

營養滿分蔬果汁300道



[營養滿分蔬果汁300道 下载链接1](#)

著者:川野妙子

出版者:八方出版股份有限公司

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789867024343

常常為了打一杯果汁，買了一堆蔬果，不知可以如何變化口味嗎？

成長中的寶貝、高齡的長輩最需要的保健營養果汁是什麼？

感冒、失眠、便秘、骨質疏鬆、手腳冰冷、更年期、宿醉……，一杯搞定？

營養的蔬果汁一定很難喝？減肥餐、排毒飲料又貴又難買？

300杯營養滿分、超好喝的蔬果汁，讓你輕鬆混搭利用當令蔬果，一次搞定全家人的每日健康：

◎ 精選300道營養好喝蔬果汁

◎ 12大類常見蔬果食材混搭配方

◎ 改善18種常見小病灶食療果汁

◎ 甩開10項生活習慣病的養生果汁

- ◎ 6款保證變美人必備果汁秘笈
- ◎ 專為兒童設計16道成長特調果汁
- ◎ 中高齡族群必喝11種樂活果汁

作者介绍:

川野妙子

料理研究家、營養師、烹飪諮詢師。神奈川縣立營養短期大學畢業後，進入日本味之素公司服務，擔任味之素《媽媽手冊》編輯、商品包裝用料理的製作。工作12年後成為自由工作者。母親的老家經營日本料理店，娘家經營義大利餐廳、麵包店、販賣便當小菜的美食屋。作者本人以烹飪諮詢師的身份活躍於日本電視、廣告、雜誌等，也主持從事健康食品及減肥食品的菜色開發、食品廠商新商品開發的「川野工作室」。

目录:

[營養滿分蔬果汁300道_下载链接1](#)

标签

朝图

评论

[營養滿分蔬果汁300道_下载链接1](#)

书评

[營養滿分蔬果汁300道 下载链接1](#)