

<<水果食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<水果食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538428094

10位ISBN编号：7538428097

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：贺丰年

页数：186

字数：110000

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>

## <<水果食疗养生法>>

### 内容概要

水果不仅美味可口，还具有各种神奇的食疗效果，例如杀菌，促进消化、抗发炎、防治心血管疾病、美容等。

你可知道不同的水果食疗功效也不同，水果经过适当的调理后，不但更好吃营养价值也更高？

书中详细介绍常见的50种水果的性味、食疗功效，与简单易做的养生食疗方，让你完全掌握利用水果的养生保健技巧。

## <<水果食疗养生法>>

### 书籍目录

第一章 水果的营养价值 维生素 矿物质 纤维素 蛋白质及脂肪 第二章 吃水果好处多 养血美容——桃 养阴润肺——梨 益智果——苹果 宣肺理气——柑橘类 滋阴润肠——香蕉 滋补肝肾——葡萄 清热解暑——西瓜 补血益颜——荔枝 水果之王——猕猴桃 健脾解渴——菠萝 补中养血——樱桃 健胃消食——山楂 镇咳消炎——石榴 润肺化痰——柿子 百果之王——芒果 润肺止咳——杏子 蜜瓜之王——伊丽莎白瓜 排毒消食——甜瓜 镇定安神——草莓 润肺平喘——无花果 清肺利咽——橄榄 清肝涤热——李子 凉血解毒——荸荠 补虚健脾——红枣 补肾强骨——栗子 补肾养心——莲子 补肾固肺——白果 抗衰美容——芝麻 滋养调气——花生 健脑抗衰——玉米 健脾通便——红薯 第三章 水果养生食疗百科 1 桃子 2 李子 3 荔枝 4 芒果 5 柠檬 6 苹果 .....

<<水果食疗养生法>>

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>