

# 《每日一杯活力蔬果汁》

## 图书基本信息

书名：《每日一杯活力蔬果汁》

13位ISBN编号：9789868119000

10位ISBN编号：9868119006

出版时间：2005年05月13日

出版社：大利文化

作者：宋立萍

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)

# 《每日一杯活力蔬果汁》

## 內容概要

### 本書特色

針對個人需求，分【窈窕美人活力篇】、【學生健康補給飲篇】、【全家健康元氣飲篇】、【對症食療蔬果汁篇】照顧每個人的健康

針對需求別、症狀別、年齡別、三餐別，符合全家人的需求，每個人的需要，只要買一本，等於買好幾本，一本在手，市面上的蔬果汁譜讓你通通都擁有!!

提供製作蔬果汁的器具大全、製作蔬果汁的元氣調味品大全  
介紹各式蔬果汁的器具，及使用方式，可說是琳琅滿目。挑對器具，讓你輕鬆、便利更享受，即使懶人也會變勤快。從牛奶、可爾必思到萊姆汁等，增加蔬果汁風味的調味品，在調理製作與健康概念上，一一介紹、解說，提供最完整的調理資訊，讓你自自然然變Pro高手。

提供蔬果食材的挑選小訣竅  
水果、蔬菜怎麼挑、怎麼買、怎麼保存，大大有學問；而蔬果汁好不好喝、營養滿分的關鍵點，就在於此。作者提供最專業的經驗，不需要婆婆媽媽告訴你，只要看了書，你比婆婆媽媽更專精，讓你成為挑選蔬果的專業達人！

100道蔬果汁，各種蔬果搭配，應有盡有!!  
怎麼搭配很重要，專業的調配才能做出好喝、營養又健康，且兼具療效的蔬果汁，否則果汁加蔬菜不會有加成的效果，多喝了有時反而有害身體健康。這本書可以說是集市面上蔬果飲品之營養大全，兼具創意與健康，小小一杯就讓你喝出健康、增加生活樂趣，身體窈窕又美麗。

每一道蔬果汁製作小提醒、營養成分分析，以及功效的解說  
告訴你健康多一點的小常識，維生素A、B、C鉀、鐵、鋅及果酸、β-胡蘿蔔素等，還有名廚的私房妙招，不管在健康觀念或製作上，都能輕鬆掌握技巧。

編排設計優雅，圖片賞心悅目  
名廚現打蔬果汁，聘請名攝影師，精心製作、拍攝。圖片清晰、賞心悅目，實物實像，是製作上的最佳參考。

# 《每日一杯活力蔬果汁》

## 書籍目錄

善用器具，節省時間  
最方便、美味的調味品  
採買蔬菜有撇步  
水果挑選有訣竅

### PART 1 窈窕美人活力飲

- \* 減脂瘦身蔬果汁 \*
- \* 粉嫩美白、晶瑩剔透蔬果汁 \*
- \* 烏髮亮麗蔬果汁 \*
- \* 抗老化蔬果汁 \*

### PART 2 學生健康補給飲

- \* 保護視力蔬果汁 \*
- \* 增強考生記憶力蔬果汁 \*
- \* 補充能量蔬果汁 \*
- \* 成長發育、豐胸、轉骨蔬果汁 \*

### PART 3 全家健康元氣飲

- \* 代替早餐蔬果汁 \*
- \* 專治賴床蔬果汁 \*
- \* 食欲不振蔬果汁 \*
- \* 元氣充沛蔬果汁 \*
- \* 恢復體力蔬果汁 \*
- \* 增強免疫力蔬果汁 \*

### PART 4 對症食療蔬果汁

- \* 睡眠不足、失眠蔬果汁 \*
- \* 貧血蔬果汁 \*
- \* 便秘蔬果汁 \*
- \* 感冒蔬果汁 \*
- \* 頭痛蔬果汁 \*
- \* 預防高血壓蔬果汁 \*

# 《每日一杯活力蔬果汁》

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