

<<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

图书基本信息

书名：<<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

13位ISBN编号：9787543053939

10位ISBN编号：7543053934

出版时间：2011-1

出版时间：武汉

作者：李健

页数：237

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>

## <<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

### 内容概要

时下减肥、美容几乎成了每个女性必须关注的话题，甚至可以说，有的女性朋友将减肥，视为毕生追求的一个目标。

同时怎样健康地生活，更是全社会所关注的话题。

而本书正是帮助人们美容、减肥，引领大家追逐健康生活的实用工具书。

本书囊括了百余种鲜榨蔬果汁，其中原材料有近千种，增加了速查功能，并配丰富诱人的蔬果及果汁图片，让读者看起来更有学习制作和饮用的欲望。

书中的各种小版块，如营养成分表、品饮小贴士等，更增加了本书的实用性，也更直观易懂，以便读者轻松简单美容塑形。

## <<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

### 作者简介

李健,中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。

主编李健医师出生于传统中医世家,从小受到的感染和熏陶,具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后,致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

## &lt;&lt;图解瘦身养颜蔬果汁速查全书&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：享“瘦”滋味生活 阅读导航 低卡果汁速查表 瘦身测试——选择适合你的瘦身方法 好用工具大集合 自制蔬果汁的十大要诀 果蔬存储面面观 制作蔬果汁常见的大主角 第一章 清体 排净毒素蔬果汁 排除宿便：宿便是肥胖的根源 西瓜苹果梨汁 祛火排毒，清热解毒 三果综合汁 缓解便秘，预防癌症 草莓花椰汁 通便利尿，调节情绪 甜瓜优酪乳 消除便秘，增强代谢 猕猴桃梨汁 通顺肠道，软化血管 桃子香瓜汁 强心固肾，缓解便秘 酪梨水蜜桃汁 排除宿便，清体减肥 苹果白菜汁 排除毒素，健体防病 石榴苹果汁 清理肠胃，缓解便秘 毛豆橘子奶 肠胃蠕动，排泄轻松 莓凤葡萄柚汁 改善便秘，降压祛湿 苦瓜蜂蜜姜汁 清热降火，排毒塑形 南瓜汁 调节大便，防脱固发 草莓大头菜瓜汁 整肠消食，疏肝解郁 葡萄花椰菜梨汁 改善便秘，缓解便秘 葡芹菠萝汁 清理肠道，美体降压 双果柠檬汁 调节肠胃，预防便秘 甘蔗西红柿汁 消暑解渴，通便利尿 苹果香蕉梨汁 消除疲劳，排毒养颜 木瓜牛奶蜜汁 解脾和胃，护肝排毒 西瓜柠檬汁 利尿排毒，告别宿便 胡萝卜梨子汁 远离便秘，醒酒护肝 桃子苹果汁 清理肠胃，排便顺畅 苹果黄瓜汁 排除毒素，全身轻松 清热利尿：毒素排出去，身体瘦下来 葡萄芋茎梨汁 化痰祛湿，健脾益胃 西红柿柠檬果汁 加速排毒，延缓衰老 苹果大头菜汁 清热利尿，全身清爽 芒果柠檬汁 促进消化，加快排毒 柠檬柳橙瓜汁 通利小便，缓解肾病 葡萄大头菜梨子汁 