

<<稀特蔬菜大众菜谱>>

图书基本信息

书名：<<稀特蔬菜大众菜谱>>

13位ISBN编号：9787504839725

10位ISBN编号：7504839728

出版时间：2002-12

出版时间：农村读物出版社

作者：夏育成

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>

<<稀特蔬菜大众菜谱>>

内容概要

蔬菜是仅次于粮食的理要食品,人们通过食用不同种类的蔬菜,可以从中摄取丰富的维生素、主物质、碳水化合物以及蛋白质,脂肪和有机配等营养,蔬采还有不同的药用价值,某些蔬肛本身即含有不同的药用成分,可以直接入药或具有一定的食疗作用。

蔬菜的种类与品种繁多,而各种蔬采所含营养不一,又各俱特色。

蔬采又如其他中药药性一样,也有四气五味之分,即寒、热、温、凉“四气”和酸、苦、甘、辛、咸“五味。

因此,不同的蔬菜都有各

<<稀特蔬菜大众菜谱>>

书籍目录

前言

一、甘蓝类蔬菜及其菜谱

鱼香香蓝

爽口脆紫甘蓝

甘蓝嫩藕

百合紫甘蓝

鸡汁羽衣甘蓝

鳊鱼皱叶甘蓝

芥蓝炒肚片

笋炒芥蓝

海米炒芥蓝

芙蓉芥蓝

瑶柱扒芥蓝

美极芥蓝

二、白菜类蔬菜及其菜谱

(一) 矮箕菜

<<稀特蔬菜大众菜谱>>

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>