

# 《对症养生蔬果汁大全》

## 图书基本信息

书名：《对症养生蔬果汁大全》

13位ISBN编号：9787122104419

出版时间：2011-5

作者：孙炜//双福

页数：134

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)

# 《对症养生蔬果汁大全》

## 内容概要

《对症养生蔬果汁大全(超值珍藏版)》内容简介：生活节奏的加快、压力的增大、饮食结构不合理、不注重饮食健康等致使许多人无形中产生了这样那样的问题。如何使这些问题得到缓解或者治疗是人们普遍关注的焦点。营养学家提示，适量饮用蔬果汁，可以起到强身健体、辅助治疗疾病的作用。《对症养生蔬果汁大全(超值珍藏版)》以水果和蔬菜为基本原料，对症分类(包括儿童、学生、中老年人、上班族、电脑工作者和开车族、女性常见疾病，特殊人群以及其他疾病)，解读蔬果汁保健养生功效，提高生活质量。

《对症养生蔬果汁大全(超值珍藏版)》详解42种常见疾病及其对应的200多道蔬果汁制作方法。精选100道蔬果汁，配详细步骤图以及精美大匡，让你轻松学会制作蔬果汁。8道水果食疗餐、日道自制家庭药茶以及人体常用穴位按摩方法，带给你更多的健康知识。

书中所选食材普遍常见，制作方法简单易学，随书附赠VCD，实景演示，百款蔬果汁轻松做。

# 《对症养生蔬果汁大全》

## 作者简介

孙炜

红叶谷职业技能培训学校校长。由他领导的红叶谷职业技能培训学校，是以西点制作、花式调酒、英式调酒、咖啡、饮料为主的多元化专业培训学校，是团中央定立的第一个全国外来务工青年中心、共青团青岛市委青年创业定点培训基地。总部位于青岛市，在成都、南昌、沈阳等地设有多所分校，在同行中均享有良好口碑。

