



68种名特蔬菜

的营养与科学食用

宗 静 曹 华 主编



 金盾出版社

68 种名特蔬菜的营养与 科学食用

主 编
宗 静 曹 华

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书内容包括:果菜、花(薹)菜、茎菜、叶菜、根菜、芽菜、芳香类蔬菜等68种名特蔬菜的营养与科学食用方法,尤其是详细讲解科学食用中沙拉、凉拌、蘸酱、寿司、素炒、荤炒、炖盅、蒸煮、做馅、调汤等十几种烹调方法。本书内容通俗易懂,科学性、实用性、可操作性强,适合城乡居民、饮食公司专业技术人员、管理者学习参考,亦可供大中专院校相关专业师生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

68种名特蔬菜的营养与科学食用/宗静,曹华主编.--北京:金盾出版社,2013.4

ISBN 978-7-5082-8050-9

I. ①68… II. ①宗…②曹… III. ①蔬菜—食品营养②蔬菜—食物养生—菜谱 IV. ①R151.3②R247.1③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 305433 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 彩页:16 字数:128千字

2013年4月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:14.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



七彩椒

维纳斯樱桃番茄

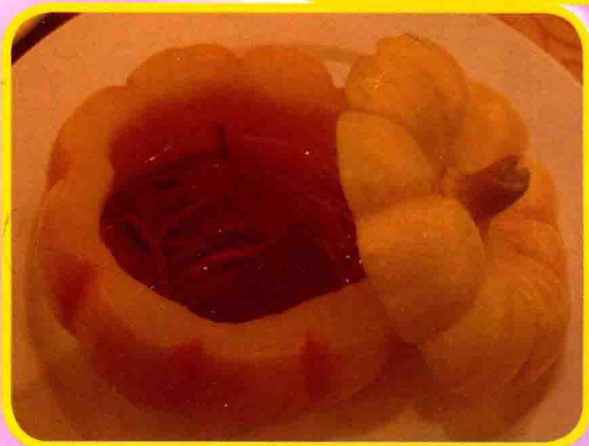


樱桃番茄

金皮西葫芦



西洋南瓜盅



佛手瓜





黄秋葵蘸酱



四棱豆



蛇瓜

荷兰豆



绿菜花



宝塔菜花





朝鮮蓟



芥 蓝



红菜苔

虾仁芦笋



球茎茴香



芜 蓝





鱼腥草



紫甘蓝



清炒孢子甘蓝

羽衣甘蓝



皱叶甘蓝

豆瓣菜





茼蒿



番杏叶



西芹

地 肤



友好菜



水果黄瓜





乌塌菜



包心芥



叶用甜菜

苦 苣



萎 蒿



奶 白 菜





三池辣菜



紫背天葵

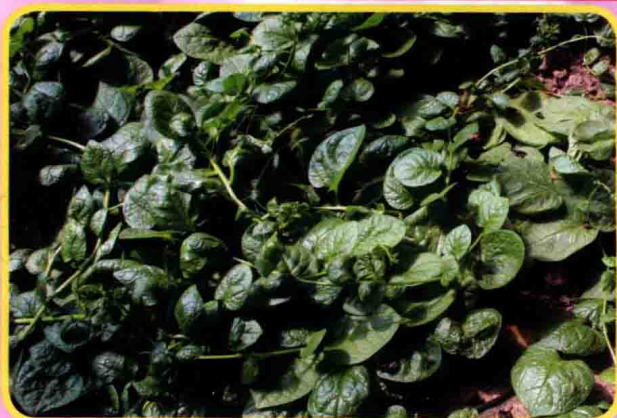


珍珠菜

长寿菜



木耳菜



藤三七

