

<<食疗保健膳食制作技术>>

图书基本信息

书名：<<食疗保健膳食制作技术>>

13位ISBN编号：9787501987627

10位ISBN编号：7501987629

出版时间：2012-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：钱峰，吕胜娇

页数：140

字数：213000

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>

<<食疗保健膳食制作技术>>

内容概要

食疗保健是我国饮食文化中的重要组成部分，古人在长期的生活实践中积累了大量的有关饮食保健的经验。

随着生活水平的提高，人们对饮食的要求也越来越高，由简单的吃饱向吃好转变。

但随之而来的吃好，也给人体带来了不利健康的因素。

为使食疗保健这一学科发扬光大，普及有关食疗保健知识，本着实用为主、够用为度的原则，我们组织有关人员编写了此本教材。

作为中职烹饪专业的学生，掌握和了解食疗保健的相关知识及其膳食制作是必要的。

钱峰、吕胜娇主编的《食疗保健膳食制作技术》根据不同的具体情况，从不同角度列举了大量的饮食保健膳食的制作及要求，注重理论和实践相结合，着重教材的实用性和适应性，力求概念准确、通俗易懂。

<<食疗保健膳食制作技术>>

书籍目录

模块一 食疗保健基础知识

项目一 食疗与保健

任务1 食疗保健概念、发展及其研究内容

任务2 食疗与保健的运用

项目二 食疗保健膳食原料的选用

任务1 食疗保健膳食原料的性味和功能

任务2 食疗保健膳食原料的选用

任务3 食疗保健膳食原料的加工

模块二 食疗保健膳食制作

项目一 不同人群的食疗保健膳食原则、常用原料及制作

任务1 各年龄段人群的食疗保健膳食原则及制作

任务2 不同性别成年人人群的食疗保健膳食原则及制作

任务3 各种职业人群的食疗保健膳食原则及制作

项目二 不同季节的食疗保健膳食原则及制作

任务1 春季食疗保健膳食原则及制作

任务2 夏季食疗保健膳食制作

任务3 秋季食疗保健膳食制作

任务4 冬季食疗保健膳食制作

项目三 各种类型的食疗保健膳食原则及制作

任务1 瘦身美容膳食制作

任务2 益气补血保健膳食制作

任务3 补脾健胃保健膳食制作

任务4 益智安神保健膳食制作

任务5 延缓衰老保健膳食制作

任务6 滋阴助阳保健膳食制作

参考文献

<<食疗保健膳食制作技术>>

章节摘录

版权页： 1.果实和种子类食物的采集 除青皮、乌梅等少数有特殊用途的食物要在果实未成熟时采收外，通常都要果实和种子成熟时采收。

其中，容易变质的浆果，如枸杞子，可在将熟时于清晨或傍晚采收。

而种子类食物则须在完全成熟后方可采收。

2.根和根茎类食物的采集 古时以二月、八月为佳，认为春初“津润如萌，未充枝叶，势力淳浓”，此时采集的食物不仅质量好，产量也高。

3.叶类食物的采集 通常在花蕾将开或盛开的时候。

此时正值植物生长旺盛时期，性味完壮，药力雄厚，最适于采集。

此外，也有些食物则需在嫩芽或未完全成熟时采收，如枸杞头、菊花脑等。

4.花类食物的采集 一般在花正开的时候，过迟则香味走失，并易致花瓣脱落和变色，影响产品的质量，如菊花等。

也有些花类食物要求在含苞欲放时采摘花蕾，如黄花菜即是由含苞未放的萱草花蕾干制而成。

全株选用时，大多在植株充分生长或开花的时候采集，从根上割去地上部分，如荆芥、紫苏等。

此外，有的须选用嫩苗的，如茵陈之类，则更要适时采收，否则过时即废，故有“三月茵陈四月蒿，五月六月当柴烧”之说。

1.了解和掌握食疗保健膳食原料加工的作用 2.了解和掌握食疗保健膳食原料加工的方法 食疗保健膳食原料的加工，在制品烹制加工过程中有十分重要的作用，主要有以下几个方面：1.改变原料的质地，使原料变生为熟 根据中国人的饮食习惯，喜欢熟食，这样有利于脾胃的消化吸收，提高了食物的利用率，缩短了食物的消化吸收过程。

比如，有的人喜欢喝生鸡蛋，这种习惯影响人体对营养成分的吸收和利用。

鸡蛋中的蛋白质分子结构较大，人体不易消化，通过加热以后，蛋白质的分子链发生断裂，结构变小，人体就容易消化和吸收。

2.灭菌消毒，降低或消除某些食物的毒性或副作用，保证人体食用的安全 南方人常食用的木薯或杏仁里含有一种毒素叫氰氢酸，这种物质对人体的视觉影响较大，但它遇热极易挥发，所以木薯不能生食。

3.改变食物的性能，使之适应养生或食疗的需要 如生姜有非常重要的作用，首先是重要的调味品，其次姜对人体也有很多治疗作用：暖胃、驱寒、解毒等。

但生姜经过煨制以后，其发汗之力减弱，温暖脾胃之力增强，以适应脾胃虚寒的需要。

<<食疗保健膳食制作技术>>

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>