

<<非常蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<非常蔬菜>>

13位ISBN编号：9787506546836

10位ISBN编号：7506546833

出版时间：2004-8

出版时间：解放军出版社

作者：宋学锋 编

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>

<<非常蔬菜>>

内容概要

本书分为“五彩蔬菜，魅力无限”、“神州在线，蔬菜宝典”以及“芝麻开门，药食同源”三大部分，分别介绍了蔬菜的营养成分，菜根的药用价值，蔬菜的生食疗法，五十二种蔬菜等内容。

<<非常蔬菜>>

书籍目录

第一章 五彩蔬菜 魅力无限 一、餐桌上的五彩蔬菜 二、少吃饭多吃菜对否？

三、什么颜色的蔬菜营养丰富？

四、吃菜首选深绿叶 五、蔬菜听营养成分第二章 神州在线 蔬菜宝典 一、大白菜 二、菠菜 三、韭菜 四、芹菜 五、花椰菜 六、结球甘蓝 七、白菜 八、油菜 九、菜薹 十、西红柿 十一、莴笋 十二、芦笋 十三、冬笋 十四、蔓菁 十五、香菜 十六、苋菜 十七、雪里蕻 十八、茴香 十九、韭葱 二十、苦瓜 二十一、黄瓜 二十二、冬瓜 二十三、南瓜 二十四、西葫芦 二十五、丝瓜 二十六、菜瓜 二十七、甜菜 二十八、芥菜 二十九、魔芋 三十、山药 三十一、马铃薯 三十二、甘薯 三十三、木薯 三十四、胡萝卜 三十五、萝卜 三十六、茄子 三十七、青椒 三十八、辣椒 三十九、大葱 四十、洋葱 四十一、姜 四十二、大蒜 四十三、黄豆芽 四十四、绿豆芽 四十五、香椿 四十六、百合 四十七、八角茴香 四十八、花椒 四十九、水生蔬菜 五十、菇类蔬菜 五十一、特种蔬菜 五十二、海洋蔬菜 第三章 芝麻开门 药食同源 一、菜篮子里的“保健药” 二、抗癌蔬排行榜 三、菜根的药用价值 四、民间食养要诀 五、蔬菜的营养误区 六、如何给蔬菜去毒 七、蔬菜的生食疗法

<<非常蔬菜>>

章节摘录

插图

<<非常蔬菜>>

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:<http://www.tushu007.com>