

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 图书基本信息

书名：《全家人的蔬果汁使用手册》

13位ISBN编号：9787501985630

10位ISBN编号：7501985634

出版时间：2012-4

出版社：轻工

作者：李健

页数：239

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)

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 内容概要

《全家人的蔬果汁使用手册》选取的保健蔬果汁是营养师精心推荐的，保健蔬果汁不精能让你清理体内的毒素，让你健健康康瘦下来，而且还能补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提升免疫力，在饮品升级的同时，让健康保护也随之升级。饮用蔬果汁已经成为现代人的一种生活方式。作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，蔬果汁正越来越受到人们的青睐。新鲜的蔬菜和水果能为人体提供丰富的植物营养素及生命活性物质，在人们越来越重视健康的今天，自制蔬果汁也成为一种时尚。

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 作者简介

李健，饮食类图书作者，知名生活类图书创作人，常年关注饮食营养与公众健康，结合日常生活实际提出了很多有操作意义的饮食方法，出版过若干本饮食类图书，尤其是出版的彩色图文饮食类图书，因其图文并茂、细节丰富、紧贴生活实际，市场反响较好，深受读者好评。

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 书籍目录

前言：打开蔬果养生之门第一章 制作时尚健康蔬果汁 自制蔬果汁十大要诀 制作蔬果汁的工具 果蔬的存储保鲜方法 低热量瘦身果汁表第二章 清体排毒蔬果汁第三章 调理机体蔬果汁第四章 补身保健蔬果汁第五章 防治疾病蔬果汁第六章 纤体瘦身蔬果汁第七章 美容养颜蔬果汁附录一 养生保健蔬果豆浆附录二 健康养颜蔬果醋饮

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 章节摘录

版权页： 插图： 食疗功效 本品具有增进食欲、促进消化、预防便秘的功效，对溃疡有着良好的治疗作用。卷心菜和黄河蜜瓜都有通便利尿的功效，能清热解燥。料理方法 卷心菜叶洗净，卷成卷；黄河蜜瓜洗净，去皮、籽，切成四块；柠檬连皮切成三块。将卷心菜、黄河蜜瓜、柠檬放进榨汁机内榨汁。将果汁倒入杯中，加入蜂蜜调味，加冰块即可。挑选卷心菜小窍门 卷心菜的叶球要紧实，松散的表示包心不紧，不要购买。另外，叶球虽坚实，但顶部隆起，表示球内开始抽薹，中心柱过高，食用口感变差，因此也不要选购。安神助眠，补虚益肾 葡萄生菜梨汁 食疗功效 葡萄生菜梨汁结合了三种蔬果食材的优点，具有清热解毒、补虚益肾的作用，能够促进人体排毒，洗尽肠毒，一身轻松。料理方法 将葡萄、生菜充分洗净，梨子去皮、核，切块。柠檬洗净后，带皮切成薄片。将葡萄用生菜包裹，与梨子顺序交错地放入榨汁机内榨汁。将柠檬放入榨汁机内榨汁调味，再加少许冰块即可。挑选生菜小窍门 购买球形生菜要选择松软叶绿、大小适中的，质地很硬的口感差；买散叶生菜时，要选择大小适中，叶片肥厚、鲜嫩的。

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 编辑推荐

《全家人的蔬果汁使用手册》收录百余种鲜榨蔬果汁，全彩实拍配图，手把手教你制作好喝的蔬果汁，为职场白领增添生活情趣的同时，又能纤体美容，一举多得。最绿色的蔬果汁，百分之百实物拍摄，全方位解析各种蔬果的养生作用，每个家庭都值得拥有的蔬果汁书。每时每刻尽享美味生活，原来减肥瘦身也可以有滋有味。

# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 精彩短评

- 1、这本书不错，就是太多需要加冰的了，小孩子不放心喝
- 2、买回来还没看，不过翻了一下应该还不错，希望能坚持做下去！
- 3、介绍了不同水果不同配方的好多用途，挺实用的，简单明了
- 4、这是一本实用的蔬果汁制作手册
- 5、好书哦，非常实用
- 6、可以按照书本上的配方操作，有指导意义。
- 7、每天榨一杯这本书就是宝典了。
- 8、不错。平时不做，现在照书努力做做看。
- 9、现在每天都可以喝到不同的果汁，又能调养自己身体，实在喜欢，值得……！！
- 10、介绍了很多蔬菜水果汁的调配和营养，多是易得时令果蔬。。
- 11、全面，实用，这个夏天必须学会做果汁！！
- 12、都是常见的水果和蔬菜，作者真的是对柠檬比较偏爱，几乎都需要加柠檬~还没有亲自实践过，希望能对我的减肥起到帮助作用~
- 13、好书送朋友的
- 14、看推荐好像挺实用的就买了 果然效果不错
- 15、内页很精美~我娘很喜欢
- 16、现代人最需要的就是营养健康，所以多吃天然的，会更健康。
- 17、不错哦。以后有需要再来买
- 18、书的纸张很好 是正版书哦
- 19、帮同事买的，不知道内容怎样
- 20、挺好的，还没有都试过，某些还是挺好喝的。
- 21、太有了，昨天到了榨汁机，正愁怎么搭配水果更好吃，今天书就到了，大致看了看，很详细，纸张也很好
- 22、好用好用，俺老妈每天都学着来榨汁
- 23、嘿嘿。。喜欢
- 24、孩子很喜欢喝果汁 今天按照书中的方法配果汁 和外面买得一样 主要是孩子和我一起动手榨果汁 开心得不得了……
- 25、写得很全面，也很简单，很实用
- 26、很实用的一本书，容易操作。
- 27、不太实用，很多食材不好找
- 28、百余种鲜榨蔬果汁，全彩实拍配图，手把手教你制作好喝的蔬果汁，为职场白领增添生活情趣的同时，又能纤体美容
- 29、很详细，也把比例都分析得很清楚
- 30、nice好好好
- 31、书本的内容比较实用，操作也比较容易。
- 32、同类书太多了 选来选去买了这本 但是很失望 分类比较乱 再告诉大家两个细节：（1）2013年出的书介绍果汁机的时候竟然没有包含原汁机 全是些几百年前的设备（2）在介绍保存蔬果的时候多次提到用报纸包起来 报纸啊 天啊 哪怕说用厨房用纸好不好 所以对此书的信任度大打折扣 不知道作者是什么生活水准的人 这种养生书可信吗？
- 33、虽然喜欢这本书，但是还担心有些蔬果汁生饮会不会胃受不了
- 34、这本书的排版很好看，色彩图片很养眼。内容很实用，东西都是平常能买到的，食疗功效、营养师提醒、生活贴士、挑选果蔬小窍门也很好用。就是好象作者对柠檬偏爱上了些，几乎每道果汁里都要加一点。对冬天的果汁如何口感好没有介绍，只有加冰的，感觉更适合夏天。
- 35、纸张质量很好，详细介绍了很多果蔬组合，都是平常常见的一些食物，可以开始实践咯，呵呵
- 36、很好，内容很全，回头试试
- 37、很实用，也很有新意
- 38、买了很多次了不说了;你懂得

## 《全家人的蔬果汁使用手册》

- 39、很好的书，里边全是彩页看起来即明白又舒服，以后照着做一定会有收获的！
- 40、一共买了好几本，都很好，以后买书就\*\*当了，真心好！
- 41、本书教会大家根据不同的症状怎样调理自己的身体。很值得拥有的一本书。
- 42、是彩页，很喜欢，这个夏天有事做了。
- 强烈推荐
- 43、朋友说还不错，可以学到东西
- 44、不错！在家做了很多试验品！味道可以随意调
- 45、介绍的东西不错，也很简单，有些做法一目了然，只是书外面没有了保护膜，有点脏了
- 46、速度很快，而且我就买一本加上运费都比在书城买的便宜很多！
- 47、蔬果汁这本书很实用~图文并茂，又简单操作，我和我家人都很喜欢，很棒哦~
- 48、按照书上的做了几个，挺好喝，食材还很普遍
- 49、我非常喜欢的一本书，很好很实用，图文并茂，值得推荐，等价格合适的话，准备把一套买全了。
- 50、内容没有什么可参考
- 51、学了很多知识，太想实践了，就是感觉操作起来不方便，可能我有点懒吧。
- 52、很全面，各式各样的养生果蔬汁营养书籍。
- 53、还不错，简单，在家里做完全没有问题
- 54、很实用的一本书，里面介绍了很多果汁。
- 55、还行吧，就是里面的排版和文字如果更美观就好了
- 56、最近一直在看这种书
- 57、还可以，夏天来了就要多喝果汁
- 58、照着书上的做还挺好的
- 59、百余种鲜榨蔬果汁，全彩实拍配图，手把手教你制作好喝的蔬果汁，为职场白领增添生活情趣的同时，又能纤体美容，
- 60、同类里算不错的。
- 61、果汁种类很多也很详细，就是自己太懒了，坚持做了几天就不搞了！书不错
- 62、真不错，已经做过多次了，方便实用！后面还增加有营养豆浆，很全面。
- 63、不错的书。有用
- 64、全家人的蔬果汁
- 65、方法比较多，还未尝试
- 66、这本书全家都非常喜欢，非常好看，非常满意。
- 67、按照书中的配方弄了几杯果汁 还真是不错呢
- 68、挺实用的啊！呵呵
- 69、书中的内容很好，平时多看看应该对家里人的都好。
- 70、每天做一款，每天都有新口味
- 71、大概看了一下，品种很全，介绍丰富！值得推荐
- 72、懒人一个，记不住各种蔬果的益处，只能靠书。图文并茂，很方便的！
- 73、照着书上的做果汁~很好！很实用！
- 74、大概看了一下，简单易懂
- 75、书的质量很好，而且是全彩的。
- 76、慢慢做着吃，价钱也很满意
- 77、看见就想喝的果汁
- 78、内容很齐全，很好



# 《全家人的蔬果汁使用手册》

## 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)