

## <<台湾瘦身果菜汁>>

### 图书基本信息

书名：<<台湾瘦身果菜汁>>

13位ISBN编号：9787506262781

10位ISBN编号：7506262789

出版时间：2004-2

出版时间：广东世界图书出版公司

作者：萧宗隆

页数：78

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>

## <<台湾瘦身果菜汁>>

### 内容概要

制作简易、美味可口的各式蔬果饮品，具高纤、低脂及维生素高的优点，是怕胖的美人儿进补的最佳选择。

果菜汁帮你滋养出水嫩肌肤、轻盈体态！

本书为“新派活力养生系列丛书”的其中一册，介绍了多种适合制作果菜汁的蔬菜和水果，在“鲜果汁”、“果菜汁”、“水果醋”、“酸奶”及“果茶、水果酒”五大单元里，示范了99道水果饮品。

此外，书中还介绍了数道清爽可口的瘦身餐，让您轻松地与果菜汁一同搭配食用。

另外，书中每道果汁都标示有热量，方便对照，让追求窈窕的你，清楚掌握每一道食材的热量。

自己动手做果汁，除了卫生、纯度可保证之外，最棒的是，自己就能控制热量摄取。

平常多喝天然果汁，想拥有水当当的容颜、匀称的身材就绝非梦想。

<<台湾瘦身果菜汁>>

书籍目录

序喝出窈窕与美丽 鲜果汁篇 苹果 苹果豆奶 苹果苦瓜汁 番茄苹果汁 苹果芒果冰沙  
菠萝 菠萝雪泥 草莓 草莓清饮 草莓牛奶 草莓冰沙 葡萄 葡萄沙瓦 葡萄橙香  
汁 葡萄冰沙 葡萄酸奶 柳橙 橙汁牛奶 柠橙凉饮 橙奶香草冰淇淋 奇异果 奇  
异果菠萝汁 奇异果葡萄柚汁 奇异果蔬果汁 葡萄柚 葡萄柚汁 葡萄柚番茄汁 葡萄  
柚沙瓦 紫绿双饮 芒果 芒果香瓜奶 芒果酸奶 芒果番石榴柠檬汁 芒果冰沙 荔枝  
荔枝清饮 荔枝石榴汁 荔枝果冻 荔枝冰沙 梨 清爽梨果汁 养乐多梨汁 脆  
梨香蕉牛奶 脆梨雪泥 酪梨 酪梨香瓜汁 酪梨苹果清饮 酪梨酸奶 木瓜 木瓜清爽  
汁 木瓜柳橙牛奶 木瓜菠萝柠檬汁 香瓜 香瓜凉饮 香瓜豆奶 香瓜芹菜蛋蜜汁  
香瓜冰沙 西瓜 西瓜草莓汁 西瓜水梨双饮 西瓜酸奶 果菜汁篇.....水果醋篇果茶、水果酒  
篇附录：低脂美味的瘦身餐

## <<台湾瘦身果菜汁>>

### 媒体关注与评论

自然界可提供烹调的食材千万种，但味道、性质及营养成分不尽相同，适当的选用搭配，可使您摄取的营养均衡，达到增进健康的目的，再辅以健康的烹调方式，讲求以高纤维素、低油、低糖的料理法来准备食物，不仅符合健康，更是美味可口，让您摆脱油腻，吃出健康。

## <<台湾瘦身果菜汁>>

### 编辑推荐

正确的饮食观，不单是减肥期间才遵守的。  
瘦身讲求持之以恒，只要将这样清淡、健康的饮食方式融入到生活中，变成一种习惯。  
长久下来，你不但会发现减了赘肉，更得到了健康。

<<台湾瘦身果菜汁>>

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>