

<<合理膳食与科学烹饪>>

图书基本信息

书名：<<合理膳食与科学烹饪>>

13位ISBN编号：9787502334437

10位ISBN编号：7502334432

出版时间：1999-11

出版单位：科学技术文献出版社

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>

<<合理膳食与科学烹饪>>

内容概要

内容简介

本书共14章，分上下两篇。

上篇以合理膳食为中心，介绍合理膳食的

营养价值、卫生安全性和感官品质，食物消费与合理膳食的关系，合理膳食的设计与调配，不同生理阶段人群、不同职业人群和不同病患者的合理膳食；下篇以科学烹饪为中心，介绍烹饪原料的选择与贮存保鲜，烹饪原料的各种预处理和加工技术，烹饪中热传递和质传递的基本规律及其运用，常用的烹调方法及食物营养成分在烹饪中的变化。

全书围绕合理膳食与科学烹饪展开论述，内容力求深入浅出，融科学性、知识性和可读性于一体，可供从事膳食营养、卫生及餐饮、烹饪等行业的业务人员、管理人员、厨师和广大消费者等阅读、参考。

<<合理膳食与科学烹饪>>

书籍目录

目录

上篇 合理膳食

第一章 合理膳食的营养价值

第一节 人体对热能的需要

第二节 人体对营养素的需要

第三节 各类食物的营养价值

第四节 食物的消化与吸收

第二章 合理膳食的卫生安全性

第一节 食品卫生安全性概述

第二节 食品污染与防止

第三节 食物中毒及预防

第四节 膳食卫生质量的保证

第三章 合理膳食的感官品质

第一节 食品感官性状与质量的关系

第二节 食品的外观

第三节 食品的风味

第四节 食品的触感

第四章 合理膳食与食物消费

第一节 我国的食物结构

第二节 膳食组成与食物消费

第三节 我国居民的膳食指南

第五章 合理膳食的设计与调配

第一节 合理膳食与营养平衡

第二节 合理膳食的设计

第三节 合理膳食调配与食物的选择

第四节 食品的营养强化

第六章 不同生理阶段人群的合理膳食

第一节 婴幼儿的合理膳食

第二节 儿童和青少年的合理膳食

第三节 孕妇的合理膳食

第四节 乳母的合理膳食

第五节 更年期的合理膳食

第六节 中老年人的合理膳食

第七章 不同职业和特殊环境下人群的合理膳食

第一节 脑力劳动者的合理膳食

第二节 运动员的合理膳食

第三节 高温与低温作业人群的合理膳食

第四节 高原环境下人群的合理膳食

第五节 井下作业者的合理膳食

第六节 航空作业人员的合理膳食

第七节 航海作业人员的合理膳食

第八节 潜水作业者的合理膳食

第九节 放射线作业人员的合理膳食

第八章 不同疾病患者的合理膳食

第一节 肥胖病患者的合理膳食

<<合理膳食与科学烹饪>>

- 第二节 糖尿病患者的合理膳食
- 第三节 贫血症患者的合理膳食
- 第四节 结核患者的合理膳食
- 第五节 肾炎与尿毒症患者的合理膳食
- 第六节 消化系统疾病患者的合理膳食
- 第七节 心血管系统疾病患者的合理膳食
- 第八节 口腔疾病患者的合理膳食
- 第九节 皮肤疾病患者的合理膳食
- 第十节 肿瘤患者的合理膳食
- 下篇 科学烹饪
- 第九章 烹饪原料的贮存保鲜与选择
 - 第一节 烹饪原料的种类和质量变化
 - 第二节 烹饪原料贮存保鲜的方法
 - 第三节 各类烹饪原料的选购与贮存
- 第十章 烹饪中的热传递与火候的掌握
 - 第一节 烹饪中的热传递
 - 第二节 烹饪中的传热过程
 - 第三节 烹饪中火候的掌握
- 第十一章 烹饪中的质传递与菜肴色香味的形成
 - 第一节 烹饪中的扩散与对流传质现象
 - 第二节 烹饪中的渗透与吸附现象
 - 第三节 质传递与色香味的形成
- 第十二章 烹饪原料的加工技术
 - 第一节 烹饪原料的初加工
 - 第二节 刀工与刀法
 - 第三节 选料与配菜
 - 第四节 原料的初步熟处理
 - 第五节 挂糊与上浆
 - 第六节 菜肴的调味
 - 第七节 菜肴的勾芡
- 第十三章 烹调方法及其应用
 - 第一节 热菜的烹调方法
 - 第二节 凉菜的制作方法
 - 第三节 甜味菜的制作方法
 - 第四节 锅菜的烹调方法
- 第十四章 食物营养成分在烹饪中的变化
 - 第一节 淀粉在烹饪中的变化
 - 第二节 脂肪在烹饪中的变化
 - 第三节 蛋白质在烹饪中的变化
 - 第四节 维生素在烹饪中的变化
 - 第五节 无机盐在烹饪中的变化
 - 第六节 烹饪中水分的变化与保持
- 附录
- 附录1我国正常男子(女子)身高体重表
- 附录2常用人体检验正常值
- 主要参考文献
- 后记

<<合理膳食与科学烹饪>>

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>