

<<我爱做饮料>>

图书基本信息

书名：<<我爱做饮料>>

13位ISBN编号：9787530458907

10位ISBN编号：7530458906

出版时间：2012-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：姜芝莲

页数：192

字数：30000

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>

<<我爱做饮料>>

内容概要

一本果饮、奶昔、甜点、凉茶、果汁的自制全书。

本书作者介绍了精心研制的81款饮料配方，每一款饮料既有益健康，又兼顾了味美色香。书中所有的饮料制作步骤都配有精美的图片，制作步骤简洁易懂，一学即会。让我们一起来品尝一下，不含合成香料和白糖的碳酸饮料，真正有益健康的果蔬饮品吧！

<<我爱做饮料>>

作者简介

姜芝莲

在韩国著名的博客网站上发布简单易学的食谱。

她的食谱多次被美食专栏介绍，是公认的简单易学、色香味俱全的健康食谱。

她在养育2岁儿子的过程中，十分关注饮食健康，热衷于研制无添加的家庭自制饮食。

博客：<http://blog.naver.com/oilfree07>

李始耐

一直热衷于追求生活真谛，却仍在为生存忙碌。

她是一位教别人养成良好饮食习惯、向他人介绍健康饮食的教师，处世经验丰富，待人真诚热情。

她认为简单就是真理，在制作料理时一定要坚持健康的饮食方法。

现在，她还在为了幸福生活在博客间流连忘返，与网友交流料理心得，为了制作妈妈牌健康饮食而努力着。

博客：<http://blog.naver.com/leestream>

<<我爱做饮料>>

书籍目录

作者序言（一）

作者序言（二）

家庭DIY饮料的优点

家庭DIY饮料的材料和工具

Part1 无添加气泡果饮，甜饮

家庭餐厅特色橙汁甜饮

令皮肤富有弹性的草莓甜饮

令减肥无忧的葡萄柚甜饮

消暑止渴的西瓜甜饮

享受清爽滋味的柠檬甜饮

饱含乳酸菌的米酒甜饮

小酌怡情的红葡萄酒甜饮

防治感冒的柑橘甜饮

解毒功效显著的梅子甜饮

预防糖尿病的樱桃甜饮

堪比碱离子饮料的甜瓜甜饮

酸甜爽口赶走瞌睡的五味子甜饮

守护心脏健康的哈密瓜甜饮

代替碳酸饮品的柚子甜饮

祛头痛的薄荷甜饮

从头美到脚的绿茶甜饮

补肾强身的覆盆子甜饮

Part2 比咖啡馆饮料更可口的家庭DIY，奶昔

甜美可口人人爱的草莓奶昔

口感细腻绵滑的香蕉豆腐奶昔

抗老化的超级食品，蓝莓奶昔

令全身健康受益的奇异果奶昔

明目的菠萝芒果奶昔

预防尿路疾病的蓝莓蔓越莓奶昔

缓解压力的橙子红椒奶昔

强肾健脾的南瓜栗子奶昔

调节皮脂分泌的苹果西蓝花奶昔

浓郁香甜的滋味，油茶面香蕉奶昔

预防雀斑的柿子奶昔

饱含热带风情的热带水果奶昔

强抗酸化的樱桃覆盆子奶昔

补充纤维质的哈密瓜香蕉奶昔

减肥饮品的首选，香蕉豆奶奶昔

结结实实吃饱的红薯奶昔

Part3 水果的甜蜜大变身，甜点

清凉爽快的水果鸡尾酒

人人都会做的水果冷甜点

只要品尝一口就无法抗拒的温柔，水果酸奶

酸甜柔润的双莓酸奶

招待客人的王牌甜点，气泡水果清凉饮

<<我爱做饮料>>

品尝西班牙风味，桑格里厄汽酒
清脆爽口的脆冰甜点，橙子冰沙
恢复气力消毒祛热的柿子冰沙
新鲜爽口的苹果冰沙
祛热止渴的梨子冰沙
成年人的零食，红葡萄酒冰沙
苹果的个性变身，绿茶苹果冰饮
身心俱疲时的饮品，姜汁汽水
香浓甜美的苏醒剂，巧克力冰饮
永葆青春的石榴冰茶
口感舒适兼顾健康的石榴鸡尾酒
Part4 清凉可口的健康饮品，茶
清火去毒的柿饼凉茶
清凉爽口的柠檬凉茶
清咽利喉的生姜凉茶
助消化的橘皮凉茶
治疗感冒嗓子疼的梨蜜凉茶
用麦芽茶制作韩国传统食醋
消除腹胀的韩国传统水正果
温醇润滑的绿茶拿铁冰饮
香甜柔润的口味，红薯拿铁冰饮
健脑提神的山药拿铁冰饮
不输给咖啡馆的饮料，苹果肉桂拿铁冰饮
冰茶饮料经典款，柠檬冰茶
享受苹果淡淡的香味，苹果冰茶
消除一天疲劳的甜美味道，泰国冰茶
美容养颜女人茶，石榴冰茶
享受甜蜜温柔的悠闲时光，牛奶冰茶
告别脱发的烦恼，黑豆凉茶
Part5 营养丰富的美味饮料，果汁
能代替早餐的浓香草莓香蕉汁
助消化的菠萝木瓜汁
告别贫血的奇异果菠菜汁
去除活性氧的清新苹果汁
令皮肤弹性细腻的芒果红椒汁
抗癌效果显著的哈密瓜黄瓜汁
促进新陈代谢的汉拿峰柑橘汁
强化支气管功能的梨子香蕉汁
令皮肤水嫩细腻的西瓜甜瓜汁
减肥最佳食品，奇异果甘蓝汁
强化肠胃机能的葡萄柚紫甘蓝汁
令人精神焕发的西红柿梅子汁
清洁心血管的樱桃西红柿汁
治疗过敏的爽口芦荟汁
解决便秘问题的菠萝香蕉汁
附录

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>