

# 自制健康果汁128道



[自制健康果汁128道 下载链接1](#)

著者:朵琳出版部

出版者:河南科技

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787534941504

炎热的夏天，最能够带来清凉与美丽的，当然非果汁莫属！用新鲜的蔬菜与水果交织出的缤纷液体，每一杯都有不同的养颜美容、健康养生之功效。不过蔬果的自然营养元素不易保存。《自制健康果汁128道》将教你如何事半功倍地用丰富的蔬果、水果喝出美丽的秘诀，让你想不漂亮都难！

## 作者介绍:

目录: Chapter 1 不可不知! 蔬果汁健康饮用秘诀 一定要知道的蔬果汁Q & A  
蔬果健康小常识 超人气营养水果Top 20 超人气营养蔬菜Top 15  
各类蔬果的冷冻与保存Chapter 2 喝出您的粉嫩肌肤 美白养颜蔬果Top 10  
素颜也有好气色 蜜乳好气色果汁 苹果美肤蔬果汁 美肤润色果汁 喝出您的亮眼明眸  
明眸蔬果汁 美睛蔬果汁 护眼营养果汁 唤醒亮丽好肤质 唤肤果汁 亮颜果菜汁  
亮肤香蕉蕉牛奶汁 喝出水嫩QQ唇 美唇蔬果汁 美唇青菜汁 敏感性皮肤的美肌秘诀  
去痘美肌果汁 脱敏美颜果汁 从此告别黑眼圈! 抗熊猫眼蜜香果汁 去黯沉蜜茄汁  
Chapter 3 自然元素喝出美白肌肤 好气色蔬果Top 10 美白肌肤就靠“钙”  
高钙青菜果汁 健骨奶昔 粉色多钙优酪乳 新陈代谢必备 “镁” 青春坚果奶昔  
元气满满蜜桃奶昔 纤体香蕉豆奶 瘦脸消水肿就靠“钾” 释迦香蕉奶昔 美肌香瓜奶昔  
纤体瘦脸蔬果汁 防止老化, 必备“蛋白质” 酪梨营养果汁 香蕉豆腐蜜奶昔  
光亮美肌香瓜奶昔 高纤维猕猴桃果汁 高纤维牛蒡果蔬汁 番茄黄瓜芭乐汁Chapter 4  
轻盈满点! 喝出您的窈窕曲线 高纤维蔬果Top 10 香瓜暖身奶昔 葡萄补血果菜汁  
清爽纤腿果汁 净化美体果汁 低热量柚香果汁 低热量青菜果汁 芭乐菠萝瘦身果汁  
奇妙绿色果汁 纤体蔬菜汁 体内环保! 排水净化最健康 雪白美肌果汁 清爽纤腰果汁  
瘦身苹果绿茶 美肤纤腰果汁 增强免疫力鲜果汁 清凉猕猴桃冷饮 银耳桂花汁  
甘甜柠檬汁 ChaDter 5 果汁再升级! “喝”的微整形美容术  
抗衰老营养补充剂 “原花青素” 粉红多酚优酪乳 青春无限水果汁 抗氧化蔬果绿茶  
深层美白蔬果汁 抗老除皱, 创世纪美容成分, 炙手可热的Q10 靓颜Q10蔬果汁  
纤体Q10蜂蜜汁 好气色Q10果汁 抗老紧肤! 永葆青春圣品 “胶原蛋白”  
抗老美白酪梨汁 养身活化蔬果汁 紧肤美颜果汁 抗老保湿! 水嫩丰盈圣品 “玻尿酸”  
QQ美肌水果乳 水嫩美颜蔬果乳 丰盈白肌水果汁  
抗老美白! 慈禧太后的不老武器 “珍珠粉” 养颜珠粉蔬果汁 粉嫩美肌蔬果汁  
和风美颜豆茄汁 美肌低热! 日本最红火瘦身法宝 “寒天” 海洋夏目风酸甜果汁  
蓝莓葡萄瘦身果汁 莓香优酪奶昔  
· · · · · (收起)

[自制健康果汁128道](#) [下载链接1](#)

## 标签

## 评论

[自制健康果汁128道](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[自制健康果汁128道 下载链接1](#)