

<<厨房中的营养>>

图书基本信息

书名：<<厨房中的营养>>

13位ISBN编号：9787301031650

10位ISBN编号：7301031653

出版时间：1997-7

出版时间：北京大学出版社

作者：李瑞芬

页数：285

字数：250000

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>

## <<厨房中的营养>>

### 内容概要

“民以食为天”这句话在一定程度上反映了饮食文化在中国传统文化的占的重要地位。改革开放以来，我国人民的生活水平日益提高，对于饮食的要求越来越高，但是究竟如何吃才能更符合卫生、文明、科学、健康的要求还有待进一步探索。

## <<厨房中的营养>>

### 作者简介

李瑞芬：1944年毕业于上海震旦大学家政系食品临床营养专业。  
抗美援朝时期，受聘于北京军区总医院，后评为主任营养师。  
1994年离休，曾兼任中国美食营养委员会常务副会长，并在食品、营养、烹饪、卫生等专业领域中发挥余力。  
近年来，与同行们合编《临床营养学》等书籍四本

## &lt;&lt;厨房中的营养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 学些营养知识 第一节 营养与食物链 第二节 食物中的营养素 第三节 热能第二章 学些烹调知识  
第一节 烹调方式与营养的关系 第二节 烹调用器定量与营养的关系 第三节 烹调温度与营养的关系 第  
四节 刀工与营养的关系 第五节 烹调方法 第六节 调味的技巧 第七节 烹调实践举例第三章 营养素在烹  
调过程中的变化 第一节 蛋白质在烹调过程中的变化 第二节 烹调过程中的脂肪 第三节 碳水化物在烹  
调中的变化 第四节 烹调和食品加工中的维生素 第五节 烹调和食品加工中的无机盐 第六节 烹调和食  
品加工中的水第四章 吃的学问 第一节 平衡理论 第二节 食物结构 第三节 科学配餐第五章 学会营养计  
算 第一节 人体营养状况的计算 第二节 人体每日所需热能的计算 第三节 人体所需蛋白质、脂肪、碳  
水化物的计算 第四节 食物中营养成分的计算第六章 日常生活中的食品卫生 第一节 烹调前的食品卫  
生——食品原料的选购与贮存 第二节 烹调过程中各类食品的卫生 第三节 烹调后食品的卫生 第四节  
厨房及个人卫生第七章 宴席改革 第一节 为什么要进行宴会改革 第二节 如何进行宴改 第三节 宴席改  
革的初步经验第八章 中小学生营养餐 第一节 目前学生营养存在的问题 第二节 健康新概念, 学生营  
养餐 第三节 搞好学生营养餐的基本经验附录 营养、烹调问答100题

<<厨房中的营养>>

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>