第一图书网, tushu007.com

<<夏日么么茶>>

图书基本信息

书名：<<夏日么么茶>>

13位ISBN编号：9787538448580

10位ISBN编号：7538448586

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：亢亮 编

页数：238

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

沁凉的冰沙、清爽的沙拉、甜美的果汁……正像《夏日么么茶》那部电影一样，为您带来夏日海岛的清凉，让您在烈日炎炎下，依然保持一份畅快的好心情！“健康饮食”是我们不变的主题，但每一天都面临着污染的空气、巨大的工作压力、无情的岁月摧残。
要想做一个健康的人，就应该马上改掉不良嗜好，做到生活有规律，饮食要健康。
本书向您提供了一个健康饮食的平台，运用具有降温解暑功效的水果、蔬菜、茶叶等原料，经过合理搭配，向您介绍了64款沙拉、103种饮品、63例冰淇淋的家庭制作方法，可以帮助您改善上火体质，在高温的夏季为您带来从内到外的清凉。
本书图文并茂，简明易懂，方便实用。
不仅配有精美的成品彩图，更是针对不易理解的步骤加以分步图解，让您一看就会、快速领悟。
从补水到美白，从养颜到祛病，从内部到外部，既营养又健康。
让我们亲手制作出属于自己的健康食品，与家人共享那份悠闲惬意的夏日时光。

作者简介

亢亮
　公共营养师，健康咨询师，高级西式面点师，面包大师。
多次被派往顶级的香格里拉酒店培训学习，现任商贸饭店(香格里拉酒店集团成员)饼房厨师长。

　在工作的14年中收集整理了世界各地(如法国、德国、俄罗斯、英国、意大利、土耳其以及东南亚等地)大量关于西式糕

<<夏日么么茶>>

书籍目录

Part 1　在家做沙拉　基础酱汁　千岛酱　酸奶汁　油醋汁　凯撒汁　意大利香醋汁　蔬菜沙拉　西芹核桃沙拉　培根土豆沙拉　酸椰菜沙拉　雪球芝士番茄沙拉　凯撒沙拉　华道夫沙拉　培根四季豆沙拉　新加坡豆腐沙拉　椒油小白菜　芝麻豇豆虾仁沙拉　希腊沙拉　厨师长沙拉　双色菜花沙拉　鹰嘴豆沙拉　意式芦笋沙拉　芝麻菜丝沙拉　胡萝卜葡萄干沙拉　黄瓜酸奶沙拉　什锦豆沙拉　蜜汁烤南瓜沙拉　酸辣瓜条沙拉　黄瓜玉米笋沙拉　日式裙带菜沙拉　苹果紫甘蓝沙拉　巴西烤土豆沙拉　菠萝土豆沙拉　巴西烤菜花沙拉　萨拉米肠配荷兰豆　西葫芦番茄沙拉　蜜汁白豆　畜肉沙拉　日式牛肉沙拉　泰式牛肉沙拉　火腿玉米沙拉　德州牛肉豆角沙拉　屠夫沙拉　禽蛋沙拉　鸡蛋沙拉　烟熏鸡配菠萝沙拉　什锦沙拉　黄桃烤鸭胸沙拉　……Part 2　在家做饮品Part 3　在家做冰淇淋

章节摘录

插图：

编辑推荐

《夏日么么茶:暑の清爽》：炎炎夏日，酷暑难耐，在家中自己做一些沙拉、饮品、冰淇淋，一定可以让家人清热去暑、开胃生津。
64款沙拉、103种饮品、63例冰淇淋、步步图解、一看就会，情趣多多，健康又美味，夏日经典，时常先锋，健康典范。

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