# 《对症养生蔬果汁大全》

## 书籍目录

精美彩图版刘症养生蔬果汁如何使用这友书对症养生蔬果汁制作快速入门 蔬果汁器材的选择与使用 蔬果切削小窍门 蔬果汁的制作技巧 如何判断自己印体质 常见蔬果汁的功效PART 1 儿童常见疾病对症治疗 消化不良 哈密瓜酸奶汁 可乐猕猴桃汁 红薯苹果牛奶 雪梨黄瓜汁 暑热口渴 西瓜菠萝汁 哈密瓜菠萝汁 苹果葡萄柚汁 苹果苦瓜鲜奶汁 莲藕柳橙蔬果汁 健康讲堂：蔬果汁的作用 咳嗽 莲藕荸荠汁 厌食、偏食等 番茄葡萄柚乳酸饮 芒果香蕉椰奶汁 菠萝鲜奶汁 酸甜番茄汁 柠檬橘子汁 发育迟缓 助长猕猴桃汁 西兰花橙子豆浆PART 2 学生常见疾病对症治疗 用脑过度 核桃牛奶汁 香蕉奶汁 葡萄柚柳橙苹果汁 熬夜 蜜香椰奶 睡眠质量差 木瓜芝麻乳酸饮 学习压力大 葡萄果醋汁 鲜葡萄蜜汁PART 3 常见疾病对症治疗 痛风 卷心菜胡萝卜苹果汁 骨质疏松 橘子牛奶汁 胸闷郁结 杏仁燕麦鲜奶汁 动脉硬化 番茄洋葱芹菜汁 茄子番茄汁 心脑血管疾病 卷心菜汁 气喘 柳橙汁 综合蔬果汁 痔疮、便秘 苹果汁 西瓜葡萄汁 香蕉杂果汁 红薯牛奶汁 鲜榨土豆汁 高血压 芹菜凤梨鲜奶汁 芹菜柳橙汁 糖尿病 番茄葡萄柚汁 洋葱柳橙汁 山药牛奶 三高症状 洋葱蜜汁 青椒葡萄柏汁PART 4 上班族常见疾病对症治疗 失眠、焦虑 洋葱苹果汁 胡萝卜醋蛋饮 白菜香蕉汁 白菜苹果奶汁 精神抑郁 柠檬酸奶汁 橘子芒果汁 压力大、易累 西兰花醋果汁 李子鲜奶汁 葡萄卷心菜汁 茄梨苹果汁PART 5 电脑工作者、开车族常见疾病对症治疗 眼睛疲劳干涩 胡萝卜苹果芹菜汁 番茄甜椒汁 菠菜蜜饮 胡萝卜鲜果汁 疼痛、口臭 卷心菜青椒汁 茼蒿汁 消化不良 木瓜菠萝汁 酸甜番茄汁 番茄芦笋汁 番茄大白菜汁 番茄葡萄柚汁 番茄洋葱芹菜汁 茄子番茄汁 番茄甜椒汁 番茄海苔汁 番茄莴苣汁 番茄茄子汁 番茄柳橙汁 番茄卷心菜甘蔗汁 胡萝卜 胡萝卜山楂汁 胡萝卜鲜果汁 菠菜胡萝卜番茄汁 鲜玉米胡萝卜汁 菜花胡萝卜汁 苦瓜酸奶汁 胡萝卜醋蛋饮 胡萝卜汁 胡萝卜豆浆 胡萝卜苹果芹菜汁 胡萝卜苹果汁 红薯 红薯牛奶汁 地瓜绿茶汁 地瓜汁 地瓜莲藕豆浆汁 红薯苹果牛奶 黄瓜 小黄瓜裙带菜汁 苹果黄瓜柠檬汁 小黄瓜山药汁 西瓜黄瓜汁 复合黄瓜汁 小黄瓜洋葱汁 双瓜汁 莲藕 莲藕柳橙蔬果汁 莲藕荸荠汁 莲藕苹果汁 芦笋 芦笋芹菜汁 生菜芦笋汁 芦笋果菜汁 芦荟 芦荟绿茶汁 芦荟甜瓜橘子汁 南瓜 南瓜奶昔 南瓜菠菜汁 南m西兰花荷兰芹汁 南瓜苹果汁 芹菜 芹菜蔬果汁 芹菜凤梨鲜奶汁 芹菜柳橙汁 芹菜番茄汁 芹菜醋汁 芹菜芦笋葡萄汁 山药 山药牛奶 山药苹果饮 山药草莓菠萝汁 甜椒 黄甜椒香蕉汁 红黄甜椒汁 红甜椒草莓汁 红甜椒小黄瓜汁 