

暑の清爽

夏日

Liari

么么茶

meme cha

亢亮◎主编



吉林科学技术出版社

沙拉·饮品·冰淇淋
夏日
总动员!

图书在版编目(CIP)数据

夏日么么茶：暑之清凉 / 亢亮主编. — 长春：吉林科学技术出版社，2010.7
ISBN 978-7-5384-4858-0

I. ①夏… II. ①亢… III. ①饮料—食品加工②冷冻食品：饮料—食品冷加工③凉菜—菜谱 IV. ①TS27②TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119378号



主 编：亢 亮

专家顾问：张奔腾

策 划：车 强

责任编辑：车 强 赵 渤

封面设计：张 跃

版式设计：董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌

林 凡 齐海红 范俊松 迂 雷

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真：0431-85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话：0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

印刷：长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 15印张

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4858-0

定 价：29.80元



More More
Tea

夏の清茶

夏日么么茶

亢亮◎主编



吉林科学技术出版社

Author 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)大量关于西式糕点, 面包的制作工艺资料, 并本着不断创新的理念, 将灵感与艺术相结合, 追寻探索美味, 营养, 健康的新潮流。推陈出新, 自成一格。曾主编《面包教室》一书, 并多次接受饮食类杂志的专访。

邮箱: frank.kang1978@yahoo.com.cn



主 编 亢 亮

副 主 编 党宏坤 文 浩

编 委 徐 纲 刘 慧 刘 东 陶 佳 芦光宇 郑超远

王 敏 刘 丹 张沙沙 刘 双 王 东 谭龙威

李 志 张王海 张 琳 张笑颜

专家顾问 张奔腾

摄 影 杨跃祥

摄影助理 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平 吕 建

储之光 高 伟 李德富 咸树勇 王 明

鸣谢单位

❀ 沈阳市东腾云饼屋

❀ 沈阳市金粮食品原料有限公司

❀ 沈阳市桂泽食品添加剂

❀ 沈阳市绍隆食品添加剂



Foreword

前言

沁凉的冰沙、清爽的沙拉、甜美的果汁……正像《夏日么么茶》那部电影一样，为您带来夏日海岛的清凉，让您在烈日炎炎下，依然保持一份畅快的好心情！

“健康饮食”是我们不变的主题，但每一天都面临着污染的空气、巨大的工作压力、无情的岁月摧残。要想做一个健康的人，就应该马上改掉不良嗜好，做到生活有规律，饮食要健康。

