

# 310例营养蔬果汁DIY



[310例营养蔬果汁DIY\\_下载链接1](#)

著者:（日）植木桃子

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787538169461

本书共介绍了310例蔬果汁的制作方法，并对每一种蔬果的科属、挑选方法、保存方法

、热量值、切割和取舍方法都作了详细介绍。让您能够在全面认识它们的同时掌握自制简单、营养、新鲜蔬果汁的方法，轻松调配出适合自己口味的营养蔬果汁！

书中详细介绍了生鲜果蔬汁的基本做法、制作生鲜果蔬汁的关键点、利用各种工具制作果汁的方法、制作生鲜果蔬汁食材介绍、轻松快速制作果汁的方法、十佳早餐果蔬汁的介绍以及改善、预防各种症状的生鲜果蔬汁，通过简单、轻松的制作步骤，让读者在家就能轻松享受更提升营养价值的天然蔬果汁，饮出健康生活！

作者介绍:

目录: 第一章 生鲜果蔬汁的基本做法

制作生鲜果蔬汁的关键点 12

利用各种工具制作果汁的方法 14

榨汁机 14

搅拌机 15

料理机 16

榨橙器、擦菜板 17

实际操作问与答 18

第二章 制作生鲜果蔬汁食材介绍

胡萝卜 20

萝卜 22

西红柿 24

卷心菜 26

芹菜 28

西蓝花 30

甜椒 32

黄瓜 34

苦瓜 36

菠菜 38

.....

• • • • • (收起)

[310例营养蔬果汁DIY\\_ 下载链接1](#)

## 标签

健康

美食

饮食

生活

日本

DIY

果谱

女性-健身减肥

评论

简单 实用 健康

真不错

实用，前半部分还介绍了各种水果蔬菜的特性和搭配。使用原汁机前必读！

营养搭配好

各种搭配，感觉还8错，还是要实践过后才知道答案。

有些搭配也是神奇的突破天际，所以具体还是要看一一尝试过后的效果啦。

喝点果汁对身体好？

-----  
Good

-----  
[310例营养蔬果汁DIY 下载链接1](#)

## 书评

在第三天大概就收到这本书，不得不说速度很快。在撕开包装的一瞬间就喜悦了，因为它的纸质和厚度都无一不显着它的用心。大致一番，基本每一页都有蔬果汁的图例，是有泡泡杂质的那种，非常真实而生活的样子。第一章 生鲜果蔬汁的基本做法 这一节就是普及基本知识，不过很有用...

-----  
以前就经常自己在家榨果汁喝，但是有些蔬菜如果单独榨出来，说实话味道真是不太好，想要自己做，但是又怕自己做起来不好喝，浪费水果和蔬菜，有这本书就好多了，按照书里面的内容进行搭配，味道好了不少，营养配比也更好。在家里我很少用榨汁机和料理机，原汁机用的更舒服些， ...

-----  
这本书的魅力还是很大的嘛~  
话说，那天我拿到书还没来得及翻，就被同学抢走了。今天才要回来，人家还恋恋不舍地说还没看完呢，要我写完书评了之后给她~  
嘿嘿，其实当时选了这本书，是因为暑假在家里听说喝胡萝卜苹果汁能够减肥，于是我就用家里的豆浆机试了试，有没有效果我...

-----  
书一拿到手就迫不及待地通读一遍，纸张很有质感，图片也配得很恰当，里面的食材都比较常见，还没看完就有马上去做一下试试的冲动。  
书的内容主要分别是生鲜果蔬汁的基本做法、制作生鲜果蔬汁的食材介绍、轻松快速制作果汁、改善预防各种症状的生鲜果蔬汁等四个部分，结构层次...

-----  
[310例营养蔬果汁DIY 下载链接1](#)