

# 《健康果汁400例》

## 图书基本信息

书名：《健康果汁400例》

13位ISBN编号：9787538151800

10位ISBN编号：753815180X

出版时间：2007-10

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：牧野直子

页数：154

译者：灵思泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健康果汁400例》

## 内容概要

《健康果汁400例》详细介绍了由3种蔬菜、水果混合制成的鲜榨果汁做法。如果《健康果汁400例》中有您中意的饮品，可添加些自己喜欢的原料，制成冷冻雪泥等。活不规律、营养摄取不足、健康状况日益下降……如何解决这些让人烦恼的问题？

# 《健康果汁400例》

## 作者简介

牧野直子，管理营养士，瘦身策划师，料理研究家，工作室代表。在女子营养大学就读时，即参与营养指导与教育，现在在电视、杂志、网络界涉足营养指导与料理制作。信条是：全家人可以享受的益体、简便、美味的菜谱。著有：《能量早知道》(女子营养大学出版部)、《每日儿童食谱》(主妇之友社)、《发芽粗米食疗》(小学馆)等。

# 《健康果汁400例》

## 书籍目录

前言用果汁健康身心！针对不同症状推荐的果汁Best 5配制蔬果汁的原料配制蔬果汁的制作工具配制蔬果汁的操作步骤Part 1 简便果汁Part 2 蔬菜果汁Part 3 快速制作果汁的方法Part 4 针对症状的果汁Part 5 瘦身果汁Part 6 热饮果汁健康果汁有问必答果汁不能饮用过量吗？蔬果制成汁后，营养会被破坏吗？干果能用来制作果汁吗？营养被摄取后会立刻显效吗？想要更甜的果汁怎么办？如何制作雪泥？

# 《健康果汁400例》

## 编辑推荐

《健康果汁400例》中的果汁做法简单、美味、健康！是你生活中不可缺少的好饮料哟！

# 《健康果汁400例》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)