

# 《水果养生》

## 图书基本信息

书名：《水果养生》

13位ISBN编号：9787506436236

10位ISBN编号：750643623X

出版时间：2006-1

出版社：中国纺织出版社

作者：王其胜

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《水果养生》

## 内容概要

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度，高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要，孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。内容丰富，有实际操作方法，原料和配方，有营养分析，提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂，学得会，用得上。

水果应用在厨房领域，不仅可以做出一碟碟具有艺术魅力的冷盘，还可以用来做热菜、粥羹、水果茶。这些内容，本书都一一涉及到了。如果你对水果餐感兴趣，如果你想对水果餐做一些研究，本书正好可以满足你心愿。全书图文并茂，通俗易懂，操作性强，适合广大读者阅读。

# 《水果养生》

## 作者简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨，技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。中国药膳研究会、药膳技

# 《水果养生》

## 书籍目录

冷盘 果味泡菜 香芹白雪 杨梅苏打冰淇淋 山竹冰沙 黄金香芒斑戟 香麻蕉果 碧玉猕猴桃 凤梨鲜笋  
酒香玉果 碧玉猕猴桃 番荔枝柑橘冰沙 芒味水晶冻 果味椰果捞 杨梅拌西芹 猕猴桃香捞 蜜桃杏片银耳  
梅酱温苕丝 芦荟黄桃捞 酱淋菜黄 石花拌杨桃 荔果山药球 酒香龙果莲根 水晶龙荟 水晶蜜橘 什果凉粉  
玉露双脆 火龙粒橙拌豆腐 巧克力杨梅热菜 雪芥肉汤 培根碧桃卷 山竹炒虾球 胭脂果滑豆腐 苹香仙掌  
桂圆益智汤 金栗过油肉 .....粥羹水果茶

# 《水果养生》

## 章节摘录

龙眼红枣粥原料： 龙眼肉15克，红枣10粒，粳米100克。调料： 白糖适量。做法： 1. 龙眼肉洗净；红枣去核；粳米洗净。 2.锅中加入水、原料煲成粥，加入白糖即可。营养分析： 龙眼肉补益心脾、益血安神，粳米补中益气，加上红枣同食，具补益心脾、养血安神之效。

# 《水果养生》

## 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](http://www.tushu000.com)