利尿消肿，镇静安神 紫苏菠萝酸蜜汁 润畅肠道，美容滋补 马铃薯胡萝卜汁 通气利尿，减肥塑身 梨子鲜藕香瓜汁 润肺通便，利尿祛暑 大白菜糙米汁 通利肠胃，清热解毒 苹果西芹柠檬汁 酸甜可口，利尿降压 清爽柳橙蜜汁 酸甜适口，清热利尿 菠萝果菜汁 通利小便，消除疲劳 香蕉苹果汁 润肠通便，利尿排毒 芒果茭白牛奶 利尿止渴，去热排毒 卷心菜芒果蜜汁 缓解胃病，清除疲劳 桂圆枸杞枣汁 利尿解毒，防癌抗癌 柿子胡萝卜汁 清热止渴，凉血止血 排毒有妙招：轻松简单排除毒素 桑葚青梅杨桃汁 利尿解毒，醒酒消积 山药菠萝枸杞汁 强身降脂，排毒瘦身 苹果油菜汁 排毒养颜，强身健体 苹果白菜柠檬汁 活力瘦身，轻松排毒 柠檬葡萄柚汁 排尽毒素，瘦得健康 西红柿芒果柚汁 缓解便秘，安神养颜 木瓜香蕉牛奶 安神助眠，美体瘦身 草莓果菜汁 养颜排毒，安稳睡眠 草莓芹菜果汁 消暑除烦，清利小便 五色蔬菜汁 排尽毒素，消除黯沉 卷心菜蜜瓜汁 通便利尿，清热解燥 葡萄生菜梨子汁 安神助眠，清脂减肥 第二章 纤体 消脂瘦身蔬果汁 消脂瘦身：让脂肪无处藏身 草莓柳橙汁 健美体态，延缓衰老 草莓蜜桃菠萝汁 防治便秘，健胃健体 黄瓜水果汁 苗条身材，不畏赘肉 西红柿牛奶蜜 瘦身美容，强健体魄 蜂蜜枇杷果汁 消脂润肤，整肠通便 麦片木瓜奶昔 消脂养颜，抗癌防癌 草莓柳橙蜜汁 美白消脂，润肤丰胸 苹果柠檬汁 降脂降压，纤体塑形 凤柳蛋黄蜜汁 利尿降压，促进消化 酸甜菠萝果汁 告别脂肪，重塑体形 排毒纤体：塑造完美身体曲线 胡萝卜香瓜菜汁 清热祛燥，安神凝脂 苹果芹菜梅汁 敛肺止咳，生津止渴 李子蛋蜜奶 排毒塑形，减肥健美 山药苹果优酪乳 消脂丰胸，延缓衰老 猕猴桃柳橙汁 促进消化，缓解便秘 葡萄菠萝蜜奶 轻松排毒，简单减肥 葡萄西芹果汁 紧致腹肌，告别肚腩 香瓜苹果蜜汁 清香甜美，快速美体 黄瓜柠檬果汁 美容纤体，清热解暑 西红柿蜂蜜汁 润肠通便，强心健体 菠萝木瓜橙汁 清心润肺，帮助消化 莓草莓汁 告别肥胖，增强体魄 仙人掌葡芒汁 轻松减肥，愉快瘦身 香蕉苦瓜果汁 降脂降糖，纤体瘦身 调节肠道：肠道畅通每一天 猕猴桃葡萄汁 调节肠胃，稳定情绪 葡萄萝梨汁 调整睡眠，促进代谢 玫瑰黄瓜饮 固肾利尿，清热解毒 西红柿鲜蔬果汁 清理肠胃，净化血液 猕猴桃柳橙汁 调理胃病，促进消化 蔬菜橘子果汁 消积止渴，美容养颜 柳橙蔬菜果汁 消食开胃，疏肝理气 马铃薯莲藕汁 肠胃蠕动，告别便秘 菠萝草莓橙汁 酸甜可口，解暑止渴 柳橙菠萝椰奶 香浓顺滑，减肥塑形 甜椒蔬果饮品 促进消化，消炎利尿 芒果飘雪凉饮 甘甜爽口，健身美体 草莓柠檬梨汁 美容瘦身，缓解胃病 绿茶优酪乳 清洁血液，预防肥胖 西红柿海带饮品 清理肠道，防治肠癌 哈密瓜柳橙汁 清热解燥，有利小便 防止水肿：瘦，并健康着 冬瓜苹果蜜汁 清热解暑，消肿圣品 小黄瓜蜂蜜饮 紧致肌肤，瘦身抗衰 苹果西芹芦笋汁 利水消肿，护肝防癌 西红柿优酪乳 纤体美容，促进代谢 姜香冬瓜蜜露 通利小便，祛除水肿 苹果菠萝果汁 降低血压，防止水肿 香菇葡萄蜜汁 利尿消肿，预防癌症 西瓜香蕉蜜汁 利尿泄水，补体健身 牛蒡活力饮 清热解毒，利水消肿 蔬菜精力汁 燃烧脂肪，降压利尿 凤柳蛋蜜奶 利尿消炎，预防水肿 木瓜哈密汁 促进排便，利尿消肿 西红柿芹菜果汁 降压抗癌，消食利尿 菠萝芹菜蜜汁 排毒利尿，调节肠胃 小黄瓜苹果汁 清理肠道，缓解水肿 苹果优酪蜜乳 减肥降压，补充营养 第三章 补体 食疗保健蔬果汁 活力十足：瘦要瘦得活力四射 草莓桑葚蜜汁 增强体力，改善视力 西红柿胡萝卜汁 缓解过敏，美化肌肤 芒果哈密牛奶 舒

