

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

图书基本信息

书名：<<对症养生蔬果汁速查手册>>

13位ISBN编号：9787122167408

10位ISBN编号：7122167402

出版时间：2013-7

出版时间：化学工业出版社

作者：孙炜、双福 等

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>

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

内容概要

生活节奏的加快、压力的增大、饮食结构不合理、不注重饮食健康等致使许多人无形中产生了这样那样的问题。

如何从日常饮食方面使这些问题得到缓解或者辅助治疗，是人们普遍关注的焦点。

营养学家提示，适量饮用蔬果汁，可以起到强身健体、辅助治疗疾病的作用。

本书以水果和蔬菜为基本原料，精选225道蔬果汁，配以制作步骤和精美图片，详解制作过程，让读者可以根据自己的需求来选择。

还详细介绍了蔬果汁的制作工具以及选材、功效等。

让读者在制作过程中丰富自己的健康知识，提高生活品味。

书中还特别介绍好吃的蔬果沙拉、蔬果药茶等，让您轻松成为蔬果养生达人。

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

作者简介

孙炜，红叶谷职业技能培训学校校长。
双福，国内著名图书工作室，编著有多本生活类畅销读物。

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

书籍目录

Part1蔬果汁制作快速入门 1认识蔬果汁的制作工具 2蔬果汁制作的六大技巧 2本书使用的调味品 3常见蔬果挑选与清洗窍门 6常见蔬果的功效 Part2225道养生蔬果汁制作速查 菠萝 10菠萝芹菜汁 11油菜菠萝汁 12菠萝苦瓜仙女果汁 13柳橙菠萝汁 14菠萝柠檬西瓜汁 15排毒魔力蔬果汁 16菠萝鲜奶汁 17西瓜菠萝汁 橙子 18甜橙酸奶汁 19神奇果菜汁 20西蓝花橙子豆浆 雪梨 21雪梨核桃牛奶 22雪梨牛奶 23雪梨美容饮 24雪梨莲藕汁 25雪梨黄瓜汁 哈密瓜 26顶呱呱果汁 27哈密瓜酸奶汁 28哈密瓜菠萝汁 29蜜瓜牛奶汁 芒果 30芒果柳丁苹果汁 31芒果柚子汁 32芒果蜜桃汁 33纯芒果汁 34芒果椰子汁 橘子 35橘香金笋除斑汁 36润肤橘子汁 37鲜姜橘子汁 38柑橘卷心菜汁 39柠檬橘子汁 40橘子牛奶汁 41橘子芒果汁 柳橙 42菠菜柳橙汁 43柳橙汁 44橘子柳橙汁 45柳橙蜜汁 木瓜 46木瓜生姜汁 47木瓜柳橙汁 48极品木瓜汁 49丰胸缤纷果汁 50木瓜芝麻乳酸饮 51木瓜菠萝汁 52木瓜豆浆汁 53木瓜红酒汁 54木瓜番茄牛奶 猕猴桃 55青果薄荷美白汁 56猕猴桃薄荷汁 57杏猕猴桃汁 58猕猴桃西米减肥汁 59猕猴桃纤腿汁 60猕猴桃梨汁 61黄瓜猕猴桃汁 62猕猴桃甜橙柠檬汁 63猕猴桃橘子牛奶汁 64可乐猕猴桃汁 65助长猕猴桃汁 66猕猴桃幻境 67猕猴桃椰汁 苹果 68苹果菠萝汁 69苹果橙子黄瓜汁 70柠檬苹果汁 71苹果卷心菜汁 72鲜枣苹果汁 73番茄甘蔗苹果汁 74蔬菜苹果汁 75苹果菠萝生姜汁 76苹果白菜汁 77美目蔬果汁 78苹果葡萄柚汁 79苹果苦瓜鲜奶汁 80苹果汁 81茄梨苹果汁 82油菜苹果汁 83综合蔬果汁 葡萄 84葡萄柠檬汁 85葡萄菠萝杏汁 86葡萄菠萝汁 87葡萄菜花梨汁 88冰汁葡萄醋 