

21
2019

第40卷 总第370期
2019年11月(半月刊)

ISSN 1005-6521
CN 12-1231/TS

食品研究与开发®

SHIPINYANJIUYUKAIFA FOOD RESEARCH AND DEVELOPMENT

- ◆ 中文核心期刊
- ◆ 中国科技核心期刊(中国科技论文统计源期刊)
- ◆ RCCSE 中国核心学术期刊(A)
- ◆ 《中国核心期刊(遴选)数据库》收录期刊

- ◆ 万方数据——数字化期刊群全文上网
- ◆ 中文科技期刊数据库收录期刊
- ◆ 《中国期刊网》收录期刊
- ◆ 中国期刊全文数据库(CJFD)全文收录

- ◆ 美国《化学文摘》收录期刊
- ◆ 英国《食品科技文摘》(FSTA)收录期刊
- ◆ 英国国际农业与生物科学研究中心(CABI)收录期刊
- ◆ 《乌利希期刊指南》收录期刊
- ◆ EBSCO 数据库收录期刊

广告



「团队努力 共创同一新目标」
THE TEAM EFFORTS ACHIEVE A COMMOM GOAL.

打造老百姓放心菜篮子

天津食品集团
商贸有限公司

公司地址
天津市南开区士英路20号

公司网址
www.tjfood365.com

业务电话
87969600

服务电话
4006186184



营养健康与体育训练结合的思考



书名：食品营养与健康

作者：张谦，王丹

定价：29.00 元

出版时间：2019-01-01

出版社：中国医药科技出版社

ISBN: 9787521405910

众所周知，合理的营养是保持健康状态的重要源泉，营养过剩或缺乏都会削弱人的体质，提高各类疾病的发生率。在传统思维与理念下，人们认为健康便是“无病、无灾”，然而伴随着社会的发展与进步，人们的思维有所改善，对健康有了新的认识，且根据世界卫生组织所提出的含义，健康则是指免于疾病与虚弱，保持身体与精神等方面的完善状态。与此同时，体育是增强体质的重要方式之一，怎样保证身体的健康，提高体育训练的完善性与科学性成为了目前值得研究的课题之一，而这则离不开营养。《食品营养与健康》一书以理论阐述的方式将营养学的发展史、各类食物的营养价值、食物消化与吸收等内容加以梳理，其内容丰富，具有针对性，意义重大。

营养：维持健康的基础

如何保证营养的合理性是至关重要的，依据书中观点，要想达成这一目的，则要求在膳食之中包含人体所需的各类营养素，在互补作用下满足人体身体的需求。同时，营养的合理性还体现在食物快速消化，未对机体产生影响等方面。比如粮食谷物可以为人们提供糖类、肉禽食物能帮助人们补充蛋白质、水果蔬菜能够补充人体欠缺的维生素，在食物的合理搭配下可以实现营养成分的“大融合”，进而有效满足机体的需求。换言之，通过食物获得营养是最为基础的，而怎样将食物中的营养转化也是需要关注的。作者认为，人体从根源上便是碳水化合物，每一个生长阶段与周期都离不开营养的供应，其中从胚胎到成人，如果营养缺乏则会增加患病的几率，严重威胁人类的生存质量。其中营养合理性的意义可表述为两点，其一是保证人体各个器官的运作，提高机能水平；其二是维持人体心理健康，当人体获得了充足的营养，器官发育则会有所保障，在无形之中也可提高人体对外界的应激能力。

营养：体育锻炼的保障

理论上而言，营养是有效保证生命延续的条件之一，而合理且科学的营养则可以促进机体的发育，起到增强体质、实现激素调节的目的，体育锻炼则可以促使机体代谢顺利进行。营养是体育锻炼中的一部分，对锻炼成果有所影响，比如体育锻炼所形成的能量消耗需要通过膳食加以补充，假如没有保证营养，机体则处于“亏空”状态，对锻炼者的生理机能以及运动能力产生影响。为从本质上改善这一现象，则需要将体育锻炼与营养膳食相互整合，并明确其重要性，在以合理营养的基础之上，促使机体获得更多的能源物质，从而促使体育锻炼迈向新的制高点。

