

<<健康蔬果汁200道>>

图书基本信息

书名：<<健康蔬果汁200道>>

13位ISBN编号：9787506484596

10位ISBN编号：7506484595

出版时间：2012-5

出版时间：吴恩文、杨文德、周敦懿 中国纺织出版社 (2012-05出版)

作者：吴恩文等著

页数：128

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>

## <<健康蔬果汁200道>>

### 前言

蔬果汁近年来成为有益健康的流行饮料。

因为蔬果本身含有丰富的营养成分，打成汁后，可以改善口感，增加蔬果的摄入量，对于肠胃或咀嚼不适的人来说，也是补充营养的好方法。

而且蔬果不需要烹调，营养成分不会被破坏，人体一次吸收的养分更多、更完整。

本书是由多年来专门研究蔬果汁的专家所调配示范的果汁食谱，充分介绍了蔬果的特性、提供最舒适的口感、告知最实在的调养功效。

只要依照“本书使用说明”使用本书，就能轻松做出健康的蔬果汁。

书中介绍的蔬果汁食谱，是依照时下我们最关心的九大健康问题所设计的，介绍了蔬果汁对身体健康的种种好处，也教会大家如何用普通的蔬果做创意组合与妙用。

如瘦身时，要喝杏桃李子苹果汁；消除疲劳时，要喝山药苹果牛奶；整肠健胃时，要喝芹菜菠萝汁...

...

