

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

<<食物颜色使用手册>>

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>>

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>