

# 《五色营养》

## 图书基本信息

书名：《五色营养》

13位ISBN编号：9787200066944

10位ISBN编号：720006694X

出版时间：2007-10

出版社：北京出版社

作者：本丛书编委会

页数：222

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《五色营养》

## 内容概要

白、黄、红、绿、黑这五种颜色的天然食物，对人体健康益处多多，只要善加利用，就能起到相应的保健作用。本书对五种颜色的食物进行分门别类的详尽介绍，对各色典型食物进行了细致的说明，从黑色的甲鱼、乌骨鸡，红色的西红柿、蛇果，到绿色的芦荟、苦瓜，黄色的胡萝卜、玉米，再到白色的牛奶、大蒜，每一种食物的保健功效、食用方法、选购要点都条分缕析地一一列出，并附上了一道美味佳肴的烹饪方法。

# 《五色营养》

## 书籍目录

引言第一章 黑色食物——抗衰老圣品 甲鱼 乌骨鸡 黑芝麻 黑米 黑木耳 海带 海参 紫葡萄 茄子 黑麦 乌梅 泥鳅 紫菜 黑枣 豆豉第二章 红色食物——心脑血管保护神 西红柿 蛇果 樱桃 草莓 红枣 枸杞 红薯 西瓜 牛肉 红酒 红辣椒 山楂 杨梅 羊肉 猪肉 猪肝 猪血 红茶 红小豆 李子 石榴第三章 绿色食物——生命元素大本营 芦荟 猕猴桃 芦笋 大葱 大白菜 菠菜 绿豆 绿茶 生菜 香菜 小白菜 黄瓜 芹菜 韭菜 油菜 豌豆 丝瓜 香椿 茼蒿 苦瓜 蕨菜 橄榄第四章 黄色食物——免疫力堡垒 黄豆 鸡蛋 胡萝卜 玉米 木瓜 橙子 姜 金针菇 南瓜 土豆 香蕉 柠檬 菠萝 芒果 柚子 金橘 黄花菜 菊花 哈密瓜 花生第五章 白色食物——人体营养基石 牛奶 大蒜 豆腐 银耳 莲藕 白萝卜 燕麦 百合 杏仁 冬瓜 酸奶 菜花 竹笋 鸡肉 梨 山药 荔枝 椰子 虾 牡蛎 螃蟹 南瓜子附录 五色营养TOP10

章节摘录

插图

# 《五色营养》

## 编辑推荐

白、黄、红、绿、黑这五种颜色的天然食物，对人体健康益处多多，只要善加利用，就能起到相应的保健作用。本书对五种颜色的食物进行分门别类的详尽介绍，对各色典型食物进行了细致的说明，从黑色的甲鱼、乌骨鸡，红色的西红柿、蛇果，到绿色的芦荟、苦瓜，黄色的胡萝卜、玉米，再到白色的牛奶、大蒜，每一种食物的保健功效、食用方法、选购要点都条分缕析地一一列出，并附上了一道美味佳肴的烹饪方法。

## 《五色营养》

### 精彩短评

- 1、很简易的书本,比较详细的介绍了黑.红.黄.白.绿五色100种食物的保健功效,中医理论,发源,保存,选购和适宜人群.可以平时参考使用.并有简单的食谱.
- 2、给岳母买的,她退休在家喜欢上了烹饪,她说这本书里面的原料比较好找,做法也挺简单,不像有的烹饪方面的书,要做成书里面的菜,配齐原料都得费很大的功夫。
- 3、这本书精简,很值得收藏。
- 4、买给父母看,有图,都是彩色印刷,挺好的。就是字有点小,父母要用放大镜看。
- 5、全书都是彩色的,不过没看
- 6、书很OK我送朋友和推荐
- 7、装帧不错,内容丰富
- 8、说的好,就是做起来比较难
- 9、书中彩图很多,按照黑、红、绿、黄、白分类各种食品。每种食品通过“保健功效、中医理论、食法宜忌、人群宜忌、选购要诀和营养素”来介绍,此外还推荐一种烹饪做法。附录里还有营养排名,是非常通俗实用漂亮的保养书。不过前段时间在超市里属于10元特价书。
- 10、五种颜色的食物营养价值各异,不同体质的人吃东西也是要分颜色的。书种讲解了五色食物中常用的一些食物的性质、吃法和注意事项,很细致,参考价值较高,对饮食很有帮助。
- 11、这个系列的书买了很多本,送朋友送家人都可以,他们都很喜欢。最喜欢它的色彩。
- 12、值得推荐!!值得推荐!!值得推荐!!值得推荐!!值得推荐!!值得推荐!!值得推荐!!
- 13、现代人很注重养生,这书上面讲述了不少食物里含有的成分,适合的人群,另一本《家庭营养金典》也很不错,是一个系列的,那本是和《第一营养》描述内容一样,就是缺了几样食物
- 14、此书对人的健康大有益处,介绍了日常在人们生活周围的常见的蔬菜对人体健康的益处,而这些益处又是人们不太了解或了解不够深的营养理论。我周围的人看了都说好。

# 《五色营养》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)