

<<越喝越年轻的100种健康特饮>>

图书基本信息

书名：<<越喝越年轻的100种健康特饮>>

13位ISBN编号：9787544261234

10位ISBN编号：7544261239

出版时间：2012-9

出版时间：南海出版社

作者：野口真纪

页数：77

字数：50000

译者：贾超

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>

## <<越喝越年轻的100种健康特饮>>

### 前言

清晨，当你揉着惺忪睡眼不想起床，又挣扎着好想马上清醒过来；午后，当你汗流浹背，难忍夏日的暑热；寒冷冬夜，在你钻进温暖的被子之前……不如来点饮品吧，什么才是你最需要的呢？是营养丰富的蔬果汁，是香浓的咖啡，还是爽口的碳酸饮料、暖暖的热饮……既能烘托气氛，而且有益于身体，100款自制饮品将带给你100个惊喜，让你享受每一天。今天我们来做点什么呢？

## <<越喝越年轻的100种健康特饮>>

### 内容概要

蔬果汁、酸奶、茶饮、咖啡、鸡尾酒……选用新鲜的原料，经过简单的步骤，一杯诱人的特饮就能轻松做好。

不同的饮品有不同的奇妙功效。

蔬果汁含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够补充身体所需的营养，排出体内堆积的毒素和废物，改善皮肤状况。

搭配水果、谷物的酸奶、豆浆可以作为营养均衡的早餐或休闲下午茶。

各种口味的茶饮、咖啡可以为紧张的神经松绑，让生活和工作慢下脚步。

加一两片水果、半杯碳酸水、几颗辛香料，普通的酒水就会惊艳变身，带给你一份微醺的舒畅……

新鲜健康的特饮能够唤醒身体中的每一个细胞，创造更多新鲜有趣的生活元素，让你精力充沛，越活越年轻。

<<越喝越年轻的100种健康特饮>>

作者简介

(日)野口真纪

曾任美食杂志编辑，目前作为美食专家活跃于图书、杂志和广告业，事业家庭兼顾。

<<越喝越年轻的100种健康特饮>>

书籍目录

让身体变舒爽  
让你活力倍增的健康蔬果汁  
皮肤粗糙  
运动后疲劳  
慢性疲劳  
饮食过量  
饮酒过量  
自制青菜汁  
从清晨到日暮  
日常饮品  
让你马上清醒  
代替早餐  
代替下午茶  
暑热天气  
酷暑  
餐后  
感觉寒冷时  
睡前  
对平时的酒品稍加改造  
微醺饮料  
啤酒  
葡萄酒  
其他酒类  
让咖啡  
&#x26amp;红茶美味升级的方法  
原料单

## <<越喝越年轻的100种健康特饮>>

### 章节摘录

版权页：插图：自制青菜汁 菠菜、油菜、芹菜等绿色蔬菜含有丰富的β-胡萝卜素、维生素C、叶绿素、膳食纤维、铁等营养成分，可以帮助女性补充所需的微量元素，同时提高免疫力。

如果能用这些全能蔬菜制作蔬菜汁并储存起来，每天拿出来饮用，再方便不过了。

选用1~2种蔬菜为主要原料，再配上清香浓郁的西芹或水芹，一款美味的蔬菜汁马上就可以端上餐桌了。

养成每天饮用蔬果汁的习惯对身体益处多多，从今天就开始行动吧！

制作青菜汁的原料 原料（易于制作的分量）自己喜欢的青菜（菠菜、油菜、香芹、水芹、西芹等）

120克 做法 把每棵青菜择好洗净，切成5—7厘米长的段。

用纸巾擦干青菜上的水分。

把蔬菜装入可以密封的冰箱专用保鲜袋中，放入冷冻室，1小时左右蔬菜就冷冻好了。

使用时，可以把冷冻的蔬菜直接放入搅拌机中做成蔬菜汁。

柠檬的酸味让蔬菜汁的后味变得令人更加舒畅。

基本款青菜汁 原料（1人份）制作青菜汁的原料（参照前文）30克 柠檬汁1小勺 冰水2/3杯 做法 把全部食材倒入搅拌机，充分搅拌均匀，倒入玻璃杯中即可。

（5千卡）青菜苹果汁 原料（1人份）制作青菜汁的原料（参照前文）30克 苹果汁（100%纯果汁）2/3杯 做法 把全部食材倒入搅拌机，充分搅拌均匀，再倒入玻璃杯中即可。

（62千卡）青菜番茄汁 原料（1人份）制作青菜汁的原料（参照前文）30克 番茄1/2个 冰水2/3杯 做法 番茄去蒂切块（如果需要去皮，请参照第16页的方法用热水烫一下），倒入搅拌机，加入制作青菜汁的原料和冰水，充分搅拌均匀，再倒入玻璃杯中即可。

## <<越喝越年轻的100种健康特饮>>

### 编辑推荐

《越喝越年轻的100种健康特饮》编辑推荐：清晨，当你揉着惺忪的睡眼想马上清醒；午后，当你暂时放下繁忙的工作寻得片刻小憩；夜晚，当你终于能放松一下紧张了一天的神经……你最需要的是一杯让你焕发活力的健康特饮。

只要准备一些蔬果、茶饮、基本款酒水，就可以轻轻松松在家调出一杯别具特色的健康特饮，给你的每一天增添些许新鲜的自然元素和轻松气息，时刻保持充沛的精力。

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>