

<<中职教材 烹饪营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<中职教材 烹饪营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787303111060

10位ISBN编号：7303111069

出版时间：2010-10

出版时间：北京师范大学出版社

作者：赵福振 主编

页数：204

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>

<<中职教材 烹饪营养与卫生>>

前言

随着社会经济的发展，外出旅游成为人们健康生活的重要方式之一，这为旅游业和旅游职业教育提供了强大的发展动力。

旅游职业教育的发展应以课程、教学与教材改革来做最佳的抓手。

职业教育是不同于普通教育的一种教育类型，其课程、教学与教材要与生产过程、职业资格要求、职业岗位对从业人员的素质需求有效对接。

为促进旅游业和旅游职业教育的健康、科学发展，培养道德修养好、技能水平高和综合能力强的高素质、应用型旅游人才，中国烹饪协会与北京师范大学出版社于2007年年底联合启动了旅游专业教学改革的研究，对旅游职业教育的课程、教学与教材进行全方位探讨。

我们认为，旅游职业教育的课程、教学与教材应突出三大特点：一是聚焦职业能力的培养，并紧紧围绕这一目标设计课程与教材。

二是整合教学过程与工作过程。

事实证明，只有能将原理、知识与工作过程有机融通的人，才是具有职业能力的人。

教学过程、教材内容必须与工作过程无缝对接。

三是创新课程与教材结构，即根据职业能力养成的规律对课程结构进行整体设计，包括内容呈现顺序与方式等。

在此基础上，我们组织了优秀的旅游行业专家、企业从业人员和具有丰富教学经验的教师共同开发了体现新理念、突出新特色、适应新形势的“旅游专业‘项目教学，系列规划教材’”。

本套教材具有以下特点。

1.先进性。

围绕学生职业能力的培养，选择内容、设计形式、编排体例，既充分反映旅游行业新知识、新规范、新信息与新技能，又充分反映旅游职业教育教学改革的新理念、新要求、新特点与新形式。

2.新颖性。

以“项目教学”为主线安排结构，设有项目介绍、任务描述、案例分析、综合实训等栏目，并配有丰富的图片资料，形式活泼，可读性强。

3.仿真性。

尽量按照旅游行业的职业岗位群创设学习情境，引导学生在仿真的情境中反复练习，形成职业能力。

4.综合性。

在关注生产过程的同时，兼顾相应职业资格考试要求。

在相关教材中专门列明职业资格考试的要点，把学历教育与职业资格考试有机结合起来，为学生在取得学历的同时获取职业资格证书奠定基础。

本套教材作为中国烹饪协会与北京师范大学出版社联合推出的旅游职业教育教学改革成果，获得了来自全国各地的专家、学者和教师的大力支持和参与，进行了辛苦的探索和大大的创新。

但由于教学改革是一项复杂的系统工程，不可避免地存在着局限性，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修订并不断完善。

<<中职教材 烹饪营养与卫生>>

内容概要

随着社会经济的发展，外出旅游成为人们健康生活的重要方式之一，这为旅游业和旅游职业教育提供了强大的发展动力。

旅游职业教育的发展应以课程、教学与教材改革来做最佳的抓手。

职业教育是不同于普通教育的一种教育类型，其课程、教学与教材要与生产过程、职业资格要求、职业岗位对从业人员的素质需求有效对接。

<<中职教材 烹饪营养与卫生>>

书籍目录

单元一 绪论 一、食品 二、食品安全 三、营养与营养素 四、烹饪卫生学和烹饪营养与卫生 五、烹饪营养与卫生的发展概况 六、学习烹饪营养与卫生的重要性 七、学习本课程的目的

单元二 营养基础知识 任务一 蛋白质 一、氨基酸 二、蛋白质的生理功能 三、蛋白质的消化吸收与转化 四、蛋白质的营养评价 五、蛋白质营养不良对人体健康的影响 六、蛋白质的食物来源与供给量 任务二 脂类 一、脂类的分类及功能 二、脂肪的消化与吸收 三、脂类的营养价值评价 四、脂肪营养不良对人体健康的影响 五、脂类食物的来源与供给 任务三 碳水化合物 一、碳水化合物的分类及特征 二、碳水化合物对人体的生理功能 三、碳水化合物的消化与吸收 四、碳水化合物营养不良对健康的影响 五、碳水化合物的食物来源与供给 任务四 能量 一、能量单位 二、影响人体能量需要的因素 三、人体一日能量需要的计算 四、能量摄入不平衡对健康的影响 任务五 矿物质 一、钙 二、铁 三、碘 四、锌 任务六 维生素 一、维生素A 二、维生素D 三、维生素E 四、维生素B 五、维生素B₆ 六、维生素C 七、与维生素有关的营养素间的关系 任务七 水 一、水的生理功能 二、人体水平衡

