

<<家中的爱心饮品>>

图书基本信息

书名：<<家中的爱心饮品>>

13位ISBN编号：9787538448269

10位ISBN编号：7538448268

出版时间：2010-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：亢亮 编

页数：159

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>

<<家中的爱心饮品>>

前言

水是生命不可缺少的物质，也是任何有机体和细胞成活的保证。

人体的2 / 3是由水组成的，水是机体必不可少的营养素，机体任何一项机能的运行，都需要水的参与，这可以表现在机体所有的消化、吸收、循环及排泄机能以及水溶性维生素的利用方面。

水同时也是维持体内正常体温所必须的。

一个人每天的需水量，因气候、温度、身体状况和工作条件而有所不同。

人们若能及时、科学地饮水，对于促进健康长寿十分有益。

本书向您介绍了四大类的健康饮品，不同种类的饮品其营养价值也有所不同！

果蔬汁饮品因其含有果肉成分，因此含有一定的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C和矿物质，具有抗氧化、助消化和增加体能等作用。

可用于补充维生素和矿物质，具有较好的营养价值。

茶饮：茶叶因含有茶单宁、茶多酚等多种成分，对人体具有很好的保健作用。

除具有解渴、利尿及防暑降温功效外，常饮还有预防冠心病，获得减肥健美等功效。

咖啡：除含咖啡因外，本身营养价值不高，宜做调味饮料，喝时最好放牛奶。

若长期嗜饮，可引起心悸和心率不齐，一定要有所节制。

甜汤：可提供较高的能量、蛋白质、钙，是健康且价值较高的饮品，适合需要补充蛋白质的人群饮用。

奶昔：因有乳品成分，因此蛋白质、脂肪、矿物质、维生素含量较高，可以补充一定的人体所需的营养素，并且它的口感较好。

在本书即将出版之际，我特别感谢著名烹饪大师张奔腾先生的知遇之恩，由于他的举荐和帮助，使我的技艺及专业知识得到了施展；感谢谭立师傅的指导和厚爱，他教会我很多，使我的灵感得以升华；更感谢香格里拉集团，它是我事业发展和进步的“天梯”，这一份份情缘我会永远铭记于心。

愿此书能成为您家庭生活的好帮手，将快乐幸福带给家人和挚友。

<<家中的爱心饮品>>

内容概要

水是生命不可缺少的物质，也是任何有机体和细胞成活的保证。人体的2 / 3是由水组成的，水是机体必不可少的营养素，机体任何一项机能的运行，都需要水的参与，这可以表现在机体所有的消化、吸收、循环及排泄机能以及水溶性维生素的利用方面。水同时也是维持体内正常体温所必须的。

<<家中的爱心饮品>>

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

<<家中的爱心饮品>>

书籍目录

自制果蔬汁的十大要诀茶饮·咖啡·奶昔Part 1 果蔬汁 鲜芒果汁 什锦猕猴桃汁 鲜猕猴桃汁 鲜西瓜汁 鲜蜜瓜汁 鲜菠萝汁 鲜橙汁 凤梨橙汁 苹果西柚汁 柠檬橙汁 香橙薄荷汁 红参凤梨汁 番茄香橙柠檬汁 香橙苹果汁 橙子香蕉汁 润肤青果汁 安神猕猴桃汁 鲜草莓汁 降压果蔬汁 芒果猕猴桃汁 凤梨芒果汁 芒果香橙汁 芒果椰汁 西瓜雪梨汁 凤梨西芹汁 双瓜汁 红参西瓜汁 椰汁鲜奶 草莓西瓜汁 姜味苹果汁 雪梨生菜汁 减肥蔬菜汁 番茄西芹汁 萝卜香橙红参汁 健康蔬菜汁 西芹桃汁 红薯玉米汁 苦瓜蜂蜜汁 红薯豆浆汁 柠檬青瓜汁 玉米苹果汁 红枣西芹汁 菠菜雪梨汁Part 2 茶·咖啡 薄荷绿茶 牛奶绿茶 葡萄绿茶 银耳冰糖绿茶 青瓜萝卜绿茶 玫瑰洋参茶 红枣养生茶 大枣茶 蜂蜜绿茶 果汁绿茶 柠檬红茶 姜汁红茶 玫瑰蜂蜜茶 陈皮红果茶 柚子姜茶 菊花乌龙茶 冰糖大麦茶 红糖椰果茶 桂圆养生茶 润肤养颜茶 菊花红果茶 三花茶 话梅蜜汁咖啡 荔枝冰咖啡 蜂蜜香蕉咖啡 柠檬冰咖啡 樱桃甜酒冰咖啡 奶油巧克力咖啡 香草冰咖啡 橙汁咖啡 杏仁咖啡 雪碧冰咖啡 雪顶咖啡 什锦咖啡 草莓冰咖啡 奶油苹果咖啡 凤梨椰奶咖啡Part 3 甜汤 苹果银耳大枣水 西瓜绿豆糖水 三果鲜奶露 绿豆红参甜粥 银耳椰奶甜汤 香橙果冻爽 雪梨红参糖水 莲藕雪梨甜汤 马蹄荔枝糖水 红薯白果糖水 龟苓膏大枣糖水 白果银耳糖水 大枣南瓜糖水 香橙西米甜汤 什锦果脯糖水 金红马蹄糖水 银耳炖鹌鹑蛋 草莓西米露 杨梅鲜果爽 雪梨菊花羹 花生奶露 木瓜炖银耳 杨梅百合西米露 菊花杏仁甜汤 大枣炖鹌鹑蛋 板栗甜汤 酒糟鹌鹑蛋糖水 桂圆卧蛋 红腰豆炖蜜枣 山药百合糖水 粗粮酒糟糖水 杨梅鲜奶 红果枸杞汤 百合莲子糖水 红枣枸杞炖山药 奶香大枣 桂圆西洋参 荔枝南瓜汤 香甜南瓜粥Part 4 奶昔 草莓奶昔 香蕉奶昔 黄梅果奶昔 蓝莓奶昔 香橙奶昔 凤梨奶昔 猕猴桃奶昔 黄桃奶昔 黑樱桃奶昔 木瓜奶昔 红果奶昔 椰子奶昔 花生奶昔 香蕉苹果奶昔 木瓜核桃酸奶拌 红茶奶昔 胡萝卜芒果奶昔 咖啡奶昔 巧克力奶昔 红枣奶昔 凤梨黄桃酸奶拌 芒果蜂蜜酸奶拌 猕猴桃酸奶拌 香蕉杏仁酸奶拌 绿豆酸奶拌 什锦水果酸奶拌 巧克力红豆酸奶拌

<<家中的爱心饮品>>

章节摘录

插图：

<<家中的爱心饮品>>

编辑推荐

《家中的爱心饮品》是由吉林科学技术出版社出版的。

<<家中的爱心饮品>>

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>