

烹饪营养学



[烹饪营养学 下载链接1](#)

著者:睦红卫

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2017-7-1

装帧:平装

isbn:9787568026352

本书分为上、下两篇，涵盖了“营养与健康”“人体的营养需求”“原料的营养价值”“营养与科学烹饪”“营养与平衡膳食”等内容。既传承了营养科学诞生至今经过几代人反复研究证实的成果，又及时反映了营养科学在本世纪取得的zui新成就。本书为烹饪与营养教育专业核心主干课程“烹饪营养学”的教学用书，亦可作为餐饮行业从业人员及广大营养保健爱好者的学习参考书。

作者介绍:

目录: 上篇基础营养

第一章营养与健康3

第二章能量8

第一节能量概述8

第二节人体能量的来源9

第三节人体能量的消耗10

第四节能量供给量与食物来源15

第五节能量代谢与健康19

第三章宏量营养素24

第一节蛋白质24

第二节脂类37

第三节碳水化合物50

第四章微量营养素61

第一节矿物质61

第二节维生素91

第五章水和其他膳食成分120

第一节水120

第二节膳食纤维125

第三节植物化学物130

下篇烹饪营养

第六章原料的营养价值143

第一节原料营养价值评定概述143

第二节植物性原料的营养价值146

第三节动物性原料的营养价值165

第四节食用油脂的营养价值175

第五节调味品的营养价值176

第六节饮料的营养价值182

第七章营养与科学烹饪 187

第一节营养素在热加工过程中的变化187

第二节非热加工对原料营养价值的影响209

第三节不同烹饪方法对营养素的影响217

第四节烹饪中避免食材营养价值下降的措施227

第八章营养与平衡膳食234

第一节膳食结构234

第二节平衡膳食原理242

第三节中国居民膳食平衡膳食模式250

第四节平衡膳食构建——食谱设计258

附录A中国居民膳食营养素参考摄入量(DRIs 2013)270

附录B部分食物营养成分表274

附录C常见身体活动强度和能量消耗表288

主要参考文献290

• • • • • (收起)

标签

营养

烹饪

饮食

评论

2017年出版，引用的数据资料都是较新的，很不错。书后附录的中国居民膳食营养素参考摄入量和食物营养成分表很实用。

书评