

<<家庭膳食搭配技巧>>

图书基本信息

书名：<<家庭膳食搭配技巧>>

13位ISBN编号：9787504827753

10位ISBN编号：7504827754

出版时间：1998-07

出版时间：农村读物出版社

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>

<<家庭膳食搭配技巧>>

书籍目录

目录

编辑寄语

前言

第一章 营养大家族

第一节 营养素

一、蛋白质

二、脂肪

三、糖类

四、热量

五、膳食纤维

六、维生素

七、矿物质

八、水

第二节 食物的消化与吸收

一、食物消化与吸收的含义

二、食物的消化

三、食物的吸收

四、食物残渣的排除

第二章 食物的营养与食用价值

第一节 植物性食物

一、粮食类

二、豆类

三、蔬果类

四、硬果类

第二节 动物性食物

一、奶类食品

二、蛋类食品

三、肉类食品

第三节 调味品

一、盐

二、酱油

三、醋

四、糖

五、味精

六、葱

七、姜

八、大蒜

第三章 营养搭配技巧

第一节 世界膳食结构

一、世界膳食结构简介

二、中国传统膳食结构的利与弊

三、中国传统膳食结构的改进

第二节 合理膳食

一、平衡膳食的要求

二、合理膳食搭配技巧

<<家庭膳食搭配技巧>>

第三节 合理烹调是保证膳食营养水平的重要环节

- 一、合理烹调的意义
- 二、合理烹调的要求
- 三、营养素在烹调中的变化
- 四、烹调对各类食物营养素含量的影响
- 五、烹调过程中营养素的保护

第四节 不同年龄人群的膳食安排

- 一、婴幼儿的膳食
- 二、中小学生的膳食
- 三、孕妇、产妇、乳母的膳食
- 四、老年人的膳食

第四章 节日家宴

- 一、新年食谱
- 二、春节食谱
- 三、元宵节食谱
- 四、“五一”食谱
- 五、端午节食谱
- 六、“十一”食谱
- 七、中秋节食谱
- 八、生日食谱
- 九、结婚纪念日食谱
- 十 情侣套餐
- 十一、节日餐桌添素香
- 十二、果肴汇烹

第五章 家常营养菜谱

附录

主要参考文献

<<家庭膳食搭配技巧>>

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>