

# 《营养与食品卫生》

## 图书基本信息

书名：《营养与食品卫生》

13位ISBN编号：9787807660156

10位ISBN编号：7807660155

出版时间：2009-1

出版社：广东旅游出版社

作者：刘海珍 编

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

近年来，随着旅游产业的兴起，中国已经成为一个旅游大国，旅游经济发展十分迅速，旅游从业人员的规模日益壮大。与此同时，旅游教育事业也得到了空前的发展，尤其体现在旅游职业教育上，职业学校的数量和规模发展都非常迅猛，据不完全统计，到目前为止全国已有近千所中等职业旅游学校，在校学生达到40万人之多。然而，在职业教育发展迅速的同时，我们也应该看到当前的中职旅游教育还存在一些不足之处，主要体现在几个方面：一是中职课程目标定位模糊，缺乏社会岗位的针对性，不少学校过于重视学科理论的系统性，而忽视了对学生综合素质和能力的培养，造成人才培养与需求的脱节；二是课程模式缺乏实践性，背离了职业教育培养技能型应用型人才的本意，导致学生动手能力不强，职业意识低下；三是教材内容过于陈旧，缺乏时代性和一定的前瞻性，旅游业发展日新月异，教师如果不注重知识更新，不关注教学内容的行业应用前景，学生就无法“学以致用”，更谈不上成为合乎国际化标准的高素质复合型人才。为适应当前旅游职业教育的发展和需要，加强中职中专旅游学科的建设，完善旅游课程的课堂教学知识体系，我社特组织了广东省旅游学校、广州市旅游商贸职业学校、广州市旅游学校等相关院校的专业教师编写了这套“新思维中职中专旅游精品教材”。本套教材立足于最新中等职业旅游课程教学大纲，采取有新意、重实用、高标准的编写原则，力求体现出以下特点：一是职业教育性，以提高学生的职业素质和能力为出发点，使其通过学习获得相关技术等级和职业资格，提升就业竞争力；二是内容的先进、精简和实用性，结合发展潮流，体现最新趋向，以实用为中心，力戒臃肿深奥，少涉空洞理论，合理设置案例和趣味内容；三是适用于课堂教学，突出中职教学的特点，在教材的内容编排上既充分考虑学生的参与和互动，又兼顾教师的授课效率，统一而又灵活。本套教材适合于中等职业旅游学校（包括开设有旅游专业的综合性中职学校）相关专业学生作为教材，也可作为旅游业从业人员培训、自修的参考用书。

# 《营养与食品卫生》

## 内容概要

《营养与食品卫生》立足于最新中等职业旅游课程教学大纲，采取有新意、重实用、高标准的编写原则，力求体现出以下特点：一是职业教育性，以提高学生的职业素质和能力为出发点，使其通过学习获得相关技术等级和职业资格，提升就业竞争力；二是内容的先进、精简和实用性，结合发展潮流，体现最新趋向，以实用为中心，力戒臃肿深奥，少涉空洞理论，合理设置案例和趣味内容；三是适用于课堂教学，突出中职教学的特点，在教材的内容编排上既充分考虑学生的参与和互动，又兼顾教师的授课效率，统一而又灵活。

