

《养生果蔬汁大全》

图书基本信息

书名：《养生果蔬汁大全》

13位ISBN编号：9787501987856

10位ISBN编号：7501987858

出版时间：2012-6

出版社：中国轻工业出版社

页数：144

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

《养生果蔬汁大全》

内容概要

《养生果蔬汁大全》中的果蔬汁，均按1—2人份推荐，食材原料均配图，且按配方中的实际分量称重，成品图均按照配方实际打制后拍摄，绝对真实，没有色素添加。我们在讲究营养的同时，也注重视觉上的美感，相信这些打制出来的果蔬汁会让您赏心悦目、胃口大开，在获得营养的同时，也能让您享受到自己动手的快乐和满足！《养生果蔬汁大全》由营养专家张晔、左小霞编著。

《养生果蔬汁大全》

作者简介

张晔，解放军309医院营养科前主任。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。中国营养学会会员。对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。在报刊、杂志共发表文章100余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生堂滋补汤粥》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》，主编了《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在中央电视台《健康之路》、北京电视台《食全食美》《生活大调查》《养生堂》《科学实验室》《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题录像节目，研究重点从医院的营养治疗，扩大到家庭营养知识的普及与提高，积极宣传营养常识、养生保健，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

左小霞，解放军309医院营养科主任。毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

从事临床营养工作10余年，对特殊疾病的营养治疗、食疗养生和营养保健积累了较丰富的经验，对饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。在抗击非典期间，运用中医养生和营养知识调配医患人员的饮食，患者无一人死亡，医护人员无一人感染，受到好评。多次参加全国、全军的营养学术会议。在《中华管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《糖尿病之友》、《百姓生活》、《医药养生保健报》、《健康文摘报》等报纸、杂志发表40余篇文章。

