

<<健康蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<健康蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789575653972

10位ISBN编号：9575653971

出版时间：2000年09月05日

出版时间：臺視文化

作者：周敦懿

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>

## <<健康蔬果汁>>

### 内容概要

- 1.依族群分類 分析現代人對健康的不同需求，將120道蔬果汁概分成九大族群，針對各族群的生活特色，建議各該補充何種營養素，又如何自蔬果汁中補充。  
計有：享瘦族、美顏族、上班族、孕婦族、孩童族、青少年族、銀髮族、咖啡族、煙酒族
- 2.詳列適合榨成汁的蔬果 許多國內的蔬果汁食譜大多翻譯自國外，在應用上常會教讀者弄不懂或買不到材料，而且雖然國產蔬果品種繁多，卻不一定每一種適合拿來榨汁，作者經多年教學且製作前一一試品，而過濾出本書中所列舉之蔬果，每一種蔬果都簡述其所含之營養及可能療效
- 3.每一杯均有營養成分&功效介紹 除了在各族群所必有之功效外，另亦簡介其他功效。

<<健康蔬果汁>>

作者简介

周敦懿  
師大家政研究所畢業  
《西餐廚房》、《西式簡餐》作者

## <<健康蔬果汁>>

### 书籍目录

蔬果汁與健康

為什麼要多喝自榨的蔬果汁？

生鮮蔬果區 水果專區、蔬菜專區

我愛蔬果汁 蔬果汁的現代飲用法

享瘦族蔬果汁、美顏族蔬果汁、上班族蔬果汁、孕婦族蔬果汁、孩童族蔬果汁、青少年族蔬果汁、銀髮族蔬果汁、咖啡族蔬果汁、煙酒族蔬果汁、

附錄 蔬果汁vs不適症、蔬果汁所含的營養

<<健康蔬果汁>>

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>