

食话食说：水果的妙用



[食话食说：水果的妙用_下载链接1](#)

著者:千高原 编

[食话食说：水果的妙用_下载链接1](#)

标签

评论

第一章 水果全书：吃水果前必须知道的事 ——水果没有看起来那么简单
每种水果在看似简单的外表下，都有它独特的内涵所在。它们不同的营养成分、性味、功效、禁忌等，对人体会产生不同的影响，经常要吃水果的你，不能不知道！ 第二章

天然饮品：妙用无穷的果汁DIY——水果的优点是榨出来的
用新鲜水果榨出的果汁，既营养美味，又能补充我们身体所需的维生素A、C和钙、铁、磷等矿质营养。不过，首先我们要了解什么样的果汁有什么样的功效再来自己榨汁饮用。 第三章 另类食谱：营养多多的水果食谱——吃出水果的别样风味
水果也能做菜、做汤及主食？没想到吧。其实水果若科学地与蔬菜或肉类等搭配，做出的菜或汤会别具风味，要么酸甜爽口，要么滑嫩无比，比一般家常菜肴要清爽，最重要的是比单吃水果更有营养，而且还能去除肉类或海鲜的油腻。 第四章
清新护肤：经济实惠的水果护肤品——材料唾手可得的护肤品
水果中含有丰富的维生素，能够为我们的肌肤提供所需养分，不仅好处多多，还会带来清新自然的感受。而且天然水果面膜，操作起来方便容易，你也可以做到。 第五章
营养药方：简单实用的水果偏方——利于百病的水果偏方 查看全部

到促进消化和吸收的作用。苹果也可中和过剩的胃酸，促进胆汁分泌，增加
健康藥膳--家常進補g的養生g食譜
的健康食物，但它也不是可以随便吃的。你知道没成熟的梅子是有毒的吗？而i“吃葡萄不吐葡萄皮”才是正确的吗？本章对最常食用的42种水果，从它们的热量、营养成分、k功效、选购、保存、禁忌等各方面作详尽的介绍，让你吃水果，能吃得更健康更有理由！ 1.k苹果——健m康全方位 44条 (96%好评) 普仁明堂示三通 q(91%好n评)
——材料唾手可得的护肤品
苹果中所o含的鞣酸和有机酸可以起到一定的收敛作用，果胶、纤维可以 115条
p¥53.80(6.9折)q)r 新手学茶：鉴茶·泡茶·赏茶（附传统茶艺DVD光盘） 78条
——水果的优点是榨出来的
苹果原产欧洲及中亚等地，s在我国已有两千多年的栽培史。现我国东北、华北、华南t等地广为栽培。苹果的营养价值和医疗价u值都很高，越来越多
发芽的时间。此外，若将苹果和涩柿子v放在一起，一周左右柿子的涩味就会
w¥17.90(6.9折) 中医舌诊完x全x图解.全图解系列丛书 (100%好评)
——水果没有看起来那么简单
每种水果在看似简单的z外表下，都有它独特的内涵所在。它们不同的营
胞数量的物质，可诱生R型干扰素，它对防癌抗癌具A有十分重要的作用。食用宜与忌
¥2.90(2.5折) 健康C时报精华本：远离三大慢性病（总第890-B987期） D (100%好评)
¥14.80(6折)
水果也能做菜、做E汤及主食？没想到吧。其实水果若科学地F与蔬菜或肉类等搭配，做出的菜或汤会别具风味，要么酸甜爽口，要么滑嫩无比，G比一般家常菜肴要清爽，最重F要的是比单吃水果更有营养，而且还能去除肉类或海鲜的油腻。 ¥12.70(6.4折)
养生J茶饮大全 (93%好评) ¥4.99(3.2折) K第四L章
苹果酸味中含有苹果酸和柠檬酸L，这两种物质可以提高胃液N的分泌，起
L用可以有效减少心脏病的发病率。P1-3 16条 (100%好评)
水果祛病事典：做自己的水果医生N 第四章
质平衡、软化血管壁、降血压的作用。而且苹果能够影响体内的钾、P钠代谢，所以多吃苹P果可以预防和消除疲劳。Q止泻、通便 大字版生活经典：家庭营养圣经 57条
¥23.90(6.1折) 水果祛病事典R：做自己的水果S医生 清新护肤：经济实惠的水果护肤品
针对现在全球空气污染比较严重的问题，多吃苹果可以对呼吸系统和肺S
大字版生活经典：家庭营养圣经 (97%好评) 普仁V明堂示三通 167条
——利于百病的W水果偏方
针对现在全球空气污染比较严重的问题，多吃Y苹果X可以对呼吸系统和肺 44条
¥129.20(6.5折)

