第一图书网, tushu007.com

<<自制美味果汁353种>>

图书基本信息

书名：<<自制美味果汁353种>>

13位ISBN编号：9787534940439

10位ISBN编号：7534940435

出版时间：2008-9

出版时间：河南科技

作者：川野妙子

页数：190

译者：王先进

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

<<自制美味果汁353种>>

内容概要

近来，各种添加了维生素、矿物质的软料和营养品日渐受到广大消费者的青睐。
不能从饮食中充分得到的营养，通过这类饮品加以补充，似乎已经成为一种潮流。
然而我要说的是，与饮用那些人工合成的饮品相比，从天然的材料中摄取营养素更加有益于健康。
为了您和家人的健康，为何不自己动手制作果汁呢？
自制果汁有很多优点。
首先，各种水果和蔬菜的颜色、气味各不相同，制作出来的果汁的色、香、味自然各异。
其次，饮用果汁可以使水果和蔬菜中的营养直接被身体吸收，饮后使人感觉浑身充满活力。
《自制美味果汁353种（第2版）》为您提供了自制美味果汁353种，按照《自制美味果汁353种（第2版）》中的作法，你也可以自制出美味的果汁，赶快行动吧。

作者简介

作者：(日本)川野妙子 译者：王先进

<<自制美味果汁353种>>

书籍目录

《自制美味果汁353种》的使用方法材料重量表第1章 自制果汁的基本知识自制果汁的五大优点①直接摄取各个季节的新鲜蔬菜和水果②不使用添加剂，可以放心饮用③制作方便，经济实惠④可根据需要制作⑤营养丰富，美味可口果汁的种类果汁冰沙奶昔果汁复合饮料果汁碳酸饮料热果汁饮料制作美味果汁的诀窍把材料冷冻起来，制作冰镇果汁快速制作，做好后立即饮用柑橘类材料要去皮、去子后使用掌握去除鳄梨的皮和核的方法剥番茄皮时使用水烫法制作冰沙须事先将材料冷冻起来青菜应洗净去根后使用毛豆和青豌豆上的薄皮不必去除制作果汁的工具及使用方法榨汁机搅拌机手动榨汁器手动搅拌器挤汁器礤床儿第2章 水果汁橙子橙汁碳酸饮料橙汁橙汁奶昔橙子·芒果·芝麻汁橙子·香蕉冰沙橙子·番木瓜·牛奶复合饮料橙子·可尔必思复合饮料橙子·姜·豆浆复合饮料橙子·桃·酸奶复合饮料橙子·红茶复合饮料苹果苹果碳酸饮料苹果·橙子汁苹果奶昔苹果·甜瓜·牛奶复合饮料苹果·酸奶复合饮料第3章 蔬果汁第4章 按功能分类的果汁第5章 适合早餐饮用的果汁第6章 适合儿童、老人饮用的果汁索引

章节摘录

插图：第1章 自制果汁的基本知识自制果汁的五大优点①直接摄取各个季节的新鲜蔬菜和水果自制果汁的最大优点是可以使用各个季节的水果和蔬菜。
现在，很多蔬菜，水果一年四季都能买到，但反季节上市的蔬菜和水果不如按季节上市的颜色鲜艳，新鲜水灵，营养丰富。

编辑推荐

《自制美味果汁353种(第2版)》按材料分类：按功能分类，适合早餐饮用，适合儿童、老人饮用。

第一图书网, tushu007.com

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