

养生果品小百科



[养生果品小百科 下载链接1](#)

著者:李明

出版者:农村读物出版社

出版时间:2002-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787504834553

本书分为干鲜果品篇，
养生果品篇以及实用果品篇三大部分，介绍了各种不同作用、不同功效的果品的营养成分、性味、功效、禁忌、选购和保存方法以及果汁、果酱的制作技术。
本书内容全面，实用性强，非常值得一读。

作者介绍:

目录: 一 干鲜果品篇

1 水果

苹果

梨

.....

2 干果

核桃

栗子

.....

二 养生果品篇

1 日常食用

春季水果养生

.....
2 患病时食用
贫血病人应吃哪些水果
.....

三 实用果品篇

1 水果与健康

什么样的瓜果是绿色水果
.....

2 水果与美容

3 水果与美食

4 送果品的艺术

5 吃水果，显性情

附录 果品营养成分表

主要参考文献

• • • • • (收起)

[养生果品小百科 下载链接1](#)

标签

评论

[养生果品小百科 下载链接1](#)

书评

[养生果品小百科 下载链接1](#)