

<<让榨汁机成为你的药房>>

图书基本信息

书名：<<让榨汁机成为你的药房>>

13位ISBN编号：9787530877364

10位ISBN编号：7530877364

出版时间：2013-3

出版时间：天津科学技术出版社

作者：方文英

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>

<<让榨汁机成为你的药房>>

内容概要

药食同源，天然蔬果就是治病良药，绿色、健康、安全、无毒。

蔬果巧妙搭配，科学榨汁，平凡食材便可榨出胜过百药的养生蔬果汁!

《让榨汁机成为你的药房(学做蔬果汁不生病)》堪称一部集调理、补身、防病、治病、减肥、美容于一体的自制蔬果汁百科全书，用通俗的文字介绍了近600种有利于身体健康的蔬果汁的制作方法，教你通过蔬菜、水果的巧妙搭配，制作出色香味俱佳的养生蔬果汁，涵盖果汁、蔬菜汁、蔬果汁、蔬果粗粮汁、蔬果豆浆汁.....将市面上最流行的以及养生效果最佳的蔬果汁配方一网打尽。

详解步骤，迅速上手，轻松榨出健康、实用、简单、平价、常见、色香味俱全的对症蔬果汁，滋养你的口舌、脏腑以及心灵，喝出健康和活力。

方文英编著的《让榨汁机成为你的药房(学做蔬果汁不生病)》中包括了数十种常见蔬菜水果的营养功效。

10大人群适用的蔬果汁，4季养生蔬果汁，183种常见疾病的对症蔬果汁，132种瘦身养颜的蔬果汁，25个打造美白肌肤的面膜方案。

无论是忙碌的学生、生活不规律的上班族，还是代谢减缓的中老年人、急需营养补给的孕产妇都能找到自己喜欢与适合的蔬果汁，是一部家庭必备的养生工具书，堪称全家人的蔬果汁使用手册。

最好的医院是厨房，最好的药材是食物，最好的医生是自己。

多进厨房，才能少进药房。

用好榨汁机，每天几分钟，为自己和家人榨制一杯对症的养生蔬果汁，轻松呵护全家人的健康。

<<让榨汁机成为你的药房>>

书籍目录

第一章 常见蔬果的保健功效西瓜木瓜香蕉苹果菠萝葡萄橙予橘子石榴草莓李子鸭梨柠檬雪梨樱桃香瓜柚子桑葚芒果杨桃柿子乌梅杏子山楂荸荠桂圆大枣莲雾山竹猕猴桃火龙果哈密瓜水蜜桃葡萄柚无花果圣女果番茄生菜油菜茄子香菜黄瓜芹菜西芹西蓝花白策苦瓜山药红薯花生黑豆土豆芦荟菠菜甜椒芝麻莲藕玉米南瓜冬瓜芥蓝花菜洋葱生姜甜菜莴苣芦笋小白菜圆白菜紫甘蓝胡萝卜白萝卜第二章 自制蔬果汁，喝得更健康第三章 一杯蔬果汁，增强体质第二章 一杯蔬果汁，美容养颜第二章 一杯蔬果汁，减肥塑身第二章 一杯蔬果汁，对症治百病第二章 不同人群，不同的蔬果汁第二章 四季美味蔬果汁第二章 特色蔬果汁，特效养生法第二章

<<让榨汁机成为你的药房>>

编辑推荐

方文英编著的《让榨汁机成为你的药房(学做蔬果汁不生病)》堪称一部集调理、补身、防病、治病、减肥、美容于一体的自制蔬果汁百科全书，用通俗的文字介绍了近600种有利于身体健康的蔬果汁的制作方法，教你通过蔬菜、水果的巧妙搭配，制作出色香味俱佳的养生蔬果汁，涵盖果汁、蔬菜汁、蔬果汁、蔬果粗粮汁、蔬果豆浆汁……将市面上最流行的以及养生效果最佳的蔬果汁配方一网打尽。

<<让榨汁机成为你的药房>>

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>