

<<中国地道食材>>

图书基本信息

书名：<<中国地道食材>>

13位ISBN编号：9787543062535

10位ISBN编号：7543062534

出版时间：2011-10

出版时间：武汉

作者：李健

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国地道食材>>

### 内容概要

俗话说：“药补不如食补。

”合理均衡的饮食结构不仅可以维持生命的正常运转，还能加强身体对营养的吸收。

人体通过摄取不同水果的养分，可以达到预防和辅助治疗多种疾病的功效。

那么如何正确食用水果，水果的食疗功效有哪些？

带着种种问题让我们一同来探寻水果的食疗养生方法。

本书的视角直接对准时下最热门的饮食健康问题，通过介绍水果的食疗功效及食疗方法，让你切身感受到水果的大功效大作用。

全书由专业技师全程指导，深入浅出，方便易学。

另外，还穿插了各种水果的营养知识及在生活上的妙用，让读者在学习怎样制作的同时，还能了解到更多的知识。

## <<中国地道食材>>

### 作者简介

李健，中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。

主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

## <<中国地道食材>>

### 书籍目录

- 前言
- 阅读导航
- 水果营养面对面
- 约会安眠，水果做红娘
- 围观增强免疫力的水果
- 给自己美丽，盘点天然保养水果
- 水果排毒，健康零负担
- 抗辐射水果大特写
- 低热量水果，享“瘦”轻盈
- 抗氧化、抗衰老水果的红毯秀
- 第一章 仁果类水果
- 苹果 一日一苹果，医生远离我
- 梨 润肺止咳疗效好
- 海棠果 生津止渴，助消化
- 山楂 最能健胃消食
- 枇杷 健脾利水的“黄金丸”
- 水果瘦身：仁果类水果独特的减肥功效
- 第二章 核果类水果 40—
- 水蜜桃 补益气血的“天下第一果”
- 蟠桃 驰名海外的“仙果”
- 油桃 兼具苹果和梨子风味的无毛桃子
- 李子 生津润喉的好帮手
- 杏 酸甜适口的癌症防火墙
- 梅子 防治心血管疾病的酸果
- 杨梅 天然的绿色保健食品
- 橄榄 富含钙质的骨骼发育专家
- 樱桃 调养气色防贫血
- 大枣 补血养颜不显老
- 椰枣 阿拉伯人的沙漠面包
- 冬枣 营养价值为百果之冠
- 沙枣 健脾止泻，用于消化不良
- 余甘果 先苦后甜，越吃越少年
- 水果溯源：核果类水果的悠久历史
- 第三章 浆果类水果
- 葡萄 熬夜族的活力源泉
- 香蕉 抵抗辐射，消除疲劳的“快乐水果”
- 芭蕉 清甜爽口，开胃助消食
- 黑莓 营养丰富的新兴小果
- 八月札 疏肝理气，活血止痛
- 石榴 软化血管降血脂
- 猕猴桃 “维C之王”，令皮肤光滑透白
- 草莓 抗氧化，防早衰的最佳果品
- 树莓 补肾壮阳，促进荷尔蒙分泌
- 黄皮 生津止渴，顺气镇咳，促进消化，强心
- 桑葚 养心益智的皇家御用补品

## <<中国地道食材>>

木瓜 丰胸抗肿瘤的“百益果王”

人心果 清心润肺，辅助治疗血管硬化

柿子 润肺生津解宿醉

荔枝 美容祛斑又补脑

枸杞 药食两用的进补佳品

灯笼果 酸味纯正的开胃果品

酸浆 大红灯笼高高挂

无花果 健胃整肠，清热止咳

杨桃 疏茶余酒后最适宜

火龙果 具有美容保健双重功效

蓝莓 人类五大健康食品之一

番茄 神奇的菜中之果

水果时空之旅：浆果类水果的传奇

### 第四章 坚果类水果

龙眼 益气补血，增强记忆力

核桃 脑力劳动者的健脑佳品

榧子 香气特殊，诱人食欲，能杀虫助消化

板栗 可做粮食的“长寿干果”

榛子 营养全面的“坚果之王”

松子 强健筋骨，润泽五脏，有益于老年人身体健康

腰果 果实可榨油，树叶、树根能入药

开心果 心脏的“保镖”

杏仁 宣肺止咳抗肿瘤

夏威夷果 有独特奶香的“干果皇后”

鲍鱼果 高热量的健脑干果

葵花子 保护心血管健康的小零食

莲子 补肾固精的食疗佳品

巴旦木 开窍安神的健身滋补品

芡实 葆活力、防早衰的良物

银杏 敛肺定咳喘的皇家贡品

花生 可预防高血压和老年痴呆症

南瓜子 补脾益气，有驱虫之功

西瓜子 清肺润肠的休闲食品

芝麻 八谷之中，惟此为良

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

橘子 天然的抗氧化剂

金橘 果皮果肉皆可食用

橙子 补充能量，美容养颜的疗疾佳果

枳 破气消积，化痰除痞

芦柑 理气健胃、消除疲劳，促进食欲、降低胆固醇

柚子 易于保存的天然水果罐头

葡萄柚 降压、解毒，助消化，降低胆固醇

柠檬 最有药用价值的“神秘药果”

佛手 果中之仙品，世上之奇卉

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

## <<中国地道食材>>

菠萝 增进食欲助消化

芒果 养颜明目的百搭水果

榴莲 热带果王，又臭又香又好吃

山竹 雪白嫩软、清甜甘香的“果中皇后”

椰子 汁液清甜，解渴祛暑

莲雾 可治疗多种疾病的佳果

菠萝蜜 补中益气“齿留香”

番石榴 东南亚最畅销的水果之一

人参果 抗衰老，降压降血糖

槟榔 历代医家治病的药果

番荔枝 养颜美容、补充体力、清洁血液、强健骨骼

刺梨 滋补健身，营养珍果

百香果 营养丰富的“果汁之王”

鳄梨 一个鳄梨相当于三个鸡蛋

红毛丹 润肤养颜、清热解毒、增强人体免疫力

水果之约：台湾特色水果一览

### 第七章 瓜果类水果

哈密瓜 沙漠里的“瓜中之王”

香瓜 消暑热，解烦渴，甜于诸瓜

白兰瓜 清暑解热、解渴利尿、开胃健脾

西瓜 富有营养，纯净安全的“瓜中之王”

水果考：瓜类水果分布地图

### 第八章 其他水果

甘蔗 清润、甘凉滋养的食疗佳品

荸荠 地下雪梨，江南人参

菱角 通乳利尿，止消渴

罗汉果 清热解暑、化痰止咳、凉血舒骨、生津止渴

金樱子 补肾固精，利尿止泻

雪莲果 清肝解毒，调理血液，助消化，清除自由基

百合 药食兼用的美丽花朵

仙人掌 美洲地区的传统食品

芦荟 集医药、美容、保健于一身

章节摘录

版权页：插图：水蜜桃果肉柔软，浆汁丰富，甘甜香郁。  
果肉中含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、维生素C等多种营养成分，堪称一桃中珍品。  
水蜜桃皮薄肉多，宜于生食，入口滑润不留渣子。  
刚成熟的桃子硬而甜，熟透的桃子软而多汁，吃时宜轻轻拿起，小心地把皮撕下去。  
其滋味恐怕可以和王母娘娘的蟠桃相媲美了。  
这样的果品，对于老年人和牙齿不好的人来说，实在是难得的夏令珍品。

## <<中国地道食材>>

### 编辑推荐

《中国地道食材:水果分步详解图录大全》是由武汉出版社出版的。

<<中国地道食材>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>