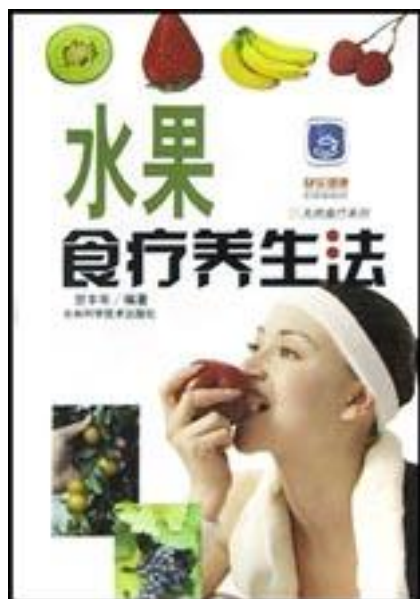


# 水果食疗养生法



[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](#)