

<<最具人气饮品288道>>

图书基本信息

书名：<<最具人气饮品288道>>

13位ISBN编号：9787121178429

10位ISBN编号：7121178427

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：高杰 编

页数：160

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>

<<最具人气饮品288道>>

内容概要

喝出美丽与健康是现代都市白领的不懈追求。本书旨在为注重生活品质的大众介绍美味、营养且制作简单的果蔬汁、花草茶、豆浆等饮品，以果蔬汁为主，选材天然，突出营养和健康。天然果蔬汁的制作是本书的重点，约占一半的篇幅，豆浆和花草茶各占四分之一，是不可多得的家庭饮品制作指导手册。

<<最具人气饮品288道>>

书籍目录

Part1 最不能错过的经典饮品美味豆浆

黄豆豆浆 抗氧化、保护心血管系统

黑豆豆浆 清除自由基、延缓衰老

三黑豆浆 补肾强身、乌发美容

花生腰果核桃豆浆 健脑益智、缓解疲劳

低热量果蔬汁

甜橙汁 提高机体免疫力

西瓜汁 清热解暑、利尿降压

苹果汁 帮助身体排毒

蜂蜜牛奶油菜汁 活血化瘀

玉米汁 抗氧化、延缓衰老

浪漫花草茶

红巧梅茶 排毒、养颜、祛斑

金盏玫瑰茶 消炎祛痘、润肤护肤

菊花茶 清肝明目

金银花甘草凉茶 清热、消炎、抗菌

玉蝴蝶防衰茶 促进代谢、延缓衰老

Part2 最补益五脏的饮品

小米红枣豆浆 养心、安神

山药青黄豆浆 健脾胃

黄米糯米豆浆 健脾养胃、预防呕吐

燕麦枸杞山药豆浆 补中益气、助五脏

<<最具人气饮品288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>