

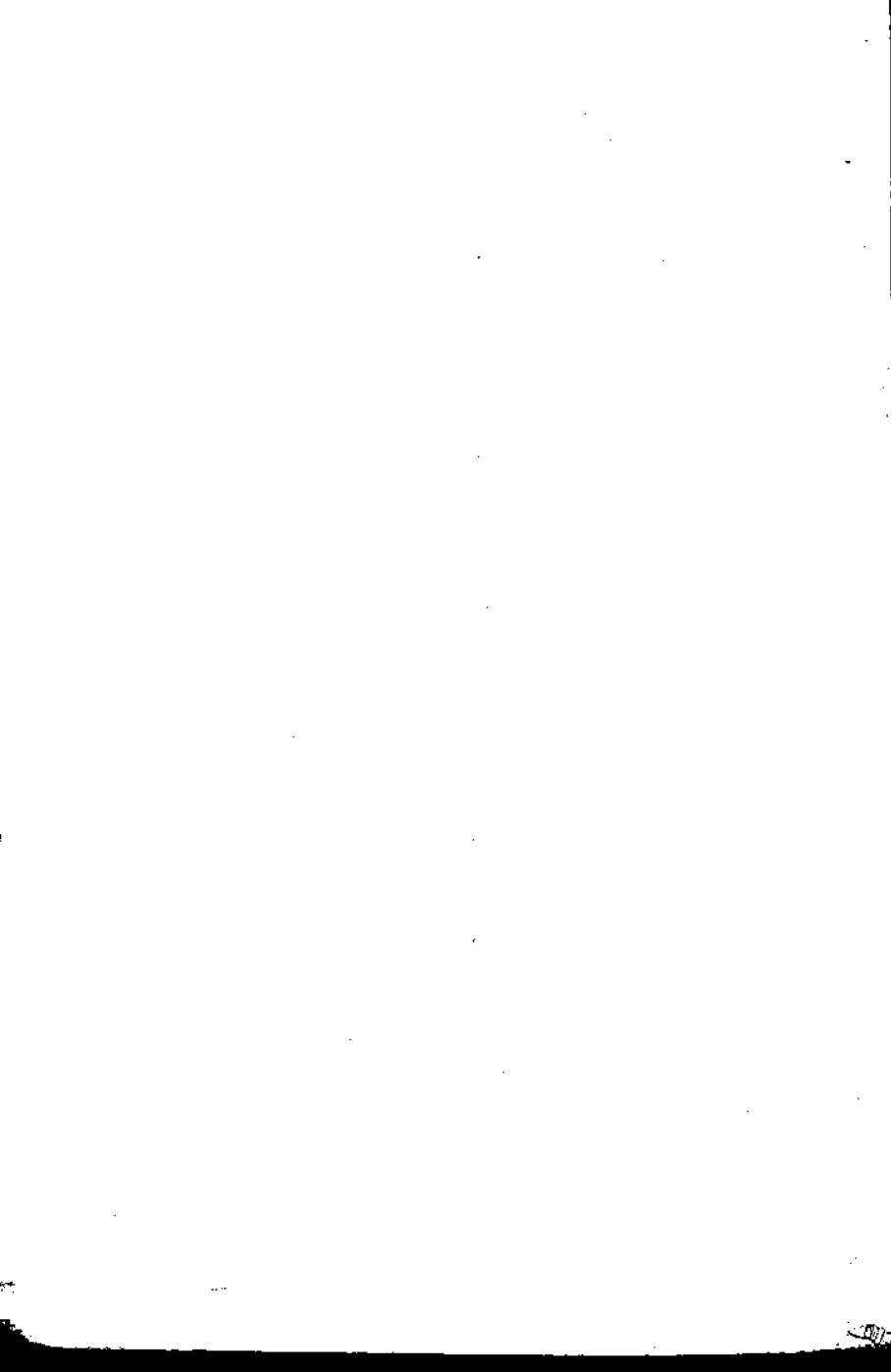
簡易果汁・果菜汁・夏日冷凍甜點

作法 300 種



料飲製調手動己自
宜便又且味美衛生衛

簡易
果汁果菜汁
夏日冷凍甜點作法



目錄

檸檬水是好飲料

檸檬茶.....15

冰檸檬紅茶.....15

檸檬汁.....16

檸檬汽水.....16

檸檬可樂.....16

草莓檸檬汁.....17

蜂蜜橘汁.....17

包心菜蔬果汁.....17

蘋果檸檬汁.....18

蘋果紅蘿蔔汁.....18

綜合果菜汁飲料.....18

葡萄蘋果汁.....19

蕃茄荷蘭芹菜汁.....19

香蕉蘋果汁.....20

葡萄汁.....20

油菜蘋果汁.....20

草莓蘇打水果汁.....21

百香果酸牛奶.....21

蕃茄鳳梨汁.....21

鳳梨檸檬汁.....22

活的維他命C結晶——草莓

草莓牛奶汁.....23

草莓冷盤·····	23
草莓聖代·····	23
冷凍草莓杯·····	24
蜂蜜草莓汁·····	24
草莓蘇打水果汁·····	24
草莓可爾必思·····	24
蘋果草莓·····	25
草莓冰淇淋·····	25
草莓蛋糕·····	25
草莓汁·····	25
草莓檸檬汁·····	26
草莓香蕉汁·····	26
世界性的飲料——葡萄果汁	

純葡萄汁·····	28
葡萄汁·····	29
葡萄蘋果汁·····	29
如何釀製葡萄酒·····	29
美容醫藥聖品——蕃茄汁	
蕃茄黃瓜汁·····	31
蕃茄鳳梨汁·····	31
蕃茄包心菜汁·····	31
蕃茄荷蘭芹菜汁·····	32
蕃茄香蕉酸牛奶·····	32
營養美容飲料——木瓜汁	
木瓜牛奶·····	33