## <<健康蔬果汁200道>>

### 内容概要

想美颜瘦身吗？

想增强免疫力吗？

经常觉得肠胃不适吗？

担心衰老吗？

经常因为压力而睡不好觉吗？

别担心，简单易学的蔬果汁来帮您！

将蔬果搅打成汁，可以使蔬果中的营养更容易被身体吸收，针对各种体质与不同人群的营养需求进行调制，能达到事半功倍的效果，让您健康美丽每一天！

<<健康蔬果汁200道>>

作者简介

吴恩文，台湾知名美食节目主持人。  
杨文德，汉尔斯达连锁果汁总经理。

## &lt;&lt;健康蔬果汁200道&gt;&gt;

## 书籍目录

04 本书使用说明06 第1章 美肤蔬果汁07 西芹芦笋柠檬汁08 葡萄柚西芹汁08 高维生素C果汁09 防晒果汁09 抗晒伤果汁10 晒后果汁10 翠玉黄瓜汁11 荔枝汁11 木瓜柠檬汁11 黄瓜汁12 除斑果汁13 橘子白萝卜汁13 蜂蜜柑橘汁14 苹果樱桃柠檬汁14 美肤果汁15 西红柿美人汁15 综合蔬菜美颜汁16 香柠薄荷汁17 蜂蜜牛蒡汁17 火龙果蜜汁18 草莓香瓜汁18 圆白菜柠檬汁19 甜蜜蜜19 好气色果汁19 胡萝卜甜菜汁20 胡萝卜汁21 治痘蔬果汁21 蔬果酸奶22 草莓豆奶22 胡萝卜芦笋汁22 南瓜牛奶23 菠萝橘子香蕉汁23 菠萝葡萄柚汁23 阳桃汁24 第2章 瘦身蔬果汁25 葡萄生菜汁26 香蕉奶昔26 纤瘦果汁27 高纤瘦身蔬菜汁27 高纤蔬菜汁28 杏桃李子苹果汁28 番石榴酸奶汁29 综合蔬菜酸奶汁29 瘦身果汁29 芽菜汁34 第3章 消除疲劳蔬果汁30 西芹蜂蜜汁31 芦笋茄椒汁31 橘子菠萝汁32 减脂果菜汁32 清凉果菜汁35 黑芝麻奶昔33 胡萝卜芹菜汁33 萝卜缨汁36 山药苹果牛奶36 生津润肺阳桃汁37 苹果蜂王乳37 葡萄蜂王乳38 B族维生素果汁38 高维生素果汁39 梨子蛋清果汁39 叶酸果汁40 哈密瓜蜂王乳41 火龙果蜂王乳41 香蕉蜂王乳42 营养果汁42 苜蓿芽果汁43 综合果汁43 西瓜汁43 蜜桃酸奶44 第4章 整肠健胃蔬果汁45 柠檬酸奶46 高纤果汁46 芹菜菠萝汁47 消化酶果汁47 香蕉酸奶48 紫纤果汁49 菠萝西红柿汁49 小黄瓜菠萝汁50 草莓酸奶50 葡萄柚苹果汁51 葡萄哈密瓜汁51 芒果菠萝百香果汁52 肠益菌果汁53 柠檬生菜芦笋汁53 苹果柳橙汁54 精力汤54 葡萄柚橙梨汁55 助消化果汁55 菠萝苹果汁56 西红柿酸奶汁57 草莓苹果汁57 芦笋茄椒汁58 芹菜红甜椒汁58 圆白菜橘子汁59 圆白菜草莓汁59 健康蔬果汁59 西红柿柠檬汁60 第5章 增强免疫力蔬果汁61 多维生素C饮料62 芒果酸奶62 维生素C高钾冰砂63 哈密瓜酸奶63 菠菜菠萝汁64 鲜橙菠萝汁64 菠萝酸奶65 火龙果酸奶65 山药木瓜汁66 花仙子果汁66 综合酸奶67 牛蒡汁67 生姜藕粉汤67 红粉佳人68 番石榴汁69 葡萄柚汁69 胡萝卜苦瓜汁70 猕猴桃雪泡70 番石榴牛奶71 金橘柠檬71 苹果果醋汁72 枇杷汁72 西瓜酸奶汁73 桃橘汁73 葡萄柚柳橙汁73 热带甘露74 第6章 抗老化蔬果汁75 西红柿酸奶76 天然补铁汁77 白菜酸梅汁77 仙梨果汁78 抗氧化美容汁78 小黄瓜果菜汁79 多维生素C葡萄汁79 维生素E果汁80 香蕉樱桃冰沙81 维生素C果汁81 苦瓜汁82 核桃牛奶83 葡萄酸奶83 猕猴桃香蕉汁84 胡萝卜苹果汁85 胡萝卜香蕉奶昔85 晨光果汁86 山药汁86 华尔道夫蔬果汁87 西瓜小黄瓜汁87 芦笋汁89 综合茄红素88 第7章 防癌蔬果汁90 胡萝卜西红柿汁91 高铁茄红素果汁91 维生素A果汁92 多维生素C果汁93 蔬菜综合果汁93 辣茄红素果汁94 紫甘蓝梨汁94 樱桃西红柿酸奶95 补钾蔬菜汁95 蜂蜜浆冰砂96 茄红素冰砂97 青苹果雪泡97 西瓜汁98 甜椒汁103 金色阳光99 抗癌蔬菜汁99 梨瓜汁100 胡萝卜西红柿青椒汁101 木瓜牛奶101 西红柿生菜汁102 第8章 补血强身蔬果汁104 葡萄小红莓汁104 莲雾汁105 高纤果蔬汁105 苹果柠檬汁106 香蕉果醋燕麦汁107 菠菜汁107 草莓橙子奶露108 葡萄菠萝汁108 治贫血饮料109 补血果汁109 桃李梨汁110 杏仁奶露111 蛋蜜汁111 青芒葡萄汁112 小麦草苹果汁112 西红柿芹菜汁113 梨子葡萄蔓越莓汁113 综合蔬菜汁114 第9章 减压助眠蔬果汁115 芹菜芦笋柠檬汁116 安神饮料117 蜜瓜汁117 高纤蔬菜汁118 助睡眠果汁118 芒果柠檬雪露119 菠萝苦瓜汁119 抗抽筋蔬菜汁120 抗焦虑果汁121 蜜瓜草莓奶昔121 木瓜养乐多122 猕猴桃梨汁123 调和果菜汁124 菠萝阳桃汁125 芒果牛奶125 菠萝芹菜汁126 胡萝卜香蕉奶昔127 蜂蜜芹菜汁

## &lt;&lt;健康蔬果汁200道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：苹果蜂王乳 材料：苹果200克，蜂王浆20克，矿泉水100毫升，蜂蜜20毫升，冰块50克 器具：果汁机 做法：1.苹果削皮、去籽和核后，切成船形片，泡八盐水：取适量蜂王浆，冷藏溶化，备用。

