

<<烹饪化学>>

图书基本信息

书名：<<烹饪化学>>

13位ISBN编号：9787501986675

10位ISBN编号：7501986673

出版时间：2012-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：俞一夫 主编

页数：127

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>

<<烹饪化学>>

内容概要

烹饪化学是研究烹饪原料及其制品的营养成分、风味成分和有毒有害成分的种类、性质及其在烹饪中的作用与影响，以及这些成分在烹饪过程中的化学变化规律的一门学科。它是食品化学在烹饪学科中的应用和发展。

作为一名现代烹饪工作者，掌握一定的烹饪化学基础知识，对正确理解烹饪工艺过程，正确运用烹饪化学原理指导烹饪实践，提高烹饪技艺、变革烹饪工艺、创新烹饪方法都具有重要的意义。

烹饪化学是中等职业教育烹饪类专业的一门重要的专业基础课，通过本课程的学习，为后续的原料学、工艺学等课程的学习打好基础。

本教材从中等职业学校烹饪专业学生现有的知识和技能出发，以在学习、工作中“必需”和“够用”为原则，合理确定教材内容。

在编写过程中力求简洁、通俗、新颖，贴近烹饪专业学生实际、贴近烹饪工作实际，强调基础性、应用性和发展性。

相信通过本教材的使用和本课程的学习，将会对烹饪专业学生在当前的学校学习、日后的工作实践和长远的持续发展中产生积极的影响。

<<烹饪化学>>

书籍目录

- 第一章 水与矿物质
- 第二章 脂类
- 第三章 蛋白质
- 第四章 糖类
- 第五章 维生素与植物化学物
- 第六章 烹饪原料及其制品中的色素
- 第七章 烹饪原料及其制品中的香气成分
- 第八章 烹饪原料及其制品中的呈味物质
- 第九章 烹饪原料及其制品中的毒素

<<烹饪化学>>

章节摘录

版权页：插图：6.铁 铁是人体营养极为重要的必需微量元素，也是一种在人体内含量最多的必需微量元素，成人体内含铁4~5g。

铁在人体内都与蛋白质结合，无游离状态。

烹饪原料中的铁有两种存在形式，一种是血红素铁，存在于动物的血液、肌肉和内脏中，直接可被吸收；另一种是非血红素铁，主要存在于植物性原料中，需要在胃酸作用下还原成亚铁离子才能被吸收。

但不论存在哪类形式的铁，人体的吸收率均很低，即使是血红素铁，吸收率也仅20%左右。

(1) 铁的来源铁广泛存在于各种烹饪原料中，由于动物性烹饪原料中铁含量高并且吸收比较好，所以膳食中铁的良好来源主要为动物肝脏、动物全血、畜禽肉类、鱼类、蛋黄等含铁丰富的食物。深绿叶蔬菜所含铁虽不是血红素铁，但因摄入量多，所以仍是我国人民膳食铁的重要来源。

(2) 铁与人体健康铁参与形成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素酶及一些呼吸酶（过氧化氢酶），负责人体内氧气和二氧化碳的输送；铁与红细胞形成和成熟有关，维护造血功能，铁缺乏时不能合成足够的血红蛋白，造成缺铁性贫血；铁与免疫功能有关，许多有杀菌作用的酶成分、作用因子、吞噬功能等均与铁水平有关。

但过量铁往往对抵御感染不利。

铁是微量元素中最容易缺乏的一种，铁缺乏和缺铁性贫血是我国普遍存在的营养问题。

缺铁时表现为乏力、面色苍白、头晕、心悸、指甲脆薄、食欲不振、肝脾肿大等，还可引起抵抗感染的能力降低、神经功能和心理行为障碍。

儿童则易于烦躁、智能发育差、记忆力差，注意力不集中。

膳食中若铁不够，应补充铁剂，如硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁等，以防缺铁性贫血。

知识链接 铁强化酱油 中国居民营养与健康现状调查显示，中国居民贫血率平均为20.1%。

有专家称，中国缺铁的实际人群或为平均贫血率的两倍，即40%左右。

为改善中国居民的缺铁状况，中国疾控中心于2004年起在北京、贵州、河北和广东等9省份启动铁强化酱油项目，2010年10月又启动了该项目二期，将进一步扩大“铁强化酱油”的布货渠道，让更多的城市和农村，能够买到铁强化酱油。

用于酱油铁强化的物质称为EDTA钠铁，它是中国和国际认可的铁强化剂。

它在人体内的吸收、利用率高于其他铁剂，是传统补铁剂硫酸亚铁的2~3倍。

而且它在酱油中的溶解性较好，不会影响食品的口感，不改变酱油的原有口味。

并且，EDTA钠铁在食品加工和储存过程中性质稳定。

<<烹饪化学>>

编辑推荐

《中等职业教育旅游服务类专业教材:烹饪化学》在编写过程中力求简洁、通济、新颖,贴近烹饪专业学生实际、贴近烹饪工作实际,强调基础性、应用性和发展性。

相信通过《中等职业教育旅游服务类专业教材:烹饪化学》的使用和本课程的学习,将会对烹饪专业学生在当前的学校学习、日后的工作实践和长远的持续发展中产生积极的影响。

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>