

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

图书基本信息

书名：《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销韩国的果汁书，精选100款美味蔬果汁，美容养生两不误！）》

13位ISBN编号：9787534977592

出版时间：2015-6-1

作者：（韩）金尚映

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

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

内容概要

本书是从韩国引进的一本蔬果汁书，介绍了用简单的工具和食材制作健康蔬果汁的方法，并给出了每一款蔬菜汁的营养特点和养生功能，精选的100款蔬果汁满足了各类人群的各种需求。使用水果和蔬菜，通过简单的制作步骤，就可以制作出清爽美味的蔬果汁。此外，蔬果汁还可以搭配多种食物饮用，边吃边喝上一杯浓浓的蔬果汁，营养丰富又开胃。

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

作者简介

（韩）金尚映 韩国知名美食作家，精通蔬果汁和果酱等的制作，尤其擅长利用天然当季食材制作健康饮品，在美食结合营养和养生方面有专门研究，并以此为基础制作出许多适合各种人群的美食。著有多部美食方面的著作，广受好评。

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

书籍目录

7 序言

蔬菜汁

10 制作蔬菜汁的基本方法

12 胡萝卜

13 胡萝卜橙子汁

15 胡萝卜圆生菜苹果汁

17 胡萝卜紫甘蓝凤梨橙汁

19 胡萝卜苦苣苹果汁

19 胡萝卜番茄猕猴桃汁

20 西蓝花&卷心菜

21 西蓝花的处理方法

23 西蓝花梨子香蕉汁

25 西蓝花猕猴桃青葡萄汁

27 西蓝花苹果核桃汁

27 西蓝花苹果酸奶

29 西蓝花黄瓜胡萝卜橙汁

31 卷心菜小萝卜汁

33 卷心菜猕猴桃汁

33 卷心菜香蕉牛奶

35 卷心菜梨汁

35 卷心菜芦笋汁

37 紫甘蓝凤梨橙汁

38 水芹&旱芹

39 水芹橙汁

41 水芹茼蒿橙子红柿子汁

43 水芹西芹黄柿子椒番茄汁

45 旱芹香蕉西柚汁

47 旱芹橙子苹果汁

50 旱芹番茄苹果黄瓜汁

51 旱芹苹果汁

52 菠菜&羽衣甘蓝

53 菠菜凤梨汁

55 菠菜香蕉黄桃汁

57 羽衣甘蓝猕猴桃苹果汁

59 羽衣甘蓝香蕉酸奶

60 圆生菜

61 圆生菜苏子叶卷心菜汁

64 圆生菜番茄汁

65 圆生菜甜橙香蕉汁

67 圆生菜西蓝花胡萝卜苹果汁

68 柿子椒&番茄

69 柿子椒的处理方法

71 柿子椒番茄汁

73 柿子椒香蕉汁

73 柿子椒鳄梨凤梨汁

75 番茄柠檬汁

75 番茄草莓汁

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

- 77 番茄罗勒叶汁
- 79 番茄鳄梨罗勒叶汁
- 82 番茄橙子胡萝卜汁
- 83 番茄豆苗汁
- 水果汁
- 86 制作水果汁的基本方法
- 88 草莓&蓝莓
- 89 草莓凤梨旱芹薄荷汁
- 91 草莓豆奶
- 93 草莓枫糖浆碳酸果汁
- 95 草莓香蕉牛奶
- 97 草莓西芹汁
- 97 草莓香蕉红柿子椒汁
- 99 蓝莓豆奶
- 101 蓝莓香蕉红柿子椒汁
- 101 蓝莓芒果羽衣甘蓝汁
- 103 蓝莓苹果鳄梨汁
- 104 芒果&桃子
- 105 芒果的处理方法
- 107 芒果五谷豆奶
- 109 芒果胡萝卜汁
- 111 芒果红柿子旱芹汁
- 111 芒果柠檬香蕉汁
- 113 桃子圆生菜汁
- 113 黄桃冰淇淋
- 115 桃子香蕉上海青蔬果汁
- 117 油桃香蕉菠菜汁
- 118 香蕉
- 119 香蕉酸奶
- 121 香蕉凤梨西芹汁
- 123 香蕉橙子维生素菜生姜汁
- 125 香蕉黑芝麻牛奶汁
- 125 香蕉草莓牛奶汁
- 127 香蕉旱芹汁
- 127 香蕉青椒汁
- 128 西瓜&梨
- 129 西瓜的处理方法
- 131 西瓜生菜汁
- 131 西瓜汁
- 133 西瓜番茄罗勒叶汁
- 135 西瓜李子上海青蔬果汁
- 137 西瓜西蓝花蔬果汁
- 139 梨香蕉西芹汁
- 141 梨苹果香蕉维生素菜汁
- 141 梨汁
- 143 梨子树莓汁
- 144 苹果
- 145 苹果的处理方法
- 147 苹果番茄旱芹汁

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

- 149 苹果香蕉菠菜汁
- 149 苹果黄瓜汁
- 151 苹果碳酸果汁
- 151 苹果汁
- 153 苹果凤梨旱芹桂皮汁
- 154 柑橘类水果
- 155 柑橘类水果的处理方法
- 157 青柠蜜汁
- 159 橘子红柿子旱芹汁
- 161 柠檬薄荷汁
- 161 橙汁
- 163 西柚柠檬旱芹汁
- 165 橙子西柚柠檬果汁
- 166 猕猴桃&凤梨
- 167 猕猴桃的处理方法
- 168 凤梨的处理方法
- 171 猕猴桃凤梨橘子芝麻菜汁
- 171 猕猴桃香蕉牛奶
- 173 猕猴桃橘子维生素菜汁
- 175 猕猴桃鳄梨汁
- 177 凤梨香蕉柿子椒汁
- 179 凤梨萝卜汁
- 179 凤梨旱芹汁
- 181 凤梨香蕉圆生菜汁
- 183 凤梨猕猴桃旱芹汁
- 184 葡萄
- 185 葡萄酸奶
- 187 葡萄梨柠檬西芹汁
- 187 青葡萄汁
- 189 巨峰葡萄梨旱芹汁
- 191 葡萄西柚橙子旱芹汁
- 193 做出美味养生蔬果汁的秘诀
- 196 活用蔬果汁制成的食品
- 202 依据用途和功能分类查找蔬果汁

《自己动手做美味养生蔬果汁（畅销）》

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