

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

图书基本信息

书名：<<健康养颜蔬果汁1+1>>

13位ISBN编号：9787538165364

10位ISBN编号：7538165363

出版时间：2010-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：小矶富贵子

页数：103

译者：刘颖

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>

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

内容概要

早上总是睡到快要迟到了才慌慌张张地起床，总是来不及吃早餐，飞奔着去上班。

即使有时候吃早点，蔬菜、水果的摄取量也远远不够。

为了增加我们对蔬菜水果的摄取量，就从现在开始每天早上品尝一杯自己亲手做的蔬果汁吧。

“冰箱里还有剩下的菠菜呢，下班回家顺便买了萝卜，明天早上就用这些做一杯蔬菜汁吧。

这样就不用担心皮肤粗糙了！

”自己做蔬果汁，可以自由使用各种材料，不仅营养丰富，而且新鲜又美味，正好给早起的人补充能量。

这本书要为大家介绍简单易做的“1+1蔬果汁食谱。

做蔬果汁的材料非常简单，只要在一种蔬菜或水果的基础上，再加上另一种蔬菜水果，就可以轻松做好。

书中提到的20种蔬菜、水果，也是日常常见的食材。

这些蔬果汁各有功效，可以滋润肌肤、消除水肿、治疗便秘，还可以当做早餐充饥等，对美容和健康都很有裨益。

像胡萝卜中的胡萝卜素和橙子中的维生素C，1+1组合起来摄取的话，会起到事半功倍的效果。

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

作者简介

作者：（日本）幻冬舍 译者：刘颖

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

书籍目录

健康养颜蔬果汁1+1的生活方式 蔬果汁的基本制作方法 蔬果汁的营养价值 蔬菜汁食谱 西红柿 圆白菜 彩椒 甜玉米 苦瓜 南瓜 胡萝卜 甘薯 菠菜 豆类果汁食谱 苹果 草莓 香蕉 葡萄柚 菠萝 葡萄 莓类 芒果 梨 鳄梨手捏果汁 蔬果汁问题集锦 Q & A 关于搅拌机按材料索引按身体状况索引

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

章节摘录

插图：

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

编辑推荐

《健康养颜蔬果汁1+1》：常见蔬菜、水果的不同搭配，做成简单的营养健康果汁。需要的仅仅是搅拌机。

即使在忙碌的早晨，不喜欢吃蔬菜水果的人和不会做饭的人也可以轻松享用。

蔬果汁富含各种营养，1+1组合的摄取方式事半功倍。

滋润肌肤、美体瘦身、补充能量、保护肠胃、消除水肿、放松心情……轰动美容界，由内而外让你变得更美丽的减肥美肌蔬果汁！

<<健康养颜蔬果汁1+1>>

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>