

<<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：9787300071718

10位ISBN编号：7300071716

出版时间：2007-1

出版单位：人民大学

作者：白冰

页数：151

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

吃，关乎人类的生存与健康，更是一门学问，诸如“怎么选料”、“怎么加工”、“怎么吃”等。对于“吃”，人们不仅要求其能充饥饱腹，更讲究吃得好、吃得舒服，即美食；同时还讲究吃得适当，能促进健康，能延年益寿，即营养。

自然界给我们人类提供了丰富的食物资料，老祖宗传承给我们诸烹饪方法，千百年来人们养成了不同的饮食习惯，但什么是最合理的，什么是最科学的，怎样吃才能吃出健康，吃出好心情，吃出品位呢？

本教材将给予您有益的启示。

本教材的编写宗旨是：内容全面又不失简练；涉及面广又不失重点突；突出生活中实际操作又不乏理论总结；既有宏观指导，又有个案分析。

因而本教材具较强的实用性和可操作性，符合中等职业教育的需要。

## <<营养卫生与家常烹饪>>

### 书籍目录

上篇 第一章 营养与食物 第一节 营养的作用及合理搭配 第二节 膳食营养与健康的关系 第三节 家庭四季饮食要求 第四节 日常食物的种类及其营养价值的实现 第五节 饮食的搭配与禁忌 第二章 食品卫生与饮食卫生 第一节 食品原料的卫生要求 第二节 饮食卫生 第三节 食物中毒及其预防 下篇 第三章 烹饪原料 第一节 烹饪原料的选择 第二节 烹饪原料的储存方法 第三节 烹饪原料的初加工 第四节 干货原料涨发 第五节 烹调原料的初步熟处理 第四章 常见菜肴的制作方法 第一节 凉菜的制作方法 第二节 热菜的烹饪方法 第三节 西餐概述及制作方法 第四节 我国主要地方菜系 第五节 药膳 第五章 中式主食及西点的制作 第一节 米类及米粉类制品 第二节 面点制品及其制作方法 第三节 西点及其制作方法 第六章 家筵设计 第一节 家筵的意义、特点与种类 第二节 家筵的菜单设计与成本核算 附录一 中国居民膳食指南 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

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。

<<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>