

<<教你吃饭>>

图书基本信息

书名：<<教你吃饭>>

13位ISBN编号：9787801425881

10位ISBN编号：780142588X

出版时间：2004-8

出版时间：华艺出版社

作者：李瑞芬

页数：124

字数：26000

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>

## &lt;&lt;教你吃饭&gt;&gt;

## 内容概要

由李瑞芬教授编写的《教你吃饭》丛书即将出版，这套丛书共有10册，分为两大部分内容，第一部分（第一至第五册）主要内容是讲授营养学知识，普及平衡膳食的理念，告诉社会上的各种人群如何科学地饮食；第二部分内容（第六至第十册）主要介绍各种烹饪知识和烹饪方法。

告诉人们厨房里的科学。

全书图文并茂、深入浅出，有关知识不仅容易理解，而且烹饪方法易于掌握，具有很强的可读性和可操作性，是一套不可多得的营养学、烹饪学普及教材，认真学习和解读本套丛书的内容，对预防现代“文明病”、摆脱营养不良具有非常重要的意义。

李瑞芬教授是我国、我军老一辈的营养学家，她长期从事临床营养工作，积累了极其丰富的经验。更为可贵的是，几十年来她身体力行，进病房，深入厨房，将营养学理论与烹饪实践紧密结合，较好地解决了营养与烹饪两张皮的问题。

李教授是国内首先提出“厨师学营养”主张的专家。

从1984年开始，会同有关部门多次组织举办了各种形式的厨师营养培训班，为提高厨师队伍的营养知识做出了不懈努力，取得了卓越的成果。

在向厨师积极传授和普及营养学知识的同时，还将营养学理论与烹饪实践紧密结合，更为深入地探讨“鼎中之变”，针对中国餐饮与膳食结构存在的问题，倡导平衡膳食，推行宴会改革。

最重要的是李瑞芬教授支持并参与了“营养配餐员”这个新的国家职业准人工种的职业标准和教材的审订工作。

我们衷心祝贺李瑞芬教授编著的《教你吃饭》丛书的出版，这将对全民普及平衡膳食的理念，贯彻国务院发布的《中国食物与营养发展纲要》，提高中华民族健康素质做出新的贡献。

## <<教你吃饭>>

### 作者简介

李瑞芬，著名高级营养师，从事营养事业50多年，享受国务院政府“特殊津贴”。曾在中央电视台夕阳红《食品与保健》、中国教育台《美食长廊》、北京电视台《基础营养课》等节目中播出60集营养专题讲座。先进事迹被《人民日报》、中央电视台等30多家媒体报道。曾多次任国庆大阅

## &lt;&lt;教你吃饭&gt;&gt;

## 书籍目录

一、人是怎么长大的二、食物的结构 食物分为五大类 西方国家的膳食结构 日本的食物结构逐渐向欧美模式靠拢 中国传统的膳食结构 我国人民的膳食指南 1.食物要多样、谷类为主 2.多吃蔬菜、水果和薯类 3.每天吃奶类、豆类及其制品 4.经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油 5.食量与体力活动要平衡,保持适宜体重 6.吃清淡少盐的膳食 7.如饮酒应限量 8.吃清洁卫生、不变质的食物三、平衡膳食宝塔,搭配有阶梯四、走进营养世界 蛋白质 (一)蛋白质在人体中的作用 (二)蛋白质的构成 (三)蛋白质的分类 (四)蛋白质在人体内的经历 (五)蛋白质变性 (六)多远.杂——食物搭配秘诀 (七)含蛋白质食物大搜寻 (八)黄牌亮起:蛋白质的缺乏与过剩 脂肪 (一)脂肪在人体中的作用 (二)饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸 (三)人体内脂肪的来源 (四)脂肪在体内的经历 (五)含脂肪食物大搜寻 (六)黄牌亮起:脂肪的缺乏与过剩 碳水化合物 (一)碳水化合物种类知多少? (二)碳水化合物——最廉价的能源 (三)碳水化合物在人体内的经历 (四)黄牌亮起:碳水化合物的缺乏与过剩 (五)含碳水化合物食物大搜寻 矿物质 (一)矿物质知多少 (二)矿物质在人体中起什么作用 (三)各种矿物质介绍 钙 磷 铁 锌 碘 维生素 (一)维生素的种类 (二)各种维生素介绍 维生素A 维生素B1 维生素B2 维生素C 维生素D 维生素E 水 (一)水的组成 (二)水的功能 (三)水的代谢与吸收 (四)水的来源 (五)黄牌亮起:水的缺乏与过剩 膳食纤维 (一)膳食纤维的分类 (二)膳食纤维的功能 (三)含膳食纤维食物大搜寻 (四)黄牌亮起:膳食纤维的缺乏与过剩五、吃要讲究平衡 吃的十大平衡 (一)主食与副食的平衡 (二)成酸性食物与成碱性食物的平衡. (三)饥饿与饱食的平衡 (四)精细与粗杂的平衡 (五)寒与热的平衡 (六)干与稀的平衡 (七)摄入与排出的平衡 (八)活动与安静的平衡 (九)情绪与食欲的平衡 (十)进食的快慢与品味的平衡 吃的十大搭配 (一)色彩的搭配 (二)香料的搭配 (三)味道的搭配 (四)形状的搭配 (五)卫生的搭配 (六)荤素的搭配 (七)种属的搭配 (八)上菜程序的搭配 (九)火候的搭配 (十)调料的搭配 六、算算你的营养状况

<<教你吃饭>>

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>