## 书籍目录

第一章 营养学知识第一节 碳水化合物一、碳水化合物对人体的作用二、碳水化合物的分类三、膳食中碳水化合物的主要来源及供给量第二节 脂类一、脂类对人体的作用二、脂肪酸的分类三、脂肪营养价值的评价四、膳食中脂类的主要来源和供给量第三节 蛋白质一、蛋白质对人体的作用二、蛋白质的组成与分类三、蛋白质的互补作用四、食物蛋白质的营养评价五、膳食中蛋白质的主要来源和供给量第四节 能量一、能量的作用和单位二、人体的能量消耗三、能量的计算四、膳食中能量的主要来源和供给量第五节 维生素一、维生素的命名二、维生素的分类第六节 矿物质一、矿物质的概述二、矿物质对人体的作用三、矿物质的分类和含量第七节 水一、水在人体内的分布二、水的生理功能三、人体水的平衡四、水的需要量和来源第八节 各种营养素之间的关系一、产热营养素之间的关系二、维生素与产热营养素之间的关系三、氨基酸之间的相互关系四、维生素之间的关系五、无机盐与微量元素之间的关系六、膳食纤维与其他营养素之间的关系第二章 食物的消化吸收第一节 概述一、消化二、吸收第二节 消化系统一、消化系统的组成二、消化腺三、消化管第三节 食物的消化一、食物在口腔中的消化二、食物在胃中的消化三、食物在小肠中的消化四、食物在大肠中的消化五、营养物质的消化第四节 食物的吸收一、食物在口腔内的吸收二、食物在胃中的吸收三、食物在小肠内的吸收四、食物在大肠中的吸收第三章 烹饪原料的营养第一节 植物性原料的营养价值一、谷类原料的营养价值二、豆类原料的营养价值三、蔬菜水果类原料的营养价值第二节 动物性原料的营养价值一、畜禽肉类原料的营养价值二、水产品的营养价值三、蛋及其制品的营养价值四、乳类及其制品的营养价值第三节 其他加工原料的营养价值一、调味品的营养价值二、食用油脂的营养价值第四章 合理膳食结构第一节 平衡膳食一、平衡膳食的定义二、中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔三、世界膳食结构四、中国食物与营养发展纲要(2001—2010年)第二节 合理烹饪一、合理烹饪的意义二、食物成分在烹调中的主要变化三、烹饪加工方法与食品质量四、合理的烹饪第三节 营养食谱的编制一、营养食谱的编制原则二、主食、副食品种和数量的确定三、食谱的确定第四节 营养不良症一、长期营养不足引起的营养缺乏症二、营养过剩三、营养误区第五节 特殊人群的膳食要求一、孕妇的营养与膳食二、孕期营养需要三、乳母的营养与膳食四、婴幼儿的营养与膳食五、学龄前儿童的营养与膳食六、学龄儿童的营养与膳食七、青少年的营养与膳食八、老年人的营养与膳食第五章 营养菜式制作概述第一节 烹饪原料的基本知识一、常见烹饪原料的分类二、烹饪原料的可食性含义三、中国烹饪原料的选用特点四、烹饪原料的品质鉴定五、烹饪原料的保管第二节 常用烹饪的原料一、粮食二、蔬菜三、水产四、肉禽类五、干货制品六、调味品七、果品第三节 原料的初步加工一、蔬菜的初步加工二、水产品的初步加工三、家禽家畜的初步加工四、干货原料涨发加工第四节 刀工技术一、刀工二、刀法的种类三、原料加工成形四、原料部位的使用五、合理配菜第六章 烹调技术第一节 烹调的作用一、烹的作用二、调的作用第二节 火候火候第三节 原料受热后营养素的变化与应用.....第七章 食品污染第八章 食物中毒第九章 各类食品卫生与安全第十章 食物新资源的安全第十一章 餐饮业卫生管理参考文献

## 章节摘录

(二) 蛋类制品的营养特点 蛋制品主要有皮蛋、咸蛋、糟蛋、卤水蛋等，这些产品具有独特的风味，在烹饪中常用。蛋制品的营养价值与鲜蛋相似，经过加工，部分蛋白质降解为更易被人吸收的氨基酸，消化吸收率提高。但B族维生素损失较大。皮蛋在加工时加入碱性物质（石灰），从而破坏了蛋中的维生素B<sub>1</sub>；糟蛋在制作时加入了酒精、醋，可使蛋壳中钙的溶解度增加，其钙的质量分数较鲜蛋高40倍；而咸蛋、卤水蛋由于加入盐、酱油等盐分较高的调味品进行腌制，故部分维生素随着酱料水分的浸出而流失较大。

四、乳类及其制品的营养价值 乳类是一类营养成分齐全、组成比例合理、易消化吸收、营养价值丰富的天然食品。乳类食品中以牛乳最为普遍，适合于各类人群作为营养的补充品。牛乳含有83%的水和17%的总固形物，由脂肪、蛋白质、乳糖、矿物质、维生素等组成，是提供优质蛋白质、维生素A、核黄素和钙的良好食物来源。

(一) 乳类的营养特点 牛初乳是指乳牛分娩后前7天所分泌的奶，色黄而浓厚，有特殊气味，实际上为乳腺分泌物和分娩前累积于乳腺的血清组分（包括免疫球蛋白）的混合物。故初乳的蛋白质大多数为免疫球蛋白和其他免疫成分，它能在新生幼畜自身发育成熟之前保护其免受病毒的侵袭。

# 《营养与食品卫生》

## 精彩短评

1、非常非常好，不止涉及营养，还讲烹饪技法，详略也控制的很中庸试读，适合普通人读。基本是一本全。

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)