

<<大火快炒青菜50招>>

图书基本信息

书名：<<大火快炒青菜50招>>

13位ISBN编号：9789867245052

10位ISBN编号：9867245059

出版时间：20050401

出版时间：楊桃

作者：李志鴻

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>

## <<大火快炒青菜50招>>

### 内容概要

你今天吃青菜了嗎？

蔬菜依四季變化，每個季節各有不同的當季菜，像是夏天盛產空心菜，冬天高麗菜等，這些往往是最盛產、最鮮甜的時候，也是品嚐的最佳時宜。

而有些蔬菜則是不分季節，一年四季量產的，像是地下莖蔬菜之類的，每當遇到颱風天災來時，菜價總是貴得不得了，但這些埋藏在地理下的根莖蔬菜，就能代替葉菜類，供給我們每日不可或缺的營養喔。

正因這些大自然的多變化，讓我們每天都可以品嚐到各式各樣多種類的蔬菜，是很幸福的一件事喔！

雖然青菜容易取得，但也容易被忽略，外食族群大量增加，在每天繁忙之餘，大魚大肉之後，是否該來點青菜，讓身體酸鹼中和，平衡一下呢！

本書100道青菜料理，提供你多樣變化性的選擇，就算同一種青菜，巧妙利用不同煮法，天天吃也不會膩喔！

<<大火快炒青菜50招>>

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>