

<<健康饮品>>

图书基本信息

书名：<<健康饮品>>

13位ISBN编号：9787538438987

10位ISBN编号：753843898X

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：韩国三省出版社第二编辑部

页数：229

译者：王志国

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>

<<健康饮品>>

内容概要

亲手制作的饮料，如果你不想放弃哪怕是1%的营养，就一定要熟悉其基本方法。
挑选新鲜材料的方法，应季水果和蔬菜清单，清除残留农药的洗涤方法，都需要一一确认。
多种多样的饮料器具损失营养的程度也有所不同，本书中谈及的经验你也一定要读熟。
还有就是那种能使之达到最好效果的营养调和法。
如果这些你都一一习得了，便可开始经历你手中的饮料王国了。

<<健康饮品>>

作者简介

作者：(韩国)韩国三省出版社第二编辑部 译者：王志国

<<健康饮品>>

书籍目录

PART 1 每日一饮 饮品对身体有好处的理由 制作不损失营养的饮品 灵活运用工具 水果、蔬菜汁的代表营养素 用市面出售的材料来感受茶香 超级简便的冰茶制作·柠檬汁 给我们活力的清晨饮品·苹果莲藕汁·西红柿甜椒汁·萝卜柿子汁 补充能量的午间饮料·番木瓜 西芹梨汁·芒果牛奶·木瓜菠菜汁 可帮助我们身心安定的晚间 饮料·甘蓝胡萝卜汁·萝卜柠檬蜂蜜汁·无花果果汁PART 2 营养饮品 按材料分类的营养饮品 芹菜蓝莓汁·芹菜黄瓜西红柿汁 芹菜苹果汁·芹菜西红柿沙拉 黑芝麻豆粉汁·核桃牛奶 香蕉萝卜花生汁·坚果南瓜沙拉 胡萝卜芒果汁·甜椒胡萝卜汁 番木瓜胡萝卜苹果汁·胡萝卜地瓜沙拉 黄瓜汁·梨黄瓜汁 瓜西红柿汁·黄瓜鸡胸脯肉沙拉 甘蓝苹果汁·甘蓝草莓汁 甘蓝西红柿汁·甘蓝大马哈鱼沙拉 甜菜羽衣甘蓝汁·羽衣甘蓝芹菜黄瓜汁 羽衣甘蓝猕猴桃汁·羽衣甘蓝沙拉 番木瓜菠菜汁·菠菜甜南瓜汁 菠菜胡萝卜汁·菠菜豆腐沙拉 西红柿西瓜汁·西红柿香蕉冰茶 小柿子胡萝卜汁·小柿子黄瓜沙拉 苹果生姜汁·苹果酸奶 苹果草莓汁·苹果葡萄沙拉 香蕉胡萝卜汁·香蕉牛奶 香蕉芒果汁·香蕉芝麻沙拉 猕猴桃绿色冰茶·猕猴桃菠菜汁 猕猴桃酸奶·猕猴桃酸奶沙拉 香蕉橙子冰茶·橙子洋葱汁 菠萝橙子甜饮·芹菜橙子沙拉 梨甘蓝汁·梨葡萄汁 梨蜂蜜汁·梨萝卜沙拉 葡萄西瓜汁·葡萄瓜子汁 葡萄酸奶·葡萄汤圆沙拉 胡萝卜菠萝冰茶·蓝莓菠萝汁 菠萝甜椒汁·菠萝苹果沙拉附：芹菜的选购及保存方法 坚果的选购及保存方法 胡萝卜的选购及保存方法 黄瓜的选购及保存方法 甘蓝的选购及保存方法 羽衣甘蓝的选购及保存方法 菠菜的选购及保存方法 西红柿的选购及保存方法 苹果的选购及保存方法 香蕉的选购及保存方法 猕猴桃的选购及保存方法 橙子的选购及保存方法 梨的选购及保存方法 葡萄的选购及保存方法 菠萝的选购及保存方法PART 3 绿色饮料PART 4 流行饮品PART 5 药茶药酒

<<健康饮品>>

章节摘录

插图：

<<健康饮品>>

编辑推荐

《健康饮品》由吉林科学技术出版社出版。

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>