

节气养生文化助推中职烹饪专业“三教”改革教学研究

徐杭杰

杭州市良渚职业高级中学

摘要: 为满足现阶段餐饮行业对节气养生烹饪人才的需求, 中职烹饪专业在“三教”改革理念的指导下, 在教学过程中融入节气养生文化, 通过优化烹饪专业教师结构、创新烹饪教学方法与内容、完善烹饪教学互动机制, 使学生的烹饪技能水平、对节气养生文化的理解程度得到提升, 为烹饪专业的发展提供新的思路与方向, 为培养高素质烹饪人才提供有力支撑。

关键词: 中职教育; 节气养生文化; 三教改革

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.006

引言

节气养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分, 是古人对饮食与自然和谐共生认知的体现, 其蕴含时令食材选择、烹饪技艺适配等智慧, 这些智慧为当代烹饪教育提供思想指导。现阶段中职烹饪专业“三教”改革过程中, 存在教师结构断层、教法陈旧等问题, 对中职烹饪教学水平提升造成阻碍。深度融合节气养生文化与烹饪技能教学, 对于提升烹饪教学水平具有重要意义。中职院校积极开展校企合作, 并在此基础上搭建双师团队, 通过优化教师结构、创新教学方法、拓展线上线下教学场景等方式, 实现节气养生文化与“三教”改革深度融合, 在传承节气养成文化的同时, 实现中职烹饪教学创新、高质量发展。

一、推进中职烹饪专业“三教”改革教学的困境分析

(一) 教师结构不合理, 有点“断”

本校烹饪专业教师数量难以满足学生日益增长的需求, 导致师生比例失调, 影响教学质量与学生的个性化发展。中青年骨干教师比例偏低, 老年教师占比较高, 出现了青黄不接的断层现象, 缺乏创新活力与教学激情的有效传递, 不利于专业的可持续发展。

(二) 教师教法传统单一, 有点“脱”

本校烹饪专业部分教师在教学时, 对教材与黑板过度依赖, 现代化教学手段(诸如多媒体教学、网络教学等)运用极为不足, 致使教学效果大打折扣。同时, 其实践经验存在欠缺, 理论与实践相互脱节, 无法给予学生精准有效的指导, 并且教学过程中互动性与创新性匮乏, 难以激起学生的学习兴趣。

二、概念界定

(一) 三教改革

“三教”即教学过程所涉及的教师、教材、教法三要素, “三教”是教学质量的主导要素, 对开展高质量教学具有重要意义。“三教”中不同的要素在教学活

动中具有不同的作用, “三教”背景下的教学活动, 教师可根据教材内容、结合学情分析, 对教法予以灵活调整, 使教学活动的效率、灵活性得到提升^[1]。

(二) 节气烹饪养生文化

节气烹饪养生文化以二十四节气作为时间脉络而构建。它把传统烹饪技艺与养生观念予以深度交融整合。其依照各异节气的气候状况以及物产特性来筛选食材, 采用恰当的烹饪手法, 烹制出美味可口且具备调养身体功效、契合时令养生需要的菜品佳肴。该文化彰显出顺应自然、食药同源等多元内涵, 有益于人们于享用美食之际维系身体健康。

三、节气养生文化助推中职烹饪专业“三教”改革教学路线

节气养生文化是中华文化的浓缩产物, 不仅有助于推动烹饪专业教学改革, 还有助于学生深入了解饮食文化、掌握节气饮食特色^[2]。本校高度重视节气养生文化在烹饪专业教学中的积极作用, 从“三教”理念出发, 结合学校实际情况制定改革教学路线。

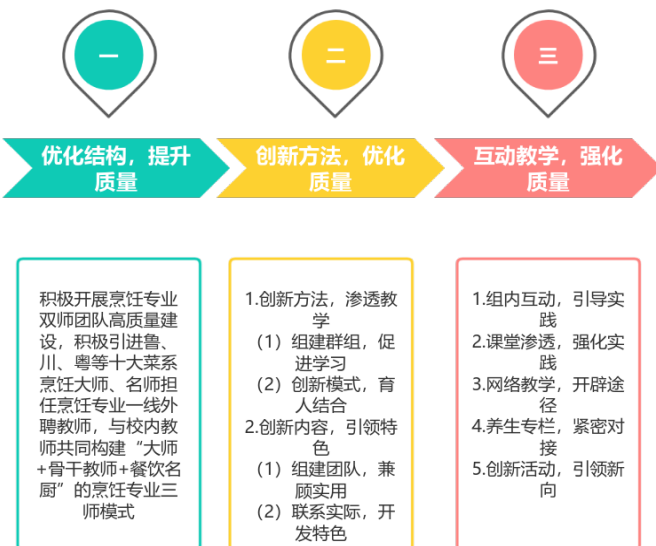


图1 教学路线

（一）优化结构，提升质量

为优化烹饪专业教师结构，本校制定了“四有”优秀教师标准：有理想信念、有道德情操、有扎实知识、有仁爱之心。本校在“四有”优秀教师标准的基础上，积极开展烹饪专业双师团队高质量建设，积极引进鲁、川、粤等十大菜系烹饪大师、名师担任烹饪专业一线外聘教师，与校内教师共同构建“大师+骨干教师+餐饮名厨”的烹饪专业三师模式，同时与多家不同菜系区域的知名餐饮企业构建校企合作关系，并在此基础上成立定向培养班^[3]。

