

<<喝对蔬果汁不生病>>

图书基本信息

书名：<<喝对蔬果汁不生病>>

13位ISBN编号：9787506460422

10位ISBN编号：7506460424

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨馥美 编著

页数：111

字数：100000

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>

<<喝对蔬果汁不生病>>

内容概要

你是个一天到晚忙得晕头转向的上班族？

还是个白天休息，晚上工作的SOHO夜猫族？

家中有每天熬夜努力，准备考试的学生？

还是有不喜欢吃蔬菜和水果的小朋友？

现代人将时间和精力都投入到工作与学业上，不知不觉中忽略了自己和家人的健康。

直到有一天，当你发现自己或家人的身体大不如前，才急忙想起速求健康，若想靠吃维生素片来补充营养是不够的。

大家都知道从天然食物中摄取营养，才是最佳的健康途径，只不过现代人的生活太忙碌，根本没时间关注一日三餐。

除了维生素片、钙片和纤维片这些硬梆梆的化学药物，难道没有别的方法摄取到天然的营养成分？

其实有一个最简单的方法，那就是自己制作蔬果汁。

只要将这些常见的蔬菜和水果放入果汁机（或果菜机）中，就能摄取天然的营养，我想没有再比这个方法更简单的了。

本书收集了200款好喝的蔬果汁，简单地分成“你是哪一种人？

不同的行业要喝不一样的果汁”和“我有小毛病吗？

不一样的症状就要喝不同的果汁”两个大单元，再细分成数个小单元，方便读者选择适合的果汁。

建议读者可从目录中挑选果汁。

书中蔬果汁的搭配经过专业的营养师黄煦君审核，使你不仅能喝到美味，还能喝出健康。

无论是受慢性病、妇科疾病所苦，还是因便秘、肥胖所困扰者，或者只是想预防疾病、提升免疫力、增强体力，只要每天1杯天然蔬果汁就能解决问题。

蔬果汁，正是忙碌的现代人最佳的营养补充剂，现在是你清洗果汁机的时候了！

<<喝对蔬果汁不生病>>

书籍目录

每天1杯，喝对蔬果汁不生病自制蔬果汁的基础 3种常见制作蔬果汁的机器 8个让蔬果汁更好喝的诀窍 10个制作蔬果汁的Q&A 7个蔬果汁的最佳配角 豆浆DIY 常见蔬果聪明保存 Part 1 你是哪一种人？

不同的行业要喝不一样的蔬果汁 疲劳的上班族 茄梨苹果汁+莴笋苹果汁 芦笋白芝麻牛奶+葡萄牛奶 木瓜芝麻牛奶+胡萝卜橙子牛奶 木瓜香蕉牛奶+香橙芒果酸奶 菠萝香橙汁+圆白菜芦荟汁 香橙甜橘汁+香蕉菠萝汁 小白菜苹果汁+菠萝白菜汁 莴笋芹菜汁+菠萝汁 草莓白萝卜汁+西瓜菠萝汁 综合蔬菜汁+番茄汁 毛豆葡萄柚乳酸饮+葡萄柚乳酸饮 核桃杏仁甜椒汁+毛豆豆浆 胡萝卜苹果姜汁+苹果芥蓝汁 核桃酪梨牛奶+香蕉橙子豆浆 柚子柠檬汁+香瓜香菜汁 番茄蜂蜜汁+酪梨芦笋汁 窈窕美丽的女性 松子番茄汁+香蕉杏仁汁 菜花西芹牛奶+番茄乳酸饮 苹果醋汁+橙子甜椒汁 木瓜橙子豆浆+胡萝卜苹果豆浆 番石榴蜂蜜汁+橙子黄瓜汁 黄瓜猕猴桃汁+胡萝卜番茄牛奶 西兰花猕猴桃汁+莲藕胡萝卜汁 草莓豆浆+黑芝麻芦笋豆浆 草莓橘子酸奶+葡萄柚甜椒汁 香蕉蛋蜜汁+酪梨草莓牛奶 熬夜的学生, SOHO族 番茄梅子粉汁+芦荟蛋蜜汁 柠檬蛋蜜汁+香蕉南瓜汁 番茄牛奶+莴笋芹菜苹果汁 小松菜黑枣豆浆+青椒紫苏牛奶 木瓜芝麻乳酸饮+香蕉黄豆粉牛奶 葡萄柚枇杷汁+芒果番茄汁 芒果木瓜汁+山苦瓜猕猴桃汁 圆白菜苹果汁+苹果胡萝卜姜汁 酪梨蛋蜜汁+蓝莓香蕉牛奶 橙子柿干牛奶+核桃豆浆 番茄甜椒汁+香瓜汁 草莓胚芽酸奶+蓝莓酸奶 芦笋香瓜豆浆+香蕉豆腐汁 毛豆香蕉牛奶+香蕉小白菜汁 水蜜桃杏牛奶+南瓜牛奶 芒果牛奶+苹果杏汁 讨厌蔬果的儿童 香蕉苹果牛奶+草莓牛奶 南瓜橙子乳酸饮+番茄葡萄柚乳酸饮 红薯苹果牛奶+西兰花橙子豆浆 猕猴桃营养果汁+葡萄营养果汁 草莓奶昔+番石榴营养果汁 橙子香蕉牛奶+橙子蛋蜜汁 小松菜苹果汁+胡萝卜橙汁 菠萝苹果汁+樱桃酸奶 猕猴桃油菜乳酸饮+苹果乳酸饮 白萝卜橙子汁+苹果西芹可尔必思Part 2 我有小毛病吗？

