第一图书网, tushu007.com

<<中国人最爱吃的60种水果>>

图书基本信息

书名：<<中国人最爱吃的60种水果>>

13位ISBN编号：9787543042544

10位ISBN编号：7543042541

出版时间：2009-7

出版时间：武汉

作者：巫解

页数：203

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

内容概要

水果的百科全书　60种中国人最常吃的水果。
每种水果都详细介绍了产地、生长环境、挑选方法、美味制作、美容小秘方以及祛病小偏方、所含营养素，并配有300幅精美插图，阅读后立刻让你成为“水果百科专家”。
想了解水果知识，想学习制作方法，想拥有美容宝典，一书在手，全面解决。
　有趣的介绍形式　亚当夏娃在伊甸园偷食的是哪种水果？
“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的千古绝句有什么历史渊源？
番茄为什么被称做“爱情果”？
柠檬狂欢节是在哪个国家举行的？
对爱美的女士来说，哪些水果有良好的护肤效果？
哪些水果可以让人更苗条？
本书都将以有趣的形式来一一告诉给你，让你在轻松的氛围下了解到每样水果的所有相关内容。
　健康的实用宝典　香蕉为什么叫“智慧之果”？
苹果为什么被叫做“大夫第一药”？
吃蓝莓可预防结肠癌，低血糖时喝葡萄汁最有效。
吃什么怎么吃是人体健康的关键，60种可口的水果就是60种最天然有效的治疗良药。
本书详细介绍了每种水果的养生功效、饮食禁忌，祛病偏方，可谓是最实用的“健康宝典”。

<<中国人最爱吃的60种水果>>

书籍目录

香蕉——能解忧郁的快乐水果苹果——让你远离医生槟榔——台湾人最爱吃的零食海棠果——“ 花中神仙 ”的果实橙子——世界四大名果之一荔枝——杨贵妃的最爱杨桃——茶余酒后最适宜水蜜桃——最养人的水果樱桃——百果第一枝枣——补气养颜不显老猕猴桃——维生素C含量最高椰子——海南岛的特产番茄——维生素P含量最高李子——肝不好可常吃梨——天然矿泉水蓝莓——可防止视力降低和退化杏-——防癌抗癌的水果佳品桂圆——李时珍推荐的滋补品葡萄——世界上最古老的水果哈密瓜——有“ 瓜中之王 ”的美称山楂——最能助消化柠檬——坏血病的“ 克星 ”枇杷——清香鲜甜的“ 果中之皇 ”香瓜——埃及人视为“ 天果 ”木瓜——产妇的最爱菠萝——美容效果好石榴——常被喻义“ 多子多福 ”柚子——象征“ 团圆 ”和“ 吉祥 ”杨梅——生津止渴，健脾开胃菠萝蜜——来自印度的“ 齿留香 ”芒果——热带水果之王西瓜——夏季消暑全靠它 无花果——唐朝时传入的圣果 榴莲——蛋白质含量最高火龙果——抗衰老的热带水果 莲雾——别名“ 南无 ”的佛教供果 油桃——没有绒毛的桃子百香果——热情、激情和爱情之果 甘蔗——糖的主要来源 山竹——与榴莲齐名的“ 果中皇后 ”柿子——冬天吃更有味道 黄皮——甜中带酸助消化桑葚——二十一世纪的最佳保健果 草莓——十大美容食品之一 树莓——第三代水果黑莓——营养丰富的新兴小果 金橘——连皮带肉一起吃芦柑——终合利用价值高佛手——最有观赏价值 橄榄——象征荣誉与和平青梅——曹操用它止渴酸枣——镇静安神良药蜜橘——小孩子不能多吃 黑枣——气味香甜的“ 西洋李子 ” 圣女果——袖珍西红柿 罗汉果——东方长寿神果芭蕉——团结友谊的象征番石榴——水果中的“ 臭豆腐 ”葡萄柚——西方以吃它为品味刺梨——水果中的“ 营养库 ”

章节摘录

插图：香蕉 能解忧郁的快乐水果 身份档案 香蕉是人们喜爱的水果之一，因为它是热带水果中的“平民”，价格便宜又香甜可口。
欧洲人因吃香蕉能解除忧郁而称它为“快乐水果”。
香蕉又被称为“智慧之果”，传说是因为佛祖释迦牟尼吃了香蕉而获得智慧。
香蕉营养丰富，鲜果肉质软滑、香甜可口，且含有称为“智慧之盐”的磷，又有丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C，同时膳食纤维也多，是相当好的营养食品。
香蕉果实除作水果外，非洲、亚洲、美洲热带地区也作为粮食食用。
香蕉果实除鲜食外，还可以制成各种加工制品和提取香精原料。
香蕉植株具有很高的药用价值：果实性寒，能滑大肠、通便，润肺；茎、叶可利尿，能治水肿、脚气；根捣碎后可治疮毒、结热和痢疾；花和花苞可治吐血和便血。
李时珍在《本草纲目》中说：生食可以止渴润肺，通血脉，填骨髓，合金疮，解酒毒；根主治痈肿结热，捣烂敷肿；捣汁服，治产后血胀闷、风虫牙痛、天行狂热；叶主治肿毒初发。
另外，新鲜的香蕉干茎、吸芽和雄芽也含丰富的营养物质，粉碎后可作猪饲料。
假茎的纤维可制绳索、麻袋和造纸。
产地 香蕉原产于亚洲东南部，目前在世界上的主要生产基地有中美洲和西印度群岛的哥斯达黎加、洪都拉斯、瓜地马拉、墨西哥、巴拿马、多明尼加共和国、瓜德罗普（Guadeloupe）、牙买加和马提尼克（Martinique），南美的巴西、哥伦比亚和厄瓜多尔，非洲的加那利群岛、衣索比亚、喀麦隆、几内亚和奈及利亚和亚洲的台湾地区。
我国香蕉主要分布在广东、广西、福建、台湾、云南和海南，贵州、四川、重庆也有少量栽培。
广东以湛江、茂名、中山、东莞、广州、潮州为主产区，广西以灵山、浦北、玉林、南宁、钦州为主产区，福建主要集中在漳浦、平和、南靖、长泰、诏安、华安、云霄、龙海、厦门、南安、莆田和仙游等县（市、区），台湾的香蕉以高雄、屏东为主栽区，其次是台中和台东等地。
生长环境 香蕉喜欢高温多湿的生长环境，生长温度为20～35°C，最适宜为24～32°C，不宜低于15.5°C。
最适年降雨量1800～2500mm且雨量分布均匀。
对土壤要求较严，以粘粒含量

第一图书网, tushu007.com

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