

<<破译红色食物营养密码>>

图书基本信息

书名：<<破译红色食物营养密码>>

13位ISBN编号：9787807284819

10位ISBN编号：7807284811

出版时间：2007-01-01

出版时间：广东经济出版社有限公

作者：汤灿

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>

<<破译红色食物营养密码>>

内容概要

食有五性，即寒、热、温、凉、平；食有五味，即酸、甜、苦、辣、咸；食有五诀，即色、香、味、形、养；食有七色，即黑、白、红、黄、蓝、绿、紫。

中医学还有食物五色对应人体五脏之说，即红色养心、绿色养肝、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾，而蓝色食物近年来更是被追捧为贵族化的营养保健食品，紫色食物也是因其减压安神的神奇功效而日益受人们青睐。

中华膳食的精髓就在于将食物的五性、五味、五诀和七色食物搭配融合，达到食疗同济、色香味养的境界。

民以食为天，一直以来，人类对食物的科学研究从未停止过，各中食物的营养价值及食疗效密码不断被破译，以色养生的理念已经成为一种新的饮食时尚。

新的视角，新的认知。

对于每天餐桌上的食物，我们有了一种新营养搭配和安排，不同的颜色代表不同的营养，以颜色为主题的食谱让营养的选择更加直接简单。

今天以什么为主色调搭配自己的餐桌完全在于你的心情；热情奔放的红色系列，活力清新的绿色系列，神秘浪漫的紫色系列……充满艺术细胞的你还可以搭配出更加绚彩斑斓的七色盛宴，丰富的色彩不单会刺激你的视觉感官，更会令你垂涎三尺而食指大动。

好的心情，营养当然吸收得更好。

增强精、气、神的食物，红色食物有助于减轻人体疲劳，并且有驱寒作和，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。

红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物，例如我们经常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。

<<破译红色食物营养密码>>

书籍目录

Part 1 漫谈黄色食物什么是黄色食物黄色食物助健康Part 2 食物营养大解密玉米黄白烩鸡丁.....

<<破译红色食物营养密码>>

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>