

越喝越年轻的100种健康特饮



[越喝越年轻的100种健康特饮_下载链接1](#)

著者:[日] 野口真纪 著，贾超 译

[越喝越年轻的100种健康特饮_下载链接1](#)

标签

评论

实用性比较高，可以学到很多知识

确实很多款式类型的饮料。哈~就是混搭水果蔬菜~记得要有榨汁机才买着书哦~哈~里面的配方搭配还是很诱人的~每天一杯不同类型的果汁~哈~想想就美味~现在我还要准备去买一台机子~呵呵~推荐

其实没有仔细看，不是全都有用，但是还可以，有些后悔买了。

看着这些就觉得好好喝，但是估计做出来的味道不知道能不能有那么好喝呢

产品不错，送货快服务好。支持京东

等着夏天的到来，到时有时间可以好好打开这本书，和宝宝一起分享了。

全彩页，很满意！赶上活动，半价购入。今年夏天的饮品就指望它啦！哈哈~

都是彩页，内容比较实际，都是平时经常用到的素材，操作简单，制作方便，不错！

可以尝试着做点小东西，生活不仅仅是刀光剑影的工作，还应有点小玩意

书本质量没问题快递太令人发飙了几乎客服都是机器人

整本书都配合图片，用各种材料做的饮料，让人看后很想马上试试。

有些简单的果汁自己可以试试看~~图书印刷不错，就是薄了点！

饮食对于健康来说很关键，里面的都可以来试试

不知道是不是便宜就是京东的服务还可以

出发点就是营养。。营养不平衡是正常的。

越喝越年轻的100种健康特饮（让你精力充沛每一天）

还没有来得及看，最近买了好多书，看不过来

书制作精美，里面的东西也易懂，操作性很强

书很喜欢，不过只有一部分适合家庭操作。

越喝越年轻的100种健康特饮，自己学学

很好的一本书，值得大家拥有

很喜欢自己慢慢学习研究的东西，感觉还不错

选择这本书，其实是选择了一种轻松的心态。

很奈西的一本书。

这本稍微封面旧了点不过不影响使用

这本书介绍的原料和做法简单

满200-100时候买的，书的印刷不错！

印刷精美，有时间可以做来看看

内容精彩值得一看，正版，质量值得保障。

做出了的饮料不错滴 真是好的叔

有很多自己可以做的喝，不错，还可以。

印刷精美，文字简单，很好的果汁参考书

适合开店，家庭不适用~~~

内容很丰富，慢慢看了。

搞活动的时候买的，很实惠，书的内容不错

看着里面的图就想喝，不错的一本书

好好好好好好好好好好好好好好好好

不错，好东东，物超所值

给公司买的，挺不错的

觉得推荐的特饮对健康是很有帮助的

还可以看着 关于健康的书籍

各种饮品，很不错哦，没事做两道试试。

准备把书交给老婆，学着弄一下！

内容不错，喜欢，很好

书的内容都不错，简单易学

这个对于国人来说是很奢侈的事情

挺好，帮同学买的很满意

自己在家DIY饮料。

日常生活中可以用，尤其夏天。

内容满简单的好学习 内容满简单的好学习

还没有看，书的质量还可以

京东物美价廉，下次继续来！

图文并茂，不错哦。很清晰

收到了，还不错,挺喜欢的。

可以看看 简单易懂~~~

送货速度快，质量挺好的！

容易操作的饮料制作书

活动购买的，超级划算

不错，挺实用的，很容易做

活动时囤书 不错不错

看看挺好的，好评啊，

越喝越年轻，越喝越健康。

不错的书，是正版的

很不错的健康指导书~~

史上最傻的书。。

看上去都很好喝...不足的是应该把作者当赠品一起送过来...这样就能天天喝上这些水了..
.

