

<<榨汁机美食料理>>

图书基本信息

书名：<<榨汁机美食料理>>

13位ISBN编号：9787506485937

10位ISBN编号：7506485931

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编

页数：123

字数：150000

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>

<<榨汁机美食料理>>

内容概要

《榨汁机美食料理》介绍了100多款用榨汁机制作的新鲜饮品，包括柑橘类、仁果核果类、浆果类和瓜果类四大类，每一款饮品详细说明了饮品的原料、调料、做法及营养功效，还有给读者朋友们的贴心小贴士。

本书图文并茂，内容简明科学，带你走进健康、营养、时尚的饮品世界里。

<<榨汁机美食料理>>

作者简介

犀文图书：资深策划团队，出版多部美食畅销书。

<<榨汁机美食料理>>

书籍目录

- Part 1 榨汁机知识小讲堂
 - 榨汁机的功用及注意事项
 - 榨汁机的分类
 - 榨汁机的消费群体
 - 水果的营养成分
 - 常见水果营养大盘点
 - 常见水果食用禁忌
- Part 2 柑橘类.
 - 橘香甜汁
 - 橙子菠萝汁
 - 橙子菠萝柠檬汁
 - 橙子牛奶汁
 - 橙子胡萝卜汁
 - 橙子青苹果汁
 - 橙子百香果汁
 - 橙子冰红茶
 - 橙汁甘露
 - 橙汁豆浆
 - 香橙蔬菜冰
 - 桃橙芒果汁
 - 桃橙酸奶
 - 冰爽柠檬
 - 柠檬橙子汁
 - 柠檬菠萝汁
 - 柠檬蛋奶
 - 柠檬绿茶
 - 柠檬薰衣草汁
 - 柚子牛奶汁
 - 柚子香瓜汁
- Part 3 仁果、核果类
 - 苹果枇杷汁
 - 苹果菠萝汁
 - 苹果山药汁
 - 苹果青椒汁
 - 苹果牛奶汁
 - 苹果豆浆汁
 - 苹果红茶
 - 苹果绿茶
 - 苹果水芹汁
 - 苹果香蕉酸奶
 - 苹果菠萝生姜汁
 - 树莓苹果汁
 - 胡萝卜苹果汁
 - 鲜榨果蔬汁
 - 冰镇鸭梨汁

<<榨汁机美食料理>>

酪梨牛奶
梨藕汁
雪梨香蕉生菜汁
纯樱桃汁
桃柿子汁
桃子蜂蜜汁
水蜜桃冰绿茶
目录CONTENTS
蜜桃果汁冰红茶
蜜桃牛奶汁
紫沙果酿美肤
Part 4 浆果类.
草莓综合果汁
情意绵绵
草莓汁
草莓豆浆汁
草莓苹果胡萝卜汁
草莓生菜汁
草莓奶茶
草莓奶昔
草莓鲜奶
草莓香蕉酸奶
猕猴桃米酪
猕猴桃菠萝汁
猕猴桃西米露
猕猴桃圆白菜汁
猕猴桃哈密瓜汁
葡萄菠萝杏仁汁
葡萄冰绿茶
葡萄红茶
葡萄胡萝卜汁
葡萄柠檬汁
葡萄哈密瓜汁
葡萄酸奶
浓情蜜意
香蕉杂果汁
香蕉牛奶汁
香雪
香蕉西米露
香蕉蜜桃鲜奶
香蕉西红柿酸奶
芒果红茶汁
纯芒果汁
芒果冰红茶
芒果西米露
芒果栗子露
香芒冰豆露

<<榨汁机美食料理>>

芒果酸奶
芒果菠萝酸奶
椰奶菠萝汁
桂圆杏仁露
Part 5 瓜果类.
西瓜奶昔
西瓜奶汁
西瓜西米露
西瓜黄瓜汁
西瓜胡萝卜汁
西瓜菠萝柠檬汁
西瓜柠檬汁
藿香薏米西瓜汁
火龙果西瓜汁
什果宾治
哈密瓜奶汁
木瓜生姜汁
木瓜西米露
木瓜酸奶
木瓜牛奶汁
苦瓜什果奶
苦瓜圆椒汁
西红柿哈密瓜汁
西红柿轻身茶
夏威夷蜜茶
菠萝岛
菠萝牛奶
菠萝苦瓜汁
热带水果汁
南国风情
胡萝卜牛奶

<<榨汁机美食料理>>

章节摘录

版权页：插图：苹果苹果富含胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、果胶、有机酸、钙、磷、铁、锌、硫和硒，能生津止渴、润肺、健脾、排毒、止泻、调理肠胃、促进肾功能。

梨梨的含水量达83%-89%，蛋白质含量为0.1%~0.6%，富含B族维生素、维生素C、钙、镁、磷、钠、铁、钾、锌，能生津止渴、润燥化痰、润肠通便、清热排毒。

柑橘柑橘能润肺理气。

新鲜橘汁合多种维生素，对人体新陈代谢有帮助，还具有美白效果和多种保健功效。

橘瓤表面的白色丝络含有黄酮类物质，能防治高血压，且具有化痰功效。

柑橘中富含有机酸，可帮助消化、促进食欲，对矿物质的吸收也有益。

香蕉香蕉富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素E、果胶、钙、磷、铁、镁，其含钾量为果中之冠，能清脾滑肠、止泻止痢、清热解毒、治便秘痔疮。

此外，香蕉还可帮助大脑制造血清素，让人心情愉悦、头脑清醒。

葡萄葡萄富含葡萄糖、果糖、有机酸、黄酮类物质、B族维生素、维生素C、维生素D、磷、钙、铁、钠、钾、锌，能养血固肾、补血安神、滋肾益肝、帮助消化、排毒、抗氧化、利尿。

草莓草莓富含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、{甲、有机酸、果胶、草莓胺，能润肺止咳、健脾、补血固肾、强健神经、清热凉血、减肥，适宜脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、月经失调等患者食用。

猕猴桃猕猴桃富含维生素C、B族维生素、维生素D、钙、磷、钾、镁、铁、锌，能解热、止渴、利尿、通便、帮助消化、促进生长激素分泌，帮助伤口愈合。

常食用猕猴桃果肉和汁液，有降低胆固醇及甘油三酯的作用。

<<榨汁机美食料理>>

编辑推荐

《榨汁机美食料理》编辑推荐：要做美厨娘！

要做帅煮夫！

远离油烟也能做出诱人美味！

橙子菠萝汁、苹果山药汁、草莓奶昔、猕猴桃米酪、什果宾治……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

<<榨汁机美食料理>>

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>