第一图书网, tushu007.com

<<水果的妙用与忌口>>

图书基本信息

书名：<<水果的妙用与忌口>>

13位ISBN编号：9787539010199

10位ISBN编号：7539010193

出版时间：1997-06

出版时间：江西科学技术出版社

作者：何悦飞 王莉杰

页数：96

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

第一图书网, tushu007.com

<<水果的妙用与忌口>>

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，需要搭配体系来食用。
《水果的妙用与忌口》从中医及营养学的角度来解析水果，让你能吃得美颜、瘦身，又能健康养生！
书中每一个主题，都附上精美图鉴及实际应用的方式，让您能采用最有效的配方调养自己的身体，是真正适合现代人的健康宝典。
无论是阅读、查询，或是闲暇时增进知识，都非常简易便捷。
书中每一个主题，都将是您生活中的随身健康锦囊。
《水果的妙用与忌口》介绍了中国特产的各种名扬海内外的佳果。
将有关佳果的种种神奇有趣的传说，出产地、栽培技术、品种的分类、保存的方法、各方面的用途、民间习俗、千古佳句，特别是将水果的现代研究与中医的历代认识、防病治病的经验，溶于一炉，客观确切地评价了佳果的药用、营养成分、忌口常识等，同时对过量食用瓜果引起疾病的治疗也做了介绍。

第一图书网, tushu007.com

<<水果的妙用与忌口>>

书籍目录

第一章概述水果的分类水果的营养价值第二章 水果的特性与妙用说古道今话梨子香蕉治病的妙方止泻通便的佳品——苹果橘子全身皆良药菠萝治病的秘密夏日瓜果之王——西瓜药食俱优的荔枝利咽醒酒话橄榄真正的维生素c之王——刺梨预防麻疹述樱桃石榴止泻有奇效益寿健胃的佳果——草莓强心利尿的椰子消食化痰述金橘天生复脉汤——甘蔗延年益寿话桃子定喘止遗说银杏桑葚——养血安神的佳果杨梅疗病有特效清热健脾有菱角止咳通便的佳果——罗汉果补血益智说龙眼胃病良友——番木瓜水晶明珠——葡萄防癌解渴的猕猴桃补虚止遗的金樱子果中佳品——柚子香甜多汁的哈密瓜补血健脾的大红枣漫话补虚止血的柿子优良的消化剂——红山楂补肾定喘说核桃柠檬——养身美容的珍果趣话降气杀虫的槟榔延年益寿的上品——刺玫果利咽健胃止痢的无花果清肺止咳和胃止呕的枇杷除热消食的佳果——荸荠止咳平喘润肠通便的杏仁疏肝和中止呕的佳果——佛手甜瓜——清热解暑、止咳通便的佳果生津解渴说青梅趣谈生津消食的李子

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