第一图书网, tushu007.com

<<五色营养>>

图书基本信息

书名：<<五色营养>>

13位ISBN编号：9787200066944

10位ISBN编号：720006694X

出版时间：2007-10

出版时间：北京出版社

作者：本丛书编委会

页数：222

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

第一图书网, tushu007.com

<<五色营养>>

内容概要

大千世界，食物的品种成千上万，颜色也是五彩缤纷。
营养学界将这些食物按其天然色泽大致分为五大类：白、黄、红、绿、黑。
营养学家认为，不同颜色的食物所含有的营养成分是不相同的，每类颜色的食物都有其“一技之长”。

本书以相当的篇幅，对各色典型食物进行了细致的说明，从黑色的甲鱼、乌骨鸡，红色的西红柿、蛇果，到绿色的芦荟、苦瓜，黄色的胡萝卜、玉米，再到白色的牛奶、大蒜，每一种食物的保健功效、食用方法、选购要点都条分缕析地一一列出，并附上了一道道美味佳肴的烹饪方法。

本书集科学性、知识性和实用性于一体，使读者不仅在阅读之时开卷有益，而且还能在阅读之后掌握正确的选择、搭配、平衡五色膳食的方法，使每一天的餐桌上都能够五彩缤纷、营养均衡。
这样才能既不会发生营养不良，又不至于营养过剩，以致诱发各种“现代文明病”。

第一图书网, tushu007.com

<<五色营养>>

书籍目录

引言第一章 黑色食物——抗衰老圣品甲鱼乌骨鸡黑芝麻黑米黑木耳海带海参紫葡萄茄子黑麦乌梅泥鳅紫菜黑枣豆豉第二章 红色食物——心脑血管保护神西红柿蛇果樱桃草莓红枣枸杞红薯西瓜牛肉红酒红辣椒山楂杨梅羊肉猪肉猪肝猪血红茶红小豆李子石榴第三章 绿色食物——生命元素大本营芦荟猕猴桃芦笋大葱大白菜菠菜绿豆绿茶生菜香菜小白菜黄瓜芹菜韭菜油菜豌豆丝瓜香椿茼蒿苦瓜蕨菜橄榄第四章 黄色食物——免疫力堡垒黄豆鸡蛋胡萝卜玉米木瓜橙子姜金针菇南瓜土豆香蕉柠檬菠萝芒果柚子金橘黄花菜菊花哈密瓜花生第五章 白色食物——人体营养基石牛奶大蒜豆腐银耳莲藕白萝卜燕麦百合杏仁冬瓜酸奶菜花竹笋鸡肉梨山药荔枝椰子虾牡蛎螃蟹南瓜子附录 五色营养TOP10

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

<<五色营养>>

编辑推荐

白、黄、红、绿、黑这五种颜色的天然食物，对人体健康益处多多，只要善加利用，就能起到相应的保健作用。

本书对五种颜色的食物进行分门别类的详尽介绍，对各色典型食物进行了细致的说明，从黑色的甲鱼、乌骨鸡，红色的西红柿、蛇果，到绿色的芦荟、苦瓜，黄色的胡萝卜、玉米，再到白色的牛奶、大蒜，每一种食物的保健功效、食用方法、选购要点都条分缕析地一一列出，并附上了一道道美味佳肴的烹饪方法。

第一图书网, tushu007.com

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