

<<干鲜果品>>

图书基本信息

书名：<<干鲜果品>>

13位ISBN编号：9787530648360

10位ISBN编号：7530648365

出版时间：2008-1

出版时间：百花文艺

作者：徐传宏

页数：331

字数：276000

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>

<<干鲜果品>>

内容概要

本书是一本介绍干鲜果品与健康长寿的家庭文化生活用书。

在撰写中注意吸收当代最新科学研究成果，熔科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉。

全书选择了60多种常见的干鲜果品，分别对其历史起源、掌故趣闻、营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、品质鉴别等，均以通俗易懂的语言进行叙述。

每篇均以“释疑篇”、“应用篇”、“诀窍篇”三部分组成。

期望本书能成为人们合理选择食品和摄取营养的参谋；成为人们调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问；成为家庭主妇选购干鲜果品的指南。

<<干鲜果品>>

书籍目录

前言滋补养颜话红枣滋肾补肝用黑枣冬令进补有南枣养心益气有蜜枣润燥养血话核桃健脑益智山核桃
 驱虫润肠炒香榧补气明目食榛子止咳定喘话杏仁阿月浑子开心果润肺通便巴旦杏补肾益气用板栗益肺
 补肾食白果补血养脾话腰果益寿养颜松子仁养心安神有莲子健脾补血荔枝干止咳润肠罗汉果补虚长智
 食桂圆滋补佳品葡萄干涩肠止血用柿饼清肺润肠西瓜子驱虫利水南瓜子养血润肠葵花子益颜美容尝樱
 桃清热凉血是草莓补肝益肾食桑葚生津解暑话青梅润肺止咳有枇杷和胃消食用杨梅润燥补肺有甜杏清
 肝利水嘉庆李化滞止泻用花红健脾消积海棠果健胃消食话菠萝消暑生津话鲜桃补脑健身话荔枝补中益
 气菠萝蜜生津养胃食芒果益气生津是椰子和胃消食番木瓜舒筋祛湿话木瓜清心润肺无花果收敛止血番
 石榴消暑解渴话西瓜清热生津香甜瓜清热利尿白兰瓜健脾和胃哈密瓜益智驻颜话苹果滋阴润肠食香蕉
 润肺止咳说秋梨祛风止痛食杨桃养血强骨有葡萄止咳降压用柿子生津止咳话石榴降压防癌猕猴桃消食
 利尿橄榄果健脾开胃有柑橘宽中理气话柚子西餐之宝说柠檬理气解郁食金橘清热利咽食甜橙化积消食
 用山楂清凉生津话甘蔗

<<干鲜果品>>

章节摘录

滋补养颜话红枣释疑篇问：为什么中医美容主张“以内养外”？

答：美容有两种基本方法：一种是外部的化妆，它能使人获得一时的艳丽；另一种是内在的恒久的滋养，它能使人得到一种“纯美”，又称“自然美”。

因此，饮食养颜的方法就越来越受到现代女性的青睐。

比如多食新鲜果蔬、饮枸杞子、菊花茶等等。

“以内养外”是中医美容的重要理论。

中医认为，人是一个整体，内是“本”，外是“标”，外在的形象都是内在的显现。

中医美容从不忽视外表的护理，但首先在于养内，使内在气血调和，脏腑康泰，从而达到外表充盈，青春永葆之效。

这也是中医治疗既关注标本兼治，更立足培根固本的传统理念所决定的。

这与当代整体美容观念也是一致的：高层次的美容是一种整体美容，它与人体的健康密不可分，健康的美，才是真正的美。

问：梅兰芳生前也十分重视饮食养颜？

答：我国京剧大师梅兰芳生前十分重视饮食养颜。

他当年虽然年已花甲，但是却依然面如冠玉，神采奕奕。

在梅兰芳经常服用的“美容秘方”中，有一则“红枣方”（又称“黄豆红枣膏”）。

其配方和服食方法简单易行：黄豆（研末）500克、红枣500克，清水适量，熬成糊状，调入白糖250克，冷却后收膏，分成十等份，每日1份。

常年服用，可保持面部红润。

问：常吃红枣为什么能有助于美容呢？

答：据测定，鲜枣含糖量达20%—30%，干枣高达55%—80%，超过甘蔗和甜菜的含量，可与名满天下的新疆哈密瓜干以及葡萄干相媲美。

红枣中的维生素C、维生素E、维生素P的含量均为百果之冠。

红枣中的磷和钙的含量也比一般果品高出2—12倍。

由于红枣营养丰富，而且具有益气健脾作用，能促进人体气血化生。

而气血充足便会使面色红润、皮肤润泽、肌肉丰满。

维生素C是皮肤的“最密切伙伴”。

常吃红枣，就可以获得大量的维生素C，对雀斑、痤疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎，头发枯黄等影响面部美容的疾病均有防治作用。

维生素C还有防止和消除皮肤色素沉着的作用，使皮肤保持光洁细腻。

维生素E有“抗老剂”之誉。

从红枣中可获得丰富的维生素E，有助于促进皮肤血液循环和肉芽组织增生，能使皮肤与毛发光润，并展平面部皱纹，使皮肤更加健美，从而使人不易显现出衰老。

维生素P能健全人体毛细血管，使其更具韧性。

问：为什么“春节四喜”少不了红枣？

答：红枣果形美观，色泽鲜艳。

它在我国人民心目中象征着幸福、欢乐、吉祥。

民间各种重要的喜庆礼仪上，红枣总以代表吉兆而出现。

“春节四喜”是我国南方和北方欢度春节时，必备的干果品种。

为了增加节日气氛，如果到亲友家“拜年”，可赠红果（山楂）、红枣、核桃、桂圆，此谓“春节四喜”。

从果品色彩看，两红、两黄，颜色谐调、吉祥；从实用看，红枣可蒸糕、煮粥、做蜜饯，核桃与桂圆可生食也可做年夜饭，而红果是帮助消化的上品，节日开胃和备之品。

<<干鲜果品>>

编辑推荐

《干鲜果品》健康就是财富，健康就是幸福。

健康又从何而来？

答案就在“吃出健康”本丛书先期推出《五谷杂粮》、《四季佳蔬》、《干鲜果品》、《禽畜水产》四本。

每本收录了最常见的食物数十种，对每种食品的营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、选购技巧、食用禁忌等方面，分“释疑篇”、“应用篇”和“诀窍篇”，——做了详尽的介绍，有关的历史、源流、掌故、传说趣闻、诗词也做了简明扼要的说明。

每种书都注意吸收当代最新科研成果，融科学性、知识性、趣味性，实用牲于一炉，可以当故事读，可以当菜谱用。

送人钱财不如送人健康，馈赠亲友，表达心意，反映品位，就应该选择《吃出健康》。

作者徐传宏先生是著名的科普作家。

他撰写的很多健康饮食方面的作品都广受欢迎，成为畅销、常销书，部分作品还出版了繁体中文版。

<<干鲜果品>>

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>