

<<食话食说>>

图书基本信息

书名：<<食话食说>>

13位ISBN编号：9787506446600

10位ISBN编号：750644660X

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：芳芳

页数：274

字数：225000

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>

<<食话食说>>

内容概要

如果你是紧张忙碌的上班族英心，每天早上喝一杯果汁或是晚上做一个简单的水果面膜，一定让你神清气爽，压力也会跟着舒缓；如果你是优雅的主妇，本书可以让你找到更健康养生的生活理念，让你成为家庭的营养师和保健师；如果你是为事业奔波打拼的男士，你也町以学会用简单的方法来照顾自己，让自己更强壮，更精神。

<<食话食说>>

书籍目录

第二章 水果全书：吃水果前必须知道的事——水果没有看起来那么简单 1.苹果——健康全方位 2 .梨——天然矿泉水 3.葡萄——生命之水 4.香蕉——快乐之果 5.草莓——食、药俱佳的“果中皇后” 6.杏——果中珍品 7.柠檬——柠檬酸仓库 8.猕猴桃——维生素C之王 9.山楂——长寿食品 10.菠萝——酸甜伴侣 11.大枣——天然维生素丸 12.柑橘——养肝佳果 13 .荔枝——健康珍果 14.石榴——天下奇果 15.西瓜——瓜果之王 16.樱桃——美容鲜果 17 .芒果——热带果王 18.橄榄——天堂之果 19.木瓜——百益之王 20.桃——天下第一果 21 .柿子——健脾开胃之果 22.桂圆——养生佳品 23.梅——万能之药 24.柚子——橘中之王 25.火龙果——百变之身 26.蜜瓜——清凉之星 27.枸杞——保健之王 28.香瓜——甜美之星 29.番茄——血液专家 30.枇杷——爽声帮手 31.红毛丹——热情之果……第二章 天然饮品：妙用无穷的果汁DIY——水果的优点是榨出来的第三章 另类食谱：营养多多的水果食谱——吃出水果的别样风味第四章 清新护肤：经济实惠的水果护肤品——材料唾手可得的护肤品第五章 营养药方：简单实用的水果偏方——利于百病的水果偏方附录

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>