第一图书网, tushu007.com

<<青春活力果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<青春活力果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787543666733

10位ISBN编号：7543666731

出版时间：2011-1

出版时间：青岛

作者：杨文德//吴恩文

页数：79

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

阅读杨文德编著的《青春活力果蔬汁》，开始动手，充分享受健康果蔬汁给你带来的乐趣吧，家庭自制果蔬汁也成为一种时尚每日一怀自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给、改善体质和减肥，最简单易行的方法，让你轻轻松松制作出属于自的美味健康果蔬汁。

<<青春活力果蔬汁>>

书籍目录

作者序——分享作者序——逐“水果”而居Part 1 增强免疫力果汁 柳橙猕猴桃冰沙 芒果酸奶 菠菜菠萝木瓜汁 哈密瓜酸奶 菠萝酸奶 柳橙菠萝汁 综合酸奶 花仙子果汁 牛蒡汁 生姜藕粉汤Part 2 抗老化果汁 白菜酸梅汁 番茄酸奶 抗氧化美容汁 仙梨果汁 小黄瓜水果汁 葡萄西瓜苹果汁 鳄梨核桃牛奶汁 苹果西芹牛奶汁 苦瓜汁 维生素C果汁 葡萄酸奶 香蕉樱桃冰沙Part 3 消除疲劳果汁 黑芝麻奶昔 山药苹果牛奶汁 苹果蜂蜜汁 生津润肺杨桃汁 葡萄蜂蜜汁 牛奶哈密瓜苹果汁 哈密瓜蜂蜜汁 苹果橙子豆花汁 叶酸果汁 水梨蛋白果汁 火龙果蜂蜜汁 香蕉蜂蜜汁 哈密瓜牛奶蛋黄汁 苜蓿芽果汁Part 4 调理肠胃果汁 苹果柠檬葡萄柚汁 柠檬酸奶 芹菜菠萝汁 紫纤果汁 菠萝木瓜汁 香蕉酸奶 番茄菠萝汁 肠益菌果汁 黄瓜菠萝汁 草莓酸奶 火龙果酸奶 山药木瓜汁Part 5 防癌果汁 番茄石榴西瓜汁 铁质茄红素果汁 胡萝卜番茄汁 香蕉橙子猕猴桃汁 蔬菜综合果汁 维生素A果汁 雪梨紫甘蓝菜汁 辣茄红素汁 樱桃番茄酸奶汁 菠菜萝卜蔬菜汁 茄红素冰沙 蜂蜜乳冰沙 蔬果大全

<<青春活力果蔬汁>>

章节摘录

版权页： 插图： 菠菜菠萝木瓜汁 原料 菠菜50克、菠萝150克、木瓜30克、苹果40克、矿泉水60毫升、果糖10毫升、冰块50克 补给站 菠菜有益造血，菠萝则能助消化。
但是，结石患者不宜长期大量摄取含有菠菜的果汁，每天只可饮一杯。
做法 1.菠菜切除根茎，洗净。
切成适当大小；菠萝去头、尾及皮，对切，切除中间硬梗后切片；木瓜削皮。
对切去籽，切条状；苹果削皮，去核后切片，泡入盐水中。
2.将菠菜段、菠萝片、木条、苹果片依次放入果汁机内，加入石广泉水、果糖与冰块搅打成汁，倒出即可。
哈密瓜酸奶 原料 哈密瓜210克、原味酸奶110毫升、果糖20毫升、冰块50克 做法 1.哈密瓜剖半，去籽、皮，切成条状。
2.将哈密瓜条放入果汁机内，加入酸奶、冰块、果糖搅打成汁，倒出即可饮用。
补给站 哈密瓜是一种营养价值很高的水果。
常吃哈密瓜不但能清凉解渴，更有利于消化。

<<青春活力果蔬汁>>

编辑推荐

《青春活力果蔬汁(第2版)》主要内容包括：增强免疫力果汁、抗老化果汁、消除疲劳果汁等。

第一图书网, tushu007.com

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