

<<烹饪原料与营养>>

图书基本信息

书名：<<烹饪原料与营养>>

13位ISBN编号：9787303153060

10位ISBN编号：7303153063

出版时间：2012-9

出版时间：杨正华、浙江省教育厅职成教教研室 北京师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：杨正华 编

页数：330

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>

<<烹饪原料与营养>>

内容概要

《中等职业教育中餐烹饪专业课程改革创新教材：烹饪原料与营养》是根据教育部实施《中等职业教育改革创新行动计划（2010～2012）》和《浙江省中等职业教育“十二五”发展规划》的有关精神，由浙江省教育厅职成教教研室组织编写的中职学校烹饪专业课程体系改革创新的核心课程教材。

《中等职业教育中餐烹饪专业课程改革创新教材：烹饪原料与营养》采用项目、任务的结构编写，设置有拓展训练、相关链接、综合实践、项目评价等栏目，丰富知识与技能学习的形式。本教材主要内容包括畜类原料、畜肉制品及乳品类原料、禽类及蛋品类原料、鱼类原料、其他水产品类原料、粮食类原料、蔬菜类原料、食用菌藻类和蔬菜制品类原料、果品类原料、调味类原料、辅助类原料、饌用药材类原料、浙江名特产原料的介绍以及平衡膳食、食品安全等。

《中等职业教育中餐烹饪专业课程改革创新教材：烹饪原料与营养》既可作为中等职业学校烹饪专业教材，也可作为相关行业从业人员岗位培训或自学参考资料。

<<烹饪原料与营养>>

书籍目录

项目一 畜类原料 任务一认识常用畜类原料的名称、品质特点、烹饪运用 / 2 任务二熟悉常用畜类原料的组织结构、营养保健 / 10 任务三掌握常用畜类原料的质量标准及储存保鲜方法 / 15 项目二 畜肉制品及乳品类原料 任务一认识常用畜肉制品、乳和乳制品类原料的名称、品质特点、烹饪运用 / 27 任务二熟悉常用畜肉制品、乳和乳制品类原料的营养保健及饮食禁忌 / 34 任务三掌握常用畜肉制品、乳和乳制品类原料的质量标准及储存保鲜方法 / 35 项目三 禽类及蛋品类原料 任务一认识常用禽类及蛋品类原料的名称、品质特点、烹饪运用 / 44 任务二熟悉常用禽类及蛋品类原料的组织结构、营养保健 / 54 任务三掌握常用禽类及蛋品类原料的质量标准及储存保鲜方法 / 57 项目四 鱼类原料 任务一认识常用鱼类原料的名称、品质特点、烹饪运用 / 66 任务二熟悉常用鱼类原料的组织结构、营养保健 / 88 任务三掌握常用鱼类原料的质量标准及储存保鲜方法 / 91 项目五 其他水产品类原料 任务一认识其他常用水品类原料的名称、品质特点、烹饪运用 / 102 任务二熟悉其他常用水品类原料的组织结构、营养保健 / 121 任务三掌握其他常用水品类原料的质量标准及储存保鲜方法 / 123 项目六 粮食类原料 项目七 蔬菜类原料 项目八 食用菌藻类和蔬菜制品类原料 项目九 果品类原料 项目十 调味类原料 项目十一 辅助类原料 项目十二 饌用药材类原料 项目十三 平衡膳食 项目十四 食品安全 附录1：浙江名特产原料 附录2：推荐的每日膳食中营养素供给量 参考文献

<<烹饪原料与营养>>

章节摘录

版权页：插图：（二）家畜肉类原料的营养保健 家畜肉的化学成分组成与人体肌肉很相似，能提供人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐和维生素，吸收率高，对人体生长发育、组织细胞的再生和修复，以及增强体质等方面，都有重要的作用。

家畜肉的营养成分包括水分、蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等。

各种营养成分随家畜的种类、年龄、饲养情况、肥瘦程度及肌体部位的不同而有显著的差别。

家畜肉的蛋白质大多为优质蛋白质，特别是瘦肉中的蛋白质，含有各种必需的氨基酸，除苯丙氨酸和蛋氨酸较少外，其他氨基酸都比较丰富。

但结缔组织中的胶原蛋白和弹性蛋白属于非优质蛋白质，营养价值较低。

畜肉中的脂肪含量因动物的品种、年龄、肥瘦程度、部位等不同有较大差异。

大部分畜肉的脂肪含量为10%~30%，其成分以各种饱和脂肪酸为主，辅有少量的卵磷脂、胆固醇、游离脂肪酸及脂溶性色素。

畜肉类的碳永化合物主要以糖原的形式存在于肌肉和肝脏中。

维生素主要以B族维生素和维生素A为主。

矿物质的含量一般；0.8%~1.2%。

此外，畜肉中含有可溶于水的含氮浸出物，使肉汤具有鲜味，成年动物含量较幼年动物高。

1.猪肉的营养保健与饮食禁忌 猪肉肌肉纤维细而柔软，肉质细嫩，肉色较淡，猪瘦肉含蛋白质约20%，并富含B族维生素，结缔组织少而柔软，脂肪组织蓄积多，肥膘厚，而且肌间脂肪也较其他畜肉多。

猪脂肪熔点较低风味良好，且易消化吸收。

猪肉本身无腥膻味，而持水率较高，所以，猪肉适用的烹调范围广，而且烹调后滋味较好，质地细嫩，气味醇香。

猪肉味甘咸性平，具有滋阴润燥的功效，能丰肌体、泽皮肤，可治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。

患有高血压、冠心病、高血脂和肥胖者，忌食肥猪肉。

猪肉忌与乌梅、大黄、桔梗、黄连等中药一同食用，也不宜与龟肉、羊肝、马肉、甲鱼、虾、牛肉、香菜、杏仁等配菜同食。

此外，回民不食猪肉，在我国某些地区应回避。

2.牛肉的营养保健与饮食禁忌 从品种上看，黄牛的肉质优于牦牛，牦牛优于水牛。

从用途上看，肉用牛优于乳用牛，乳用牛优于役用牛。

牛肉结缔组织多而坚硬，肌肉纤维粗而长，一经加热烹调，蛋白质变形收缩，失水严重，老韧，不易烧烂，有一定的膻味。

但牛肉肌肉组织比例大，蛋白质含量高，有特殊的香味，营养丰富。

牛肉入脾胃经，有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。

其中，黄牛、牦牛性温，可补气；水牛性冷，能安胎补血。

<<烹饪原料与营养>>

编辑推荐

<<烹饪原料与营养>>

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>