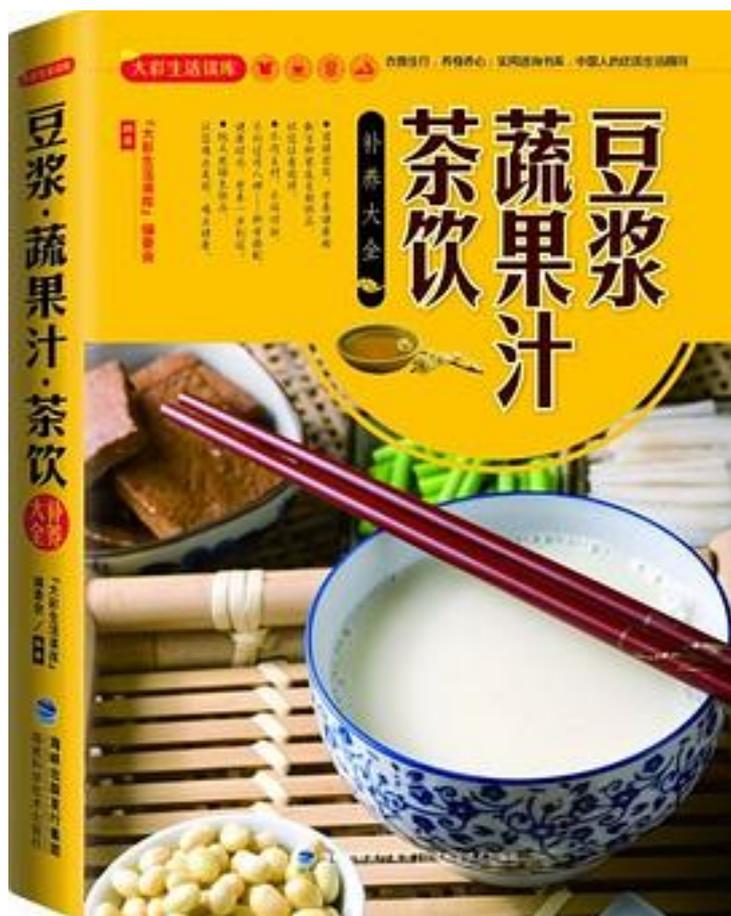


# 大彩生活读库



[大彩生活读库\\_下载链接1](#)

著者:《大彩生活读库》编委会

出版者:福建科学技术

出版时间:2012-10

装帧:

isbn:9787533541101

《大彩生活读库：豆浆、蔬果汁、茶饮补养大全》图文并茂地介绍了日常生活中用各种材料就可以精心打造成的各式各样的豆浆、蔬果汁以及茶饮，食材常见、易买，做法简单、易学，既健康又可口，更全面、更营养、更美味、更贴心。另外，书中还有按照各种材料种类展开的介绍，还有按照季节、年龄段、疾病等各种分类适宜的饮品介绍。它

可以提供读者根据材料、自身年龄、身体状况等情况而进行的搜索。

作者介绍:

目录: 第一篇 养生饮品全家共享  
第一章 一杯豆浆, 健康全家  
第二章 健康蔬果汁, 美丽不可挡  
第三章 保健茶饮, 养生必备  
第二篇 自制饮品配制秘诀  
第四章 自制豆浆保健康  
第五章 自制蔬果汁更新鲜  
第六章 自制茶饮重细节  
第三篇 养生食物经典饮品  
第七章 营养豆浆食材多  
第八章 健康蔬果汁品种齐  
第九章 保健茶饮花样全  
第四篇 养生滋补饮品大全  
第十章 四季饮品呵护健康  
第十一章 保健饮品纠正亚健康  
第十二章 适合不同年龄的调养饮品  
第十三章 适合不同人群的滋补饮品  
第十四章 常见病症饮品调养  
附录一 五色五味蔬果汁保健功效  
附录二 最受欢迎豆浆、蔬果汁排名  
附录三 养生豆浆部分食材营养成分含量一览表  
• • • • • (收起)

[大彩生活读库\\_下载链接1](#)

## 标签

豆浆蔬果汁茶饮

朝图

养生

## 评论

-----  
[大彩生活读库\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[大彩生活读库\\_下载链接1](#)