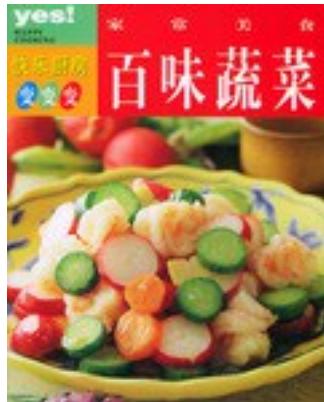


# 百味蔬菜



[百味蔬菜 下载链接1](#)

著者:冯迪启

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2003年1月1日

装帧:平装

isbn:9787538427240

喜爱蔬菜，是不需要任何特殊理由的、似乎用滚水一烫，大火一炒，便是一盘盘青葱翠绿及瓜白肉红的美食，挑逗着你我的舌尖、味蕾和五脏六腑，叫人不惊艳也难！

《百味蔬菜》就是这样一本带着蔬菜清香和鲜嫩口感设计出来的健康食谱。

各式各样的生鲜蔬菜，自古以来便是餐桌上不可缺少的主角。天然的蔬果均含有丰富的营养成分，所以人们除了喜欢它的菜香色美和入口清醇外，更应了解它的滋补强身及保健食疗的功效。

蔬菜的烹调方式千变万化，拌、炒、蒸、煮、烫、炸、烩，可以把各种来自大自然的蔬果菜叶，变化出千百种不同风貌的菜色及品味，随着一年四季的更替，它自自然然会出场来搔着弄姿一番。

且让这本食谱带领您走进这繁花似锦的美食天地，一起品味、探究书中多达50余种蔬菜，共计100多道保健养生美食。它们又分为叶菜类、共果类、根茎类及其它类等四个大单元，每种蔬菜介绍时附有营养成分、烹调要领，采购原则和主要的保健、食疗功效说明，可以说是重视家人健康的主妇朋友日常下厨不容错过的亲密伴侣。

作者介绍:

目录:

[百味蔬菜 下载链接1](#)

标签

评论

[百味蔬菜 下载链接1](#)

书评

[百味蔬菜 下载链接1](#)