单元三 烹饪原料的营养价值 任务一 植物性烹饪原料的营养价值 一、认识谷类食物的营养价值 二、豆类及其制品的营养价值 三、蔬菜、水果的营养价值 任务二 动物性烹饪原料的营养价值 一、畜类原料的营养价值 二、禽类原料的营养价值 三、水产类烹饪原料的营养价值 四、蛋类烹饪原料的营养价值 五、乳类及乳制品的营养价值 任务三 饮料和调味品的营养价值 一、油脂的营养价值 二、酒类的营养价值 三、常用调味品的营养价值

单元四 平衡膳食 单元五 合理烹饪 单元六 食品卫生基础知识 单元七 烹饪原料的卫生 单元八 食源性疾病预防 单元九 餐饮卫生基础知识 附录A 中华人民共和国食品安全法 附录B 各类简编食物成分表 参考文献

章节摘录

版权页：（一）欧美模式 欧美各国由于社会经济发达，农、畜、牧、食品工业发达，为居民提供了大量丰富多样的食物。

食物消费具体表现为以畜禽肉、蛋、乳及乳制品，以及鱼类等动物性食物为主，蔗糖和酒类消费量大，淀粉及纤维类食物相对较少。

据有关资料统计，美国人均日摄入热能约3200kcal，蛋白质100g左右，脂肪130~150g，是典型的“高热量、高脂肪、高蛋白”的膳食结构，属于营养过剩型膳食模式，并由于摄入的多数食物是经过精细加工过的，加之谷物、蔬菜食用量少，粗纤维摄入量不足，膳食脂肪及含糖量又较高，因此，很容易引起肥胖症、高血压、心脑血管疾病等，同时使肿瘤发病率也上升。

由于各种慢性病发病率的增多，已引起人们的重视，近年来欧美各国已经开始改革自己的饮食习惯，一些营养学家也提出了本国营养结构改进的方向。

例如，1995年版《美国人的膳食指南》，其重点内容共有七条： 食物多样化。

进食量要与体力活动相平衡，维持或改善体重。

选用含丰富粮谷类、蔬菜和水果的膳食。

选用低脂肪、低饱和脂肪酸和低胆固醇的膳食。

采用含糖量有限的膳食。

选用含盐量有限的膳食。

假如饮酒应予以节制。

二、发展中国家模式 发展中国家模式属热能与蛋白质不足型。

多数发展中国家，如泰国、印度尼西亚等国都属于这一类型。

该类型膳食结构植物性食品消费量大，动物性食品消费量低，虽然能量能够满足人体需要，但蛋白质、脂肪摄入量均不足，尤其是动物性食品更加缺乏，还有相当一部分人连温饱问题都未能解决。

据有关资料统计，发展中国家三大生热营养素供给量占总热量的比例分别是：蛋白质10%、脂肪11.7%、碳水化合物78.3%。

因此，发展中国家属于贫困温饱型膳食模式。

这些国家要想做到平衡膳食，还需付出很大的努力。

三、日本模式 日本的膳食营养结构是在以本国传统的素食基础上，融合了西方膳食中合理的部分后形成的较合理的营养结构。

传统的日本饮食以米饭为主，伴以酱菜、咸菜、日本制的海鱼。

日本政府为了提高国民素质，提出了科学的膳食计划，培养了大批营养专业人员，指导国民平衡膳食，使动物蛋白和豆制品大量摄入，提高了国民的身体健康，人均身高增加，人均寿命延长。

日本人均每日摄入热能为2300~2500kcal，蛋白质约80g（其中动物性蛋白质50%），脂肪约70g。

膳食组成中食品品种多样，美味食品、方便食品营养丰富。

整体上蛋白质、脂肪、碳水化合物以及热量的比例均较为理想。

目前，他们平均消费的谷物在110kg左右，动物食物137kg左右，动植物食物各接近一半，属于合理营养型膳食模式。

四、目前我国居民的模式 我国目前的膳食结构属于以植物性食品为主，动物性食品为辅的膳食类型。

<<中职教材 烹饪营养与卫生>>

编辑推荐

《中国烹饪协会系列规划教材:烹饪营养与卫生》是中职旅游、烹饪专业的核心课程。为突出对学生能力的培养,《中国烹饪协会系列规划教材:烹饪营养与卫生》围绕应用能力这条主线设计,以适应丰富知识、提高能力、优化素质的要求。

由赵福振主编的《中国烹饪协会系列规划教材:烹饪营养与卫生》建立了新的理论和实践教学体系以及学生应该具备的相关能力培养体系;重视学生良好的学习方法和自主学习能力的培养;本教材在编写过程中尽力把最新的知识、技术纳入到教材之中,以应用和广度优先,同时体现实践性;以易度优先,不追求过多的理论性;以创新优先,注意新技术、新工艺、新方法的应用,不仅创新教材的内容,而且创新教材的编写方法。

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>