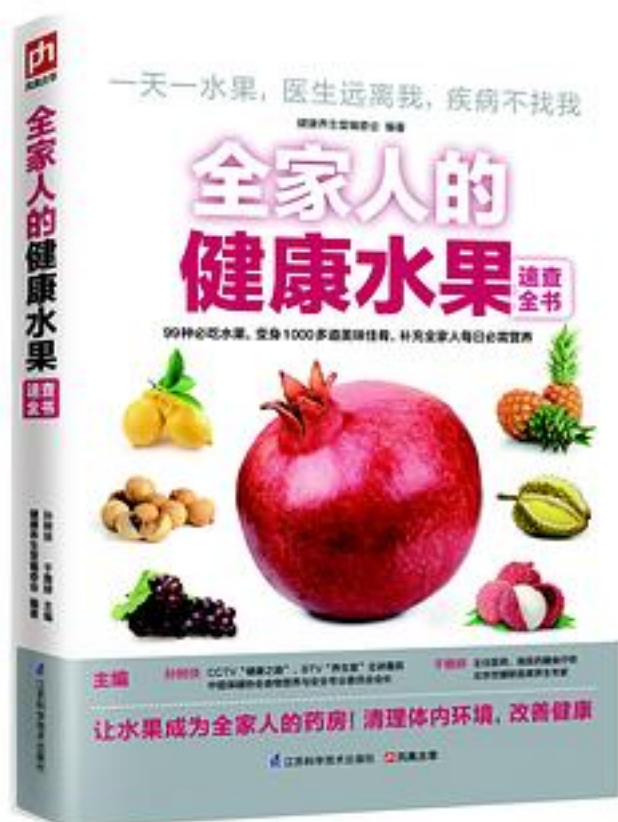


全家人的健康水果速查全书



[全家人的健康水果速查全书_下载链接1](#)

著者:孙树侠，于雅婷 主编

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787553731186

一天一水果，医生远离我。《全家人的健康水果速查全书》是30位名医名院专家为你推荐的水果养生手册，囊括99种常见水果的简介、营养分析、养生功效，还配送多款营养蔬果汁、滋补美食、水果DIY面膜取材、做法详解，取材方便，做法简单，让家人吃得更健康。根据水果的不同特征，将常见水果分为：仁果、核果、浆果、坚果、柑橘、热

带水果、瓜类，科学的分类方法便于快速查找。此外，本书插图精美，语言通俗，内容丰富，实用性强，适合全家人阅读和收藏。

作者简介:

孙树侠

研究员，中央电视台“健康之路”、北京卫视“养生堂”主讲嘉宾。现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、教材及科普类书籍。

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

目录: 3 前言

4 阅读导航

6 健康之旅从水果开始

7 不同的心情，不同的水果

8 约会安眠，水果做红娘

9 围观增强免疫力的水果

10 给自己美丽，盘点天然养颜水果

11 水果排毒，健康零负担

12 抗辐射水果大特写

13 低热量水果，“享瘦”轻盈

14 抗氧化、抗衰老水果的红毯秀

第一章 仁果类水果

22 苹果 一日一苹果，医生远离我

26 梨 润肺止咳效果好

29 海棠果 “花中神仙”的果实

30 山楂 最能健胃消食

32 枇杷 清香鲜甜的“黄金丸”

34 水果瘦身 仁果类水果独特的减肥功效

第二章 核果类水果

38 水蜜桃 营养丰富的“桃中珍品”

40 蟠桃 驰名中外的“仙果”