89葡萄蔬果汁 90葡萄芝麻汁 91紫沙果酿美肤汁 92葡萄果醋汁 93鲜葡萄蜜汁 94葡萄鲜奶汁 95蜜香椰奶 葡萄柚 96葡萄柚芒果汁 97葡萄柚草莓汁 98葡萄柚柳橙苹果汁 99青椒葡萄柚汁 桃子 100鲜桃柠檬汁 101桃子蜂蜜汁 102桃子石榴汁 西瓜 103西瓜菠菜汁 104西瓜雪梨莲藕汁 105西瓜蜜桃汁 106西瓜葡萄汁 107西瓜苦瓜汁 108西瓜香瓜梨汁 109西瓜苹果汁 香蕉 110香蕉麦片饮汁 111雪梨香蕉生菜汁 112香蕉火龙果汁 113香蕉苹果汁 114香蕉木瓜酸奶汁 115红豆香蕉酸奶汁 116蜂蜜牛奶果汁 117芒果香蕉椰奶汁 118香蕉奶汁 119香蕉杂果汁 120香蕉蜜桃鲜奶 121香蕉红枣牛奶汁 122黄豆粉香蕉汁 番茄 123番茄柠檬汁 124番茄西瓜汁 125番茄橘子汁 126番茄芹菜汁 127番茄苹果汁 128番茄蔬果汁 129番茄葡萄柚乳酸饮 130酸甜番茄汁 131番茄葡萄柚汁 132番茄洋葱芹菜汁 133茄子番茄汁 134番茄甜椒汁 134番茄卷心菜甘蔗汁 胡萝卜 135甘薯葱白胡萝卜汁 136胡萝卜美颜汁 137橙子胡萝卜汁 138菠菜胡萝卜汁 139西蓝花胡萝卜辣椒汁 140胡萝卜酸奶汁 141胡萝卜玉米枸杞汁 142乌发蔬果汁 143胡萝卜卷心菜汁 144胡萝卜梨汁 145胡萝卜鲜果汁 146胡萝卜醋蛋饮 147胡萝卜豆浆 148胡萝卜苹果芹菜汁 149胡萝卜苹果汁 黄瓜 150黄瓜葡萄柚汁 151洋葱芹菜黄瓜汁 152豆芽黄瓜汁 153豆浆黄瓜汁 154苹果黄瓜柠檬汁 155西瓜黄瓜汁 156复合黄瓜汁 芦荟 157芦荟酸奶汁 158芦荟猕猴桃汁 159芦荟甜瓜橘子汁 苦瓜 160苦瓜胡萝卜汁 南瓜 161南瓜牛奶汁 芹菜 162芹菜香蕉汁 163芹菜香蕉牛奶饮 164强肝蔬果汁 165芹菜凤梨鲜奶汁 166芹菜柳橙汁 167芹菜醋汁 168芹菜卷心菜汁 山药 169山药牛奶 土豆 170姜橘土豆汁 171鲜榨土豆汁 西芹 172菠萝西芹番茄汁 173卷心菜双芹汁 174乳酸菌西芹汁 芝麻 175花生牛奶芝麻汁 176芝麻豆浆 李子 177李子鲜奶汁 香瓜 178苹果甜瓜汁 菠菜 179菠菜蜜饮 西蓝花 180西蓝花醋果汁 181菜花汁 红薯 182红薯牛奶汁 183红薯苹果牛奶 莲藕 184莲藕柳橙蔬果汁 185莲藕荸荠汁 185莲藕苹果汁 甜椒 186红黄甜椒汁 白菜 187白菜香蕉汁 188白菜苹果奶汁 洋葱 189洋葱柳橙汁 190洋葱蜜汁 191洋葱苹果汁 卷心菜 192卷心菜胡萝卜苹果汁 193卷心菜汁 194葡萄卷心菜汁 195卷心菜青椒汁 196茼蒿卷心菜菠萝汁 Part3好吃不胖蔬果沙拉 197酸奶脆丝沙拉 198什锦蔬果沙拉 199薄荷蔬果沙拉 200多宝蔬果沙拉 201酸甜土豆沙拉 202魔力水果沙拉 203甜橙苹果沙拉 204葡萄香蕉沙拉 205猕猴桃沙拉 Part4自制蔬果药茶推荐 206生姜红糖茶 207生姜苏叶茶 208自制感冒茶 209开胃二椒茶 210枸杞生地茶 211养血柔肝茶 212芦麦茶 213地麦清热茶 Part5蔬果食疗小偏方 214枸杞酿苹果 215秋梨百合膏 216枸杞西瓜蒸蛋 217无花果炖猪蹄 218枸杞苹果色拉 219菠萝鸡片汤 220苹果烧牛肉 221橘汁鱼 Part6其他人气蔬果汁 222石榴鲜果汁 223百香果蜜汁 224辣椒生姜汁 225甜瓜酸奶 226柠檬酸奶汁 227茼蒿汁 228核桃牛奶汁 229清凉丝瓜汁 230杏仁燕麦鲜奶汁 231混合牛奶汁 232复合维生素果汁

