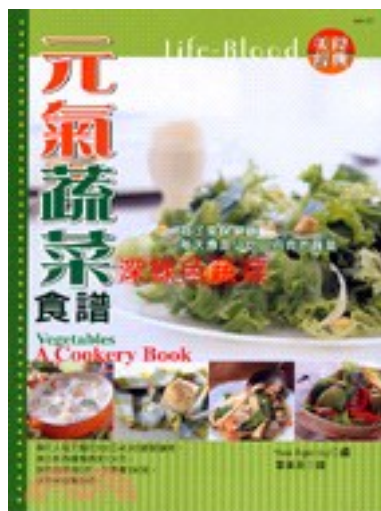


元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜



[元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜_下载链接1_](#)

著者:Yuu Agency

出版者:棉花田出版社

出版时间:2006

装帧:平裝

isbn:9789867661852

用簡單的烹煮方式，連不會做菜的人，也可以輕鬆享受下廚的樂趣。

本書強調健康的飲食，教您做出健康的料理，確保全家人的身體健康。

擅用蔬菜裡的豐富養分，不因烹煮的過程破壞了原有的營養，卻仍保有美味。

本書特色

主要介紹以高麗菜、白菜、菠菜、油菜、茼蒿、萵苣作成的各式料理。由於這些蔬菜取得容易，烹煮方式又簡單，只要透過小小的變化就能做出可口的美食。

如果持續過著蔬菜不足的飲食生活，即使沒有近憂，也必定產生遠慮。總有一天身體會因為維他命、礦物質、食物纖維等特效營養成分的不足而百病叢生。所之，為了常保身體健康，每天至少要吃300克的蔬菜。

作者介绍:

目录:

[元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜_下载链接1](#)

标签

评论

[元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜_下载链接1](#)

书评

[元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜_下载链接1](#)