

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！）



[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！） 下载链接1](#)

著者: (韩) 金尚映

出版者: 河南科学技术出版社

出版时间: 2015-6-1

装帧:

isbn: 9787534977596

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。

作者介绍:

(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，广获好评。

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

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 蓝莓杧果羽衣甘蓝汁
103 蓝莓苹果鳄梨汁
104 杧果&桃子
105 杧果的处理方法
107 杧果五谷豆奶
109 杧果胡萝卜汁
111 杧果红柿子旱芹汁
111 杧果柠檬香蕉汁
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
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
- • • • • [\(收起\)](#)

[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！）_下载链接1](#)

标签

扫描-i

评论

随便看看，感觉不少蔬果汁的口味可能会比较奇特。

[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！）_下载链接1](#)

[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！）_下载链接1_](#)