

《怎样吃蔬菜》

图书基本信息

书名：《怎样吃蔬菜》

13位ISBN编号：9787802031975

10位ISBN编号：7802031974

出版时间：2006-1

出版社：中国妇女出版社

作者：潘菊华

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《怎样吃蔬菜》

内容概要

蔬菜是人类重要的食品之一，营养丰富，味道鲜美，色彩斑斓。对很多人而言，品尝鲜美的蔬菜简直是人生最美的享受。人们常说，蔬菜是促进健康的最好食品，但不是怎么吃都对身体有好处，适当地吃蔬菜，需要有科学的指导。本书不仅向大家介绍了多则蔬菜食疗的验方，还向大家介绍了多种多样的蔬菜吃法，只要您看得仔细，不光能吃出美味，更能吃出健康！

《怎样吃蔬菜》

书籍目录

1. 大白菜2. 土豆3. 萝卜4. 胡萝卜5. 香椿6. 油菜7. 茭白8. 香菜9. 平菇10. 香菇11. 草菇12. 南瓜13. 苦瓜14. 丝瓜15. 冬瓜16. 黄瓜17. 黄花菜18. 西红柿19. 辣椒20. 茄子21. 扁豆22. 仙人掌23. 茼蒿24. 蕨菜25. 竹笋26. 韭菜27. 苋菜28. 菠菜29. 芹菜30. 藕31. 洋葱32. 红薯33. 芋头

《怎样吃蔬菜》

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：www.tushu111.com