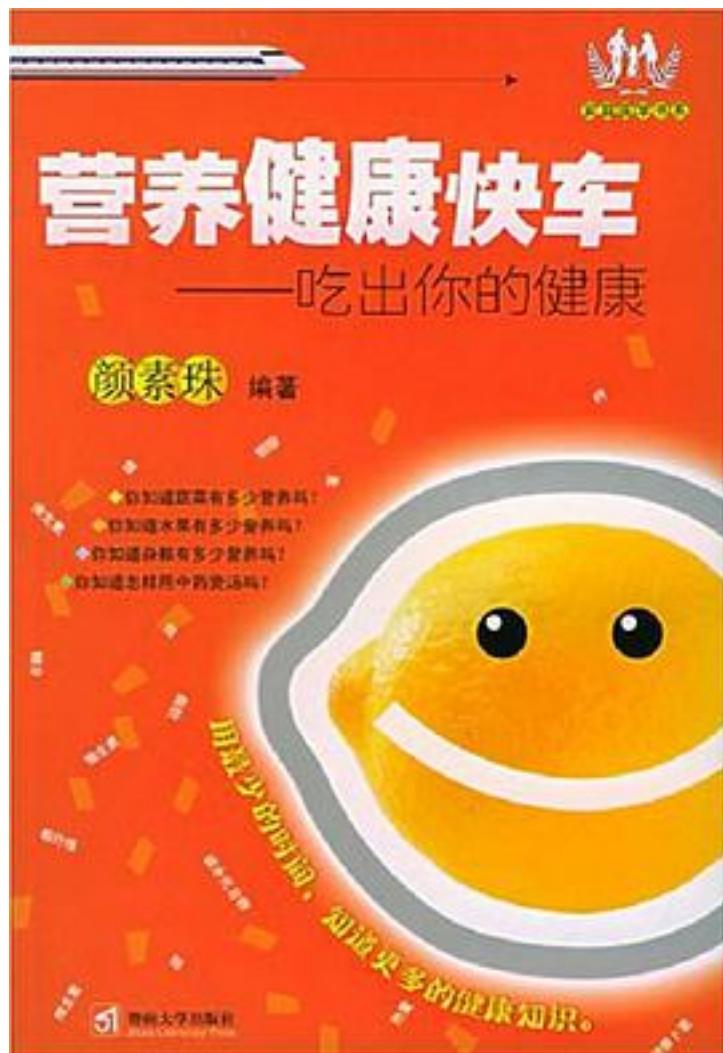


营养健康快车



[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、补身和治病的目标。

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

黄花

蒜

马齿苋

菠菜

莴苣

蕹菜

· · · · · (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](#)