

<<对症养生蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<对症养生蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787534582509

10位ISBN编号：7534582504

出版时间：2011-9

出版时间：江苏科技

作者：李宁

页数：175

字数：60000

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>>

### 内容概要

不同蔬果汁有不同的适应人群，女性、老人、儿童；不同体质也应喝不同的蔬果汁，本书即以常见养生蔬果为主线，根据不同人群、不同症状、不同功效、四季来划分全文。

200种蔬果汁带给不同的人群相同的健康。

另外，本书目录将以双目录的形式出现，体现功能与食材速查功能。

全书还将果蔬汁做面膜的美容窍门介绍给读者，渗透原料的美容原理，轻松有趣，是本书的一大亮点

。

## <<对症养生蔬果汁>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

## <<对症养生蔬果汁>>

### 书籍目录

扉页  
前言  
常见的“24种水果+16种蔬菜”的功效（轰炸页）  
24种水果的功效  
16种蔬菜及其功效  
蔬果汁的制作方法小技巧  
榨汁步骤  
榨汁小技巧  
第一章不同人群，喝不一样的蔬果汁  
体质  
自测体质及对应蔬果  
上班族  
长时间使用电脑一族  
西红柿胡萝卜汁  
胡萝卜菠萝汁  
芦荟甜瓜橘子汁  
熬夜、作息不规律一族  
香蕉苹果葡萄汁  
菠萝甜椒杏汁  
苹果红薯泥  
经常在外就餐一族  
猕猴桃芹菜汁  
苹果香蕉芹菜汁  
西红柿菠萝苦瓜汁  
烟瘾一族  
荸荠猕猴桃芹菜汁  
荸荠猕猴桃葡萄汁  
百合圆白菜蜜饮  
喝咖啡成瘾一族  
猕猴桃蛋黄橘子汁  
猕猴桃橙子柠檬汁  
苹果荠菜香菜汁  
经常喝酒、应酬一族  
荸荠西瓜莴笋汁  
胡萝卜梨汁  
西红柿芹菜汁  
学生  
苹果胡萝卜菠菜汁  
猕猴桃葡萄芹菜汁  
白菜心胡萝卜荠菜汁  
菠萝苦瓜蜂蜜汁  
草莓酸奶  
香蕉苹果牛奶  
火龙果草莓汁  
香瓜汁

<<对症养生蔬果汁>>

芒果西红柿汁  
香蕉南瓜汁  
西红柿橙汁  
儿童  
胡萝卜苹果橙汁  
菠萝西瓜汁  
莲藕苹果汁  
红薯苹果牛奶  
胡萝卜橙汁  
樱桃酸奶  
菠萝苹果汁  
百合山药汁  
苹果小萝卜汁  
橙子香蕉牛奶  
草莓牛奶  
老年人  
菠萝苹果西红柿汁  
洋葱黄瓜胡萝卜汁  
芹菜胡萝卜荸荠汁  
苹果琼脂汁  
萝卜莲藕梨汁  
香蕉猕猴桃荸荠汁  
猕猴桃菠萝苹果汁  
第二章对症养生蔬果汁  
预防便秘  
芹菜菠萝汁  
芹菜猕猴桃酸奶  
无花果李子汁  
芒果菠萝猕猴桃汁  
苹果芹菜草莓汁  
芦荟西瓜汁  
香蕉酸奶  
增强免疫力  
苹果萝卜甜菜汁  
鳄梨苹果胡萝卜汁  
菠菜香蕉奶汁  
芹菜洋葱胡萝卜汁  
苹果西芹苦瓜汁  
苹果青葡萄菠萝汁  
紫甘蓝番石榴汁  
防治感冒  
柳橙苹果菠菜汁  
苹果甜椒莲藕汁  
白萝卜橄榄汁  
胡萝卜柿子柚子汁  
黄豆芽汁  
莲藕姜汁

<<对症养生蔬果汁>>

白萝卜梨汁  
增强食欲  
菠萝苦瓜汁  
菠萝酸奶  
葡萄柠檬汁  
菠萝西红柿汁  
西红柿柠檬汁  
菠萝葡萄柚汁  
木瓜酸奶  
平稳血压、血糖、血脂  
西红柿菠萝苦瓜汁  
石榴草莓牛奶  
芹菜胡萝卜柚汁  
芹菜苹果汁  
猕猴桃芦笋苹果汁  
火龙果胡萝卜汁  
西红柿柚子汁  
改善失眠  
南瓜黄瓜汁  
橘子菠萝牛奶  
芹菜杨桃汁  
芒果牛奶  
香橙柠檬奶昔  
橘子西红柿汁  
黄瓜蜂蜜汁  
预防贫血  
草莓梨子柠檬汁  
芹菜柚子汁  
樱桃汁  
双桃美味汁  
西蓝花菠萝汁  
葡萄酸奶汁  
苹果菠菜汁  
改善畏寒  
胡萝卜苹果生姜汁  
南瓜牛奶  
香瓜胡萝卜芹菜汁  
李子优酪乳  
柚子汁  
玉米牛奶  
杨桃菠萝汁  
预防子宫肌瘤  
西蓝花西红柿汁  
香蕉橙子蛋蜜汁  
葡萄柚葡萄干牛奶  
菠菜胡萝卜牛奶  
香蕉葡萄汁

