

《喝对蔬果汁不生病》

图书基本信息

书名：《喝对蔬果汁不生病》

13位ISBN编号：9787506460422

10位ISBN编号：7506460424

出版时间：2010-1

出版社：中国纺织出版社

页数：111

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

《喝对蔬果汁不生病》

内容概要

《喝对蔬果汁不生病》内容简介：你是个一天到晚忙得晕头转向的上班族？还是个白天休息，晚上工作的SOHO夜猫族？家中有每天熬夜努力，准备考试的学生？还是有不喜欢吃蔬菜和水果的小朋友？现代人将时间和精力都投入到工作与学业上，不知不觉中忽略了自己和家人的健康。直到有一天，当你发现自己或家人的身体大不如前，才急忙想起速求健康，若想靠吃维生素片来补充营养是不够的。大家都知道从天然食物中摄取营养，才是最佳的健康途径，只不过现代人的生活太忙碌，根本没时间关注一日三餐。除了维生素片、钙片和纤维片这些硬梆梆的化学药物，难道没有别的方法摄取到天然的营养成分？其实有一个最简单的方法，那就是自己制作蔬果汁。

只要将这些常见的蔬菜和水果放入果汁机（或果菜机）中，就能摄取天然的营养，我想没有再比这个方法更简单的了。《喝对蔬果汁不生病》收集了200款好喝的蔬果汁，简单地分成“你是哪一种人？不同的行业要喝不一样的果汁”和“我有小毛病吗？不一样的症状就要喝不同的果汁”两个大单元，再细分成数个小单元，方便读者选择适合的果汁。建议读者可从目录中挑选果汁。

书中蔬果汁的搭配经过专业的营养师黄煦君审核，使你不仅能喝到美味，还能喝出健康。无论是受慢性病、妇科疾病所苦，还是因便秘、肥胖所困扰者，或者只是想预防疾病、提升免疫力、增强体力，只要每天1杯天然蔬果汁就能解决问题。蔬果汁，正是忙碌的现代人最佳的营养补充剂，现在是你清洗果汁机的时候了！

