

图书基本信息

书名：<<高等学校旅游管理类专业精品课程规划教材>>

13位ISBN编号：9787313080219

10位ISBN编号：7313080212

出版时间：2012-1

出版时间：刘加凤、郑向敏 上海交通大学出版社 (2012-01出版)

作者：刘加凤

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

《高等学校旅游管理类专业精品课程规划教材:饮食营养与文化》为酒店管理专业“饮食营养与文化”专业基础课的配套教材,重在培养学生的行业通用能力。

全书共有10个项目,内容由浅入深、层层递进,全面覆盖相应的岗位要求,首先介绍了营养学和食品原料的营养价值,然后介绍了如何构建健康营养的科学膳食和营养与饮食美学等多面内容。

书籍目录

项目一 走进营养学 任务一 认识营养与营养素 任务二 营养素之间的关系 项目二 食品原料的营养价值
任务一 认识营养与营养素 任务二 动物性原料的营养价值 任务三 其他食品原料的营养价值 项目三 不同人群的营养需要 任务一 儿童营养 任务二 男性营养 任务三 女性营养 任务四 老年人营养 任务五 特殊职业营养 项目四 构建营养科学膳食 任务一 构建合理营养标准 任务二 平衡日常膳食 项目五 饮食文化概述 任务一 认识饮食文化 任务二 饮食文化的特性 任务三 中西饮食文化比较 项目六 四大菜系文化与营养 任务一 鲁菜文化与营养 任务二 川菜文化与营养 任务三 苏菜文化与营养 任务四 粤菜文化与营养 项目七 酒文化与营养 任务一 认识酒文化 任务二 酒的营养 任务三 酒与健康 项目八 茶文化与营养 任务一 认识茶文化 任务二 茶的营养 任务三 科学饮茶 项目九 饮食民俗与营养 任务一 年节食俗与营养 任务二 日常食俗与营养 任务三 特殊食俗与营养 任务四 待客食俗与营养 项目十 饮食美学 任务一 认识饮食美学 任务二 色彩与营养 任务三 饮食色彩的搭配 参考文献

章节摘录

版权页：插图：谷类也叫做谷物、粮食，多为单子叶禾本科植物的含淀粉种子，包括大米、小米、玉米、小麦、荞麦、黑麦、燕麦、高粱等。

在我国居民的膳食结构中，谷类是供给热能最主要的来源，大约有70%~80%的热能和50%的蛋白质，B族维生素和部分无机盐都是谷类提供的，因而谷类制作的大部分日常食品称为主食。

2005年中国总膳食调查结果显示，谷类食物在我国膳食构成比中为49.7%，占有重要地位。

（一）谷粒的构造与营养素的分布 谷粒由谷皮、糊粉层、胚乳和胚（芽）4个部分构成，各种谷类种子的结构基本相似。

1.谷皮 谷皮为谷粒的外壳，约占谷粒的5%，主要由纤维素、半纤维素等组成，还含有一定量的蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质，但这一部分在谷物加工过程中一般被除掉。

2.糊粉层 糊粉层位于谷皮和胚乳之间，由厚壁细胞组成，约占谷粒的8%，纤维素含量较多，蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质含量也较高，有重要的营养意义，但在碾磨加工时易与谷皮同时脱落而混入糠麸中。

3.胚乳 胚乳是谷类的主要部分，占整个谷粒的85%~90%，含大量淀粉和一定量的蛋白质。

蛋白质靠近胚乳周围部分较高，越向胚乳中心，含量越低，但无机盐和维生素的含量极低。

4.胚芽 胚芽位于谷粒的一端，占谷粒的2%~3%，富含脂肪、蛋白质、矿物质、B族维生素和维生素E。

胚芽质地较软而有韧性，不易粉碎，但在加工时因易与胚乳分离而丢失。

编辑推荐

《高等学校旅游管理类专业精品课程规划教材:饮食营养与文化》是由上海交通大学出版社出版的，是高等学校旅游管理类专业精品课程规划教材。

营养是我们生活中不可缺少的，怎么吃更营养健康，现在越来越多的人关注饮食文化，《高等学校旅游管理类专业精品课程规划教材:饮食营养与文化》给你介绍了富含营养的食品和如何搭配更有营养，让我们一起来学习吧！

本教材适合高等院校酒店管理类专业师生使用。

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>