

名特蔬菜的选购及营养食谱

[名特蔬菜的选购及营养食谱 下载链接1](#)

著者:宗静

出版者:

出版时间:2004-9

装帧:平装(无盘)

isbn:9787109091054

随着人们物质文化生活水平的提高、特种蔬菜种植业的飞速发展和人们健康意识的增强，改变了原来对蔬菜单纯数量上的追求，而变为对蔬菜质量和数量的双重要求，并且尤其偏重于蔬菜的质量。名特蔬菜由于其口味特色，营养及保健价值较高，很受人们的青睐。

人们对名特蔬菜的选购、营养成分和烹饪方法还缺乏足够的了解，为此，本书收集了常见的50余种名特蔬菜，就其供应时期、营养成分、选购、贮藏和食用方法逐一做了介绍，希望能为消费者在名特蔬菜的选购与食用过程中提供一些帮助。

本书除了介绍名特蔬菜的营养、选购与食用外，编者还想通过此书让读者了解一些有关绿色食品生产的简单情况，来扩大知识面。

作者介绍:

目录: 前言

一 我国特种蔬菜的概况

二 蔬菜供应期概述

三 蔬菜的营养成分介绍

1 水

2 蛋白质

3 维生素

4 脂肪

5 碳水化合物

6 纤维素

7 矿物质

四 蔬菜的贮藏保鲜

.....

五 名特蔬菜的选购、营养与贮藏

.....
六 名特蔬菜的食用方法
.....

附表 名特蔬菜的主要供应期分布表
参考文献

• • • • • (收起)

[名特蔬菜的选购及营养食谱 下载链接1](#)

标签

评论

[名特蔬菜的选购及营养食谱 下载链接1](#)

书评

[名特蔬菜的选购及营养食谱 下载链接1](#)