这本书在国外的畅销书排行榜上很有地位，然而这绝不是我阅读它的理由，因为我从来

都不把那些所谓的畅销书排行榜甚至畅销书本身看在眼里。只有真正有“料”的书才能吸引我的眼球，通常来讲经典书籍尽管过时了也不会有碍他的闪光点显现出来，畅销书最多能红极一时罢了，但是这本书带来的材料是非常有价值的，甚至几十年后也依然不会过时。

本书作者约翰·珀金斯是一名为美国全球战略服务的高级经济专业人员，用他自己的话来讲就是一名“经济杀手”，这个人群一直以游说一些国家的政治、经济精英为手段推销美国的全球战略，当然这种推销绝对不能以简单的强制力作为后盾的逼迫、威胁来达到目的，而是运用了非常睿智或许说非常诡异的手段让包括沙特阿拉伯这样的国家甘愿为美国服务，自愿购买美国的基础设施建设服务，向美国疯狂贷款在经济上被美国彻底控制。当然还是有人不愿意就这样被美国控制，他们可能会一眼看出来“经济杀手”的而真实目的，他们可能不会答应“经济杀手”们的任何建议或要求，那么他们就可能因此被这些“经济杀手”背后的那些真正的杀手干掉，当然这还不是美国最后的手段，最后的杀手锏仍然是强大的军事力量这是目前世界上任何一个国家都无法单独抗衡的力量。书中讲到的一些人例如危地马拉总统、巴拿马总统他们不是什么共产党人或者赤色分子，仍然被中央情报局的人无情的干掉了，而另一些人如智利前总统阿连德，一个在美国人看来要步卡斯特罗后尘的人，被中央情报局以卑劣的手段设计并杀害了，即使包括现在健在的卡斯特罗也曾经遭遇过多次中情局的暗杀。约翰·珀金斯在本书里讲的这些资料、信息并不是说是对自己工作的完全解读，他的目的很明确即要告诉世人这些事件背后的真相。

美国的全球战略一直是很多人关心的问题，尤其是很多政治家对这一问题都很关注。如果一些小国如伊拉克、巴拿马、危地马拉甚至是现在的利比亚对美国的全球战略有一个比较全面的认识，那么他们的领导人就不会有那么悲惨的下场。当然在约翰·珀金斯看来这些国家的领导人并非对美国的全球战略缺乏全面的认识，而是他们本身就有正义的爱国、爱民族的心理作为他们行事的出发点。约翰·珀金斯在本书的写作方式更让人感受到了，这些内容不是冷冰冰的东西而是发自内心的、真实的，所以他客观上对美国的全球战略进行揭露，但主观上并非无情的揭露而是深情的揭露这也是本书闪光点之一。如果说约翰·珀金斯用一种学术式的、理论式的方法来阐释他亲身经历的这些有价值的资料，那么就会使这些资料变成真正没有生命的材料了。整本书也会因此大打折扣了，那些牺牲在美国全球战略中的那些国家的领导人也许会缠绕作者一生，成为他的梦魇吧。

可以说整部书没有太多的政治倾向，如果说刚开始阅读它还能感到作者是为第三世界国家或是社会主义国家说话，那么随着你阅读的不断深入你会发现他现在反省他所做的那些事情并非受任何政治观点的左右，而是一种对事实的回顾性梳理，是对美国全球战略的深情揭露。当然很多人依然会说约翰·珀金斯胡说甚至抨击他得了妄想症，但事实终究是事实它不断的随着美国全球战略的深入而不断的显露在诸人的眼前了。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从

而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活活得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2读书可以让我们拥有“千里眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的写作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读

适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。由此可见读书的好处了

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

[食话食说：水果的妙用_下载链接1_](#)

书评

[食话食说：水果的妙用_下载链接1_](#)