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

编辑推荐

蔬果汁制作的六大技巧1 依果汁配方选购安全、新鲜的蔬果安全的定义是指无农药、无重金属、无生长激素、无寄生虫等污染。

新鲜的定义则是指成熟、果肉饱满，外表丰盈、有光泽、枝叶翠绿、未干枯等。

2 仔细清洗蔬果清洗蔬果时，可用一盆水，加三大匙盐，再挤入1~3滴柠檬汁（可看水果和蔬菜的分量自行斟酌），让其浸泡约4分钟，用刷子刷洗之后再用大量清水冲洗干净即可。

3 削切蔬果如果有大块的蔬果需要榨汁，首先要要把它们切成小块。

一般来说，将菜先洗净再切段即可；胡萝卜等根茎蔬菜必须削皮；柑橘等多肉水果去皮、切块；有较大果核的水果，如桃和李子，应在榨汁前除去果核，以避免损坏榨汁机。

4 添加适量凉开水一些水果，如香蕉不容易榨汁，因为它含水不多。

所以，选用这些水果榨汁时，应该将它们置于搅拌器中或加入榨汁机中，再加入适量凉开水。

5 正确搅打在榨汁前，蔬果要洗净切小块，放入榨汁机中，依据榨汁机功率以及功能的不同来搅打成汁。

6 搅拌均匀将各种蔬果榨汁，放入搅拌机或杯子中搅拌均匀即可饮用。

本书使用的调味品蜂蜜.....甜味会随着温度的变化而变化，因此在调制时务必要注意尝试甜度。

方糖.....它的特点是具有清淡的甜味，同时作为人体内益生菌的营养，能够调理肠胃。

白开水.....用于稀释过于浓稠的蔬果汁，使口感更加清新。

白糖.....由甘蔗和甜菜榨出的糖蜜制成的精糖，色白，干净，甜度高。

适量添加有助于提高肌体对钙的吸收。

但不可放过多，以免太甜影响口味。

葡萄酒.....加入适量葡萄酒后，风味不仅更加独特，而且对身体有一定的滋补作用。

水果醋.....以水果、果品为主要原料加工成的水果醋，不仅营养丰富，且口感极佳，更富变化。

盐.....以青菜为主的蔬果汁可以加入适量的盐，口味更佳。

薄荷.....薄荷不仅有芳香的气味，而且清凉可口，解热下火，加入薄荷的蔬果汁，更加清凉。

<<对症养生蔬果汁速查手册>>

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>