

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

图书基本信息

书名：<<全家人的蔬果汁使用手册>>

13位ISBN编号：9787501985630

10位ISBN编号：7501985634

出版时间：2012-4

出版时间：轻工

作者：李健

页数：239

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>

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

内容概要

饮用蔬果汁已经成为现代人的一种生活方式。作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，蔬果汁正越来越受到人们的青睐。新鲜的蔬菜和水果能为人体提供丰富的植物营养素及生命活性物质，在人们越来越重视健康的今天，自制蔬果汁也成为一种时尚。本书选取的保健蔬果汁是营养师精心推荐的，保健蔬果汁不精能让你清理体内的毒素，让你健健康康瘦下来，而且还能补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提升免疫力，在饮品升级的同时，让健康保护也随之升级。

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

作者简介

李健，饮食类图书作者，知名生活类图书创作人，常年关注饮食营养与公众健康，结合日常生活实际提出了很多有操作意义的饮食方法，出版过若干本饮食类图书，尤其是出版的彩色图文饮食类图书，因其图文并茂、细节丰富、紧贴生活实际，市场反响较好，深受读者好评。

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

书籍目录

第一章 制作时尚健康蔬果汁

自制蔬果汁十大要诀

制作蔬果汁的工具

果蔬的存储保鲜方法

低热量瘦身果汁表

第二章 清体排毒蔬果汁

排除毒素保健康

桑葚青梅杨桃汁

山药菠萝枸杞汁

卷心菜蜜瓜汁

葡萄生菜梨汁

苹果油菜汁

苹果柠檬汁

木瓜香蕉奶

草莓果菜汁

草莓芹菜果汁

五色蔬菜汁

柠檬葡萄柚汁

西红柿芒果柚汁

清除宿便排肠毒

草莓芹菜果汁

五色蔬菜汁

柠檬葡萄柚汁

西红柿芒果柚汁

清除宿便排肠毒

第三章 调理机体蔬果汁

调理脾胃润肠道

第三章 调理机体蔬果汁

调理脾胃润肠道

调节代谢缓衰老

葡萄芋头梨汁

西红柿柠檬果汁

柠檬柳橙瓜汁

葡萄大头菜梨子汁

紫苏菠萝酸蜜汁

马铃薯胡萝卜汁

苹果大头菜汁

芒果柠檬汁

莲藕香瓜梨汁

大白菜糙米汁

菠萝果菜汁

香蕉苹果汁

芒果茭白奶

卷心菜芒果蜜汁

苹果西芹柠檬汁

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

清爽柳橙蜜汁
桂圆枸杞枣汁
柿子胡萝卜汁
第四章 补身保健蔬果汁
消除疲劳补体力
苹果桑葚蜜汁
西红柿胡萝卜汁
胡萝卜橘子汁
芒果橘子奶
香酸橘子优酪乳
葡萄哈密奶
芒果哈密奶
草莓葡萄汁
西瓜西红柿汁
芒果哈密汁
彩椒柠檬果汁
蜜枣黄豆奶
保健养生减脂肪
草莓葡萄汁
西瓜西红柿汁
芒果哈密汁
彩椒柠檬果汁
蜜枣黄豆奶
保健养生减脂肪
南瓜柳橙牛奶
西红柿胡柚优酪乳
橘子姜蜜汁
胡萝卜优酪乳
西红柿芹菜豆腐汁
蔬菜柠檬蜜汁
胡萝卜山竹汁
草莓酸奶
第五章 防治疾病蔬果汁
防治癌症抗衰老
沙田柚草莓汁
猕猴桃桑葚奶
芝麻香蕉奶
西红柿山楂蜜汁
芝麻蜂蜜豆浆
葡萄芝麻汁
香梨优酪乳
莴笋西芹蔬果汁
胡萝卜梨汁
菠菜胡萝卜汁
黑豆养生汁
红豆优酪乳
第五章 防治疾病蔬果汁

