

图书基本信息

书名：<<做一名合格的营养配餐员/农民实用知识读本>>

13位ISBN编号：9787509516461

10位ISBN编号：7509516463

出版时间：2010-11

出版时间：中国财政经济出版社一

作者：宋彬彬

页数：93

字数：72000

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>

## 内容概要

“运用食物和食物中的有益成分谋求养生之道”就是营养配餐员的职责。由宋彬彬主编的《做一名合格的营养配餐员》描述了营养配餐的基础知识，主要内容包括常用烹饪原料基本知识、饮食营养学基本知识、食品的安全知识、食物中毒与预防等几部分。

书籍目录

第一章 求职的基本常识

第一节 择业

第二节 就业

第二章 常用烹饪原料基本知识

第一节 粮食类

第二节 蔬菜类

第三节 畜禽类

第四节 水产类

第五节 调味品类

第六节 果品类

第三章 饮食营养学基本知识

第一节 人体所需的营养素

第二节 人体对能量需要的知识

第三节 人体食物的消化、吸收和代谢

第四节 各种营养素之间的关系

第五节 中国居民的平衡膳食宝塔

第四章 食品的安全知识

第一节 食源性中毒

第二节 食品卫生与环境卫生知识

第五章 食物中毒与预防

第一节 甲型流感

第二节 细菌性食物中毒

第三节 真菌毒素和霉变食品中毒

第四节 有毒动、植物引起的食物中毒

第五节 化学性食品中毒

第六章 食物营养结构相宜表和相克表

第一节 食物营养结构相宜表

第二节 食物营养结构相克表

章节摘录

二、叶菜类 常见品种有大白菜、圆白菜、芥兰、油菜、菠菜、茼蒿、芹菜、大葱等。

大白菜又称黄芽菜、结球白菜、菘菜，是中国蔬菜之王，是北方冬季的“看家菜”。

每100g鲜白菜含碳水化合物2.1g、蛋白质1.4g、脂肪0.1g，胡萝卜素和维生素c含量丰富。

常食用白菜对预防动脉硬化、心血管病、便秘有效。

大白菜可炒、烧、涮、拌等，也可做汤和馅心。

三、茎菜类 茎菜类主要品种有土豆、山药、藕、姜、荸荠、慈菇、芋头、香芋、茼蒿、竹笋、芦笋、茭白、榨菜等。

(一) 芋头 芋头可以切片炒吃、煮熟去皮蘸糖吃等。

芋头有种特殊的清香味，适于炒、烧、炸、煎、蒸等。

由于其黏液中含有皂甙，生剥皮时会刺激皮肤发痒。

芋头多食滞气困脾，要适量食用。

(二) 马铃薯 马铃薯又称土豆、洋芋、山药蛋。

马铃薯既是蔬菜，也是世界五大食用作物之一，被称为“植物之王”。

适用于炒、烧、炸、煎、蒸等。

因马铃薯富含淀粉可做点心或糕饼，是西餐必备之物。

马铃薯不宜暴晒，否则所含有毒物质“龙葵素”会大量增加。

发芽的马铃薯和绿皮马铃薯中也含有很高的龙葵素，故不可食用。

(三) 山药 山药可以预防糖尿病。

(四) 洋葱 洋葱又称洋葱头或葱头、圆葱等。

洋葱可生食，也可同肉类炒食或做菜肴的配料。

是蔬菜淡季的主要食用菜。

(五) 蒜 蒜又称胡蒜或大蒜，一般分紫皮和白皮两种。

大蒜对肠道内、呼吸道内及皮肤上的细菌都有很好的杀灭或抑制作用。

在抽烟、喝酒的同时吃些蒜，能使变黏稠的血液稀释。

但大蒜食用要适量，以防胃肠不适。

大蒜在烹调中主要为调料。

可烹、炒、生食，也可腌渍糖蒜、醋蒜、泡蒜等。

(六) 百合 百合大枣汤是治疗虚喘咳嗽的食疗佳品。

(七) 竹笋 竹笋适于烧、炒、烩等。

因竹笋中含较多的草酸，烹调前要水焯处理，以去除草酸。

(八) 茼蒿 茼蒿的学名叫茎用茼蒿，俗称茼蒿笋、青笋、生笋等。

可分为圆叶和尖叶两种。

茼蒿含有丰富的营养价值。

每100g茼蒿(茎)中含蛋白质1g，脂肪0.1g、碳水化合物2.2g，还含有胡萝卜素，维生素C、B和尼克酸等多种维生素及钙、磷、铁等。

多采用炒、拌、炆等烹调方法成菜。

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>