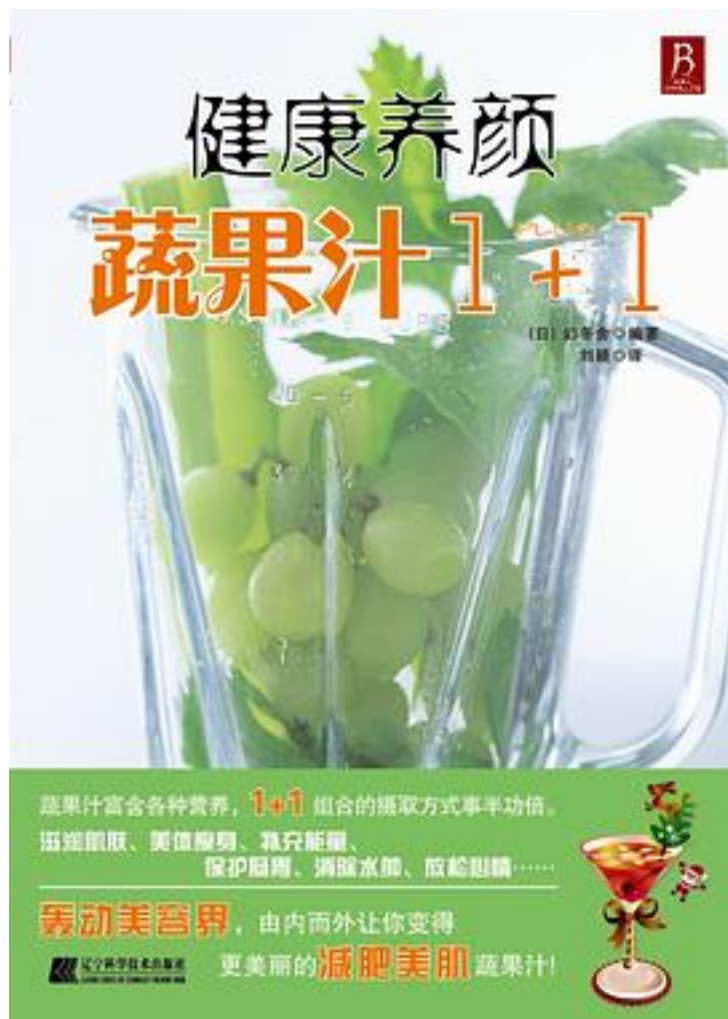


# 健康养颜蔬果汁1+1



[健康养颜蔬果汁1+1\\_下载链接1](#)

著者:小矶富贵子

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787538165364

本书是介绍使用身边的蔬菜和水果，此外另加任何一种，就可以做出的简单饮料，

使用的工具只是搅拌机。即使在忙碌的早上，即使不善于做菜，也不喜欢做饭，也可以轻而易举喝到这种饮料。也是美容界的热门话题呢！因为它是一种可以达到健康瘦身目的饮料。

作者介绍:

小矶富贵子

1972年生于东京。做过面包师、糕点师，在饮食圈中积累了不少经验，独树一帜。擅长素材的搭配，获得2004年少年蔬菜&水果名家资格认证。现在除了策划出版“果汁益处”的读物外，还涉足餐饮制作的企划、烹饪方法的开发等领域。

目录:

[健康养颜蔬果汁1+1\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

蔬果汁

养生

美食

健康养颜蔬果汁

饮食

日本

生活

## 评论

可操作性比较强

看着都挺简单的，在家自制又卫生又经济，有时间不妨一试。

喝喝更健康！

可以尝试着做一做

灰常喜欢。打出来的蔬果汁比外面卖的好喝太多了！

开始我的果汁世界，美妙的味觉碰撞

健康养生的做法，家里做出来的无添加营养满分。

挺好的

[健康养颜蔬果汁1+1\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

很开心申领到这本书！真的很感谢“书中缘图书”。因为我最近真的有点忙，而且也在外面所以书早就到了，但是一直是前几天才看到的！然后也一直在弄maya建模要赶着交啊，所以也没有抽个空好好看看，如果乱写会觉得对不起书的作者和“书中缘”。今天终于有个空闲，能够让我仔细看...

-----  
《健康养颜蔬果汁1+1》书评~

首先感谢书中缘，给我们这么好的机会，第一次参加活动就申领成功，很开心很开心(\*^\_\_^\*) .....然后，请原谅我这么晚才写书评~

一个很无聊的下午，想到每天只是给女儿做苹果橙子这种很单一的果汁，就想着该给女儿换换口味了。在网上搜索果汁，发现...

-----  
成功申领了《健康养颜蔬果汁1+1》，现将自己的一点感受与大家分享。

某日无心看见有申领书的活动，抱着真诚的态度参与了一期一会书中缘第9季，第一眼就看见了1+1，呵呵，不只是数字上的简单，而是从书的封面就能感受到一种实用、简单。当我真实的拿到了书时，脑海...

-----  
现在买的东西都放添加剂，自己做才能放心，按照书里面的做法，好喝而且营养搭配也很好。我用的榨汁机也给大家推荐一下吧<http://item.taobao.com/item.htm?id=36092224259>

-----  
[健康养颜蔬果汁1+1\\_下载链接1](#)