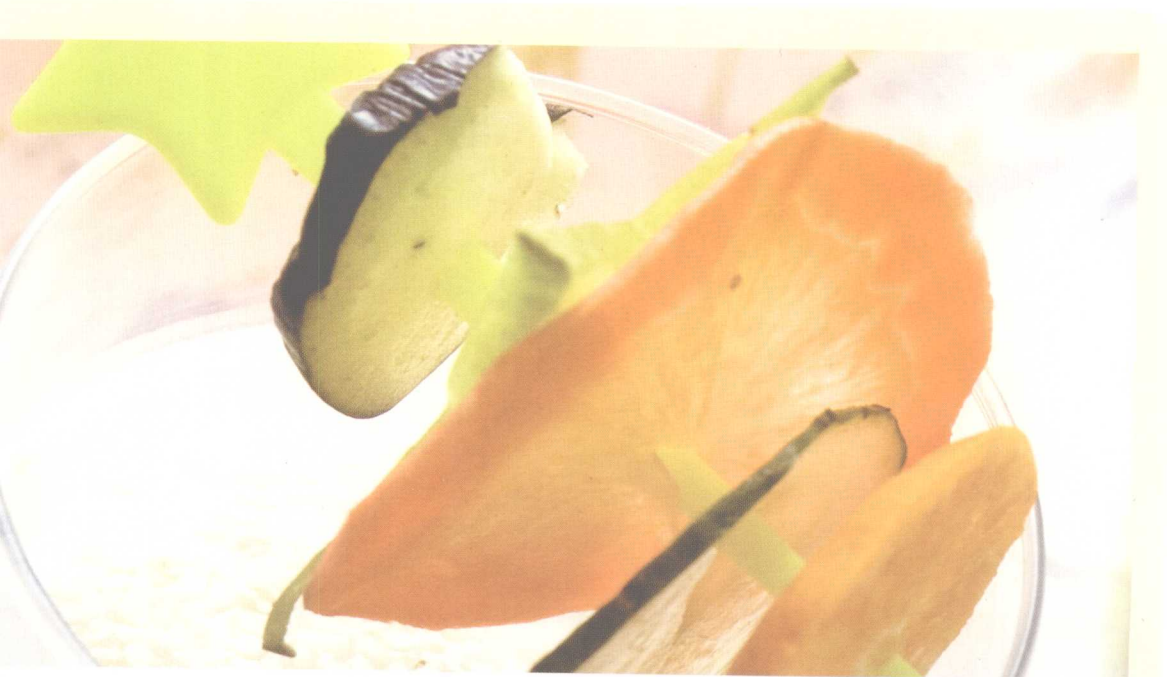
本书向您提供了一个健康饮食的平台，运用具有降温解暑功效的水果、蔬菜、茶叶等原料，经过合理搭配，向您介绍了64款沙拉、103种饮品、63例冰淇淋的家庭制作方法，可以帮助您改善上火体质，在高温的夏季为您带来从内到外的清凉。

本书图文并茂，简明易懂，方便实用。不仅配有精美的成品彩图，更是针对不易理解的步骤加以分步图解，让您一看就会、快速领悟。从补水到美白，从养颜到祛病，从内部到外部，既营养又健康。

让我们亲手制作出属于自己的健康食品，与家人共享那份悠闲惬意的夏日时光。

亢亮

2010年7月





SALAD

Part 1

在家做沙拉



■基础酱汁

千岛酱	10
酸奶汁	10
油醋汁	10
凯撒汁	11
意大利香醋汁	11

■蔬菜沙拉

西芹核桃沙拉	12
培根土豆沙拉	13
酸椰菜沙拉	14
雪球芝士番茄沙拉	15
凯撒沙拉	16
华道夫沙拉	17
培根四季豆沙拉	18
新加坡豆腐沙拉	19
椒油小白菜	20
芝麻豇豆虾仁沙拉	21
希腊沙拉	22
厨师长沙拉	23
双色菜花沙拉	24
鹰嘴豆沙拉	25
意式芦笋沙拉	26
芝麻菜丝沙拉	27
胡萝卜葡萄干沙拉	28



黄瓜酸奶沙拉	29
什锦豆沙拉	30
蜜汁烤南瓜沙拉	31
酸辣瓜条沙拉	32
黄瓜玉米笋沙拉	33
日式裙带菜沙拉	34
苹果紫甘蓝沙拉	35
巴西烤土豆沙拉	36
菠萝土豆沙拉	37
巴西烤菜花沙拉	38
萨拉米肠配荷兰豆	39
西葫芦番茄沙拉	40
蜜汁白豆	41

■畜肉沙拉

日式牛肉沙拉	42
泰式牛肉沙拉	43
火腿玉米沙拉	44
德州牛肉豆角沙拉	45
屠夫沙拉	46

■禽蛋沙拉

鸡蛋沙拉	47
烟熏鸡配菠萝沙拉	48
什锦沙拉	49
黄桃烤鸭胸沙拉	50



北京烤鸭沙拉	51
芥蓝鹌鹑蛋沙拉	52
加州鸡香菜沙拉	53
彩虹酿蛋	54

■海鲜沙拉

鲜虾仁粉丝沙拉	55
金枪鱼蒜薹沙拉	56
罗非鱼沙拉	57
三文鱼水瓜柳沙拉	58
澳带芒果沙拉	59
水果大虾沙拉	60
金枪鱼米饭酿番茄	61
金枪鱼配西柚沙拉	62
鲑鱼泡菜沙拉	63
三文鱼沙拉	64
木瓜虾仁沙拉	65
豆芽金枪鱼沙拉	66

