

<<蔬菜鲜>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜鲜>>

13位ISBN编号：9787501953585

10位ISBN编号：7501953589

出版时间：2006-5

出版时间：轻工业

作者：健康今典

页数：64

字数：70000

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>

## <<蔬菜鲜>>

### 内容概要

碧绿欲滴的叶菜、五彩艳丽的花菜、肥硕多汁的块根菜以及饱满诱人的果实菜是大自然馈赠我们的最完美的礼物。

古人云，“三日可无肉，日菜不可无”。

中国营养学会平衡膳食宝塔推荐中国居民每日应摄取500克以上的新鲜蔬菜，而美国农业部饮食指南金字塔则倡导居民每天需保证5份以上的新鲜蔬菜。

本书从多个方面向你展示如何在购买时遴选最新鲜的蔬菜、如何在烹制过程中保留最新鲜的营养、如何搭配蔬菜以获得最新鲜的口感以及在储藏中最大限度地保留新鲜的营养。

新鲜的才是最好的，新鲜的才是我们最爱的！

<<蔬菜鲜>>

书籍目录

黄瓜西红柿胡萝卜菜花西蓝花芹菜蘑菇菠菜茄子卷心菜土豆甘薯大蒜洋葱辣椒南瓜西葫芦芦笋莴苣甜菜洋蓍豌豆扁豆

<<蔬菜鲜>>

章节摘录

插图

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>