

《思慕雪：冰凉果饮122款》

图书基本信息

书名：《思慕雪：冰凉果饮122款》

13位ISBN编号：9787512206887

出版时间：2015-7-1

作者：（日）平野奈津

页数：128

译者：尤斌斌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《思慕雪：冰凉果饮122款》

内容概要

减肥、美肌、治疗便秘！日本开业超过15年的“DRINK DRANK”果饮店的绝密配方，由店主平野津奈在《思慕雪：冰凉果饮》大公开！只需少许常见的新鲜水果或冰冻水果，搭配碎冰、果汁、雪泥、乳制品或者蔬菜，就能调制出美味健康的思慕雪果汁。122道健康美味的果汁，每一道都有详细的说明和介绍，让您能轻轻松松就能上手，制作出如专业果饮店一样的果汁，每天喝一点，就能保持美丽和健康，快来试试吧！

*编辑推荐：思慕雪（smoothies）是一种发源于美国的健康饮食概念，由碎冰、果汁、雪泥、乳制品，加上新鲜或冰冻的水果调制而成，具有热量低、符合人体营养学，可以有效控制体重等优点，在都市年轻女性中备受欢迎。《思慕雪：冰凉果饮》让您在家也能学会制作这种精品果饮！

蔬菜 + 健康食材，让身体由内而外散发美丽！

常见水果，多样果汁，每天饮用成功瘦身变漂亮！

每款饮料热量均低于200千卡（837千焦），富含各种维生素和营养元素！

美肌养颜、分解脂肪、消除眼睛疲劳、消除便秘、预防水肿……

《思慕雪：冰凉果饮122款》

作者简介

平野奈津，1975年出生于奈良。蔬菜侍酒师。日本精品果汁店“DRINK DRANK”店主。接触发祥于美国的果汁，立刻被其魅力所吸引，因而开始研究，于1999年开设了“DRINK DRANK”。参与开发配方和饮品、训练新人等工作。2009年取得蔬菜侍酒师，2010年取得创造性蔬菜侍酒师的资格。现在活跃在多个领域，比如为餐饮店提供技术支持或为企业提供菜谱、撰写专栏、举办创业讲座等座谈会。今后的目标是在果汁诞生地“夏威夷”开设“DRINK DRANK”的分店，希望源自日本的果汁在国外也能受到欢迎。

《思慕雪：冰凉果饮122款》

书籍目录

《思慕雪：冰凉果饮122款》

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：www.tushu000.com