

金版

糖水 甜品 果汁

◎ 黎国雄 著

不容错过的 700 道甜蜜美食

甜到你的心底

天然 + 健康 + 美味

简单易学 幸福生活

中国华侨出版社



· 简单易学 幸福生活 ·

糖水 · 甜品 · 果汁

黎国雄 著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖水·甜品·果汁 / 黎国雄著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5113-4378-9

I. ①糖… II. ①黎… III. ①甜味—汤菜—菜谱 ②甜食—食谱
③果汁饮料—制作 IV. ① TS972.122 ② TS972.134 ③ TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 013012 号

糖水·甜品·果汁

著 者: 黎国雄

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雨 墨

封面设计: 韩立强

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 350 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4378-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

“

甜蜜，是没有人能抗拒的一种滋味，当万千风情的蔓越莓慕斯，热烈美好的乳酪舒芙蕾蛋糕，醇厚柔腻的巧克力布丁，与你邂逅……总有那么一刹那，让你几乎要忘了自己身在何方，舍不得睁开眼睛。当缤纷多彩的苹果蓝莓汁、胡萝卜草莓汁，清爽可口的芒果酸奶冰沙、香草冰激凌，缓缓入胃，瞬间让你浑身通泰，让你赞叹，让你迷恋。而那一碗碗甜蜜清润、养颜养生的杨枝甘露、桂花酒酿小丸子、雪梨山楂甜汤、年糕红豆糖水，在不经意间便成为你无法割舍的爱，甜蜜还在你的唇齿间流连，它的名字和芬芳却已刻骨铭心，让你为之沉醉，倾倒。

爱上这些甜蜜的美食，去蛋糕房、西餐厅购买，远不如自己制作更合心意，更合口味，同时也更有乐趣。还有，如果你需要保持美好的体形，只有自己制作，才能更好地控制热量！此外，也许你非常注重健康和食品安全问题，也只有自己动手，使用新鲜天然原料制作的，完全不添加色素和防腐剂，才能更放心了。

本书精心选取数百款甜蜜美食，涵盖糖水、甜品、果汁三大类。糖水，是广东一种小吃的总称，种类繁多。基本上就是把一些润肺下火、有滋补作用的材料加水 and 糖一起煮，口感清甜，消暑解热。好的糖水不仅能满足人们“食不厌精”的口福，更能达到“夏秋去暑燥，冬春防寒凉”、“医食同源”的保健效果。甜品，一般指用膳后带甜味的小吃之一，有时会以带浓味的小吃代替，例如芝士。甜品的品种繁多，

蛋糕、中式或西式点心、慕斯、布丁、果冻等都可包含其中。通常来说，上午 10 点、下午 4 点是食用甜品的最佳时间。此时间段适当吃些甜品，可以消除疲劳，调整心情，减轻压力，迅速补充能量和精力。果汁，除了通常我们所理解的各种水果榨汁，如今追求健康的人们，创新花样，为丰富口感和补充更多元的营养，将蔬菜和水果混合榨汁，称为蔬果汁。这些能帮助人们充分利用蔬菜和水果的营养，有益于日常保健，且清新爽口，令人回味无穷。

从糖水到慕斯、蛋糕、果冻、布丁、点心、冷饮、果汁、蔬果汁、花草药茶等数百款甜蜜美食，本书提供了一本甜品制作大全，门类广，花样多，创意新，既有传统的、经典的、怀旧的品种，也有新潮的、时尚的、创新的，有异域的，也有本土的，无论是鲜百合甜玉米粒糖水、香橙巧克力慕斯、苹果戚风蛋糕、加州西梅布丁，还是樱桃曲奇、绿茶红豆派、香槟粗粒冰沙、西瓜柳橙汁……款款都美味，诱人，光是这些名字，就足以让你垂涎欲滴了吧？而且总有那么一款，一如你心仪的人，刚刚好，触动你的心。