毋庸置疑，为机体提供能量是目前体育锻炼与体育健康的一部分，怎样实现营养与体育健康的整合是我们需要思考的问题，从书中部分观点得知，重视食品营养，针对性的给予补给是重中之重。在体育训练中要遵循“营养均衡”的基本原则，如蛋白质作为人体生命活动的第一重要物质，可促进生长发育、调节全身体能、增强免疫能力，体育训练中如果缺乏蛋白质，那么肌肉会出现萎缩现象，伤口难以愈合；糖类是为人体提供热能的重要物质，且人体中50%以上的能量均由糖类所供应，如果缺乏糖类则会出现血糖下降，在体育训练中动作协调性降低，部分人员还会出现昏厥；维生素同样是不可或缺的营养素，需要在水果蔬菜中获取，能够将食物转化为能量，还可增强体内氧化还原能力，提高人体的耐力，减少疲劳。

总之，健康关系到了人们的生活质量，营养是保证人体健康，提高体育锻炼有效率的基础，在新时期对食物营养需加以重视，明确各营养素的作用与价值。《食品营养与健康》实现了对食品营养与健康的相关探讨，全书具有针对性，贴近生活，且具有创新点与亮点，能够为人体健康提供理论保障，值得相关营养学研究者、教师等阅读。[基金项目]江西省体育局2018年度科研课题计划任务，“操舞运动促进6岁儿童体育锻炼习惯养成研究——以江西省南昌市为例”，项目编号(2018051)

罗卫东(江西科技学院体育教学部, 江西南昌 330811)

编委会 2019

—— 特别顾问 ——

曹小红 王静康
孙宝国 赵晋府

—— 学术顾问 ——

陈复生	河南工业大学	聂少平	南昌大学
陈树生	天津市食品研究所	潘思轶	华中农业大学
陈卫明	江南大学	孙志宏	内蒙古农业大学
范大明	江南大学	万守朋	天津食品集团
韩北忠	中国农业大学	王昌禄	天津科技大学
孔保华	东北农业大学	王 頔	河北农业大学
李从发	海南大学	王 硕	南开大学
李大鹏	山东农业大学	王晓闻	山西农业大学
李建荣	渤海大学	谢明勇	南昌大学
林亲录	中国林业科技大学	叶兴乾	浙江大学
刘金福	天津农学院	岳田利	西北农林科技大学
刘源新	上海海洋大学	岳喜庆	沈阳农业大学
鲁晓翔	天津商业大学	张 民	天津农学院
路福平	天津科技大学	张铁华	吉林大学
陆兆新	南京农业大学	赵 伟	江南大学

—— 学术委员 ——

陈宏伟	徐州工程学院	秦 松	中国科学院烟台海岸带研究所
陈全胜	江苏大学	任娇艳	华南理工大学
陈野	天津科技大学	任晓峰	江苏大学
陈运中	湖北中医药大学	邵 平	浙江工业大学
程 奕	天津农业科学院	孙卫青	长江大学
董绮娜	天津市卫生局卫生监督所	田洪磊	陕西师范大学
段振华	贺州学院	田怀香	上海应用技术大学
方 婷	福建农林科技大学	王光怀	中国食品报
傅玲琳	浙江工商大学	王建龙	西北农林科技大学
高志贤	军事医学科学院卫生学环境医学研究所	王立峰	南京财经大学
郭宇星	南京师范大学	王彦波	浙江工商大学
郭 壮	湖北文理学院	文连奎	吉林农业大学
何强杰	四川大学	吴 頔	清华长三角研究院
侯旭木	塔里木大学	吴兆亮	河北工业大学
胡江春	中国科学院沈阳应用生态研究所	吴子健	天津商业大学
黄国伟	天津医科大学	徐建国	山西师范大学
黄金昌	扬州大学	徐丽广	江南大学
靳海焯	内蒙古农业大学	晏仁义	天津益倍生物科技集团
匡 华	江南大学	杨海燕	新疆农业大学
李 鹏	云南大学	杨宏顺	河南工业大学
李发梁	海南大学	叶 明	合肥工业大学
李国敬	陕西科技大学	张华江	东北农业大学
李 军	国家食品安全风险评估中心	章建浩	南京农业大学
李 艳	合肥工业大学	张 生	天津商业大学
李志勇	河北科技大学	张 丽	甘肃农业大学
李 宇	天津市食品安全协会	张荣泉	天津市医药科学研究所
刘 成	谱尼测试科技(天津)有限公司	张五九	中国食品发酵工业研究院
刘 伦	天津商业大学	张 岩	河北省食品检验研究院
刘 贺	重庆大学	张燕萍	江南大学
马 莺	渤海大学	张宇昊	西南大学
马 昆	哈尔滨工业大学	张玉玉	北京工商大学
孟 军	江苏大学	赵 兵	中国科学院过程工程研究所
牟 华	沈阳农业大学	赵 燕	北京市农林科学院
牟 津	河北科技大学	周 彬	安徽农业大学
倪 辉	中国海洋大学	周志江	天津大学
	集美大学	Changmou Xu	University of Nebraska-Lincoln

