

《蔬果汁排毒養生》

图书基本信息

书名：《蔬果汁排毒養生》

13位ISBN编号：9789864135974

10位ISBN编号：986413597X

出版社：康鑑文化出版社

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

《蔬果汁排毒養生》

內容概要

俗話說：「一天五蔬果，疾病遠離你。」但是我們不可能一下子吃到那麼多種不同的蔬果，因此更聰明的健康吃法，就是把多種蔬果集合在一起打成汁，一次攝取完整的維生素營養，而且成分天然、容易被身體吸收。 [內容特色]： 一、本書示範將近八十種各式各樣的健康蔬果汁，教您在家自己動手做，每天餐前飯後來一杯，不僅幫助消化、維持血液酸鹼值平衡，還能防止皮膚粗糙、提高免疫力！ 二、內容分為整腸健胃、美白瘦身、清熱排毒、防癌抗老等四大單元，讓您輕鬆做出營養美味的蔬果汁，滿足全家人的飲食需求。 三、每道食譜除了基本配方與製作方式之外，還有各種蔬果的營養成分標示與採買處理要訣，以及最佳食用必須知道的保健大補帖。只要照著食譜攝取「天天五蔬果」，健康自然跟著來！

《蔬果汁排毒養生》

編輯推薦

俗話說：「一天五蔬果，疾病遠離你。」但是我們不可能一下子吃到那麼多種不同的蔬果，因此更聰明的健康吃法，就是把多種蔬果集合在一起打成汁，一次攝取完整的維生素營養，而且成分天然、容易被身體吸收。

一、本書示範將近八十種各式各樣的健康蔬果汁，教您在家自己動手做，每天餐前飯後來一杯，不僅幫助消化、維持血液酸鹼值平衡，還能防止皮膚粗糙、提高免疫力！

二、內容分為整腸健胃、美白瘦身、清熱排毒、防癌抗老等四大單元，讓您輕鬆做出營養美味的蔬果汁，滿足全家人的飲食需求。

三、每道食譜除了基本配方與製作方式之外，還有各種蔬果的營養成分標示與採買處理要訣，以及最佳食用必須知道的保健大補帖。只要照著食譜攝取「天天五蔬果」，健康自然跟著來！

《蔬果汁排毒養生》

精彩短评

1、1.增添风味的调味品：蜂蜜、养乐多、椰汁、黑糖、鲜奶、酸奶、豆浆、可尔必思，很多的可能性啊。除了蔬果，还可以加山药，有一页甚至还有大蒜。2.鲜榨后半小时饮用最佳，不马上喝就送进冰箱冷藏。3.两种以上蔬果互相搭配，慢慢喝让肠胃充分吸收更好。4.清晨空腹饮用效果更好。5.不过滤直接和碎渣一起喝更营养健康，口感不习惯就过滤掉残渣。6.用量杯、量勺等度量工具称重，不凭想象，更精准，口感更稳定。7.搭配太多啦，买了榨汁机自己慢慢试。

《蔬果汁排毒養生》

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