

<<素菜与养生>>

图书基本信息

书名：<<素菜与养生>>

13位ISBN编号：9787503835926

10位ISBN编号：7503835923

出版时间：2004-1

出版时间：中国林业出版社

作者：李星 编

页数：384

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>

<<素菜与养生>>

前言

随着社会的发展，人们的健康意识不断增强，饮食观念也发生了很大变化，利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。

那么，我们在日常饮食中都需要注意什么呢？

怎样才能吃出健康呢？

科学提示我们，蔬菜含有丰富的营养成分，是人体所需营养的主要来源，可见，蔬菜与人们的养生保健至关重要。

为此，针对蔬菜的这一关键作用，我们编写了《素菜与养生》这本书，从蔬菜的种类、加工，各类蔬菜所含营养成分、营养菜谱、食疗及保健价值等方面进行了详细的介绍，具有一定科学性和实用性。

相信本书的问世，会使广大读者对蔬菜养生有一个新的认识，合理地调整膳食结构，在享受美味佳肴的同时，吃出健康体魄。

本书编委会 2003年11月

<<素菜与养生>>

内容概要

《素菜与养生》主要包括蔬菜的种类、蔬菜的营养组成及初步加工等各项明细。内容丰富、通俗易懂。

<<素菜与养生>>

书籍目录

前言第一章 蔬菜的种类第一节 叶茎类蔬菜一、白菜类二、芥菜类三、甘蓝类四、其他第二节 根茎类蔬菜一、直根类二、薯芋类第三节 瓜、果、豆类蔬菜一、瓜类蔬菜二、茄果类蔬菜三、豆类蔬菜第四节 葱蒜类蔬菜一、葱二、韭菜三、大蒜四、洋葱五、姜第五节 水生类蔬菜一、莼菜二、茭白三、蒲菜四、藕五、荸荠第六节 菌藻地衣类一、平菇二、金针菇第七节 其他蔬菜一、生菜二、茴香苗三、芥菜四、香椿芽五、蕨菜六、竹笋七、芦笋八、玉米笋第二章 蔬菜的营养组成及初步加工第一节 蔬菜所含营养成分及作用一、水二、矿物质三、维生素四、碳水化合物五、有机酸六、挥发油七、色素八、蔬菜对人体的作用第二节 常见蔬菜初步加工的原则……

<<素菜与养生>>

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>