

<<营养就在颜色里>>

图书基本信息

书名：<<营养就在颜色里>>

13位ISBN编号：9787508713328

10位ISBN编号：750871332X

出版时间：2007-1

出版时间：中国社会出版社

作者：王健美

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>

## <<营养就在颜色里>>

### 内容概要

五色五味与营养美食有着密切的联系。本书结合中国经典的五色五味饮食文化，详细介绍了颜色与饮食的平衡关系，五味与健康的关系。作者用独特的视色阐述中国饮食文化新概念，也是对中国饮食文化的一种探索与尝试，希望对广大读者有所裨益。

本书图文并茂，知识性强，实用面广，对营养保健、科学饮食这一课题进行了新探索。

<<营养就在颜色里>>

作者简介

王健美，曾用名王建梅1957年1月生于山东省烟台长岛县砣矶岛，大学文化程度，从1980年开始研究五色养生饮食，以及阴阳五行饮食的关系，并成立了健美五色增色衡贵族水产有限责任公司，并让更多的人得到科学饮食方法，品尝到美味营养的五色珍品，夜日继日，不停的奔波，先后

## <<营养就在颜色里>>

### 书籍目录

第一章 五色概述 第一节 《黄帝内经》中关于五色的妙语 一、脏气法时论篇 二、宣明五气篇 三、五味论 第二节 烹调中的五色第二章 营养就在颜色里 第一节 金——白色食品 第二节 木——绿色食品 第三节 水——黑色食品 第四节 火——红色食品 第五节 土——黄色食品第三章 五味与健康 第一节 五味与五脏 第二节 五色饮食趣谈 第三节 名优五色原料精选后记

<<营养就在颜色里>>

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>