

# 《健康绿色》

## 图书基本信息

书名：《健康绿色》

13位ISBN编号：9787536457096

10位ISBN编号：753645709X

出版时间：2005-6

出版社：

作者：张恩来

页数：54

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)

# 《健康绿色》

## 内容概要

通常来说，绿色食品是由专门机构许可使用绿色标志的无污染、安全、优质的营养食品，此类食品并非只有绿颜色，还包括其他一些颜色的食品，如黑色食品中的黑芝麻、木耳等；红色食品中的红苋菜、胡萝卜、番茄等都属于绿色食品。

天然绿色食品在自然界中公布广泛，营养比较丰富，味道清香，是人们饮食中的美味佳品，历来备受人们的喜爱。

绿色食品中最为常见的为蔬菜类食品，如刀豆、菠菜、卷心菜、番茄、豆苗、韭菜、空心菜、芹菜、茼蒿菜、香菜、油麦菜、油菜、青皮萝卜、蒜薹、莴笋、扁豆、青椒、黄瓜、豇豆、苦瓜、四季豆、芥蓝菜、马兰、西兰花等等，它们是人类素食的重要来源，在人们饮食中占有很重要的地位，为不可缺少的食品原料之一。

此外，粮食中的绿豆、菜豆、豌豆等；果品的苹果、猕猴桃、葡萄、绿樱桃以及绿茶、绿色海藻等也为绿色食品的一部分。

在我国传统的医学宝库中，食物治疗与食物养生有一套比较完整的理论，其中对于食物的“色泽”与养生的关系早有论述，其中食物的五色各有对应，即赤色入心，绿色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。

绿色食品含有丰富的维生素C、C1、C2胡萝卜素及多种微量元素，有利于维持人体的酸碱平衡，使大便通畅，保持肠道正常菌群的繁殖，改善消化，预防结肠癌、乳腺癌的发生等。绿色食品也是享有“生命元素”称号的钙元素的最佳来源，其蕴藏量较通常认为的含钙“富矿”牛奶还要多，故吃“绿”被营养学家视为最好的补钙途径。

关于绿色食品的最新发现是它对视力的好处，营养学家大力提倡多多摄入绿色（尤其是深绿色）水果、蔬菜，因为绿色蔬果中有丰富的维生素A，而维生素A对我们的视力和身体大循环意义重大。

# 《健康绿色》

## 作者简介

张恩来，祖籍山东，特级烹调师，1966年生于天津。自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始了系统地学习，1987年开始在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究，在报刊及杂志上发表过

# 《健康绿色》

## 书籍目录

健康绿色绿色原料知多少黄瓜肉丁猪心芹菜尖椒皮丝香葱肚丝扒油菜皮肚芫爆羊肾花菠菜腰片小葱拌骨髓家常炖羊骨葱爆羊肉白菜氽丸子鸡毛菜鸭片鸭架浓汤芫爆鸡丝蜇皮鸡丝豆苗鸭丝香苗香葱江蟹皮虾肉烧蒜薹虾仁豌豆韭菜花白虾爆炒白蛤全贝酿黄瓜芥味瓜丝蛤肉椒油文蛤银鱼韭菜酸辣萝卜鱼汤烧鲑鱼蒜薹蚝油生菜菠菜素粉腊味芦笋芝麻茄泥酱烧毛豆粒苦瓜酿蛋黄白菜丝拌紫菜三色瓠瓜片五彩豌豆芝麻蒜薹红椒韭荳煎烧青茄片干煸鸡毛菜双冬鲜蚕豆蒜茸豌豆苗蜜渍苦瓜条海米菠菜芹菜叶花仁面筋丝瓜香葱蜗牛豆苗浓汤桃仁韭菜香辣白菜丁

## 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)