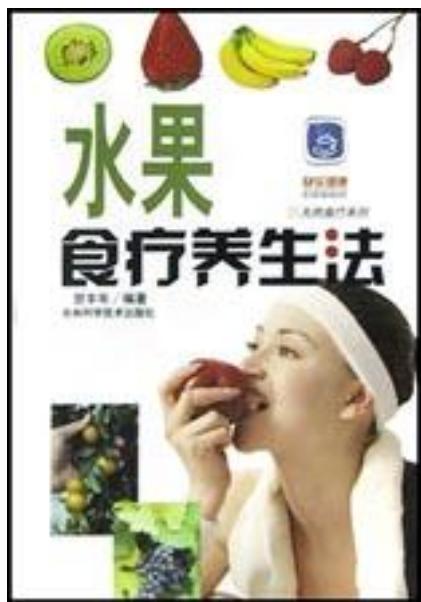


# 水果食疗养生法



[水果食疗养生法\\_下载链接1](#)

著者:贺丰年

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538428094

水果不仅美味可口，还具有各种神奇的食疗效果，例如杀菌，促进消化、抗发炎、防治心血管疾病、美容等。

你可知道不同的水果食疗功效也不同，水果经过适当的调理后，不但更好吃营养价值也更高？

书中详细介绍常见的50种水果的性味、食疗功效，与简单易做的养生食疗方，让你完全掌握利用水果的养生保健技巧。

作者介绍:

## 目录: 第一章 水果的营养价值

1 维生素

2 矿物质

3 纤维素

4 蛋白质及脂肪

## 第二章 吃水果好处多

1 养血美容——桃

2 养阴润肺——梨

3 益智果——苹果

4 宣肺理气——柑橘类

5 滋阴润肠——香蕉

.....

## 第三章 水果养生食疗百科

1 桃子

2 李子

3 荔枝

4 芒果

5 柠檬

6 苹果

.....

• • • • • (收起)

[水果食疗养生法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[水果食疗养生法](#) [下载链接1](#)

书评

-----  
[水果食疗养生法 下载链接1](#)