

《全家人的养生蔬果汁:减肥！减压》

图书基本信息

书名：《全家人的养生蔬果汁:减肥！减压！益寿！健康！最实用的蔬果汁大全》

13位ISBN编号：9787553738638

出版时间：2015-3-1

作者：曹军，孙平主编

页数：256

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

《全家人的养生蔬果汁:减肥！减压》

内容概要

现在，各种各样的自制蔬果汁受到大家的欢迎，越来越多的人逐渐选择用它来取代市售的果汁饮料，就是因为自制蔬果汁不仅原汁原味，其中的营养也非常丰富，相较于一般的果汁饮料而言，自制蔬果汁的确更加有益于人体。本书选取了大量实用的蔬果汁，制作步骤简单明了，为健康的生活提供便利，为每一位家庭成员的健康给予帮助。其中有适合爸爸、妈妈喝的健康蔬果汁，有适合爷爷、奶奶喝的延年益寿蔬果汁，有适合孩子喝的健康成长蔬果汁，也有针对日常生活中常见的小病痛对症蔬果汁，全家人健康养生皆有道。每天一杯蔬果汁，令身心恢复能量和活力，轻松享受这种既健康又时尚的养生方式。

《全家人的养生蔬果汁:减肥！减压》

作者简介

曹军

云南省玉溪市中医医院高级营养师、中国营养学会会员、全营养辨证施膳（QBS）临床模板推广专家。在云南省中医学院第四附属医院玉溪市中医医院从事临床营养工作三十余年。云南省营养学会理事、云南省医院协会首届临床营养分会委员。对急危重症的肠内营养治疗能结合中医传统食疗应用于临床；在全营养辨证施膳调理慢性代谢性疾病、内分泌失调和亚健康的防治方面，具有丰富的经验。

孙平

长春市宽城区中医院副主任医师，一直从事病房及中医皮肤科的一线临床工作。师从吉林省名中医杨云平及我国著名皮肤科专家张民夫教授。诊治患者无数，受到了广大患者的好评。多次被评为区级和市级的先进工作者，在国家期刊上发表专业论文多篇

书籍目录

6 常见食材的经典蔬果汁推荐

第一章蔬果汁的制作与功效

26 蔬果的“四性”“五味”

28 “五色”蔬果的区别

30 蔬果汁的保健功效

32 自制蔬果汁的常用工具

34 自制蔬果汁的注意事项

36 切削蔬果的实用技巧

38 常见蔬果的保鲜方法

第二章常见蔬果汁原材料的功效简介白色蔬果

42 梨 白菜

43 山药 莲藕

44 冬瓜 菜花

45 白萝卜 洋葱

46 大蒜 椰子

47 荔枝 火龙果 绿色蔬果

48 菠菜 西蓝花

49 黄瓜 芹菜

50 青椒 猕猴桃

51 橄榄 芦荟

52 鳄梨 生菜

53 香菜 苦瓜 紫黑色蔬果

54 黑豆 黑木耳

55 蓝莓 黑芝麻

56 茄子 桑葚

57 紫甘蓝 黑枣

58 葡萄 乌梅

59 黑米 黑加仑 红色蔬果

60 胡萝卜 红薯

61 西红柿 红枣

62 山楂 草莓

63 樱桃 辣椒

64 枸杞 西瓜

65 石榴 葡萄柚 黄色蔬果

66 芒果 玉米

67 南瓜 哈密瓜

68 木瓜 香蕉

69 菠萝 橙子

70 柠檬 生姜

71 杏 枇杷

第三章让妈妈窈窕又美丽,面色红润有光泽肌肤细嫩更年轻润肤养颜,嫩白皮肤

74 猕猴桃柳橙酸奶汁

75 水蜜桃汁香蕉木瓜酸奶汁

76 芦荟香瓜橘子汁橙子黄瓜

汁77 香蕉火龙果汁草莓哈密瓜菠菜汁

78 黄瓜木瓜柠檬汁红糖西瓜汁

79 葡萄柚甜椒汁胡萝卜芦笋橙子汁轻松瘦身一身轻告别脂肪,重塑身形

- 80 圣女果芒果汁草莓水蜜桃汁
- 81 香蕉苦瓜汁葡萄柚杨梅汁
- 83 紫苏菠萝花生汁西蓝花橘子汁
- 84 黄瓜胡萝卜汁苹果柠檬汁
- 85 西红柿葡萄柚苹果汁洋葱芹菜黄瓜汁改善月经不调每个月的那几天不再是困扰
- 86 姜枣橘子汁胡萝卜豆浆汁
- 87 西芹苹果胡萝卜汁生姜苹果汁
- 88 圣女果圆白菜汁苹果菠萝老姜汁
- 89 苹果橙子生姜汁菠菜圆白菜汁
- 90 香蕉橙子汁菠萝豆浆汁
- 91 葡萄柚葡萄干牛奶汁西蓝花猕猴桃汁....
- 第四章让爸爸放松身心,缓解工作压力赶走亚健康状态缓解疲劳,充沛精力
- 106 芦笋牛奶汁菠萝甜椒杏汁
- 107 胡萝卜菠萝汁
- 108 哈密瓜菠萝汁洋葱苹果汁
- 109 葡萄圆白菜汁香蕉西红柿牛奶汁
- 110 葡萄菠菜汁蜜香椰奶汁
- 111 菠萝苦瓜蜂蜜汁胡萝卜苹果芹菜汁释放压力心情好抛开烦恼,安心睡眠
- 112 苹果葡萄柚汁菠萝柠檬汁
- 113 橘子蜂蜜汁橘子芒果汁
- 114 莴苣芹菜汁猕猴桃桑葚汁
- 115 香蕉西红柿汁草莓柳橙菠萝汁
- 116 葡萄果醋汁莴苣苹果汁
- 117 香瓜生菜蜂蜜汁
- 第五章让爷爷、奶奶身体更健康,延年又益寿....
- 第六章让孩子聪明健康、茁壮成长.....
- 第七章四季养生蔬果汁.....
- 第八章常见病对症调治蔬果汁.....

《全家人的养生蔬果汁:减肥！减压》

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