

<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

图书基本信息

书名：<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

13位ISBN编号：9787534573033

10位ISBN编号：7534573033

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科技

作者：凤凰金版饮食图书创意中心 编

页数：63

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>

<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

内容概要

蔬菜和水果的绝妙搭配，可提供人体需要的多种维生素和矿物质，每日摄取500克以上的蔬菜和水果，才能满足人体对维生素最基本的需求。

不过在繁忙的生活中，我们对蔬果的摄取量常常不足，多多饮用鲜榨蔬果汁便是一种很好的补充方式。

本书汇集了一百多种蔬果汁简易的制作方法，更增加让蔬菜果汁更好喝的秘诀，让蔬果汁在新鲜搭配之下，还可以更好喝！

常在外面饮食的你也能方便制作，还有利于避免偏食，更可保养身体、促进肠胃消化。不妨一起来做一杯属于自己的充满活力而健康的饮品吧！

<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

书籍目录

Part 1 果汁 白梨西瓜苹果汁 菠萝沙田柚汁 菠萝西瓜汁 菠萝苹果汁 菠萝草莓柳橙汁 菠萝木瓜汁 草莓芒果香瓜汁 哈密瓜蜂蜜汁 哈密瓜柳橙汁 哈密瓜牛奶 哈密瓜柠檬汁 菠萝香瓜汁 草莓蛋蜜乳 草莓葡萄汁 草莓水蜜桃菠萝汁 草莓汁 草莓优酪乳 西瓜蜜桃汁 樱桃鲜果汁 西瓜香蕉汁 杨桃汁 火龙果优酪乳 草莓香瓜汁 草莓水梨汁 草莓柳橙汁 杨桃柳橙汁 番石榴综合果汁 番石榴荔枝汁 木瓜甘蔗汁 清爽蜜橙汁 奇异果桑葚汁Part 2 蔬菜汁 小黄瓜汁 小黄瓜蜜饮 西红柿鲜蔬汁 西红柿汁 西红柿蜂蜜汁 西红柿优酪乳 西红柿洋葱汁 西红柿芹菜汁 芹菜汁 双芹菠菜蔬菜汁 胡萝卜包菜汁 胡萝卜甜椒汁 胡萝卜南瓜牛奶 菠菜胡萝卜汁 菠菜汁 苦瓜汁(1) 苦瓜汁(2) 苦瓜芦笋汁 包菜花椰菜汁 南瓜汁 南瓜豆浆汁 白萝卜姜汁 甜椒鲜蔬汁 甜椒综合汁 芦笋生菜汁 芦笋西红柿汁 花椰菜菠菜汁 花椰菜包菜西红柿汁 莴笋小黄瓜汁 花椰菜萝卜汁 花椰菜西红柿汁 牛蒡芹菜汁Part 3 综合蔬果汁 青椒胡萝卜汁 柠檬蔬菜汁 苜蓿芝麻牛奶 胡萝卜水梨汁 胡萝卜西瓜汁 胡萝卜奇异果汁 胡萝卜鲜蔬汁 香芹苹果汁 胡萝卜草莓汁 柠檬花椰橘汁 苹果油菜汁 包菜葡萄汁 包菜奇异果汁 包菜桃子汁 包菜火龙果汁 西红柿甘蔗汁 苹果茼蒿蔬果汁 苹果纤体果汁 苹果胡萝卜优酪乳 西芹密瓜汁 包菜莴笋汁 包菜香蕉汁 苹果油菜柠檬汁 苹果小黄瓜柠檬汁 草莓西芹哈密瓜汁 草莓双笋汁 草莓芦笋奇异果汁 包菜西红柿苹果汁 包菜密瓜柠檬汁 包菜芒果柠檬汁 西红柿海带汁 西红柿苹果优酪乳 苹果胡萝卜姜汁 苹果冬瓜汁 苹果红薯蔬果汁 苹果胡萝卜桑葚汁 西红柿芒果汁 西红柿沙田柚汁 西红柿马蹄汁 西瓜芦荟汁 奇异果菠菜苹果汁 柠檬芥菜蜜柑汁 柠檬芹菜香瓜汁 梨子鲜藕汁 白菜柠檬汁

<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

章节摘录

插图：

<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

编辑推荐

《让蔬果汁更好喝的秘诀128例》编辑推荐：108种蔬果汁+20个秘诀。
同样的蔬果汁加了“秘诀”，便让您的手艺与众不同。
蔬果汁大家都会做，如果您有别人不知道的秘诀，那么您做出的冰品就会别有滋味。
突破传统品味，让自己的手艺更上一层楼！
秘诀让您知！

<<让蔬果汁更好喝的秘诀128例>>

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>