

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

图书基本信息

书名：<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

13位ISBN编号：9787506484794

10位ISBN编号：750648479X

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈健 杨红 双福 编著

页数：128

字数：114000

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>

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

内容概要

《最爱的营养蔬果汁全图解》内容简介：瘦身纤体、排毒养颜、养发明目、清除热毒、和胃健脾、护肝润肺……自制天然蔬果汁，快乐美味好享受！

《最爱的营养蔬果汁全图解》400余幅步骤图，分步详解饮品制作过程；贴心实用的小贴士，营养无极限；健康源于天然！

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

作者简介

杨红，青岛市海慈医疗集团。

现从事专业：临床营养专业；职务资格：主管技师、副主任技师。

青岛市药膳研究会第二届理事会理事、常务理事、秘书长。

陈健，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、冰点、西餐、中餐面点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。

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

书籍目录

Part 1 一日营养蔬果汁，天天享受好生活

蔬果汁制作常用器具介绍

巧招切削蔬果

蔬果制作技巧

蔬果汁饮用注意事项

Part 2 蔬果DIY，让美丽永驻，健康常在

瘦身纤体

苹果西芹柠檬汁

黄瓜水果汁

番茄牛奶蜜

冬瓜苹果蜜汁

黄瓜柠檬果汁

青椒西柚汁

猕猴桃西米减肥汁

番茄芹菜汁

顶呱呱果汁

番茄蔬果汁

丰胸缤纷果汁

番茄优酪乳

美容嫩肤

酸甜菠萝汁

酸甜木瓜蜜汁

黄瓜木瓜柠檬汁

番茄沙田柚汁

青果薄荷美白汁

猕猴桃胡萝卜汁

梨子蜂蜜香柚汁

橘香金笋除斑汁

西瓜蜜桃汁

番茄柠檬汁

苹果橙子黄瓜汁

石榴鲜果汁

润肤橘子汁

猕猴桃薄荷汁

雪梨香蕉生菜汁

胡萝卜美颜汁

排毒养颜

苹果油菜汁

五色蔬果汁

芹菜香蕉汁

西瓜菠菜汁

雪梨莲藕汁

西兰花胡萝卜辣椒汁

苹果香蕉梨汁

香蕉苹果汁

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

菠萝西瓜汁
苹果白菜汁
苹果黄瓜汁
番茄橘子汁
西瓜柠檬汁
豆芽黄瓜汁
花生牛奶芝麻汁
养发明目
南瓜牛奶汁
红豆香蕉酸奶汁
香蕉木瓜酸奶汁
猕猴桃甜橙柠檬汁
甜橙酸奶汁
胡萝卜酸奶汁
柠檬酸奶汁
清除热毒 通顺肠道
猕猴桃梨汁
圆白菜蜜瓜汁
清爽橙蜜汁
菠萝果茶汁
甘蔗番茄汁
西瓜香蕉蜜汁
蜂蜜牛奶果汁
黄椒生姜汁
和胃健脾 护肝润肺
木瓜牛奶蜜汁
麦片木瓜奶昔
木瓜哈密瓜汁
哈密瓜酸奶汁
可乐猕猴桃汁
红薯苹果牛奶
芹菜圆白菜汁
姜橘土豆汁
红薯牛奶汁
强肝蔬果汁
菠菜橙汁
防病抗病 增强免疫力
番茄柠檬果汁
胡萝卜苹果橘汁
山药菠萝枸杞汁
桂圆枸杞枣汁
番茄芹菜果汁
胡萝卜梨子汁
莲藕苹果柠檬汁
火龙果降压果汁
橘子姜蜜汁
茄子番茄汁

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

综合蔬果汁

芹菜橙汁

调理身体 促进营养吸收

胡萝卜橘子奶昔

鲜葡萄蜜汁

葡萄果醋汁

西瓜番茄汁

橘子芒果汁

茼蒿汁

李子鲜奶汁

香蕉火龙果汁

橙子胡萝卜汁

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

章节摘录

版权页：插图：

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

编辑推荐

《最爱的营养蔬果汁全图解》精选营养蔬果汁，营养专家审定推荐。

<<最爱的营养蔬果汁全图解>>

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>