第一图书网, tushu007.com

<<教你做特菜>>

图书基本信息

书名：<<教你做特菜>>

13位ISBN编号：9787504839862

10位ISBN编号：7504839868

出版时间：2003-1

出版时间：

作者：李春丽 张

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

我国是一个饮食文化异常丰富的大国，经因了吃不饱——吃得饱——吃得好——吃的妙的过程过，又开始注重饮食的疗效作用。
随着人们生活水平的提高和营养观念的转变，蔬菜作为人们每日三餐必不可少的食品，已渐摆脱了过去仅仅作为提供色锂味的辅助地位，更多地发挥着提供人体所需的各种营养成分，特别是纤维素、矿物质和维生素以调节人体多种功能，达到预防疾病、增进健康的作用，其在膳食结构中的地位已日趋重要。
近年来，由于引进、开发了许多新的蔬菜品种，即所谓的特菜，并已进入南北市场，摆上了千家万户的餐桌。
但人们对特菜还很不了解，特别对其营养成分、食用保健功能和烹饪主法很不熟悉。
为这一新的趋势，编写了这本适合家庭使用的《教你做特菜》。
本书将介绍30种常见特菜的营养成分和食用保健功能，在此基础上，重点介绍其家常精选菜谱，为读者做特菜提供一些实用的方法。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com