第一图书网, tushu007.com

<<健康果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<健康果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787538446135

10位ISBN编号：7538446133

出版时间：2010-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：黄远燕，牛国平 编著

页数：98

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

第一图书网, tushu007.com

前言

真正的美容养生除了外表的护理，首在养内，使内在气血调和，脏腑康泰，才能达到外表充盈，青春永葆之功效。
用天然食物美容，特别是用果蔬汁食疗美容观念已被越来越多的人所接受和推崇。
我们知道，植物是天然解毒剂，水果和蔬菜更是抗氧化剂的最好来源。
果蔬汁所含的维生素C和果胶可以使皮肤美白，消除脸部的黑斑和雀斑，还有滋润肌肤，除皱养颜的功效，是一种天然的皮肤调色剂，是柔润、舒缓、保护、防止肌肤干燥的精华。
果蔬汁不仅能使肌肤容光焕发，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。
丰富的纤维素和维生素同时可以促进肠胃消化功能，帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。
部分果蔬还具有利尿祛湿、消除水肿的功效。
在人们越来越注重健康和保健的当今，家庭自制果蔬汁也成为一种时尚。
每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给，改善体质和减肥。
如果说你一直渴望学会一种最简单的美容养生方法，那么一定非果蔬汁养生法莫属。
把蔬果打成汁就可以了，装在杯子里随时取用，方便快捷。
不同原料的配合，还能实现保健、美容、减肥、治病的效果。
本书不会纠结于冗长乏味的营养理论，我们只会告诉你最最简单易行的方法，让你轻轻松松就制作出属于自己的美味健康果蔬汁。
简单、美味、健康，面对这么好的绿色养生方法，你还等什么？
赶快打开本书，开始动手，充分享受健康果蔬汁给你带来的乐趣吧！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

植物是天然解毒剂，水果和蔬菜更是抗氧化剂的最好来源，美容保健除了对外表的护理，也同样注重对身体内的调节，要使内在气血调和、脏腑康泰，才能达到外表充盈、青春永葆之功效。
现今用天然食物美容，特别是用果蔬汁食疗美容观念已被越来越多的人所接受和推崇。
果蔬汁不仅能使肌肤容光焕发，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。
丰富的纤维素和维生素同时可以促进肠胃消化功能、帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。
部分果蔬还具有利尿祛湿、消除水肿的功效。

第一图书网, tushu007.com

<<健康果蔬汁>>

书籍目录

Part1：自制果蔬汁入门　果蔬汁DIY－绿色健康通道　果蔬汁DIY全攻略　果蔬汁DIY材料处理技巧　Part 2：美容养颜果蔬汁　冬枣苹果汁　菠萝橘子汁　西瓜美容汁　杨桃综合果汁　樱桃牛奶汁　柠檬蜂蜜汁　柠檬西红柿汁　卷心菜果汁　洋葱黄瓜汁　大豆核桃汁　卷心菜苹果汁　香蕉蔬菜汁　土豆莲藕汁　菠萝莴苣汁　苹果牛奶汁　苹果菠萝汁　柠檬冰果汁　Part 3：纤体瘦身果蔬汁　香蕉蜜桃鲜奶　西瓜菠萝汁　蜜桃橙汁　柑橘卷心菜汁　芒果苹果橙汁　瘦身什锦饮　芦笋瘦身汁　卷心菜葡萄汁　西红柿苹果菜汁　番石榴西芹汁　芹菜柠檬汁　纯樱桃汁　黑豆浆Part 4：健康开胃果蔬汁　雪梨菠萝蜜汁　菠萝果汁　西瓜桃子汁　青椒蔬菜汁　水蜜桃乳酸饮　杨桃水梨汁　芹菜青椒汁　南瓜红枣汁　榴莲果汁　杂锦果汁　健脾甘蔗汁　鲜榨玉米汁　葡萄藕蜜汁　雪梨莲藕汁　清爽香芹奶　青椒西红柿汁　柚子果汁　香蕉红枣果汁　菠萝苦瓜汁　生姜莴苣汁　谷香豆浆　Part 5：清热解毒果蔬汁　香蕉百味汁　鲜奶西瓜汁　雪梨胡萝卜汁　雪梨香蕉菜汁　菠萝西瓜汁　榴莲牛奶果汁　哈密瓜汁　鲜奶李子汁　李子蜂蜜果汁　蜂蜜甘蔗汁　柠檬甘蔗汁　西红柿醒酒汁　葡萄菠菜汁　牛奶玉米汁　苡仁豆浆　柠檬莴苣汁　哈密瓜牛奶　杨桃汁　猕猴桃汁　蜜瓜葡萄汁　苹果香瓜汁　柠檬葡萄汁Part 6：保健强身果蔬汁　苹果葡萄汁　木瓜生姜汁　石榴蜂蜜果汁　李子葡萄汁　四色玉米汁　柚子葡萄汁　纯芒果汁　香蕉杂果汁　葡萄菠萝汁　柚子蜂蜜果汁　菠菜橘子汁　芒果柠檬汁　榴莲芒果冰　茴香黄瓜汁　西红柿菠菜汁　胡萝卜生姜汁　芦笋胡萝卜汁　核桃黑豆饮

章节摘录

插图：选最好的果蔬选择果蔬的唯一原则就是“选最好的”——新鲜、成熟、多汁、没有污染，还有就是你喜欢吃的。
优质的果蔬才能榨出优质的果蔬汁。
柠檬帮大忙一般果蔬均可自由搭配，但有些果蔬中含有一种会破坏维生素C的酵素，如：胡萝卜、南瓜、小黄瓜等，如果它们与其他果蔬搭配，会破坏其他果蔬的维生素C。
但此种酵素易受热、酸的破坏，所以在自制果蔬汁时，加入像柠檬这类较酸的水果，可有效保护维生素C免遭破坏。
用碱性“甜味剂”有些人喜欢加糖来增加果蔬汁口感，但糖是酸性食物，分解时会增加B族维生素的损耗及钙、镁的流失。
如果榨出来的果蔬汁口感不佳，可以多利用香甜味较重的水果，如香瓜、菠萝等作为搭配，或是酌量加入蜂蜜。
水果和蔬菜中的维生素C极容易被空气破坏，因此果蔬汁榨好后立即饮用，最好在20分钟内饮完。
要注意不是像灌汽水那样一吃灌下去，而是要一口一口地细品慢酌，享用美味的同时，更易让身体完全吸收。
只加热到37°C果蔬汁最好常温饮用，冰饮的口感最好，但是若是用来治疗感冒、发冷、解酒或者冬天饮用的话，最好加热。
加热有2种办法，一是榨汁时往榨汁机中加温水，榨出来的就是温热的果汁，二是将装果蔬汁的玻璃放在温水中加热到37°C左右，这样既保证营养不流失，还能被身体愉快的接受它。
千万不要用微波炉加热，那样会严重破坏果蔬汁的营养成分。

<<健康果蔬汁>>

编辑推荐

《健康果蔬汁》：开始动手，充分享受健康果蔬汁给你带来的乐趣吧，家庭自制果蔬汁也成为一种时尚每日一怀自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给、改善体质和减肥，最简单易行的方法，让你轻轻松松制作出属于自的美味健康果蔬汁。
简单·美味·健康。
每日一杯制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜，水果中的营养成分。

第一图书网, tushu007.com

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