

<<健康好喝的果菜汁>>

图书基本信息

书名：<<健康好喝的果菜汁>>

13位ISBN编号：9787806615607

10位ISBN编号：7806615601

出版时间：2002-6-1

出版时间：上海远东出版社

作者：孟庭心

页数：207

字数：129000

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>

<<健康好喝的果菜汁>>

内容概要

市面上出售的蔬果琳琅满目，怎样的调配使用才能既健康又好喝呢？

相信是很多人迫切希望知道的。

本书收录了180种各类的果菜汁制作法，并着重疗效的功能，希望每个读者都能针对自己的需求，在家里自制果菜汁，为自己的健康付出一点关心。

当然了，材料的分量可以根据个人喜好作部分增减，并没有硬性规定，但是很重要的一点是：一定要彻底底底将果菜清洗干净。

本书的编写，是希望能够带给读者在家轻松制作好喝果菜汁的秘诀，让每个人都能为自己的健康把关，活得健康又有活力。

<<健康好喝的果菜汁>>

书籍目录

健康新主张制作果菜汁的要领常用蔬果的主要成分与疗效预防疾病·常保健康 番茄芹菜汁 胡萝卜高丽菜汁 金橘白菜汁 芹菜高丽菜汁 葡萄柚毛豆汁 草莓龙须菜汁 菠萝蛋白汁 莴苣苹果汁 豌豆绿茶汁 萝卜叶胡萝卜汁 香蕉百香果汁增强体力·消除疲劳 胡萝卜绿芦笋汁 莴苣胡萝卜汁 水梨胡萝卜汁 金橘花椰菜汁 酪梨胡萝卜汁 花椰菜苹果汁 葡萄高丽菜汁 橘子柳橙汁 苹果蛋白汁 菠萝香瓜汁 草莓李子汁 蓝莓苹果汁 山芋胡萝卜汁 梨子苹果汁 香瓜苹果汁整肠健胃·促进新陈代谢增强抵抗力·补充维生素止咳化痰·润肺降火预防贫血·改善虚寒利尿消肿·消暑止渴帮助消化·促进食欲预防感冒·养颜美容·

<<健康好喝的果菜汁>>

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>