2.将苹果片放入果汁机内，加入矿泉水、蜂蜜、冰块搅打成汁后，倒进玻璃杯，加入蜂王浆，用非金属的搅拌棒调匀，即可饮用。

功效：缓解腹泻症状及补充人体流失的矿物质。

葡萄蜂王乳 材料：葡萄210克，蜂王浆20克，矿泉水130毫升，蜂蜜20毫升，冰块50克 器具：果汁机 做法：1.用剪刀将葡萄连梗剪下，用盐水泡洗三次，去梗摘下葡萄果粒，再用盐水泡洗一次：取适量蜂王浆，冷藏溶化。

2.将葡萄放入果汁机内，加入矿泉水、蜂蜜、冰块搅打成汁，倒进玻璃杯，加入蜂王浆，用非金属的搅拌棒调匀即可。

功效：增强抵抗力，对神经系统与排泄系统有保护的作用。

圆白菜草莓汁 材料：圆白菜70克，草莓9~10颗，冰块1/4杯 器具：榨汁机 做法：1.圆白菜洗净，叶子卷成筒状。

2.草莓洗净，去蒂后，切半。

3.将上述材料放进榨汁机中榨成汁即可。

功效：缓解肠胃不适及牙龈出血，消除口臭。

健康蔬果汁 材料：苹果1个，西芹1根，胡萝卜1根，柠檬汁1/4个，冰块1/4 器具：榨汁器，榨汁机 做法：1.苹果去核，切块；西芹切小段。

胡萝卜切条。

2.所有材料先后放入榨汁。

功效：预防心血管疾病及肝、肾、肠胃等方面的问题。

番茄柠檬汁 材料：番茄1/2个，盐1小匙，冰块150克，柠檬1/2个 器具：榨汁器，榨汁机 做法：1.番茄洗净，切小块。

2.柠檬榨汁后与番茄、冰水共同放入榨汁机中打匀。

3.杯口用榨剩的柠檬沾湿，抹盐，倒入番茄柠檬汁。

功效：有益消化，且能促进头发生长，治疗晒伤及身体浮肿。

芹菜红甜椒汁 材料：西芹6根，红甜椒1个，柠檬1/2个 器具：榨汁机，榨汁器 做法：1.蔬菜洗净：红甜椒剖半，去白色筋膜及籽，切小块。

2.柠檬放入榨汁器中榨汁。

3.将西芹及红甜椒分别放入榨汁机中，榨汁后倒入杯中。

4.加入柠檬汁，调匀。

功效：治疗便秘，改善皮肤问题。

圆白菜橘子汁 材料：橘子1个，圆白菜叶6片 器具：榨汁机 做法：1.橘子去皮：高丽菜洗净，卷成筒状。

2.先后用榨汁机榨汁，调匀。

功效：可保护血管，强化骨骼，治疗便秘。

山药苹果牛奶 材料：山药55克，苹果120克，牛奶150毫升，蜂蜜10毫升，冰块50克，盐适量 器具：果汁机 做法：1.山药削皮，切成块状：苹果削皮、去籽和核，切片，泡入盐水中。

2.将山药块、苹果片放入果汁机内，加入牛奶、蜂蜜、冰块搅打成汁，倒出，即可饮用。

功效：抗菌、抗氧化，增强免疫力，对消化不良、身体虚弱者是很好的营养补充品。

生津润肺阳桃汁 材料：阳桃350克，枇杷110克，盐少许，果糖10克，冰块25克 器具：榨汁机 做法：1.阳桃洗净，切成条：枇杷去皮，对剖去籽。

2.先将阳桃条榨汁，再倒入榨汁机内，与枇杷、果糖、盐及冰块一起搅打成汁，倒出，即可饮用。

功效：润肺生津、消热止渴，并能缓解咽喉肿痛、声带沙哑等症。



<<健康蔬果汁200道>>

编辑推荐

《健康蔬果汁200道》有200道果汁，让我们喝出美丽，喝出健康，增加营养。方法操作简单，事半功倍，让您们健康美丽每一天！



<<健康蔬果汁200道>>

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>