

<<悦享美味:全家蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<悦享美味:全家蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787121204685

10位ISBN编号：7121204681

出版时间：2013-8-1

出版时间：电子工业出版社

作者：左小霞,韩军

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>

## <<悦享美味:全家蔬果汁>>

### 内容概要

蔬菜和水果是广为人们喜爱的食物，天然美味，而它们最好的吃法就是保持其原汁原味，用榨汁机打制成汁就是一个非常好的方法。

本书精心挑选最好喝的一百多种蔬果汁，巧妙搭配，花样翻新，百样荟萃，不同季节、不同人群都能找到最适合的蔬果汁，让全家天天都有好口福。

## <<悦享美味:全家蔬果汁>>

### 作者简介

左小霞: 军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

现为解放军第309医院营养科主任, 营养师, 从事临床营养工作十余年。

在《中国卫生检验》《人民军医》《传染病信息》《中国老年学》《糖尿病之友》《健康报》《医药养生保健报》《健康时报》《生命时报》《新京报》等报刊发表200余篇文章。

编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》《营养饮食巧搭配》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》《肾病患者科学饮食方案》《这样喝咖啡最健康》等十余部著作。

担任北京电视台生活频道、北京电视台文艺频道、河北卫视、东南卫视、湖北卫视、中央人民广播电台、百体网等健康栏目嘉宾。

韩军, 空军工程大学门诊部营养师。

毕业于第四军医大学营养与食品卫生专业。

从事食品安全与营养保健工作近20年, 积极用所学知识服务于部队, 严格监控食品安全, 教育引导官兵合理膳食, 科学搭配, 确保身体健康, 受到一致好评和信任。

2008年参加研究并撰写的《饮食社会化保障与监控》一书, 荣获年度全军后勤学术研究优秀成果一等奖, 并与他人合编专著多部。

因工作成绩突出, 先后荣立三等功三次。

## &lt;&lt;悦享美味:全家蔬果汁&gt;&gt;

## 书籍目录

关于蔬果汁的那些事植物营养素, 蔬果的宝藏 / 9蔬果分五色, 各色有分工 / 10常见蔬果的选购和保存 / 11食材巧搭配, 打出美味蔬果汁 / 14制作蔬果汁的必要辅料 / 15主要蔬果盛产月份 / 16用榨汁机做蔬果汁 / 18用豆浆机制作蔬果汁 / 19制作美味蔬果汁的小窍门 / 20PART 1 不同的季节, 不同的蔬果汁春季恢复元气 养肝为先 / 22西蓝花芝麻汁 养肝护肝 / 22苹果菠萝生姜汁 消炎、防过敏 / 23油菜汁 缓解春困 / 23夏季 生津防暑 养心为主 / 24西瓜橘子番茄汁 养心、防暑 / 24西瓜黄瓜汁 生津止渴 / 25绿茶香蕉饮 清热解毒 / 25秋季 滋阴润燥 润肺为先 / 26雪梨汁 滋阴清肺、生津润燥 / 26黄瓜雪梨山楂汁 缓解秋燥症状 / 27山药蜜奶 益肺健脾 / 27冬季 调和养生 养肾防寒 / 28胡萝卜苹果姜汁 活血暖身 / 28桂圆胡萝卜芝麻汁 防寒补肾 / 29木瓜牛奶 预防冬季多发的口角炎 / 29其他适合四季养生的蔬果汁配方 / 30PART 2 神奇蔬果汁, 养生保健也在行健脑 / 32苹果莴笋汁 增强记忆力 / 32黑芝麻南瓜汁 健脑益智 / 33金橘蔬果汁 预防脑中风 / 33护心 / 34百合西芹苹果汁 养心安神 / 34生菜西瓜汁 镇定精神、舒缓情绪 / 35绿茶苹果饮 降低心脏发病率 / 35护眼 / 36玉米汁 保护眼睛 / 36胡萝卜枸杞汁 护眼 / 37香橙胡萝卜汁 明目 / 37健脾胃 / 38山药苹果汁 健胃补脾 / 38山楂红枣汁 消食化滞 / 39菠萝酸奶 开胃、助消化 / 39润肺 / 40黄瓜雪梨汁 滋阴养肺 / 40萝卜莲藕汁 养阴生津 / 41润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰 / 41补肾 / 42番茄柳橙汁 