书籍目录

天然健康果蔬汁

植物营养素——守卫健康的神奇力量

五色果蔬吃出健康

自制果蔬汁，放心又美味

果蔬巧手选购与保存

分步图解制作果蔬汁过程

制作果蔬汁应注意的细节

美味升级不可忽略的辅料

PART 1 经典当家果蔬汁 大忙人的最爱

经典原味果蔬汁

苹果汁/缓解便秘

木瓜汁/美容润肤

西瓜汁/清热解毒、利尿消肿

多VC甜橙汁/提高免疫力

草莓汁/延缓衰老

雪梨汁/生津润燥、润肺止咳

番茄汁/防癌抗衰

玉米汁/保护心血管、防癌抗癌

油菜汁/消毒解肿、排除废物

生菜汁/减肥瘦身、改善失眠

营养加倍果蔬汁

果蔬+豆浆

香蕉橙子豆浆/富含强抗氧化物，防癌抗衰

西芹豆浆/预防血压升高

果蔬+牛奶

玉米土豆牛奶/提高免疫力

木瓜牛奶/美白肌肤

山药蜜奶/健胃整肠

果蔬+奶制品

草莓橘子酸奶/美白肌肤

彩椒酸奶果汁/减肥抗衰

果蔬+姜

苹果菠萝生姜汁/杀菌消炎

胡萝卜苹果姜汁/防寒暖身

果蔬+绿茶粉

绿茶香蕉饮/排除毒素、瘦身减肥

绿茶苹果饮/美白润肤

经典当家果蔬汁配方25例

PART 2 对症食疗果蔬汁 美味又去病

高血压

西芹菠菜汁/保持血压稳定

草莓葡萄柚橙汁/排除体内钠盐

猕猴桃橘子汁/利尿降压

糖尿病

番茄苦瓜汁/平稳降血糖

黄瓜南瓜白菜汁/降糖降脂

圆白菜洋葱汁/调节糖代谢

血脂异常

胡萝卜苹果汁/降胆固醇、降血脂

洋葱西芹蜂蜜汁/促进脂质代谢

山楂黄瓜汁/抑制糖类转化

动脉硬化

南瓜胡萝卜汁/防止脂质沉积

番茄葡萄苹果饮/保护血管健康

脂肪肝

萝卜番茄消脂汁/保护肝细胞

黄瓜柠檬饮/降低胆固醇

贫血

猕猴桃蛋黄橘子汁/促进铁的吸收

樱桃汁/防止缺铁性贫血

菠菜草莓葡萄汁/改善贫血

失眠

芒果蜂蜜牛奶饮/缓和神经、镇静催眠

橘柚生菜汁/消烦清热、促进睡眠

感冒

苹果莲藕汁/对抗感冒病毒

白萝卜甜橙汁/提高免疫力

菠萝油菜汁/利尿降压

过敏

胡萝卜菠菜汁/预防多种过敏反应

蜂蜜油菜汁/改善皮肤过敏症状

骨质疏松

高钙果蔬饮/强健骨骼

菠萝橙子乳酸饮/促进钙的吸收

便秘

多纤果蔬汁/改善便秘

香蕉牛奶/清热润肠

红薯牛奶汁/润肠通便

经期不适

西蓝花豆浆汁/缓解经期便秘

姜枣橘子汁/补血暖身

乳腺增生

胡萝卜豆浆/改善乳腺增生症状

菜花圆白菜汁/改善乳腺小叶增生症状

对症食疗果蔬汁配方25例

PART 3 保健养生果蔬汁 轻松调理亚健康

健脾胃

山药苹果汁/健胃补脾

山楂红枣汁/消食化滞

养心安神

百合芹菜苹果汁/养心安神

生菜西瓜汁/镇定精神、舒缓情绪

润肺

黄瓜雪梨汁/滋阴润燥、去痰止咳

萝卜莲藕汁/养阴生津

增强免疫力

猕猴桃菠萝苹果汁/促进排毒、减少感染

南瓜柚子牛奶/调节免疫系统

橙子葡萄柠檬汁/抵御感冒病毒

活血化淤

木瓜油菜汁/净化血液

金橘菠菜豆浆/强化血管弹性

抗衰老

山药南瓜牛奶蜜汁/延缓衰老

火龙果营养果汁 清除体内自由基

草莓胡萝卜饮 抗氧化、抗衰老

促进代谢

西芹番茄橙汁/促进新陈代谢

双瓜蜂蜜汁/利尿、促排毒

缓解疲劳

草莓葡萄柚乳酸饮/滋养细胞、缓解疲劳

菠萝香橙豆浆饮/中和体内酸性物质

保健养生果蔬汁配方25例

PART 4 营养全家果蔬汁 选对果蔬，喝出健康

孕妈妈

蜂蜜番石榴牛奶/促进骨骼发育

叶酸果蔬汁/预防胎儿先天性神经管畸形

海带柠檬汁/促进胎儿大脑发育

丝瓜苹果汁/缓解孕吐、水肿等症

新妈妈

菠菜橘子酸奶汁/通肠导便、消除疲劳

菠菜水果汁/促进铁的吸收

木瓜香蕉汁/催乳、通便、补血

莲藕白菜汁/排除淤血和毒素

