

<<蔬果宝典>>

图书基本信息

书名：<<蔬果宝典>>

13位ISBN编号：9787807400431

10位ISBN编号：7807400439

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：古月

页数：143

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>

## <<蔬果宝典>>

### 内容概要

本书包罗了数十种最常见的、在超市就能很方便买到的蔬菜、水果，对它们的营养成分、美容作用、疗效和食用时的注意事项一一进行了介绍。

本书的主角是蔬菜和水果。

主要介绍了它们的营养成分、美容功效、养颜成分、疗效和食用时的注意事项等内容。

语言通俗，图文互动，适合各位美容养颜、保健养生者，尤其是爱美又爱蔬果的MM们阅读。

<<蔬果宝典>>

作者简介

古月，大学主修营养与食品科学，毕业后在加拿大UBC进修食品科学专业，获得注册专业营养资格，现在专职于食品美容方面的研究。

## &lt;&lt;蔬果宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬果卡路里大全 一、水果篇 1 浆果类——你的可爱，你的甜蜜已经打动我的心 草莓，蓝莓，树莓，杨梅，桑葚，葡萄，猕猴桃，杨桃，香蕉，柿子，无花果，人参果，火龙果，石榴 2 柑橘类——维生素C的代发，一定就是你 柠檬，橘子，柚子，金橘，橙子 3 仁果类——吃住嘴里，滋润在身体 酪梨，芒果，苹果，梨，山楂，枇杷，山竹 4 核果类——酸酸甜甜就是你 樱桃，荔枝，龙眼，橄榄，桃，枣，李子，杏，梅 5 瓜类——水分真多，甜味也足 木瓜，西瓜，哈密瓜 6 其他水果——想得到的，想不到的，都在这里 荸荠，莲雾，菠萝，椰子，甘蔗，百香果 二、蔬菜篇 1 根菜类——虽然我长得丑，可是我很营养 胡萝卜，马铃薯，地瓜，莴笋，莲藕，菱角，山药，芋头，姜 2 叶菜类——多吃多健康 菠菜，白菜，茼蒿，芹菜，洋葱，芦荟，青菜 3 豆类——美白去皱就靠你 豌豆，蚕豆，扁豆 4 瓜类——好吃又好看，营养最丰富 黄瓜，冬瓜，丝瓜，苦瓜，南瓜 5 果菜类——颜色鲜艳，味道多样 茄子，番茄，辣椒，青椒，玉米，西兰花

<<蔬果宝典>>

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>