

蔬果汁排毒養生



[蔬果汁排毒養生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9789864135974

作者介绍:

目录:

[蔬果汁排毒養生 下载链接1](#)

标签

蔬菜

水果

将来我要开个店

评论

1.增添风味的调味品：蜂蜜、养乐多、椰汁、黑糖、鲜奶、酸奶、豆浆、可尔必思，很多的可能性啊。除了蔬果，还可以加山药，有一页甚至还有大蒜。2.鲜榨后半小时饮用最佳，不马上喝就送进冰箱冷藏。3.两种以上蔬果互相搭配，慢慢喝让肠胃充分吸收更好。4.清晨空腹饮用效果更好。5.不过滤直接和碎渣一起喝更营养健康，口感不习惯就过滤掉残渣。6.用量杯、量勺等度量工具称重，不凭想象，更精准，口感更稳定。7.搭配太多啦，买了榨汁机自己慢慢试。

[蔬果汁排毒養生](#) [下载链接1](#)

书评

[蔬果汁排毒養生](#) [下载链接1](#)