<<对症养生蔬果汁>>

香蕉西蓝花牛奶  
草莓西红柿汁  
预防乳腺增生  
橙子蛋蜜汁  
白萝卜圆白菜汁  
西蓝花胡萝卜茴香汁  
芒果香蕉牛奶  
小白菜香蕉牛奶  
西红柿牛奶  
西蓝花猕猴桃汁  
缓解月经不调  
西芹苹果胡萝卜汁  
姜枣橘子汁  
生姜苹果汁  
小西红柿圆白菜汁  
菠萝豆浆  
油菜苹果汁  
苹果甜橙姜汁  
孕期  
芒果苹果橙汁  
红薯香蕉杏仁汁  
土豆芦柑姜汁  
莴笋生姜汁  
杂锦果汁  
蜜桃橙汁  
香蕉蜜桃牛奶  
产后（  
榴莲果汁  
西红柿综合蔬果汁  
豆浆蔬果汁  
菠菜苹果汁  
南瓜芝麻牛奶  
菜花苹果汁  
山药牛奶  
第三章瘦身美颜蔬果汁  
排毒清肠  
海带黄瓜芹菜汁  
土豆莲藕汁  
猕猴桃葡萄汁  
香蕉火龙果汁  
菠菜胡萝卜苹果汁  
西红柿蜂蜜汁  
草莓柠檬汁  
火龙果猕猴桃汁  
苹果梨汁  
苦瓜橙子苹果汁  
木瓜乳酸饮

<<对症养生蔬果汁>>

纤体瘦身

芹菜柠檬汁

黄瓜苹果汁

苹果燕麦牛奶

西蓝花西红柿圆白菜汁

冬瓜苹果汁

芹菜胡萝卜汁

卷心菜猕猴桃汁

芹菜芦笋汁

苹果柠檬汁

菠萝汁

绿茶酸奶

防止水肿

西红柿酸奶

苹果苦瓜芦笋汁

木瓜哈密瓜奶

西红柿葡萄柚苹果汁

冬瓜姜汁

冬瓜苹果汁

西瓜苦瓜汁

西瓜酸奶

木瓜汁

黄瓜汁

西瓜香蕉汁

美白亮肤

冬枣苹果汁

油菜橘子汁

鳄梨牛奶

菠萝橘子汁

草莓山楂汁

芒果橘子苹果汁

橙子木瓜牛奶

黄瓜苹果橙子汁

草莓萝卜牛奶

草莓香瓜菠菜

苹果猕猴桃汁

防治粉刺

苦瓜胡萝卜汁

香蕉火龙果牛奶

苹果胡萝卜汁

黄瓜薄荷豆浆

枇杷苹果汁

黄瓜木瓜汁

荸荠梨汁

桃子牛奶

柠檬草莓生菜汁

胡萝卜苹果豆浆



<<对症养生蔬果汁>>

柿子柠檬汁  
淡化色斑  
胡萝卜芦笋橙子汁  
西蓝花黄瓜汁  
草莓优酪乳  
西红柿汁  
柠檬汁  
西瓜西红柿柠檬汁  
猕猴桃苹果汁  
香瓜胡萝卜牛奶  
葡萄葡萄柚香蕉汁  
红薯山药豆浆  
草莓葡萄柚黄瓜汁  
减少皱纹  
胡萝卜西瓜汁  
紫甘蓝葡萄汁  
西瓜芹菜胡萝卜汁  
胡萝卜蛋黄牛奶  
绿茶水蜜桃汁  
桑葚牛奶  
猕猴桃绿茶豆浆  
橘子菠萝汁  
绿茶牛奶  
猕猴桃桑葚奶  
柿叶柠檬柚子汁  
第四章 四季美味蔬果汁  
春季蔬果汁  
大蒜甜菜根芹菜汁  
胡萝卜甜菜根汁  
胡萝卜菜花汁  
芒果酸奶  
哈密瓜草莓牛奶  
橘子胡萝卜汁  
鳄梨芒果汁  
夏季蔬果汁  
红豆乌梅核桃汁  
胡萝卜苹果橙汁  
芦荟甜瓜橘子汁  
雪梨西瓜香瓜汁  
芒果椰子香蕉汁  
苦瓜胡萝卜牛蒡汁  
香瓜柠檬汁  
秋季蔬果汁  
胡萝卜西红柿汁  
小白菜苹果汁  
蜜柑芹菜苹果汁  
梨汁

<<对症养生蔬果汁>>

柑橘苹果汁  
南瓜柑橘牛奶  
蜂蜜柚子梨汁  
冬季蔬果汁  
茴香甜橙姜汁  
哈密瓜黄瓜荸荠汁  
桂圆芦荟汁  
南瓜红枣汁  
雪梨莲藕汁  
南瓜桂皮豆浆  
苹果白菜柠檬汁  
附录 黄豆豆浆味道好  
纯黄豆豆浆  
花生豆奶  
大枣枸杞豆浆  
豆浆胡萝卜苹果汁  
枸杞豆浆  
益智豆浆  
莲藕豆浆  
广告页  
版权页

<<对症养生蔬果汁>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<对症养生蔬果汁>>

### 编辑推荐

《对症养生蔬果汁》：每天一杯蔬果汁，喝出健康与活力。  
我们的消化系统就像高速公路被长达20公里的汽车堵住了，而鲜榨蔬果汁正像骑着摩托车的快递员，  
绕开阻碍，让营养直达它的目的地。  
瘦身排毒、美白祛斑、预防便秘、增强免疫力、防癌抗衰老、调理妇科疾病。

<<对症养生蔬果汁>>

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>