打开本书，跟着美食大师学吧，详尽的步骤讲解，从食材的准备、制作的顺序、搅拌的方式、温度与时间的拿捏，到最后为它穿上美丽的衣裳等，无不细致入微，帮助零经验的你也能成功做出美味甜品。实用的制作指导，帮助零经验的你完全避免失败，一学就会，且不断提升你的技巧，让你很快从初学变成高手。贴心的提示，从选材技巧到饮食宜忌应有尽有，帮助你做出美食，更能确保美食的营养功效，当然，还能帮助你实现甜食好吃不发胖的心愿。

书中各款精致甜蜜美食，无须复杂的工具，无须昂贵的材料，简单易学，人人都能在家自己做。也许在某个温暖的午后，闲适的周末，浪漫的纪念日，你就可以为亲爱的自己，为爱人、家人或朋友捧上一杯清心滋润的糖水，一份柔软美味的蛋糕，一份细腻嫩滑的奶冻，一份精巧可口的点心，一杯健康清爽的果汁，在醉人的香气中，为自己、为大家洗去疲惫，为生活重新注入甜蜜、活力与希望，也带来异样的美味和感动。





目录

糖水



鲜百合甜玉米粒糖水 2

百合莲子甜汤 2

莲子银耳桂蜜汤 2

煲三样 3

紫薯莲子桂花糖水 3

菠萝甜汤 3

冰镇木瓜甜汤 4

冰糖红枣汤 4

菠萝银耳红枣甜汤 4

补血甜汤 5

灯心草雪梨汤 5

西红柿红枣汤 5

腐竹马蹄甜汤 6

桂圆山药红枣汤 6

川椒煨梨 6

甘草冰糖炖香蕉 7

雪梨银耳百合汤 7

核桃冰糖炖梨 7

红枣花生甜汤 8

麦枣桂圆汤 8

红枣山药汤 8

话梅姜汤 9

橘子杏仁菠萝汤 9

菊花枸杞子绿豆汤 9

菊花桔梗雪梨汤 10

莲子百合麦门冬汤 10

莲子百合汤 10

莲子红枣花生汤 11

西瓜龙眼糯米羹 11

银耳炖木瓜 11

毛丹银耳汤 12

蜜橘银耳汤 12

银耳橘子汤 12

木瓜汤 13

木瓜西米汤 13

南瓜甜汤 13

牛奶煲木瓜 14

牛奶银耳水果汤 14

酒酿红枣蛋 14

葡萄红枣汤 15

雪蛤枸杞甜汤 15

山药枸杞莲子汤 15

山药五宝甜汤 16

生姜红枣汤 16

酸甜木瓜汤 16

糖饊红枣花生 17

桂圆黑枣汤 17

桂圆枸杞冰糖饮 17

香蕉甜汤 18

槟榔椰奶汁 18

枣莲炖雪蛤 18

雪梨山楂甜汤 19

烩香蕉汤 19

杨桃紫苏梅甜汤 19

银耳莲子羹 20

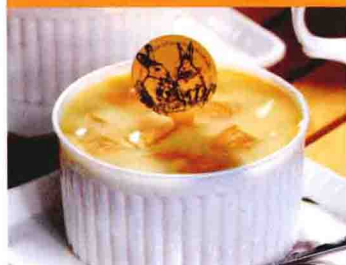
银耳马蹄糖水 20

海带红豆百合糖水 20



木瓜炖燕窝	21	枸杞薏米灯芯草糖水	23	猕猴桃樱桃粥	25
汤圆木瓜船	21	参竹银耳薏米糖水	23	玫瑰花杏仁粥	25
桂花酒酿小丸子	21	无花果银耳糖水	23	草莓香蕉西米露	25
醪糟窝蛋	22	年糕红豆糖水	24	圣女果西米露	26
鸽蛋甜奶汤	22	板栗玉米粥	24	杨枝甘露	26
冬瓜蛋黄羹	22	乌梅糯米粥	24	樱桃甜橙西米露	26

