

<<美味的蔬菜保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<美味的蔬菜保健食谱>>

13位ISBN编号：9789578450028

10位ISBN编号：9578450028

出版时间：1997

出版时间：旭屋文化社

作者：吉田企世子,瀧口操

译者：曾美芳

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>

## <<美味的蔬菜保健食谱>>

### 内容概要

美味药膳 蔬菜

蔬菜是自然的营养剂

让我们了解它吃出健康来

天然蔬果含有碱性矿物质，常食用可使血液呈弱碱性，并可保有身心健康！

本书收录了美味可口且对创造健康身体不可欠缺，就在我们周遭轻易可得的四十四种蔬菜，右页简介蔬菜的历史、药效、挑选及保存方法，左页介绍充分利其素材特点所调理的食谱，美味超群的秘方，请您务必一试！

本书最大用意是，希望读者们能再次点检与重视和我们息息相关之食的生活。

在重估具有长久历史的蔬菜其价的同时，我们也从现代最新的营养学观点，洞悉这具惊人药效的秘密，将之呈现于大众。

当然也为读者介绍多种美味又可吃出健康的食谱供您参考。

<<美味的蔬菜保健食谱>>

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>