

图书基本信息

书名：<<图解健康果蔬汁 - 汉竹·我爱健康系列>>

13位ISBN编号：9787501962693

10位ISBN编号：7501962693

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：汉竹 编著

页数：95

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>

## 内容概要

每天喝一杯新鲜的果蔬汁已逐渐成为居家健康生活的新潮流。我的一位好朋友就每周买一大袋胡萝卜和苹果，每天用榨汁机自制成鲜果蔬汁饮用，感觉不仅口感好，而且身体状况也得到了改善。

本书邀请权威营养专家，为不同体质、不同症状、不同人群的读者精心设计了近百款美味的果蔬汁，还给出了简单易学的制作方法，让读者在享受美味的同时获得健康。

不管您是什么体质，都可以找到适合自己的一款体验一下！

水果和蔬菜是抗氧化剂的最好来源，而抗氧化剂是人体防御系统的重要补充，它能够对抗自由基对人体的侵害，从而可以延缓人体老化过程，预防许多常见疾病的发生。

新鲜的蔬果榨制的果蔬汁富含各种营养素，其中包括抗氧化剂；具有清除体内垃圾、排毒养颜、防治疾病、增强人体免疫力的功效，并且容易被身体吸收。

本书针对不同体质、不同症状、不同人群，请权威的营养专家为读者准备了多款美味的果蔬汁，还给出了这些果蔬汁简单易学的制作方法，让读者在享受美味的同时获得健康。

## 书籍目录

1、轻松的工作 选最好的果蔬榨汁 望闻问切选对榨汁机 果蔬汁的常用辅料 榨汁原理和一些小技巧

2、健康的草本乳汁 酸性体质是百病之源 终其一生来抗酸 造成酸性体质的罪魁祸首 来自果蔬的天然维生素和微量元素 果蔬汁是加碱最佳选择

3、360款功能果蔬汁

白菜心胡萝卜荠菜汁 防治弱视，明亮眼睛 白萝卜橄榄汁 利咽生津，适用于急性咽炎 白萝卜圆白菜汁 疏肝解郁，预防乳腺疾病 百合圆白菜蜜饮 清咽利喉，护肺抗癌 百合山药汁 固肾利水，防治小儿盗汗 荸荠猕猴桃芹菜汁 清新口气，坚固牙齿 荸荠葡萄猕猴桃汁 预防牙龈出血，清热利尿 荸荠西瓜汁 利水消肿，舒肝养血 菠菜香蕉奶汁 缓解头疼，永葆青春 菠萝甜椒杏汁 预防疲劳、感冒 菠萝苹果番茄汁 净化血液，防治心脏病 草莓梨子柠檬汁 预防贫血，润肺生津 大蒜甜菜根芹菜汁 杀菌消毒，预防心脏病 鳄梨苹果胡萝卜汁 明亮眼睛，润泽秀发 番茄菠萝苦瓜汁 降低血糖，防治糖尿病 豆浆胡萝卜苹果汁 明目，预防心血管疾病 芜菁甜菜根汁 清洁血液，增强免疫力 甘蔗生姜茶 缓解心烦、恶心等症 海带黄瓜芹菜汁 排毒、防治心血管疾病 红豆乌梅核桃汁 清热利湿，防治早泄 大枣枸杞豆浆 补虚益气，安神补肾 香蕉猕猴桃荸荠汁 降低胆固醇、减脂 香蕉苹果葡萄汁 健脑益智，消除疲劳 胡萝卜菠萝汁 保护视力，淡化黑斑 胡萝卜蛋黄菜花汁 防治腹泻，补铁补血 胡萝卜苹果橙汁 开胃消食，强身健体 黄瓜生姜汁 镇定，滋补肠胃 茴香甜橙姜汁 温经散寒，养血消淤 姜枣橘子汁 暖宫散寒，适用于月经不调 橘子苹果酒 止咳平喘，促进血液循环 雪梨西瓜香瓜汁 祛痰止咳，排毒利尿 莲藕豆浆汁 补心益肾，清热润肺 莲藕橘皮蜜汁 清热化淤，止咳化痰 莲子桂圆苹果汁 益肾宁神 柳橙苹果菠菜汁 防治感冒，补充体能 芦荟甜瓜橘子汁 美容护肤，补肌益体 萝卜莲藕梨汁 润肺祛痰、生津止咳 萝卜苹果酸奶汁 助消化，加强肠胃功能 猕猴桃菠萝苹果汁 抗衰老，增强免疫力 猕猴桃橙子柠檬汁 润泽肌肤，亮丽容颜 猕猴桃蛋黄橘子汁 补铁补血 猕猴桃葡萄芹菜汁 补充能量，提神醒脑 猕猴桃芹菜汁 防治心血管疾病 木瓜玉米奶 美肤丰胸，降脂减肥 牛蒡芹菜姜汁 疏风散热，消肿止痛 西柚杨梅汁 减肥瘦身 苹果萝卜甜菜汁 调整心肺功能 苹果红薯泥 润肠，预防亚健康 苹果甜椒莲藕汁 补充精力，防治感冒 苹果芥菜香菜汁 补钙，促进骨骼生长 苹果胡萝卜菠菜汁 降低血压，保护眼睛 苹果西瓜汁 补充维生素，减肥 苹果香蕉芹菜汁 调节并降低血压 苹果小萝卜汁 助消化，止咳嗽 西兰花胡萝卜茴香汁 防治乳腺癌，润滑肌肤 芹菜菠萝酸奶 促进肠蠕动，改善便秘 芹菜菠萝汁 补充精力，安定心神 芹菜柚姜味汁 缓解更年期生理症状 苹果琼脂汁 预防糖尿病，减肥瘦身 桑葚红枣芹菜汁 益气补虚，平补阴阳

附录 其他健康果蔬汁

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>