

<<果蔬汁祛病强身饮>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁祛病强身饮>>

13位ISBN编号：9787537536592

10位ISBN编号：7537536597

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：程泾 主编

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>

## <<果蔬汁祛病强身饮>>

### 内容概要

本书内容由原料、制作方法、营养功效、温馨提示四个部分组成，详细地介绍了各种饮品的疗效，并且在附言里对常用的几种维生素、微量元素、矿物质的需要量、主要来源和作用、缺乏或过多对人体的影响进行了列表说明，让大家更好地了解食物的营养构成。

该书所选食疗方——果蔬汁配制方法，内容丰富，疗效确切，是以组成简洁，配伍精良，安全可靠，并且色、香、味、形、质俱佳为原则。

由于取材方便、价格低廉、简单易行，贴近生活，实用性强，深受人们喜爱；看得懂、学得会、用得上，读后既明白了道理，又懂得了如何操作，非常适合家庭使用。

文章深入浅出，条理分明，注重理论联系实际，专业性与通俗性相结合，相信本书一定会成为每个家庭的好帮手。

## &lt;&lt;果蔬汁祛病强身饮&gt;&gt;

## 书籍目录

如何自制果蔬汁, 果蔬汁制作流程如何让果蔬汁更加美味榨汁工具的选购与使用第1篇 水果汁 西瓜汁 哈密瓜汁 山楂汁 木瓜汁 椰子汁 苹果汁 梨汁 杨梅汁 樱桃汁 柚子汁 桃汁 葡萄汁 柠檬汁 菠萝汁 草莓汁 橙汁 猕猴桃汁 橘子汁 香蕉汁 火龙果汁 芒果汁 金橘汁 李子汁 荔枝汁 枇杷汁 桑葚汁 榴莲汁 龙眼汁 枸杞汁 橄榄汁 山竹汁 石榴汁 柿子汁 杏汁 杨桃汁 大枣汁 杏猕猴桃汁 葡萄菠萝杏汁 桃柿子汁 香蕉苹果汁 芒果椰子汁 葡李柠苹鲜果汁 青果薄荷汁 西瓜桃子汁 西瓜菠萝汁 猕猴桃菠萝汁 猕猴桃柳橙汁 树莓苹果汁 椰奶马蹄汁 木瓜牛奶果汁 猕猴桃香蕉牛乳汁 圆白菜汁 苋菜汁 西兰花汁 青椒汁 茄子汁 莼菜汁 竹笋汁第2篇 蔬菜汁 黄瓜汁 西红柿 芦荟汁 芹菜汁 胡萝卜汁 萝卜汁 韭菜汁 莴笋汁 芦笋汁 香菜汁 南瓜汁 丝瓜汁 黄花菜汁 绿豆芽汁 茭白汁 土豆汁 西葫芦汁 香菇汁 平菇汁 金针菇汁 黑木耳汁 银耳汁第3篇 果蔬汁 番茄凤梨汁 番茄柠檬汁 玉米柠檬汁 冬瓜苹果汁 莲藕苹果汁 梨苹果胡萝卜汁 木瓜生姜汁 橙子胡萝卜汁 凤梨油菜汁 鲜姜橘子汁 西兰花胡萝卜辣椒汁 胡萝卜苹果汁 茴香胡萝卜黄瓜汁 大蒜胡萝卜甜菜根汁 辣椒生姜汁 甘薯韭葱胡萝卜汁 橘香甜汁 卷心菜芹菜苹果汁 甜椒菠萝苹果汁 番茄胡萝卜汁 猕猴桃黄瓜汁 火龙果红椒汁 黄瓜葡萄香蕉汁 圆白菜香蕉汁 柠檬白菜油菜汁 香菜葡萄菠萝汁豆瓣菜苹果汁生姜苹果菠萝汁第4篇 其他 薏米汁 百合汁 山药汁 甘薯汁 燕麦饮 黑米粥 糯米粥 小米粥 小麦粥 玉米粥 黄豆浆 蚕豆浆 绿豆汤 红小豆汤附言 饮用小贴士 自制饮品注意事项 附表 常用的几种维生素、矿物质的需要量、主要来源和作用

<<果蔬汁祛病强身饮>>

章节摘录

插图：

## <<果蔬汁祛病强身饮>>

### 编辑推荐

《果蔬汁祛病强身饮》由河北科学技术出版社出版。

<<果蔬汁祛病强身饮>>

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>