

<<名特蔬菜的选购及营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<名特蔬菜的选购及营养食谱>>

13位ISBN编号：9787109091054

10位ISBN编号：7109091058

出版时间：2004-9

出版时间：中国农业出版社

作者：宗静

页数：165

字数：135000

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>

## <<名特蔬菜的选购及营养食谱>>

### 内容概要

随着人们物质文化生活水平的提高、特种蔬菜种植业的飞速发展和人们健康意识的增强，改变了原来对蔬菜单纯数量上的追求，而变为对蔬菜质量和数量的双重要求，并且尤其偏重于蔬菜的质量。

名特蔬菜由于其口味特色，营养及保健价值较高，很受人们的青睐。

人们对名特蔬菜的选购、营养成分和烹饪方法还缺乏足够的了解，为此，本书收集了常见的50余种名特蔬菜，就其供应时期、营养成分、选购、贮藏和食用方法逐一做了介绍，希望能为消费者在名特蔬菜的选购与食用过程中提供一些帮助。

本书除了介绍名特蔬菜的营养、选购与食用外，编者还想通过此书让读者了解一些有关绿色食品生产的简单情况，来扩大知识面。

## <<名特蔬菜的选购及营养食谱>>

### 书籍目录

前言 一 我国特种蔬菜的概况 二 蔬菜供应期概述 三 蔬菜的营养成分介绍 (一)水 (二)蛋白质 (三)维生素 (四)脂肪 (五)碳水化合物 (六)纤维素 (七)矿物质 四 蔬菜的贮藏保鲜 (一)蔬菜耐贮性的影响因素 (二)常用蔬菜辅助保鲜技术 五 名特蔬菜的选购、营养与贮藏 (一)甜色甜椒 (二)水果型黄瓜 (三)人参果 (四)食用仙人掌 (五)樱桃番茄 (六)樱桃萝卜 (七)玉笋萝卜 (八)金皮西葫芦 (九)飞蝶西葫芦 (十)网纹甜瓜 (十一)西洋南瓜 (十二)黄秋葵 (十三)四棱豆 (十四)蛇瓜 (十五)绿菜花 (十六)宝塔菜花 (十七)根芹菜 (十八)球茎茴香 (十九)紫甘蓝 (二十)抱子甘蓝 (二十一)菊苣 (二十二)豆瓣菜 (二十三)羽衣甘蓝 (二十四)茼蒿 (二十五)番杏 (二十六)紫菜薹 (二十七)西芹 (二十八)香芹 (二十九)友好菜 (三十)苋菜 (三十一)乌塌菜 (三十二)包心芥 (三十三)芥蓝 (三十四)苕蓝 (三十五)红梗叶甜菜 (三十六)紫菜头 (三十七)生菜 (三十八)土人参 .....六 名特蔬菜的食用方法 附表 名特蔬菜的主要供应期分布表 参考文献

<<名特蔬菜的选购及营养食谱>>

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>