第一图书网, tushu007.com

<<营养配餐师培训教程>>

图书基本信息

书名：<<营养配餐师培训教程>>

13位ISBN编号：9787122022448

10位ISBN编号：7122022447

出版时间：2008-4

出版时间：化学工业出版社

作者：彭景 编

页数：200

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

营养配餐师是一个正在兴起的新型职业，社会对其需求与日俱增。
本书介绍了各种营养素的功能、烹饪原料的营养知识、食品安全知识、烹饪过程营养的保护、各类人群的营养特点、营养食谱编制的要领、成本核算、营养配餐的制作方法、营养配餐软件，并附有一些营养需求的表格。
　本书可作为营养配餐师的培训教程，也可供相关专业师生和普通群众参考。

书籍目录

第一章 人体需要的营养素 第一节 食物的消化吸收与排泄 一、消化系统的组成与消化 二、营养素的吸收与代谢物质的排泄 第二节 蛋白质 一、蛋白质组成和必需氨基酸 二、蛋白质的生理功能 三、食物蛋白质的营养价值评价 四、蛋白质营养不良对人体健康的影响 五、. 蛋白质的食物来源及需要量 第三节脂类 一、脂类的组成和分类 二、脂类的生理作用 三、膳食脂类与人体健康的关系 四、食物脂肪的营养价值评价 五、脂类的摄入量及其食物来源 第四节 碳水化合物 一、碳水化合物的分类 二、碳水化合物的生理功能 三、碳水化合物营养不良对人体健康的影响 四、碳水化合物的食物来源与供给量 第五节 能量 一、能量单位 二、能量来源与能量系数 三、人体能量消耗 四、能量的供给与食物来源 第六节 矿物质 一、概述 二、常量元素 三、微量元素 第七节 维生素 一、概述 二、脂溶性维生素 三、水溶性维生素 第八节 水 一、水在体内的分布 二、生理作用 三、人体内水平衡的调节 四、人体水的来源与需要量第二章 烹饪原料的营养价值 第一节 原料营养价值的评价 一、原料营养价值评价的意义 二、原料营养价值评价 第二节 畜类原料及制品的营养价值 一、蛋白质 二、脂类 三、维生素 四、无机盐 五、碳水化合物 六、含氮浸出物 七、畜类制品的营养价值 第三节 禽类原料及制品的营养价值 一、蛋白质 二、脂类 三、维生素 四、无机盐 五、碳水化合物 六、含氮浸出物 第四节 水产类原料及制品的营养价值 一、蛋白质 二、脂类 三、无机盐 四、维生素 五、含氮浸出物 第五节 蛋类原料及制品的营养价值 一、蛋的结构 二、蛋的组成成分及营养价值 三、蛋制品 第六节 乳类及乳制品的营养价值 一、乳汁的理化特征 二、乳类的营养价值 三、乳制品的营养价值 第七节 谷类原料及制品的营养价值 一、谷类的结构 二、谷类的营养价值 三、加工对谷类营养价值的影响 第八节 豆类及豆制品的营养价值 一、大豆的营养价值 二、其他豆类的营养价值 三、豆制品的营养价值 第九节 蔬菜、水果及制品的营养价值 一、蔬菜的营养价值 二、水果的营养价值 三、野菜、野果的营养价值 第十节 酒类的营养价值 一、发酵酒 二、蒸馏酒 三、露酒 第十一节 食用油脂的营养价值 一、甘油三酯 二、磷脂 三、固醇 四、维生素 第十二节 常用调味品的营养价值 一、酱油和酱 二、醋 三、糖 四、味精 五、芡粉 第十三节 食物原料新资源 一、概述 二、食物新资源的概念 三、食物新资源的特性 四、食物新资源的安全 五、食品新资源的分类第三章 食物的卫生要求 第一节 烹饪原料的卫生 一、食品鲜度的评价 二、畜肉类原料卫生 三、禽蛋类原料卫生 四、水产类原料卫生 五、粮食谷物及豆类原料卫生 六、果蔬类原料卫生 第二节 食物中毒及其预防 一、食物中毒的概念 二、食物中毒的分类 三、细菌性食物中毒 四、真菌毒素及霉变食品中毒 五、有毒动植物引起的食物中毒 六、化学性食物中毒 第三节 食品添加剂的安全与卫生 一、食品添加剂的分类 二、食品添加剂的作用 三、食品添加剂的安全管理 四、常用的食品添加剂的安全性 第四节 食品安全法律法规 一、食品卫生法规 二、食品卫生标准 三、餐饮业食品卫生管理办法第四章 合理烹饪 第一节 烹饪工艺基础知识 一、烹饪原料的初加工 二、刀工刀法 三、调味 四、火候与原料的初步热处理 五、烹调方法 第二节 烹饪原料的选择和搭配对食物营养价值的影响 一、对营养素消化吸收的影响 二、对原料中营养素营养价值的影响 第三节 影响原料营养素损失的因素 一、流失 二、破坏 第四节 烹饪方法对营养素的影响 一、炸 二、炒、爆、熘 三、煎、贴 四、蒸 五、炖、焖、煨 六、煮与烧 七、涮与氽 八、烤与熏 第五节 减少营养素破坏与损失的措施 一、合理的初加工 二、科学切配 三、焯水与烹饪 四、上浆、挂糊和勾芡 五、适当加醋、适时加盐 六、酵母发酵 七、旺火急炒第五章 食谱编制 第一节 食谱编制的基本要领与要求 一、食谱的概念 二、食谱编制的原则 三、食谱编制的基本知识 四、食谱的表示方法与格式 五、食谱编制的方法 第二节 食物成分表的使用 一、食物的名称与分类 二、食物编码 三、食物的可食部分 四、符号及缩写说明 五、计量单位的符号 六、几种脂溶性维生素的特殊表示方法 七、使用食物成分表的注意事项 八、练习 第三节 中国居民膳食营养参考摄入量 一、各项参考摄入量的运用 二、中国居民膳食营养素参考摄入量营养素分类 三、年龄分组和体重代表值 四、劳动强度 五、能量供给 六、脂肪及碳水化合物的供给量 七、练习 第四节 计算法食谱的编制 一、早餐食谱的编制 二、中餐食谱的编制 三、晚餐食谱的编制 四、一日食谱的编制 第五节 食品交换份法的食谱编制 一、食品交换份法的食谱编制表的步骤 二、食物交换份法食谱编制实例 三、食物交换份法食谱编制注意事项 四、练习 第六节 计算机食

