

<<厨房里的保健学问>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的保健学问>>

13位ISBN编号：9787810108225

10位ISBN编号：7810108220

出版时间：2004-8

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：刘平

页数：453

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>

<<厨房里的保健学问>>

内容概要

“民以食为天”，食离不开厨房，随着生活水平的提高，人们对饮食的要求和期望越来越高，希望吃得干净卫生、吃得营养、吃出健康，同时随着新的厨房电器和其他产品不断进入厨房，掌握一定的厨房卫生保健知识变显得非常重要。

为了帮助广大厨房工作人员、家庭主妇搞好厨房卫生保健、我们组织部分专业人员编写了本书。全书分别介绍食品采购、烹饪加工、平衡营养、餐具卫生、食品保管、厨房环境卫生、保健小技巧、食疗便方、食品宜忌、厨房保健体操、小伤小病防治等方面的保健知识，文字通俗易懂，内容深入浅出，介绍的方法简便实用，一学就会，适合于具有初中以上文化水平的各类厨房工作人员、家庭主妇、喜爱操厨人士阅读参考。

<<厨房里的保健学问>>

书籍目录

食品采购知识 一、肉类采购 二、水产品采购 三、家禽及蛋类的采购 四、粮食的采购 五、副食品采购 六、蔬菜的采购 七、食用油及调味品采购 八、水果及干果的采购
食品烹饪加工 一、烹饪保健方法 二、主食的烹饪保健 三、调味品的正确使用 四、汤的烹饪保健技巧 五、荤食烹饪保健方法 六、蔬菜烹饪保健方法
平衡营养 一、蛋白质 二、脂肪 三、碳水化合物 四、维生素 五、水 六、平衡营养
保健食品保鲜与保管 一、肉、鱼、蛋、海鲜的保管与保鲜 二、蔬菜的保鲜 三、调味品的保管 四、酒类、饮料的保管 五、水果的保鲜与保存 六、主、副食品的保管 七、其他保存食品的方法
餐具清洗与保养 一、各类餐具的清洗与保养 二、厨房用具去污小窍门 三、炊具的清洗与保养
厨房环境卫生 厨房清洁与消毒 厨房保健小技巧 食疗小偏方 食品宜忌 厨房保健操 厨房小伤小病防治

<<厨房里的保健学问>>

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>