

<<烹饪营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<烹饪营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787111333937

10位ISBN编号：7111333934

出版时间：2011-3

出版时间：机械工业出版社

作者：杨霞 编

页数：236

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>

## <<烹饪营养与卫生>>

### 内容概要

本书根据高职高专烹饪专业、食品专业和餐饮管理专业的人才培养方案、课程设置及教学大纲的要求进行编写，以“营养为本，烹饪为用”为理念，形成了自身的理论架构、体系和特色：从形式上，注重对学生综合职业能力和岗位实践能力的培养；从内容上，能够更好地与烹饪、食品和餐饮服务等行业的生产、加工、销售及服务过程相联系，使《烹饪营养与卫生》的体系更完整、更科学；从方法上，更加注重基础知识、拓展知识和技能应用，具有很强的可操作性。

本书可作为高职高专烹饪专业、食品专业和餐饮管理专业的配套教材，也可作为中等职业学校烹饪专业、餐饮管理专业及相关专业人员自学和培训用书。

## <<烹饪营养与卫生>>

### 书籍目录

序

前言

#### 第一章 概述

一、营养与人体健康的关系

二、食品卫生安全与健康

复习思考

技能应用

知识拓展

#### 第二章 食物的消化与吸收

一、食物的消化

二、食物的吸收

三、主要营养物质的

消化与吸收

复习思考

技能应用

知识拓展

#### 第三章 能量与宏量营养素

一、能量

二、蛋白质

三、脂类

四、碳水化合物

复习思考

技能应用

知识拓展

#### 第四章 微量营养素和水

一、矿物质

二、维生素

三、水

四、各种营养素之间的关系

复习思考

技能应用

知识拓展

#### 第五章 烹饪原料的营养价值

一、食品营养价值的评定

二、植物性烹饪原料的营养价值

三、畜禽肉类食物的营养价值

四、水产品的营养价值

五、蛋类的营养价值

六、乳和乳制品的营养价值

七、调味品的营养价值

八、食用油脂的营养价值

九、饮料类的营养价值

复习思考

技能应用

知识拓展

## <<烹饪营养与卫生>>

### 第六章 科学烹饪

一、营养素在烹饪中的变化

二、科学烹饪的方法

复习思考

技能应用

知识拓展

### 第七章 膳食结构

一、膳食结构与人体健康

二、科学配餐与食谱编制

复习思考

技能应用

知识拓展

### 第八章 特殊人群的营养

一、孕妇的营养

二、乳母的营养

三、儿童的营养

四、青少年的营养

五、老年人的营养

复习思考

技能应用

知识拓展

### 第九章 营养、膳食与慢性病

一、营养、膳食与肥胖

二、营养、膳食与动脉粥样硬化

三、营养、膳食与糖尿病

四、营养、膳食与肿瘤

复习思考

技能应用

知识拓展

### 第十章 食品卫生基础

一、食品污染

二、生物性污染及其防治

三、化学性污染及其防治

四、物理性污染及其防治

复习思考

技能应用

知识拓展

### 第十一章 各类烹饪原料的卫生

一、烹饪原料的腐败

变质及其控制

二、植物性烹饪原料的卫生

三、动物性烹饪原料的卫生

复习思考

技能应用

知识拓展

### 第十二章 食物中毒及其他

食源性疾病

## <<烹饪营养与卫生>>

食物中毒的概念、特点和分类

二、细菌性食物中毒

三、有毒动植物中毒

四、真菌毒素和霉变食物中毒

五、有毒化学物质食物中毒

六、其他常见食物中毒

七、食物中毒的调查与处理

八、食源性寄生虫病

九、食源性传染病

十、其他常见食源性传

染病、寄生虫病

复习思考

技能应用

知识拓展

第十三章 餐饮企业的卫生管理

一、食品卫生安全法制管理

二、烹饪原料的卫生管理

复习思考

技能应用

知识拓展

参考文献

## <<烹饪营养与卫生>>

### 章节摘录

版权页：插图：一、营养与人体健康的关系1.营养与营养素（1）营养的概念“民以食为天”，说明食品与人体健康和生存的关系密切。

食物是人类赖以生存的物质基础，是人类热能和营养素的来源。

人们每天摄取的各种食物是维持机体新陈代谢和保持正常生命活动以及生产劳动的最基本条件。

人体通过摄取、消化、吸收和利用食物中的营养素来维持其生命活动。

营养是人类摄取食物满足自身生理需要的生物学过程。

食品是指各种供人食用或饮用的成品或原料，以及按照传统既是食品又是药品的物品，但是不包括以治疗为目的的物品。

食品是可供人类食用或饮用的物质，包括加工食品、半成品和未加工食品，不包括烟草或只作药品用的物质。

食品的作用一是为人体提供必要的营养素，满足人体的营养需要，这是主要的作用；二是满足人们的不同嗜好和要求，如色、香、味、形和质地等；三是使人体产生特殊的生理反应，如兴奋、镇静和过敏等。

（2）营养素食物中具有营养作用的有效成分称为营养素或营养成分。

营养素是保证人体健康和正常生长发育的物质基础，归纳起来可分为六大类：蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质和水，此外还包括其他一些生物活性物质。

其中由于蛋白质、脂类和碳水化合物的摄入量较大，通常称为常量（宏量）营养素；而维生素和矿物质的需要量较小，称为微量营养素。

近年来，多数学者认为膳食纤维也是一类营养素，称为第七营养素。

正常人体需要的各种营养素都需从饮食中获得，因此，营养素是一些从食物中摄取的物质，它们通过新陈代谢可以为身体提供所需的能量，并促进生长发育，维持身体的各项功能和修补细胞组织。

<<烹饪营养与卫生>>

编辑推荐

《烹饪营养与卫生》：河南职业技术学院·国家示范性高职院校建设项目成果。

<<烹饪营养与卫生>>

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>