谱编制　一、NCCW系统简述　二、NCCW系统运行要求　三、“ 营养咨询 ”子系统的操作 第七节 特殊生命期人群食谱的编制　一、孕妇的营养需要与食谱编制　二、乳母的营养需要与膳食干预　三、婴儿的营养需要与喂养　四、幼儿的营养需要与膳食干预　五、儿童的营养需要与膳食干预　六、青少年的营养需要与膳食干预　七、老年人的营养与膳食 第八节 集体用餐食谱编制　一、基本情况调查　二、了解食物原料库存与时价　三、成本核算　四、不同地区不同民族的饮食习俗　五、集体用餐单位食谱编制 第九节 膳后总结与宣传　一、保存食谱　二、意见收集及分析　三、调查小结　四、介绍推广附录参考文献

章节摘录

第一章 人体需要的营养素第一节 食物的消化吸收与排泄食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。
这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化物是大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。
食物在消化道内的分解过程，称为消化。
经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收。
食物的消化与吸收过程是在消化系统内进行的。
消化系统按其功能可分为消化道与消化腺两部分。
人体的消化道由不同的消化器官相延续而成，包括口腔、食道、胃、小肠、大肠等。
消化腺主要由唾液腺、胰腺和肝脏等组成。
吸收后的营养素在体内参与代谢，会产生一些代谢产物，将这些物质排出体外和过程，称为排泄。
一、消化系统的组成与消化1．口腔口腔位于消化道的最前端，是食物进入消化道的门户。
口腔内参与消化的器官主要有牙齿、舌和唾液腺。
人体的口腔内有腮腺、舌下腺、颌下腺3对大的唾液腺，唾液就是由这些唾液腺分泌的混合液。
唾液中含有淀粉酶，对食物中的淀粉进行简单的分解。
但这一作用很弱，且唾液淀粉酶仅在口腔中起作用，当进入胃与胃液混合后，此酶迅速失活。

编辑推荐

《营养配餐师培训教程》可作为营养配餐师的培训教程，也可供相关专业师生和普通群众参考。

第一图书网, tushu007.com

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