

<<时尚健康果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<时尚健康果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787122036018

10位ISBN编号：7122036014

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：阿清厨艺创作室

页数：85

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>

## <<时尚健康果蔬汁>>

### 前言

果蔬汁是采用新鲜的水果或蔬菜加入一些辅助调料，制作出的绿色饮品，它可以补充人体所需的维生素、矿物质、纤维素和水分等。

现在市面上出售的果蔬汁品种繁多，按理说果蔬汁应该是以百分之百的天然果蔬汁制作而成的，但在许多情况下需要添加辅料，以改善饮品的口味或功效，如梅干、小麦胚芽、葡萄干、蛋白质、钙、蜂蜜、红糖、冰糖等。

果汁的品种繁多，有纯果汁的，也有与蔬菜混合的果汁。

与其单独使用一种水果汁，不如多种类混合，以增加其营养素的含量。

蔬菜汁，最常用的莫过于以蔬菜叶来榨汁了。

在榨汁前要仔细地将蔬菜清洗干净，一些蔬菜品种，如菠菜，可以洗净直接榨汁或先煮熟晾凉后再进行榨汁。

果蔬汁有热饮与冷饮两种：西瓜汁、胡萝卜汁、橙子汁等，冷饮不但口感好，而且还是保鲜果汁的一种好方法。

而南瓜玉米汁、香芋汁、菠菜汁等，热饮香浓味美，营养更易吸收。

本书总结了80余款不同口味、不同营养成分的果蔬汁，原料简单、制作方便、品种多样，既适于糖水屋的经营，又可按个人喜好居家制作。

值本书即将出版之际，感谢“阿清厨艺创作室”的贾中一、贾贵玉、季必青、季红霞、李楚新、申晓飞、王文超、李广明、苏金海、邱卫华、卢庆河等全心投入参与制作。

虽经努力，但书中仍可能有不足之处，请读者提出宝贵建议，真诚地表示感谢。

## <<时尚健康果蔬汁>>

### 内容概要

本书为《时尚糖水屋》中的一册。

本书介绍了80余款不同口味、不同营养成分的果蔬汁，原料简单，制作方便，品种多样。既适于糖水屋的经营，又可按个人喜好居家制作。

本书的读者对象为糖水屋经营者及普通大众。

## <<时尚健康果蔬汁>>

### 书籍目录

一 制作果汁的原料二 常用工具及配料三 时尚健康果蔬汁实例 1 胡萝卜芹菜汁 2 苹果油菜汁 3 草莓奶昔汁 4 香橙牛奶汁 5 青枣青苹果汁 6 草莓牛奶混合汁 7 番薯汁 8 雪梨香芹汁 9 葡萄红豆汁 10 果蔬混合汁 11 胡萝卜碳酸饮料 12 青枣雪梨汁 13 番薯葡萄汁 14 胡萝卜苹果汁 15 牛奶木瓜汁 16 葡萄优酸乳 17 西红柿苹果汁 18 木瓜柠檬汁 19 雪梨西红柿汁 20 生菜苹果汁 21 胡萝卜柚子汁 22 鲜葛牛奶汁 23 优酸乳苹果汁 24 鲜柚西红柿汁 25 菠菜牛奶汁 26 芹菜西红柿汁 27 胡萝卜汁 28 苹果蛋烈酒 29 生菜混合汁 30 南瓜牛奶汁 31 芫茜苹果汁 32 橙子菜花汁 33 荷兰芹苹果汁 34 香蕉奶昔 35 木瓜汁 36 南瓜汁 37 无花果蜜汁 38 苹果苏打水 39 草莓汁 40 草莓优酸乳 41 柠檬胡萝卜汁.....

<<时尚健康果蔬汁>>

章节摘录

插图：

## <<时尚健康果蔬汁>>

### 编辑推荐

《时尚健康果蔬汁》适合糖水屋经营者及普通大众阅读。

<<时尚健康果蔬汁>>

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>