

<<怎样吃台湾水果>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃台湾水果>>

13位ISBN编号：9787543952676

10位ISBN编号：754395267X

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：石四维

页数：248

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>

<<怎样吃台湾水果>>

内容概要

台湾水果营养丰富，所含的多种物质，对维持人体正常生理功能有重要作用，对调节营养、促进新陈代谢、增强体质都有明显功效。

台湾水果供生食，也可入菜，解除肉类的油腻，消除腥味，或用自身和酸甜的果汁来调解。

本书向大陆广大消费者介绍28种台湾水果的营养成分和功效、选购和储存的方法，更是每年众多去宝岛旅游者的水果尝鲜必知。

本书还将帮助读者根据不同时令 and 不同体质、口味选用水果入菜的养生食谱，并介绍一些民间流传和惯用的水果治病便方。

<<怎样吃台湾水果>>

作者简介

石四维，1938年1月生于上海，1958年7月毕业于北京大学。长期从事写作业务，曾任职于报.社、杂志社和通讯社，并被海外报刊聘为专栏作家、资深主笔、特约撰稿人和总编辑。自20世纪50年代起至今，在报刊发表作品数百万字，并在海内外出版书籍20余种。近20年来，遵照亚圣孟子关于“食色，性也”的箴言，结合当代国情，编著食和色两个系列图书。在食方面，已由上海科学技术文献出版社出版了《秀色美餐—花卉食谱与便方》、《秀色养生—花卉药膳与便方》和《性保健食疗》，本书是食系列丛书之一，介绍当今流行的使用台湾水果营养保健的自然疗法和多种常见台湾水果的食用方法。

<<怎样吃台湾水果>>

书籍目录

前言
台湾水果的性和味
台湾水果的五性
台湾水果的五味
对照体质吃水果
台湾水果的色和香
多彩的水果
均衡食用多色水果
预防癌症的五色水果
从偏爱果色看孩子性格
台湾水果的清香味
台湾水果王——莲雾
莲雾营养价值
莲雾食谱
莲雾便方
美白圣品——芭乐
芭乐营养价值
芭乐食谱
芭乐便方
开张吉果——凤梨
凤梨营养价值
凤梨食谱
凤梨便方
凤梨面膜
疗疾佳果——柳橙
柳橙营养价值
柳橙食谱
柳橙便方
抗癌之星——释迦
释迦营养价值
释迦食谱
防癌水果——葡萄柚
葡萄柚营养价值
葡萄柚食谱
葡萄柚便方
生命之源——酪梨
酪梨营养价值
酪梨食谱
酪梨便方
百益果王——番木瓜
番木瓜营养价值
番木瓜食谱
番木瓜便方
番木瓜面膜
绿色天王——甜瓜

<<怎样吃台湾水果>>

甜瓜营养价值
甜瓜食谱
甜瓜便方
甜瓜面膜
天然饮料——西瓜
西瓜营养价值
西瓜食谱
西瓜便方
果中神品——龙眼
龙眼营养价值
龙眼食谱
龙眼便方
百果之宗——白梨
白梨营养价值
白梨食谱
白梨便方
九标水果——李子
李子营养价值
李子食谱
李子便方
李子面膜
神秘药果——柠檬
柠檬营养价值
柠檬食谱
柠檬便方
柠檬面膜
最甜金果——柿子
柿子营养价值
柿子食谱
柿子便方
好色仙果——桃子
桃子营养价值
桃子食谱
桃子便方
桃子面膜
五棱星果——杨桃
杨桃营养价值
杨桃食谱
杨桃便方
杨桃面膜
千年圣果——芒果
芒果营养价值
芒果食谱
芒果便方
芒果面膜
果中皇后——荔枝
荔枝营养价值

<<怎样吃台湾水果>>

荔枝食谱
荔枝便方
吉祥仙蜜——火龙果
火龙果营养价值
火龙果食谱
火龙果便方
绿色之宝——青枣
青枣营养价值
青枣食谱
青枣便方
“补血果”——甘蔗
甘蔗营养价值
甘蔗食谱
甘蔗便方
“植物奶”——葡萄
葡萄营养价值
葡萄食谱
葡萄便方
葡萄面膜
“绿黄金”——香蕉
香蕉营养价值
香蕉食谱
香蕉便方
香蕉面膜
“口香糖”——槟榔
槟榔营养价值
槟榔食谱
槟榔便方
天然水果罐头——文旦
文旦营养价值
文旦食谱
文旦便方
全身是宝的椪柑
椪柑营养价值
椪柑食谱
椪柑便方
椪柑面膜
色香味和谐统一的草莓
草莓营养价值
草莓食谱
草莓便方
草莓面膜
后记

<<怎样吃台湾水果>>

章节摘录

番木瓜既是减肥佳品，又可润滑肌肤，使皮肤光洁、细腻、红润、有弹性。外用木瓜汁或木瓜面膜可清洁皮肤表面的老化角质、污垢和油分，是天然的皮肤清洁剂。

木瓜煎汤外用洗患处，可治风湿脚气。

木瓜的叶子可做强心剂和治哮喘，种仁含番木瓜碱和番木瓜蛋白酶，能驱虫抗痨，有抗结核杆菌及灭寄生虫如蛔虫、绦虫和阿米巴原虫等功效。

番木瓜所含的蛋白质还能抗金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、副痢疾杆菌等。

番木瓜虽一般人群都可吃，但体虚者不宜多食，每次以100克为宜；过敏体质者慎食；脾胃虚寒、大便溏稀和孕妇忌食。

孕妇忌食木瓜是因为木瓜有兴奋平滑肌的作用，也会引起子宫收缩腹痛。

英国研究人员发现，番木瓜中含有的木瓜蛋白酶活性很强，可与孕酮相互作用，从而阻碍怀孕或造成流产。

番木瓜生食营养丰富，食时将木瓜剖开，取出果肉中央的籽，去皮切块食用。

除了生吃，也可凉拌做成色拉，或搭配椰汁、牛奶、红枣、莲子、银耳、鱼肉等制成各式各样的炖品，腌渍后还可炒食、烩汤，不仅口感俱佳，并有药膳功效。

既能调节内分泌、补血养颜，又有调经益气、滋补身体的作用。

饭后食用木瓜可帮助肠道消化难以吸收的肉类，特别适合胃不好的人群食用，对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等均有显著功效。

此外，番木瓜还可榨果汁，加工制成蜜饯和果酱。

不过番木瓜和虾不能同食，因番木瓜中的维生素C可使虾中的五价砷转化为三价砷，有毒性；番木瓜也不宜与鳗、鲷同食。

此外，番木瓜不能与胡萝卜同食，因胡萝卜中含有维生素C分解酶，会破坏番木瓜中营养成分。

烹饪番木瓜时忌用铁器和铝器。

.....

<<怎样吃台湾水果>>

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>