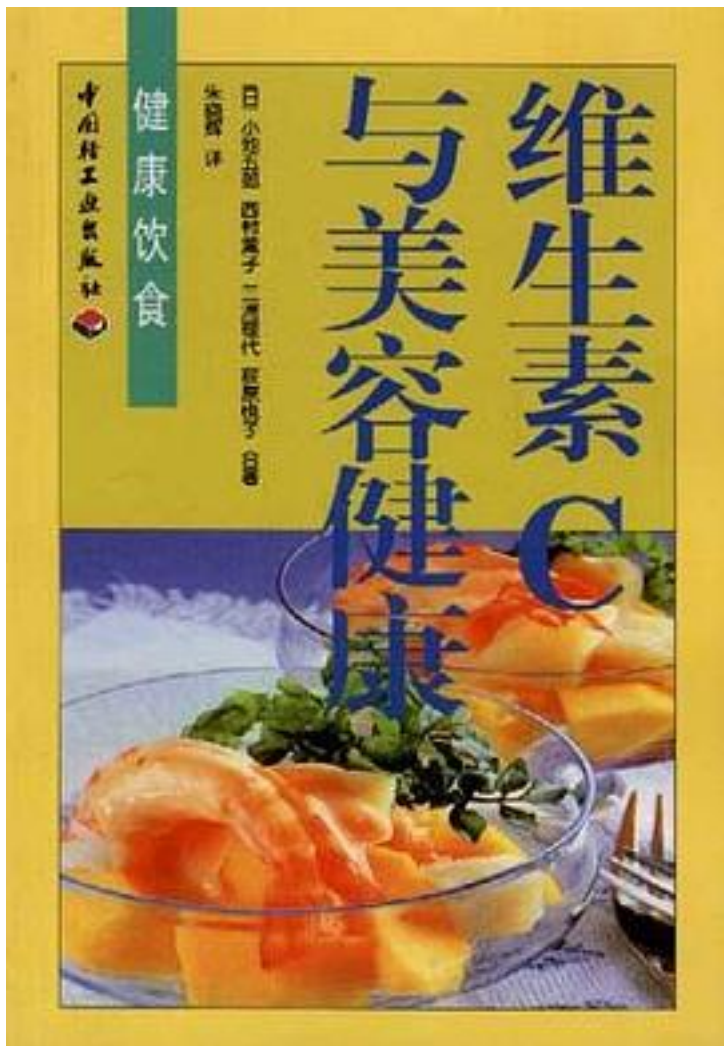


维生素C与美容健康



[维生素C与美容健康_下载链接1_](#)

著者:小池五郎(日)

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787501926510

作者介绍:

目录: 目 录

40种富含维生素C的食物

含维生素C食物的选购和烹调方法

确保充分摄取维生素C的菜谱

主要副菜

叶菜

花菜

果菜

根菜

芋类

次要副菜

叶菜

花菜

果菜

根菜

芋类

沙拉

汤

甜点

零食

甘薯类

土豆类

豆类

蔬菜类

蔬菜与水果

其他类

维生素C的生理功效

食品中的维生素C及其损失

维生素C的健康摄取法

标准计量杯、汤匙等的使用方法

菜肴营养成分一览表

• • • • • [\(收起\)](#)

[维生素C与美容健康_下载链接1](#)

标签

营养学烹调

健康

评论

[维生素C与美容健康_下载链接1](#)

书评

[维生素C与美容健康_下载链接1](#)