

《买菜学堂开课啦！》

图书基本信息

书名：《买菜学堂开课啦！》

13位ISBN编号：9787537262888

出版时间：2016-4

页数：240

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

《买菜学堂开课啦！》

内容概要

买新鲜卫生无农药的蔬菜是一门技术活，本书从挑选、保存、处理到用法，用清楚、详尽的图解，让读者学会各种蔬菜的辨别方法及食用秘诀，全面科学教读者保证家人健康!

《买菜学堂开课啦！》

书籍目录

序/ 走进菜市场, 体验挑选乐趣 003

本书使用方法 008

菜鸟入门必备篇 010

第一问：我该去哪里买菜去？ 010

第二问：有哪些蔬菜种类可供挑选？ 013

第三问：我们应该挑选哪一类蔬菜？ 016

Lesson 1 Roots 菜篮子课程之根茎篇

胡萝卜 020

萝卜 022

洋葱 025

红薯 028

马铃薯 031

芋头 034

茭白 037

牛蒡 038

山药 040

莲藕 044

芦笋 047

百合 049

荸荠 050

竹笋 052

Lesson 2 Roots 菜篮子课程之叶菜篇

小白菜 056

包菜 057

大白菜 058

菠菜 062

空心菜 064

甘蓝菜 066

甘薯叶 070

油菜 072

芥菜 074

芥蓝菜 076

茼蒿 078

苋菜 080

生菜 082

芹菜 086

Lesson 3 Roots 菜篮子课程之瓜果篇

大黄瓜 090

小黄瓜 092

冬瓜 094

茄子 097

甜椒 100

豌豆 102

四季豆 104

豇豆 106

番茄 108

玉米 112

《买菜学堂开课啦！》

佛手瓜 115

南瓜 116

苦瓜 119

丝瓜 122

秋葵 124

Lesson 4 Roots 菜篮子课程之 水果篇

苹果 128

圣女果 131

香蕉 132

木瓜 135

梨子 138

火龙果 140

西瓜 142

芒果 144

哈密瓜 146

橙子 148

柑橘 150

草莓 152

枣子 154

杨桃 156

葡萄 158

菠萝 160

番石榴 162

柠檬 164

金橘 166

枇杷 167

柿子 168

猕猴桃 170

Lesson 5 Roots 菜篮子课程之 花芽种子篇

花菜 174

黄花菜 176

黄豆芽 178

绿豆芽 179

豌豆苗 180

豌豆仁 181

莲子 182

花生 184

芝麻 186

黄豆 187

黑豆 188

红豆 189

绿豆 190

腰果 191

板栗 192

杏仁 193

核桃 194

松子 197

Lesson 6 Roots 菜篮子课程之 藻菌篇

黑木耳 200

《买菜学堂开课啦！》

银耳 202

海带 204

紫菜 206

香菇 208

金针菇 209

秀珍菇 210

杏鲍菇 211

猴头菇 212

Lesson 7 Roots 菜篮子课程之 香辛篇

葱 216

大蒜 218

姜 220

香菜 221

辣椒 222

红葱头 224

韭菜 225

Lesson 8 Roots 菜篮子课程之 豆制品篇

豆腐 228

百叶豆腐 229

油豆腐 230

豆干 231

Lesson 9 Roots 菜篮子课程之 蛋类篇

鸡蛋 234

鸭蛋 236

皮蛋 237

咸鸭蛋 238

鹌鹑蛋 239

鹅蛋 240

《买菜学堂开课啦！》

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