第一图书网, tushu007.com

<<健康果菜汁DIY>>

图书基本信息

书名：<<健康果菜汁DIY>>

13位ISBN编号：9787801593191

10位ISBN编号：7801593197

出版时间：2002-07

出版时间：中国建材工业出版社

作者：庄圣思,郭子仪

页数：128

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康果菜汁DIY>>

内容概要

《健康果菜汁DIY》是台湾生活品味文化传播有限公司正式授权出版的中文简体版图书。
该书分为两大章节，分别介绍了现代都市人最喜欢自己调制的水果汁和蔬菜汁的益处。
　现代都市人生活忙碌、压力大，而果菜汁所富含的营养包括醣类、维生素、矿物质、纤维质和有机酸都具有排除压力、舒缓疲惫的功效，不仅沁凉好喝，还具有多重美容。
本书以二、三十余种蔬果教你自己调制果菜汁，并附营养分析和保健功效提示，轻轻松松就能喝出果菜汁的美味与健康！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

庄圣思，曼谷泰式料理餐厅主厨，西湖工商餐饮料理讲师，东帝士金典俱乐部中餐宴会厅副主厨，正传统担仔面餐厅总店主厨及分店顾问，第七届金厨铜牌奖，1992年中华美食展金牌奖，1993年中华美食蔬果雕金牌奖，1993年中华美食展银牌奖。

郭子仪，中国饮食基金会创始会

第一图书网, tushu007.com

<<健康果菜汁DIY>>

书籍目录

作者序目录喝出健康的果菜汁果菜汁的制作要点水果篇 柳橙 改善便秘　双橙汁　柳橙柠檬汁、柳澄优酪乳 西瓜 利尿、消炎　西瓜凤梨牛奶汁　西瓜柠檬汁　苹果 养颜美容　苹果西瓜汁　李子苹果牛奶汁、苹果葡萄柚汁　苹果蔬菜汁、苹果番茄汁　苹果苦瓜牛奶汁　苹果胡萝卜牛奶汁 葡萄 预防贫血　葡萄鲜奶汁　红葡萄汁、葡萄乳酪汁　葡萄蔬菜汁、葡萄香蕉汁 凤梨 解热退水　凤梨百香果汁、凤梨哈蜜瓜汁　凤梨包心菜汁　凤梨柠檬汁、凤梨鲜奶汁 木瓜 防止便秘　木瓜蔬菜汁　木瓜鲜奶汁　木瓜凤梨汁 梨子 治疗便秘　梨子乳酪汁、梨子蜜汁　梨子苹果汁、梨子菠菜汁 香瓜 防止高血压　香瓜蔬菜汁　香瓜鲜奶汁、香瓜蔬果汁 奇异果 预防血管老化　奇异果蔬菜汁　奇异果蜜汁、奇异果汁　奇异果优酪乳　奇异果可尔必思 葡萄柚 预防黑斑　葡萄柚椰果汁　葡萄柚蔬菜汁、葡萄柚苹果汁 哈密瓜 消除浮肿 …… 番石榴 开胃助消化 草莓 预防牙龈出血 荔枝 改善心脏衰弱 酪梨 预防动脉硬化 火龙果 养颜美容 芒果 预防动脉硬化 杨桃 止咳化痰 橘子 预防感冒 李子 消除疲劳 柠檬 预防坏血病蔬菜篇 胡萝卜 滋润皮肤 包心菜 健胃整肠 小黄瓜 消肿养颜 莴苣 帮助消化 番茄 预防高血压 芹菜 消除疲劳 菠菜 预防盆血 甜椒 改善黑斑 芦笋 利尿解毒 莲藕 补血润肺 苦瓜 消暑退火

第一图书网, tushu007.com

<<健康果菜汁DIY>>

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