简单易学，喜欢

非常满意，五星

吃货的最爱哦 不错的书！ 很使用 好吃！

很好。。。。。。。。。

包装还行。。。。。。。。。

薄薄一本彩页书，制作方法和养生功效较少啊

很好的一本书

很喜欢这本书

挺好内容不错

不错，很健康的饮品介绍，适合开饮品店同志好好研究一下

不错！！！！！！！！！！

买200减100，屯书，还没看。质量完好

还没怎么看呢，等看了以后再说

有点贵，不过内容还是不错的

看着诱人，做着累人，生活不是喊得！

这书不错，我喜欢，买来收藏

还没有开始看，希望不错。

不错不错不错不错不错不错

很好，很强大！！！！！！！！！！

蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

嗨啊嗨还好

看着跟着学习。。。。。。。。

家庭必备品

书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

不是很有用，不过也许喜欢做饮料的人觉得好吧

字數太少 沒啥意思 很浪費心情

蛮好的~~~~~

第一次凭直接买书，感觉赔了。不明白本书的价值在哪里？纸质比较好？画面比较丰富？但是内容绝对不值。我不明白这还是翻译过来的，咱自己没有这样的书吗？南海出版社出版的，下次再也不买这个出版社的书了，品味太差了。但是如果你想开个茶饮店的人我觉得可以借阅一下，一个星期就可以把内容都抄完了。不抄也可以去相关网站就可以下载到。里面的制作方法到时很简单，模式化统一配方。

太没有意思了。以为多神秘，越喝越年轻。 草莓+水+放入机子里面打，亲，一百年，我们都是这样子做啦。

书上就是图片，十分没用，建议大家不要买了，太失败了

????????????????

我本来不喜欢看科学之类的书，可是有一次爸爸帮我定了一本【科学大众】，可拿到书的时候，我觉得没什么好看的就把书放到了书桌里不去看它，不去管它。可是，到了阅读课老师让我们看自己的书，不去图书馆看书，因为下雨所以不去图书馆了，我硬着头皮的拿去书看了起来。日记日记200字<http://wWw.0S.net.cn>

我在书上看到塔克拉玛干沙漠在我国的新疆的塔里木盆地的中央，是中国最大的沙漠，也是世界第二大沙漠，同时还是世界最大的流动性沙漠。全世界陆地面积为百分之1? 62亿平方千米，占地球总面积的百分之三十点三，而沙漠面积以占陆地总面积的百分之十，还有百分之四十三的土地正面临着沙漠化的威胁。沙漠虽然美丽、神秘，但全球的沙漠化却令人越来越担忧了。要是我们不保护地球的话，迟早有一天，地球会变成沙漠的海洋，这样会名不聊生的。

仙人掌具有在干旱休眠的特性，雨季来临时，他们迅速吸收水分重新生长。百岁兰其一生只长二片叶子，但每一片叶子都可以活在百年甚至千年时间。红柳在我国干旱的地区，红柳是骆驼的主要饲料。

接下来我们来到了动物世界，我给大家介绍二种动物，他们分别是双峰骆驼、蒙古原羚，首先我给大家介绍双峰骆驼，双峰骆驼在驼峰里储存脂肪。应为我们人类不保护环境而导致在世界上野生的双峰骆驼仅有剩下几百头了。最后我给大家介绍蒙古原羚，蒙古原羚主要生活在半旱地区，为寻找水源会性地迁数百千米。

读了这本书我知道了，生活处处皆科学。我们应该多看书，多读书，这才能丰富我们的知识量。长大才能为社会，为国家做出贡献。

最后，我要让大家多种树，少砍树，这样我们的地球才不会变成沙漠。这样我们的地球才会更美好。

越喝越年轻的100种健康特饮闲下来调配也是乐趣。介绍的原料还好获得，做法倒也简单，不过这种饮料一次做不了太多，喝不完也是浪费。其实好玩是主要，健康只是附带。图片选的不错，印刷质量很好。

夏日炎炎，多想喝一杯沁入心脾的饮料，可是外面售卖的饮料充斥着色素、防腐剂等添加剂，让人心有余悸。其实，我们完全可以在家DIY果蔬饮料，不仅味美纯正，而且天然健康，由内而外喝出美丽肌肤。

特别提醒大家的是：首先，选择原材料时，一定要选择新鲜蔬果，最好是天然无污染的有机蔬果。同时，制作用水也至关重要，一定要用纯净天然的矿泉水，才能制作出口感清冽，健康美味的饮料哦。

