

# 《自制健康果蔬汁》

## 图书基本信息

书名：《自制健康果蔬汁》

13位ISBN编号：9787506274814

10位ISBN编号：7506274817

出版时间：2005-5

出版社：上海世界图书出版公司

作者：井上由香理

页数：150

译者：邱璐

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《自制健康果蔬汁》

## 内容概要

《自制健康果蔬汁》内容简介：如今，人们对食补已经不再陌生，蔬菜及水果的健康功效更是广受关注。比方说，人们知道人参和南瓜所含的胡萝卜素、番茄所含的番茄红素可预防癌症；维生素、矿物质可调节人体机能，并富含多种预防成年病的成分。每天多摄取蔬菜和水果的确非常重要，但要保持营养平衡并非易事。如果平时摄取的肉类足够丰富，但吃的蔬菜偏少，易导致维生素及矿物质不足。另外，就算保证每天吃一根胡萝卜、一个番茄，千篇一律的菜谱也使人厌倦。但自制果汁就不一样了，一根胡萝卜，一个番茄可浓缩成玻璃杯一杯的分量，每日喝上一杯即可，非常方便。它不但有市场上果汁所没有的新鲜味道，而且避免了烹调加热导致的营养损耗，可保证养分充分吸收。另外制作方法也很简单，只要将不同原料进行组合，即可品尝到各种风味，又能按自己喜好调节味道。健康与每天的生活习惯密不可分。大家快养成每日一杯自果汁的习惯吧。

# 《自制健康果蔬汁》

## 作者简介

作者：（日本）井上由香理 译者：邱璐

# 《自制健康果蔬汁》

## 书籍目录

本书使用说明 Part 1 制作果汁的基本要素 制作果汁的工具 制作可口果汁的三个诀窍 制作果汁的基本步骤 添加物 专栏1 果汁残渣再利用烹调法Part 2 水果汁 苹果 简单的苹果汁 苹果猕猴桃汁 苹果水芹汁 苹果莲藕汁 苹果茼蒿汁 苹果紫苏汁 苹果胡萝卜汁 苹果番薯汁 苹果苦瓜汁 苹果酸奶 苹果青梅酒 柳橙 混合橙汁 柳橙芹菜汁 柳橙蔓青汁 柳橙西柚汁 柳橙芥蓝汁 柳橙红葡萄酒 柳橙香蕉酸奶 草莓 草莓柠檬汁 草莓萝卜鲜奶 草莓番茄汁 草莓鸡尾酒 草莓小萝卜汁 草莓酸奶奶昔 草莓金虎尾果汁 油梨 油梨酸奶 油梨黄桃鲜奶 油梨蔬果汁 油梨甜椒汁 西柚 西柚汁 西柚芹菜汁 西柚石榴汁 西柚红色蔬菜汁 西柚葡萄菠萝汁 西柚芦荟苏打水 茼蒿西柚汁 西瓜 香蕉 甜瓜 菠萝 杨梅 猕猴桃 蓝莓 无花果 芒果 柿子 葡萄 专栏2 木瓜 梨Part 3 蔬菜汁 胡萝卜 菠菜 专栏3 番茄 芹菜 卷心菜 萝卜 青椒 南瓜 小油菜 芦荟 黄瓜 西芹 豆类 专栏4Part 4 针对不同症状的健康果汁 疲惫不堪时 伤心感冒时 肌肤出现问题时 宿醉不适时 便秘时 身体出现贫血信号时 减肥瘦身时 专栏5.....

# 《自制健康果蔬汁》

章节摘录

插图

# 《自制健康果蔬汁》

## 媒体关注与评论

书评每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给、改善体质和减肥。赶快动手，充分享受健康生活的乐趣吧!

# 《自制健康果蔬汁》

## 编辑推荐

每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给、改善体质和减肥。赶快动手，充分享受健康生活的乐趣吧！果蔬汁是一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，在人们越来越注重健康、保健的当今，家庭自制果蔬汁也成为一种时尚。《自制健康果蔬汁》将详细向你介绍制作原汁原味的可口果汁的诀窍，简单方便，即学即会，还不快快动手，享受“自制”的乐趣！

