

<<健康水果餐>>

图书基本信息

书名：<<健康水果餐>>

13位ISBN编号：9787536469877

10位ISBN编号：753646987X

出版时间：2010-3

出版时间：大麦文化 四川出版集团，四川科学技术出版社 (2010-03出版)

作者：大麦文化

页数：146

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>

## &lt;&lt;健康水果餐&gt;&gt;

## 前言

水果，是一种与人们的生活息息相关的食物，一年四季市场上都有各种各样的鲜果出售，除了有清脆多汁的苹果、粉紫嘟嘟的葡萄、金黄芬芳的橙子，还有其貌不扬的猕猴桃、气味浓郁的果王榴莲等。它们虽然形态各异、颜色和风味上都各有特点，但大都具有以下几个特点：可独立食用、富含汁液、含有糖分、具有可挥发性芳香物质。

其实，在很早以前，人们就总结出了水果的一些俗语，比如西方俚语里的：“一天一个苹果，医生不来找”、“要知道梨子的味道，就要亲口尝一尝”等，而我们的老祖宗也总结出不少谚语：“尝遍百果能成仙”、“一日三枣，青春不老”、“老人吃块山楂糕，长寿敢把神仙超”等，这些流传至今的俗语，都是蕴含了水果与人们身体健康相关的含义。

几乎每种水果中都含有丰富的维生素、糖类和果汁还有很多水果中富含蛋白质、果胶、果酸、胡萝卜素、花青素，甚至钙、铁、锌、钾等对人体健康极有益处的营养成分。

而这些营养成分，特别是维生素、花青素等，在普通的鱼、肉等荤腥食品中含量较少甚至没有。

所以每天适当食用水果，可为人体补充三餐中未能充分满足的每日所需的营养。

而且，很多水果除了能提供营养素之外，还具有一定的食疗作用，食用适当的话，还可对人体有一定的食疗效果。

既然水果是被人们采集、食用了很久的食物，且又与人们的健康联系如此紧密，可是，这么多林林总总的水果，每一种看起来都很不错，该怎样挑选适合自己的水果呢？

刘纯在《短命条辩》里说：“果品有药性，切不可妄食”。

如果不小心吃错了水果，会不会对身体造成伤害呢？

该怎样吃水果才健康呢？

讲到这里，有一点不得不提，那就是水果的“四性五味”：四性是指食物进入体内，会产生“寒”、“凉”、“温”、“热”四种属性，而寒热性质不明显的则被归为“平”性，比如：西瓜是寒性水果，榴莲是热性水果，苹果是平性水果。

五味则是指“辛”、“酸”、“甘”、“苦”、“咸”五种味道，相对应于人体的肺、肝、脾、心、肾五种器官。

“四性五味”的理论源自于中医的药理，很好的区分和概括了水果的特性。

参照这个分类，我们就可以很方便地根据自身体质，来选择适合自己的那一款水果。

比如：自己身体质是寒性的，那么在选择上就不可过多进食寒凉性质的水果，以免造成体虚等症状；而自身体质是热性的，在选择上就应该尽量避免进食温热性质的水果，以免造成上火等症状。

在“五味”这方面，若肝脾虚弱，则可选择味道甘酸的枣子、桂圆、山楂等水果，养肝补脾。

## <<健康水果餐>>

### 内容概要

30种生活中常见水果的美容功效、食用禁忌及选购常识等。  
提供给大家准确的水果知识。  
最爱吃的水果，跟自己契合口？  
常吃的水果，还有你所不了解的一面。  
阅读《健康水果餐》，能从中医学、营养学的角度出发，把水果吃得更为健康，让你重新爱上水果。

## <<健康水果餐>>

### 书籍目录

健康水果吃出来序1：关于水果、关于健康序2：关于本书如何使用本书第一章 水果入菜寒凉性水果篇寒凉性水果篇哈密瓜梨猕猴桃香瓜香蕉椰子樱桃番茄柚子草莓芒果橘子枇杷几种制作水果餐常用的工具介绍第二章 水果入菜温热性水果篇温热水果前序橙子荔枝桃子樱桃金橘枣子特殊水果的切割现场第三章 水果入菜平和性水果篇平和性水果前序菠萝火龙果蓝莓木瓜柠檬牛油果苹果葡萄杨桃几种简单水果切花及装饰法第四章 健康自制水果饮关于水果的药用家人最容易生的病——感冒老婆最容易生的病——月经不调、痛经孩子最容易生的病·腹泻、消化不良爷爷、奶奶最容易生的病——糖尿病、高血压老公最容易生的病——泌尿系统疾病浪漫水果酒——DIY葡萄酒健康全方位的果醋——DIY菠萝醋附录：水果的特别资讯维生素缺乏的症状及反应本书中列举的30种水果所含的主要维生素种类一览表会说话的水果水果与性格十大健康水果排名水果瘦身的误区水果美容的误区

<<健康水果餐>>

章节摘录

插图：

## <<健康水果餐>>

### 编辑推荐

《健康水果餐》是水果入菜健康家庭食谱。

食用水果的所有宜忌，推荐黄金搭档吃法！

做自己的家庭营养师！

136道经典水果餐，健康更营养，清爽好滋味。

温热性水果入菜，果醋DIY、寒凉性水果入菜、葡萄酒DIY、平和性水果入菜、家庭自制水果药饮。

水果养生是健康饮食的新风尚。

水果是丰富的天然维生素补给站。

安逸二考究的营养美味水果餐。

<<健康水果餐>>

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>