

<<自制健康果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<自制健康果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787506274814

10位ISBN编号：7506274817

出版时间：2005-5

出版单位：上海世界图书出版公司

作者：井上由香理

页数：150

译者：邱璐

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>

<<自制健康果蔬汁>>

内容概要

如今，人们对食补已经不再陌生，蔬菜及水果的健康功效更是广受关注。

比方说，人们知道人参和南瓜所含的胡萝卜素、番茄所含的番茄红素可预防癌症；维生素、矿物质可调节人体机能，并富含多种预防成年病的成分。

每天多摄取蔬菜和水果的确非常重要，但要保持营养平衡并非易事。

如果平时摄取的肉类足够丰富，但吃的蔬菜偏少，易导致维生素及矿物质不足。

另外，就算保证每天吃一根胡萝卜、一个番茄，千篇一律的菜谱也使人厌倦。

但自制果汁就不一样了，一根胡萝卜，一个番茄可浓缩成玻璃杯一杯的分量，每日喝上一杯即可，非常方便。

它不但有市场上果汁所没有的新鲜味道，而且避免了烹调加热导致的营养损耗，可保证养分充分吸收。

另外制作方法也很简单，只要将不同原料进行组合，即可品尝到各种风味，又能按自己喜好调节味道。

健康与每天的生活习惯密不可分。

大家快养成每日一杯自果汁的习惯吧。

<<自制健康果蔬汁>>

作者简介

作者：（日本）井上由香理 译者：邱璐

<<自制健康果蔬汁>>

书籍目录

本书使用说明 Part 1 制作果汁的基本要素 制作果汁的工具 制作可口果汁的三个诀窍 制作果汁的基本步骤 添加物 专栏1 果汁残渣再利用烹调法Part 2 水果汁 苹果 简单的苹果汁 苹果猕猴桃汁 苹果水芹汁 苹果莲藕汁 苹果茼蒿汁 苹果紫苏汁 苹果胡萝卜汁 苹果番薯汁 苹果苦瓜汁 苹果酸奶 苹果青梅酒 柳橙 混合橙汁 柳橙芹菜汁 柳橙蔓青汁 柳橙西柚汁 柳橙芥蓝汁 柳橙红葡萄酒 柳橙香蕉酸奶 草莓 草莓柠檬汁 草莓萝卜鲜奶 草莓番茄汁 草莓鸡尾酒 草莓小萝卜汁 草莓酸奶奶昔 草莓金虎尾果汁 油梨 油梨酸奶 油梨黄桃鲜奶 油梨蔬果汁 油梨甜椒汁 西柚 西柚汁 西柚芹菜汁 西柚石榴汁 西柚红色蔬菜汁 西柚葡萄菠萝汁 西柚芦荟苏打水 茼蒿西柚汁 西瓜 香蕉 甜瓜 菠萝 杨梅 猕猴桃 蓝莓 无花果 芒果 柿子 葡萄 专栏2 木瓜 梨Part 3 蔬菜汁 胡萝卜 菠菜 专栏3 番茄 芹菜 卷心菜 萝卜 青椒 南瓜 小油菜 芦荟 黄瓜 西芹 豆类 专栏4Part 4 针对不同症状的健康果汁 疲惫不堪时 伤心感冒时 肌肤出现问题时 宿醉不适时 便秘时 身体出现贫血信号时 减肥瘦身时 专栏5.....

<<自制健康果蔬汁>>

章节摘录

插图

<<自制健康果蔬汁>>

媒体关注与评论

书评每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给、改善体质和减肥。

赶快动手，充分享受健康生活的乐趣吧!

<<自制健康果蔬汁>>

编辑推荐

每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给、改善体质和减肥。

赶快动手，充分享受健康生活的乐趣吧！果蔬汁是一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，在人们越来越注重健康、保健的当今，家庭自制果蔬汁也成为一种时尚。

《自制健康果蔬汁》将详细向你介绍制作原汁原味的可口果汁的诀窍，简单方便，即学即会，还不快快动手，享受“自制”的乐趣！

<<自制健康果蔬汁>>

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>