

<<营养黄色>>

图书基本信息

书名：<<营养黄色>>

13位ISBN编号：9787536457393

10位ISBN编号：7536457391

出版时间：2005-6

出版时间：四川科技出版社

作者：张恩来

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>

## &lt;&lt;营养黄色&gt;&gt;

## 内容概要

黄色食品在自然界中分布较为广泛，最为常见的如黄豆、黄米、玉米、豆腐、腐竹、香干、面筋、烤麸、油豆皮等，其营养丰富，价格便宜，在人们饮食中占有很重要的地位。

水产品中也有许多黄色的食品，如鱼籽、干贝、蟹黄、海米、泥鳅、鳝鱼、黄鱼、黄玉海参、海蜇、蛭子王、石花菜等，都含有较丰富的蛋白质及人体所需的微量元素，也是人们喜爱的食品原料之一。

另外，蔬菜中的马铃薯、菜花、黄番茄、南瓜、韭黄、姜以及菠萝、栗子、口蘑、笋干、蛋黄、皮肚、黄油等，也可归为黄色食品。

我国传统医学宝库中，对于食物“色泽”与养生的关系早有论述。

食物中的五色相对于人体的五脏，即赤色入心、青色入肝、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。

现代营养学研究发现，黄色果蔬里的胡萝卜、黄豆、花生、杏等富含维生素A和D，其中维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾患发生；维生素D有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功；对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防作用。黄色食品中的玉米、黄豆，以及水果中的橘、橙、柑、柚等含有丰富的维生素C及一些微量元素，可以健脾，预防胃炎；防治夜盲症、护肝等。

也可美容养颜。

黄色的生姜含有姜醇、姜烯、姜酚等多种挥发性成分，有增强心肌收缩力、止吐、抗溃疡、保肝、利胆、抗氧化、调节中枢神经系统的功能，还能抑制致癌物亚硝酸胺合成等，可以说，黄色食品对人体有很好的医疗保健作用。

## <<营养黄色>>

### 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

<<营养黄色>>

书籍目录

营养黄色黄色原料知多少腐皮肉卷姜丝炒肉蟹黄狮子头玉米炖排骨温拌牛肠扒芦笋皮肚葱烧肥肠羊排冻豆腐草菇鸡块西法大虾韭黄鸭丝黄豆鸭架汤红焖土豆鹌鹑鸡丝氽蛰皮蛋蒸皮皮虾豆腐烩虾仁黄豆烧龙虾尾蟹籽豌豆爆炒蛭子王炒木须蛤肉文蛤韭黄豆腐烧蛤肉糖醋海蜇芹菜豆腐鲛鱼块煎烹小黄鱼烧泥鳅豆腐银鱼蛋饼酿蛋黄豆腐蚝油豆腐解籽炖豆腐尖椒土豆丝蛋炒番茄韭薤椒油石花菜茭白面筋丝香菜笋干腊味土豆泥一口酥松子芹菜韭黄血丝汤芝麻土豆饼红薯甜粥腐皮瓜丝蛋炒番茄韭花糖醋素肉凉拌石花菜蛋黄鲜蚕豆松子南瓜饼糖熘桂圆松子蘑菇烧皮肚黄果菠菜汤

<<营养黄色>>

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:<http://www.tushu007.com>