■主食沙拉

米饭沙拉	67
扒蔬菜配意面沙拉	68
三色意面沙拉	69
意大利米饭沙拉	70



Part 2 在家做饮品

■果蔬汁

鲜芒果汁	72
什锦猕猴桃汁	73
鲜猕猴桃汁	74
凤梨橙汁	75
鲜蜜瓜汁	76
柠檬橙汁	77
香橙薄荷汁	78
凤梨芒果汁	79
鲜西瓜汁	80
香橙苹果汁	81
西瓜雪梨汁	82
润肤青果汁	83
安神猕猴桃汁	84
凤梨西芹汁	85
鲜草莓汁	86
芒果猕猴桃汁	87
红参凤梨汁	88
苹果西柚汁	89
红参西瓜汁	90
橙子香蕉汁	91
草莓西瓜汁	92
降压果蔬汁	93
雪梨生菜汁	94



姜味苹果汁	95
番茄西芹汁	96
健康蔬菜汁	97
西芹桃汁	98
红薯豆浆汁	99
柠檬青瓜汁	100
苦瓜蜂蜜汁	101
红枣西芹汁	102
玉米苹果汁	103
■茶·咖啡	
薄荷绿茶	104
青瓜萝卜绿茶	105
银耳冰糖绿茶	106
果汁绿茶	107
大枣茶	108
菊花乌龙茶	109
陈皮红果茶	110
柚子姜茶	111
冰糖大麦茶	112
菊花红果茶	113
蜂蜜绿茶	114
红枣养生茶	115
柠檬红茶	116
奶油巧克力咖啡	117
柠檬冰咖啡	118
蜂蜜香蕉咖啡	119
荔枝冰咖啡	120
香草冰咖啡	121
雪顶咖啡	122
杏仁咖啡	123

什锦咖啡	124
雪碧冰咖啡	125
草莓冰咖啡	126
奶油苹果咖啡	127
■甜 汤	
莲藕雪梨甜汤	128
苹果银耳大枣水	129
西瓜绿豆糖水	130
三果鲜奶露	131
香橙果冻爽	132
雪梨红参糖水	133
马蹄荔枝糖水	134
红薯白果糖水	135
龟苓膏大枣糖水	136
荔枝南瓜汤	137
大枣南瓜糖水	138
金红马蹄糖水	139
香橙西米甜汤	140
杨梅鲜果爽	141
银耳炖鹌鹑蛋	142
杨梅百合西米露	143
草莓西米露	144
雪梨菊花羹	145





花生奶露	146
菊花杏仁甜汤	147
木瓜炖银耳	148
香甜南瓜粥	149
大枣炖鹌鹑蛋	150
桂圆卧蛋	151
酒糟鹌鹑蛋糖水	152
桂圆西洋参	153
红腰豆炖蜜枣	154
杨梅鲜奶	155
红果枸杞汤	156

■奶 昔

巧克力红豆酸奶拌	157
香蕉奶昔	158
绿豆酸奶拌	159
香橙奶昔	160
椰子奶昔	161
木瓜奶昔	162
香蕉苹果奶昔	163
红果奶昔	164
猕猴桃酸奶拌	165
红茶奶昔	166
凤梨黄桃酸奶拌	167
黑樱桃奶昔	168
香蕉杏仁酸奶拌	169
巧克力奶昔	170
什锦水果酸奶拌	171
咖啡奶昔	172
黄梅果奶昔	173
猕猴桃奶昔	174



