

<<水果养生食疗圣典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生食疗圣典>>

13位ISBN编号：9787801208712

10位ISBN编号：7801208714

出版时间：2004-10-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：江天

页数：285

字数：60000

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>

<<水果养生食疗圣典>>

内容概要

维生素——蛋白质——脂肪——纤维——卡路里

<<水果养生食疗圣典>>

书籍目录

第一章 水果大观 吃水果的学问 挑选适合自己的水果 选用水果排毒 水果营养、热量知多少 善用调理工具 第二章 水果集锦 整肠健脾 苹果 清热凉血 火龙果 清肝利尿 李子 止呕益胃 芒果 降压抗癌 猕猴桃 清热镇咳 枇杷 壮筋补肾 板栗 解酒降压 柿子 消食通便 柚子 清热通肠 柳橙 补血止痢 红毛丹 补血益肾 桑椹 润肺通便 桃子 养血补脾 荔枝 净肠解毒 梅子 清热润肺 梨子 益气补血 葡萄 解热健胃 桔子 生津清肺 橄榄 安神助眠 龙眼 增元补血 樱桃 生津解热 山竹 润肠通便 木瓜 清凉利尿 甘蔗 消暑解暑 西瓜 消食止咳 金桔 清热润肠 香蕉 补血养颜 草莓 清热生津 甜瓜 安神宁心 枣子 益气生津 椰子 清热止咳 杨桃 健脾清血 葡萄柚 补身养气 菠萝 消食抗癌 蕃茄 美容洁肤 柠檬 第三章 水果美容 水果面膜DIY 注意事项 适合油性皮肤的美容面膜 适中中性皮肤的美容面膜 适合干性皮肤的美容面膜

<<水果养生食疗圣典>>

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>