

烹饪营养学



[烹饪营养学_下载链接1](#)

著者:彭景 著

[烹饪营养学_下载链接1](#)

标签

评论

讲的很专业，需要有一些基础的化学知识

好好学习，对自己会有好多好处的

可以自学和为家庭的饮食调整有帮助

对做饭研究一下 非专业厨师。

总的来说知识点还是挺好的，不错

教材 原创封面好营养学知识点写到实处喜欢看书的人读

非常好用，划算的一件商品

不错，京东信的过 不错，京东信的过

这个书很好，对一些健康很有帮助。

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

老公学厨师，这本教材很好

有些不知道的就学吧，努力

不错哦，没有推荐错！

内容丰富详细，知识面广阔

只是想了解一下，很好的东西

好看，正版、实用，得益匪浅。

真的是一本好书

不愧是教材,内容充实,自习阅读,普及知识

第一节 禽类原料及制品的营养价M值 第一节 基本概念 食E物的消化吸收与排泄
食物的消化吸收与排泄J 第一章
高等烹饪教育的创办，面临aO的首要任务之一就是教材建设。1990年前后，以原江苏
商业专科学校中国烹饪专业为主，在上海科学技术出版社和中国商o业出版社出版了面f
f向专科层次的第 第一章 总结 第六节 w碳水化合物 人体需要的营养素 营养素的吸收
第一节 第三节 食物的消化吸收与排泄 消化系统的组成与消化

还不错，就是有一本没配齐，结果等很久都没寄。催了才寄。

挺好的

知识量挺大的，有时觉得有点单调。。

.....

高等烹饪教育的创办，面临的首要任务之一就是教材建设。1990年前后，以原江苏商业专科学校中国烹饪专业为主，在上海科学技术出版社和中国商业出版社出版了面向专科层次的第 第一章 食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorpti

，还可以作为与营养科学及食品科学有关的专业教师和学生及相关工作人员的参考用书。还可以用于营养配餐师，公共营养师等职业资格培训的参考教材。在当前的中国，国人对健康的饮食要求越来越高，对营养专业的重视程度也大大提高了，所以营养专业的前途是光明的，虽然各大专院校都纷纷开设了营养专业，但是大多都是死啃书本，对实践应用方面重视不够，而且营养专业大多局限于医院，学校，工矿，机关等大型食堂难道就不需要营养饮食吗？难道只要在得了病之后，才需要专业营养人员给予指导吗？普通大众人群就不需要营养专业人士的指导了吗？现在的国民只能靠电视里那些将康饮食节目，才能了解一些有关营养学的知识。所以，烹饪营养学这本书也可以进到千家万户的老百姓家里，这样才能更深一步的加强国民对营养学的认识，而且还能和烹饪相结合，不只是死板的知识，而是可以活学活用的好的范本，所以，我个人认为，这本书值得拥有。

很喜欢...张俊杰1.张俊杰，他的每一本书几本上都有，这本小公司做大做强18招很不错，追求创新优化是所有总经理的愿望，打造百年老店是所有管理者的梦想。大未必强，小未必弱，你可以做不到最大，但一定要做到最强。这就是给中小公司创业者和经理人的职业忠告和盛世危言，也是商海生存的制胜法则。细心研磨其成败得失，必能从中悟出道理。 总经理管理手册教你一套把中小公司货船大做强做精的18般武艺
一本提升经理人经营管理水平的实用工具书
一部恢复中小公司活力和创新意志的制胜宝典
一部融经营韬略和商业智慧于一体的管理读本
大未必强，小未必弱中国的私营公司为什么会有那么多的英年早逝和幼年夭折影响公司做大、做强、做精的关键因素究竟有哪些如何破解怎样才能使中小公司活得长、活得久、走得远
小公司做大做强18招针对中小公司在管理创新上出现的问题，深挖其根源，做出中国式的解释和剖析，并渗透着浓厚的本土韵味，散发着中国情调，简单易行，行之有效。我们可以把它作为商海中的导航图，成败得失中的指南针，校正管理者偏差的一面镜子，也可以作为一本总经理的实用手册和现用现查工具书。（1）进入快者生存时代。以前是大鱼吃小鱼，而现在则是快鱼吃慢鱼，慢鱼被淘汰！世界变幻无常，商界更是风云诡谲，先人一步把握市场脉搏跳动，获得的将不仅是发展的先机。快鱼时代，快者生存。（2）赢在抢先战略。作为市场战略，时间对于资金、生产效率、产品质量、创新观念等，更具有紧迫性和实效性。因此，抢先战略，是赢得市场竞争最后胜利的首要条件。（3）建立快速的反应机制。企业要想在群鱼中立于不败之地，首先应建立起快速的反应机制，包括快速的客户反应、市场反应、交付和服务提供等。这就更严格要求企业有选择地采取攻防战略，并快于竞争对手做出变化反应。【一语妙计】商战中有一个先手定律，强调的就是一个先字。你若慢了一步，别人可能已冲到前面，先你而成功，人家手持专利，你的准备只能前功尽弃。13.打破内部信息封锁公司内一般有两种信息一种是公开的信息，如产量报表、人力资源状况、经营状况、市场销售额、利润状况另一种是不可公开的信息，如新产品开发计划、核心技术、重大投资决策。不少企业存在的问题是，把很多可以公开的信息也当成是不可公开的信息。这导致了内部信息封锁，造成了低效。（1）让职业经理人清楚整体信息。当中层员工整天忙于各种工作计划时，却不知道公司目前面临的各种真实情况，比如公司每日的现金流量是多少、上月亏损多少、利润多少、公司资本运作执行方案、内部管理结构的变化方向，等等。这显然无法正确执行。（2）让部门负责人掌握关键信息。部门负责人除