ICE CREAM Part 3

在家做冰淇淋



■冰淇淋

蓝莓冰淇淋	176
黄桃冰淇淋	177
覆盆子冰淇淋	178
草莓冰淇淋	179
芒果冰淇淋	180
奇异果冰淇淋	181
凤梨冰淇淋	182
香蕉冰淇淋	183
黑巧克力冰淇淋	184
白巧克力冰淇淋	185
巧克力薄荷冰淇淋	186
咖啡冰淇淋	187
榛子冰淇淋	188
焦糖核桃冰淇淋	189
花生冰淇淋	190
开心果冰淇淋	191
西梅冰淇淋	192
夏威夷果冰淇淋	193
蛋奶酒冰淇淋	194
朗姆提子冰淇淋	195
提拉米苏冰淇淋	196
南瓜冰淇淋	197
番茄冰淇淋	198



玉米冰淇淋	199
姜味冰淇淋	200
玉桂冰淇淋	201
红枣酸奶冰淇淋	202
绿茶冰淇淋	203
橙味冰淇淋	204
绿豆麻酱冰淇淋	205
奶油红果冰淇淋	206
哈密瓜冰淇淋	207
红枣冰淇淋	208
杏脯冰淇淋	209
香梨冰淇淋	210
焦糖冰淇淋	211
腰果冰淇淋	212
绿茶红豆冰淇淋	213
金橘冰淇淋	214
柠檬冰淇淋	215
香草冰淇淋	216

■冰 霜

柠檬冰霜	217
香橙冰霜	218
蓝莓冰霜	219

黑加仑冰霜	220
热情果冰霜	221
桑子冰霜	222
薄荷冰霜	223
黄梅果冰霜	224
西瓜冰霜	225
红果冰霜	226
草莓胡萝卜冰霜	227
火龙果玉米冰霜	228
葡萄冰霜	229
香槟冰霜	230
可乐冰霜	231

■冰蛋糕

巧克力桑子冰蛋糕	232
三色巧克力冰蛋糕	233
巧克力苹果冰蛋糕	234
香橙冰蛋糕	235
芝士咖啡冰蛋糕	236
焦糖冰蛋糕	237
榛子冰蛋糕	238



Part 1

在家做

- ①基础酱汁
- ②蔬菜沙拉
- ③畜肉沙拉
- ④禽蛋沙拉
- ⑤海鲜沙拉
- ⑥主食沙拉

沙拉





QIANDAOJIANG

千岛酱

配料 ingredient

蛋黄酱	500克	彩椒	100克
番茄沙司	200克	酸黄瓜	50克
鸡蛋	2个	精盐	15克
洋葱	100克	胡椒粉	15克

做法 step by step

- 1 将洋葱、彩椒分别洗净，切成碎末备用。
- 2 将鸡蛋放入清水锅中煮熟，去皮后切碎；将酸黄瓜切成碎末备用。
- 3 将蛋黄酱、番茄沙司和除精盐、胡椒粉外的其他配料一同放入容器内充分搅拌。
- 4 最后加入精盐，胡椒粉调味即可。



SUANNAIZHI

酸奶汁

配料 ingredient

原味酸奶	3盒	大蒜	2克
白醋	2克	辣椒	1克
莳萝	2克		

做法 step by step

- 1 将酸奶倒入碗中备用。
- 2 将大蒜切成细末，放入酸奶中待用。
- 3 将白醋、莳萝、辣椒一同放入酸奶碗中。
- 4 调拌均匀，即可配蔬菜食用。



YOUCUZHI

油醋汁

配料 ingredient

橄榄油	50克	红酒醋	30克
色拉油	50克	白酒醋	20克
黄芥末	25克	柠檬汁	20克
洋葱	30克	莳萝	少许

做法 step by step

- 1 将洋葱去皮，切成碎末备用。
- 2 将黄芥末放入容器中，加入少许色拉油搅拌均匀。
- 3 再加入少许莳萝慢慢调匀。
- 4 然后依次加入其他配料搅匀即成。