## &lt;&lt;图解瘦身养颜蔬果汁速查全书&gt;&gt;

适双眼，减肥健身 草莓葡萄汁 增强体力，促进代谢 胡萝卜橘子奶昔 营养丰富，安神镇静 芒果橘子奶 消除疲劳，止渴利尿 香酸橘子优酪乳 增强体质，防癌抗癌 葡萄哈密牛奶 补充体力，促进代谢 西瓜西红柿汁 利尿祛肿，醒酒解毒 芒果哈密汁 恢复体力，通利小便 彩椒柠檬果汁 预防贫血，补体塑身 蜜枣黄豆牛奶 补血养血，润泽肌肤 保健养生：瘦要瘦得健康康 胡萝卜苹果橘汁 增强体力，预防感冒 莲藕苹果柠檬汁 清热解毒，清肺润喉 金橘苹果蜜汁 储备体力，预防感冒 柚子萝卜蜜 增强免疫，美容养颜 葡萄柠檬蔬果汁 强健体力，预防感冒 胡萝卜梨子汁 强身健体，清热润肺 香蕉哈密瓜奶 补钙补钾，降低血压 沙田香柚汁 消除疲劳，预防癌症 姜梨蜜熟饮 生津止渴，清热润肺 西红柿甘蔗菜汁 保肝护肝，清热解毒 胡萝卜苹果汁 抗癌减脂，清洁血液 草莓双笋汁 利尿降压，保护血管 西芹苹果蜜汁 强化血管，降低血脂 火龙果降压果汁 清热凉血，补体解毒 双果双菜优酪乳 补体强身，减肥瘦身 西红柿芹菜柠檬汁 清热解毒，保护肝脏 香瓜蔬菜蜜汁 排除毒素，降低血压 胡萝卜蔬菜汁 预防癌症，消除腹胀 南瓜柳橙牛奶 补益身心，紧致小腹 西红柿胡柚优酪乳 补充钙质，瘦身塑形 圣女果芒果汁 降低血脂，轻松减肥 酪梨葡萄果汁 养颜美容，缓解宿醉 芋茄优酪乳 整肠利尿，改善便秘 葡萄蔬果汁 降低血压，清洁肠道 橘子姜蜜汁 保护心脏，消减脂肪 胡萝卜优酪乳 预防便秘，清空宿便 西红柿芹菜豆腐汁 预防血栓，净化血液 蔬菜柠檬蜜汁 降火祛热，降低血压 胡萝卜山竹汁 补充营养，健康减肥 草莓酸奶 舒缓压力，预防癌症 防癌抗老：瘦要瘦得青春永驻 沙田柚草莓汁 延缓衰老，美白皮肤 猕猴桃桑葚奶 补充营养，缓解衰老 香梨优酪乳 预防便秘，消除雀斑 莴笋西芹蔬果汁 美容养颜，排毒塑身 芝麻香蕉牛奶 润肤解毒，润肠通便 西红柿山楂蜜汁 抗癌清热，消食利尿 芝麻蜂蜜豆浆 美化肌肤，抑制脂肪 葡萄芝麻汁 排除毒素，驻颜美容 黑豆养生汁 香滑适口，活血解毒 红豆优酪乳 健胃生津，祛湿益气 胡萝卜梨汁 消炎祛黄，清肠润肺 菠菜胡萝卜汁 细致皮肤，预防贫血

