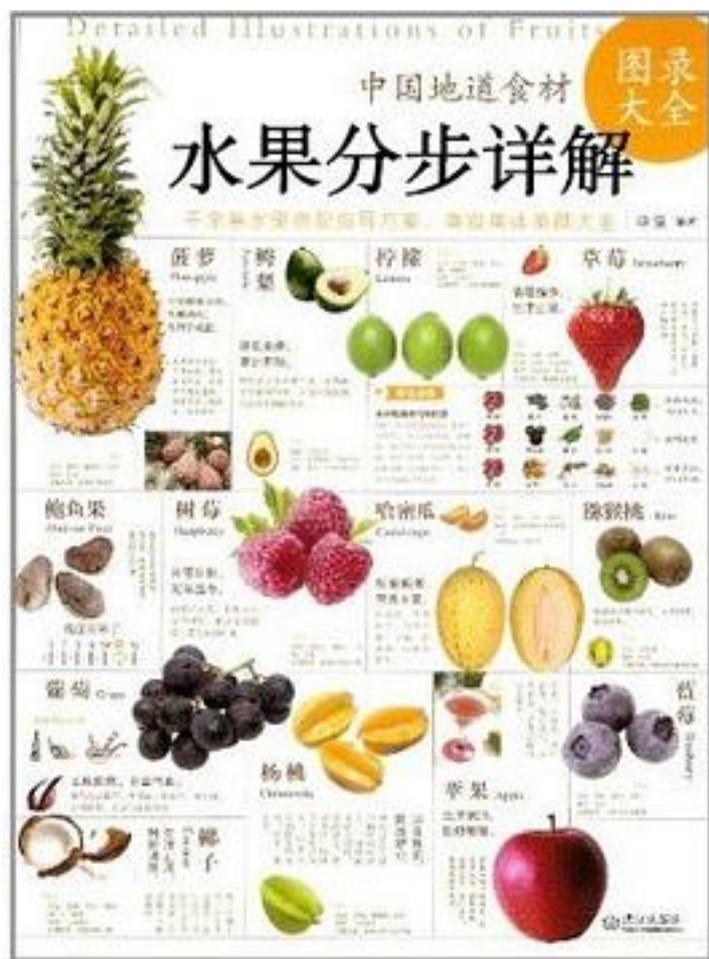


# 中国地道食材



[中国地道食材\\_下载链接1](#)

著者:王丽

出版者:武汉出版社

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787543062528

《中国地道食材:蔬菜分步详解图录大全》内容介绍:蔬菜,餐桌上营养的来源。随着人们对“绿色”和“健康”的重视,其身价也如芝麻开花般节节高升,蔬菜的“内涵”

更是成为人们关注的焦点：哪种蔬菜能防癌抗癌？哪种蔬菜能养胃？每种蔬菜分别含有哪些营养？哪种蔬菜不能经常吃？某种蔬菜的产地在哪？某种蔬菜怎样烹制最有营养？如何买到新鲜的蔬菜？……这些让我们困惑了许久的问题，在这本《中国地道食材(蔬菜分布详解图录大全)》(作者王丽)中都可以找到答案。帮助读者走出饮食搭配的误区；教您根据自己和家人的体质，合理选择饮食；学会挑选优质的食材……可以说，这本《中国地道食材(蔬菜分布详解图录大全)》是您居家生活中必不可少的伙伴。

作者介绍:

目录:

前言阅读导航一味药——蔬菜的药用价值四性五味——蔬菜的营养分析同色同效——解开蔬菜的颜色密码风靡全球的五行蔬菜汤第一章 根菜类蔬菜白萝卜  
清肺热，利肝脏青萝卜 消积去痰，利尿止泻心里美萝卜 增食欲，助消化胡萝卜  
健脾和胃，补肝明目红萝卜 抗痛风，抗病毒樱桃萝卜  
促进肠胃蠕动，助于脂肪燃烧苜蓝 养胃利水，清热消肿根甜菜  
疏风散热，凉血明目牛蒡 增强免疫，清理血液垃圾榨菜  
补气提神，除烦解渴勾起食欲的法宝 巧做根菜类小咸菜第二章  
白菜类、甘蓝类和叶用芥菜蔬菜第三章 绿叶菜类蔬菜第四章  
多年生蔬菜和薯芋类蔬菜第五章 瓜类蔬菜第六章 豆类蔬菜和芽苗类蔬菜第七章  
食用菌类蔬菜第八章 葱蒜类蔬菜第九章 水生蔬菜、茄果类蔬菜和野生蔬菜  
• • • • • (收起)

[中国地道食材\\_下载链接1](#)

## 标签

食材

美食

蔬菜

生活

菜谱

中国

饮食

美食文化

## 评论

当菜谱读了 :D

-----  
还是很有用的~

-----  
包装精美，图很漂亮！~

-----  
[中国地道食材\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[中国地道食材\\_下载链接1](#)