## 《自制健康果蔬汁》

### 精彩短评

- 1、图文并茂，书页质量很好，果蔬汁品种齐全，很有参考价值，值得学习。呵呵，希望能养成喝果蔬汁的好习惯！
- 2、里面提到的制作基本方法很好,另外按水果类,蔬菜类划分介绍制作.一目了然,还不错.
- 3、灵感的乍现
- 4、此书对有榨汁机的朋友来说很实用呀
- 5、参考书不错。一如既往关注相关内容。
- 6、实用
- 7、内容很好，原料准备很麻烦
- 8、是名家作品，但是不如希望的好，一般般
- 9、书的纸张挺厚的，彩页做的非常好！
- 10、非常不错自制果蔬汁书籍~
- 11、值得购买，很实用，比其他网站便宜
- 12、实用性不高，价钱又贵，性价比不高。
- 13、实用性高，质量好，值得购买。
- 14、很有创意，看着看着就想自己榨汁了。
- 15、书很快就到了，看着不错。但是很没有来得及仔细研究。
- 16、简明生动、全面丰富、儿子每天会拿着让你问他，喜欢什么果汁
- 17、书上针对搅拌机、榨汁机等有明确的配方分类，每种果汁下，包括主料、配料、多少量、对人体的疗效与禁忌等，算是比较通俗、实用的，口感上也会有简单的介绍，全彩的，这类书我看过不多，这本不厚，但是翻翻挺方便的，第二次购买，推荐给阿姨家
- 18、不错，都是彩页，重点是很实用
- 19、挺好，容易学，容易做！
- 20、练习自己动手做养生果汁。。。。。。。。。。
- 21、搭配没什么创意，用处不大。
- 22、不过这个书很好，设计很精美
- 23、商品已经送到，还没有看
- 24、买了一本，准备依样画葫芦的，结果发现不太适用。按上面的一些搭配操作，并不能得到理想的效果。
- 25、价格：适中开本：厚薄也适合了，太厚的书也看不过来内容：每一款果汁都有彩图，可看性强！
- 26、自制健康果蔬汁一书从外观上看印制精美,纸张质量非常好,图文并茂,版面设计以及色彩搭配合理,我比较喜欢.但是书中的内容与该书的价格不太匹配,性价比不太合理,书中的内容较少,而书的价格确偏高,希望该书的出版社将书的内容更加丰富多彩,以后我在网上看到类似的还会买的,因为我热爱生活的人
- 27、在当当上基本果汁书比较下来，买了这本，很不错，简单实用，果汁机搭配榨汁机，可以搭配很多营养美味的果汁出来，很有创意。特别是有些蔬菜，水果买过了，吃不完，正好榨果汁。
- 28、很一般的书，不推荐买
- 29、一直想自己做果汁，书上的介绍终于让我如愿了。不错的书
- 30、图文并茂，看着挺舒服的，但是就是自己懒了点，光看没做！
- 31、这本书我还是蛮喜欢滴，书的质量也很好。
- 32、审核通过后您可以获得一定积分奖励
- 33、简单，但是没怎么弄过，呵呵
- 34、很简单，很实用
- 35、1、关于如何榨果汁和进行搭配方面，自觉这本书不错，比较细致和全面，虽然没有和其他同类书进行比较，但觉得这本已足够；2、鲜榨的果汁不但颜色新鲜悦目，而且果香很浓、清新，所以特别好喝，不是超市出售的盒装或瓶装纯果汁所能有的，所以，一定要自己在家现榨现喝才能体会得到其中的新鲜和美味；3、本书所体现的健康理念很好，果汁的搭配方法也比较不错，如香蕉鲜奶、香蕉酸奶，连不怎么爱吃香蕉的我都觉得很不错，根据水果不同的质地，所提供的不同制作方法确实是非

## 《自制健康果蔬汁》

常实用，如哈密瓜应该用“搅拌”而不是“榨汁”，不过，胡萝卜根据它的提示我却榨不出汁来，不知是不是两地的品种有差异；4、至今还没有勇气尝试蔬菜汁，如果要蔬菜汁，一定得选用有机蔬菜，因为目前国内大部分蔬菜很可能都有不同程度的污染。

36、¥8 购于书展2012

37、适用，为了健康，慢慢地学着做吧！

38、说实话,我觉得这本书离我的期望值挺远的.纸质是挺好,画图是挺漂亮.可是内容真的是很少,很简单.

39、很实用，我女朋友很喜欢，哈

40、好新鲜

41、此书较全，实用价值高，非常喜欢。已经推荐同事。

42、书本的内容比较简单，实用性还比较强。书中提到的材料也是日常生活中比较常见的。个人觉得还可以。

43、很不错，比较喜欢的一本书

44、在亚马逊买的，18元，精美的图片，铜版纸的质量。还没看先给五颗星了。日本人写的，错不了。榨汁机不再闲置啦(^o^)/~

45、自己喜欢喝果汁，但是有些蔬菜汁还是不敢尝试的去喝，觉得那是生的而不敢喝，有尝试过的么？呵呵

46、还不错啊，老婆喜欢

47、内容挺多，果汁的搭配也不错。不过我比较懒，只照着书做过一两次。现在就都只是把香蕉和牛奶一起扔进搅拌机。勤快一点的人可以买这本书来看看

48、和书上学的自制水果汁,味道不错,老公和孩子很喜欢.

49、这个商品不错买给老妈看的！非常不错的书！很实用！推荐！

50、很实用，介绍详尽。照单做了，口感很好。

51、还不错~~~干嘛要我一定要在正文发15个字！！！！

## 《自制健康果蔬汁》

### 精彩书评

1、每个配方都觉得很有营养很清爽！试过的几种搭配味道都很美！还有好几个学生和妹妹们到我家玩过其中的水果汁呢！大家都说不错~！本人最喜欢香蕉鲜奶，不过喜欢很多其他水果汁的缤纷颜色！榨西柚汁给爸爸解酒，榨橙子汁给爸爸解渴，是我最喜欢做的家务。怀了小宝宝的妹妹也是我的服务对象。妈妈经常会说，我自己掰来吃，不过我还是会也做给她吃！好想念在家里做水果汁给家人喝的日子！erin小MM也很想再跟我一起做水果汁吧！希望每个夏天都能多一点时间回家，做水果汁给家人吃！

# 《自制健康果蔬汁》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)