KAISAZHI

凯撒汁



配料 ingredient

蛋黄酱	200克
大蒜	40克
柠檬汁	30克
银鱼柳	40克
培根	30克
芝士粉	50克
牛奶	30克
精盐	适量
胡椒粉	适量

做法 step by step

- 1 将蒜和银鱼柳切末备用。
- 2 培根烤熟后切成碎末备用。
- 3 将蛋黄酱放入碗中，依次加入蒜末、银鱼柳末、柠檬汁、培根末、芝士粉搅匀。
- 4 再加入精盐、胡椒粉调味即可。

YIDALIXIANGCUZHI

意大利香醋汁



配料 ingredient

意大利醋	1瓶
橄榄油	50克
色拉油	50克
洋葱	20克
精盐	少许
胡椒粉	少许

做法 step by step

- 1 将意大利醋倒入容器中备用。
- 2 将洋葱去皮、切末，放入意大利醋中。
- 3 再将其他调料依次混合。
- 4 搅拌均匀即成(可配制各种沙拉食用)。



>>> XIQINHETAOSHALA

西芹核桃沙拉



配料 ingredient

西芹	180克	柠檬汁	适量
核桃	20克	橄榄油	适量
虾仁	50克	精盐	适量
橙汁	30克	胡椒粉	适量

做法 step by step



将所有的原料准备好。



将西芹择洗干净，切成菱形块；虾仁用沸水焯熟，放入冰水中，晾凉后捞出沥干水分备用。



将核桃烤熟后晾凉待用。



将西芹、虾仁和核桃一同放入盘中。



将橄榄油、柠檬汁、精盐、胡椒粉放入橙汁中搅匀，倒入西芹、核桃、虾仁盘中拌匀，即可上桌食用。

配料 ingredient

土豆	180克
培根	2片
洋葱	30克
西芹	20克
酸奶	1/2杯

蛋黄酱	适量
黄芥末	适量
精盐	少许
胡椒粉	少许

PEIGENTUDOUHALA

培根土豆沙拉



做法 step by step



将土豆蒸熟后去皮，切成小块备用。



将培根扒熟，捞出沥油，切成细末待用。



将洋葱切成细末；西芹择洗干净，切成小块待用。



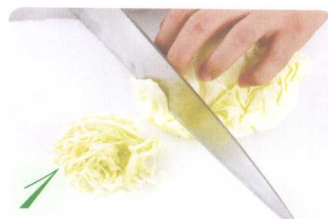
将酸奶、蛋黄酱、黄芥末、精盐、胡椒粉放入容器中，调制入味汁，再倒入准备好的原料中拌匀，即可上桌食用。

>>> SUANYECAISHALA

酸椰菜沙拉



做法 step by step



1 将大头菜、胡萝卜分别洗净，切丝备用。



2 再放入少许精盐腌渍约10分钟，挤干水分备用。



3 将核桃烤熟后晾凉待用。



4 将葡萄干洗净，放入腌好的大头菜丝、胡萝卜丝中待用。



5 依次放入蛋黄酱、精盐、胡椒粉搅拌均匀即成。

配料 ingredient

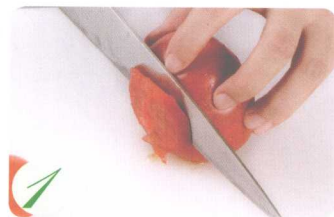
大头菜	300克	精盐	适量
胡萝卜	100克	胡椒粉	适量
葡萄干	30克	蛋黄酱	适量
核桃	20克		

配料 ingredient

番茄	1个
鲜雪球芝士	50克
薄荷叶	1片

橄榄油	适量
柠檬汁	适量

做法 step by step



将番茄洗净，切片备用。



将鲜雪球芝士切片待用。



将番茄片和鲜雪球芝士片依次重叠摆入盘中。



淋入橄榄油、柠檬汁。



将薄荷叶放盘子中间，即可上桌食用。

