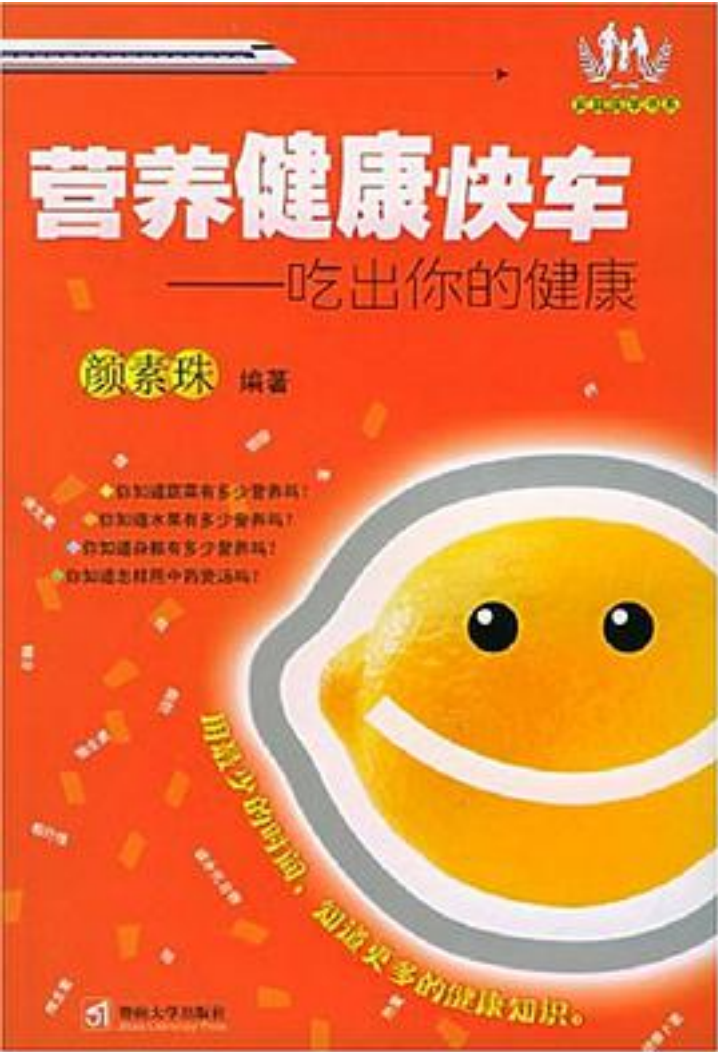


营养健康快车



[营养健康快车_下载链接1](#)

著者:颜素珠

出版者:暨南大学出版社

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787810793551

你知道蔬菜有多少营养吗？你知道水果有多少营养吗？你知道杂粮有多少营养吗？你知道怎样用中药煲汤吗？现代人很注意如何利用食物来调理自身的健康。既要想吃，又要会吃，还要吃好，都期望通过科学合理的饮食达到防病、补身和治疗的目标。

本书介绍了蔬菜的营养，水里的营养，介绍的蔬菜水里的性味、功能，怎样要、根据自己的体质选择科学合理的膳食。

作者介绍:

目录: 蔬菜类

- 前言
- 大白菜
- 芥菜
- 芥菜
- 萝卜
- 豇豆
- 胡萝卜
- 芹菜
- 冬瓜
- 丝瓜
- 黄瓜
- 苦瓜
- 茄
- 番茄
- 辣椒
- 芦笋
- 洋葱
- 韭菜
- 菜花
- 蒜
- 马齿苋
- 菠菜
- 莴苣
- 莼菜

• • • • • ([收起](#))

[营养健康快车_下载链接1](#)

标签

评论

[营养健康快车_下载链接1](#)

书评

[营养健康快车_下载链接1](#)