

《蔬菜》

图书基本信息

书名：《蔬菜》

13位ISBN编号：9787501947461

10位ISBN编号：7501947465

出版时间：2005-02-01

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司,北京瑞雅文化传播有限公司

页数：96

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.tushu000.com

《蔬菜》

内容概要

本书内容包括“了解蔬菜特性”、“养生从吃中来”、“通晓36条养生之道”、“与39款老友重逢”、“学做28道经典推荐”等。

书籍目录

蔬菜之属，每食所需

7大蔬菜种类及营养价值

学问词典

关于蔬菜Q&A

烹调蔬菜有技巧

一 洋葱 吃数得的菜中皇后

二 青椒 高维C冠军

三 南瓜 吃个“灯笼”护眼睛

四 芹菜 默默无闻的“降压药”

.....

附录1 各类人群营养需求表

附录2 常见蔬菜热量表

《蔬菜》

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.tushu000.com