

<<蔬菜革命>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜革命>>

13位ISBN编号：9787806468029

10位ISBN编号：7806468021

出版时间：2005-5

出版时间：上海文化出版社

作者：董长军

页数：160

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>

## <<蔬菜革命>>

### 内容概要

15种普通的蔬菜，经你简便的操作，能得到数十种时尚美容护肤品，美丽你的容颜。

40种实用菜谱，将教会你吃出健康，吃出美丽。

100项饮食宜忌，是你饮食之路上的健康红绿灯。

140个民间保健验方，带给你一份惊奇：越容易被忽略的事物，越有其不可缺少的价值！鲜艳美丽的图片，洋溢着生活的甜蜜幸福；细腻深情的笔触，充盈着土味的温馨亲情。

一段轻松的阅读，带来的是一场餐桌上的革命，还有一生的健康准则。

一份给亲人、给自己送上健康的心，你还会拒绝吗？

<<蔬菜革命>>

书籍目录

1 西红柿总是要红的 曾经被称为“狼桃” 10种最佳营养食品之首 生嚼熟吃 吃出健康 美容护肤 以小博大 也可以用来治这些小病 实用菜谱2 不吃辣椒不革命 有了辣子不吃菜 辣椒为什么这样辣 吃辣椒益处多 女性的“补品” 你适合吃辣椒吗？  
实用菜谱3 黄瓜的香浓岁月4 菠菜这个绿精灵5 百菜不如白菜6 蒜头虽小作用大7 要轻松 多吃葱8 不能没有你：萝卜9 让我们大声喊：茄子！  
10 香菜：唇齿间的春天11 男人的韭菜12 我就是那个冬瓜13 激情与南瓜共舞14 亲亲我的土豆儿15 与芹菜有个约会

<<蔬菜革命>>

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>