

<<果汁茶特饮>>

图书基本信息

书名：<<果汁茶特饮>>

13位ISBN编号：9787534945427

10位ISBN编号：7534945429

出版时间：2010-6

出版时间：河南科技

作者：Winnie姐

页数：133

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<果汁茶特饮>>

### 内容概要

本书首先概述了鲜榨果汁的健康窍门、鲜果档案，然后按照功能将果汁、茶和特饮划分为清热排毒、美颜护肤、健体抗病三大类。

清热排毒的有西梅小麦胚芽奶、三青汁、五青汁、黄瓜益力多特饮、西瓜皮薏米绿豆茶、芦荟西梅汁、香蕉黑芝麻豆浆、草莓乳酪奶、西瓜黄瓜蜜瓜汁。

美颜护肤的有：木瓜鲜奶、姜味乌龙茶、杨桃雪梨汁、香茅胡萝卜苹果汁、百香果蜜汁、薰衣草、玫瑰花茶、番茄西瓜汁、辣椒番茄西芹汁、三花茶、山楂甘草洛神茶、番茄菠萝汁、菊花枸杞子绿茶、菠萝苦瓜汁、山楂紫背天葵露、柠檬薏米水、菠萝蓝莓汁、黑豆糙米茶、核桃芝麻奶、草莓香茅冰沙、三枣茶

健体抗病的有：红枣黑芝麻豆浆、红菜头芹菜汁、水蜜桃橙汁、红莓香蕉奶昔、柠檬薄荷茶、三莓汁、番石榴莲雾汁、鲜橙香草茶、柚子芒果冰沙、南瓜百合胚芽奶昔、西柚西芹茴香汁、橙子胡萝卜和蜂蜜汁、西瓜芹菜汁、火龙果雪梨汁、葱白姜汁甜茶、牛油果亚麻籽特饮、西瓜豆奶

、陈皮罗汉果茶、青柠檬皮橙汁、提神橙子汁

、丹参绿茶、洋甘菊蜂蜜茶、蓝莓鲜橙冰沙、丹参蜂蜜茶、怀山药雪耳奶露、乳酪芒果木瓜汁、木耳桑寄生黑豆茶、抹茶香橙冰沙、苹果雪梨鲜姜汁、薄荷橙子特饮、三红汁。

## <<果汁茶特饮>>

### 作者简介

Winnie姐，自小对烹饪有浓厚的兴趣，经常烹制美食供亲友品尝；现在，Winnie姐将这份兴趣发扬，教授烹饪，让更多人享受烹调之乐，除教授烹饪之外，Winnie姐还出版多本食谱，是畅销书榜的常客。

## <<果汁茶特饮>>

### 书籍目录

#### 鲜榨果汁的健康窍门

##### 鲜果档案

##### 清热排毒

西梅小麦胚芽奶、三青汁、五青汁、黄瓜益力多特饮、西瓜皮薏米绿豆茶、芦荟西梅汁、香蕉黑芝麻豆浆、草莓乳酪奶、西瓜黄瓜蜜瓜汁。

##### 美颜护肤

木瓜鲜奶、姜味乌龙茶、杨桃雪梨汁、香茅胡萝卜苹果汁、百香果蜜汁、薰衣草、玫瑰花茶、番茄西瓜汁、辣椒番茄西芹汁、三花茶、山楂甘草洛神茶、番茄菠萝汁、菊花枸杞子绿茶、菠萝苦瓜汁、山楂紫背天葵露、柠檬薏米水、菠萝蓝莓汁、黑豆糙米茶、核桃芝麻奶、草莓香茅冰沙、三枣茶

##### 健体抗病

红枣黑芝麻豆浆、红菜头芹菜汁、水蜜桃橙汁、红莓香蕉奶昔、柠檬薄荷茶、三莓汁、番石榴莲雾汁、鲜橙香草茶、柚子芒果冰沙、南瓜百合胚芽奶昔、西柚西芹茴香汁、橙子胡萝卜和蜂蜜汁、西瓜芹菜汁、火龙果雪梨汁、葱白姜汁甜茶、牛油果亚麻籽特饮、西瓜豆奶、陈皮罗汉果茶、青柠檬皮橙汁、提神橙子汁、丹参绿茶、洋甘菊蜂蜜茶、蓝莓鲜橙冰沙、丹参蜂蜜茶、怀山药雪耳奶露、乳酪芒果木瓜汁、木耳桑寄生黑豆茶、抹茶香橙冰沙、苹果雪梨鲜姜汁、薄荷橙子特饮、三红汁。

## <<果汁茶特饮>>

### 章节摘录

插图：1.要用新鲜的材料，因为材料越新鲜，就会有越少的营养流失。

2.洗净后要削果皮，因为有些蔬菜、水果可能含有残留的农药、防腐剂、蜡等物质，所以一定要将其洗净、削皮。

3.不要放糖。

基本上各种水果都含有丰富的糖分，所以无需加糖，以免额外增加不必要的糖分。

但特饮和茶饮则可加入少许蜂蜜调味。

4.果汁最好即榨即喝，因为部分营养成分会随时间流失。

5.不要喝过量果汁，因为过多的营养并不会全被人体吸收，而且水果含有果糖，大量饮用果汁，体会吸收过多的糖分。

## <<果汁茶特饮>>

### 编辑推荐

《果汁·茶·特饮》：娇艳欲滴的草莓遇到内敛的香茅，香浓的百香果邂逅甜甜的蜂蜜，我们只需轻松把它们组合烹制，即成美味健康的饮品。

色彩鲜艳的饮品，营养丰富，各有不同的益处，如排毒、美颜、健体等等，只要按自己所需调配饮用，身体自然更健康！

<<果汁茶特饮>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>