果冻布丁



意大利奶酪布丁	28	哈密瓜奶冻	41	鸡蛋果布丁	53
西红柿布丁	28	红酒雪梨冻	42	蔓越莓布丁	53
绿豆布丁	29	生啤酒果冻	42	甜橙果冻布丁	54
柳橙山药布丁	29	葡萄玛瑙奶冻	43	黑白芝麻布丁	54
地瓜布丁	30	香槟青提冻	44	米饭布丁	55
豆浆乳酪布丁	31	菠萝水晶冻	45	薏仁布丁	55
杏桃布丁	31	柳橙果皮冻	45	西米布丁	56
豌豆布丁	32	草莓酸奶冻	46	伯爵布丁	57
烤芒果布丁	32	枇杷椰果冻	47	柠檬奇异果布丁	57
巧克力布丁	33	葡萄干软糖果冻	47	芒果果冻	58
开心果布丁	34	梅子酒果冻	48	覆盆子果冻	59
熏衣草布丁	34	双色西瓜果冻	48	柠檬水果冻	59
加州西梅布丁	35	巧克力西米冻	49	菠萝柠檬果冻	60
燕麦牛奶布丁	35	草莓水蜜桃水晶冻	50	益力多苹果果冻	60
豆奶玉米布丁	36	芋头西米冻	50	椰果芒果冻	61
草莓蛋奶布丁	37	樱桃奶酪冻	51	焦糖茶果冻	61
红薯豆浆烤布丁	37	茉莉奶冻布丁	52	玫瑰香气草莓果冻	62
巧克力杏仁布丁	38	木瓜牛奶布丁	52		
加州核桃蛋奶布丁	38				
大理石乳酪布丁	39				
蓝莓酸奶冻	40				
紫米奶冻	41				



慕斯



香橙巧克力慕斯	64
巧克力椰奶慕斯	64
白巧克力柠檬慕斯	65
蕾雅酸奶慕斯	65
榛果慕斯	66

红茶慕斯	66
香草巧克力慕斯	67
覆盆子巧克力慕斯	67
蔓越莓慕斯	68
黑加仑樱桃慕斯	69
花生酱脆皮慕斯	69
芒果巧克力慕斯	70
栗子蒙布朗慕斯	71
巧克力樱桃慕斯	72
百香草莓慕斯	73
芒果酸奶慕斯	74
柳橙乳酪慕斯	75

白巧克力覆盆子慕斯	76
香蕉奶酪慕斯	77
菠萝椰浆慕斯	78



蛋糕



香酥蛋糕	80
菠萝奶油蛋糕	80
枸杞奶油蛋糕	81
黑枣蛋糕	81
浓情巧克力蛋糕	82
巧克力腰果蛋糕	82
奶油绿豆蛋糕	83
香芋蛋糕	83
椰浆天使蛋糕	84
玉枕蛋糕	85
葡萄蛋糕	85
苹果戚风蛋糕	86
西洋蛋糕	86

香蕉蛋糕	87	雪方蛋糕	102
瓜子仁蛋糕	87	巧克力布丁蛋糕	102
年轮蛋糕	88	枸杞蛋糕	103
玫瑰糖蛋糕卷	88	蜂巢蛋糕	103
椰蓉蛋糕	89	椰香蛋糕	104
绿茶彩布蛋糕	90	彩云布丁蛋糕	104
斑马蛋糕卷	91	绿茶红蜜豆奶油蛋糕	105
麻香蛋糕	92	香橙蛋糕卷	105
黄金皮蛋糕	93	咖啡蛋糕卷	106
杏仁戚风蛋糕	94	欧式草莓圆环蛋糕	107
金三角蛋糕	95	欧式可可蛋糕	107
茶香蛋糕	96	芒果乳酪蛋糕	108
甜筒蛋糕	97	咖啡核桃蛋糕	109
新意蛋糕卷	98	抹茶红豆蛋糕	110
绿茶红豆蛋糕	99	喜多罗内蛋糕	110
无水蛋糕	99	松仁巧克力蛋糕	111
翡翠蛋糕	100	葡萄紫米蛋糕	112
紫米蛋糕	100	乳酪舒芙蕾蛋糕	112
提子蛋糕	101		
海星蛋糕	101		

点心



樱桃曲奇	114
乳香曲奇饼	114
巧克力曲奇饼	115
红糖葡萄酥	115
芝士奶酥	116
椰蓉酥	116
椰味葡萄酥	117
桃酥王	117
无花果奶酥	118
芝麻奶酥	118
玫瑰奶酥	119
椰子圈	119

