

<<親手做果汁，健康百分百>>

图书基本信息

书名：<<親手做果汁，健康百分百>>

13位ISBN编号：9789866334559

10位ISBN编号：9866334554

出版时间：2011-6-15

出版时间：四塊玉

作者：郭玉芳

页数：128

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>

## <<親手做果汁，健康百分百>>

### 內容概要

小朋友增強免疫力、女性瘦身美白、男性體內環保、心血管保健、抗老化，自己動手做，蔬果原味最健康。

夏天到了，喝什麼才健康？

忙錄的生活，吃什麼才安心？

蔬菜和水果怎樣搭配會有什麼功效？

本書有詳盡的解說。

喝新鮮果汁的好處 1.陽光早餐：是您一天健康活力的來源。

2.女性保健：讓您喝出粉嫩、喝出苗條與健康。

3.男性保健：讓您增強體力、體內環保。

4.銀髮族：讓您遠離心血管疾病、預防老化。

5.增強免疫力：遠離疾病更健康。

## <<親手做果汁，健康百分百>>

### 作者簡介

郭玉芳經歷TVBS小女人下午茶「玉芳健康屋」食譜設計示範老師、漢聲廣播電臺「早安銀髮族」營養DIY單元主講老師、媽媽與寶寶月刊食譜設計示範老師、桂冠冷凍食品食譜設計示範老師。

著作：熱飲、健康懷孕280天、0~6歲幼兒飲食指南、美容瘦身鮮果汁、筍料理、菇料理、新天王主食-發芽米..... 等等。

<<親手做果汁，健康百分百>>

書籍目錄

第一篇 陽光早餐酪梨果汁牛奶 小朋友增強體力香蕉果汁牛奶 小朋友腸胃保健木瓜果汁牛奶 增強免疫力水蜜桃優酪果汁 預防便秘活力精力湯 預防心血管疾病蔓越莓牛奶果汁 美白肌膚櫻桃優酪果汁 瘦身美白陽光五蔬果汁 增強免疫力南瓜蔬果汁 男性保健青春精力湯 預防癌症綠茶纖體優酪果汁 養生抗老化馬鈴薯優酪果汁 保健腸胃火龍果百香果牛奶 養生抗老化榴槤果汁牛奶 改善虛弱體質第二篇 女性保健櫻桃鮮果汁 孕育調理胡蘿蔔綜合果汁 孕育調理山藥芝麻牛奶 孕育調理覆盆子蔬果汁 更年泌尿保健香吉士蔬果汁 更年抗老化蔓越莓纖體果汁 窈窕纖體葡萄檸檬莓汁 更年心血管保健蔬果纖體果汁 瘦身纖體百香果嫩膚果汁 嫩膚美白美白C鮮果汁 美白保養香蕉綜合果汁 小朋友增強抵抗力草莓果汁奶昔小朋友促進食慾第三篇 男性保健蕃茄綜合果汁 預防癌症南瓜蔬果汁 保護攝護腺牛蒡蔬果汁 增強體力水蜜桃蔬果汁 預防便秘苦瓜蔓越莓果汁 保肝解毒哈密瓜鮮果汁 平衡血糖鳳梨芹菜鮮果汁 體內環保西瓜檸檬果汁 解暑利尿第四篇 銀髮族李子鮮果汁 預防便秘覆盆子蔬果汁 預防泌尿感染葡萄柚水梨鮮果汁 心血管保健小黃瓜檸檬汁 預防感冒蓮藕鮮果汁 清熱解暑蘆薈牛奶果汁 肝臟保健金桔芭樂鮮果汁 預防感冒雙梨鮮果汁 預防老化第五篇 增強免疫力彩椒活菌果汁 木瓜綜合果汁 蔓越莓芒果汁 香蕉鮮果汁 奇異果鮮果汁 水梨金桔果汁 百香果蔬果汁 楊桃鮮果汁 楊桃蘋果汁 柿子鮮果汁.....

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>