

<<健康果汁400例>>

图书基本信息

书名：<<健康果汁400例>>

13位ISBN编号：9787538151800

10位ISBN编号：753815180X

出版时间：2007-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：牧野直子

页数：154

译者：灵思泉

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>

<<健康果汁400例>>

内容概要

生活不规律、营养摄取不足、健康状况日益下降.....如何解决这些让人烦恼的问题？
本书详细介绍了由3种蔬菜、水果混合制成的鲜榨果汁做法。
如果本书中有您中意的饮品，可添加些自己喜欢的原料，制成冷冻雪泥等。
本书中的果汁做法简单、美味、健康！
是你生活中不可缺少的好饮料哟！

<<健康果汁400例>>

作者简介

牧野直子，管理营养士，瘦身策划师，料理研究家，工作室代表。
在女子营养大学就读时，即参与营养指导与教育，现在在电视、杂志、网络界涉足营养指导与料理制作。
信条是：全家人可以享受的益体、简便、美味的菜谱。
著有：《能量早知道》(女子营养大学出版部)、《每日儿童食谱》(主妇之友社)、《发芽粗米食疗》(小学馆)等。

<<健康果汁400例>>

书籍目录

前言用果汁健康身心！

针对不同症状推荐的果汁Best 5配制蔬果汁的原料配制蔬果汁的制作工具配制蔬果汁的操作步骤Part 1
简便果汁Part 2 蔬菜果汁Part 3 快速制作果汁的方法Part 4 针对症状的果汁Part 5 瘦身果汁Part 6 热饮果汁

健康果汁有问必答果汁不能饮用过量吗？

蔬果制成汁后，营养会被破坏吗？

干果能用来制作果汁吗？

营养被摄取后会立刻显效吗？

想要更甜的果汁怎么办？

如何制作雪泥？

<<健康果汁400例>>

编辑推荐

《健康果汁400例》中的果汁做法简单、美味、健康！
是你生活中不可缺少的好饮料哟！

<<健康果汁400例>>

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>