

《在家自制美味诱人饮品(全彩)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年10月01日

开本：12k

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121180767

内容简介

本书主要介绍适合家庭自制的简单易做、取材方便、营养丰富的饮品，包括豆浆、果蔬汁、花草茶和一些特色饮品，比如调饮红茶等，以果蔬汁占主体。本书所选的都是口感好、简单易做且营养丰富的饮品，在追求美味的同时，讲究营养和养生功效，既适合做给自己和家人饮用，也适合招待朋友。

目录

第一章 在家自己做饮品 选料新鲜，安全无忧

喝豆浆的八大好处

豆浆的制作方法

黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老

黑豆豆浆 能延缓人体衰老

红豆豆浆 具有养心的功效

绿豆豆浆 可清热解毒

喝果蔬汁的好处

果蔬汁的制作方法

苹果汁 润肠通便、帮助减肥

鲜橙汁 提高机体免疫力

木瓜汁 帮助消化、美容润肤

草莓汁 提高机体免疫力

缤纷花草茶

好喝的豆浆喝豆浆的八大好处豆浆的制作方法黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老黑豆豆浆 能延缓人体衰老红豆豆浆 具有养心的功效绿豆豆浆 可清热解毒

第二章 满足老人需求的饮品 全家老少，开怀畅饮

防治糖尿病山药豆浆 降低血糖番茄圆白菜汁 可净化血液，控制血糖番茄苦瓜汁 可平稳降血糖，改善胰脏功能黄瓜南瓜白菜汁 能降低血糖

防治便秘燕麦紫薯豆浆 改善肠道、预防便秘芹菜菠萝汁 促进肠胃蠕动、改善便秘症状红豆香蕉酸奶 助消化、预防便秘

满足妈妈需求的饮品祛斑防皱玫瑰薏米豆浆 消除面部暗疮、皱纹草莓橘子酸奶 防止皱纹生成、淡化色斑排毒祛斑茶 排毒养颜、祛斑抗皱牡丹美白祛斑茶

防皱、祛斑、美白防治乳腺增生..胡萝卜豆浆 缓解乳腺增生症状圆白菜苹果汁
预防乳腺癌菜花圆白菜汁 抑制乳腺肿瘤

延缓衰老青黄绿三合一豆浆 延缓衰老，强健体魄牛奶杏仁豆浆 延缓脑功能衰退葡萄汁
抗氧化、防衰老杜仲五味茶 延缓衰老

顺利度过孕期百合银耳黑豆浆 缓解孕期妊娠反应小米豌豆豆浆
健脾补虚，增强准妈妈体质

缓解咳嗽菠萝油菜汁 缓解咽喉痛和咳嗽症状萝卜莲藕汁 润肺止咳

改善失眠枸杞百合豆浆 镇静催眠小米百合葡萄干豆浆 降低血脂

补肾生菜豆浆 滋阴补肾三黑豆浆 滋阴补肾番茄柳橙汁 护肾利尿桑葚葡萄乌梅汁
补肾养血

瘦身黄瓜豆浆 消脂减肥菠萝多纤果汁 减肥瘦身苹果白菜柠檬汁 排毒瘦身大麦山楂茶
加速脂肪燃烧

防治感冒苹果莲藕汁 对抗感冒病毒紫罗兰花茶 舒缓感冒症状

防治过敏大米莲藕豆浆 止泻、抗过敏胡萝卜菠菜汁 预防过敏

促进骨骼发育栗子米豆浆 补钙促生长香蕉苹果牛奶饮 促进骨骼发育

消除疲劳黑红绿豆浆 缓解疲劳芒果牛奶饮 消除疲劳柠檬薰衣草茶 提神醒脑

满足儿童需求的饮品促进智力发育核桃燕麦豆浆 促进智力发育红枣苹果汁 促进智力发育
苹果莴笋汁 增强记忆力

促进生长番茄苹果汁 促进生长发育红薯苹果牛奶汁 帮助儿童成长胡萝卜菠萝汁
促进生长

第三章 适宜四季的饮品 春夏秋冬，顺时养生

补气养血人参红豆紫米豆浆 补气、养血玫瑰花生奶茶 调理气血玫瑰补气茶 补血补气

健脾养胃山药蜜奶 改善脾胃虚寒

化痰利咽玉蝴蝶茶 清热利咽罗汉果茶 清火润喉银麦茶 化痰清肺

驱寒暖胃红枣糯米黑豆豆浆 清热利咽白芍姜糖茶 暖身驱寒枸杞桂圆茶 驱寒暖胃

放松心情下午茶珍珠奶茶鲜果西米露苹果蜜桃茶

舒适休闲下午茶热红酒什锦去火果茶冰淇淋花果茶

[显示全部信息](#)

前言

前言 随着健康理念的深入，人们越来越关注食品安全与健康。如果不喜欢喝白开水，又觉得可乐、雪碧这些碳酸饮料对身体不好，总会怀疑外面卖的豆浆、果蔬汁、花草茶不卫生，那倒不如自己在家自制饮品，既干净卫生，又营养均衡，还能根据个人需求制作属于自己的养生饮品。本书就是为热爱生活的您准备的，通过简单明了的文字教您自己在家做养生饮品。本书第一章为您详细介绍了豆浆、果蔬汁、花草茶这三类饮品的制作步骤，并且告诉您这三大类饮品都具备哪些好处，食材之间如何更好地搭配等。同时，我们还分别为您推荐了几款简单好做的经典饮品，方便您的制作与练习。第二章则根据家中老年人、妈妈、爸爸、女儿、儿子、儿童的不同需求及人群特点，有针对性地选择出最适宜的饮品，您可以根据自己家人的不同需求，有选择地打制。相信通过您精心选择、用爱心制作出来的饮品，给您的家人带来的不仅是美味的享受，还有健康的体魄。第三章介绍适宜四季的饮品，讲述了对应这四季变化所需要的一些养生知识，并根据春季养肝护肝、补气养血；夏季养心去火、去湿排毒、健脾养胃；秋季滋阴润肺、化痰利咽；冬季补气养肾、驱寒暖胃等养生重点，挑选出符合四季养生规律的美味豆浆、营养果蔬汁、缤纷花草茶。第四章在家DIY下午茶，在您招待亲朋好友时可以露上一手，这些人气饮品足可以让您瞬间变成亲友心中的美味魔法师。在家自制养生饮品，创造生活乐趣，领悟人生真谛，享受健康生活。注：为了方便您的制作，我们在每款饮品下都标注了制作时间，但对于提前泡豆、泡米等所需的时间则不包含在内。

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)