

《家庭膳食搭配技巧》

图书基本信息

书名：《家庭膳食搭配技巧》

13位ISBN编号：9787504827753

10位ISBN编号：7504827754

出版时间：1998-07

出版社：农村读物出版社

页数：399

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.tushu111.com

书籍目录

- 目录
- 编辑寄语
- 前言
- 第一章 营养大家族
 - 第一节 营养素
 - 一、蛋白质
 - 二、脂肪
 - 三、糖类
 - 四、热量
 - 五、膳食纤维
 - 六、维生素
 - 七、矿物质
 - 八、水
 - 第二节 食物的消化与吸收
 - 一、食物消化与吸收的含义
 - 二、食物的消化
 - 三、食物的吸收
 - 四、食物残渣的排除
- 第二章 食物的营养与食用价值
 - 第一节 植物性食物
 - 一、粮食类
 - 二、豆类
 - 三、蔬果类
 - 四、硬果类
 - 第二节 动物性食物
 - 一、奶类食品
 - 二、蛋类食品
 - 三、肉类食品
 - 第三节 调味品
 - 一、盐
 - 二、酱油
 - 三、醋
 - 四、糖
 - 五、味精
 - 六、葱
 - 七、姜
 - 八、大蒜
- 第三章 营养搭配技巧
 - 第一节 世界膳食结构
 - 一、世界膳食结构简介
 - 二、中国传统膳食结构的利与弊
 - 三、中国传统膳食结构的改进
 - 第二节 合理膳食
 - 一、平衡膳食的要求
 - 二、合理膳食搭配技巧
 - 第三节 合理烹调是保证膳食营养水平的重要环节
 - 一、合理烹调的意义

- 二、合理烹调的要求
- 三、营养素在烹调中的变化
- 四、烹调对各类食物营养素含量的影响
- 五、烹调过程中营养素的保护
- 第四节 不同年龄人群的膳食安排
 - 一、婴幼儿的膳食
 - 二、中小学生的膳食
 - 三、孕妇、产妇、乳母的膳食
 - 四、老年人的膳食
- 第四章 节日家宴
 - 一、新年食谱
 - 二、春节食谱
 - 三、元宵节食谱
 - 四、“五一”食谱
 - 五、端午节食谱
 - 六、“十一”食谱
 - 七、中秋节食谱
 - 八、生日食谱
 - 九、结婚纪念日食谱
 - 十 情侣套餐
 - 十一、节日餐桌添素香
 - 十二、果肴汇烹
- 第五章 家常营养菜谱
- 附录
- 主要参考文献

《家庭膳食搭配技巧》

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.tushu111.com