第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：广东经济出版社

作者：周范林

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

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

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