

<<营养卫生与家常烹饪>>

图书基本信息

书名：<<营养卫生与家常烹饪>>

13位ISBN编号：9787300044095

10位ISBN编号：7300044093

出版时间：2003-2

出版时间：人民大学

作者：段凤东等]

页数：218

字数：348000

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>

## <<营养卫生与家常烹饪>>

### 内容概要

本书是中等职业学校重点建设专业——家政与社区服务专业的系列教材之一，被国家教育部审定为全国统编教材。

“民以食为天”、“食不厌精”这是古训，吃饭是人类生存的根本问题之一，饭菜的质量是人们生活水平高低的重要标志之一。

对于寻常百姓而言，吃得饱，吃得好，吃得营养，吃得卫生，向“食不厌精”靠近，只有到了中国经济生活接近小康水平，特别是中国加入WTO后的今天，才真正地提到了每个家庭的议水日程。

中华烹饪有着悠久的历史，上下几千年，发展成拥有众多派系的饮食文化。中国烹饪之精良，独占世界鳌头。

为了继承和发扬中国的饮食文化，将它造福于普通百姓人家，提高人民群众的健康水平，本书根据中国地大物博，人口众多，饮食习惯差异很大的特点，联系群众的家庭实际，深入浅出地介绍了家政工作的主要方面——烹饪所涉及的方方面面。

从食物的卫生标准、营养成分，到原料的选购，从配料到成品，突出了操作技能；用案例分析的方法，解决了烹饪工作中的疑难问题；用循序渐进、反复实习的方法，使得读者能在较短的时间内掌握烹饪的有关技能和技巧。

因而本书具有较强的科学性、实用性和可操作性等特点。

## &lt;&lt;营养卫生与家常烹饪&gt;&gt;

## 书籍目录

上 篇第一章 营养与食物 第一节 营养对身体的作用 一、人体内的物质组成 二、人体需要的营养素来源 三、营养对人体的作用 第二节 膳食营养与健康的关系 一、膳食结构 二、膳食调配 三、合理烹调 四、膳食制度 五、饮食习惯 六、膳食指南 第三节 家庭四季饮食要求 一、春季饮食要求 二、夏季饮食要求 三、秋季饮食要求 四、冬季饮食要求 第四节 不同家庭成员的科学营养要求 一、老年人的营养要求 二、成年人的营养要求 三、未成年人的营养要求 第五节 日常食物的种类及其营养价值 一、日常食物的种类及其营养价值 二、常用食物营养价值实现的变数 第六节 饮食的搭配与禁忌 一、饮食的合理搭配 二、食物的禁忌 第二章 食品卫生与饮食卫生 第一节 食品原料的卫生要求 一、植物类食品原料的卫生要求 二、动物类食品原料的卫生要求 三、其他类食品原料的卫生要求 第二节 饮食卫生及其对健康的重要性 一、饮食卫生的主要内容 二、饮食卫生与健康 第三节 食物中毒的种类及其预防 一、食物中毒概说 二、食物中毒的种类 三、食物中毒的预防 四、食物中毒的紧急处理 下 篇 第三章 烹饪原料 第一节 烹饪原料的分类与选择 一、烹饪原料的分类 二、烹饪原料的选择 第二节 烹饪原料的储存方法 一、烹饪原料储存的作用与目的 二、烹饪原料的储存方法 第三节 植物性原料的种类 一、蔬菜类 二、干果类 三、食用植物油类 四、粮食类原料 第四节 动物性原料的种类 一、家畜肉类 二、家禽类 三、水产品类 第五节 干货原料的种类及其质量辨别 一、动物性海味干货原料 二、植物性干货原料 第六节 烹饪原料的初加工 一、蔬菜的洗涤与加工 二、家禽的初加工 三、水产品的初加工 四、牲畜内脏的初加工 五、腌制食品的前期预处理 第七节 干货原料涨发 一、干货原料涨发的目的 二、干货原料涨发的要求 三、干货原料的涨发方法 四、干货原料的涨发实例 第八节 烹饪原料的初步熟处理 一、焯水 二、走红 三、过油 四、汽蒸 第四章 常见菜肴的制作方法 第一节 常见凉菜的制作方法 一、冷制冷吃凉菜的制作方法 二、热制冷吃凉菜的制作方法 三、常见凉菜菜谱 第二节 热菜的烹饪方法 一、水熟法 二、油熟法 三、汽熟法 四、甜味菜 五、常见菜谱 第三节 西餐概况及制作方法 一、西方人的饮食习惯和西餐的特点 二、西餐上菜的顺序和方法 三、西餐的几种主要烹调技法 四、简易西餐菜谱 第四节 主要地方菜系 一、四川菜系 二、山东菜系 三、广东菜系 四、江苏菜系 五、浙江菜系 六、福建菜系 七、安徽菜系 八、湖南菜系 九、北京菜系 十、湖北菜系 十一、河南菜系 十二、东北菜系 十三、少数民族菜系 第五节 药膳概述 一、药膳的涵义 二、药膳的分类 三、药膳的应用原则 四、药膳禁忌 五、药膳的制作方法 六、常见药膳实例 第五章 面点制品 第一节 米粉类制品 一、米类制品 二、米粉类制品 第二节 面点制品 一、面点的主要风味及流派 二、面点制品的成形方法 三、面点制品的成熟方法 第三节 西式糕点的制作 一、西式糕点的种类 二、面包及其制作方法 第六章 家筵设计 第一节 家筵的意义、特点与种类 一、家筵的意义 二、家筵的特点 三、家筵的种类 第二节 家筵的菜单设计与成本核算 一、家筵菜单的设计 二、家筵的成本核算 附录一 中国居民膳食指南--平衡膳食、合理营养、促进健康 附录二 中华人民共和国食品卫生法 参考书目

<<营养卫生与家常烹饪>>

编辑推荐

《营养卫生与家常烹饪》由中国人民大学出版社出版。

<<营养卫生与家常烹饪>>

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>