

# 《喜爱红色》

## 图书基本信息

书名：《喜爱红色》

13位ISBN编号：9787536457324

10位ISBN编号：7536457324

出版时间：2005-6

出版社：

作者：张恩来

页数：52

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](http://www.tushu000.com)

# 《喜爱红色》

## 内容概要

红色食品在自然界是分布广泛，具有较高的营养价值及保健功效，是人们饮食中的美味佳品，历来备受人们的喜爱。本书提及的红色食品，应是广义的，即以烹饪中所用的动物性原料及植物性原料中其表面或本质呈红色的食品来叙述的。

红色食品中最为常见的为畜肉类食品，如猪肉、猪内脏、猪血；牛肉、牛内脏；羊肉等，它们是人类肉食中占有很重要的地位，是烹饪过程中不可缺少的动物性原料之一。

此外，像禽蛋类中的鸡肝、鸭心，鸡肫、鹌鹑，鸽子等；蔬菜类中的番薯、红皮洋葱、番茄、辣椒、红萝卜等；干鲜果中的草莓、苹果、西瓜、山楂、樱桃、红枣等；粮食类中的红小豆、紫玉米、高粱米等也可以归为红色食品。

我国传统医学认为，食物中的五色相对应于人体的五脏，即赤色入心，绿色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。

现代营养学研究发现，一般红色食品中，蛋白质、氨基酸、维生素及微量元素、钙、铁等含量较高，且营养结构合理，对人体有很好的医疗保健价值。

# 《喜爱红色》

## 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](http://www.tushu000.com)