土豆 鲜榨土豆汁 土豆橙汁 莴苣 莴苣毛豆汁 莴苣酸奶汁 莴苣苹果汁 莴苣水果汁 扩发蔬果汁 芹菜莴苣圣女果汁 西芹 西芹甜菜汁 西芹香蕉柠檬汁 土豆胡萝卜西芹汁 菠萝西芹番茄汁 卷心菜双芹汁 乳酸菌西芹汁 白菜 白菜香蕉汁 白菜苹果奶汁 小松菜 小松菜葡萄柚汁 小松菜胡萝卜汁 小松菜橙子汁 小松菜芒果酸奶汁 小松菜菠萝汁 洋葱 洋葱柳橙汁 洋葱蜜汁 洋葱苹果汁 卷心菜 卷心菜胡萝卜苹果汁 卷心菜汁 卷心菜番茄汁 紫甘蓝番石榴汁 葡萄卷心菜汁 卷心菜青椒汁 茼蒿卷心菜菠萝汁 卷心菜地瓜豆浆 其他 杨梅汁 鲜柿汁 蔓越莓汁 纯树莓汁 枇杷汁 蜂蜜番石榴牛奶 甘蔗汁 柠檬酸奶汁 仙人掌汁 茼蒿汁 核桃牛奶汁 蜂蜜油菜汁 清凉丝瓜汁 杏仁燕麦鲜奶汁 混合牛奶汁 萼果黄瓜柠檬汁 疲劳 猕猴桃幻境 红黄甜椒汁 前列腺炎 橘子柳橙汁 木瓜番茄牛奶PART 6 女性常见疾病对症治疗 生理期问题 胡萝卜豆浆 雪梨核桃牛奶 怕冷、贫血 葡萄鲜奶汁 苹果甜瓜汁 更迁期综合迂 油菜苹果汁 木瓜豆浆汁 皮肤问题 雪梨牛奶 桃子蜂蜜汁 香蕉蜜桃鲜奶 胡萝卜苹果汁 身体肥胖 茼蒿卷心菜菠萝汁 西瓜苦瓜汁 健康讲堂：认识蔬果的“四性”与“五味”PART 7 特殊人群对症治疗 喝酒者 芹菜醋汁 西瓜黄瓜汁 复合黄瓜汁 芦荟甜瓜橘子汁 菠萝西芹番茄汁 香蕉红枣牛奶汁 吸烟者 猕猴桃椰汁 柳橙蜜汁 护发者 黄豆粉香蕉汁 混合牛奶汁PART 8 其他疾病对症治疗 感冒 桃子石榴汁 复合维生素果汁 口鼻疾病 清凉丝瓜汁 莲藕苹果汁 喉咙痛 西瓜苹果汁 西瓜香瓜梨汁 肿瘤、肝病 蜜瓜牛奶汁 番茄卷心菜甘蔗汁 胃炎、胃溃疡 菜花汁 卷心菜双芹汁 癌症 木瓜红酒汁 乳酸菌西芹汁 健康讲堂 聊聊水果药膳与食疗 以及自制药茶PART 9 养生水果药膳 与食疗&药茶 水果食疗推荐 枸杞酿苹果 秋梨百合膏 枸杞西瓜蒸蛋 无花果炖猪蹄 枸杞苹果色拉 菠萝鸡片汤 苹果烧牛肉 橘汁鱼 自制药推荐 生姜红糖茶 生姜苏叶茶 自制感冒茶 开胃二椒茶 枸杞生地茶 养血柔肝茶 芦麦茶 地麦清热茶更多对症养生蔬果汁PART 1 儿童常见疾病 对症治疗 白萝卜橙子汁 白萝卜雪梨汁 草莓牛奶汁 胡萝卜山楂汁 香瓜可尔必思 草莓火龙果汁 木瓜柠檬汁PART 2 学生常见疾病对症治疗 番茄芦笋汁 葡萄小白菜香蕉汁 香蕉南瓜汁 莴苣毛豆汁 草莓米酒汁 苹果小松菜汁 小松菜葡萄柚汁 莴苣酸奶汁 菠菜胡萝卜番茄汁 鲜玉米胡萝卜汁PART 3 中老年人常见疾病 对症治疗 芹菜蔬果汁 杨梅汁 草莓豆腐汁 双果酸奶汁 莴苣苹果汁 草莓樱桃奶昔 水蜜桃梨汁 荷兰芹柳橙汁 苹果猕猴桃小松菜汁 小松菜胡萝卜汁 番石榴梅子汁 实菜芦笋汁 综合四果汁 菠菜荔枝汁 芦笋芹菜汁 草莓菠萝

