

<<健康鲜美果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<健康鲜美果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787543686113

10位ISBN编号：7543686112

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：卢美娜，徐铭骏 编著

页数：159

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>

<<健康鲜美果蔬汁>>

内容概要

《超人气，易上手：健康鲜美果蔬汁》为您详细讲解355道水果汁、蔬菜汁及果蔬汁的做法，水果汁酸甜爽口，促进食欲，备受女性、小孩子青睐；蔬菜汁口味清新，维生素、矿物质含量丰富，更是老幼皆宜。

DIY的鲜美果蔬汁，品一次，相信你就会爱上它！

<<健康鲜美果蔬汁>>

书籍目录

HONEY甜蜜水果汁

- 木瓜
- 木瓜牛奶汁
- 木瓜豆浆汁
- 木瓜芝麻牛奶
- 哈密瓜
- 哈密瓜蔬果汁
- 哈密瓜豆浆
- 哈密瓜柳橙汁
- 哈密瓜草莓牛奶
- 哈密瓜菠菜汁
- 哈密瓜菠萝汁
- 哈密瓜木瓜酸奶
- 哈密瓜酸奶
- 哈密瓜柠檬汁
- 哈密黄瓜荸荠汁
- 金橘
- 金橘菠菜豆浆
- 金橘杨桃汁
- 金橘复合果菜汁
- 金橘菠萝汁
- 金橘橘子汁
- 金橘姜汁
- 金橘柠檬汁
- 金橘苹果蜜汁
- 金橘胡萝卜汁
- 木瓜哈密汁
- 木瓜柳橙豆浆
- 木瓜柳橙酸奶
- 西瓜
- 西瓜果菜汁
- 西瓜芹菜汁
- 西瓜苦瓜汁
- 西瓜菠萝汁
- 西瓜香蕉蜜汁
- 香瓜
- 香瓜可尔必思
- 香瓜汁
- 香瓜西瓜汁
- 香瓜豆奶汁
- 香瓜胡萝卜汁
- 香瓜芹菜汁
- 香瓜蔬菜汁
- 香瓜鲜奶汁
- 香瓜柠檬汁

<<健康鲜美果蔬汁>>

香瓜苹果汁
柠檬
柠檬牛蒡柚汁
柠檬西芹柚汁
柠檬西芹橘汁
柠檬菠菜柚汁
柠檬花椰橘汁
木瓜香蕉牛奶
木瓜菠萝汁
木瓜胡萝卜牛奶
西瓜葡萄汁
西瓜番茄汁
西瓜酸奶汁
西瓜柠檬汁
西瓜苹果梨汁
橘子
橘子芒果汁
橘子芒果酸奶
橘子柳橙汁
橘子胡萝卜汁
橘子蛋黄蜜汁
橘子柠檬汁
橘子酸奶
橘子姜蜜汁
橘子苹果汁
橘芹花椰汁
柠檬芹菜汁
柠檬柳橙瓜汁
柠檬蛋蜜汁
柠檬葡萄柚汁
柠檬蔬菜汁
柳橙 36
柳橙芒果酸奶
柳橙香蕉牛奶汁
柳橙蛋蜜汁
柳橙芹菜蔬果汁
柳橙木瓜牛奶
柳橙橘子汁
柳橙红西瓜汁
柳橙香蕉酸奶
柳橙复合果汁
柳橙菠萝椰奶
梨子
猕猴桃梨汁
梨子西瓜牛奶
梨子西瓜汁
梨子苹果西瓜汁

<<健康鲜美果蔬汁>>

梨子菠萝汁
梨子葡萄汁
梨子葡萄萝卜汁
香蕉无花果梨汁
草莓
草莓牛奶汁
草莓西瓜汁
草莓乳果汁
草莓芹菜果汁
草莓柳橙健美汁
草莓胚芽酸奶
草莓蜜瓜菠菜汁
草莓养乐多
草莓橘子酸奶
草莓樱桃奶昔
葡萄柚
葡萄柚菠萝汁
葡萄柚木瓜牛奶
葡萄柚西芹汁
葡萄柚芹菜蔬果汁
葡萄柚柳橙汁
葡萄柚柳橙苹果汁
葡萄柚甜椒汁
葡萄柚菠萝汁
葡萄柚蔬菜汁
葡萄柚醋汁
柿子
柿子牛奶汁
柿子胡萝卜汁
柿子蜜柑汁
柿子番茄汁
柿子酸奶汁
柿子柠檬蜜汁
葡萄
葡芹菠萝汁
葡梨牛蒡汁
葡萄牛奶
葡萄生菜梨子汁
葡萄多多
葡萄芒果汁
葡萄猕猴桃汁
葡萄芝麻汁
葡萄花椰菜梨汁
葡萄哈密牛奶汁
苹果
苹果猕猴桃汁
苹果水梨汁