烹饪大师与餐饮名厨针对校内骨干教师展开讲解，内容为节气养生文化于烹饪中的呈现方式与作用功效。他们还积极鼓励校内骨干教师参与餐饮行业技能大赛，促使教师的节气养生文化素养以及烹饪教学技能水准在赛事进程中获得提升与进步。

（二）创新方法，优化质量

1. 创新方法，渗透教学

（1）组建群组，促进学习

本校烹饪专业为突破传统教学的瓶颈，将职业针对性、技能重要性、就业发展双重性作为教育课程目标，在开展教学活动的过程中，严格遵循规律、系统规划，统筹协调、重点推进、德技并修的原则，在构建良好校企合作模式的基础上构建以工作过程为导向、以工学一体为主线的烹饪专业群。

（2）创新模式，育人结合

本校烹饪专业于教学期间推行餐饮行业的“以师带徒”模式。双师团队在实施教学进程中，为学生详尽阐释节气养生文化，展示节气烹饪技巧，激发学生的探索欲与学习积极性。从实践层面、文化视角以及餐饮市场等多方面切入，引领学生把节气养生文化融入烹饪学习之中。为契合烹饪专业学生的自学诉求，教师把节气养生文化烹饪教学课程资料上传至专业群内。该课程资料包含课程标准、教学计划、考核标准、教案、课件等文档，为助力本校打造教学与育人相融合的烹饪专业校本课程给予支撑。

2. 创新内容，引领特色

（1）组建团队，兼顾实用

为将节气养生文化更加充分融入烹饪教学中，本校在双师团队的基础上建立以节气养生文化在烹饪中应用的专项教研团队，教研团队对节气养生文化、各地饮食文化与特色进行充分调研与深入分析，并编撰本校烹饪专业节气养生文化烹饪专用教材，使教学内容兼顾特色性、创新性、实用性。

（2）联系实际，开发特色

本校在编撰专用教材的基础上，由双师团队成员结合教学内容、教学导向共同研发融合节气养生文化的特

色菜品，使学生在观察、品尝菜品的过程中，对节气养生文化在烹饪中的体验拥有更加直观的理解。烹饪专业教研团队充分运用信息技术，将本校研发的特色菜品制成二维码、链接的形式，学生通过读取二维码、链接可了解特色菜品的制作想法、食材、过程、寓意、作用等内容，加深学生对节气养生在烹饪中体验的理解程度。

（三）互动教学，强化质量

1. 组内互动，引导实践

本校烹饪专业在开展节气养生营养配餐教学课程过程中，以现阶段餐饮行业主流的养生特点为切入点，双师团队在学情分析的基础上以学期作为教学周期、执行项目教学法，对特色教材中的内容关于节气养生文化、饮食的内容进行提炼，并将其融入教学活动中。教师在教学过程中引导学生进行小组合作学习“节气养生营养配餐”内容，严格执行确定任务—制订计划—实施计划—检查评估—归档及结果应用的教学过程，使学生在提升烹饪技能的同时能够灵活融入节气养生文化，增强学生未来就业的岗位技术应用能力。



图2 组内互动教学流程

2. 课堂渗透，强化实践

本校烹饪专业于教学活动开展期间，以政校行企多方平台为依托，为深度挖掘与融合节气养生文化构筑基础。为强化节气养生文化在烹饪专业教学中的渗透成效，本校依循实际情形，在构建双师团队主导的第一课堂之余，设立以“一节一菜”“一季一养”为主题的第二课堂。这既有助于提升学生烹饪技能，深化其对节气养生文化于烹饪应用的理解，亦能激发学生对节气养生文化的探索热情，增强学习动力。

本校烹饪专业第一课堂聚焦双师团队指导学生烹饪技能习得，为提升学生自主创新力，明确烹饪营养与配餐教学任务，且理论与实践教学均依循运用一感悟一内

化流程推进,促动学生将理论知识向实践能力转化,于烹饪实践里融入节气养生文化。本校烹饪专业为开辟第二课堂,塑造“一节一菜”教学特色(“节”为节气,“菜”为对应菜品),在节气养生文化引领下构建第二课堂,达成节气养生文化与烹饪教学的深度交融,为两课堂的有效互动创设条件。