所有从事烹饪营养教学与科研工作者的劳动结晶，突出了烹饪与营养教育专业的特色，体现了与时俱进的特点，并力求在科学性、规范性、先进性、系统性和适用性等方面达到一个新的高度。内容包括食物的消化吸收与排泄、人体需要的营养素、烹饪原料的营养价值、烹饪加工对原料营养价值的影响、烹饪营养与健康等。目录 绪言 第一章 食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念 第二节 消化系统的组成与消化 第三节 营养素的吸收 第四节 代谢物质的排泄 总结 复习与思考 第二章 人体需要的营养素 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 碳水化合物 第四节 能量 第五节 矿物质 第六节 维生素 第七节 水 第八节 植物化学物 总结 复习与思考 第三章 烹饪原料的营养价值 第一节 烹饪原料营养价值评价 第二节 畜类原料及制品的营养价值 第三节 禽类原料及制品的营养价值 第四节 水产类原料及制品的选择与放弃，是一种心态、一门学问、一套智慧，是生活与人生处处需要面对的关口。昨天的放弃决定今天的选择，明天的生活取决于今天的选择。人生如演戏，每个人都是自己的导演。只有学会选择和懂得放弃的人，才能赢得精彩的生活，拥有海阔天空的人生境界。

做一个选择的时候，意味着需要放弃其他的观念、想法、物质、甚至生命。选择与放弃往往是同步的，选择的反面既是放弃。放下一粒种子，收获一棵大树；放下一处烦恼，收获一片清凉；放下一种偏见，收获一种幸福。当你放下足够的时候，生命也将收获一片蓝天。

· 收起全部<< 前言

真正意义上的高等烹饪教育，始于1983年原江苏商业专科学校开办的中国烹饪专业。随着高等烹饪教育的发展，烹饪专业也由原来的专科层次上升到本科层次。进入21世纪以后，国内有的高校又通过相关专业的硕士点，如食品科学专业、营养与食品卫生学专业等开始招收烹饪专业本科生攻读硕士学位，从这个意义上讲，高等烹饪教育又进一步上升到了硕士研究生的层次。

高等烹饪教育的创办，面临的首要任务之一就是教材建设。1990年前后，以原江苏商业专科学校中国烹饪专业为主，在上海科学技术出版社和中国商业出版社出版了面向专科层次的第 精彩书摘 第一章 食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先要在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption）

第一章 食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先要在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption） 第一章

食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先要在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption） 第一章

食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类

大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先 在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption）第一章

食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要 从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先 在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption）第一章

食物的消化吸收与排泄 第一节 基本概念

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要 从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先 在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption）

(0%好评) 第五节f

食物是营养素的载体，人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要 从外界摄取氧气，还要不断地从食物中摄取各种营养素。这些营养素，特别是蛋白质、脂肪、碳水化合物是一类大分子的有机化合物，人体不能直接利用，必须先 在消化道内经过分解，转变成结构简单的小分子物质，才能透过消化道黏膜的上皮细胞，进入血液循环，供人体组织利用。食物在消化道内的分解过程，称为消化（Digestion）。经过消化后的小分子物质透过消化道黏膜进入血液或淋巴的过程，称为吸收（Absorption）(0%好评)

复习与思考 总结 食物的消化吸收与排泄

普通高等教育“十一五”部委级规划教材：烹饪基本功训练教程(0%好评) 第四节

第八节 食物的消化吸收与排泄 0条 ￥10.00(6.4折) 代谢物质的排泄 第四节 第四节

0条 川菜烹饪技法揭秘：爆·炒·熘·煎·浸·炸 第三节 矿物质

高等烹饪教育的创办，面临的首要任务之一就是教材建设。1990年前后，以原江苏商业专科学校中国烹饪专业为主，在上海科学技术出版社和中国商业出版社出版了面向专科层次的第 0条 0条 第二章 植物化学物 0条 (0%好评) 0条 人体需要的营养素

第三章 第一节 基本概念 ￥9.40(8折) (0%好评) 人体需要的营养素 C第六节 第一章

￥25.40(8折) ￥15.40(8.7折) 消化系统的组成与消化 维生素 第二节 (0%好评)

中餐烹饪原料加工工艺/21世纪高职高专精品教材G·旅游类 ￥10.00(6.4折) 第一节

复习与思考 (0%好评) (0%好评) 主妇操作带您学做营养餐 I复习与思考 复习与思考

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材·全国高等学校教材：医学导论（第4版） (0%好评) 第一章 脂类 畜类原料及制品的营养价值 (0%好评) (0%好评)

人体营养补充手册（精装全彩版N） 蛋白质 烹饪原料营养价值评价N (0%好评)O

￥25.30(8折) 食物的消化吸收与排泄 能量 水产类原料及制品的 中国冷盘工艺

(0%好评R) 0条 人体需要的营养素 第三章 中国冷盘工艺 0条 (0%好评) 营养素的吸收 水

第一章 中餐烹饪原料加工工艺/21世纪高职高专精品教材·旅游类 ￥10.00(6.4折)

人体需要的营养素 总结 (0%好评)

中餐烹饪原料加工工艺/21世纪高职高专精品教材·旅游类 ￥10.00(6.4折) 第一节

第一节 ￥28.00(8折) (0%好评) 第一章 第四节 复习与思考 ￥28.00(8折)Y ￥25.30(8折)

第一章Z 脂类 畜类原料及制品的营养价值 0条 0条 ￥12.70(3.4折) 第三节 第三节 0条

(0%好评)

很好很好很好很好很好很好很好

和书店的一模一样 价格便宜

[烹饪营养学_下载链接1](#)

书评

[烹饪营养学_下载链接1](#)