

《对症水果养生宝典》

图书基本信息

书名：《对症水果养生宝典》

13位ISBN编号：9787506460958

10位ISBN编号：7506460955

出版时间：2010-3

出版社：中国纺织出版社

页数：127

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《对症水果养生宝典》

内容概要

《对症水果养生宝典》详细介绍了各种水果的食疗效果、选购要领与注意事项，并根据不同的身体状况选择适合饮用的健康蔬果汁，以补充人体所需的营养，减轻或改善不舒服的症状，也可作为全家人健康养生的参考。

《对症水果养生宝典》

书籍目录

为什么要多吃水果吃水果的正确方法吃水果的注意事项认识各种水果的营养 木瓜 西瓜 葡萄 芒果 山楂 猕猴桃 李子 枇杷 金橘 柿子 橘子 橙子 甘蔗 香蕉 火龙果 椰子 酪梨 莲雾 草莓 番石榴 桃子 梅子 柚子 梨 哈密瓜 葡萄柚 荔枝 杨桃 柠檬 苹果 樱桃 龙眼 菠萝 桑葚 山竹 榴莲 释迦 枣 百香果 西洋梨健康蔬果汁基础篇 自制蔬果汁的工具 为什么要喝蔬果汁 制作蔬果汁的基础知识 健康饮用蔬果汁的小秘诀健康蔬果汁实用篇 预防贫血 菠菜苹果汁 苹果葡萄干奶 荔枝酸奶 排出体内毒素 香蕉火龙果酸奶 排毒精力汤 菠菜胡萝卜汁 改善肌肤粗糙 油菜菠萝汁 山药草莓酸奶 芒果葡萄柚汁 日晒后美白 菠萝梨汁 木瓜橙汁酸奶 百香果蜜汁 改善体质 萝卜紫苏汁 油菜苹果汁 芦荟圆白菜汁 清凉降火 百香果酸奶 莲藕梨汁 莲雾西瓜汁 甘蔗番茄汁 蜂蜜杨桃汁 绿豆薏米浆 养颜美容 樱桃蜜奶 番石榴鲜果汁 水蜜桃蜂蜜奶 橙子柠檬汁 枇杷柠檬汁 草莓酸奶 强化肝功能 番茄芹菜汁 强肝蔬果汁 胡萝卜梨汁 延缓衰老 葡萄芝麻酸奶 红豆香蕉酸奶 芝麻豆浆 葡萄汁 葡萄柚草莓酸奶 黑豆芝麻汁 葡萄蔬果汁 酪梨酸奶 双味葡萄汁 改善便秘 香蕉苹果酸奶 芒果柠檬汁 香蕉橙汁酸奶 番茄蜂蜜奶 番茄苹果酸奶 猕猴桃蜜汁 橘子柠檬汁 水蜜桃酸奶 苹果胡萝卜酸奶 消除疲劳 香蕉胚芽奶 草莓葡萄酸奶 葡萄哈密瓜奶 预防动脉硬化 芦笋苹果汁 西芹苹果汁 酪梨葡萄柚汁 葡萄柚梨汁 芹菜柠檬汁 火龙果降压酸奶 预防感冒 苹果萝卜汁 莲藕蔬果汁 鲜橙姜汁 葡萄蔬果汁 苹果橙汁 金橘苹果汁 瘦身减肥 绿茶苹果酸奶 番茄葡萄柚汁 冬瓜苹果汁 苹果燕麦奶 西兰花番茄汁 黄瓜苹果汁 改善眼睛疲劳 番茄胡萝卜汁 胡萝卜芹菜汁 西兰花胡萝卜汁 苹果胡萝卜汁 芒果哈密瓜奶 南瓜香蕉奶 预防青春痘 葡萄柚柠檬汁 番茄橙汁 苦瓜芦笋汁 增强抵抗力 南瓜蛋黄奶 明日叶猕猴桃汁 强身精力汤 改善酒醉症状 西瓜圆白菜汁 番茄汁 柠檬蜜奶 甘蔗薄荷汁 柿子胡萝卜汁 李子酸奶 改善中暑症状 西瓜柠檬汁 芒果橙子酸奶 番茄柠檬汁 哈密瓜毛豆酸奶 哈密瓜柠檬汁 芒果葡萄柚酸奶 改善食欲不振 菠萝西瓜汁 木瓜百香果奶 芹菜苹果汁 菠萝番茄汁 菠萝葡萄柚汁 葡萄柠檬汁 预防骨质疏松 菠菜菠萝奶 黄豆胚芽粉奶 养生保健水果醋 醋的功效 选购好醋的诀窍 自制果醋Q&A 金橘醋 苹果醋 红葡萄醋 橙子醋 柠檬醋 桑葚醋 草莓醋 梅子醋 菠萝醋附录：水果的食疗效果简介

