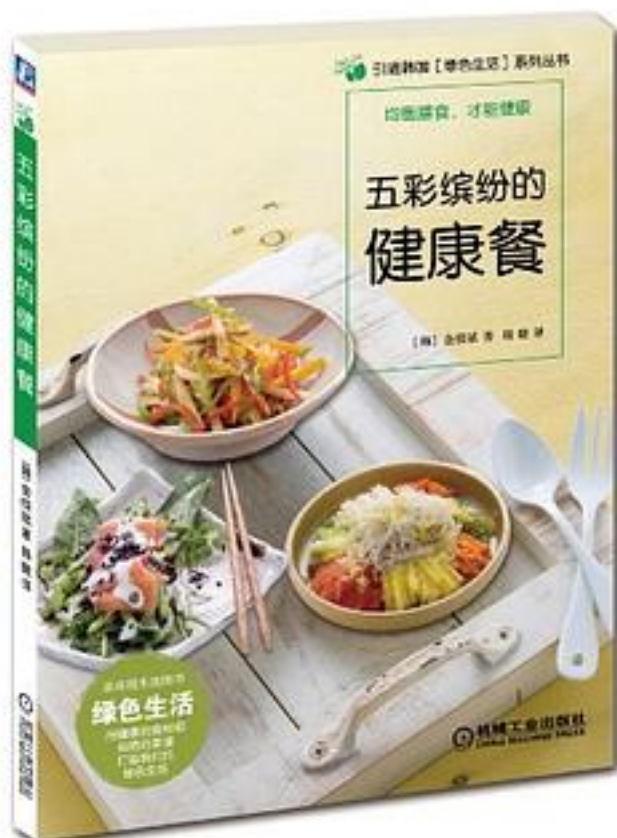


五彩缤纷的健康餐



[五彩缤纷的健康餐_下载链接1](#)

著者:金悛斌

出版者:机械工业

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787111369653

《五彩缤纷的健康餐》就介绍了色彩丰富的各种菜肴，从日常餐桌上的彩色食物。周末彩色的早午餐、零食到不想吃饭的日子里的别样彩色食物。让您不用吃药。只要均衡摄取各种色彩的食物，就能保持健康，使身体充满活力。

点击链接进入：

- 《单人&双人5分钟按摩术》
- 《一年12个月的宝宝健康辅食》
- 《一天一碗,素食也诱人》
- 《53种纯净天然化妆品》
- 《韩国"绿色生活"系列丛书:43种孕产妇健康饮食》

作者介绍:

金悛斌，目前经营着一家美食摄影工作室。还是多家杂志、广播等媒体的料理研究员和食品设计师。他醉心于研究接近自然的、保持着食物原汁原味的健康饮食。希望通过本书,让更多的人了解各种食材所含有的营养成分,希望更多的人能够通过饮食来获取健康。

目录:
 前言
 第一章 彩色食物，让我们的身体充满活力 为什么我们青睐彩色食物
 彩色食物的种类和功能 保持每日健康的彩色食物饮食法
 保证营养均衡的彩色食物饮食法 促进营养吸收的彩色食物健康属性
 对身体有害的彩色食物
 第二章 不吃药，摄取各种色彩，保持健康 西红柿炒饭皮肤美容
 大枣黏米粥安定神经 西瓜糖稀茶预防血管疾病和浮肿 酱油拌南瓜减肥
 胡萝卜羹改善肝脏功能 地瓜豆浆改善肠道功能 绿茶豆腐汤解毒
 西兰花土豆沙拉预防胃癌 韭菜苹果汁增强体力 洋葱炒鱿鱼治疗动脉硬化和高脂血症
 桔梗梨茶保护肺卸嗓子 萝卜酱虾皮改善消化不良 葡萄生姜茶解除疲劳
 牛蒡饭团改善糖尿病 黑花生粥防止老化 拥天抱海的艺术——天然染色
 乐活人传统天然染色的匠人——洪楼阁
 第三章 我家餐桌，从现在起摆上彩色食物吧
 豆子清曲酱汤 豆腐酱蔬菜 炒豆芽 紫菜拌蔬菜 菠菜炒彩椒 南瓜酱带鱼
 小饼卷炒泡菜、土豆 西葫芦炒虾仁 蛤蜊韭菜豆腐开胃菜
 第四章
 周末的早午餐、零食，彩色食物 西红柿嫩豆腐黏米沙拉 熏三文鱼黑米沙拉
 香蕉坚果三明治和黄瓜橙汁 土豆蔬菜汉堡 五味粥和烤蔬菜 烤玄米黏米糕和水果串
 南瓜营养鸡蛋糕 地瓜栗子豆子羹 绿色生活，守护绿色地球
 绿色生活技能展获奖作品/林恩荣
 第五章 不想吃饭的日子，别样的彩色食物 土豆蛤仔
 彩椒豆腐杂菜 西红柿茄子冷面 豆浆彩色意大利面 腌萝卜五味子水冷面 蔬菜拌凉皮
 水果杂菜 萝卜卷海鲜
 [\(收起\)](#)

[五彩缤纷的健康餐_下载链接1](#)

标签

厨艺

饮食

韩国

评论

[五彩缤纷的健康餐_下载链接1](#)

书评

[五彩缤纷的健康餐_下载链接1](#)