

多吃番茄



[多吃番茄_下载链接1](#)

著者:梁琼白

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2003-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506427197

健康新宠，番茄当红。神奇的番茄红素，丰盛的营养大餐。给你健康和美丽，一定要多吃番茄喔！

作者介绍:

- 目录: 1 公开番茄秘密档案
2 多吃番茄 少看医生
3 火红番茄 爱美人士最爱
4 神奇的番茄红素
5 番茄家族成员介绍
6 番茄·橄榄油·大蒜·洋葱四大美食天王吃出健康
7 番茄选购&保存
8 吃番茄注意事项

- 9 番茄去皮法
- 10 番茄去籽法
- 11 番茄酱自制法
- 一 菜肴类
-
- 二 面饭类
-
- 三 汤类
-
- 四 小菜・饮料类
-
- ・ ・ ・ ・ ・ (收起)

[多吃番茄_下载链接1_](#)

标签

食谱

评论

我喜欢番茄!

[多吃番茄_下载链接1_](#)

书评

[多吃番茄_下载链接1_](#)