章节摘录

插图：枇杷味甘、酸，性凉，具有除燥、润五脏、镇咳化痰、止渴、下气等功效，用于减轻吐血、燥渴和呃逆等症。枇杷含有B-胡萝卜素，在体内会转化为维生素A，对黏膜和皮肤有保护作用。感冒发烧或咳嗽时，吃枇杷可减轻症状。枇杷所含的有机酸可刺激消化腺分泌，促进食欲、帮助消化及解暑。枇杷叶也是中医的常用药，取晒干的枇杷叶（除去叶背面的茸毛后阴干）煎茶饮用，可促进食欲、消除疲劳及预防感冒。患痱子或皮肤炎时，用枇杷叶煎水涂抹患处，可减轻症状。果实硕大丰满，果皮呈深橙黄色且有明显的白色茸毛者较佳。如果实较小，果皮呈浅黄色且光滑者不算佳品。脾胃虚寒和糖尿病患者不宜食用枇杷。枇杷也不宜吃多，过量食用易助湿生痰。枇杷仁有毒，绝对不能吃。

《对症水果养生宝典》

编辑推荐

《对症水果养生宝典》：求医不如求食系列。

精彩短评

- 1、超低价购买的，彩图很好看，内容很好，慢慢学习，享受美食。
- 2、书很好！收到后意外的好！超值啊！帮同事买的，同事很喜欢！质量很好呢！
- 3、很不错啊，买的时候搞活动所以很便宜，性价比很高。
不仅有对一些水果的介绍，还有果汁等等，很棒。
- 4、这本书的排版不错，如果是有家庭的人，可以买来看看的。果汁主要在清晨起床做来喝，补充一天所需要的营养。只是我家里一般不会出现那么多种类的水果，所以能做的果汁也不多了，不过这些蔬果超市里都有，挺好买到的。之前自己也做一些苹果梨呀什么的一股脑的放进榨汁机，做出来味道不是很好，可想而知，那些瓶装饮料味道如此之好，不是果汁的。为了和营养健康的果汁，还是自己榨汁啦。
- 5、感觉挺好的，不过估计要长期服用才有效果
- 6、纸质很好做法详细还有很多水果的作用和缺点。好书呢。
- 7、宝贝很好，买了5本书，到手上时，袋子都磨破了，有三本书的书脚都烂了。只是希望当当在包装上用点心，不要只用一个塑料袋包装。
- 8、我妈已经做过很多次火龙果香蕉酸奶了 特别好喝~~~
- 9、知道了很多水果的吃法，很不错
- 10、告诉你一个不知道的世界，吃水果也很讲究呢，吃对了才对身体有益！
- 11、正好春天到了，可以按照书上写的方法，做给家人吃。
- 12、孩子直接要求我按着书上的做给她吃呀
- 13、还没做过。翻了一下，书中的材料还是很容易准备的。有时间慢慢做。
- 14、纸质不错，希望内容也没错，对养生有益才好。
- 15、当你看完这本《对症水果养生宝典》就会觉得其实水果也是一种很好养生食品。
- 16、书质量很好，打算再买送给朋友。
- 17、给我扫了水果的盲，很不错
- 18、这样的书本来就一般 看着便宜买的
- 19、水果也可养生，先放起来，还没有看。
- 20、健康很重要，水果也要知道该怎么吃好。
- 21、知道怎么好好吃水果了
- 22、是我喜欢的，而且内容也是很好的。很喜欢
- 23、虽然后来又打折出了更低的价格让我很伤心，但一想到上回在图书大厦动辄三四十买菜谱的经历让我觉得还是很安慰的
这套书我收了全套，这一本是讲水果的。包括水果入菜和水果果汁，最重要的有各种水果的营养成分和食用宜忌。是这套书里我觉得最喜欢最实用的
- 24、挺好的书，喜欢，买来有空看看
- 25、这本书很好值得购买哦，也便宜
- 26、一次性买了很多，感觉质量都不错，以后买书就在这儿了
- 27、书好，是彩图，质量也相当不错，介绍的挺全的。
- 28、还没有对照书的方法去做，不知口感如何
- 29、想不到水果还可以这样吃、
- 30、图文并茂，很实用，可以学到很多。。。
- 31、我很喜欢，本本很实惠的，也很实用。
- 32、彩色铜版纸，太超值了！
- 33、书很好的，对症水果养生宝典非常实用，很满意。只是坛经（文白对照，简体竖排，函套版）线装16开有点出我意料。总体来说，很好的。
- 34、很有意思的一本书，印刷的相当不错，图片很让人有动手的欲望
- 35、很不错的书，赞一个~
- 36、挺好的书，对生活起指导作用！值得购买
- 37、全彩图，内容丰富，很好操作！值得！

