

水果养生事典



[水果养生事典 下载链接1](#)

著者:童筱

出版者:内蒙古科学技术出版社

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787538014129

水果的产地，水果的性味，水果的食用方法，水果的营养成分，水果的保健功效，水果的药用功效，水果的食用宜忌，水果的食疗验方，美容果肴，细致全面，科学而严谨，通俗而实用。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但是多的则是食物中充斥大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

本书独辟蹊径，增加了“美容果肴”、“小常训”等涉及日常生活的实用小窍门和知识，增强了该书的可读性和实用性。

作者介绍:

目录:

[水果养生事典_下载链接1](#)

标签

评论

[水果养生事典_下载链接1](#)

书评

[水果养生事典_下载链接1](#)