41 油桃 兼具苹果和梨风味的无毛桃子

42 李子 美容养颜的好帮手

45 杏酸 甜适口的癌症防火墙

48 梅子 防治心血管疾病的酸果

50 杨梅 生津止渴的绿色保健食品

52 橄榄 富含钙质的保健专家

- 54 樱桃 调养气色防贫血
56 大枣 补血养颜不显老
58 椰枣 阿拉伯人的“沙漠面包”
59 冬枣 营养价值为“百果之冠”
60 沙枣 全身都是宝的“沙漠卫士”
61 余甘果 先苦后甜，越吃越少年
62 水果溯源：核果类水果的悠久历史
- 第三章 浆果类水果
- 66 葡萄 熬夜族的活力源泉
70 香蕉 抵抗辐射，消除疲劳的“快乐水果”
72 芭蕉 香蕉的“同胞妹妹”
73 黑莓 营养丰富的新兴小果
73 八月札 疏肝理气，活血止痛
74 石榴 喻“多子多福”的吉祥果
76 猕猴桃 “维C之王”，令皮肤光滑透白
78 草莓 抗氧化、防早衰的最佳果品
80 树莓 新兴的第三代水果
81 黄皮 食药俱佳的热带水果
82 桑葚 养心益智的皇家御用补品
84 木瓜 丰胸抗肿瘤的“百益果王”
87 人心果 形似心脏，清心润肺
88 柿子 保护心脏的水果王
90 荔枝 出自岭南的贡品佳果
92 枸杞 药食两用的进补佳品
95 酸浆 历史悠久的风味水果
95 灯笼果 酸味纯正的开胃果品
96 无花果 食之味美，药用最佳的“无花”之果
98 杨桃 茶余酒后最适宜
100 火龙果 既美容又保健的双效水果
102 蓝莓 人类五大健康食品之一
104 番茄 神奇的菜中之果
108 水果传奇：浆果类水果的时空之旅
- 第四章 坚果类水果
- 112 龙眼 重要的亚热带滋补果品
114 核桃 脑力劳动者的健脑佳品
117 榧子 能杀虫助消化的香干果
118 板栗 可做粮食的“干果之王”
120 榛子 营养全面的“坚果之王”
122 松子 坚果中的鲜品
124 腰果 果实可榨油，树叶、树根能入药
126 开心果 营养美味的心脏保镖
128 杏仁 宣肺止咳抗肿瘤
131 夏威夷果 有独特奶香的“干果皇后”
131 鲍鱼果 高热量的健脑干果
132 葵花子 保护心血管健康的小零食
134 莲子 补肾固精的食疗佳品
137 巴旦木 开窍安神的健身滋补品
138 芡实 保活力、防早衰的良物
140 银杏 敛肺定咳喘的皇家贡品
142 花生 名副其实的“长生果”
144 南瓜子 补脾益气，有驱虫之功效
145 西瓜子 清肺润肠的休闲食品
146 芝麻 八谷之中，唯此为良
148 水果养生：常食坚果类水果，可预防心脑血管疾病

第五章 柑橘类水果

- 152 橘子 天然的抗氧化剂
- 155 金橘 果皮果肉皆可食用
- 156 橙子 补充能量、美容养颜的疗疾佳果
- 160 枳 橘生淮北为枳
- 161 芦柑 理气健胃，消除疲劳，促进食欲，降低胆固醇
- 162 柚子 易于保存的“天然水果罐头”
- 164 葡萄柚 高血压、心血管疾病的食疗佳果
- 166 柠檬 最有药用价值的“神秘药果”
- 169 佛手 果中之仙品，世上之奇卉
- 170 水果甄别：怎样区分各种柑橘类水果

第六章 热带及亚热带水果

- 174 菠萝 增进食欲助消化
- 176 芒果 养颜明目的百搭水果
- 178 榴莲 又臭、又香、又好吃的“热带果王”
- 180 山竹 雪白嫩软、清甜甘香的“果中皇后”
- 182 椰子 汁液清甜、解渴祛暑的“生命树”
- 184 莲雾 可治疗多种疾病的佳果
- 185 菠萝蜜 补中益气“齿留香”
- 186 番石榴 东南亚最畅销的水果之一
- 187 人参果 抗衰老、降压降血糖的“仙果”
- 188 槟榔 历代医家治病的药果
- 190 番荔枝 养颜美容，强健骨骼
- 191 刺梨 滋补健身的营养珍果
- 192 百香果 营养丰富的“果汁之王”
- 194 鳄梨 一个鳄梨相当于三个鸡蛋
- 195 红毛丹 中国岭南的“毛荔枝”
- 196 水果之约：台湾特色水果一览

第七章 瓜类水果

- 200 哈密瓜 沙漠里的“瓜中之王”
- 202 香瓜 甜于诸瓜的香瓜
- 205 白兰瓜 清暑解热，解渴利尿，开胃健脾
- 206 西瓜 富有营养、纯净安全的“瓜中之王”
- 210 水果考：瓜类水果分布地图

第八章 其他水果

- 214 甘蔗 清润、甘凉滋养的食疗佳品
- 216 荸荠 地下雪梨，江南人参
- 218 菱角 多种功能的食疗佳品
- 219 罗汉果 药用价值显著的“神仙果”
- 220 金樱子 营养丰富的药果
- 221 雪莲果 保健、美容两相宜的天然养生水果
- 222 百合 药食兼用的美丽花朵
- 225 仙人掌 美洲地区的传统食品
- 226 芦荟 集医药、美容、保健于一身的植物医生

附录1 水果营养成分速查

附录2 水果拼音索引

附录3 水果作坊：佳肴、饮品及DIY面膜速查索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[全家人的健康水果速查全书_下载链接1](#)

标签

水果

健康

评论

卢图借 1306看 <http://book.douban.com/review/7647464/>

鲍鱼果都有诶

工具书。分了8类水果，每类下面又具体讲各种水果。实用

水果特点、功效速查手册，很全很实用！

相关索引做得特别好，备在家中，随时可以查询，非常方便。看完长了不少知识，好多没吃过的水果，还有相关水果的料理，是真的非常实用的一本大部头。

[全家人的健康水果速查全书_下载链接1](#)

书评

虽然是编著书，但是质量非常好不错。尤其相关索引做得特别好，备在家中，随时可以查询，非常方便。看完长了不少知识，好多没吃过的水果，还有相关水果的料理，是真的非常实用的一本大部头。而且价格不到五十，真的是值得买一本放在家里。虽然网上

信息更多，但是太多有时不免让...

[全家人的健康水果速查全书_下载链接1_](#)