

<<养生精力汤>>

图书基本信息

<<养生精力汤>>

内容概要

本书中介绍的健康果菜汁，使用了一年四季中盛产的各种蔬菜和水果，含有丰富的维生素和矿物质。清晨一杯，可以为现代人补充日常生活中所缺乏的营养，既方便又简单。

<<养生精力汤>>

书籍目录

第一章 能瘦身减肥的果菜汁 (1) 苹果醋蜜汁 (2) 小黄瓜菠萝汁 (3) 葡萄柚芹菜综合果菜汁 (4) 桃子红豆蜜汁 (5) 番茄卷心菜汁第二章 操劳过度进饮用的果菜汁 (6) 蓝莓苹果酸奶 (7) 香蕉豆汁 (8) 苹果胡萝卜蛋蜜汁 (9) 香蕉栗子豆汁 (10) 胡萝卜金橘综合果汁第三章 能消除腰酸背痛的果菜汁 (12) 苹果葡萄柚综合果汁 (13) 红豆黑糖奶汁 (14) 苹果绿紫苏综合果汁 (15) 苹果花椰菜综合果菜汁第四章 能有效美化肌肤的果菜汁 (16) 艾草苹果综合果菜汁 (17) 苹果绿紫苏什锦果萃汁 (18) 西瓜油菜综合果菜汁第五章 能减轻感冒初期症状的果菜汁 (19) 热柠檬蜜汁 (20) 葡萄柚萝卜综合果菜汁 (21) 莲藕姜汁 (22) 生姜肉桂汁 (23) 梅干蜂蜜汁第六章 有退烧作用的果菜汁 (24) 橘皮萝卜蜜汁 (25) 热萝卜姜汁第七章 能有效止咳的果菜汁第八章 有醒酒作用的果菜汁第九章 能缓和胃肠不适的果菜汁第十章 能消除便秘的果菜汁第十一章 能抑止腹痛、腹泻的果菜汁第十二章 能强化肝脏机能的果菜汁第十三章 能强化内脏机能的果菜汁第十四章 能改善成人病的果菜汁第十五章 能有效改善糖尿病的果菜汁第十六章 能预防高血压的果菜汁第十七章 能防止贫血的果菜汁第十八章 能改善身体虚寒、四肢水冷的果菜汁第十九章 适合缺钙者饮用的果菜汁第二十章 能使奶水充足的果菜汁第二十一章 能使您安然度过更年期的果菜汁第二十二章 喝果菜汁有益健康第二十三章 制作果菜汁的基本常识第二十四章 制作新鲜果菜汁的各种器具附录 选购蔬菜和水果的水秘诀

<<养生精力汤>>

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>