

<<蔬菜养生全典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜养生全典>>

13位ISBN编号：9787536675681

10位ISBN编号：7536675682

出版时间：2006-6

出版时间：重庆出版社

作者：菁茗

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>

## <<蔬菜养生全典>>

### 内容概要

全书分为上下篇：上篇为蔬菜营养与科学食用，着重阐述了蔬菜的营养与养生功效、蔬菜的四性五味、中医认定的各证与补养蔬菜、蔬菜的营养品质、四季与蔬菜、身体素质与蔬菜宜忌、蔬菜的选购、蔬菜的储存及蔬菜烹制方法等；下篇为常用蔬菜营养与菜式，介绍了瓜果类、豆类、根菜类、绿叶类、白菜类、甘蓝类、野生类、葱蒜类、薯芋类、水生类、多年生类、菇菌类、海藻类等13类蔬菜70多个常用品种，分别概述了其天然药理、营养成分、用法指要及有关注意事项和多种营养菜式。本书也是一本适合于我国国民家庭的营养与保健书籍。

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>