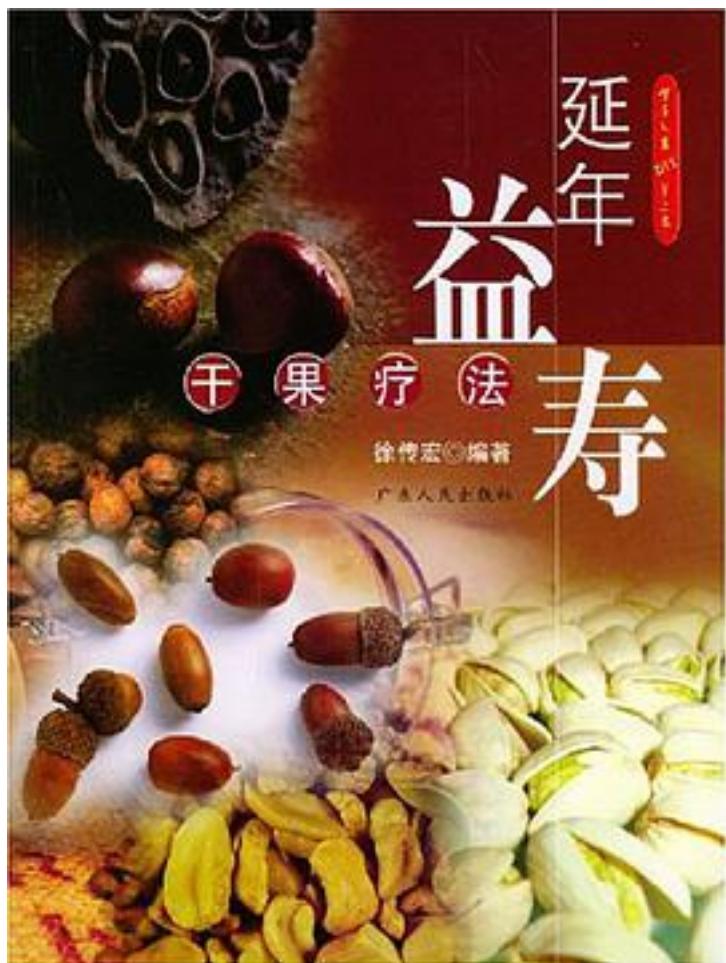


延年益寿干果疗法



[延年益寿干果疗法_下载链接1](#)

著者:徐传宏

出版者:广东人民出版社

出版时间:2004-5

装帧:

isbn:9787218045344

干果中有不少品种是由鲜果干燥(晾干、晒干、焙干等)而成。如葡萄干、红枣、荔枝干、无花果干、山楂干、苹果干、海棠干、桂圆等。还有些品种也是鲜果加工，先用糖液

浸煮，然后再通过晾晒或烘焙干燥制成，如蜜枣、桃脯、杏脯、话梅等，它们在商品学上既可归在干果类，又可划入蜜饯类。

为了满足读者的需要，本书除了介绍了数十种干果的营养成分、食疗价值以及防病治病的功效之外。还在附录部分简略介绍了主要由干果制成的蜜饯的生产历史和不同流派及其风味特色。因为蜜饯也具有一定的滋补作用和食疗价值，所以本书又介绍了18款自制蜜饯的方法，供读者参考。

作者介绍：

目录: 延年益寿落花生

益肝养发数芝麻

养生抗衰要银杏

苦甜有别话杏仁

润肺通便巴旦仁

补脑安神桂圆肉

健脾补血荔枝干

养颜美食葡萄干

强肾补脾吃莲子

桂花飘香迎栗子

滋补养颜论红枣

休闲补养食黑枣

茶食小吃有蜜枣

清肺润肠罗汉果

清热生津无花果

涩肠止血用柿饼

健体强身开心果

· · · · · (收起)

[延年益寿干果疗法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[延年益寿干果疗法](#) [下载链接1](#)

书评

[延年益寿干果疗法 下载链接1](#)