

<<清凉饮品>>

图书基本信息

书名：<<清凉饮品>>

13位ISBN编号：9787538441833

10位ISBN编号：7538441832

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵海欧 编

页数：207

字数：200000

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>

## <<清凉饮品>>

### 前言

躁热夏季，离不开清凉饮品。

若能在解渴除燥之余，还能从中得到健康、美丽，以及获得一份沁凉惬意的心情，真是身心放松的最佳途径。

利用手边简单的原料，经过小小的加工，就可以获得消暑清凉的切身享受，还能充分体验视觉的美感。

无论是解暑的凉茶、沁凉的冰沙、甜美的蔬果汁还是尊贵典雅的冰咖啡，通过各种原料间的合理搭配，巧妙运用，就像变戏法似的创意层出不穷，让夏日的高温立刻降低至零度，整个人神清气爽，不仅能充分补给身体营养，消暑解渴，还能纾解高压力与低情绪，让心情随着缤纷的清凉饮品飞扬起来。本书是一本集基础、变化、创新于一体的清凉饮料食谱，读者可从个人喜爱的水果或蔬菜等原料入手，享受亲手制作清凉饮品的乐趣。

本书有800多款饮品来让你选择，赶快来学几道健康消暑的饮品制作方法，招待你的至亲好友吧。让大家一起分享这个夏季的沁凉欢乐时间。

现在就准备好食材和果汁机，每天利用10分钟来轻松完成。

愿我们为你准备的兼具消暑与健康概念的饮品，可以帮助你打造一个沁凉的夏季。

## <<清凉饮品>>

### 内容概要

本书收录了600款夏日清凉饮品，包含冰沙、蔬果汁、凉茶、冰咖啡四大类。每道饮品为大家详细介绍了使用材料、用量、制作方法及清凉一点通，并配有精致的成品图片。让你在炎炎夏日里，不仅能为自己和家人带来一份清凉，还能带来健康、美丽，以及体会到自制饮品的无限乐趣，让整个夏季都充满冰爽感觉。

## &lt;&lt;清凉饮品&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 清凉饮品DIY 制作果蔬汁的用具 煮咖啡的方法 清凉饮品的材料营养分析PART 清爽沁凉酷冰沙 牛奶可尔必思 菠萝莱姆冰沙 薄荷冰沙 百香果冰沙 柑橘石榴冰沙 清凉香魁克 哈密瓜冰沙 柑橘椰果冰沙 桑椹冰沙 金橘柳橙冰沙 水蜜桃冰沙 香橘冰沙 露露冰沙 柑橘百香果冰沙PART 五彩缤纷炫果汁 萝卜苹果汁 芦荟苹果汁 哈密瓜香蕉汁 苹果生菜汁 提子柠檬汁 西瓜汁 苹果胡萝卜汁 草莓酸奶 番茄橘子汁 木瓜菠萝汁 木瓜酸奶 猕猴桃甜瓜汁 苹果芦笋汁 瓜皮解暑汁 荔枝汁 菠萝酸奶汁 橘香甜汁 菠萝苹果汁 番茄菠萝汁 柠檬西瓜汁 荔枝芒果汁 番茄草莓汁 黄瓜柠檬汁 香梨苹果汁 草莓蜂蜜汁 苹果柠檬汁 菠萝柠檬汁 香蕉咖啡果汁 无花果汁 黄杏鲜桃汁 柠檬薄荷汁 猕猴桃苹果汁 菠萝西瓜汁 香蕉猕猴桃汁 西瓜皮苹果汁 青果薄荷汁 鳄梨苹果汁 菠萝芹菜汁 橘子菠菜汁 番茄甜瓜汁 胡萝卜芒果汁 山楂清露 香蕉冰淇淋 金橘露 杏子冰汁 鲜红香醇果汁 草莓柠檬汁 山楂红糖饮 苹果杏仁汁 草莓胡萝卜苹果汁 番茄活力饮 金橘柠檬汁 三鲜蜜汁 柠檬菠萝汁 香蕉橙汁 鸡蛋鲜奶汁 椰香蜜汁 樱桃玉兰花 生菜苹果汁 冰草莓奶汁 .....PART 清新怡神苦凉茶PART 尊贵经典冰咖啡

<<清凉饮品>>

章节摘录

插图：

## <<清凉饮品>>

### 编辑推荐

《清凉饮品》：600款夏日消暑冰爽饮，让您神清气爽沁凉一夏！

补水：沁凉的冰沙、清爽的凉茶、甜美的果汁、尊贵的冰咖啡……为你带来夏日清凉，让你的身体在烈日炎炎下，依然保持足够的水分及能量。

解暑：运用具有降温解暑功效的水果、蔬菜、中药材等原材料，经过合理搭配，可以帮助你改善上火体质，在高温的夏季为你带来从内到外的清凉。

健康：详细介绍600款清凉饮品的家庭制作方法，分类讲解饮品原料的营养功效，既营养又健康，适合全家人饮用。

美丽：从补水到美白，从养颜到祛病，从内部到外部，在利用健康的原料进行饮品调配，体会自制饮品无穷乐趣的同时，更能让你喝出健康、喝出美丽！

<<清凉饮品>>

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>