《喝对蔬果汁不生病》

书籍目录

每天1杯，喝对蔬果汁不生病自制蔬果汁的基础 3种常见制作蔬果汁的机器 8个让蔬果汁更好喝的诀窍 10个制作蔬果汁的Q & A 7个蔬果汁的最佳配角 豆浆DIY 常见蔬果聪明保存 Part 1 你是哪一种人？不同的行业要喝不一样的蔬果汁 疲劳的上班族 茄梨苹果汁+莴笋苹果汁 芦笋白芝麻牛奶+葡萄牛奶 木瓜芝麻牛奶+胡萝卜橙子牛奶 木瓜香蕉牛奶+香橙芒果酸奶 菠萝香橙汁+圆白菜芦荟汁 香橙甜橘汁+香蕉菠萝汁 小白菜苹果汁+菠萝白菜汁 莴笋芹菜汁+菠萝汁 草莓白萝卜汁+西瓜菠萝汁 综合蔬菜汁+番茄汁 毛豆葡萄柚乳酸饮+葡萄柚乳酸饮 核桃杏仁甜椒汁+毛豆豆浆 胡萝卜苹果姜汁+苹果芥蓝汁 核桃酪梨牛奶+香蕉橙子豆浆 柚子柠檬汁+香瓜香菜汁 番茄蜂蜜汁+酪梨芦笋汁 窈窕美丽的女性 松子番茄汁+香蕉杏仁汁 菜花西芹牛奶+番茄乳酸饮 苹果醋汁+橙子甜椒汁 木瓜橙子豆浆+胡萝卜苹果豆浆 番石榴蜂蜜汁+橙子黄瓜汁 黄瓜猕猴桃汁+胡萝卜番茄牛奶 西兰花猕猴桃汁+莲藕胡萝卜汁 草莓豆浆+黑芝麻芦笋豆浆 草莓橘子酸奶+葡萄柚甜椒汁 香蕉蛋蜜汁+酪梨草莓牛奶 熬夜的学生，SOHO族 番茄梅子粉汁+芦荟蛋蜜汁 柠檬蛋蜜汁+香蕉南瓜汁 番茄牛奶+莴笋芹菜苹果汁 小松菜黑枣豆浆+青椒紫苏牛奶 木瓜芝麻乳酸饮+香蕉黄豆粉牛奶 葡萄柚枇杷汁+芒果番茄汁 芒果木瓜汁+山苦瓜猕猴桃汁 圆白菜苹果汁+苹果胡萝卜姜汁 酪梨蛋蜜汁+蓝莓香蕉牛奶 橙子柿干牛奶+核桃豆浆 番茄甜椒汁+香瓜汁 草莓胚芽酸奶+蓝莓酸奶 芦笋香瓜豆浆+香蕉豆腐汁 毛豆香蕉牛奶+香蕉小白菜汁 水蜜桃杏牛奶+南瓜牛奶 芒果牛奶+苹果杏汁 讨厌蔬果的儿童 香蕉苹果牛奶+草莓牛奶 南瓜橙子乳酸饮+番茄葡萄柚乳酸饮 红薯苹果牛奶+西兰花橙子豆浆 猕猴桃营养果汁+葡萄营养果汁 草莓奶昔+番石榴营养果汁 橙子香蕉牛奶+橙子蛋蜜汁 小松菜苹果汁+胡萝卜橙汁 菠萝苹果汁+樱桃酸奶 猕猴桃油菜乳酸饮+苹果乳酸饮 白萝卜橙子汁+苹果西芹可尔必思Part 2 我有小毛病吗？不一样的症状就要喝不同的果汁 预防便秘 火龙果猕猴桃汁+苹果梨汁+苦瓜橙汁 木瓜乳酸饮+毛豆香蕉甜奶+猕猴桃牛奶 香蕉芝麻豆浆+猕猴桃葡萄柚汁+香蕉咖啡牛奶 预防骨质疏松 菠萝乳酸饮+圆白菜橙子牛奶 柠檬橘子汁+小白菜香蕉汁 樱桃乳酸饮+蓝莓葡萄汁 妇科疾病不再来 香蕉西兰花牛奶+菠萝豆浆 小番茄圆白菜汁+生姜苹果茶 油菜苹果汁+西芹苹果汁 圆白菜水果汁+甜橙姜汁 菠菜西芹牛奶+西兰花番茄汁 香蕉甜橙蛋蜜汁+超级维生素C果汁 香蕉黑枣干牛奶+葡萄柚葡萄干牛奶 菠菜胡萝卜牛奶+香蕉葡萄汁 胡萝卜姜汁+橘子姜汁+南瓜肉桂乳酸饮 金橘菠菜豆浆+木瓜油菜花汁 远离肥胖 综合甜椒汁+莴笋橙子汁+低热量蔬菜汁 水蜜桃梨汁+火龙果菠萝汁+西瓜苦瓜汁 甜橙黄瓜汁+火龙果圆白菜汁+番茄黄瓜汁 小白菜香瓜汁+番茄香蕉牛奶+小白菜番茄牛奶 增强免疫力 苹果香菜汁+番茄香菜汁+南瓜柚子牛奶 土豆香蕉牛奶+红薯胡萝卜牛奶+土豆莴笋牛奶 枇杷蜂蜜汁+猕猴桃蜂蜜汁+小麦草柠檬汁 五谷精力汤+苜蓿芽精力汁+综合活力汤 治疗感冒 莲藕姜汁+白萝卜梨汁+莲藕橙汁 胡萝卜蛋蜜牛奶+菠菜橙汁+苹果生姜苏打水 远离癌症 葡萄柚醋汁+超级蔬果汁+大蒜胡萝卜汁 橙子豆腐汁+葡萄芒果汁+香蕉黑芝麻豆腐汁 木瓜红酒汁+葡萄汁+葡萄柚橙子汁 小麦草汁+小麦草苹果汁+蓝莓菠萝汁 预防慢性病 西瓜梨汁+圆白菜小豆苗汁+香蕉香瓜汁 草莓豆腐汁+菠菜胡萝卜汁+苹果苏打水 西瓜梨牛奶+猕猴桃梨汁+哈密瓜柠檬汁 哈密瓜豆浆+芦荟牛奶+香蕉柠檬汁 圆白菜青椒汁+香蕉牛奶+红薯杏仁牛奶 永葆年轻 山药牛奶+牛蒡果汁+火龙果营养果汁索引

《喝对蔬果汁不生病》

章节摘录

插图：

《喝对蔬果汁不生病》

编辑推荐

《喝对蔬果汁不生病》：疲劳的上班族、窈窕美丽的女性、熬夜的学生、SHOH族、讨厌蔬果的儿童、妇科疾病不再来，预防骨质疏松，预防慢性病，增强免疫力，预防便秘，远离肥胖，治疗感冒，远离癌症，永葆年轻。