不一样的症状就要喝不同的果汁 预防便秘 火龙果猕猴桃汁+苹果梨汁+苦瓜橙汁 木瓜乳酸饮+毛豆香蕉甜奶+猕猴桃牛奶 香蕉芝麻豆浆+猕猴桃葡萄柚汁+香蕉咖啡牛奶 预防骨质疏松 菠萝乳酸饮+圆白菜橙子牛奶 柠檬橘子汁+小白菜香蕉汁 樱桃乳酸饮+蓝莓葡萄汁 妇科疾病不再来 香蕉西兰花牛奶+菠萝豆浆 小番茄圆白菜汁+生姜苹果茶 油菜苹果汁+西芹苹果汁 圆白菜水果汁+甜橙姜汁 菠菜西芹牛奶+西兰花番茄汁 香蕉甜橙蛋蜜汁+超级维生素C果汁 香蕉黑枣干牛奶+葡萄柚葡萄干牛奶 菠菜胡萝卜牛奶+香蕉葡萄汁 胡萝卜姜汁+橘子姜汁+南瓜肉桂乳酸饮 金橘菠菜豆浆+木瓜油菜花汁 远离肥胖 综合甜椒汁+莴笋橙子汁+低热量蔬菜汁 水蜜桃梨汁+火龙果菠萝汁+西瓜苦瓜汁 甜橙黄瓜汁+火龙果圆白菜汁+番茄黄瓜汁 小白菜香瓜汁+番茄香蕉牛奶+小白菜番茄牛奶 增强免疫力 苹果香菜汁+番茄香菜汁+南瓜柚子牛奶 土豆香蕉牛奶+红薯胡萝卜牛奶+土豆莴笋牛奶 枇杷蜂蜜汁+猕猴桃蜂蜜汁+小麦草柠檬汁 五谷精力汤+苜蓿芽精力汁+综合活力汤 治疗感冒 莲藕姜汁+白萝卜梨汁+莲藕橙汁 胡萝卜蛋蜜牛奶+菠菜橙汁+苹果生姜苏打水 远离癌症 葡萄柚醋汁+超级蔬果汁+大蒜胡萝卜汁 橙子豆腐汁+葡萄芒果汁+香蕉黑芝麻豆腐汁 木瓜红酒汁+葡萄汁+葡萄柚橙子汁 小麦草汁+小麦草苹果汁+蓝莓菠萝汁 预防慢性病 西瓜梨汁+圆白菜小豆苗汁+香蕉香瓜汁 草莓豆腐汁+菠菜胡萝卜汁+苹果苏打水 西瓜梨牛奶+猕猴桃梨汁+哈密瓜柠檬汁 哈密瓜豆浆+芦荟牛奶+香蕉柠檬汁 圆白菜青椒汁+香蕉牛奶+红薯杏仁牛奶 永葆年轻 山药牛奶+牛蒡果汁+火龙果营养果汁索引

<<喝对蔬果汁不生病>>

章节摘录

插图：

<<喝对蔬果汁不生病>>

编辑推荐

《喝对蔬果汁不生病》：疲劳的上班族、窈窕美丽的女性、熬夜的学生、SHOH族、讨厌蔬果的儿童、妇科疾病不再来，预防骨质疏松，预防慢性病，增强免疫力，预防便秘，远离肥胖，治疗感冒，远离癌症，永葆年轻。

<<喝对蔬果汁不生病>>

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>