现在市面上的饮料大致分为六类：果蔬饮料、茶饮料、碳酸饮料、蛋白质类饮料、运动饮料、凉白开。

果蔬饮料喝多了会增加肾脏的负担，市面上有些还有色素、防腐剂等，对人体都是不好的。

茶饮料可清热消暑，但是，也有一部分人群不宜饮用，发热、消化道溃疡、失眠、孕妇等人群。

碳酸饮料，这是饮料中对人体最不好的，还会引起肥胖，且对牙齿很有危害。

蛋白质饮料，还有钙、铜、锌等矿物质，一般人群均能饮用。

运动型饮料，主要是针对补充运动时丢失的营养。

最后，凉白开，在所有类别中是最好的，方便且价格也是最为便宜的，也是最为解渴的容易被人体吸收，容易透过细胞膜进入细胞促进人体的新陈代谢，增加血液中的血红蛋白含量，增强集体的免疫功能，提高人体的抗病能力。有些人担心自来水中的有机物，可将自来水提前晾两三个小时，可挥发出一部分有机物，烧开后揭盖多少一会儿，也可让有机物挥发。

书评总是遵循着一定的结构形式，它的写作方法也总是遵循下列几点：从形式上看
独立性书评。书评，也是一种创作。它的创作意义，一方面来源于被评书籍，另一方面，更多的，应该来源于书评者自身的社会阅历和文学素养，来源于书评者对被评书籍的感悟、升华和更深的洞见，从而形成书评独立的思想性和价值感。它的直接表现是，可以独立存在、独自成文、独有一番滋味。

文本性书评。此类书评，紧紧依附于被评书籍的走字行文，紧紧跟随作者的思路脉络，亦步亦趋，少有意趣和发现。它的直接表现，或是原书引文高达20%以上，或是借题而不发挥、借尸而不还魂。从内容上看

思想型书评。书评既然作为一种创作，书评人文笔风骚掩映下迸射而出的独到而锐利的思想的光芒，应该成为一篇书评立足的根本。这种造诣，得自于书评人的个人修为，得自于对被评作品的深刻理解，得自于“山中方一日、世上已千年”的妙想。

情感型书评。这一类中，书评人与原创作者情感上的强烈共鸣或激烈对质成为贯穿书评全文的唯一或主要线索。仁者乐山、智者乐水，如果从仁和山、智和水的关系论断，讲的该是思想型书评；如果以“乐”本身来说，道的却是情感型书评，它结构于书评人对被评书籍的直接情感体验。

描述型书评。书评，起源是因书而评，发展成为评而评。如果书评人不能通过对被评书籍风骨和神髓的整体把握，不能比普通大众看的更深、更远、更精，从而不能实现由书而评的飞跃、不能引导大众站的更高、发现更多的美，那么，直如有草船却无借箭、有画龙却无点睛，仅是笔墨泼散而已。

应该讲，几类书评，该当是你中有我、我中有你的关系，彼此不能割裂、也不好骄傲或妄自菲薄。

萧乾说，书评家应是一个聪明的怀疑者、好的书评要用极简练的文字表现出最多的智慧。

李长之说：“要同情的了解，无忌惮的指责，可以有情感而不能有意气，可以有风趣而不必尖酸刻毒，根据要从学识中来，然而文字仍需是优美而有力的创作。”

总之，立论要尽量中正、情感要尽量无私、棱角要尽量分明，书评人的眼睛穿透原创作者的眼睛，缔造出了另外一个澄净的世界。

1.绿茶

绿茶为不发酵茶，在加工过程中较多地保留了鲜叶内的天然物质，因而是最具天然特性的茶，也是最具保健功能的一类茶。

“茶能明目”几乎尽人皆知。这是因为茶含有丰富的胡萝卜素、维生素B1、B2、C及多种微量元素。据测定，在所有种类的茶叶中，绿茶的维生素C含量最高，每100克绿茶中就含有280毫克维生素C，是红茶的5~6倍。每天喝3—5杯绿茶，即可获得足够的维生素C。此外，茶中含氟量较高，可起到预防龋齿、护齿、坚齿的作用。茶中咖啡碱还有提神醒脑、利尿解乏和促进消化的功效。