宝宝

番茄苹果汁/增进食欲、预防便秘

胡萝卜山楂汁/健胃消食

胡萝卜菠萝汁/促进生长发育

香瓜汁/促进血液循环和肠蠕动

黑芝麻南瓜汁/健脑益智、防便秘

红枣苹果汁/促进智力发育

菠萝彩椒汁/防止肥胖、帮助消化

香蕉鲜橙汁/增强宝宝活力、预防便秘

菠菜雪梨汁/促进眼睛和大脑发育

青少年

葡萄营养果汁/补虚健胃

樱桃酸奶饮/预防感冒，补铁

香蕉苹果牛奶饮/促进骨骼发育

番茄彩椒蜂蜜饮/改善食欲不振、补充脑力

香橙胡萝卜汁/能保护视力，让眼睛更明亮

西瓜草莓汁/增强体质、消除疲劳

西芹猕猴桃汁/维持肠道健康、缓解压力

更年期女性

豆浆蓝莓果汁/改善更年期不适症

苹果酸奶饮/促进消化、提高免疫力

菠菜黑芝麻牛奶汁/预防骨质疏松、延缓衰老

桂圆牛奶汁/补血安神、助消化

猕猴桃生菜豆浆饮/改善失眠症状

中青年男性

番茄西芹汁/降脂降压、促消化

桂圆山药汁/益肾补虚、滋养脾胃

菠萝豆浆果汁/清除血液中的多余脂质

老年人

南瓜牛奶汁/强健骨骼

橘子果蔬汁/缓解咳嗽、哮喘

西芹菠萝汁/降血压

胡萝卜红薯汁/润肠通便、降低患癌风险

营养全家果蔬汁配方25例

PART 5 特殊人群果蔬汁 驱走疾病的隐患

经常在外就餐者

高纤维消脂饮/促进消化、预防便秘

哈密瓜果蔬饮/增加食欲、润肠通便

每天面对电脑者

番茄橘子汁/防辐射、护眼、护肤

胡萝卜枸杞汁/缓解眼睛疲劳

烟民

高VC鲜果汁/补充因吸烟而流失的维生素

莲藕雪梨汁/化痰止咳

雪梨豆浆饮/生津润燥、清热化痰

嗜酒者

苹果西芹汁/醒酒、补肝护肺

西蓝花芝麻汁/补养肝肾

特殊人群果蔬汁配方25例

PART 6 养颜美体果蔬汁 喝出窈窕水美人

纤体瘦身

苹果白菜柠檬汁/排毒减肥、促进消化

菠萝多纤果汁/促进代谢、通便排毒

黄瓜豆浆饮/除热利水、消暑减肥

美白肌肤

四白饮/美白肌肤、消除淡纹

黄瓜猕猴桃汁/美白肌肤

生菜豆浆饮/减肥健美、增白皮肤

丰胸

木瓜玉米奶/丰胸减肥

草莓杏仁奶/美容丰胸

排毒

西芹海带黄瓜汁/清热解毒、利尿消肿

南瓜绿豆汁/促进排毒、去热除烦

乌发秀发

桂圆胡萝卜芝麻汁/养神益气、润肤乌发

桑葚葡萄乌梅汁/补肾养血、乌发润发

防衰老

番茄草莓酸奶汁/抗老防衰

葡萄柠檬汁/滋润肌肤

《养生果蔬汁大全》

胡萝卜苹果西芹汁/护眼、促消化
养颜美体果蔬汁配方25例
附录一：果蔬盛产月份表
附录二：果蔬美食魅力不可挡
附录三：1分钟天然果蔬面膜DIY

章节摘录

版权页：插图：多VC甜橙汁做法 1.橙子洗净，去皮，切块。2.将切好的橙子、冰块放入果汁机中，加入适量饮用水搅打成汁，加柠檬汁即可。功效解析 橙子含有大量维生素C.能提高机体免疫力，对抑制致癌物质的形成，软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂有帮助。特别提要 橙汁中不宜加入牛奶，饮用完牛奶后也不宜立即饮橙汁，因为牛奶中的蛋白质一旦与橙子中的果酸相遇，就会发生凝固，影响牛奶的消化与吸收。草莓汁 材料 草莓300克 蜂蜜适量 做法 草莓去蒂，洗净，切小块，放入果汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后倒出，调入蜂蜜即可。草莓含有维生素C、鞣花酸等物质，有很好的抗氧化功效，可以延缓肌肤衰老，防止动脉硬化、降低血脂和胆固醇。

《养生果蔬汁大全》

编辑推荐

《养生果蔬汁大全》为您介绍100多道鲜榨果蔬汁的做法，均由营养专家精心挑选，针对日常保健、常见疾病以及各类人群，内容十分全面。这些果蔬汁的取材非常方便，都是常见果蔬。