食品行业核心刊物

- ◆中文核心期刊
- ◆中国科技核心期刊(中国科技论文统计源期刊)
- ◆RCCSE 中国核心学术期刊(A)
- ◆中文科技期刊数据库收录期刊
- ◆万方数据—数字化期刊群全文上网
- ◆《中国核心期刊(遴选)数据库》收录期刊
- ◆《中国期刊网》收录期刊
- ◆中国期刊全文数据库(CJFD)全文收录
- ◆《乌利希期刊指南》收录期刊
- ◆美国《化学文摘》收录期刊
- ◆英国国际农业与生物科学研究中心(CABI)收录期刊
- ◆英国《食品科技文摘》(FSTA)收录期刊
- ◆EBSCO 数据库收录期刊

《食品研究与开发》

2019年21期(半月刊)

主 管:天津食品集团有限公司

主 办:天津市食品研究所有限公司
天津市食品工业生产力促进中心

主 编:赵志广

编辑部主任:王 琦

编辑部副主任:佟永薇

责任编辑:郑琳琳

美术编辑:张冠宇

编辑出版:《食品研究与开发》编辑部

发 行:《食品研究与开发》编辑部

创刊年份:1980年

出版日期:每月10日、20日

地 址:天津市静海区静海经济开发区南区
科技路9号

邮 编:301609

电话/传真:022-59525671,59525637

网 址: <http://www.tjfrad.com.cn>

电子信箱: tjfood@vip.163.com

ISSN 1005-6521
CN 12-1231/TS

发行范围:国内外公开发行

国内订阅:全国各地邮局或本编辑部

邮发代号:6-197

国外发行:中国国际图书贸易总公司

国外发行代号:M8089

广告经营许可证号:1201044000116

印 刷:天津中铁物资印业有限公司

地 址:天津市河东区十四经路2号

国内定价:30元/册

国外定价:18美元/册

本刊已许可在中国知网、“万方数据—数字化期刊群”、中文科技期刊数据库、《中国核心期刊(遴选)数据库》、《中国期刊网》、中国期刊全文数据库(CJFD)、美国《化学文摘》、《乌利希期刊指南》等系列网络数据库中以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。以上杂志社著作权使用费与本刊稿酬一并支付。作者向本刊提交文章发表的行为即视为同意本刊上述声明。

