

《学做蔬果汁不生病》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530881279

编辑推荐

《学做蔬果汁不生病》编著者孙志慧。药食同源，天然蔬果就是治病良药。蔬果一经巧妙搭配，科学榨汁，平凡食材便可榨出胜过百药的养生蔬果汁！感冒了，喝些菠菜柳橙苹果汁，可以缓解你的症状。咳嗽痰多，喝些莲藕荸荠汁，帮你止咳化痰。痛经、生理期不适，圣女果圆白菜汁、苹果菠萝老姜汁，就是你*好的药，帮你轻松度过生理期。考前，喝些诸如葡萄果醋汁之类的蔬果汁，清清爽爽，就可以缓解紧张情绪，提升记忆力！巧妙发挥各种蔬菜水果的治病养生功效，科学搭配榨成蔬果汁，只要对症饮用，调理身体，或补益，或强身，或解毒，或滋养，无论日常小疾或亚健康，还是顽固的慢性病，都可见效，堪称防病、治病不用药。本书按不同的治病养生功效分类，介绍了五百余道有利于身体健康的蔬果汁的制作方法，帮助读者学会科学搭配蔬菜、水果，制作出色香味俱佳的养生蔬果汁，对症饮用，养生治病，呵护自身和家人健康。

内容简介

《学做蔬果汁不生病》编著者孙志慧。

药食同源，天然蔬果就是治病良药，绿色、健康、安全、无毒。科学搭配蔬果榨汁，既丰富口味，又提升蔬果的健康功效。只要对症饮用，无论日常小疾或亚健康，还是顽固的慢性病，都可见效。且人人适用，无论男女老少，都可每天一杯健康蔬果汁，增强体质，消除疲劳，防治各种疾病。

《学做蔬果汁不生病》堪称一部集调理、补身、防病、治病、减肥、美容于一体的自制蔬果汁百科全书，用通俗的文字介绍了五百余道有利于身体健康的蔬果汁的制作方法，教你通过蔬菜、水果的巧妙搭配，制作出色香味俱佳的养生蔬果汁，涵盖果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草药茶；；将市面上最流行的以及养生效果*的蔬果汁配方一网打尽。介绍了数十种常见蔬菜水果的营养功效，十大人群适用的蔬果汁，四季养生蔬果汁，二百余道对症蔬果汁，一百余道瘦身养颜的蔬果汁。无论是忙碌的学生、生活不规律的上班族，还是代谢减缓的中老年人、急需营养补给的孕产妇等人群都能找到自己喜欢与适合的蔬果汁，是一部家庭必备的养生工具书，堪称全家人的蔬果汁使用手册。

目录

第一章 让榨汁机成为你的药房

常见蔬呆的保健功效

天然蔬果才是保健良药

探究蔬果的“四性”“五味”

了解体质，吃对蔬果

榨汁机的选择和使用

自制蔬果汁的七大要诀

蔬果榨汁的搭配原则

第二章 学做蔬果汁，打造强健体质

第1节 健胃消食

葡萄柚酸奶汁帮助肠胃蠕动

黄瓜生姜汁镇定，滋补肠胃

猕猴桃柳橙汁改善肌肤干燥

猕猴桃可乐汁治疗消化不良

[显示全部信息](#)

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