2，红葡萄酒
葡萄酒有很多好处，但是吃葡萄却达不到喝葡萄酒的保健效果，这是因为红葡萄里抗衰老的自由基主要存在于葡萄皮里，而防治心血管病有效的丹宁酸，主要在葡萄籽中。所以长期适量的正确饮用红葡萄酒，确实可以起到养身保健作用。另外，里面泡上红洋葱对保健养身效果更佳。

服用剂量因人而异，普通葡萄酒半杯即可，不可一饮而尽，最好是下班回家，晚饭前20分钟服完。

3，豆浆

豆浆是用大豆浸泡后磨成的饮料，既可以直接饮用，又能够做成豆制品。豆浆的营养来源于大豆。大豆的蛋白质含量是很高的，大约有35%~40%左右，它比各种肉类的蛋白质含量要高两三倍。除蛋白质、钙、铁等各种微量元素和矿物质外，大豆中还含有豆固醇、不饱和脂肪酸和卵磷脂，这些物质可以帮助人们降低血液中胆固醇的浓度，预防多种心脑血管疾病和其他慢性病。4，酸奶
常喝酸奶除了能促进肠胃消化，对皮肤有好处。但是没有减肥的功效。好象解酒很好的酸奶里含有乳酸菌可以帮助消化对肠胃有保健作用酸奶是长寿的饮料，据诺贝尔奖获得者，俄国食品专家梅契尼柯夫（1845-1916年）最早对酸奶的研究结果证明：酸奶中含有一种生长活性因子，能增强肌体免疫机能，有利于身体健康，抗病、抗衰老。世界上有很多长寿的地方，居民都有长期饮酸奶的习惯。5，骨头汤
骨头汤能起到抗衰老的作用。这是由于人体骨骼中最重要的是骨髓，血液中的红、白细胞等就是在骨髓中形成的，随着年龄的增大和机体的老化，骨髓制造红、白细胞的功能逐渐衰退，骨髓功能降低，直接影响到人体新陈代谢的能力。而骨头汤中含有的胶原蛋白正好能增强人体制造血细胞的能力。所以对于中老年人来说，喝些骨头汤加以调理，可以减缓骨骼老化；同样，骨头汤也能有利于青少年的骨骼生长。6，蘑菇汤
山珍”即是野生菌的代名词，含有多种氨基酸、蛋白质、维生素、矿物质，在春夏之季阳气上升时能调节人体机能、增强免疫力，有极高的食用和药用价值。野生菌的纤维素含量远远超过一般蔬菜，并含有多种氨基酸。是强碱性粗纤维食品，欧洲人把蘑菇誉为“植物肉”，美国人甚至把蘑菇誉为“上帝的食品”。

于出版了，现在网上把有些书的价格都抄的离谱了！这本书现在我已经买下了，现在我来给它写段评论吧！

先从哪里说起呢？还是先从它的品相说起吧！也就是先从它的外表说起吧！这本书的品相还是很好的，绝对的是全品书。也就是说封面很平很新，没有折角，印刷精致美丽大方，当然就很漂亮啦。要说到品相好，还得说说它的正文啊！每一页上都有字呢！每个字都能看清楚呢！最难能可贵的就是每页都很规整，没有脱页、漏页的现象出现呢！每个字印刷的都很精细呢。好的，现在品相已经评论完了，至此品相这一个环节还是可以打个很高的分呢。

说完了品相，接下来我们该评论些什么内容呢？是书的内容？还是书的包装？还是书的运输？还是书的价格呢？

我觉得还是先从书的内容说起吧！其实，说实话，这本书我也是刚买回来，也就是说我买的是本新书，或者说得再直白些，这本书事实上我还没有认真读，也只是粗略的翻了一下。从目录来看，这本书的选题还是很好的，还是很成功的，换句话说这本书的选题质量不是很坏，不是很失败。一个好的选题就保证了书的大半质量。这本书资料详实，论证扎实，考据精密，且符合学术史的主流趋势，是一本相当不错的书，读来可以让人受教很多。最难能可贵的是，它的选题非常地吸引我，因为我最近确实也在关注类似的选题，希望能在本书中获得启发，并找到有用的东西，也就是说要自动屏蔽那些没有用的东西。

