

《食物颜色使用手册》

图书基本信息

书名：《食物颜色使用手册》

13位ISBN编号：9787807550785

10位ISBN编号：7807550783

出版时间：2007-11

出版社：花山文艺出版社

作者：尹东赫

页数：287

译者：金海玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食物颜色使用手册》

内容概要

一日三餐可致病 一日三餐可治病
看颜色，吃食物 天然色素保健康
六种色素武器功效全解密 百道韩式料理菜谱共分享

菜肴的颜色不仅影响你的食欲，更关系到你的健康！

红色具有卓越的抗癌效果，黄色有利于消灭胆固醇，橘黄色有利于血液循环，草绿色守卫肺和肝，白色提高免疫力……

韩国著名饮食栏目导演尹东赫，用轻松幽默的语言为我们介绍了数十种不同颜色食品的营养价值和医疗功效，这些观点都是世界权威部门多年试验总结出来的。

更重要的是他结合中日韩等东方国家的实际情况为我们奉上了数百个极具特色的菜谱。精彩新颖的做法绝对让你眼前一亮，掌握了书中的小窍门你也一定能让餐桌上升起七色的彩虹。

《食物颜色使用手册》

作者简介

作者：(韩国)尹东赫 译者：金海玲尹东赫，韩国著名营养学家，曾担任韩国MBC、SBS电视台饮食栏目制版人和导演。

《食物颜色使用手册》

书籍目录

前言：色彩的魅力 萝卜泡菜和栀子色素，韩国的色素武器 色素幸福时代的开始 色素可以治疗癌症 植物为什么使用颜色？ 颜色：越混合越有功效 让我们的餐桌升起彩虹第1部分：认识颜色，认识健康 第一节：绝色 第二节：黄色 第三节：橘黄色 第四节：草绿色 第五节：白色 第六节：黑色第2部分：彩虹餐桌上的第二人生 通过多彩的素食战胜了大肠癌和胃癌的金奇斗老爷爷 只有一片肺也健康地生活着的金美南阿姨 保持20岁皮肤的洪学标老奶奶 素食的世界散打冠军权英哲先生 世界一流的色彩面条大师姜东求社长第3部分：强身健骨的颜色健康方法 孙正友教授推荐：一周家庭彩虹食谱 彩虹食谱制作方法 宋黄顺博士的食物疗法 沃克博士推荐的13种色彩果汁健康法 尹东赫PD提出的健康10戒律

章节摘录

插图

《食物颜色使用手册》

编辑推荐

一日三餐可致病 一日三餐可治病看颜色，吃食物 天然色素保健康六种色素武器功效全解密 百道韩式料理菜谱共分享菜肴的颜色不仅影响你的食欲，更关系到你的健康！红色具有卓越的抗癌效果，黄色有利于消灭胆固醇，橘黄色有利于血液循环，草绿色守卫肺和肝，白色提高免疫力……韩国著名饮食栏目导演尹东赫，用轻松幽默的语言为我们介绍了数十种不同颜色食品的营养价值和医疗功效，这些观点都是世界权威部门多年试验总结出来的。更重要的是他结合中日韩等东方国家的实际情况为我们奉上了数百个极具特色的菜谱。精彩新颖的做法绝对让你眼前一亮，掌握了书中的小窍门你也一定能让餐桌上升起七色的彩虹。

《食物颜色使用手册》

精彩短评

- 1、可以学到很多营养知识，值得推荐！
- 2、漂亮的封面,精美的装帧,这本书作为韩国作者的著作,翻译的文字很易读,很亲切.除了内容之外,内部的文字和图片印刷让我爱不释手!
- 3、介绍得非常详细，有些这些菜式的配搭，家人的健康就更好了！
- 4、插图挺漂亮的,书的纸张也很好.内容嘛,也算实用.
- 5、红色(类胡萝卜素)抗癌使心情愉快.西红柿+辣椒+胡萝卜.黄色消灭胆固醇,香蕉含钾排废水,豆类(包括豆芽)+玉米+松仁+栗子+柚子菠萝;桔色有益于血液循环.胡萝卜+南瓜地瓜+橘子柿子;绿色:蔬菜+kiwi+椰菜+绿茶.白色提高免疫力:洋葱+大蒜+土豆。其实里头有些观点还是有待斟酌的，比如果皮营养价值更高所以不要扔掉但是现代的农产品又不像以前那样全有机纯天然，所以我觉得除非是有机蔬菜要不然去果皮来防止吃入化肥农药还是更加安全的。作者言语间为韩国人食用大蒜非常自豪.其实主要大蒜真正要发挥消毒作用是必须切片暴露在空气中15分钟之后再生食,而且韩国人某日都离不开的腌制物才是健康的克星单靠几片蒜又有多大作用呢~
- 6、大四下学期的第一本书
- 7、做参考吧，不值得买
- 8、没有《食物是最好的**》来得好

《食物颜色使用手册》

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:www.tushu000.com