

<<蔬菜祛病强身500方>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜祛病强身500方>>

13位ISBN编号：9787537525152

10位ISBN编号：7537525153

出版时间：2002-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：袁庭芳 编

页数：279

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>

<<蔬菜祛病强身500方>>

内容概要

本书集中向大家概介蔬菜的品种系列、名称、由来、历史、产地、特色等常识；特别着重介绍蔬菜的营养成分、食疗功效、保健作用、食疗方例，以及其他加工食法等科普知识，供参考选用。

<<蔬菜祛病强身500方>>

书籍目录

蔬菜食用常识
蔬菜是人体每日必需的食品
蔬菜的种类
怎样吃蔬菜最科学
如何避免误食被污染的蔬菜
如何保护蔬菜中的维生素C
生食蔬菜好处多
明日的蔬菜
富含各种维生素的蔬菜
蔬菜及其食疗方例
白菜
芹菜
韭菜
香菜
菠菜
油菜
茄子
辣椒
番茄
黄瓜
冬瓜
苦瓜
南瓜
胡萝卜
等等

<<蔬菜祛病强身500方>>

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>