第一图书网, tushu007.com

<<水果养生事典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生事典>>

13位ISBN编号：9787810367783

10位ISBN编号：7810367781

出版时间：2005-8

出版时间：汕头大学

作者：三采文化 编

页数：275

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

能把人人会吃的水果，吃得健康又美丽，真的不简单哦！
水果也有寒热属性，需要搭配体质来食用。
《图解养生：图解滋味水果养生手册》将市面常见的50种水果，从中医学、营养学的角度加以归纳整理，举凡性味、营养成分及热量、功效、禁忌、选购等等，一目了然，让您能吃得美颜、瘦身、又能健康养生。
书中既有古人养生经验，又有现代药理及营养学知识。
在“活力厨房”提供的食谱里，你更可以用水果做出美味佳肴，从此更有活力、更爱吃水果！

第一图书网, tushu007.com

<<水果养生事典>>

书籍目录

第一篇 水果纵横谈水果能养生吗？
水果营养成分大公开！
水果也有四性五味？
水果中的五色理论了解自身体质，健康美颜吃水果！
水果的饮食禁忌水果处理器具水果的另类新吃法！
第二篇 水果健康馆寒性水果香瓜西洋梨番茄椰子柚子香蕉山竹百香果西瓜葡萄柚柿子哈密瓜奇异果梨子凉性水果草莓橘子芒果枇杷温性水果红毛丹柳橙杨梅桃子龙眼金桔番石榴水蜜桃荔枝枣子樱桃热性水果榴莲平性水果释迦凤梨李子木瓜蓝莓苹果菠萝蜜柠檬覆盆子青梅火龙果杨桃橄榄甘蔗桑椹酪梨无花果人心果葡萄莲雾第三篇 水果应用篇80道美颜瘦身纤果汁第四篇 附录索引笔画索引四季盛产水果索引英文名索引水果热量100卡的相应重量

章节摘录

编辑推荐

从《图解滋味水果》中，您会发现，原来水果就是最好的健康食品！
能把人人会吃的水果，吃得健康又美丽，真的不简单哦！
水果也有寒热属性，需要搭配体质来食用。

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