基础研究

- 大孔树脂对白鲢鱼糜漂洗水蛋白的吸附研究 段生洲,丁保森(1)
- 小麦粉粒度对鲜湿面品质的影响 马瑞杰,温纪平(5)
- 不同杂粮对汤圆粉团流变学特性及品质的影响
..... 陈朝军,刘永翔,李俊,陈中爱,赵钢,刘辉,刘嘉(11)
- 中国6个产地文旦柚皮精油化学成分及生物活性研究
..... 卢锦澜,许梦圆,陈啸飞,秦昭,王文蜀,刘秋彤(17)
- 烹饪方式对甘薯营养成分的影响
..... 雷焕娜,李彦,曹忠娜,王春玲(27)
- 黄酒贮藏过程中生物胺变化规律的研究
..... 何晨怡,童琳娜,王楠,王伟,谢广发,金建昌(32)
- 两种冷榨花生油理化性质及抗氧化活性的研究
..... 于森,周玥彤,马佳慧,石太渊,鲁明,付欣,张良晨(38)
- 微胚乳超高油玉米粕蛋白特性及氨基酸组成研究
..... 汤星月,吴建文,李秋庭(43)
- 不同配伍比例栀子-肉桂水提物改善小鼠睡眠作用及相关机制研究
... 杜正彩,齐彪,张明哲,韦燕霞,李丽洁,郝二伟,侯小涛,胡小勤,邓家刚(49)
- 灰绿碱蓬植物盐提取因素的探究及工艺优化
..... 付建鑫,张炳文,邵家威,张桂香(55)
- 豆腐柴叶营养成分分析与评价
..... 李刚凤,罗家兴,李洪艳,熊小艳,康明,杨娟(62)
- 基于非均相反应的新型固定化酶的构建及催化合成植物甾醇酯的研究
..... 刘鑫龙,王立晖,刘鹏,安娜,陈光辉,赵瑞,杭忠霞(66)
- 不同渗糖方式对徐香猕猴桃果脯品质的影响
..... 颜娜,李华佳,徐星烨,朱永清,张源,雷敏,郭壮(71)
- 女贞子提取物中齐墩果酸含量及抗肿瘤活性研究
..... 王沛君,王森业,徐瑞芳,冯瑞,张磊,李晓楠,孙颜杰(76)

应用技术

- 桑黄子实体多糖超声波协同辅助提取及活性研究
..... 应瑞峰,黄梅桂,王耀松,吴彩娥,李婷婷,范龚健(82)
- 枸杞黄酮超声波辅助提取工艺优化及枸杞品质综合判定
..... 刘元林,龙鸣,田晓静,张福梅,陈士恩,马忠仁,诺茹·伊扎·诺丁(88)
- 基于不同乳酸菌发酵的黄秋葵酸奶研制及其体外抗氧化研究
..... 汪瑞敏,赵卫红,孙大利,李博岩,张清海,周艳,徐良(95)
- 响应面法优化藜麦种子黄酮的超声波辅助提取工艺
..... 吴雅露,陈琪,陈梦涛,应鹏飞,蒋玉蓉,陆国权(100)
- 松毛菇多酚的提取及纯化工艺研究
..... 黄艳,孙怡婷,张见明,王昕岑,杨宇华(106)
- 具有增强免疫作用的铁皮石斛灵芝酒的研制
..... 吴月国,赵铮蓉,吴蓓丽,张萍,梁家宝,刘骅(115)

响应面优化微波辅助法提取野木瓜水不溶性膳食纤维工艺	王嘉莹, 蒋纬, 李吉达, 何鸿(119)
响应面法优化决明子总蒽醌的超声辅助提取工艺研究	崔瀚元, 宋兆伟, 张越, 赵宪争(126)
橡子壳斗提取工艺及其抗氧化性研究	任云, 朱晓敏, 李明清, 朱金慧, 王博(132)
超声波辅助方式对红曲黄酒品质变化影响的研究	葛东颖, 何萌, 雷敏, 赵慧君(139)
基于模糊数学感官评价法对红枣核桃碎配方的优化	陈树俊, 吴梦月(144)
响应面优化金银花绿原酸提取工艺及抗氧化作用研究	石艳宾, 李文静(152)
三相萃取法提取白牛肝菌多糖的工艺研究	赵艳霞, 王大红(158)

检测分析

4种食源性致病菌的多重PCR快速检测方法研究	李聪, 刘健慧, 李志辉, 张敏, 高浩, 檀建新(164)
蓝莓汁有机酸高效液相色谱指纹图谱构建及其在掺假鉴定中的应用	李佳秀, 张春岭, 刘慧, 陈大磊, 刘杰超, 焦中高(170)
基于GC-MS/GC-O对白及花挥发性成分的分析	刘珍珍, 苏莹, 张斌, 陈小华, 李会宁, 杨培君(178)
高效快速测定果汁饮料中橙汁含量的方法研究	张克贤, 孙勇民, 黄艳玲, 张轶斌(187)
基于传统分离培养和高通量测序分析市售咸鳓鱼中微生物多样性	毛海萍, 袁开, 金仁耀, 冯俊丽, 戴志远, 吴佳佳(193)
HPLC法快速测定保健食品中化学药物添加的研究	金鑫, 朱志英(201)

