

烹饪营养学



[烹饪营养学 下载链接1](#)

著者:周旺

出版者:中国轻工业

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787501959105

《高等职业教育教材·烹饪营养学》主要内容：早在远古时期，人们对营养就有了认识和应用实践。食具药性，药可食用，食药合一，此谓“药食同源”。最早见于《后汉书·列女传》的“药膳”是医食合一的典型代表。随着社会的发展，人们对食物与健康的关系有了更多的总结，尤其是饮食养生的实践更加广泛和深入。如《周礼·天官》记载的“食医”，专门掌管天子的饮食调养，这大概是世界上最早的营养师了；战国至秦汉时期的《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这是世界上最早的膳食平衡理论；唐代孙思邈的《备急千金要方》认为“安身之本，必资于食”，深刻地阐明了饮食与健康的关系；元代忽思慧的《饮膳正要》作为我国现存的第一部完整的饮食养生学专著，对食疗食谱、饮食制作、饮食宜忌、食疗食物等作有详细的论述等。这些都是我国传统饮食保健与饮食养生的典范，也是古代烹饪营养学的重要内容。

中国现代营养学融入了西方现代营养学、中华饮食养生学和传统烹饪学的精华内涵，突出人体新陈代谢规律、营养素的生理功能、营养素的代谢过程及相互关系、人体对营养素的生理需求等内容的研究。进入21世纪，随着生命科学、现代医疗保健学、食品科学的发展，及食源性健康与疾病问题的日益突出，人们开始重视不同区域、不同环境下各种人群的营养需求特性及其与健康与疾病的关系研究，并不断探索解决这些营养问题的有效措施。但食物烹饪作为营养问题中的一个重要环节，其与营养的内在深层关系往往被众多的研究者忽略了。人们普遍关注烹饪与营养健康的关系也只是近10年来的事。烹饪营养学作为一门新兴学科进入高校课堂时间不长，其有关食物原料的营养价值、烹饪加工对食物原料营养素的影响、合理膳食与健康、营养膳食设计与制作等主体内容，大部分是从现代医疗营养和烹饪工艺学中移植或嫁接而来。

作者介绍:

目录:

[烹饪营养学 下载链接1](#)

标签

营养,烹饪

1

评论

[烹饪营养学 下载链接1](#)

书评

[烹饪营养学 下载链接1](#)