

# 《瓜果保健食疗方》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508262567

## 内容简介

这是一本专门介绍瓜果保健食疗方的大众科普读物。书中依据传统中医理论和现代营养科学，汇集了人们日常饮食中最常用的28种鲜果、20种干果和10种瓜类，简要介绍了每个品种的营养成分、保健功效和食用禁忌，以及500多个食疗方例的配方、制作与服法。本书内容丰富，科学实用，技法简单，易懂好学，是一本极具使用价值的养生保健书。

## 目录

### 第一章 鲁果保健食疗方

#### 第一节 苹果

- 一、苹果的营养成分
- 二、苹果的保健功效
- 三、苹果的食疗方例
- 四、食用禁忌

#### 第二节 桃

- 一、桃的营养成分
- 二、桃的保健功效
- 三、桃的食疗方例
- 四、食用禁忌

#### 第三节 梨

- 一、梨的营养成分
- 二、梨的保健功效
- 三、梨的食疗方例
- 四、食用禁忌

#### 第四节 杏

- 一、杏的营养成分
- 二、杏的保健功效
- 三、杏的食疗方例
- 四、食用禁忌

#### 第五节 葡萄

- 一、葡萄的营养成分
- 二、葡萄的保健功效
- 三、葡萄的食疗方例
- 四、食用禁忌

#### 第六节 橘子

- 一、橘子的营养成分
- 二、橘子的保健功效
- 三、橘子的食疗方例

#### 四、食用禁忌

#### 第七节 西红柿

##### 一、西红柿的营养成分

##### 二、西红柿的保健功效

##### 三、西红柿的食疗方例

#### 四、食用禁忌

#### 第八节 李子

##### 一、李子的营养成分

##### 二、李子的保健功效

##### 三、李子的食疗方例

#### 四、食用禁忌

#### 第九节 桑葚

##### 一、桑葚的营养成分

##### 二、桑葚的保健功效

.....

### 第二章 干果保健食疗方

### 第三章 瓜类保健食疗方

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)