

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

图书基本信息

书名：<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

13位ISBN编号：9787122104427

10位ISBN编号：7122104427

出版时间：2011-5

出版单位：化学工业

作者：孙炜//双福

页数：134

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>

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

内容概要

全方位解读蔬果汁时尚饮法，打造美丽全攻略。

本书从瘦身养颜角度出发，对症治疗，从美容面部、减肥瘦身、养生保健等角度，介绍了20余类200多款不同美丽功效的蔬果汁及其制作方法，将蔬果汁全收录。

全新加入了营养健康蔬果粗粮汁、蔬果色拉的内容，各种方法相配合，让你由内而外散发天然美丽。精选100道蔬果汁，配以制作步骤和精美图片，详解制作过程，让你可以根据自己的需要来选择。

书中还详细介绍了蔬果汁的制作工具以及选材、功效等，让你学起来轻松愉快，并能在制作过程中丰富自己的知识，提高生活品位。

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

作者简介

孙炜，红叶谷职业技能培训学校校长。

红叶谷职业技能培训学校，是以花式调酒、英式调酒、咖啡、饮料为主的多元化专业培训学校，是团中央定立的第一个全国外来务工青年中心、共青团青岛市委青年创业定点培训基地，总部位于青岛市，在成都、南昌、沈阳等地设有多所分校。

自建校以来备受社会各界关注，曾被中央电视台《焦点访谈》等栏目追踪报道，在同行中均享有良好口碑。

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

书籍目录

精美彩图版瘦身养颜蔬果汁·如何使用这本书

美人蔬果汁全攻略

——蔬果汁制作快速入门

认识蔬果汁的制作工具

蔬果汁制作六大技巧

本书使用的调味品

常见蔬果挑选与清洗窍门

常见蔬果的功效

PART 1 养颜排毒

蔬果汁·喝出美丽容颜

美白祛斑

冰肌雪肤，红润无瑕

青果薄荷美白汁

橘香金笋除斑汁

苹果菠萝汁

鲜桃柠檬汁

雪梨美容饮

西瓜蜜桃汁

番茄柠檬汁

菠萝芹菜汁

油菜菠萝汁

苹果橙子黄m汁

芒果柳丁苹果汁

美丽讲堂：

明星最爱蔬果汁

清痘淡痕

清透水润，完美无印

芹菜香蕉汁

芒果柚子汁

柠檬苹果汁

菠萝苦瓜仙女果汁

芦荟酸奶汁

石榴鲜果汁

西瓜菠菜汁

蔬果汁装饰物制作技巧

消皱嫩肤

肌肤丝滑，岁月无痕

柳橙凤梨汁

猕猴桃薄荷汁

木瓜生姜汁

美丽讲堂：

排毒，女人必修的美容课

润泽秀发

黑亮如瀑，顺滑柔美

苹果胡萝卜汁

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

乌发蔬果汁
西瓜雪梨莲藕汁
南瓜牛奶汁
晒后修复
修复晒痕，重现光泽
番茄西瓜汁
润肤橘子汁
葡萄柠檬汁
雪梨香蕉生菜汁
木瓜柳橙汁
百香果蜜汁
排毒润肤
健康滋润，亮泽动人
紫沙果酿美肤汁
雪梨莲藕汁
番茄橘子汁
葡萄柚芒果汁
胡萝卜美颜汁
橙子胡萝卜汁
香蕉火龙果汁
排毒魔力蔬果汁
菠菜胡萝卜汁

.....
更多瘦身养颜蔬果汁

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

章节摘录

版权页：插图：榨汁机可以用来榨汁的工具主要有：豆浆机、榨汁机、果汁机、多功能料理机等。可以统称为榨汁机。

选择建议：在选择榨汁机的时候，最好选择萃取量大。

出汁多的品种。

建议使用的家用榨汁机的发动机为450瓦。

如果功率过大，就会使机体过热，而破坏水果和蔬菜中的营养物质；如果功率小，发动机工作起来会很吃力。

果汁机：用来粉碎搅拌食材的工具，也叫做搅拌机。

优点简介：操作简单方便，只要将切成一大小的水果或者蔬菜以及液体放入其中，按下按钮即可。

这种方法可以将食材的纤维完整保留。

成品有浓郁的口感。

使用方法：在制作蔬果汁的时候，先将水果与蔬菜放入果汁机，随后放入牛奶或者水等液体榨汁即可。

小贴士：如果蔬菜有菜叶的话，直接接触刀刃容易产生青涩味道，所以要在放入其他水果蔬菜后再放。

多功能料理机：集果汁机、榨汁机、磨豆机和打豆浆机为一体。

优点简介：多功能的设计，非常符合现代人所需要的经济效益，在制作蔬果汁的时候，搅拌时间比较短。

，榨汁机：能直接分离果汁和残渣。

优点简介：有些蔬果的纤维成分较多，像是甘蔗、胡萝卜等，利用榨汁机的高效分离作用，把果汁和残渣分开，能更完全、有效地帮助人体对蔬果养分的吸收。

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

编辑推荐

《瘦身养颜蔬果汁大全》：美白祛斑、清痘淡痕、消皱嫩肤、丰胸美体、腹部消脂、眼部排毒……对症治疗对症瘦身养颜蔬果汁做法全面升级养颜排毒减肥瘦身保健减压近250一道瘦身养颜蔬果汁对症讲解500个步骤图瘦身养颜大揭秘一看就懂一学就会最天然最营养每天1杯靓丽一生简单实用家庭养生必备。

<<瘦身养颜蔬果汁大全>>

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>