现在书的品相和内容我都已经评论完了，接下来我们评价什么呢？评论一下它的包装好吗？好的。这本书的包装还是很好的，它是用那一种很好的膜给包起来了，这个做法宝真的是非常的好和明智。它有效地组织了书不受尘土、细菌特别是水的侵扰，特别是水，被谁淋湿了，即使弄干也会发皱，这多不好啊！现在好了，自从有了这层膜啊，就不会发生这种悲剧的情况了。所以说包装还是很多的。

至此，品相、内容、包装这三项我都已经评论好了，接下来我们评论什么呢？要不评论一下运输？算了还是评论一下价格吧！这本书的价格还是很便宜的，如果要是是在一般的实体书店里买，可定不会打折，也就是全价卖出的意思，换句话说，就是享受不到优惠的意思，多不值啊。但是在京东就不同了，什么不同呢？就是可以打折了，也就是说不必花高价以全价购买了。这还是非常优惠的，这本书在京东买要比在其它实体店买便宜十多块呢。

好的，现在价格也说完了，我们还是再来聊聊它的运输吧，我大概是昨天晚上订的，刚一下订单，我就发现它顺利地到5号库，给出库了，然后是拣货，拣货之后打包啊，分

拣啊，今天早上就送到学校的营业厅，中午就到学校了，就收到书了，真心很快。基于以上几点我给这本书一个好评。

这是由野口真纪编写的《越喝越年轻的100种健康特饮》。《越喝越年轻的100种健康特饮》的内容提要如下：

蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。

夏天里水果种类非常丰富，喝上一杯冰爽新鲜的果汁是多么惬意的事情，不同的果汁营养功能也不同，你有了解多少呢？

苹果汁：调理肠胃，促进肾机能，预防高血压。

西柚汁：降低胆固醇，预防感冒及牙龈出血。

芒果汁：帮助消化，防止晕船，呕吐，喉咙疼。

菠萝汁：消肿，帮助消化，舒缓喉痛。

香蕉汁：提高精力，强健肌肉，滋润肺肠，血脉畅通。

木瓜汁：消滞润肺，帮助分解，吸收蛋白质。西瓜汁：消暑利尿，降血压。

西芹汁：补充体力，舒缓焦虑、压力。

葡萄汁：调节心跳，补血安神，加强肾、肝功能，帮助消化。

柠檬汁：含丰富维生素C，止咳化痰，有助排除体内毒素。

鲜橙汁：滋润健胃，强化血管，可预防心脏病、中风、伤风、感冒和瘀伤。

椰子汁：预防心脏病，关节炎和癌症，强健肌肤，滋润止咳。

梨汁：能维持心脏、血管正常运作，去除体内毒素。

果汁，因其味道鲜美、营养丰富，逐渐成为女士们最爱的日常饮品。尤其天气渐热，口渴时喝一杯果汁既解暑又美容。但怎样喝果汁才能美肤，这里面原来大有学问。

1. 自榨果汁好于成品 自榨果汁好于成品

很多女孩觉得自己用榨汁机榨的果汁麻烦，所以经常去超市买成品喝。其实，自榨果汁才最有营养。超市里卖的100%果汁，多为浓缩果汁还原而成，不但营养大量流失，为了保值和口感，还添加了防腐剂和增味剂，远不如自己榨的有利于养颜。

2. 喝果汁的最佳时间 喝果汁的最佳时间

工作繁忙的白领一族，在忙完一早上的工作后，喝一杯果汁，即补充了能量，也补充了维生素。而清晨空腹不宜喝果汁。因为睡了一个晚上，人体血液粘稠度会增加。所以，营养学家建议早上喝一杯清水，以稀释体液。但如果这个时候喝果汁，非但不能起到稀释体液的作用，还会增加胃的负担。

