恬恬, 郭文磊, 常耀光, 等. 教研融合的食品科学与工程专业实验教学探索[J]. 实验室研究与探索, 2024(7).