

<<自制健康果汁128道>>

图书基本信息

书名：<<自制健康果汁128道>>

13位ISBN编号：9787534941504

10位ISBN编号：7534941504

出版时间：2009-5

出版时间：河南科技

作者：朵琳出版部

页数：97

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>

## <<自制健康果汁128道>>

### 内容概要

炎热的夏天，最能够带来清凉与美丽的，当然非果汁莫属！  
用新鲜的蔬菜与水果交织出的缤纷液体，每一杯都有不同的养颜美容、健康养生之功效。  
不过蔬果的自然营养元素不易保存。  
本书将教你如何事半功倍地用丰富的蔬果、水果喝出美丽的秘诀，让你想不漂亮都难！

<<自制健康果汁128道>>

书籍目录

Chapter 1 不可不知！

蔬果汁健康饮用秘诀 一定要知道的蔬果汁Q&A 蔬果健康小常识 超人气营养水果Top 20 超人气营养蔬菜Top 15 各类蔬果的冷冻与保存Chapter 2 喝出您的粉嫩肌肤 美白养颜蔬果Top 10 素颜也有好气色 蜜乳好气色果汁 苹果美肤蔬果汁 美肤润色果汁 喝出您的亮眼明眸 明眸蔬果汁 美睛蔬果汁 护眼营养果汁 唤醒亮丽好肤质 唤肤果汁 亮颜果菜汁 亮肤香蕉荳牛奶汁 喝出水嫩QQ唇 美唇蔬果汁 美唇青菜汁 敏感性皮肤的美肌秘诀 去痘美肌果汁 脱敏美颜果汁 从此告别黑眼圈！ 抗熊猫眼蜜香果汁 去黯沉蜜茄汁 Chapter 3 自然元素喝出美白肌肤 好气色蔬果Top 10 美白肌肤就靠“钙” 高钙青菜果汁 健骨奶昔 粉色多钙优酪乳 新陈代谢必备“镁” 青春坚果奶昔 元气满满蜜桃奶昔 纤体香蕉豆奶 瘦脸消水肿就靠“钾” 释迦香蕉奶昔 美肌香瓜奶昔 .....Chapter 4Chapter 5

## <<自制健康果汁128道>>

### 章节摘录

插图：火龙果营养丰富、功能独特。

它含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素，丰富的维生素和水溶性膳食纤维。

火龙果除有预防便秘、促进眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成、预防贫血和抗神经炎、口角炎、降低胆固醇、皮肤美白防黑斑的功效外，还具有解除重金属中毒、抗自由基、防老年病变、瘦身、预防大肠癌等功效。

火龙果看上去似乎不好处理，其实非常简单，它不像有些水果中间有籽需要避开，直接从中间剖开就可以，再以刀尖在果肉横竖划上几刀，往外一翻，就像吃芒果一样，轻轻松松就可以将果肉与果皮分开。

<<自制健康果汁128道>>

编辑推荐

《自制健康果汁128道》由河南科学技术出版社出版。

<<自制健康果汁128道>>

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>