

<<瓜果保健食疗方>>

图书基本信息

书名：<<瓜果保健食疗方>>

13位ISBN编号：9787508262567

10位ISBN编号：7508262565

出版时间：2010-4

出版时间：金盾出版社

作者：李晓玲 编

页数：213

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>

## <<瓜果保健食疗方>>

### 前言

在人们日常饮食中，各种瓜类和果品（包括干果），因价廉味美且营养丰富而一直受到大众青睐。如今，随着人民生活水平的不断提高及广大群众对自身健康的日益重视，更是备受欢迎。

根据祖国传统医学关于“药食同源”的理念，食物既可满足人体生长发育所需的各种营养素，以保证生命活动的正常运转，同时也可通过对食物的合理搭配与科学加工，预防和辅助治疗各种疾病——特别是一些需要配合饮食调养的慢性疾病。

就本书专门介绍的瓜果类食物来说，不仅是我们日常饮食中许多美味佳肴的上等原料，而且也是不少中医食疗方中的重要成分。

现代营养学研究表明，蔬菜、瓜类和水果是人体所需维生素及多种矿物质的重要来源，它对保障身体健康，提高人体免疫力，降低罹患肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血等慢性疾病的风险，具有非常重要的作用。

尤其是多吃富含维生素C和胡萝卜素的新鲜蔬菜和瓜果，对预防心脑血管疾病和癌症大有好处。

可以说，对于普通百姓来讲，瓜果保健食疗方是最经济、最实惠的食物养生首选。

## <<瓜果保健食疗方>>

### 内容概要

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。

## <<瓜果保健食疗方>>

### 书籍目录

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

## <<瓜果保健食疗方>>

### 章节摘录

1. 呕吐、胸闷 【配方】干橙皮或鲜橙皮。  
【做法】泡茶或煎汤。  
【服法】每天饮用。
2. 消化不良 【配方】猪胰，橙子皮。  
【做法】猪胰2条切块，橙子皮1个切碎，一同入锅加水炖2小时后取汁。  
【服法】每天饮用。
3. 急性乳腺炎早期 【配方】黄酒，鲜甜橙。  
【做法】鲜甜橙数只，去皮、核，榨汁250毫升，冲入黄酒2汤匙。  
【服法】每天饮用。
4. 闪腰疼痛 【配方】白酒，橙子。  
【做法】将橙核炒干，研成细末。  
【服法】每次服用10克，每天饮用，白酒送服。

## <<瓜果保健食疗方>>

### 编辑推荐

精选：最常见、最常用的，28种鲜果、20种干果、70种瓜类，介绍：500多个食疗方的制作与服法，制作简单，省时省钱，科学实用，功效明显，瓜果保健食疗方是最经济、最实惠的养生首选。

<<瓜果保健食疗方>>

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>