

# 果蔬实用宝典



[果蔬实用宝典\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787538439472

《果蔬实用宝典》一书介绍了240道口味迥异的果蔬营养菜，给你不同的饮食感觉！用

各种新鲜果蔬制作而成的果蔬爽口菜，营养丰富、时尚健康，以步步详解、图文并茂的形式，让你一学就会，轻松享受果蔬带来的健康生活。31种营养又美味的健康果蔬，制成爽口的240道家常菜，给你更多的饮食选择、更多的健康生活。

作者介绍:

目录:

[果蔬实用宝典\\_下载链接1](#)

标签

评论

将许多水果与蔬菜的作用与利弊分析出来。并介绍了相对的几种烹饪方法，挺实用。

-----  
[果蔬实用宝典\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[果蔬实用宝典\\_下载链接1](#)