《对症水果养生宝典》

- 38、讲解很细，长见识，也得明明白白的吃水果了。
- 39、特价不到4元钱买的书，超值，印的很漂亮，吃水果时参考一下吧。
- 40、真的很棒，一本不错的养生书！
- 41、给妈妈买的，妈妈说还不错很实用，性价比高
- 42、真的很好很强大啊啊啊啊啊啊
- 43、内容很好，价钱划算，对家庭主妇特别有帮助。
- 44、很喜欢的一本小小书，送货很快！
- 45、大家千万不要看这本书封面设计难看就不翻开它哟，这本书里面都是很清晰而且图片也很好，简洁直观没有什么花里胡哨眼花缭乱的感觉，而且写得也很实用，从很多水果的食疗效果，选购要领到注意事项都写得很清楚，而且还有好多制作饮品的方法，都是很便于操作的，实践可行！再也不会去外面买饮料喝啦，现在奶茶店也好不卫生，我们可以自己在家做好多美味可口又健康的饮品咯~
- 46、恩，以后吃水果养生可以看看
- 47、没读这本书之前还真不知道各种水果有这么多的好处，对水果养生介绍的很具体、很有针对性，性价比很高。
- 48、本来是买来自己看的，可是孩子很喜欢呢，拿回来翻来翻去
- 49、很好的一本书。为家人买的。都说很不错。建议大家购买。
- 50、身体更健康，简单实惠~~
- 51、赶上活动凑单买的，非常超值！
- 52、家里有本不多
- 53、凑数买的，还算不错吧，凑包邮
- 54、书印刷很好，内容丰富，详细介绍了各种水果的食疗效果、选购要领与注意事项，并根据不同的身体状况选择适合饮用的健康蔬果汁，可作为全家人健康养生的参考。
- 55、三块八买的，没想到质量不错哦！这本书送同事啦，她很喜欢！很实用的一本书。
- 56、质量不错，全是彩页的，里面写的很详细
- 57、本书介绍各种水果的食疗效果，功效，选购要领简单易懂，配图更清楚。特别是本书的注意事项特别重要，告知人们在选择水果时要考虑到身体体质需要，特别是有各种疾病的人应注意选择有益自身体质的水果。水果大家都吃，一般只知好吃不好吃，甜与不甜，很少考虑是否适合自身体质需要。增加了不少吃水果的知识。读后有很大帮助。
- 58、每种水果所含的营养成分各不相同，本书详细介绍了各种水果的食疗效果、选购要领与注意事项，并根据不同的身体状况选择适合饮用的健康蔬果汁，以补充人体所需的营养，减轻或改善不舒服的症状，也可作为全家人健康养生的参考。另外，书中还介绍了对人体健康有益的健康水果醋的制作方法，可帮助您改善体质，预防多种疾病。
- 59、选几种，坚持就很好。
- 60、4月初当当地地板价团购促销时买的，送到后初略翻了翻发现了不少其他类似书籍的介绍盲点，很有参考价值，但太忙还没来的及在家尝试，最主要的是还没买个水果榨汁机，想吃书上美食的赶紧先去买个榨汁机吧，呵呵！
- 61、纸质很好，还物美价廉，满意！
- 62、这个很好，照着做了几次，很好喝
- 63、容易上手，食材也很常见，关键有每个菜的营养说明，不错。
- 64、纸张和印刷质量都很好，价格很划算,超值的书本,很不错。
- 65、很实用简单，闲暇时间给自己做点好吃的，开卷有益
- 66、还行，只是每次的水果有点多，用料理机照着做过几次还不错。
- 67、特价买的书,但是包装精美,里页全是彩印,非常一目了然,值得学习.
- 68、水果天天吃，本来是市场有啥吃啥的，现在也讲究一下，买一本书研究研究，看看自己的身体到底适合吃啥，也不错。
- 69、对症水果养生宝典这本书对本职业挺有帮助的。
- 70、这个还是蛮管用的，虽然手机上可以看，但是有本书在手上的感觉还是不错的。
- 71、挺好的，很实用，非常好看
- 72、了解水果相关知识，对身体保健有益~

《对症水果养生宝典》

- 73、还没看，但是这么便宜的价钱买彩印书，觉得很划算。
- 74、看了知道什么水果最适合自己，太好了。
- 75、涵盖了与水果有关菜肴的精华，有很多具有实际操作性。

《对症水果养生宝典》

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:www.tushu000.com