生物工程

传统东北酸菜中乳杆菌的分离鉴定及其降胆固醇特性研究	马长路, 焦梦丽, 罗红霞, 逢晓阳, 芦晶, 张书文, 吕加平, 妥彦峰(209)
响应面法优化枯草芽孢杆菌MX-6产纳豆激酶发酵条件	满丽莉, 向殿军(214)

专题论述

沙拉酱品质稳定性及其营养风味的研究进展	张彩霞, 牛琛, 柳泽琢也, 周纷, 张艳霞, 奚印慈, 王锡昌(220)
---------------------------	---------------------------------------

广告

天津食品集团商贸有限公司	封面
营养健康与体育训练结合的思考	封二
大学生职业规划与就业问题研究	插六
苏轼“美食情结”内涵	封三
天津食品集团	封底

补白

欢迎订阅 2020 年《食品研究与开发》	26
公益广告	54, 143, 151

Periodical Name:

Food Research And Development

Organization in Charge:

Tianjin Food Group Co., Ltd.

Sponsored by:

Tianjin Food Research Institute Co., Ltd.,

Tianjin Food Industry Productivity

Promotion Center

Chief Editor: ZHAO Zhi-guang**Managing Editor:** WANG Qi**Edited&Published by:**Editorial Department of *Food Research*And *Development Journal***Distributed by:**Editorial Department of *Food Research*And *Development Journal***Publication Date:**

The 10th, 20th of Every Month

Address:

No. 9 Keji Road, Tianjin Jinghai

Economic Development Area(South

District), Tianjin, China

Postcode: 301609**Tel/Fax:** +86 22 59525671**Website:**

http://www.tjfood.com.cn

E-mail: tjfood@vip.163.com**Domestic Standard Serial Number:**

ISSN 1005-6521

CN 12-1231/TS

Distributed Range:

Domestic and Oversea

Domestic Distributed by:

Domestic Post Bureau or Editorial

Department of *Food Research And**Development Journal***Issue Code:**6-197**Oversea Distributed by:**

China International Book Trading

Corporation

Oversea Code:M8089**Advertising Licence Code:**

1201044000116

Printed by:

China(Tianjin)Railway Materials

Printing Co.,Ltd.

Printed Address:

No.2, Shi Si Jing Lu, Hedong Dist.,

Tianjin, China

Domestic Price: RMB 30 per Issue**Oversea Price:** US \$ 18 per Issue**Basic Studies**

- Adsorption of Macroporous Resin for Protein in Washing Water of Silver Carp
..... DUAN Sheng-zhou, et al (1)
- Effect of Wheat Flour Particle Size on the Quality of Fresh Wet Noodles
..... MA Rui-jie, et al (5)
- Influence of Different Grains on Rheological Characteristics and Quality of Glutinous Rice Ball Flour CHEN Zhao-jun, et al (11)
- Study on the Chemical Composition and Biological Activities of Essential Oils in Wendan Pomelo Peels Collected from Six Areas in China
..... LU Jin-lan, et al (17)
- Effects of Cooking Methods on the Nutritional Content of Sweet Potato
..... LEI Huan-na, et al (27)
- Changes of Biogenic Amines in Yellow Rice Wine during Storage
..... HE Chen-yi, et al (32)
- Study on the Physicochemical Properties and Antioxidant Activity of Two Varieties Cold-pressed Peanut Oil YU Miao, et al (38)
- Properties and Amino Acids Content of Protein from Micro-endosperm Ultra-high Oil Corn Meal TANG Xing-yue, et al (43)
- Effects of Different Proportions of Gardenia and Cinnamon cassia Aqueous Extract on Sleep Function and Related Mechanisms in Mice DU Zheng-cai, et al (49)
- Study on the Factors and Optimization of Salt Extraction from *Suaedaglauca bunge*
..... FU Jian-xin, et al (55)
- Analysis and Evaluation on Nutritional Composition of *Premna microphylla Turcz* Leaves LI Gang-feng, et al (62)
- Studies on the Construction of Novel Immobilized Enzymes Based on Heterogeneous Reaction and the Catalytic Synthesis of Phytosterol Esters
..... LIU Xin-long, et al (66)
- Effects of Different Sugar Permeability Methods on Properties of Xuxiang Kiwi Preserved Fruit YAN Na, et al (71)
- Study on the Content of Oleanolic Acid and Antitumor Activity from *Fructus Ligustri Lucidi* Extracts WANG Pei-jun, et al (76)

