

《延年益寿干果疗法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787218045344

丛书名：健康人生DIY系列 第2季

编辑推荐

内容简介

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。

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
补血养脾话腰果
祛病强身松子仁
养生驻颜柏子仁
活血祛瘀说桃仁

滋阴润燥橄榄仁
护肝宁神酸枣仁
养人之宝是核桃
健脑益智山核桃
润肠驱虫炒香榧
补气明目食榛子
降压消渴西瓜子
驱虫利水南瓜子
消脂养颜葵花子
滋补防老枸杞子
清肝明目决明子
健脾益肾数芡实
祛湿清热有薏米
强身保健说黄豆
清热解毒煮绿豆

.....

附录 蜜

附录

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)