

<<饮食秘笈>>

图书基本信息

书名：<<饮食秘笈>>

13位ISBN编号：9787535649201

10位ISBN编号：7535649203

出版时间：2012-3

出版时间：湖南美术

作者：陈志田

页数：336

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>

## <<饮食秘笈>>

### 内容概要

每天喝杯新鲜蔬果汁好处多多，不仅能维持血液酸碱平衡，还能补充三餐中未能摄入的营养素，帮助滋养肠胃，清洗体内的废弃物质。

鲜榨蔬果汁，好喝又健康，小小习惯，就能带来无限益处，可谓一举多得。

史上最为丰富的蔬果汁制作宝典全新登场，1000款新鲜美味蔬果汁，涵盖果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草药茶.....将市面上最流行的以及养生效果最佳的蔬果汁配方一网打尽，无论是忙碌的学生、生活不规律的上班族、代谢减缓的中老年人、急需营养补给的孕产妇都能找到自己喜欢与适合的。

本书还放送百款咖啡、奶茶、圣代、冰沙的做法，做到真正划算，绝对物超所值。

书中更涵盖4800条烹饪常识与1000个创意做法，最丰富的制作解说让你保你的果蔬配方一次就能做成功，千款创意做法让你喝出新滋味。

## <<饮食秘笈>>

### 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。

## &lt;&lt;饮食秘笈&gt;&gt;

## 书籍目录

自制蔬果汁必备工具

榨蔬果汁注意事项

如何喝蔬果汁更营养

PART1 果汁

自制蔬果汁必备工具

榨蔬果汁注意事项

如何喝蔬果汁更营养

苹果

苹果汁/苹果菠萝柠檬汁

苹果猕猴桃汁/苹果橘子汁/苹果香蕉柠檬汁

梨

梨汁/雪梨汁

贡梨双果汁/贡梨柠檬优酪乳/白梨无花果汁

白梨苹果香蕉汁/梨子香瓜柠檬汁/雪梨菠萝汁

白梨西瓜苹果汁/梨苹果香蕉汁/梨香蕉可可汁

香蕉

香蕉牛奶汁/香蕉燕麦牛奶

香蕉火龙果汁/香蕉优酪乳/香蕉茶汁

西瓜

西瓜汁/西瓜柳橙汁

西瓜香蕉汁/西瓜柠檬汁/西瓜蜜桃汁

艳阳之舞/红糖西瓜饮/西瓜橙子汁

莲雾西瓜蜜汁/西瓜柠檬蜂蜜汁/西瓜葡萄柚汁

橘子

橘子汁/橘子菠萝汁

橘子柠檬汁/芒果橘子奶/柑橘蜜

蜜柑汁/橘子蜂蜜汁/金橘番石榴鲜果汁

橘柚汁/金橘柠檬汁/金橘苹果汁

葡萄

葡萄汁/葡萄苹果汁

葡萄柠檬汁/双味葡萄汁/葡萄哈密瓜汁

桃子

桃汁/蜜桃汁

桃子杏仁汁/桃子苹果汁/桃子香瓜汁

草莓

草莓汁/草莓蛋乳汁

草莓优酪汁/草莓香瓜汁/草莓水蜜桃菠萝汁

草莓芒果香瓜汁/草莓猕猴桃汁/草莓蜜桃苹果汁

山楂草莓汁/草莓贡梨汁/草莓柳橙汁

橙子

柳橙汁/柳橙柠檬蜂蜜汁

粒粒橙雪乳/柳橙苹果梨汁/柳橙香蕉汁

丰胸美白柳橙汁/柳橙油桃饮/柳橙香瓜汁

清爽蜜橙汁/无花果柳橙汁/菠萝草莓柳橙汁

猕猴桃

<<饮食秘笈>>

猕猴桃汁/猕猴桃薄荷汁

猕猴桃柳橙汁/猕猴桃苹果汁/猕猴桃柳香蕉汁

哈密瓜

哈密瓜汁/哈密瓜柠檬汁

哈密瓜柳橙汁/哈密瓜椰奶/哈密瓜奶

木瓜

木瓜汁/木瓜牛奶

木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁/木瓜柳橙汁

菠萝

菠萝汁/菠萝苹果汁

酸甜菠萝汁/沙田柚菠萝汁/酸甜菠萝鲜果汁

芒果

芒果柠檬汁/芒果葡萄柚酸奶

芒果牛奶/芒果哈密瓜汁/芒果豆奶汁

柠檬

柠檬汁/酸甜柠檬浆

纤体柠檬汁/双果柠檬汁/强体果汁

樱桃

PART 2 蔬菜汁

PART 3 蔬果汁

PART 4 花草药茶

PART 5 咖啡、奶茶、奶昔、圣代、果醋

## &lt;&lt;饮食秘笈&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：01巧煮面条 煮水面时，若在水里面加一点油，面条就不会粘了，还能防止面汤起泡沫溢到锅外。

煮挂面时，不要等水沸后才下面。

当锅底有小气泡往上冒时就下面，搅动几下，盖锅煮沸，适量加冷水，再盖锅煮沸就熟了。

这样煮面，面柔而汤清。

02怎样使面条不粘连 平时我们在家里煮面条，煮完之后稍微放一会面条就会粘在一起。

这里教给您一个面条不粘连的办法：煮面之前在锅里加一些油，由于油漂浮在水面上，就好像给水加了一层盖子，水里的热气散不出去，水开得就快了。

面条煮好以后漂在水面上的油就会挂在面条上，再怎么放也不会粘连了。

另外，在煮挂面时，不要等水开了再下面条，可以在温水时就把面下了，这样面熟得就快了。

03面条走碱的补救 市场上买来的生面条，如果遇上天气潮湿或闷热，极易走碱。

走碱的面条煮熟后会有一股酸馊味，很难吃。

我们如果发现面条已经走碱，烹煮的时候，在锅中放入少许食用碱，那么，煮熟后的面条就和未走碱时一样了。

04如何制作烫酵面 烫酵面，就是在拌面时掺入沸水，先将面粉烫熟，拌成“雪花形”，随后再放入老酵，揉成面团，让其发酵（一般发至五六成左右）。

烫酵面组织紧密，性糯软，但色泽较差，制成的点心、皮子劲足有韧性，能包牢卤汁，宜制作生煎馒头或油包等。

菠汁馒头 原材料 面团500克，菠菜200克 调味料椰浆10克，白糖20克 做法 将菠菜叶洗净，放入搅拌机中打成菠菜汁。

将打好的菠菜汁倒入揉好的面团中。

用力揉成菠汁面团。

面团擀成薄面皮，将边缘切整齐。

将面皮从外向里卷起。

将卷起的长条搓至纯滑。

再切成大小相同的面团，即成生胚。

醒发1小时后，再上笼蒸熟即可。

大厨献招 搅打菠菜汁时要加入适量水。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

<<饮食秘笈>>

编辑推荐

《餐桌上独一无二的主食小吃6800例》：最让人念念不忘的千款美味佳肴，名厨手把手教你做。1000道美味家常菜+4800条烹饪常识+1000个食用禁忌，妙手做好菜，美味不藏私，全新口味，完美享受。

<<饮食秘笈>>

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>