

<<家庭自制冷饮冷食>>

图书基本信息

书名：<<家庭自制冷饮冷食>>

13位ISBN编号：9787508265360

10位ISBN编号：750826536X

出版时间：2010-10

出版时间：金盾出版社

作者：孙宝和，周继敏 主编

页数：176

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>

## <<家庭自制冷饮冷食>>

### 前言

冷饮冷食是人们夏天解暑的佳品。

当人们渴了、热了的时候，都会想到找点冷饮解渴解暑。

以往人们爱到超市去买点饮料解渴，或在餐桌上点些果菜汁，但一是品种少，二是价格高，不能满足人们的实际需求。

近年来随着我国经济的不断发展，人们生活水平的不断提高，膳食结构不断完善，因此人们对冷饮冷食的需求也在不断增加。

虽然现在商店的饮料品种很多，味道也不错，但是人们出于健康的考虑，担心食品添加剂有害身体，害怕食入过多的糖分而发胖，因此，不少人在家有条件时，愿意自己动手做。

用新鲜的蔬菜、水果做果菜汁，既能解渴又合个人口味，对身体也十分有利，而且自制冷饮冷食简单实用，经济实惠。

本书为适应人们健康的需要，提供了较多的果蔬饮料配方。

除了果菜汁，还提供了自制冰茶、冰粥之类的配方，以及许多时尚的冷饮，书中均做了介绍。

## <<家庭自制冷饮冷食>>

### 内容概要

本书是一本专门讲授如何在家制作冷饮冷食的餐饮书。

书中介绍了大量蔬菜鲜果饮料、刨冰、冰粒、冰糕、冰淇淋、冰棍、老北京冷食等传统的冷饮冷食，以及新地、巴菲、奶昔、宾治、各国名饮、带酒味的冷食等国内外餐饮业现代时尚冷饮冷食的制法。所选品种本着实用的原则，内容一看就懂，一学就会，原料易得，制法简便，非常适合家庭和餐饮店使用。

## <<家庭自制冷饮冷食>>

### 书籍目录

第一部分 自制冷饮冷食的准备 一、常用工具 二、调配果菜汁的基本方法 三、注意事项第二部分 冷饮冷食制作 一、蔬菜鲜果饮料 (一)蔬菜鲜果汁 1.芹菜胡萝卜蜂蜜汁 2.蜂蜜葡萄胡萝卜汁 3.莴笋芹菜橘子柠檬汁 4.生菜菠萝橘子汁 5.油菜苹果橘子汁 6.香瓜菠萝芹菜汁 7.生菜芹菜橘子汁 8.菠菜芹菜芒果汁 9.番茄苦瓜黄瓜黄蜜桃汁 10.菠菜苦瓜杨桃汁 11.菠菜苦瓜芹菜苹果汁 12.苦瓜苹果酸奶汁 13.番茄生菜菠萝营养果汁 14.黄金瓜香蕉酸奶汁 15.菠萝番茄苹果汁 16.香橙杨桃苹果汁 17.酸奶木瓜胡萝卜汁 18.香菇木瓜海带汁 19.草莓柠檬胡萝卜汁 20.鹌鹑蛋柠檬豆浆汁 21.草莓酸奶汁 22.草莓芒果汁 23.香芹木瓜汁 24.鲜牛奶柠檬白桃汁 25.马蹄橙子汁 26.蜜橘菠萝汁 27.香瓜葡萄汁 28.芹菜胡萝卜生菜汁 29.芹菜苹果胡萝卜汁 30.杨桃荔枝柠檬汁 ..... 二、刨冰类 三、冰粒类 四、冰糕类 五、冰淇淋类 六、冰棍类 七、冰冻类 八、运动员饮料 九、冰粥 十、冰茶类 十一、老北京冰点 十二、现代时尚冰点

## <<家庭自制冷饮冷食>>

### 章节摘录

【制法】把香芹洗净，切碎。

芒果洗净，去皮、去核，切碎。

两种原料一起放入榨汁机里，对入菠萝汁、蜂蜜压出果汁，倒入玻璃杯里，放入冰粒，即可食用。

【特点】含维生素C、果酸，可作为高血压患者的饮料。

24.鲜牛奶柠檬白桃汁【原料】鲜牛奶1袋，鲜柠檬汁50毫升，白桃果汁100毫升。

【制法】把鲜牛奶放入搅拌杯里，对入白桃汁搅拌均匀，倒入啤酒杯里，倒入鲜柠檬汁，放入冰粒，即可饮用。

【特点】能促进人体内循环，增强体质。

25.马蹄橙子汁【原料】马蹄150克，香橙2个，菠萝汁50毫升，蜂蜜10克。

【制法】把马蹄洗净，去皮，切碎。

香橙去皮，洗净，切碎。

一起放入榨汁机里，对入菠萝汁、蜂蜜压出果汁，倒入高脚玻璃杯里，放入冰粒，即可食用。

【特点】含有维生素C，可清热，防暑，降温。

26.蜜橘菠萝汁【原料】蜜橘10个，菠萝200克，鸡蛋1个，白兰地10毫升。

【制法】把蜜橘洗净，切碎。

菠萝切碎。

一起放入榨汁机里，对入鸡蛋、白兰地搅拌均匀，压出果汁，倒入玻璃杯里，放入冰粒，即可食用。

【特点】能增强体力，补肾养血。

<<家庭自制冷饮冷食>>

编辑推荐

《家庭自制冷饮冷食》是由金盾出版社出版的。

<<家庭自制冷饮冷食>>

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>