

<<果汁饮品圣经>>

图书基本信息

书名：<<果汁饮品圣经>>

13位ISBN编号：9787538871203

10位ISBN编号：7538871209

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：都基成 主编

页数：319

字数：250000

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>

<<果汁饮品圣经>>

前言

767款健康果汁饮品配方大公开，果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草茶、咖啡、冷饮……果汁饮品健康速查全书，营养美味巧变化，生鲜果饮为健康加分。

<<果汁饮品圣经>>

内容概要

天然蔬果蕴涵神奇的能量，每天一杯健康、新鲜的蔬果饮品，不仅能补充身体所需营养，还能帮助改善体质、消除疲劳、美容瘦身、对抗疾病。

史上最精美的果汁饮品养生圣经，320P超大容量+195mm×285mm超大尺寸+128g铜版纸精美印刷+1000张超高清美食写真图，超时尚款式、超健康配方、超细致做法，绝对物超所值。翻开果汁饮品圣经，让生鲜蔬果饮品为每一天注入新的活力。

集排毒、调理、补身、防病、纤体、美容于一体，767道时尚果汁饮品，网罗最流行、最热门的款式，涵盖果汁、蔬果汁、蔬菜汁、花草茶、咖啡奶茶、奶昔，材料易取、制作简易、省时省力十分钟轻松速成，每天一杯，提升免疫力、对抗慢性病、美肌速养成、毒素一扫光。此外，书中的每款果汁饮品都附送另一创意做法，让口味与营养全面升级，让榨汁机从此成为全家人的营养补给站！

<<果汁饮品圣经>>

作者简介

都基成，高级咖啡师，高级培训师，国家高级职业经理人。

现任深圳市爱可可餐饮管理有限公司技术顾问和总监，多年来一直在国内从事咖啡师、调酒师培训教学和实践工作，自1999年以来，曾在多家集团公司担任过顾问和总监等职务。

立志于饮品研究及中西饮品文化交流与融汇，倾心于餐饮连锁业的发展。长年在意大利、澳大利亚、马来地区和斯里兰卡等地深造，并创建了独特的饮品调配理论。

<<果汁饮品圣经>>

书籍目录

序言 饮品面面观 自制蔬果汁必备工具 如何喝蔬果汁更营养 如何喝茶有益健康 榨蔬果汁注意事项 如何正确饮用咖啡 果汁 苹果 苹果汁 苹果菠萝柠檬汁 苹果猕猴桃汁 苹果柠檬汁 苹果酸奶 苹果菠萝桃汁 苹果番荔枝汁 苹果香蕉柠檬汁 苹果葡萄干鲜奶汁 苹果优酪乳 苹果蓝莓汁 梨 梨汁 贡梨双果汁 梨柚汁 白梨 梨苹果香蕉汁 雪梨汁 雪梨菠萝汁 白梨西瓜苹果汁 梨苹果香蕉汁 贡梨柠檬优酪乳 香蕉 香蕉牛奶汁 香蕉火龙果汁 香蕉哈密瓜鲜奶汁 香蕉蜜柑汁 香蕉茶汁 香蕉柳橙优酪乳 西瓜 西瓜汁 西瓜蜜桃汁 艳阳之舞 莲雾西瓜蜜汁 西瓜柳橙汁 西瓜香蕉汁 西瓜橙子汁 橘子 橘子汁 芒果橘子奶 橘子菠萝汁 蜜柑汁 金橘 苹果汁 金橘柠檬汁 橘柚汁 橘子柠檬汁 金橘番石榴鲜果汁 桃子 橘子汁 葡萄 鲜榨葡萄汁 葡萄柠檬汁 葡萄汁 青红葡萄汁 桃子 桃汁 蜜桃汁 桃子杏仁汁 桃子苹果汁 草莓 草莓汁 草莓蛋乳汁 草莓香瓜汁 草莓柳橙汁 山楂草莓汁 草莓蜜桃苹果汁 草莓优酪汁 草莓水蜜桃菠萝汁 草莓贡梨汁 橙子 柳橙汁 柳橙香蕉汁 柳橙西瓜汁 柳橙葡萄菠萝奶 柳橙苹果梨汁 柳橙柠檬蜂蜜汁 柳橙香瓜汁 柳橙油桃饮 猕猴桃 猕猴桃汁 猕猴桃薄荷汁 猕猴桃柳橙汁 猕猴桃柳橙酸奶 猕猴桃苹果汁 猕猴桃梨子汁 猕猴桃柳橙香蕉汁 猕猴桃梨香蕉汁 哈密瓜 哈密瓜汁 哈密瓜椰奶 哈密瓜奶 哈密瓜柳橙汁 木瓜 木瓜汁 木瓜柳橙汁 芒果豆奶汁 圣女果 芒果汁 菠萝 菠萝汁 酸甜菠萝汁 沙田柚菠萝汁 双桃菠萝汁 柠檬 柠檬汁 纤体柠檬汁 樱桃 樱桃优酪乳 樱桃草莓汁 石榴 石榴梨泡泡饮 石榴苹果汁 番石榴 番石榴葡萄柚汁 番石榴综合果汁 李子 李子柠檬汁 李子牛奶饮 火龙果 火龙果汁 火龙果降压果汁 荔枝酸奶 荔枝柠檬汁 葡萄柚 葡萄柚梨子汁 降脂葡萄柚 菠萝汁 葡萄柚汁 葡萄柚菠萝汁 榴莲 蜜汁榴莲 榴莲牛奶果汁 杨桃 蜂蜜杨桃汁 杨桃柳橙汁 柚子 沙田柚汁 沙田柚草莓汁 甜瓜 甜瓜酸奶汁 香瓜苹果汁 综合果汁 金色嘉年华 木瓜香蕉奶 美白果汁 夏日之恋 杨梅汁 桑葚青梅杨桃汁 桑葚猕猴桃奶 木瓜综合果汁 蜜汁枇杷综合果汁 牛油果葡萄柚汁 人参果梨汁 ... 蔬菜汁 蔬果汁 花草药茶 咖啡、奶茶、奶昔、圣代、果醋 冰点冷饮

