

<<水果自疗经>>

图书基本信息

书名：<<水果自疗经>>

13位ISBN编号：9787503231032

10位ISBN编号：7503231033

出版时间：2007-5

出版时间：中国旅游出版社

作者：余志超

页数：239

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>

## <<水果自疗经>>

### 内容概要

《水果自疗经》主要有五大特色：一介绍了水果食疗的神奇功效。你也许想不到，平时常吃的水果，只要搭配得当，并且对症，就是治病的良药；二介绍了六种体质的测试方法。人的体质有虚实、寒热、酸碱六种，如果你想了解自己属于哪种体质，只要做一些简单的测试；三介绍了均衡的饮食习惯。均衡的饮食习惯是健康的基本保证，如果你想远离疾病，首先要管好自己的嘴，均衡的饮食让你活到一百岁；四介绍了各种水果的性能和禁忌。只要随便翻翻，你就能知道各种蔬果的性能与食用禁忌，这对健康养生是非常重要的；五介绍了各种厨房小窍门。

如何挑选新鲜而优质的水果？  
如何保存吃不完的水果呢？  
如何加工冰果？

《水果自疗经》会给你面面俱到的帮助！

## <<水果自疗经>>

### 书籍目录

第一篇 水果养生有门道 水果为什么能治病 详细了解水果的四性 详细了解水果的五味 测测你是什么体质 你会吃水果养生吗 好色水果更保健 水果营养大揭秘 水果的种种吃法 第二篇 不可思议的水果魔力 十大健康水果的功效 九种水果巧治肾虚 六种水果润肺生津 五种适合孕妇吃的水果 巧用水果排毒 一天水果排毒方案 第三篇 水果食疗地图 春季水果 樱桃 补中养血 乌梅 消滞下气 香蕉 滋阴润肠 苹果 益智果 橙子 疏肝理气 菠萝 健脾解渴 夏季水果 桃 养血美容 龙眼 补气益血 猕猴桃 水果之王 西瓜 清热解暑 草莓 镇定安神 李子 清肝涤热 番茄 排毒养颜 芒果 益胃生津 葡萄 滋补肝肾 木瓜 健脾通便 无花果 健胃清肠 荸荠 凉血解毒 哈密瓜 止渴除烦 秋季水果 梨 养阴润肺 石榴 镇咳消炎 柠檬 安胎养神 金橘 甘甜润肺 冬季水果 柚子 宽中理气 柿子 润肺化痰 甘蔗 养阴和胃 橘子 宣肺理气 大枣 不虚健脾 山楂 健胃消食 橄榄 利咽解毒 第四篇 水果的另类用法 水果滋润保湿法 水果恢复好气色 水果瘦身法 十三种水果养护黑亮长发 第五篇 不可思议的水果调味汁 椰香调味汁 菠萝调味汁 杂果调味汁 红酒生梨调味汁 第六篇 料理水果小窍门 挑选水果小窍门 保鲜水果小窍门 处理水果小窍门 巧妙防治水果病 水果营养大比拼 常见水果禁忌表

<<水果自疗经>>

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>