

<<学大厨巧配细做营养餐>>

图书基本信息

书名：<<学大厨巧配细做营养餐>>

13位ISBN编号：9787807398769

10位ISBN编号：7807398760

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：姚显明 主编

页数：184

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>

<<学大厨巧配细做营养餐>>

内容概要

如果为了追求营养，建议你适当放弃美味。

如果为了追求享受，提醒你不要忘记养生。

营养餐就是低盐、低糖、低脂肪的，营养合理又均衡的，原料本身营养素保留尽可能多的餐饮。

<<学大厨巧配细做营养餐>>

书籍目录

第一章 大厨的营养博客 第一节 草根大厨的营养课 一、饮食与营养 二、大厨营养餐
 三、营养餐怎样吃才健康 第二节 中餐厨艺PK西餐厨艺 一、中餐的特点 二、西餐的特点
 第三节 食物的营养档案 一、蛋白质档案 二、脂类档案 三、糖类档案 四、膳食纤维
 档案 五、维生素档案 六、无机盐档案 七、水档案 第四节 有趣的消化与吸收 一、
 消化吸收全过程 二、神奇的消化系统 三、神秘的消化液 第五节 食之攻略——食全食美
 一、食全攻略 二、食味攻略 三、食色攻略 第二章 大厨巧配营养餐 第一节 大厨配餐宝
 典——美食推荐 第二节 食物的搭配与禁忌 一、食物的最佳搭配 二、食物搭配的禁忌 第
 三节 因人配餐 一、儿童营养餐的配制 二、中小学生营养餐的配制 三、成年人营养餐的
 配制 四、不同季节营养餐的配制 五、孕产妇营养餐的配制 六、中老年人营养餐的配制
 七、特殊人员营养餐的配制 第三章 大厨细做营养餐 第一节 怎样留住营养素 一、适当洗涤
 二、科学切配 三、计划备料 四、沸水焯料 五、上浆挂糊 六、旺火急炒 七、
 加醋忌碱 八、勾芡收汁

<<学大厨巧配细做营养餐>>

章节摘录

一、饮食与营养1. 饮食的观念一是养生：为人体提供必要的营养素，满足人体营养的需要。调节人体新陈代谢，增强防御疾病的能力，促进健康，达到延年益寿的目的。

二是享受：满足人们不同的心理和口味嗜好。

也就是说追求档次、美滋美味、山珍稀奇、生猛海鲜、野味杂品。

患病也是富贵病。

如果为了追求营养，建议你适当放弃美味。

如果为了追求享受，提醒你不要忘记养生。

虽然鱼和熊掌不可兼得，但营养和享受完全可以兼顾，而这一切只需要改变一下饮食习惯对于营养师、厨师和家庭主妇来说，先考虑营养，后考虑味道，把享受建立在健康基础上，这是营养餐永恒的理念。

2. 营养营养的核心是“合理”，意思是吃什么合理、吃多少合理、怎么吃合理。

合理营养是一个综合性概念，它要求通过膳食调配，为人体提供生理需要的能量和多种营养素；通过合理的配餐、应用科学的烹饪方法，以利于二各种营养物质的消化、吸收及利用。

此外，还应避免膳食构成的比例失调、某些营养素摄入过多以及在烹饪过程中营养素的损失或有害物质的形成，因为这些因素都不利于营养素的合理利用。

.....

<<学大厨巧配细做营养餐>>

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>