第一图书网, tushu007.com

<<四季水果食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<四季水果食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787542721730

10位ISBN编号：7542721739

出版时间：2002-05

出版时间：上海科学普及出版社

作者：王晓菁

页数：118

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

内容概要

水果是日常生活不可缺少的食物。
水果中所含的营养，有的可以促进人体的生长发育；有的是人体维持生命不可缺少的要素；有的更可以帮助人体抵抗疾病。
追求健康是每个人的目标，只要从日常饮食着手，好好运用这些既美味又保健的水果，对维持健康、增强体力会有很多帮助。
您知道水果有多少食疗的功效吗？
《四季水果食疗宝典》介绍一年四季各种水果，为您分析水果的营养成分，对疾病的疗效，告诉您各种水果的食疗方法和强身技巧，您必定会对水果的神奇疗效利目相看！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王晓菁，营养师，台湾辅仁大学食品营养系毕业，在食品营养专业领域钻研十余年，目前正着手一系列保健出版计划。

书籍目录

美味鲜果汁果菜汁的好处制作果菜汁的注意要点制作果菜汁的添加物制作果菜汁的工具水果博鉴春光乍现春天的使者——桃子使人牙齿发软——李子能防止食物中毒——梅子小巧香甜——枇杷蚕宝宝的最爱——桑椹会开花吗？
——无花果甜蜜滋润——水蜜桃红艳好吃——草莓夏日沁凉水果中的奶油——鳄梨毛毛躁躁——栗子鲜红欲滴——樱桃品种繁多——梨子层层串串——葡萄味浓、色美——芒果妃子笑——荔枝小兵立大功——龙眼清脆爽口——枣子倒挂铃铛——莲雾秋波荡漾秋天来了——柿子其貌不扬——猕猴桃非葡萄非柚子——葡萄柚肥美多汁——柚子酸甜可口——柑橘全方位营养——柳橙红润可爱——苹果表时不一——石榴众多口味的蜜饯——橄榄……

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