精彩短评

- 1、很实用，很好好
- 2、要养身的朋友可以看看
- 3、实用、很好、健康生活！
- 4、这本书基本概括了水果和蔬菜的产地，禁忌，功效，成熟季节，营养分析。而且作者写作非常生活化，每种材料细化到克，很满意，准备追加她其它系列。谢谢
- 5、很多人都说不错，专门买给我妈的，我妈也很喜欢。主要送货速度非常快！
- 6、很有品味的书，让我们的生活更丰富。好好看看，每天喝杯果汁，好享受
- 7、很好，准备做一下试一试！
- 8、经常在电视上看张老师的讲座，很喜欢，这本书里介绍的方法也都很简单实用，易于操作。谢谢！
- 9、每一款搭配写的非常明细，还有功效和适宜和禁忌，不错的选择
- 10、有益健康的家庭必备书籍。
- 11、不错的书，可以作为日常生活的参考~
- 12、简单易学，家里的豆浆机有用武之地了。
- 13、当当买书总是很及时。长假期间也没影响送货。非常满意。
- 14、学以致用，准备从一个做起，让全家有口福。
- 15、张晔的书必买
- 16、买了养生茶艺大全之后觉得不错才又来买了同系列的这本
- 17、只是很多材料搭配上并不是应季对应季
- 18、挺好的 功效和方法都蛮全~~
- 19、换着水果做 很方便
- 20、印刷很精美，图文并茂，内容详实实用，可作为家庭DIY果蔬汁的指导工具书
- 21、还没细看内容，养生都是经常讨论的话题，值得一看，好评！
- 22、因为家里买了榨汁机有的时候想给家人调理一下身体在书上的目录一查就可以啦 很方便
- 23、图书是彩色的，种类比较多，比较齐全，不只是纯果汁类的，什么果汁加奶类，加酸奶，加豆浆的饮品都有。因为我是买了九阳的那种（E16）不是传统的榨汁机，不是书上所有的饮品都能做，这本书的饮品比较适合使用有榨汁功能的搅拌机。如果买的是九阳的那种榨汁机，我不推荐这本书。
- 24、很喜欢这本书，跟着老师一起学习养生
- 25、帮同事买的，反映很好
- 26、学习养生，书质量不错
- 27、给妈妈买的，评价很好！
- 28、照着做，不难。
- 29、非常好的一本书，符合现代人的生活需要。
- 30、不错的家庭用书，印刷质量对得起这个价格！
- 31、想为家人做些健康饮品，听过这个老师讲的课，所以决定买来学着做。由于购买之后第二天下大雨，隔了一天送到。快递非常好。
- 32、印刷精美，内容很实用。
- 33、养生果蔬汁大全
- 34、养生果蔬汁。自己榨汁很方便。
- 35、对于偷懒的人来说这本书太实用了，易懂好操作。只要有榨汁机和一个电饭锅就可以了！！
- 36、参考性不错
- 37、第一天晚上订货，第二天下午就收到了，和实际看的书是一样的，很有帮助
- 38、仔细看过，可以各取所需，还算实用的吧。
- 39、今天就去准备材料，明天就开始照着做，内容详细并且清晰，有很清楚的功效分类，值得收藏！
- 40、花样挺多的，功效也多种多样，就是不一定都好喝
- 41、讲的细致，很实用，学到了不少知识
- 42、全彩页，编排还好吧。比另外一本要好。

《养生果蔬汁大全》

- 43、人懒少实验，不知味道
- 44、有彩图，很生动，较详细
- 45、非常实用，非常不错的书
- 46、照着书用倍多汁榨的真的不错。特别养生，还附有果蔬功效及搭配宜忌
- 47、刚好配新买的榨汁机。。健康生活喝出来。。
- 48、养生可以看！
- 49、内容也简单，但是还是挺实用的
- 50、五彩缤纷的果蔬汁，看着图片就叫人胃口大开
- 51、常按书中的方法打果菜汁，还行
- 52、书挺好的，里面内容也不错
- 53、不错，书上讲得清晰明了，在家也可以自己做。
- 54、纸质很好，收到非常满意。
- 55、介绍很详细的一本养生果汁书，每天早上不需要花多少时间就可以天天好营养了
- 56、给妈妈买的，内容安排得当，图文详细，适合中年人看
- 57、还不错.我帮朋友买了几本.
- 58、果蔬搭配，营养均衡，还能起到降脂减肥等功效，不错不错！
- 59、这本书很棒，我爸妈天天跟着它做果蔬汁，营养美味还健康！物流很棒！赞！
- 60、书很不错 很适用 非常满意 可以购入
- 61、没想到果蔬汁还有这么多作用！
- 62、画面很精美，包装不错
- 63、让我们了解到很多知识
- 64、有各种果汁和蔬菜汁的做法,非常齐全,参照着做各种果汁和蔬菜汁很容易做,书很好,很实用.
- 65、写得不用心，像赶书稿似的，粗糙得很，有哗众之嫌。只能随便看看，不能当真的。
- 66、很喜欢，会试着去做
- 67、还不错.很详细.不够大全,内容少了点.没有DVD送
- 68、买过一本豆浆机的使用啦，很喜欢。支持呀
- 69、尝试了几款果蔬汁，不错呢
- 70、我非常喜欢养生果蔬汁
- 71、好好好好好好啊好哦啊
- 72、补充维生素，就看这本书。
- 73、跟着书学做科学合理的果蔬汁。
- 74、书很好，自己买的，推荐给朋友买的
- 75、看后感觉不错，给人很健康的感觉！
- 76、学了不少知识，做果汁的时候能用得上

《养生果蔬汁大全》

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