

<<在地食材36>>

图书基本信息

书名：<<在地食材36>>

13位ISBN编号：9789570834758

10位ISBN编号：9570834757

出版时间：聯經

作者：陳惠惠，羅建怡，吳雨潔，周小仙 著

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>

<<在地食材36>>

内容概要

秋葵，含鈣不輸牛奶？

洋蔥，為何最適熬湯底？

茼蒿，有助降低壞膽固醇？

大白菜，真的可以醒酒嗎？

茭白筍，糖尿病患為何適吃？

答案，都在本書裡…… 「吃在地、吃當令」的健康觀念逐漸被大眾所重視，本書結集《元氣周報》熱門專欄，介紹台灣在地食材，詳細解說各食材的營養成分及功效，並請來各大飯店廚師及知名料理家為每樣食材設計三道食譜，兼具知識與實用的功能。

特別是書中所介紹的皆是一般普遍常見的食材，讀者可以輕而易舉買得到、也吃出健康。

<<在地食材36>>

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>