

<<果蔬实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<果蔬实用宝典>>

13位ISBN编号：9787538439472

10位ISBN编号：7538439471

出版时间：2008-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会 编著

页数：189

字数：200000

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>

<<果蔬实用宝典>>

内容概要

240道口味迥异的果蔬营养菜，给你不同的饮食感觉！

用各种新鲜果蔬制作而成的果蔬爽口菜，营养丰富、时尚健康，以步步详解、图文并茂的形式，让你一学就会，轻松享受果蔬带来的健康生活。

31种营养又美味的健康果蔬，制成爽口的240道家常菜，给你更多的饮食选择、更多的健康生活。

<<果蔬实用宝典>>

作者简介

何荣显，毕业于吉林师范大学中文系，现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化文化大师、中国餐饮文化师一级评委，吉林大学经济学院兼职教授，吉林电视台《养生堂》名誉顾问。是吉林省烹饪技术教育的开创者，从事烹饪理论研究和教学实践40余年，并对中医学、中药学、养生学、食

<<果蔬实用宝典>>

书籍目录

萝卜——不能没有你胡萝卜——食品中的黄金法则卷心菜——蔬菜中的“ A ”级苦瓜——药食皆宜的“君子菜”红薯——土人参芋头——木头木脑的食药哨兵西红柿——蔬菜中的水果辣椒——温暖您的心油菜——绿油油的情怀花菜——尽享营养，尽享健康芹菜——厨房里的医生菠菜——营养脑黄金土豆——地下苹果南瓜——可菜可粮的大“灯笼”黄瓜——厨房里的美容专家茄子——披着紫霞的健康使者韭菜——让您吃得“性”致勃勃冬瓜——食疗妙品洋葱——带医生回家莲子——美丽的化身苹果——爱你没商量葡萄——将健康串起来梨——天然的矿泉水西瓜——夏季的“瓜果之王”荔枝——难以抗拒的诱惑龙眼——保健养身佳品杏——洪黄相间话佳杏樱桃——真的很想吃山楂——酸酸甜甜为哪般菠萝——让你靠近夏威夷大枣——抗衰老，保健康

章节摘录

插图：萝卜不能没有你据说当年明朝的建文帝云游滇南时，路过通海县的西山，又饥又渴，就顺手从地里拔了一个萝卜削了皮吃，可是不小心却划破了手，血染红了萝卜，这时萝卜地的主人走过来责问他为什么偷吃萝卜，建文帝说，你的萝卜是什么颜色的？

主人说是白色的。

建文帝说，我吃的可是红色的。

主人一听非常惊奇，到地里一看，结果萝卜全都变成紫红色了、于是通海西山的紫萝卜从此便得名，还成了当地的特产。

不可小视它胡萝卜虽然其貌不扬 但却深受人们的喜爱，不是常说样，“萝卜白菜各有所爱”嘛。

在民间，经常流传着这样一句话“吃萝卜喝茶，气得大夫满街爬。

”可见萝卜对我们健康的益处已是流传甚广了。

科学家就已经通过研究发现，萝卜中的水分可达91.7%，同时还含有丰富的维生素C、钙、磷、碳水化合物及少量的蛋白质、铁等，以及木质素、胆碱、氧化酶素、甘酶、触酶、淀粉酶、芥子油等有益成分，足以让我们对它刮目相看了。

<<果蔬实用宝典>>

编辑推荐

《果蔬实用宝典》由吉林科学技术出版社出版。

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>