3. 果汁不能加热 果汁不能加热

每个月的那几天，很多女孩觉得喝加热的果汁是很享受的一件事。殊不知，果汁里最有利于美容的就是维生素C，但维生素C一加热就会变质，起不到良好的美容作用了。

4. 进餐时饮果汁的学问 进餐时饮果汁的学问

果汁的酸度会直接影响胃肠道的酸度，大量的果汁会冲淡胃消化液的浓度，果汁中的果酸还会与膳食中的某些营养成分结合影响这些营养成分的消化吸收，使人们在吃饭时感到胃部胀满，吃不下饭，饭后消化不好，肚子不适。因此喝果汁适宜在两餐之间。

5. 别把果汁和牛奶混合 别把果汁和牛奶混合

果汁中含有果酸，会与牛奶中的蛋白质反应，搞得两方面的营养都不能被吸收。所以，果汁与牛奶最好分开。

是营养丰富的蔬果汁，是香浓的咖啡，寒冷冬夜，在你钻进温暖的被子之前

让你活力倍增的健康蔬果汁 从清晨到日暮
新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。代替早餐 清晨，当你揉着惺忪的睡眼想马上清醒；啤酒
其他酒类 慢性疲劳 其他酒类 葡萄酒 原料单
w不如来点饮品吧，什么x才是你最需要的呢？让你活力倍增的健康蔬果汁
w代替下午茶 让你马上清醒 x皮肤粗糙
你最需要的是一杯让你焕发活力的健康特饮。只要准备一些蔬果、茶饮、基本款酒水，就可以轻轻松松在家调出一杯别具特色的健康特饮，给你的每一天增添些许新鲜的自然元素和轻松气息，时刻保持充沛的精力。B 海报：
(日)野口真纪，曾任美食杂志编辑，目前作为美食专家活跃于图书、杂志和广告业，事业家庭兼顾。海报：清晨，当你揉着惺忪的睡眼想马上清醒；
让咖啡&红茶美味升级的方法 今天我们来做点什么呢？
清晨，当你揉着惺忪的睡眼想马上清醒；让你活力倍增的健康蔬果汁 海报：
感觉寒冷时 100个惊喜，让你享受每一天。
清晨，当你揉着惺忪的睡眼想马上清醒；
夜晚，当你终于能放松一下紧张了一天的神经……对平时的酒品稍加改造 啤酒
100个惊喜，让你享受每一天。
h既能烘托气氛，而且有益于身体，100款自制饮品将带给你，N感觉寒冷时 饮酒过量
N
蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒O……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯P
诱人k的R特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质m和膳食纤维，能够补充身体m所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或c休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的X酒水就会惊艳V变身，带给你一份微醺的舒畅……
… 饮酒过量 寒冷冬夜，在你钻进温暖的被子之前 从清晨到t日暮
Y让咖啡&红茶美味升级的方法 清晨，当你揉着惺忪睡眼不想起床，
对平时的酒品稍加改造 让你马上清醒 日常饮品 让身体c变舒爽
a既能v烘托w气氛，而且有益于身体，100款自制饮品将带给你，原料单
清晨，当你揉着惺忪睡眼不想起床，今天我们来做点什么呢？ d
100个惊喜，让你享受每一天f。海报： G 又挣扎着好想马上清L醒过来；餐后
今天我们来做点什么呢？
蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……i选用新B鲜的i原料，经过简单的步骤i，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素D素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的l毒素和废物，改善皮肤状况。搭配t水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲nn下午l茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一n两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给p你一份微醺o的舒畅
……

《越喝越年轻的100种健康特饮》内容简介：蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……
选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……
新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。《越喝越年轻的100种健康特饮》内容简介：蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。《越喝越年轻的100种健康特饮》内容简介：蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。《越喝越年轻的100种健康特饮》内容简介：蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。《越喝越年轻的100种健康特饮》内容简介：蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。《越喝越年轻的100种健康特饮》内容简介：蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。不同的饮品有不同的奇妙功效。蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。

[illegible]

[illegible][illegible]

越喝越年轻的100种健康特饮_下载链接1_

书评

越喝越年轻的100种健康特饮_下载链接1