

<<健康蔬果汁200道>>

图书基本信息

书名：<<健康蔬果汁200道>>

13位ISBN编号：9789575658991

10位ISBN编号：957565899X

出版时间：台視文化

作者：吳恩文 等著

页数：128

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>

<<健康蔬果汁200道>>

内容概要

瘦身時，喝杏桃李子蘋果汁；消除疲勞時，喝山藥蘋果牛奶；整腸健胃時，喝芹菜鳳梨汁……
將蔬果攪打成汁，可以改善蔬果味道的接受度，增加蔬果的食用量，對於腸胃或咀嚼不適的人來說，也是補充營養的好方法。

而且蔬果不需要烹調，營養成分不會被破壞，人體一次吸收的養分更多更完整。

本書蔬果汁食譜由蔬果汁專家調配示範，並且依照時下最關心的九種健康目的而設計，如美膚、瘦身、消除疲勞、整腸健胃、增強免疫力、抗老化、防癌、補血強身、舒壓助眠等。
多達200道的蔬果汁，教導大家如何運用普通的蔬果做創意組合與妙用，能充分掌握蔬果的特性，給予最愉悅的口感，告知最實在的調養功效。

- 針對九大需求設計的蔬果汁，喝對了才健康。
- 由蔬果汁專家調配的營養創意，普通蔬果也有大效用。
- 全書收錄200道蔬果汁，最完整、最實用、最健康。

<<健康蔬果汁200道>>

書籍目錄

Chapter 1. 美膚蔬果汁 西芹蘆筍檸檬汁、葡萄柚西芹汁、HighC果汁、防曬果汁、抗曬傷果汁、曬後果汁、翠玉黃瓜汁、荔枝汁、木瓜檸檬汁、大黃瓜汁、美膚果汁、橘子白蘿蔔汁、蜂蜜柑橘汁、防雀斑黑斑果汁、除斑果汁、蘋果櫻桃檸檬汁、蕃茄美人汁、綜合蔬果美顏汁、香檸薄荷汁、蜂蜜牛蒡汁、火龍果蜜汁、草莓香瓜汁、高麗菜檸檬汁、甜蜜蜜、好氣色果汁、胡蘿蔔甜菜汁、治痘蔬果汁、胡蘿蔔汁、蔬果優格、草莓豆奶、胡蘿蔔蘆筍汁、南瓜牛奶、鳳梨橘子香蕉汁、鳳梨葡萄柚汁、楊桃汁

Chapter 2. 瘦身蔬果汁 葡萄萵苣汁、香蕉奶昔、纖瘦果汁、高纖享瘦蔬菜汁、高纖蔬菜汁、杏桃李子蘋果汁、芭樂優酪汁、綜合蔬菜優酪汁、瘦身果汁、芽菜汁、西芹蜂蜜汁、蘆筍茄椒汁、橘子鳳梨汁、減脂果菜汁、清涼果菜汁、胡蘿蔔芹菜汁、蘿蔔嬰汁

Chapter 3. 消除疲勞蔬果汁 黑芝麻奶昔、山藥蘋果牛奶、生津潤肺楊桃汁、蘋果蜂王乳、葡萄蜂王乳、維他命B1B2果汁、維他命BC果汁、水梨蛋白果汁、葉酸果汁、哈密瓜蜂王乳、火龍果蜂王乳、香蕉蜂王乳、營養果汁、苜蓿芽果汁、綜合果汁、西瓜汁、蜜桃優格

Chapter 4. 整腸健胃蔬果汁 檸檬優酪乳、高纖果汁、芹菜鳳梨汁、飯後果汁、香蕉優酪乳、紫纖果汁、鳳梨蕃茄汁、小黃瓜鳳梨汁、草莓優酪乳、35葡萄柚蘋果汁、葡萄密瓜汁、芒果鳳梨百香果汁、腸益菌果汁、檸檬萵苣蘆筍汁、蘋果柳橙汁、精力湯、葡萄柚橙梨汁、助消化果汁、鳳梨汁、番茄優格汁、草莓蘋果汁、蘆筍茄椒汁、芹菜紅甜椒汁、高麗菜橘子汁、高麗菜草莓汁、健康蔬果汁、番茄檸檬汁

Chapter 5. 增強免疫力蔬果汁 High-C飲料、芒果優酪乳、全C鉀冰砂、哈密瓜優酪乳、波菜鳳梨汁、柳丁鳳梨汁、鳳梨優酪乳、火龍果優酪乳、山藥木瓜汁、花仙子果汁、綜合優酪乳、牛蒡汁、生薑藕粉湯、紅粉佳人、芭樂汁、葡萄柚汁、胡蘿蔔苦瓜汁、奇異果雪泡、芭樂牛奶、金桔檸檬、蘋果果醋汁、枇杷汁、西瓜優格汁、桃橘汁、葡萄柚柳丁汁、熱帶甘露

Chapter 6. 抗老化蔬果汁 蕃茄優酪乳、天然C鐵汁、白菜酸梅汁、仙梨果汁、抗氧化美容汁、小黃瓜果菜汁、葡萄籽C多果汁、維他命E果汁、香蕉櫻桃冰砂、維他命C果汁、苦瓜汁、核桃牛奶、葡萄優酪乳、奇異果香蕉汁、胡蘿蔔蘋果汁、胡蘿蔔香蕉奶昔、晨光果汁、山藥汁、華爾道夫蔬果汁、西瓜小黃瓜汁、蘆筍汁

Chapter 7. 防癌蔬果汁 綜合茄紅素、紅蘿蔔蕃茄汁、鐵質茄紅素果汁、維他命A果汁、C多果汁、蔬菜綜合果汁、辣茄紅素、水梨紫高麗菜汁、櫻桃蕃茄優格、鉀質蔬菜汁、蜂蜜乳冰砂、茄紅素冰砂、青蘋果雪泡、瓜瓜汁、甜椒汁、抗癌蔬菜汁、梨瓜汁、胡蘿蔔番茄青椒汁、木瓜牛奶、番茄萵苣汁

Chapter 8. 補血強身蔬果汁 金色陽光、蓮霧汁、葡萄小紅莓汁、高纖果菜汁、蘋果檸檬汁、香蕉果醋燕麥汁、菠菜汁、草莓柳橙奶露、葡鳳梨汁、治貧血飲料、補血果汁、桃李梨汁、杏仁奶露、蛋蜜汁、青芒葡萄汁、小麥草蘋果汁、番茄芹菜汁、梨子葡萄蔓越莓汁、綜合蔬菜汁

Chapter 9. 舒壓助眠蔬果汁 芹菜蘆筍萊姆汁、寧神飲料、蜜世界果汁、高纖蔬菜汁、助睡眠果汁、芒果檸檬雪露、鳳梨苦瓜汁、抗抽筋蔬菜汁、抗焦慮果汁、蜜瓜香草奶昔、木瓜養樂多、奇梨汁、調和果菜汁、鳳梨汁、芒果牛奶、鳳梨芹菜汁、胡蘿蔔香蕉奶昔、蜂蜜芹菜汁.....

<<健康蔬果汁200道>>

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>