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

防治癌症抗衰老

沙田柚草莓汁

猕猴桃桑葚奶

芝麻香蕉奶

西红柿山楂蜜汁

芝麻蜂蜜豆浆

葡萄芝麻汁

香梨优酪乳

莴笋西芹蔬果汁

胡萝卜梨汁

菠菜胡萝卜汁

黑豆养生汁

红豆优酪乳

预防痤疮和粉刺

草莓蜜瓜菠菜汁

草莓橘子蔬果汁

红糖西瓜饮

桃子蜂蜜奶

柠檬生菜莓汁

香瓜蔬果汁

黄瓜木瓜柠檬汁

润肤多汁蜜饮

胡萝卜菠萝果汁

枇杷苹果汁

卷心菜葡萄汁

西红柿沙田柚汁

柿子柠檬蜜汁

猕猴桃柠檬柳橙汁

柠檬西芹橘汁

芒芭莴笋汁

第六章 纤体瘦身蔬果汁

消脂瘦身润肌肤

草莓柳橙汁

草莓蜜桃菠萝汁

蜂蜜枇杷果汁

麦片木瓜汁

草莓柳橙蜜汁

苹果柠檬汁

凤柳蛋黄蜜汁

酸甜菠萝果汁

黄瓜水果汁

西红柿奶蜜

第六章 纤体瘦身蔬果汁

消脂瘦身润肌肤

草莓柳橙汁

草莓蜜桃菠萝汁

蜂蜜枇杷果汁

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

麦片木瓜汁
草莓柳橙蜜汁
苹果柠檬汁
凤柳蛋黄蜜汁
酸甜菠萝果汁
黄瓜水果汁
西红柿奶蜜
第七章 美容养颜蔬果汁
养颜美白亮肌肤
哈密黄瓜荸荠汁
花椰菜黄瓜汁
酪梨木瓜柠檬汁
活力蔬果汁
香酸苹果薄荷汁
芦荟柠檬果汁
苹果牛奶
仙人掌菠萝汁
酸甜西芹双萝饮
酸甜菠萝汁
卷心菜火龙果汁
嫩肤乳酸菌饮品
杨桃牛奶香蕉蜜
桂圆芦荟冰糖露
猕猴桃柳橙优酪乳
柠檬茭白瓜汁
祛除黑斑和皱纹
仙人掌菠萝汁
酸甜西芹双萝饮
酸甜菠萝汁
卷心菜火龙果汁
嫩肤乳酸菌饮品
杨桃牛奶香蕉蜜
桂圆芦荟冰糖露
猕猴桃柳橙优酪乳
柠檬茭白瓜汁
祛除黑斑和皱纹
润泽皮肤和面容
草莓柠檬优酪乳
菠萝苹果蜜汁
菠萝豆浆蜜汁
金针菠菜蜜汁
猕猴桃胡萝卜汁
南瓜柑橘鲜奶
梨子蜂蜜柚汁
柠檬蔬菜汁
附录一 养生保健蔬果豆浆
花生豆浆

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

黄豆豆浆
枸杞豆浆
多豆营养豆浆
红枣豆浆
百合莲子豆浆
健脑豆浆
消暑二豆饮
冰糖花生乳
绿豆浆
红枣枸杞豆浆
滋养豆浆
红枣莲子豆浆
养生黑豆浆
黑豆芝麻浆
红绿双豆浆
消暑祛火豆浆
杏仁豆奶饮
红枣绿豆豆浆
核桃杏仁露
黑豆芝麻浆
红绿双豆浆
消暑祛火豆浆
杏仁豆奶饮
红枣绿豆豆浆
核桃杏仁露

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：食疗功效 本品具有增进食欲、促进消化、预防便秘的功效，对溃疡有着良好的治疗作用。

卷心菜和黄河蜜瓜都有通便利尿的功效，能清热解燥。

料理方法 卷心菜叶洗净，卷成卷；黄河蜜瓜洗净，去皮、籽，切成四块；柠檬连皮切成三块。

将卷心菜、黄河蜜瓜、柠檬放进榨汁机内榨汁。

将果汁倒入杯中，加入蜂蜜调味，加冰块即可。

挑选卷心菜小窍门 卷心菜的叶球要紧实，松散的表示包心不紧，不要购买。

另外，叶球虽坚实，但顶部隆起，表示球内开始抽薹，中心柱过高，食用口感变差，因此也不要选购。

安神助眠，补虚益肾 葡萄生菜梨汁 食疗功效 葡萄生菜梨汁结合了三种蔬果食材的优点，具有清热解毒、补虚益肾的作用，能够促进人体排毒，洗尽肠毒，一身轻松。

料理方法 将葡萄、生菜充分洗净，梨子去皮、核，切块。

柠檬洗净后，带皮切成薄片。

将葡萄用生菜包裹，与梨子顺序交错地放入榨汁机内榨汁。

将柠檬放入榨汁机内榨汁调味，再加少许冰块即可。

挑选生菜小窍门 购买球形生菜要选择松软叶绿、大小适中的，质地很硬的口感差；买散叶生菜时，要选择大小适中，叶片肥厚、鲜嫩的。

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

编辑推荐

《全家人的蔬果汁使用手册》收录百余种鲜榨蔬果汁，全彩实拍配图，手把手教你制作好喝的蔬果汁，为职场白领增添生活情趣的同时，又能纤体美容，一举多得。

最绿色的蔬果汁，百分之百实物拍摄，全方位解析各种蔬果的养生作用，每个家庭都值得拥有的蔬果汁书。

每时每刻尽享美味生活，原来减肥瘦身也可以有滋有味。

<<全家人的蔬果汁使用手册>>

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>