

<<五彩缤纷的健康餐>>

图书基本信息

书名：<<五彩缤纷的健康餐>>

13位ISBN编号：9787111369653

10位ISBN编号：7111369653

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业

作者：金懋斌

页数：119

译者：韩晓

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：<http://www.tushu007.com>

## <<五彩缤纷的健康餐>>

### 内容概要

本书就介绍了色彩丰富的各种菜肴，从日常餐桌上的彩色食物。周末彩色的早午餐、零食到不想吃饭的日子里的别样彩色食物。让您不用吃药。只要均衡摄取各种色彩的食物，就能保持健康，使身体充满活力。

## <<五彩缤纷的健康餐>>

### 作者简介

金悛斌

目前经营着一家美食摄影工作室。

还是多家杂志、广播等媒体的料理研究员和食品设计师。

他醉心于研究接近自然的、保持着食物原汁原味的健康饮食。

希望通过本书，让更多的人了解各种食材所含有的营养成分，希望更多的人能够通过饮食获取健康

。

## <<五彩缤纷的健康餐>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 彩色食物，让我们的身体充满活力

为什么我们青睐彩色食物

彩色食物的种类和功能

保持每日健康的彩色食物饮食法

保证营养均衡的彩色食物饮食法

促进营养吸收的彩色食物健康属性

对身体有害的彩色食物

#### 第二章 不吃药，摄取各种色彩，保持健康

西红柿炒饭皮肤美容

大枣黏米粥安定神经

西瓜糖稀茶预防血管疾病和浮肿

酱油拌南瓜减肥

胡萝卜羹改善肝脏功能

地瓜豆浆，改善肠道功能

绿茶豆腐汤解毒

西兰花土豆沙拉预防胃癌

韭菜苹果汁增强体力

洋葱炒鱿鱼治疗动脉硬化和高脂血症

桔梗梨茶保护肺卸嗓子

萝卜酱虾皮改善消化不良

葡萄生姜茶解除疲劳

牛蒡饭团改善糖尿病

黑花生粥防止老化

拥天抱海的艺术——天然染色

乐活人传统天然染色的匠人——洪楼阁

#### 第三章 我家餐桌，从现在起摆上彩色食物吧

豆子清曲酱汤

豆腐酱蔬菜

炒豆芽

紫菜拌蔬菜

菠菜炒彩椒

南瓜酱带鱼

小饼卷炒泡菜、土豆

西葫芦炒虾仁

蛤蜊韭菜豆腐开胃菜

#### 第四章 周末的早午餐、零食，彩色食物

西红柿嫩豆腐黏米沙拉

粥；熏三文鱼黑米沙拉

香蕉坚果三明治和黄瓜橙汁

土豆蔬菜汉堡

五味粥和烤蔬菜

烤玄米黏米糕和水果串

南瓜营养鸡蛋糕

地瓜栗子豆子羹

<<五彩缤纷的健康餐>>

绿色生活，守护绿色地球

绿色生活技能展获奖作品 / 林恩荣

第五章 不想吃饭的日子，别样的彩色食物

土豆蛤仔

彩椒豆腐杂菜

西红柿茄子冷面

豆浆彩色意大利面

腌萝卜五味子水冷面

蔬菜拌凉皮

水果杂菜

萝卜卷海鲜

## <<五彩缤纷的健康餐>>

### 章节摘录

版权页：插图：自然的礼物——彩色食物20世纪90年代初期，美国曾经公布了一项研究结果，这个结果称通过摄取带颜色的水果、蔬菜，可以使癌症、心脏病、糖尿病等致命性疾病的发病率降低32%左右。

以这项研究为基础，美国国立癌症研究中心和农业部掀起了“每天摄取五种以上不同色彩的水果、蔬菜（5 A Day the Color Way）”的运动，彩色食物随之成为全世界饮食的一股潮流。

对于传统食物遇冷、快餐速食的比重逐渐增加的亚洲国家来说，现阶段也正是强调合理膳食的大好时机。

目前亚洲国家的肥胖、各种中老年疾病、特别是癌症等的发病率逐年增加，可以说，我们每日的菜单与快餐横行的美国人的菜单并无二致。

所谓彩色食物饮食方法是指以素食为主，并且每日均衡摄取多种色彩的食物方法。

获得太阳光而成长的蔬菜、水果以及谷物等拥有的植物化学物质，让它们自身呈现出不同的色彩，事实证明它们在抗癌和防止老化方面具有卓越的功效。

水果、蔬菜和谷物的颜色越深，上述的这些效果也就越明显。

传统彩色食物的五方色在传统餐桌上，其实隐藏着彩色食物的秘密，也就是五方色。

五方色与我国的阴五行的思想相对应。

阴阳五行学说认为天地间所有的事物都由阴阳相互调和而成，生盛衰循环，表现为五种气，也就是我们所说的五行。

五行呈现为青色、红色、黄色、色、黑色这五种颜色，五方色与木、火、土、金、水这五种物质相互调和，与人体五六腑的健康息息相关。

红色拥有火的气质，与心脏的健康相关。

是与口相关、表示苦味的颜色，象征夏天。

白色拥有金的气质，关乎肺的健康。

是与鼻相关、表示辣味的颜色，象征秋天。

黑色拥有水的气质，与肾脏的机能相关。

是与耳朵相关、表示咸味的颜色，象征冬天黄色拥有土的气质，关乎脾脏的健康。

是与口相关、表示甜味的颜色。

青色拥有木的气质，关乎肝脏的健康。

是与眼睛相关，表示酸味的颜色，象征春天。

## <<五彩缤纷的健康餐>>

### 编辑推荐

《五彩缤纷的健康餐》编辑推荐：美国的一项名为“5 A Day”的运动，就要求人们每日要摄取五种颜色的蔬菜、水果和谷物。

研究发现，人们如果能够保证每日都摄取彩色食物的话，就可以预防各种中老年疾病和癌症等致命性疾病。

《五彩缤纷的健康餐》就介绍了色彩丰富的各种菜肴，从日常餐桌上的彩色食物，周末彩色的早午餐、零食到不想吃饭的日子里的别样彩色食物，让您不用吃药，只要均衡摄取各种色彩的食物，就能保持健康，使身体充满活力。

目前经营着一家美食摄影工作室，还是多家杂志、广播等媒体的料理研究员和食品设计师。

他醉心于研究接近自然的、保持着食物原汁原味的健康饮食。

希望通过《五彩缤纷的健康餐》，让更多的人了解各种食材所含有的营养成分，希望更多的人能够通过饮食来获取健康。

均衡膳食，才能健康。

新环境生活图书，绿色生活，用健康的食材和自然的菜谱，打造我们的绿色生活。

用灿烂的自然之色，打造充满活力的餐桌。

红色、绿色、黄色的蔬菜、水果和谷物含有的营养成分比药对人体健康更有效。

当它们的颜色又深又鲜明的时候，含有的营养物质就更多。

如果我们能够坚持每天都摄取5种颜色的食物，就可以防止各种老化现象，还可以预防癌症和心脏疾病。

从今天开始，一起来打造我们的五彩餐桌吧，健康就会慢慢来到您身边的！

第一章：彩色食物，让我们的身体充满活力，第二章：不吃药，摄取各种色彩，保持健康，第三章：我家餐桌，从现在起换成彩色食物吧，第四章：周末的早午餐、零食——彩色食物，第五章：不想吃饭的日子，别样的彩色食物。

<<五彩缤纷的健康餐>>

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:<http://www.tushu007.com>