《喝对蔬果汁不生病》

精彩短评

- 1、书送来的时候都压坏了
- 2、翻了翻，主要是给家人看。
- 3、书不错，彩色插图，内容很好适合懒惰的我
- 4、特价买的，非常值，留着给宝宝打汁喝
- 5、肥沃的土壤成就高大的树木，干裂的土地长出营养不良的植被，身体呀，也是如此，用各种蔬菜瓜果的营养来滋养这个身体，才能活的健健康康。这本书还可以看，不过没有买的另一本书详细。
- 6、照着书上的方法学着做了几次，挺好的
- 7、自己有榨汁机，都没怎么用过，刚好可以用~期待
- 8、商品不错，内容用得上，只是这快递真的太“快”了，窝在快递员手里一天半都不送货，不催不送！
- 9、便宜时购买的，还没有时间看，抽空一定慢慢看！
- 10、说明很详细，什么果汁适合用什么机器都有说明，妈妈也喜欢。
- 11、不错。已经试过几种了，榨出来的果汁颜色好味道好。跟书上的一样~
- 12、内容再多点就更好了
- 13、不过内容还是有一部分能起到借鉴作用。看别人写不再多，不如自己去实践一下。此书还不错，需要坚持才会有效果。
- 14、特价买的，还算可以
- 15、早上喝果汁是最好的，迷上了果汁的学问，这本书给予了不错的指导
- 16、一般，而且书很旧，有翻过的痕迹，像旧书。
- 17、快递员服务态度好，速度快。个人觉得这套书值得买。
- 18、介绍了很多种果汁的做法，很是全面
- 19、还不错，第一次买这类的书，每种果汁需要的种类挺多，慢慢接受呢，希望能让身体更健康一些。
- 20、这本书很精致，书很值。
- 21、买了台果小汁机，所以买这个配着用，书的材质很好，当当买书都很划算哦
- 22、图片很精美，给人一种清爽的感觉。
- 23、每天照着书本做一款，真的很健康。
- 24、好书一本，对症下药，很有裨益。
- 25、很不错，价格更是没得说，
- 26、这书不错，上面写了针对不同人群的果汁
- 27、书很便宜，印刷得很漂亮，还是彩印呢，好便宜
- 28、其实是为搭运费选的，但收到后确实很喜欢，图片和纸质都很好，全彩版，内容丰富易懂，各种蔬菜水果的搭配都有图示，很漂亮，大大刺激了人的食欲，儿子看了都止不住要翻好几遍，我想按说明给他做几样，他一定能接受，改改不爱吃菜的习惯，补充足量的维生素。买了觉得值，很兴奋哦。
- 29、很好，非常实用，喜欢。
- 30、可以看看果汁的营养，有参考作用，还是不错的，好评！
- 31、还行吧，有些不是很生活。
- 32、图片精美，搭配合理（还需要亲身体会，看着真的不错）。。。
- 33、太好啊
- 34、马上去试试 看着蛮好的
- 35、好 谁便买来看看 试试在家里做做
- 36、就是有很多很多的榨汁食谱，不过是个东西都放在一起榨，就没有啥意思了，不能告诉我最适合的组合是哪些。不然我自己随便放就好了呀，还要你的配方干什么？
- 37、很不错的果汁书，可以弥补每天吃不到的蔬菜水果。
- 38、平时都是在家做水果汁，有更多搭配，很好用
- 39、我喜欢,儿子也喜欢,他挑了一款适合学生喝的对视力有好处的饮料让我给他做,非常有情趣的书.
- 40、送给老爸老妈的，希望有效果

《喝对蔬果汁不生病》

- 41、书薄但是内容很丰富，排版规整清新，分类明晰。如果能把果蔬的寒凉属性分析下会更好，中医养生里很强调这个，回头再找来其他类型书完善这方面理论。
- 42、便宜啊去，就我这个，树叶能看
- 43、书的质量很棒，内容丰富，本人很适用。
- 44、不仅有介绍哪种果汁机打什么水果，水果属性都介绍了，还挺全面的，里面有各种蔬果汁，还能对症喝果汁。
- 45、这类书我买了好几本，都是大爱呀，一杯杯都那么卡哇依
- 46、本来买来是想让爸妈照着养生的，结果老人家嫌麻烦
- 47、纸质好，印的精致，很喜欢，内容介绍的不错。就等时间检验。
- 48、不错~挺实用的
- 49、果汁米糊之类的，好做有讨巧
- 50、减价的书纸质不错，但书皮烂了，其他的都好
- 51、商品很不错，支持。。。
- 52、照着上面做了，味道不错！希望对健康有益
- 53、绝对超值的一本书，有书指导，孩子爱喝果汁，
- 54、这本书对养生，有好处，饮品数量也很多，我还没有做过，只是看了一下，，
- 55、书很丰富、可依据自己喜好 调制不同果汁
- 56、看看可以，动手做挺烦的
- 57、很便宜，很好！很喜欢！多买写这样的书本放在家里，有空的时候翻来看看，总比看有些电视剧强啊！
- 58、很好的图书价钱便宜增长了很多知识

《喝对蔬果汁不生病》

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