

<<番茄美丽手册>>

图书基本信息

书名：<<番茄美丽手册>>

13位ISBN编号：9787806782545

10位ISBN编号：7806782540

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：苏玉珍

页数：192

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>

## <<番茄美丽手册>>

### 内容概要

番茄，既是水果也是蔬菜，但它究竟具有怎样的魔力呢？

让人不会肥胖又兼具美容、养生的效果，本书将告诉你，善用番茄，发挥最大的营养价值，为自己打造一个健康的身体。

番茄含膳食纤维、丰富的维他命成分，还有多种矿物质及果酸。

膳食纤维能促进肠胃蠕动，预防便秘，也是防癌、减肥不可或缺的要素之一。

书中精美的彩页展示了121种经典养生番茄汁，详介番茄种类及效能应用、做一杯健康好喝的番茄汁秘诀。

蔬果小档案：营养成分、功效、购买重量与使用重量、选购窍门、蔬果的挑选与清洗保存、材料介绍、制作工具。

随书更附赠“番茄美容瘦身作战秘籍”，让爱美女性为健康、为美丽奋勇作战。

## <<番茄美丽手册>>

### 作者简介

苏玉珍，喜欢创作，热爱生活，不但是技艺超群的厨艺大师，也是屡夺国际大奖的陶艺专家，这是个天生的节目主持人。

有多部作品问世。

现任台湾水里梅餐烹饪教师、早稻田幼稚园艺术顾问、苏玉珍艺术工作室执行制作、美食作家、文艺作家。

叶青凰，曾在台湾任杂志采访编

## &lt;&lt;番茄美丽手册&gt;&gt;

## 书籍目录

番茄物语番茄联合国蔬果养生档案做出好味好喝的番茄汁制作工具&材料蔬果类TOMATOJUICE 番茄牛蒡葡萄柚汁 番茄枇杷酵母汁 番茄胡萝卜苹果汁 番茄苹果水芹汁 番茄猕猴桃牛奶汁 番茄马铃薯胡萝卜汁 番茄菠萝柠檬芹汁 番茄苹果油菜汁 番茄猕猴桃甘蓝汁 番茄西瓜汁 番茄小黄瓜汁 番茄苹果甘蓝汁 番茄苹果马铃薯汁 番茄油菜菠萝柠檬汁 番茄包心菜汁 番茄紫甘蓝哈密瓜汁 番茄苹果芦笋葡萄汁 番茄柠檬梅粉汁 番茄柳橙香瓜汁 番茄苹果汁 番茄莴苣健康果菜汁 白菜橘子综合果菜汁 番茄双瓜健康果汁 番茄西芹芦荟汁 番茄菠萝青椒汁 番茄葡萄柚菠萝汁 番茄柠檬枇杷汁 番茄葡萄柚菊苣汁 番茄芦笋橙子胡萝卜汁 番茄甘蓝菠萝汁 番茄橙子柠檬汁 番茄枇杷苹果汁 番茄美白鲜果汁 番茄玫瑰汁 番茄菠萝梅酒汁 番茄紫色果汁 番茄柚苹气泡汁 番茄葡萄芝麻果汁 番茄杏仁果汁 番茄魔芋活果汁 番茄黄瓜菠萝汁 番茄综合果汁 番茄芥兰菜汁 番茄菠萝汁 番茄甘蓝菠萝汁 番茄杨桃绿果汁 番茄锦丝叶菜苹果汁 番茄菠萝猕猴桃汁 番茄猕猴桃蜂蜜汁 番茄桃子汁 番茄橘子蜂蜜汁 番茄菠萝柠檬汁 番茄红凤菜汁 番茄地瓜汁 番茄火龙果汁 番茄苹果菠菜汁 番茄胡萝卜汁 番茄青江菜汁 番茄绿花椰菜叶芽汁 番茄石莲花哈密瓜果汁果汁奶类TOMATOJUICE 番茄胡萝卜燕麦牛奶汁 番茄土芹蛋白汁 番茄胡萝卜奶汁 番茄豌豆橙子牛奶汁 番茄芦笋橙子奶昔 番茄鲜果活肤豆浆 番茄菠菜优酪乳 番茄木瓜水梨酸奶 番茄草莓橙子酸奶 番茄番石榴牛奶汁 番茄哈密瓜优酪乳汁 番茄香蕉橙子牛奶汁 番茄胡萝卜绿茶奶 番茄草莓乳 番茄火龙果奶汁另类番茄汁TOMATOJUICE 番茄水蜜桃汁·番茄麻辣汁·番茄小麦·番茄甘蔗汁·番茄双瓜布丁汁·番茄红茶热水果汁·血腥玛丽·番茄伏加特·番茄柠檬海带芽汁·番茄豆腐汁·番茄草莓冰淇淋汁·番茄蛋苏打水·番茄薄荷汁 番茄红啤酒·番茄水果酒·番茄姜汁·番茄胚芽汁·番茄菠萝可尔必思·番茄金桔柠檬汁·番茄绿茶汁·番茄金针菠菜汁·番茄马铃薯莲藕汁·番茄水蜜桃芦笋汁·番茄紫苏果汁·番茄柳橙龙须汁·番茄果香草莓汁 番茄荔枝莱姆汁·番茄菠萝椰奶酒·番茄樱桃草莓汽水·番茄水蜜桃豆奶·番茄甜椒莴苣汁·番茄小玉西瓜汁·番茄蜂蜜蛋汁·番茄胚芽果菜汁·番茄洋葱芹菜汁道番茄瘦身食谱 道番茄美容面膜

## <<番茄美丽手册>>

### 编辑推荐

番茄是一种营养价值极高的蔬果，有“天然维生素”的美称。  
科学研究发现：成年人每天吃1到2个番茄，即可满足一天所需维生素。  
营养价值虽高，但每天都同样的生吃两只，在这个美味时刻诱惑我们味觉的时代又岂能不厌倦？  
由苏玉珍、叶青凰倾力打造，世纪出版集团上海书店出版社为您推出最新鲜、最权威、最全面、最实用的番茄养生指导守则--《番茄美丽手册》。

96+16+30+9，让您吃出番茄的味道、吃出您的健康美丽。

96道好味番茄果汁，让你成为番茄部落大酋长；16道好喝番茄果汁奶，让你这个番茄汗行家天下喝不够；30道番茄瘦身食谱，健康加倍美上天；9道番茄美容面膜，让你轻轻松松做个一聪明美人。

市面上最完整、最时尚、最实用的水果养生书； 《水果食疗大全I》《水果食疗大全II》《水果食疗大全III》《蕃茄美丽手册》。

水果富含酵素，能活化内脏机能，加速体新陈代谢，净化血液，建构坚强的免疫防御网，提振人体奥妙的自愈潜能。

而水果种类繁多，品质优良，盛产期价格更是便宜，只要您懂得水果养生，花小钱就能让身体更健康。

每天一杯神奇茄红素，美丽瘦身防疫有元气。

全套书包含13大主题：42种水果活用秘笈；42种独家水果美容瘦身妙方；231道权威专家精研水果生食谱；37种水果面膜DIY；水果营养、热量分析；配合体质水果；各种病症的宜、忌水果；如何利用水果排毒；不宜一起吃的水果与食物；善用水果调理工具；121种好喝防疫番茄汁DIY；番茄有氧指导；番茄美容作战秘笈。

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>