Application and Technology

- Ultrasonic-microwave Synergistic Assisted Extraction and Activity of Polysaccharides from *Phellinus igniarius* YING Rui-feng, et al (82)
- Process Optimization and Comprehensive Determination of the Quality of *Lycium barbarum* L. Flavone Ultrasonic Assisted Extraction LIU Yuan-lin, et al (88)
- Development of Okra Yogurt Based on Different Lactic Acid Bacteria Fermentation and Its *in vitro* Antioxidant Activity WANG Rui-min, et al (95)

Optimization of Ultrasonic Assist Extraction Response Surface Methodology Quinoa Seed Flavonoids
 WU Ya-lu, et al (100)

Optimization of Extraction and Purification of Polyphenols from *Lyopyllum cinerascens* HUANG Yan, et al (106)

Study on *Dendrobium officinale Ganoderma lucidum* Wine with Enhanced Immunity WU Yue-guo, et al (115)

Optimizing of Microwave-assisted Extraction Technology of Insoluble Dietary Fiber from Wild Papaya by Response Surface Method
 WANG Jia-ying, et al (119)

Optimization of Ultrasonic Assist Extracting Anthraquinone from Semen Cassia by Response Surface Method
 CUI Han-yuan, et al (126)

Study on Extraction and Antioxidant Activity of Acorn Shell REN Yun, et al (132)

Study on the Effect of Ultrasound-assisted Method on the Quality Change of Monascus Rice Wine
 GE Dong-ying, et al (139)

Optimization of Jujube Walnut Crisp Formula Based on Fuzzy Mathematical Sensory Evaluation Method
 CHEN Shu-jun, et al (144)

Optimization on Extraction Technology of Chlorogenic Acid from *Lonicera japonica* by RSM and Antioxidant Activity
 SHI Yan-bin, et al (152)

Extraction of *Boletus boletus* Polysaccharides by Three-phase Extraction ZHAO Yan-xia, et al (158)

Detection and Analysis

Study on Multiplex PCR of Rapid Detection Method for Four Foodborne Pathogens LI Cong, et al (164)

Fingerprint of Organic Acids by High Performance Liquid Chromatography for Authentication of Blueberry Juice
 LI Jia-xiu, et al (170)

Analysis of the Volatile Component of *Bletilla striata* Flower Based on GC-MS and GC-O LIU Zhen-zhen, et al (178)

Study on High Efficiency and Rapid Determination of Orange Juice Content in Fruit Juice Beverage
 ZHANG Ke-xian, et al (187)

Study of Microbial Diversity in Commercial Salted Chinese Herring Using Culture Isolation and High-throughput Sequencing
 MAO Hai-ping, et al (193)

Rapid Determination of Chemical Drugs Addition in Health Food by HPLC JIN Xin, et al (201)

Bioengineering

Isolation and Identification of Lactic Acid Bacteria from Traditional Northeast Pickled Vegetables and Their Cholesterol-Lowering Properties MA Chang-lu, et al (209)

Optimization of Fermentation Conditions of Nattokinase Production in *Bacillus subtilis* MX-6 by Response Surface Methodology
 MAN Li-li, et al (214)

Special Topic Discussion

Research Progress on the Quality Stability and the Nutritional Flavor of Mayonnaise ZHANG Cai-xia, et al (220)

