

吃对水果保健康



作者：文英华，鲍玉琦编著

出版社：北京：北京理工大学出版社

出版日期：2007.08

总页数：173

介绍：哪些水果能减肥哪些水果能增肥哪些水果适合您的体质各种水果都有哪些的作用当你了解了这些，相信，你会更加科学地为自己选择想要的水果，相信你也会吃得健康喽！本书水果营养大公开，中医关于水果的养生说法，简单、易做、便宜的美味料理DIY。苹果、葡萄、菠萝、柠檬、芒果、梨子、香蕉、梅子、草莓、酪梨、椰子、枇杷、葡萄柚众多水果天然又美味的酸甜滋味是帮助身体健康的天然保养良方，也是搭配料理烹调的食材。这是一本关于水果的宝典，也是一本教您如何健康吃水果的好书，轻松掌握水果饮食养生宜忌。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11909041.html>）查找全本阅读方式

吃对水果保健康 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11909041.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11909041.html>

书名：吃对水果保健康