

<<巧吃水果>>

图书基本信息

书名：<<巧吃水果>>

13位ISBN编号：9787501953615

10位ISBN编号：7501953619

出版时间：2006-6

出版时间：轻工业出版社

作者：夏芒

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>

## <<巧吃水果>>

### 内容概要

减肥、美容、排毒、清肠……女人想要的一切可以在水果中找到答案。

水果中含有大量的营养成分，维生素和微量元素，它好吃，容易产生饱腹感，又不会太过“滋补”，是瘦身的尚佳选择!酸酸甜甜的水果是女孩子最爱，不仅好吃，而且还兼具美容减肥的妙用。

不信你试试下面的水果餐。

58道水果新鲜吃法，更多健康，更多营养。

第一手家常水果菜，秘籍大公开，灵活多变的做法和吃法，让您在不知不觉中找到你的拿手菜。

把吃水果菜变成潮流主角。

人们通常认为，食用水果对身体肯定有益，而且多多益善，其实不然。

有些水果在某些时候对于部分人群是有害的，甚至是危险的，如果处理不当，还会引起疾病，因此掌握正确食用水果的方法非常必要。

众所周知，吃水果能够增加各种维生素，可以为人体提供相应的营养，除此之外，对水果进行适当的处理，还可以治疗一些疾病。

<<巧吃水果>>

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>