<<果汁饮品圣经>>

章节摘录

版权页：插图：011 苹果蓝莓汁 原材料 苹果1/2个，蓝莓70克，柠檬汁30毫升，水100毫升 做法 1. 苹果用水洗净，带皮切成小块；蓝莓洗净。

2.再把蓝莓、苹果、柠檬汁和水放入果汁机内，搅打均匀。

把果汁倒入杯中即可。

重点提示 为减少维生素的损失，制作果汁的动作要快。

另一做法 加入冰糖，味道会更好。

梨 功效 排毒瘦身：梨水分充足，富含多种维生素、矿物质和微量元素，能够帮助器官排毒。

开胃消食：梨能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热的作用，可用于高热时补充水分和营养。

消暑解渴：梨鲜嫩多汁、酸甜适口，常食具有消暑解渴的功效。

选购 应选表皮光滑、无孔洞、无碰撞的果实，且能闻到果香 保存 应以防腐、防褐变和防石细胞软化为主要目标。

食用禁忌 梨+螃蟹=伤肠胃 梨和螃蟹皆为寒性，两者同食会伤肠胃。

梨性寒，不宜多食，否则会引发腹泻。

还因梨含糖量高，过食会引起血糖升高，加重胰腺负担，糖尿病人应少食。

营养黄金组合 梨+橘子=降低血脂 梨和橘子同食，可以降低胆固醇、防止人体老化。

梨+柠檬=预防便秘 梨和柠檬同食，可以预防便秘、动脉硬化、身体老化，还可以预防黑斑、雀斑、老人斑及细纹。

<<果汁饮品圣经>>

编辑推荐

《果汁饮品圣经(彩色图典)》是史上最精美的果汁饮品养生圣经，320P超大容量+195mm × 285mm超大尺寸+128g铜版纸精美印刷+1000张超高清美食写真图，超时尚款式、超健康配方、超细致做法，绝对物超所值。

翻开果汁饮品圣经，让生鲜蔬果饮品为每一天注入新的活力。

天然蔬果蕴涵神奇的能量，每天一杯健康、新鲜的蔬果饮品，不仅能补充身体所需营养，还能帮助改善体质、消除疲劳、美容瘦身、对抗疾病。

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>