

<<蔬菜营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜营养与健康>>

13位ISBN编号：9787810927437

10位ISBN编号：7810927434

出版时间：2012-09-01

出版时间：张和义，李苏迎 西北农林科技大学出版社 (2012-09出版)

作者：张和义，李苏迎 著

页数：264

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>

<<蔬菜营养与健康>>

内容概要

《蔬菜营养与健康》中分8类,对番茄、茄子、辣椒、菜豆、扁豆、蚕豆、豌豆、大豆、黄瓜、冬瓜、南瓜、瓠瓜、苦瓜、山药、姜、马铃薯、魔芋、草石蚕、大葱、大蒜、韭菜、葱头、白菜、甘蓝、青花菜、萝卜、胡萝卜、菠菜、芹菜,茺荑等44种蔬菜的简史、形态、栽培简况、营养成分及与健康的关系进行了论述,最后还对食用方法及注意事项作了说明。

本书文字通俗易懂,内容丰富,具有科学性、知识性、故事性、趣味性、可持续性,可供广大群众、科技工作者阅读,也可作为饮食、食品、医药专业人员参考。

<<蔬菜营养与健康>>

书籍目录

第一章 茄果类 一、馋涎欲滴话番茄 二、茄子味美 三、“佐料之王”话辣椒第二章 豆类 一、菜豆蛋白质丰富 二、话说豇豆 三、扁豆脾谷蒸食香 四、粮菜兼具话蚕豆 五、豌豆鲜嫩贵为先 六、大豆——植物蛋白和脂肪的宝库第三章 瓜类 一、可蔬可药可果说黄瓜 二、清淡爽口话冬瓜 三、南瓜浑身是宝 四、瓠瓜 五、苦尽甘来话苦瓜第四章 薯蓣类 一、补肾固精话山药 二、姜御百病 三、植物之王马铃薯 四、身价不凡的魔芋 五、酱菜佳品草石蚕第五章 葱蒜类 一、和事草说大葱 二、解毒杀菌夸大蒜 三、韭叶辛香四季鲜 四、喜凉耐贮数葱头第六章 白菜甘蓝类 一、菜之王话白菜 二、泡菜甘蓝 三、翠绿青花菜第七章 根菜类 一、冬月话萝卜 二、人参胡萝卜第八章 绿叶菜类 一、柔软滑嫩数菠菜 二、味压群蔬话蕨菜 三、话说菊花脑 四、苋菜的身价 五、郁郁香口小茴香 六、荆芥小议 七、车前草(菜) 八、良药美食蒲公英 九、药食兼用话薄荷 十、紫背天葵 十一、蔬药兼用鱼腥草 十二、苦菜 十三、紫苏 十四、芹菜固肾健脾 十五、茺蒿利膈开胃 十六、茺荑小议

<<蔬菜营养与健康>>

编辑推荐

《蔬菜营养与健康》分8类,对番茄、茄子、辣椒、菜豆、扁豆、蚕豆、豌豆、大豆、黄瓜、冬瓜、南瓜、瓠瓜、苦瓜、山药、姜、马铃薯、魔芋、草石蚕、大葱、大蒜、韭菜、葱头、白菜、甘蓝、青花菜、萝卜、胡萝卜、菠菜、芹菜,芫荽等44种蔬菜的简史、形态、栽培简况、营养成分及与健康的关系进行了论述,最后还对食用方法及注意事项作了说明。
本书由西北农林科技大学教授张和义等人编写。

<<蔬菜营养与健康>>

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>