

<<小吃大补蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<小吃大补蔬菜>>

13位ISBN编号：9787501951895

10位ISBN编号：7501951896

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工

作者：“小吃大补”编写组 编

页数：79

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>

## <<小吃大补蔬菜>>

### 内容概要

蔬菜中含有多种人体不可缺少的维生素和矿物质，这已是大家所熟知的事实，医学界的研究更进一步证明，蔬菜食用后会转换成血碱，可以中和血液的酸性，这对于养颜、瘦身、健体、防癌，促进人体健康都会起到很好的作用，所以必须经常食用。

本书为你解读24种蔬菜的营养密码，奉献60道餐桌美味。

现在市场上的蔬菜供应四季都很丰富，不过，吃蔬菜，最好还是看看季节。

技术人员曾选择一些蔬菜品种分季节研究，结果发现，七月份购买的番茄，每100克可食用部分的维生素C含量是一月份的2倍。

同样，夏季的黄瓜维生素C也是冬季的2倍左右，而胡萝卜中的β-胡萝卜素含量，六月份时要高出隆冬季节1.5部。

菠菜在秋冬季食用最具营养，春夏季食用时营养含量则是冬季的八分之一倍，这是因为春夏季的菠菜含水量明显增加，固体成分减少大约一半。

同一作物产生营养差距的原因是，作物在不同程度的太阳光照射下完成光合作用后，产生的营养物质也会有所变化。

也就是说，相当多的蔬菜在正当节令时食用，可以摄取到最大值的营养。

<<小吃大补蔬菜>>

书籍目录

大白菜 价廉物美冬季必备菠菜 大力水手当家菜油菜 健康美容有一手油麦菜 讨人喜欢的大生菜  
芹菜 营养丰富的夫妻菜西兰花 美味的蔬菜良药洋葱 抗癌降血脂的佳蔬豆角 烹调要小心竹笋  
寒士山珍健康菜芦笋 好吃的贵族菜莴笋 抗癌蔬菜茭白 江南名菜萝卜 药食皆宜胡萝卜 美丽的小人参土豆  
合理食用也瘦身藕 生熟均佳的好时蔬番茄 蔬菜中的水果茄子 紫色健康使者柿子椒 可爱的绿色佳蔬黄瓜  
越吃越美丽冬瓜 肥胖者的理想食物南瓜 糖尿病患者的好伴侣苦瓜 先苦后甜夏季佳选丝瓜  
越热越好附录蔬菜营养从选择开始全面保护蔬菜营养

<<小吃大补蔬菜>>

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>