第一图书网, tushu007.com

<<果品食疗健身指南>>

图书基本信息

书名：<<果品食疗健身指南>>

13位ISBN编号：9787109043022

10位ISBN编号：7109043029

出版时间：1998-01

出版时间：中国农业出版社

作者：田后谋

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

<<果品食疗健身指南>>

内容概要

内 容 简 介
本书与已出版的《蔬菜食疗健身指南》为姊妹篇，作者运用营养饮食学和食疗地理学的综合观点，全面、翔实、具体而又通俗简明地阐述了52种果品的营养成分、科学食用方法、药用功效、主治疾病及食疗方剂等内容。

科学性、可读性、实用性强，可以认识各种果品的营养价值、食疗功效，掌握科学食用方法，可以获得960余种果疗良方，是每个城乡居民生活必备的良师益友，是人们防治疾病、健康益寿的保健妙方。
本书不仅适合广大城乡人们应用，还可供饮食加工、医药保健及中草药学、营养饮食学、药用植物学等生产、科研、教学单位的广大工作者和师生参考。

第一图书网, tushu007.com

<<果品食疗健身指南>>

书籍目录

目录
前言
果疗健身要得法
苹果补心能益气
梨滋补清热润燥
杏生津抗癌防癌
猕猴桃清热通淋
桃润肠平喘祛痰
李子犹有健美功
柿子润肺能开胃
阳桃能利水解毒
樱桃益气祛风湿
葡萄强筋补气血
山楂健胃功效大
无花果健胃润肠
香蕉清热利大便
桔子理气又润肺
金桔化痰能解郁
柑子生津能醒酒
橙子行气能宽胸
柚子去胃中恶气
批把利肺润五脏
荔枝理气滋肝脾
龙眼安神补气血
橄揽清肺能利咽
木瓜食疗有奇功
番木瓜消食防癌
梅除烦满安心神
杨梅消食祛暑热
柠檬祛暑又安胎
菠萝开胃能止泻
波罗蜜清热益气
椰子滋补又清热
芒果益胃能止呕
佛手温胃疏肝气
石榴生津调脾胃
草莓果清热凉血
酸枣益寿安五脏
罗汉果滋补佳品
桑葚益寿滋肝肾
枸杞子滋肾补肝
荸荠清热能防癌
菱角抗癌新贡献
大枣安神补脾胃
白果固肾敛肺气

第一图书网, tushu007.com

槟榔杀虫又破积
香榧驱虫能祛邪
栗子健脾又补肾
核桃仁补肾健脑
榛子益气明双目
松子滋养抗衰老
葵花子补脾润肠
落花生醒脾润肺
西瓜利尿除烦渴
甜瓜清热利小便
附录 果品食疗一览表

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