

# 《生命的润滑剂》

## 图书基本信息

书名：《生命的润滑剂》

13位ISBN编号：9787514300796

10位ISBN编号：7514300791

出版时间：2011-5

出版社：王云、孙立新 现代出版社 (2011-05出版)

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《生命的润滑剂》

## 内容概要

《生命的润滑剂:水果助靓丽》主要内容简介：古人云“食以善人，食亦杀人”，食物是一个复杂的体系，不同的食物其营养素成分含量各异。由于食品制作的工艺不同，食品的化学成分也会发生明显的变化，所以合理地选择食物才可以让人受益。

# 《生命的润滑剂》

## 作者简介

王云，高级营养师、科普作家。为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》《健康》《中华美食药膳》《时尚健康——男士》等多家科普刊物的专栏作家、营养专家、高级顾问，为数十家报刊、杂志撰写大量科普文章。出版图书《经典名菜话营养》《运动员营养膳食》，合著《考生营养膳食》《食苑诗赋》等。孙立新，高级烹饪技师。“中华十大名厨”之一，“五一”劳动奖章获得者。北京便宜坊烤鸭集团副总。

# 《生命的润滑剂》

## 书籍目录

水果助靓丽1．记忆之果——苹果2．清热润燥——梨3．佳果良药——柑橘4．润肺开胃——柿子5．润肠平喘祛痰——桃6．抗癌之果——杏7．消食健胃——山楂8．清热利便——香蕉9．补气血强筋骨——葡萄10．去胃中恶气——柚子11．理气滋肝脾——荔枝12．清热泻火——甘蔗13．利肺润五脏——枇杷14．开胃祛暑——杨梅15．益气祛风湿——樱桃16．开胃止泻——菠萝17．清热凉血——草莓18．益胃止呕——芒果19．生津调脾胃——石榴20．杀虫又破积——槟榔21．清肺利咽——橄榄22．清热通淋——猕猴桃23．祛暑安胎——柠檬24．滋补清热——椰子25．温胃舒肝气——佛手26．健胃润肠——无花果27．滋补佳品——罗汉果28．利水解毒——杨桃29．驱湿下乳——木瓜30．除烦安神——梅子31．清热益气——菠萝蜜32．行气宽胸——橙子33．健美生津——李子34．益寿补肝肾——桑葚35．安神补气血——龙眼36．清热消暑——西瓜

## 《生命的润滑剂》

### 章节摘录

版权页：插图：手足之间相爱相助。后来又转化为代替他人受过的成语“李代桃僵”，是个十分生动的比喻。综上所述，自古以来，李树就和人们生活休戚相关。密不可分。李子自古被列为五果（桃、李、杏、枣、梨）之一。“瓜田不纳履，李下不整冠”，则更是将李子作为诸多水果的代表了。李子的种类很多，在李时珍《本草纲目》中已介绍得十分清楚：“李，绿叶。白花。树能耐久，其种近百：其子大者如杯如卵，小者如弹如樱。其味有甘、酸、苦、涩数百种。其色有青、黄、绿、紫、朱、赤……之殊。其形有牛心、马肝、杏李、奈李、木李、离核李、无核李……”当李花盛开时，一片洁白，晶莹皎洁，与粉红色的桃花交相辉映，满眼春光，使人陶醉。早在我国的西汉时期，“上林苑”御花园中就有多个李子的优良品种，如紫李、绿李、朱李、黄李、青倚李、青房李、同心李、车下李、含枝李、金枝李、颜渊李、羌李、燕李、蛮李、猴李等。古时，人们还以互赠桃李以示爱情的标志。在诸多的李子品种中，最著名的要数产在浙江桐乡、嘉兴、海宁等地的醉李，尤其是桐乡产的醉李品质最好。“醉李”是我国李子中的一个稀有品种，远在2500多年前的春秋时代就已经十分闻名了。

# 《生命的润滑剂》

## 编辑推荐

《生命的润滑剂:水果助靓丽》：遍尝百果能成仙。

# 《生命的润滑剂》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)