

<<食话食说>>

图书基本信息

书名：<<食话食说>>

13位ISBN编号：9787534445156

10位ISBN编号：7534445159

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：千高原

页数：282

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>

## <<食话食说>>

### 前言

前言水果在我们生活中的地位是不容忽视的，它不仅仅给我们带来愉悦的感官享受，还能给我们提供生活所需的多种营养素。

我们可能天天吃水果，也知道水果能补充营养，但你真正了解它有多少？

不同的体质要吃不同性质的水果，水果食用不当也会致病或致毒，水果能美容，水果还可以排毒，甚至治病……这些，你都知道吗？

水果到底有多少营养和功效，它该怎么吃更健康、更营养？

哪些水果对身体健康最有利？

今天在这本书里，就会给大家一一解开，让大家对水果来个全方位的认识。

本书从实用性、知识性的角度来帮助大家认识水果，第一章中大家可以了解到一些常见水果的性质、功效、食用注意事项等，让你针对自己的身体更有针对性地吃水果，吃出健康和营养。

第二章告诉你怎么用新鲜果汁解决营养、美容、皮肤、养生等一系列问题。

而在第三章中提供的营养食谱中，又能让你实际养生。

第四章告诉爱美的女性如何让水果发挥护肤品的功效，简单制作一些独具功效的水果护肤品如面膜、爽肤（液）汁等。

最后一章结合中西医知识，让你了解水果富含的营养，对身体有何好处等知识，并分类成容易阅读的章节，让你轻松获取知识。

现在，知道了水果有如此多功效和吃法，如果你喜欢吃水果，肯定能在生食与热食的吃法变换中大开胃口；即使你不太喜欢吃水果，你也可以通过喝口味百变的鲜果汁来汲取营养。

如果你是紧张忙碌的上班族美眉，每天早上喝一杯水果汁或是晚上做一个简单的水果面膜，一定让你神清气爽，压力也会跟着舒缓哟；如果你是位优雅的主妇，本书可以让你找到更健康养生的生活理念，让你成为家庭的营养师和保健师；如果你是事业奔波打拼的男士，你也可以学会用简单的方法来照顾自己，让自己更强壮，更精神。

水果确实没有它看起来的那么简单，即使是最常见的苹果，都有“一天一苹果，医生远离我”的谚语。

现在我们就开始去深入了解它们吧！

编著者2012年8月

## <<食话食说>>

### 内容概要

水果确实没有它看起来的那么简单，即使是最常见的苹果，都有“一天一苹果，医生远离我”的谚语。

现在我们就开始去深入了解它们吧！

<<食话食说>>

作者简介

千高原工作室成立与1999年，成功策划了700余种图书，在出版发行界享有盛誉。千高原工作室策划组织了“商务书库”、“语研书库”、“中小企业创业文库”、“宾馆酒店管理实务丛书”“亲子教育”等成系列丛书，2012年底加盟江苏凤凰美术出版社有限公司。

## <<食话食说>>

### 书籍目录

#### 第一章 水果全书：吃水果前必须知道的事

##### ——水果没有看起来那么简单

每种水果在看似简单的外表下，都有它独特的内涵所在。

它们不同的营养含量、性味、功效、禁忌等，对体会产生不同的影响，经常要吃水果的你，不能不知道！

#### 第二章 天然饮品：妙用无穷的果汁DIY

##### ——水果的优点是榨出来的

用新鲜水果榨出的果汁，既营养美味，又能补充我们身体所需的维生素A、C和钙、铁、磷等矿质营养。

不过，首先我们要了解什么样的果汁有什么样的功效再来自己榨汁饮用。

#### 第三章 另类食谱：营养多多的水果食谱

##### ——吃出水果的别样风味

水果也能做菜、做汤及主食？

没想到吧。

其实水果若科学地与蔬菜或肉类等搭配，做出的菜或汤会别具风味，要么酸甜爽口，要么滑嫩无比，比一般家常菜肴要清爽，最重要的是比单吃水果更有营养，而且还能去除肉类或海鲜的油腻。

#### 第四章 清新护肤：经济实惠的水果护肤品

##### ——材料唾手可得的护肤品

水果中含有丰富的维生素，能够为我们的肌肤提供所需养分，不仅好处多多，还会带来清新自然的感受。

而且天然水果面膜，操作起来方便容易，你也可以做到。

#### 第五章 营养药方：简单实用的水果偏方

##### ——利于百病的水果偏方



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>