护肾利尿 / 42桑葚葡萄乌梅汁 补肾养血 / 43桂圆山药汁 益肾补虚、滋养脾胃 / 43抗辐射 / 44油菜芦笋橘子汁 防辐射 / 44胡萝卜橘子汁 减轻辐射对皮肤的伤害 / 45海带柠檬汁 促进有害物质排出 / 45提高免疫力 / 46南瓜柚子牛奶汁 调节免疫系统 / 46葡萄柚柳橙汁 提高免疫力、预防感冒 / 47维C甜橙汁 提高免疫力 / 47延缓衰老 / 48山药南瓜牛奶蜜汁 延缓衰老 / 48火龙果营养果汁 清除体内自由基 / 49草莓胡萝卜饮 抗氧化、抗衰老 / 49防治感冒 / 50苹果莲藕汁 对抗感冒病毒 / 50菠萝油菜汁 缓解感冒症状 / 51薄荷西瓜汁 预防热感冒 / 51防癌抗癌 / 52菜花胡萝卜汁 抗氧化、抗癌 / 52番茄汁 清除自由基 / 53西蓝花汁 预防基因突变、防癌抗癌 / 53祛湿 / 54黄瓜苹果橙汁 清热、利水、消肿 / 54苦瓜柠檬蜂蜜汁 缓解湿疹症状 / 55白萝卜甜橙汁 利湿化痰 / 55活血化瘀 / 56木瓜油菜汁 净化血液 / 56金橘菠菜豆浆 强化血管弹性 / 57葡萄柠檬汁 活血 / 57缓解过敏 / 58胡萝卜菠菜汁 预防多种过敏反应 / 58蜜奶油菜汁 改善皮肤过敏症状 / 59胡萝卜汁 预防花粉过敏 / 59防治口腔溃疡 / 60多味蔬果汁 预防口腔溃疡 / 60苹果油菜汁 改善口腔溃疡 / 61缤纷蔬果汁 补充维生素 / 61其他养生保健蔬果汁配方 / 62PART 3 魅力女人必喝的蔬果汁美白肌肤 / 66四白饮 美白肌肤、消除淡纹 / 66黄瓜猕猴桃汁 美白肌肤 / 67芦荟西瓜汁 祛斑、美白、滋润肌肤 / 67减肥瘦身 / 68苹果白菜柠檬汁 排毒减肥 / 68菠萝多纤果汁 促进代谢、通便排毒 / 69黄瓜豆浆饮 除热利水、消暑减肥 / 69丰胸 / 70木瓜玉米奶 丰胸减肥 / 70草莓杏仁牛奶汁 美容丰胸 / 71木瓜柠檬汁 美胸 / 71排毒养颜 / 72西芹海带黄瓜汁 清热解毒 / 72南瓜绿豆汁 促进排毒 / 73莲藕白菜汁 排出毒素 / 73防治贫血 / 74猕猴桃蛋黄橘子汁 促进铁的吸收 / 74樱桃汁 防治缺铁性贫血 / 75菠菜草莓葡萄汁 改善贫血 / 75防治乳腺增生 / 76菜花圆白菜汁 改善乳腺小叶增生症状 / 76胡萝卜豆浆 改善乳腺增生症状 / 77圆白菜苹果汁 预防乳腺癌 / 77缓解经期不适 / 78西蓝花豆浆汁 补充经期营养 / 78姜枣橘子汁 补血暖身 / 79番茄菠萝汁 活血化瘀 / 79应对围绝经期综合征 / 80蓝莓豆浆 改善围绝经期不适症 / 80桂圆牛奶汁 补血安神 / 81猕猴桃生菜豆浆饮 改善失眠症状 / 81其他适合女人的养生蔬果汁配方 / 82PART 4 蔬果汁, 老年人的健康卫士防治便秘 / 86多纤蔬果汁 改善便秘 / 86香蕉牛奶汁 清热润肠 / 87红薯牛奶汁 润肠通便 / 87促进睡眠 / 88芒果蜂蜜牛奶饮 缓和精神、镇静催眠 / 88橘柚生菜汁 消烦清热、促进睡眠 / 89生菜梨汁 安神催眠 / 89减轻咳嗽 / 90荸荠雪梨汁 镇咳平喘、润肺养神 / 90杨桃润嗓汁 顺气润肺、生津化痰 / 91莲藕雪梨汁 化痰止咳 / 91降血压 / 92西芹菠菜汁 保持血压稳定 / 92草莓葡萄柚橙汁 排出体内钠盐 / 93猕猴桃橘子汁 利尿降压 / 93降血糖 / 94番茄苦瓜汁 平稳降血糖 / 94黄瓜南瓜柚子白菜汁 降糖降脂 / 95圆白菜洋葱汁 调节糖代谢 / 95防治动脉硬化 / 96南瓜胡萝卜汁 防止脂质沉积 / 96番茄葡萄苹果饮 保护血管健康 / 97萝卜番茄汁 软化血管 / 97防治骨质疏松 / 98高钙蔬果汁 强健骨骼 / 98菠萝橙子乳酸饮 促进钙的吸收 / 99西芹汁 促进骨骼生长 / 99防治高血脂 / 100洋葱西芹蜜汁 促进脂质代谢 / 100山楂黄瓜汁 抑制糖类转化 / 101苹果芦荟汁 降低胆固醇、防止血栓形成 / 101其他适合老年人的养生蔬果汁配方 / 102PART 5 蔬果汁, 能解决男人的烦恼强身减压 / 106山药黄瓜汁 强精固肾 / 106苦瓜蜂蜜姜汁 减压、去火 / 107玉米土豆牛奶 增强体质 / 107缓解疲劳 / 108草莓葡萄柚乳酸饮 增强细胞活力、缓解疲劳 / 108菠萝香橙豆浆饮 中和体内酸性物质 / 109芒果牛奶饮 补充体力、消除疲劳 / 109防治脂肪肝 / 110柑橘荸荠汁 保护肝细胞 / 110

