

<<元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜>>

13位ISBN编号：9789867661852

10位ISBN编号：9867661850

出版时间：2006

出版时间：棉花田出版社

作者：Yuu Agency

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>

<<元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜>>

內容概要

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。

<<元氣蔬菜食譜：深綠色蔬菜>>

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>