

<<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>