

# 《莲藕美食100种》

## 图书基本信息

书名：《莲藕美食100种》

13位ISBN编号：9787806770184

10位ISBN编号：7806770186

出版时间：2001-9-1

出版社：广东经济出版社

作者：周范林

页数：154

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](http://www.tushu000.com)

# 《莲藕美食100种》

## 内容概要

莲藕是食、药兼用的家常菜，其营养丰富。中医认为，莲藕有生津止渴、清热除烦、养胃消食、养心生血、调气舒郁、止泻充饥、补心补虚的功能。在块茎食物中，莲藕的含铁量较高，故对缺铁性贫血患者颇为适宜。莲藕的吃法很多，也颇有讲究，既能作主料单独成菜，又能与其他荤、素原料配用。以莲藕为原料制作出来的菜肴，具有洁白如雪、质地脆嫩、鲜香可口、滋补养生的特点和功效。本书比较详细地介绍了莲藕的食用知识以及美

# 《莲藕美食100种》

## 书籍目录

# 《莲藕美食100种》

## 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](http://www.tushu000.com)