

<<饮品1000样>>

图书基本信息

书名：<<饮品1000样>>

13位ISBN编号：9787538433289

10位ISBN编号：7538433287

出版时间：2006-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：姜源

页数：179

字数：200000

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>

## <<饮品1000样>>

### 内容概要

肌肤出现问题，我们首先想到的是使用何种美容品加以外在的改善；身体出现疾病，我们首先会想到如何用药物来医治。

其实内在的调理才是治本的关键。

正常人每天要保证8杯水的饮用量，在饮水的同时，加入些花草、水果、蔬菜、咖啡、酒等，科学搭配，合理饮用，就可以达到美容、瘦身、防病、治病的效果。

本书把日常饮品分为茶、蔬果汁、奶昔、冰咖啡、酒5大类，共收集了近800道搭配合理的健康饮品。

采用了彩色图文对照形式，力求简单实用，便于浏览查找。

喝出健康、喝出美丽、喝出情调是本书的宗旨，通过教会人们制作健康饮品，让健康和快乐融入生活中的每一秒，让疾病和烦恼在品饮中慢慢远离。

<<饮品1000样>>

书籍目录

茶 常用茶材介绍 玫瑰元气茶 明目解毒茶 消脂瘦身茶 蜜枣轻体茶 柠檬纤腿茶 双花保健茶  
纤体瘦身茶 薏仁美腿茶 决明消肿茶 众花消脂茶 小蛮腰茶 山楂减重茶 闲花活力饮 熟女  
养颜茶 黄金美容茶 排毒净化茶 康乃馨茶 勿忘我茶 桃花消斑茶 洋甘菊茶 木樨提神茶 七  
彩菊花茶 女儿茶 光彩照人茶 玫瑰养神茶 美颜明目茶 健胃果茶 芙蓉美颜茶 二花强身茶  
美肤养生茶 茉莉健胃茶 绿森林苦茶 金盏花茶 镇定祛痛茶 提神茶 有氧清神茶 清除胀气茶  
肉桂健体茶 玫瑰花茶 百合花茶 紫罗兰祛痰茶 桂花茶 菩提消斑饮 牡丹花茶 向日葵祛寒  
茶 迷迭静气茶 薰衣草舒压茶 莲花润喉茶 金橘养心茶 .....果蔬汁奶昔冰咖啡洋酒

<<饮品1000样>>

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>