

<<果蔬祛百病>>

图书基本信息

书名：<<果蔬祛百病>>

13位ISBN编号：9787806278567

10位ISBN编号：7806278567

出版时间：2002-2

出版时间：东方中心

作者：余子祥 主编

页数：249

字数：168000

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>

<<果蔬祛百病>>

内容概要

当今世界回归大自然热，已成为一种新的潮流。人们再一次认识到，“是药三分毒”、“药食同源”、“大自然是治疗我们疾病的医生”等说法是很有道理的。

为此，我们特编写了本书敬献给读者。

其目的在于帮助广大读者进一步了解大自然赐给我们的，绚丽多姿、百态诱人的诸种水果和蔬菜以及如何利用它们进行食疗，祛病强身。

本书简要介绍常见水果和蔬菜的品名由来、品种特色、营养成分等科普常识；着重介绍其食疗功效、食疗小方、须知等，供读者参阅。

为使读者选用方便，还在书后附录中列出了食物功能速查表。

<<果蔬祛百病>>

书籍目录

水果食用应如 水果的营养价值 水果的保健作用 吃水果的副作用 不宜多吃的水果 吃水果的禁忌水果的食疗 梨 香蕉 苹果 柑橘 菠萝 西瓜 荔枝 樱桃 石榴 草莓 桃 柠檬 桑椹 桂圆 杨梅 葡萄 猕猴桃 柚子 甜瓜 哈密瓜 大枣 柿子 山楂 李子 杏 荸荠蔬菜食用应知 蔬菜的营养价值 蔬菜中营养的保存 蔬菜能防癌抗癌 哪些蔬菜污染少 展望未来的蔬菜蔬菜的食疗 白菜 油菜 菠菜 韭菜 芹菜 香菜 卷心菜 胡萝卜 萝卜 辣椒 茭白 黄瓜 冬瓜 南瓜 茄子 西红柿 藕 山药 香椿 扁豆 豌豆 土豆 苦瓜 蕹菜 洋葱食物功能速查找

<<果蔬祛百病>>

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>