

<<孩子健康早餐>>

图书基本信息

书名：<<孩子健康早餐>>

13位ISBN编号：9787810366687

10位ISBN编号：7810366688

出版时间：2006-1

出版时间：广东汕头大学

作者：辜惠雪

页数：95

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>

<<孩子健康早餐>>

内容概要

本书使用的冷冻水果如果是常见的芒果、荔枝、草莓等，建议自己制作，可多利用当季盛产的水果，品质优且价格便宜，不但能做出风味一流的水果冰砂，同时也是保存当季水果的极佳方式，至于覆盆子、蓝莓、杏桃等进口水果，由于产期很短且娇嫩，较不易买到新鲜品，可以直接到水果店或超市购买冷冻品，保存期限约6个月，但开封后还是尽快用完较好。

水果使用前请先正确清洗，许多水果的果皮如苹果、葡萄等都含有高成分营养，若因担心农药残留而削去实在很可惜，建议以软毛刷清除表皮附着物，并以大量流动清水冲洗，即可连皮打成果汁饮用。

本书主要的打果汁工具为調理机，如果没有調理机，也可选用冰砂机或可碎冰的果汁机。

<<孩子健康早餐>>

书籍目录

作者序 本书使用说明 调制维生素鲜果汁的8大POINTS 做出活力果汁的推荐工具 维生素鲜果汁的最佳拍档 让鲜果汁更美味的加分素材 PART 1 红润气色的红色水果 红色果物语 草莓香蕉舒冻 草莓香柚汁 草莓蜜冰茶 薄荷草莓鸡尾酒 草莓奶昔霜冻饮 草莓西瓜苏打 草莓提拉米苏 草莓巧克力霜冻 樱桃木槿花茶 樱桃甜橘调酒 漂浮樱桃苏打 蕃茄紫苏梅果汁 蕃茄草莓蜜砂 蕃茄惊奇 蜂蜜杏桃苹果冰砂 蔓越莓苹果雪泥 苹果柳橙冰砂 红草莓果乳酪砂 椰奶冻西瓜汁 西瓜柚香冰砂 覆盆子西瓜汁 覆盆子红莓冻饮 覆盆子蓝莓漂浮 覆盆子水果宾治PART 2 保健视力的蓝紫色水果 蓝色果物语 莓果香蕉舒冻 蓝莓芒果酸奶妙 蓝莓覆盆子卡布奇诺 双莓冰淇淋奶昔 紫罗兰乳酸雪泥 蓝莓柚子茶 紫葡萄油蜜酒 葡萄可尔必思 果冻葡萄苏打 葡萄柠檬蜜奶 桑椹菠萝霜冻 桑椹柳橙冰霜茶 桑椹火龙果冰砂 桑椹乳酪牛奶 红龙果草莓汁 红龙果柠檬冰砂PART 3 消除疲劳的橙黄色水果 PART 4 平衡血糖的白色水果 PART 5 放松身心的绿色水果

<<孩子健康早餐>>

章节摘录

插图

<<孩子健康早餐>>

编辑推荐

爱美人士必买！
奉行健康主义者必读！
餐饮业者必备！

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>