<<健康鲜美果蔬汁>>

苹果香牛奶
苹果生菜柠檬汁
苹果菠菜汁
苹果柳橙苦瓜汁
苹果青江汁
苹果油菜汁
苹果蜜酸奶
苹果芹菜汁
香蕉
香蕉巧克力汁
香蕉杏仁汁
香蕉豆腐汁
香蕉芝麻豆浆
香蕉哈密瓜奶
香蕉柳橙蛋汁
香蕉桃子汁
香蕉蛋汁
香蕉黑枣干牛奶
香蕉花椰菜牛奶
蓝莓
蓝莓香草冰沙
蓝莓李子汁
蓝莓柳橙汁
蓝莓红酒汁
蓝莓香柚牛奶汁
蓝莓葡萄汁
蓝莓菠萝汁
蓝莓香蕉酸奶

.....
HEALTHY清爽蔬菜汁

<<健康鲜美果蔬汁>>

章节摘录

版权页：插图：葡萄柚菠萝汁 材料：葡萄柚1 / 2颗、葡萄（绿）10粒、菠萝肉50克 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2 葡萄洗净去籽。

3菠萝肉切成小块。

4将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚木瓜牛奶 材料：葡萄柚1 / 2颗、木瓜1 / 4颗、牛奶150毫升、蜂蜜适量 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2木瓜去皮去子，切成小块。

3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚西芹汁 材料：葡萄柚1颗、西芹50克 蜂蜜适量、凉开水100毫升 1葡萄柚洗净切开，压汁器压汁。

2 西芹择洗净，撕去皮切成小条，用榨汁机榨汁。

3将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚芹菜蔬果汁 材料：葡萄柚1颗、莴苣50克、芹菜29克、苹果1 / 4颗 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2莴苣择洗净，切小片，用榨汁机榨汁。

3芹菜择洗净，切成小段，用榨汁机榨汁。

4苹果洗净，去皮去核，切成小块。

5将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚柳橙汁 材料：葡萄柚1颗、柳橙1颗蜂蜜适量、开水100毫升 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2柳橙洗净，切开，用压汁器压汁。

3将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚柳橙苹果汁 材料：葡萄柚1颗、柳橙1颗苹果1 / 2颗、柠檬1 / 4颗 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2柳橙洗净，切开，用压汁器压汁。

3苹果洗净，去皮去核，切成小块。

4柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。

5将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚甜椒汁 材料：葡萄柚1颗、红甜椒1 / 2颗蜂蜜适量、柠檬1 / 2颗 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2红甜椒去籽洗净，切小块。

3柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。

4将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚菠萝汁 材料：葡萄柚2颗、菠萝80克碎冰50克、蜂蜜适量 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2菠萝肉切成小块。

3将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚蔬菜汁 材料：葡萄柚1颗、圆白菜100克、芹菜50克、香菜20克 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2圆白菜择洗净，切成小段，用榨汁机榨汁。

3芹菜择洗净，切成小段，用榨汁机榨汁。

4将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

葡萄柚醋汁 材料：葡萄柚1颗、白醋1茶匙、蜂蜜适量 1葡萄柚洗净，切开，用压汁器压汁。

2将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

<<健康鲜美果蔬汁>>

<<健康鲜美果蔬汁>>

编辑推荐

翻开《超人气,易上手:健康鲜美果蔬汁》，你不仅能了解各种果蔬的知识，学会DIY低糖、有机、天然的鲜美果蔬汁，还可以充分发挥你的创造力，将色彩缤纷的果蔬随心组合，或许会获得意想不到的惊喜口感哦！

<<健康鲜美果蔬汁>>

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>