木瓜百香果汁..... 33

解暑消熱生津止渴——西瓜汁

西瓜汁..... 35

西瓜黃瓜汁..... 36

西瓜包心菜汁..... 36

綜合鮮果汁..... 37

濃郁香味的百香果

百香果汁..... 38

木瓜百香果汁..... 38

百香果酸牛奶..... 39

百果瓊漿..... 39

芳香可口增進食慾——鳳梨

純鳳梨汁..... 40

鳳梨汁..... 41

鳳梨檸檬汁..... 41

混合果汁飲料..... 41

鳳梨蜂蜜汁..... 42

混合果汁飲料..... 42

鳳梨牛奶汁..... 43

鳳梨盅..... 43

鳳梨綠豆湯..... 43

鳳梨果汁..... 44

蕃茄鳳梨汁..... 44

黃瓜鳳梨汁..... 45

綜合鮮果冰.....45

綜合蔬果汁.....45

鳳梨冰.....46

鳳梨酒.....46

肥胖・高血壓患者的最佳食物——香蕉

香蕉牛奶.....48

香蕉草莓汁.....48

香蕉冰淇淋.....48

酸牛奶茶汁.....49

香蕉混合酸牛奶.....49

香蕉蕃茄酸牛奶.....49

香蕉蘋果汁.....50

香蕉橘子汁.....50

香蕉冰.....50

香蕉牛奶.....51

香蕉奶糊.....51

香蕉雪球.....51

冰凍香蕉奶糕.....52

香蕉果醬.....52

果中之王——蘋果

蘋果茶.....53

蘋果汁.....53

蘋果牛奶.....53

蜂蜜蘋果汁.....54

綜合蘋果汁.....54

蘋果混合汁.....54

菠菜蘋果汁.....55

油菜蘋果汁.....55

酸牛奶茶汁.....56

蘋果混合汁.....56

蘋果檸檬汁.....56

蘋果紅蘿蔔汁.....57

蘋果蘆薈汁.....57

蘋果草莓.....58

蘋果混合汁.....58

甘涼潤肺・清胃化痰的梨汁

清涼酸甜的梨汁.....59

冰糖梨茶.....59

梨燉冰糖.....59

純梨子汁.....59

綜合梨子汁.....60

梨子甘藍果菜汁.....60

綜合果汁.....60

綜合果汁.....61

降火開脾・增進食慾的飲料——楊桃汁

楊桃汁.....62

清血降火・消除疲勞的飲料——葡萄柚汁

葡萄柚汁.....63

葡萄柚蘇打.....64

營養豐富・防高血壓的蔬菜

酪梨果汁食用法.....65

鹹食法.....65

甜食法.....65

清甘雋永富含維他命C的番石榴

番石榴果汁.....66

香瓜果汁.....66

純橘子汁.....67

橘子牛奶.....67

蜂蜜橘子汁.....67

香蕉橘子汁.....68

枇杷果汁.....68

桃子汁.....68

桃子牛奶.....68

新鮮果菜汁促進營養均衡

胡蘿蔔汁.....70

波羅果菜汁.....70

西瓜黃瓜汁.....70

蕃茄黃瓜汁.....71

黃瓜鳳梨汁.....71

西瓜包心菜汁.....71

包心菜蔬果汁.....72

梨子甘藍果菜汁.....72

菠菜蘋果汁.....73

蘋果混合汁.....73

蕃茄包心菜汁.....73

蘋果混合汁.....74

蕃茄荷蘭芹菜.....74

香蕉蘋果汁.....74

美容醫療聖品——蘆薈

蘆薈蜂蜜.....76

蘆薈茶.....76

蘋果蘆薈汁.....77

蘆薈海帶汁.....77

蔬菜蘆薈汁.....77

營養可口的飲料——豆漿

豆漿.....79

冰涼可口的冷凍豆花.....80

米乳.....82

愛玉冰怎樣做最好吃.....84

清涼消暑的仙草冰.....84

夏日點心清快涼爽

以明膠粉做成的草莓果凍.....86

以洋菜做成的草莓果凍.....86

以玉米粉做成的草莓果凍.....87

杏仁豆腐.....87

杏仁豆腐.....88

什錦果凍.....88

三色涼糕.....89

雞蛋布丁.....89

雞蛋布丁.....90

什錦菓子凍.....90

西谷米鳳梨凍·····	91	雞蛋奶凍·····	97
鳳梨果凍·····	91	豆奶凍·····	98
鳳梨果凍·····	91	葡萄乾布丁·····	98
冰凍鳳梨糕·····	92	豆沙洋菜凍·····	99
香蕉布丁·····	92	銀耳凍·····	99
蓮子凍·····	93	消暑可口冰果凍·····	99
百花凍·····	93	糖煮草莓醬·····	100
雙色凍·····	94	糖漬草莓·····	100
大理石果凍·····	94	葡萄果醬·····	101
鮮奶核桃露·····	95	彩色蓮子凍·····	101
福如東海·····	96	什錦水果·····	102
馬鈴薯羊羹·····	96	什錦水果·····	102
水果聖代·····	96	什錦木瓜盅·····	103
三色粥·····	97	桂圓粥·····	103

