

《健靓饮》

图书基本信息

书名：《健靓饮》

13位ISBN编号：9787543934436

10位ISBN编号：7543934434

出版时间：2009-1

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：雷宇 编

页数：167

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

《健靓饮》

内容概要

《健靓饮》从养颜美容果蔬汁、瘦身美体果蔬汁、清肠排毒果蔬汁、清心安神果蔬汁、润肺利咽果蔬汁、解酒护肝果蔬汁、提高免疫力果蔬汁、减压抗疲劳果蔬汁、降低血压果蔬汁、调节血脂果蔬汁八个方面来全面介绍了一些健康饮品，内容丰富翔实，便于读者阅读。随着经济的发展，人民生活水平的提高，人们对饮食的要求，也是越来越追求健康。

《健靓饮》

书籍目录

养颜美容果蔬汁 黄瓜汁 鲜橙汁 猕猴桃汁 牛奶葡萄汁 苹果柿橘汁 养颜靓肤苹果汁 荔枝大枣饮 荔枝西瓜汁 橄榄养颜饮 奶味柚汁 冰镇金橘汁 菠萝苹果柚子汁 柑枣汁 葡萄大枣枸杞汁 猕猴桃苹果汁 鲜桃柠檬汁 鲜桃葡萄汁 鲜草莓柠檬汁 苹果芹菜橘子汁 甜瓜黄瓜汁 四合黄瓜汁 菠萝黄瓜汁 胡萝卜香瓜汁 木瓜生姜汁 胡萝卜杏芹汁 芹菜青椒汁 番茄芹菜苹果汁 菠萝果汁 莴苣苹果汁 芹菜柠檬汁 苹果黄瓜汁 青春养颜果汁 胚芽无花果乳酪 芹菜菠萝汁 菠菜胡萝卜苹果汁 苹果菠菜乳汁瘦身美体果蔬汁清肠排毒果蔬汁清心安神果蔬汁润肺利咽果蔬汁解酒护肝果蔬汁提高免疫力果蔬汁减压抗疲劳果蔬汁降低血压果蔬汁调节血脂果蔬汁

《健靓饮》

章节摘录

黄瓜汁 【原料】黄瓜200克，白糖5克，冷开水30克。 【制作】将黄瓜洗净，切成小块，放入搅拌机中，加入冷开水和白糖，搅打1分钟即可。 【功用】养颜美容，嫩肤抗衰，清热生津。脾胃虚寒者不宜多食。

鲜橙汁 【原料】橙500克。 【制作】将橙洗净，一切为二。取半只套在榨汁机尖端，左手挡住榨汁机，右手握住橙，边挤边旋转，汁液即流入榨汁机中。也可采取剥肉压榨法，即将洗净的橙子一切为四，剥去皮，将橙肉放在盛器中，用勺子压出橙汁200克，或用纱布包起来绞出橙汁。 【功用】养颜美容，生津止渴，帮助消化。

《健靚饮》

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