3. 网络教学,开辟途径

于信息时代的大背景之下,网络为中职学生开辟出获取信息、观察社会的崭新通道。本校烹饪专业全力顺应信息时代的发展趋向以及中职学生了解信息的路径,紧密结合烹饪专业自身特性,融汇节气养生文化,于学校官网精心创设线上“养生烹饪课堂”板块。在该板块之中,设立“一节一菜”“一季一养”等选项。学生轻点“一节一菜”,便能借助图文、视频等多元形式深入领会节气养生文化的相关知识。与此同时,沿着二十四节气的脉络,依循“一菜一点一饮”的模式搭配养生饮食套餐,在此期间感悟各套餐所蕴含的文化底蕴与烹饪技艺。

4. 养生专栏,紧密对接

除在官方网站开设“养生烹饪课堂”板块外,本校在官方公众平台开设“节气养生栏目”,栏目中对二十四节气对应的养生文化、饮食方式予以详细说明,与“一节一菜”紧密对接。栏目内容严格遵循特定的顺序,以节气——谷雨为例,本校“节气养生栏目”当中对其发生时间进行介绍,随后配合图文、影音等形式展示该节气的内容以及对应的养生文化知识,详细列举该时节推荐食用的食物、不推荐食用的食物,推荐适合谷雨时间食用的菜品并配套对应的烹饪方式。双师团队在线下教学中,充分结合“一节一菜”、“一季一养”“养生烹饪课堂”等线上教学内容,在此基础上对学生烹饪技能、对节气养生文化的认知予以针对性指导,实现线上与线下教学的充分互动,使烹饪教学水平得到实质性提升。

5. 创新活动,引领新向

为提高学生的营养搭配能力和创新能力,培养学生的团队合作精神。学校定期组织节气文化营养餐比赛,比赛要求学生根据不同的节气和人群需求,设计并制作营养均衡、美味可口的营养餐。比赛内容包括菜品设计、食材选择、烹饪方法、营养分析等方面。通过比赛学生不仅提高了自己的专业技能,还增强了对营养知识的了解和认识,为未来职业发展筑牢根基。

四、节气养生文化融入中职烹饪专业“三教”改革的成效

(一) 增强学生文化素养,提升学生专业技能

通过学习节气文化,学生了解了中华民族的历史和文化,增强了自己的文化素养和民族自豪感。通过课堂

渗透节气文化,学生了解了不同节气的食材特点和烹饪方法,提高了自己的专业技能。同时,学生还参加了各种创新活动,如营养餐比赛、美食节等,锻炼了自己的实践能力和创新能力。近三年烹饪专业学生在各类比赛中获得国家级银奖1项,省级金奖2项,市级金奖三项的好成绩。

(二) 提高教师教学水平,增强团队合作精神

课堂渗透节气文化需要教师不断学习和研究节气文化和饮食养生知识,提高了教师的专业素养。创新了教学方法和手段,提高教学质量和教学水平。通过举办各种创新活动需要教师之间的密切合作和配合,这有助于增强教师的团队合作精神,近三年学校烹饪专业成果获得了国家教学教学成果二等奖,省级教学成果一等奖的好成绩。

(三) 提升学校知名度,探索校企合作新模式

通过课堂渗透节气文化和举办各种创新活动,学校的教学质量和特色得到了充分展示,提高了学校的知名度和美誉度,增强了学校的社会责任感和使命感。同时,学校还吸引了更多的优质企业关注,为校企合作线模式内涵发展提供了有力支持,为学校的发展创造了良好的外部环境。学校与60余家校企合作单位构建起深度融合的合作网络,在人才培养方案制定、课程开发、实践教学等多方面协同联动,紧密无间。

结语

节气养生文化为中职烹饪专业的“三教”改革带来了新的机遇与挑战。烹饪专业在“三教”改革的指导下,以教师、教法、教材为切入点,优化烹饪专业的教学要素,同时融入节气养生文化满足餐饮行业对人才的需求。但在实际的实践中有以下两点值得深入思考:1. 课程设置:应反思当前课程是否充分利用了节气养生文化。可能存在课程体系与节气养生结合不够紧密的问题,需要重新审视课程结构,合理增加相关内容的比重和实践环节,确保学生有足够的机会学习和实践节气养生烹饪。2. 评价体系:传统的中式烹饪专业评价体系可能无法适应节气养生文化融入后的教学。要反思如何建立更科学的评价体系,不仅考量烹饪技能,还要考量学生对节气养生知识的运用,以及在菜品设计中体现养生理念的能力。

参考文献

- [1] 沈萍. 绿色烹饪理念在中职烹饪教学中的推广与实践[J]. 现代食品, 2024, 30(10): 58-60.
- [2] 杨荣花, 吴东照. “三教”改革背景下中职课程建设的困境与突破[J]. 汉字文化, 2024, (07): 127-129.
- [3] 李鸿光. 中职烹饪教育助推乡村振兴的探索与实践[J]. 中国食品工业, 2024, (05): 162-164.