第一图书网, tushu007.com

<<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：金惕斌

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

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

金慥斌
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夹获取健康。

第一图书网, tushu007.com

<<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
炒旦芽
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

第一图书网, tushu007.com

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的方法。
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。

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。

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