

<<健康营养蔬果汁232>>

图书基本信息

书名：<<健康营养蔬果汁232>>

13位ISBN编号：9787538159707

10位ISBN编号：7538159703

出版时间：2009-7

出版时间：辽宁科技

作者：日谷犀子

页数：95

字数：45000

译者：书锦缘

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>

## <<健康营养蔬果汁232>>

### 前言

田野里的蔬菜、果园中的水果，无时无刻都在散发着诱人的香气与迷人的光芒。

五彩缤纷的艳丽色彩，是那诗情画意也难以描绘的多姿天堂。

这样各具特色的蔬果能够带给全身的感觉器官以无尽的享受和眷恋。

将这些蔬果混合在一起，不但能够调剂单调乏味的颜色，去掉过于浓重的味道，而且具有调节身体健康状态的佳用。

蔬果汁最能补充现代生活中的维生素摄取不足，简单的制作方法又刚好迎合了快节奏的生活。

只要打开本书，就能让您将健康、美味常带身旁。

由于蔬果汁营养流失得比较快，建议您制作以后尽快饮用。

同时，适量地添加柠檬汁或醋可以保持新鲜度。

偏爱甜味的您，可以在其中加入蜂蜜或槭树糖浆。

想象着自己正在食用流质沙拉，加入胡椒粉或是橄榄油也就无可厚非了。

另外，由于季节和产地的不同给蔬果带来了些许味觉上的偏差也是很平常的事吧!从现在开始，一起来制作一杯适合自己口味的美味饮品吧，也许您也可以变成真正的营养美食家呢!当一杯美味的果汁诞生的时候，您将感受到它散发出的无限魅力，同时也将让您感受到健康营养的无穷力量。

## <<健康营养蔬果汁232>>

### 内容概要

您和您家人的健康还在被花花绿绿的各种饮料侵蚀着吗?别落伍了!蔬果汁已经走入了现代人的生活!它作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品,具有低热量、富含维生素和矿物质等特点,经常饮用不仅可以为人体提供各种基本的营养物质,而且可以全面改善人体状况,达到健身强体、美容养颜的效果。

在人们越来越注重健康的今天,自制蔬果汁也就成为了一种时尚。

本书为您介绍232款健康美味的蔬果汁制作方法,邀您一起享受蔬果汁魅力生活!

<<健康营养蔬果汁232>>

作者简介

谷岛犀子，料理研究学者。  
在日本东京担任“MOW”料理工作室的主持人。  
在国外的生活经历让她拥有了属于自己的独特风格。  
曾出席过日本NHK电视台举办的料理节目，并参与过杂志的协助报道、与饮食相关的演讲及研讨会，  
同时还参与过企业的商品企划与开发，经常以顾问的身份出

<<健康营养蔬果汁232>>

书籍目录

前言

专栏 准备的工具

专栏 准备的食材

专栏 增添风味的食材

以水果为主的食用蔬果汁

苹果篇

香蕉篇

鳄梨篇

芒果篇

猕猴桃篇

西洋梨篇

哈密瓜篇

草莓篇

橙子篇

葡萄篇

葡萄柚篇

桃子篇

菠萝篇

蓝莓与覆盆子篇

专栏 水果蔬菜产季表

以蔬菜为主的流质沙拉

冰沙与热饮

<<健康营养蔬果汁232>>

章节摘录

插图：

<<健康营养蔬果汁232>>

编辑推荐

《健康营养蔬果汁232》是由辽宁科学技术出版社出版的。

<<健康营养蔬果汁232>>

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>