四果湯圓.....103

銀耳甜湯.....104

洋柿開花.....104

蕃茄果醬.....104

桃李爭艷.....105

葡萄娘子.....105

酸梅湯.....106

甘薯洋羹.....106

西谷米芒果凍糕.....107

蘋果布丁.....107

夏季家中良伴——雪泥

草莓雪泥.....109

鳳梨雪泥.....109

番石榴雪泥.....110

果汁雪泥.....110

清涼可口——西谷米

如何煮晶瑩剔透的西谷米.....112

西谷米鳳梨凍.....112

西谷米布丁.....113

西谷米凍糕.....113

西谷米甜湯.....113

怎樣泡好紅茶

一、小袋茶（熱飲）.....115

二、清紅茶（熱飲）.....115

三、牛奶紅茶（熱飲）.....115

四冰紅茶（冷飲）

116

檸檬茶

116

冰檸檬紅茶

116

甜酒釀滋補又美味

117

芋仔冰在家中的冰箱裡

119

冷凍藕

119

蛋白質豐富的毛豆

鹹水毛豆莢

121

毛豆漿

121

毛豆腐

121

薑——解除精神緊張

薑蜜汁

123

薑汁

123

花生洋菜做的營養豆腐

125

薑菜保健療法

蓮藕

126

冬瓜

126

蕃茄

126

竹筍

127

菠菜

127

胡蘿蔔

127

紅豆

128

綠豆

128

冬蒿菜

129

金針菜

129

芹菜

130

絲瓜

131

茄子

131

西瓜

131

番石榴

132

枸杞

132

甘蔗

132

蘋果

133

檸檬

133

梨子

134

龍眼

134

枇杷

135

紅棗

135

花生

135

芝蔴

136

白木耳

136

海藻

137

海帶

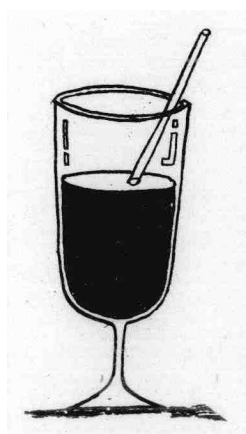
137

生薑

137

茶葉

138



檸檬妙用無窮

檸檬水是好飲料

檸檬中含有多量的丙種維他命，有恢復人體疲勞，防止壞血病、皮膚老化、增進食慾、促進新陳代謝，預防感冒的功用，所以檸檬對於美容及健康十分有益。除了普通用冷開水泡的檸檬水加冰糖外，也可用三分之一的檸檬汁，和半熟雞蛋，加適當的糖和水，混合作為營養飲料。

丙種維他命極易為高溫所破壞，所以沖檸檬汁時，不宜用熱的開水，如有冷開水做成的冰塊，加在檸檬水裏，製成清涼飲料最為可口。壓榨檸檬汁前，如果先將整顆的檸檬溫熱，可以榨出比未溫熱時多出一倍的份量。上街購買檸檬時，在外形上應儘量選擇表面光滑、沒

有斑點，末端渾圓並且具有結實感和重量感。表皮粗糙、形狀細長的檸檬，往往味澀、汁也少。如果買回來新鮮的檸檬，可放於室溫 14°C 至 15°C 下，一星期內不會變壞，丙種維他命也不被破壞太多。如果要保留切剩的檸檬，可將兩面刀口切割面合住，包上蠟紙，放於冰箱中；或將切口部朝下，倒放於加有一點點水的小碟子上。用擠汁器將檸檬汁擠出來，要儘快將檸檬汁用完，以免放久了其中的維他命會被破壞。

檸檬茶

赴宴歸來，自覺進食油膩過多，可將檸檬切片，加糖沖冷開水代茶，能消油膩助消化。

冰檸檬紅茶

夏天以紅茶沖泡，待涼後，加入檸檬切片

及少許白糖，放入冰箱製成「冰檸檬紅茶」飲用，消暑止渴，提神利尿，別有一種風味。

檸檬汁

材料：檸檬一個、蜂蜜適量、冰水二杯、冰塊少許。

作法：檸檬果實的基本構造和橙相似，酸味很強為其特徵。由於檸檬芳香特殊，做成飲料甚為誘人。但由於它的風味強和酸度高，檸檬汁通常經稀釋後飲用。做法簡單，待客十分理想方便。

(1)把檸檬切開，用檸檬榨汁機榨出汁來，取出種籽。

(2)將榨出來的檸檬汁倒入杯中，加入蜂蜜、冰水，以筷子或吸管輕輕攪拌，最後再放入兩、三塊小冰塊，即可飲

用。

檸檬汽水

材料：檸檬一個、汽水一瓶、櫻桃二、三個、蜂蜜適量、小冰塊適量。

作法：(1)使用利刀將洗淨的檸檬由中央處切開，用檸檬榨汁器榨出汁來，去籽，備用。

(2)將榨出的檸檬汁倒入杯中，加入蜂蜜、冰塊，再倒些汽水，配上櫻桃一顆即成。

檸檬可樂

材料：可樂一瓶、檸檬一個。

作法：(1)將檸檬洗淨，切片或榨汁均可。

(2)將可樂倒入杯中，再加入檸檬汁或檸