

<<全家爱喝的100道健康饮品>>

图书基本信息

书名：<<全家爱喝的100道健康饮品>>

13位ISBN编号：9787501959846

10位ISBN编号：7501959846

出版时间：2007-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林琳

页数：87

字数：100000

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>

## <<全家爱喝的100道健康饮品>>

### 内容概要

本书以“健康”为鲜明的特色，从防病治病的角度，针对不同人群，精选了食材易得、全家都爱喝的100道健康饮品介绍给广大读者。

无论是生饮还是冲泡、熬煮，都步骤简单、操作简便。

只要按照书中的步骤制作，您一定能做出一杯味道绝佳的美味健康饮料。

<<全家爱喝的100道健康饮品>>

书籍目录

前言PAPT 1 谈谈饮品, 谈谈健康 一、健康, 需要摄取的营养素 二、小饮品也有大功效 三、自制健康饮品的准备 四、饮品中的宜和忌PAPT 2 选对饮品, 喝出健康 1 健胃消食 爽口山楂汁 鲜芒果汁 甜蜜番茄汁 蜂蜜土豆汁 冰糖酸醋汁 无花果蜂蜜汁 玫瑰砂椒茶 苹果山楂汁 圆白菜香蕉汁 干橘茶 柠檬大麦得茶 2 清火消暑 苦瓜绿豆汤 酸梅汤 海带绿豆汤 甘蔗马蹄汤 罗汉果茶 金银连翘茶 玲珑开窃茶 双花茶 雪梨香蕉生菜汁 冬瓜红豆汤 五花茶 3 排毒清肠 胡萝卜橙子汁 卷心菜汁 蜂蜜 苦瓜汁 什锦蔬菜苹果汁 山楂花蜜水 酸奶绿茶饮 鱼腥草红枣茶 胡萝卜草莓汁 樱桃汁 鲜黄瓜汁 香蕉酸奶蜂蜜饮 4 抗炎杀菌 5 抗癌强身PAPT 3 健康养生, 全家爱喝 1 老人爱喝 2 女人爱喝 3 男人爱喝 4 孩子爱喝

<<全家爱喝的100道健康饮品>>

章节摘录

插图

<<全家爱喝的100道健康饮品>>

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>