<<悦享美味:全家蔬果汁>>

黄瓜柠檬饮 降低胆固醇 / 111胡萝卜梨汁 养肝护肝 / 111减轻烟酒的伤害 / 112高维C鲜果汁 补充营养 / 112雪梨豆浆饮 生津润燥、清热化痰 / 113苹果西芹胡萝卜汁 醒酒、补肝护肺 / 113其他适合男士的养生蔬果汁配方 / 114PART 6 特殊人群，蔬果汁同样适用给准妈妈补充营养 / 116蜂蜜番石榴牛奶 促进胎儿骨骼发育 / 116叶酸蔬果汁 预防胎儿先天性神经管畸形 / 117丝瓜苹果汁 缓解孕吐、水肿等症 / 117促进新妈妈产后恢复 / 118菠菜橘子豆浆 补铁通乳、加速伤口愈合 / 118菠菜水果汁 促进铁的吸收 / 119木瓜香蕉饮 催乳、通便、补血 / 119促进宝宝发育 / 120胡萝卜菠萝汁 促进生长发育 / 120香瓜汁 促进血液循环和肠道活动 / 121菠菜雪梨汁 促进眼睛和大脑发育 / 121改善儿童食欲 / 122番茄彩椒蜂蜜饮 改善食欲不振 / 122葡萄营养果汁 补虚健胃 / 123西芹猕猴桃汁 维持肠道健康 / 123其他适合特殊人群的蔬果汁配方 / 124附录一：美味果酱草莓果酱 滋养肌肤、增进食欲 / 125猕猴桃果酱 提升人体免疫力 / 125附录二：天然面膜柠檬酸奶面膜 / 126柠檬黄瓜面膜 / 126草莓酸奶嫩白面膜 / 127冰葡萄面膜 / 127番茄菊花面膜 / 128西瓜蛋清面膜 / 128

## <<悦享美味:全家蔬果汁>>

### 编辑推荐

蔬菜和水果是广为人们喜爱的食物，天然美味，而它们最好的吃法就是保持其原汁原味，用榨汁机打制成汁就是一个非常好的方法。

《全家蔬果汁》精心挑选最好喝的一百多种蔬果汁，巧妙搭配，花样翻新，百样荟萃，不同季节、不同人群都能找到最适合的蔬果汁，让全家天天都有好口福。

本书由左小霞、韩军主编。

<<悦享美味:全家蔬果汁>>

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>