大学生职业规划与就业问题研究



书名：职业生涯规划与创业就业

作者：姜力源，张镗

定价：29.00 元

出版时间：2019-01-01

出版社：中国医药科技出版社

ISBN: 9787521400298

到了毕业季，不少大学生陷入了困境，一方面，是因经济发展陷入疲态所带来的就业危机，另一方面是毫无规划没有方向所带来的迷茫。往前进，并没有理想中的康庄大道，往后退，俨然已经毫无退路，处于困境中的学生，亟待有一盏明灯作为指引，拨开前路中的迷雾，突破当下的困境，从而解决面临的难题，开启另一段的人生之路。《职业生涯规划与创业就业》是由程凯主编，由中国医药科学出版社在2019年出版的教材，是全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业“十三五”规划教材。该书是对几乎毫无职场经验的大学生而准备的，是从职业规划、就业、创业三个方面对大学生所提供的未来发展指引。职业规划是基础，是在清楚了解自身优势劣势基础上对职业发展方向与路径所进行的积极探寻；就业创业是方向，是迈开职场的第一步，是找寻个体生存的价值与理想，开启另一段人生征程的转折点。

就业未定、规划先行。该书第一篇，首先对职业规划的问题进行了论述，从认识职业规划，掌握制定职业规划的方法技巧以及提高职业规划能力素养，形成了详细全面的研究体系。长久以来，我们对就业的理解过于肤浅，仅仅是停留在“找到”工作这一简单的层面，却缺乏后续的综合评判与考量。缺乏必要的思考，才使得就业困境的突破变得难上加难。如果跳出固有的思维，并不是简单地基于找到工作的目的而进行就业指导，而是从长远的角度、从规划的层面来引领学生，则能够起到事半功倍的效果。该书对职业规划教育的探究，以及由此所进行地深入探讨，是符合当下就业指导实际需求的，也是有前瞻意识与针对性的。

明确方向、积极就业。该书第二篇，着力解决大学生求职之路上的难题，主要从准备工作、求职展开、权益保障这三个层面来具体展开。在职业规划基础之上，对于自身未来的发展，会有一些的想法与愿景，也会有期待与要求。基于职业规划所形成的发展方向与目标，坚定地走下去，去克服就业过程中的一切难题，方能迈出第一步，去开启职场的新征程。做好万全的准备，从知识到经验、从行为到心理，以积极的状态来迎接就业的难题与挑战。即使在就业中遇到障碍难题，权益受到侵害，也不应退缩畏惧，而是应该尝试用知识来保障权益。该书所提供的恰恰正是求职、维权所需的专业知识，通过学习，自然可以了解处理不同问题时的方法，而不是陷入困惑迷茫，或自怨自艾或怨天尤人，成为就业路上的失败者。

坚理想、认真创业。该书第三篇，正是为有理想抱负、不畏前路艰难，愿意走创业之路的大学生所准备的知识与指引。这一部分主要是从创业教育及实践指导两个方面展开。从创业意愿的形成，到创业思路的汇聚，再到创业实践的展开，以及创业活动的成功，中间的荆棘坎坷不胜枚举。书中总结了创业之路上常见的困境，并针对性地提出了突破困境求得发展的路径，比较实用，也切实地解决了创业大学生的诸多困惑。在这一部分，该书并未将较多的笔墨放在创业成功价值的渲染上，而是真正立足实际，从解决创业实践难题的层面展开分析，极为贴近实际，也能利于空有一腔创业热情的大学生多一些思考，少一些盲目，多一些学习，少一些随意。如此一来，成功的几率大大增加，对后来者也能形成激励与引导。

综上所述，该书是清晰职业规划、引导就业实践、应对创业难题的指引和帮助，是不同层次的学校提供就业方面的教育及指导所依托的专业教材。对于正处于迷茫阶段的求职大学生而言，无疑是指路明灯，对正在学习阶段的学生而言，该书也是未来职业发展之路的可靠指导，对于有创业意愿的学生而言，也是督促其认真思考，帮助其解决实践难题的有效支撑。

陈伟（上海建桥学院，上海 200000）



天津食品集团

TIANJIN FOOD GROUP

打造老百姓放心菜篮子



食品研究与开发 (半月刊)

编辑出版 《食品研究与开发》编辑部
地址 天津市静海区静海经济
开发区南区科技路9号
电话/传真 (022) 59525671
邮编 301609

国内统一刊号CN 12—1231/TS 发行范围 公开发行
国际标准刊号ISSN 1005—6521 广审字.3—043号
印刷单位 天津中铁物资印业有限公司
邮发代号 6—197 定价 30.00元

ISSN 1005-6521