## 《对症养生蔬果汁大全》

汁 芦笋果菜汁 番石榴乳酸饮 鲜柿汁 猕猴桃芦笋汁 番茄大白菜汁 鳄梨苹果汁 双瓜汁 芹菜番茄汁 番石榴芹菜汁 苹果番茄汁 柳橙胡萝卜汁PART 4 上班族常见疾病对 症治疗 水果安眠汁 黄甜椒香蕉汁 卷心菜番茄汁 山药苹果饮 紫甘蓝番石榴汁 菜花胡萝卜汁 苦瓜酸奶汁 猕猴桃蔬菜汁 黑芝麻酱葡萄柚汁 甘蔗汁 草莓白萝卜汁 香蕉牛奶甘蔗汁PART 5 电脑工作者、开车族 常见疾病对症治疗 草莓柠檬菠萝汁 胡萝卜汁 葡萄甘蓝荷兰芹汁 香瓜鲜奶汁 青木瓜生姜汁 木瓜紫甘蓝鲜奶汁 雪梨酸奶汁 一 小黄瓜裙带菜汁 西芹甜菜汁 番茄禹苣汁 番茄白萝卜荷兰芹汁 葡萄芹菜汁 仙人掌汁 芦荟绿茶汁 番茄海苔汁 百香果菠萝汁 金橘橘子汁 白萝卜芹菜汁 苹果白萝卜汁 西芹香蕉柠檬汁 土豆胡萝卜西芹汁 葡萄柚白萝卜汁 芒果酸奶 小松菜橙子汁 小松菜芒果酸奶汁 小黄瓜山药汁 红甜椒草莓汁 红甜椒小黄瓜汁 蔓越莓汁PAR76 女性常见疾病对症治疗 纯树莓汁 菠萝番茄汁 苹果菠萝老姜汁 樱桃枸杞桂圆汁 生姜苹果汁 南瓜奶昔 杨桃菠萝饮 黄甜椒葡萄柚 土豆橙汁 鳄梨葡萄柚汁 洋葱草莓菠萝汁 苹果低卡酸奶 低脂水果汁 鲜果鲜菜汁 地瓜绿茶汁 莴苣葡萄柚汁 菠菜橙汁 菠萝西兰花汁 牛蒡葡萄柚汁 苹果枇杷汁 补血果菜汁 红葡萄汁 地瓜汁 橙子杏仁汁 蜂蜜番石榴牛奶PART 7 特殊人群对症治疗 芹菜芦笋葡萄汁 小黄瓜洋葱汁 番茄茄子汁 鲜杏汁 扩发蔬果汁 胡萝卜杏西芹汁 南瓜菠菜汁PART 8 其他疾病对症治疗 枇杷汁 蜂蜜油菜汁 薄荷西瓜汁 卷心菜柳橙汁 南瓜西兰花荷兰芹汁 南瓜苹果汁 小松菜菠萝汁 香蕉西瓜绿豆汁 橘蒟雪梨汁 草莓葡萄柚汁 荷兰芹木瓜汁 杨桃汁 山药草莓菠萝汁 地瓜莲藕豆浆汁 葡萄苏扣水汁 莴苣水果汁 芒果椰奶汁 卷心菜地瓜豆浆 芹菜莴苣圣女果汁 番茄柳橙汁 李子酸奶汁 葡萄柚菠萝汁 附录 常见蔬果产季表 蔬果汁残渣的妙用 穴位按摩缓解常见疾病 蔬果的颜色与健康食材分类速查 番石榴 番石榴梅子汁 番石榴乳酸饮 番石榴芹菜汁 低脂水果汁 百香果综合四果汁 百香果菠萝汁 菠萝 菠萝鲜奶汁 西瓜菠萝汁 菠萝番茄汁 苹果菠萝老姜汁 菠萝西兰花汁 草莓 草莓火龙果汁 草莓牛奶汁 草莓米酒汁 草莓豆腐汁 草莓菠萝汁 草莓白萝卜汁 草莓柠檬菠萝汁 洋葱草莓菠萝汁 橙子 西兰花橙子豆浆 白萝卜橙子汁 菠菜橙汁 橙子杏仁汁 鳄梨 鳄梨苹果汁 鳄梨葡萄柚汁 雪梨核桃牛奶 雪梨牛奶 橘子 柠檬橘子汁 橘子牛奶汁 橘子芒果汁 金橘橘子汁 梨子 雪梨黄瓜汁 白萝卜生梨汁 雪梨酸奶汁 橘蒟雪梨汁 李子 李子鲜奶汁 李子酸奶汁 柳橙 荷兰芹柳橙汁 柳橙汁 柳橙胡萝卜汁 橘子柳橙汁 柳橙蜜汁 卷心菜柳橙汁 哈密瓜 哈密瓜酸奶汁 哈密瓜菠萝汁 蜜瓜牛奶汁 猕猴桃 可东猕猴桃汁 助长猕猴桃汁 猕猴桃芦笋汁 猕猴桃蔬菜汁 猕猴桃幻境 猕猴桃椰汁 木瓜 木瓜柠檬汁 木瓜芝麻乳酸饮 青木瓜生姜汁 木瓜菠萝汁 木瓜紫甘蓝鲜奶汁 木瓜豆浆汁 荷兰芹木瓜汁 木瓜红酒汁 木瓜番茄牛奶 芒果 芒果酸奶 芒果椰奶汁 苹果 苹果葡萄柚汁 苹果苦瓜鲜奶汁 苹果小松菜汁 苹果汁 苹果猕猴桃小松菜汁 苹果番茄汁 茄梨苹果汁 苹果低卡酸奶 苹果枇杷汁 生姜苹果汁 油菜苹果汁 双果酸奶汁 综合蔬果汁 葡萄 葡萄小白菜香蕉汁 葡萄果醋汁 鲜葡萄蜜汁 葡萄甘蓝荷兰芹汁 葡萄芹菜汁 葡萄鲜奶汁 红葡萄汁 葡萄苏打水汁 蜜香椰奶 葡萄柚 葡萄柚柳橙苹果汁 青椒葡萄柚汁 黑芝麻酱葡萄柚汁 葡萄柚白萝卜汁 黄甜椒葡萄柚 牛蒡葡萄柚汁 莴苣葡萄柚汁 草莓葡萄柚汁 葡萄柚菠萝汁 桃 水蜜桃梨汁 桃子蜂蜜汁 桃子石榴汁 西瓜 西瓜葡萄汁 西瓜苦瓜汁 薄荷西瓜汁 西瓜香瓜梨汁 西瓜苹果汁 香蕉 芒果香蕉椰奶汁 香蕉奶汁 香蕉南瓜汁 香蕉杂果汁 香蕉牛奶甘蔗汁 香蕉蜜桃鲜奶 香蕉红枣牛奶汁 黄豆粉香蕉汁 香蕉西瓜绿豆汁 水果安眠汁 香瓜 香瓜可尔必思 香瓜鲜奶汁 苹果甜瓜汁 鲜果鲜菜汁 杏 鲜杏汁 胡萝卜杏西芹汁 杨桃 杨桃菠萝饮 杨桃汁 樱桃 樱桃枸杞桂圆汁 草莓樱桃奶昔 白萝卜 白萝卜芹菜汁 苹果白萝卜汁 番茄白萝卜荷兰芹汁 菠菜 菠菜荔枝汁 菠菜蜜饮 补血果菜汁 菜花 西兰花醋果汁 菜花汁 番茄 番茄葡萄柚乳酸饮

# 《对症养生蔬果汁大全》

## 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)