

<<鲜榨生活>>

图书基本信息

书名：<<鲜榨生活>>

13位ISBN编号：9787807538592

10位ISBN编号：7807538597

出版时间：1970-1

出版时间：哈尔滨

作者：优图生活

页数：262

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>

## <<鲜榨生活>>

### 内容概要

《鲜榨生活：果蔬汁不可思议的神奇力量》将全面为你介绍各种不同功能的果蔬汁的营养价值，它们的制作、保存和饮用方法，会将你带进芳香馥郁、色泽诱人、多彩缤纷的果蔬汁世界。果蔬汁原材料明星榜，让你知道那些蔬果会成为榨汁机的常客！为特殊人群量身打造的果蔬汁，常见病症果蔬汁对症疗法！简单的制作方法，神奇的保健功能，让我们一起走进缤纷诱人、不可思议的果蔬汁世界！

<<鲜榨生活>>

书籍目录

第一章 走进果蔬汁世界鲜榨果蔬汁的妙处果蔬汁的种类及功效第二章 果蔬汁的制作与饮用问答如何选择一台最合适的榨汁机果蔬汁怎样制作和再利用自制果蔬汁问答插页：果蔬汁的渣子也有妙用第三章 果蔬汁原材料明星榜苹果葡萄橙子樱桃梨草莓柑橘柠檬猕猴桃香蕉芒果西瓜菠萝山楂李子木瓜菠菜芹菜黄瓜番茄胡萝卜甜椒白菜圆白菜油菜苦瓜白萝卜莲藕山药南瓜第四章 排毒养颜瘦身果蔬汁美白嫩肤抗衰养颜消脂瘦身利尿去水肿清体排毒第五章 滋养脏腑的果蔬汁养心安神滋润肺部强化肝功能补益肾脏调理脾胃保养肠道第六章 对抗亚健康的果蔬汁食欲不振失眠健忘口腔溃疡大量脱发情绪抑郁眼睛干涩、疲劳容易疲劳免疫力低下便秘内分泌失调月经紊乱第七章 为特殊人群量身打造的果蔬汁幼儿：促进身体发育学生族：健脑益智上班族：强化营养孕妇：安胎养颜更年期：合理调养老年人：延年益寿第八章 果蔬汁对症疗法感冒咳嗽腹泻贫血高血压高脂血糖糖尿病痛经阳痿早泄附录常见蔬菜中的维生素与矿物质含量水果营养素含量排行榜

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>