

<<最爱果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<最爱果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787807408901

10位ISBN编号：7807408901

出版时间：2012-6

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜 编

页数：197

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>

<<最爱果蔬汁>>

内容概要

本书是《美食堂》系列图书的第六本，是一本以水果、蔬菜、坚果和谷类为主要食材制成的饮品类图书。

水果和蔬菜当中蕴含着丰富的营养，最完美的享受方式就是将它们榨汁饮用了。谁不想在家中做出一些不一样的饮品，有谁不喜欢这些或是清香或是甜美的果蔬汁？又有谁不爱健康？

餐桌上有汤有菜，有肉有饭，是不是觉得少了一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品？

新颖的排版，更详尽的果蔬处理，更完美的搭配，88道精品果蔬汁，让你享受清静或是享受愉悦，享受健康或是享受休闲。

<<最爱果蔬汁>>

作者简介

萨巴蒂娜

前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人?美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》，散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

美食堂杂志

《美食堂》目前已经是国内发行量最大、影响力最大的美食杂志，月发行量在40万左右。

在上海可以做到99%的报刊亭都有《美食堂》杂志。

它是一本以健康美食，新鲜生活为导向的时尚美食杂志，为读者提供各种潮流美食资讯、健康美食食谱和实用餐饮信息，传递健康、平衡、时尚的生活理念。

<<最爱果蔬汁>>

书籍目录

Part 1 悠闲 用清淡来静心 薄荷山药莲子汁 茉莉香西芹柠檬汁 蜜香紫苏芦荟汁 彩椒苹果汁 西瓜莲藕汁 沁香白萝卜番茄汁 陈皮小黄瓜苹果汁 白菜胡萝卜菠萝汁 柠香葡萄紫甘蓝汁 山楂决明子蜂蜜水 清香猕猴桃芦荟汁 甘美红椒汁 花椰菜芹香苹果汁 甘蔗马蹄汁 香橙柠檬苦瓜汁 甜椒菠菜汁 菠菜苹果柳橙汁 黄瓜奇异果奶昔 南瓜红枣饮 玉米蜜瓜饮 Part 2 愉悦 酸甜制造 三梅果汁 草莓香蕉酸奶 金桔酸梅冰饮 蔓越莓什果沙冰 陈皮覆盆子果浆 苹果青葡萄汁 菠萝香瓜陈皮冰饮 西瓜酸奶 胡萝卜哈密瓜汁 橙香汽水 缤纷水果苏打水 火龙果椰汁西米露 樱桃菠萝汁 洛神花山楂冰沙 玫瑰香葡萄冰恋 西瓜菠萝柠檬汁 葡萄醋饮 香瓜蜜桃汁 芒果西米露 生姜菠萝饮 双瓜番茄冰饮 五果乐园 桃花芒果椰香冰沙 石榴葡萄汁 奇异果香蕉冰饮 Part 3 本色 养生宜原香 松香木瓜玉米浆 牛蒡西芹汁 南瓜绿豆米浆 青瓜豌豆汁 香蕉杏仁饮 杏仁马蹄汁 滋补参须木瓜花生露 豆沙紫薯糊 翠豆香哈密瓜汁 核香椰奶红豆沙 香浓核桃露 香芋椰汁西米露 马铃薯地瓜薏仁汁 黑谷牛奶 梅香金桔牛蒡汁 雪梨莲藕甘菊饮 香蕉蔬菜豆浆 香蕉豆沙牛奶 香蕉玉米汁 白兰瓜芒果豆浆 浓醇奶香玉米汁 雪梨薏米豆浆 栗蓉椰汁 柠檬姜糖茶 Part 4 花香 清闲一刻闻花草 酒香凤梨椰汁 麦草香奇异果汁 柠香薄荷汁 柠檬草果粒饮 柠香香草荔枝饮 山楂玫瑰茶 薰衣草冰红茶 茉莉花苹果冬瓜汁 玫瑰樱桃汁 洛神花草莓西米露 薄荷冰柠檬红茶 蜂蜜柚子茶 宁神花香葡萄柚汁 玫瑰蜜枣冰沙 甜菊叶南瓜玉米浆 奇异果新番冰酒饮 青柠檬薄荷茶

<<最爱果蔬汁>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<最爱果蔬汁>>

编辑推荐

《最爱果蔬汁》编辑推荐：在这个需要养生、适合养生的时代，作为一种新型健康饮品，自制果蔬汁已经成为一种时尚。

它不仅最大限度地保存了水果和蔬菜中的营养，还好喝又好看。

五彩斑斓的色彩、美味可口的滋味加上最天然、最新鲜的营养素，果蔬汁实现了水果和蔬菜的完美融合，创造了健康、美味和视觉盛宴和谐“混搭”的传奇。

<<最爱果蔬汁>>

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>