

<<美味健康的鲜果汁>>

图书基本信息

书名：<<美味健康的鲜果汁>>

13位ISBN编号：9787802201088

10位ISBN编号：780220108X

出版时间：2007-5

出版时间：中国画报出版社

作者：川野妙子

页数：145

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>

## <<美味健康的鲜果汁>>

### 内容概要

关于饮食和健康的信息越来越多，饮食材料也变得日益丰富起来，但是每天摄取的营养是否平衡呢？

对于这一点应该有很多人没有自信。

其实很简单，我们可以通过果汁来补充我们每天饮食摄取不足的维生素和矿物质。

果汁的魅力在于：材料来自于自然，新鲜、美味，可以充分地吸收养分。

“啊，好喝的令人难以想象”      “是啊，颜色好漂亮”      “哇，好爽口”

## <<美味健康的鲜果汁>>

### 作者简介

文德，在英语教学生涯中，文德老师教过的学生超过10万人，而且都能在教学相长的气氛中快乐地汲取英语的养分。

现在他依然竭尽全力地为众多奋战于英语学海的学子们解说学习重点，是一位受广大学生爱戴、专精英文词汇、超人气的英语讲师。

文德毕业于首尔大学英文系及东大学院，曾任教于高丽大学、中央大学、成均馆大学等。

另外，还兼任才智广播电台《文德英语词汇至尊》节目的主讲老师，金英韩国升大学机构专任语文讲师，同时也是“ybmsisa.com”在线英语学习网最受网友爱戴的超人气讲师。

除了畅销韩国的英文词汇基础系列《MD Vocabulary 33000》及本书外，还有多本著作。

文德老师立志成为更专精于英语词汇的讲师，并打算再深入研究英文，以拯救更多陷入英文泥沼的莘莘学子。

## <<美味健康的鲜果汁>>

### 书籍目录

Part 1 自己动手做果法的基础自己动手制作果汁的生活根据生活样式添加果汁根据身体状况选择适合的  
的营养果汁只用5种素材轻松做出美味果汁全部选择当季的新鲜素材没有添加剂的纯饮品可放心饮用  
果汁的种类与营养口感柔滑的果汁比较粘稠的果汁冰糕状的冷冻果汁牛奶果汁热饮饮料和果汁汽水热  
饮从果法中容易摄取的营养元素B - 胡萝卜素 维生素B1维生素B2 维生素C维生素E 钙钾 铁食物  
纤维 糖分(碳水化合物)蛋白质 多酚异黄酮柠檬酸粘蛋白果汁制作工具的使用方法榨汁机搅拌机棒状  
搅汁器柑橘类榨汁器礫菜板专栏 做出美味果汁的秘诀素材的处理方法柑橘类要去皮、去籽后使用请  
记住除去鳄梨皮和籽的方法除西红柿皮时用热水剥皮法做冰冻果汁时先将素材冷冻好毛豆和青豌豆的  
薄皮可以保留青菜要仔细清洗, 切除根部本书的使用方法材料份量表Part 2 针对不同素材的果  
汁Part 3 针对不同症状的果汁Part 4 美容果汁Part 5 针对不同场合补充不同的果汁Part 6 针对老人与孩  
子的果汁

<<美味健康的鲜果汁>>

章节摘录

插图：

## <<美味健康的鲜果汁>>

### 编辑推荐

《美味健康的鲜果汁》由中国画报出版社出版。

<<美味健康的鲜果汁>>

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>