第四章 养颜美白蔬果汁 美白亮肤：让你的肌肤洁净亮白 哈密黄瓜荸荠汁 清热除烦，美白皮肤 花椰菜黄瓜汁 润滑肌肤，保持身材 苹果牛奶 嫩肤美白，改善贫血 仙人掌菠萝汁 健胃补脾，养颜护肤 酪梨木瓜柠檬汁 消除细纹，延缓衰老 活力蔬果汁 美白润肤，消除斑点 香酸苹果薄荷汁 补益虚损，提亮肌肤 芦荟柠檬果汁 促进消化，亮白皮肤 酸甜西芹双萝饮 滋养肌肤，美白无限 酸甜菠萝汁 滋润皮肤，美白养颜 嫩肤乳酸菌饮品 抑制老化，润泽皮肤 杨桃牛奶香蕉蜜 美白肌肤，消除皱纹 桂圆芦荟冰糖露 白里透红，与众不同 猕猴桃柳橙优酪乳 修护肌肤，保持亮泽 柠檬茭白瓜汁 嫩白保湿，淡化雀斑 淡化斑纹：斑纹淡化消失，肌肤重现水嫩光泽 蒲公英葡萄柚汁 祛除斑纹，消肿散结 草莓葡萄柚黄瓜汁 淡化斑点，清肝利胆 橘芹花椰汁 降压安神，皮肤亮泽 黄耆李子果奶 补气美白，减肥润肤 蔬菜豆腐汁 除斑美容，肌肤亮白 山楂柠檬莓汁 赶走斑纹，宛若新生 柠檬芹菜香瓜汁 淡化黑斑，清除雀斑 酪梨柠檬橙汁 延缓衰老，黑斑不见 酸甜木瓜蜜汁 祛除斑纹，消肿散结 橘子蜂蜜豆浆 嫩白肌肤，消斑美容 草莓蒲公英汁 皮肤幼滑，白里透红 柠檬菠菜柚汁 淡化黑斑，美白肌肤 木瓜柳橙优酪乳 死皮消失，光彩焕颜 柳橙柠檬蜜汁 预防雀斑，降火解渴 草莓紫苏橘汁 消斑祛皱，青春永驻 柠檬牛蒡柚汁 滋润皮肤，淡化斑点 防治粉刺：告别青春痘的烦恼 草莓蜜瓜菠菜汁 泻火下气，消除痘痘 草莓橘子蔬果汁 治疗粉刺，防止过敏 黄瓜木瓜柠檬汁 消除痘痘，滋润皮肤 润肤多汁蜜饮 美白润肤，去痘消肿 红糖西瓜饮 控油洁肤，预防过敏 桃子蜂蜜牛奶 防治粉刺，润肤养颜 柠檬生菜莓汁 祛油去脂，痘痘立消 香瓜蔬果汁 细滑滋润，白嫩皮肤 胡萝卜菠萝果汁 消炎抗菌，清热解毒 枇杷苹果汁 祛火除燥，痘痘不见 柠檬西芹橘汁 淡化雀斑，清除痤疮 芒芭莴笋汁 润泽皮肤，预防痤疮 卷心菜葡萄汁 紧致毛孔，痘痕消失 西红柿沙田柚汁 粉嫩肌肤，红润光泽 柿子柠檬蜜汁 预防痘痘，淡化斑纹 猕猴桃柠檬柳橙汁 滋润皮肤，修复晒伤 润泽皮肤：给你宛若新生的感觉 草莓柠檬优酪乳 促进消化，增强体质 菠萝苹果蜂蜜汁 瘦身美白，修复晒伤 菠萝豆浆蜜汁 消除疲劳，润泽皮肤 金针菠菜蜜汁 身体无毒，肌肤靓丽 猕猴桃胡萝卜汁 改善皮肤，缓解疲劳 南瓜柑橘鲜奶 保护皮肤，预防感冒 梨子蜂蜜香柚汁 滋润肌肤，润肺解酒 柠檬蔬菜汁 淡化斑纹，细嫩皮肤

第五章 健康养颜花果醋 玫瑰醋饮 美容养颜，调理气血 甜菊醋饮 缓解疲劳，减肥驻颜 薰衣草醋饮 净化肌肤，收缩毛孔 洋甘菊醋饮 抑制老化，润泽肌肤 金钱薄荷醋饮 促进消化，解除疲劳 茴香醋饮 减轻体重，紧致皮肤 葡萄醋饮 消除疲劳，延缓衰老 苹果醋饮 提亮肌肤，淡化细纹 柠檬苹果醋饮 紧肤润肌，轻松瘦身 荔枝醋饮 预防肥胖，排毒养颜 草莓醋面膜 消除雀斑，美肌嫩肤 黑枣醋养颜浴 活络气血，红润肤色

<<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

章节摘录

插图：

## <<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

### 编辑推荐

《图解瘦身养颜蔬果汁速查全书》是由武汉出版社出版发行的，联合日本第一权威生活书出版社高桥书店共同出版引进日本畅销97万册的《野菜俚便利帐》最新设计思路，吸取日本最流行的健康蔬果饮食理念；打造中国最健康、最绿色、最权威的生活书第一品牌一段美味创作之旅，亦是养颜瘦身的制胜秘诀。

百余种鲜榨蔬果汁，全彩实拍配图，手把手教你制作好喝蔬果汁，为职场白领增添生活情趣的同时，又能纤体美容，一举多得。

最绿色的果汁书，百分百实物拍摄，全方位解析各种蔬果的养生作用，每个家庭都值得拥有的果汁书。

美时美刻尽享美味生活，原来减肥瘦身也可以有滋有味。

一段美味创作之旅，亦是养颜塑身的制胜秘诀，这是一本好看、好喝、好做的蔬果汁全书，带走它就能即刻拥有纤体美肤！

<<图解瘦身养颜蔬果汁速查全书>>

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>