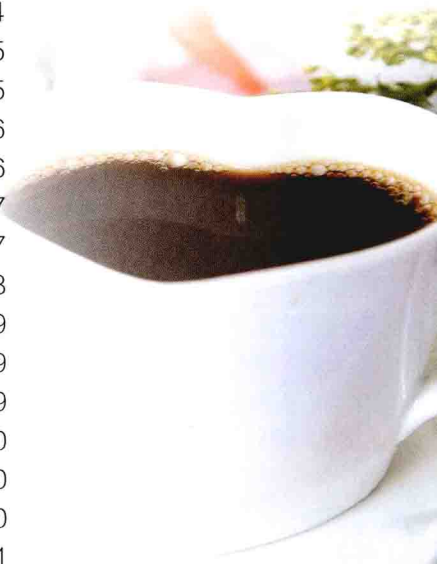
意式巧克力饼	120	甘笋莲蓉卷	131
雪花牛奶塔	120	豆沙白玉卷	132
芝麻花生球	121	黑糯米盏	132
椰子球	121	莲蓉晶饼	133
香杏小点	122	菠菜奶黄晶饼	133
花生小点	122	甘笋豆沙晶饼	134
核桃小点	123	冬瓜蓉酥	134
燕麦核桃饼	123	蛋黄莲蓉酥	135
奶油红薯	124	豆沙扭酥	135
熏衣草饼	124	螺旋香芋酥	136
乡村水果派	125	莲蓉香雪酥	137
绿茶红豆派	126	五仁酥饼	138
核桃塔	127	老婆饼	138
香米奶塔	128	莲花酥	139
三色水晶球	129	豆沙蛋黄酥	139
笑口酥	129	雪梨酥	140
豆沙麻枣	130	三角酥	140
黑糯米盏	130	金盖酥	141
可可花生果	131	叉烧酥	142

冷饮



西红柿冰激凌	144	柳橙冰激凌	146	芒果冰沙	150
青提冰激凌	144	蜜红豆冰激凌	146	芒果酸奶冰沙	150
果仁冰激凌	144	芒果冰激凌	146	草莓苹果冰沙	151
奶油冰激凌	145	猕猴桃冰激凌	147	红梅果粒冰沙	151
色彩冰激凌	145	香草冰激凌	147	橘子冰沙	151
香蕉冰激凌	145	抹茶冰激凌	147	猕猴桃汽水冰沙	152
		柠檬冰激凌	148	木瓜椰果冰沙	152
		鸭梨冰激凌	148	酸梅冰沙	152
		苹果柠檬冰激凌	148	哈密瓜冰沙	153
		红茶冰激凌	149	果粒茶冰沙	153
		荔枝杨桃冰沙	149	香蕉冰沙	153
		荔枝冰沙	149	柳橙冰沙	154
		菠萝酸奶冰沙	150	香槟粗粒冰沙	154

蓝莓冰沙	154	芒果奶昔	164
芋香冰沙	155	香蕉奶昔	164
椰浆酪梨雪泡	155	柳橙芒果蓝莓奶昔	165
小麦草雪泡	155	柳橙芒果草莓奶昔	165
草莓雪泡	156	哈密瓜芒果奶昔	166
苹果雪泡	156	番薯奶昔	166
翡翠雪泡	156	猕猴桃哈密瓜芒果奶昔	167
仙草冻锉冰	157	芒果菠萝柠檬奶昔	167
爽口芒果冰	157	黑枣苹果奶昔	168
菠萝冰	157	黑森林圣代	169
仙草茶锉冰	158	什锦水果圣代	169
方块冰	158	综合水果圣代	169
综合水果冰	158	水蜜桃圣代	170
牛奶雪花冰	159	巧克力圣代	170
香蕉冰	159	樱桃圣代	170
柳橙冰棒	159	夏威夷圣代	171
菠萝冰棒	160	草莓圣代	171
酸梅冰棒	160	爱因斯坦咖啡	171
米糕桂圆冰棒	160	英国姜咖啡	172
红豆牛奶冰棒	161	美式摩加冰咖啡	172
绿豆冰棒	161	冰拿铁咖啡	172
蓝莓奶昔	161	艾迪古巴冰咖啡	173
绿茶奶昔	162	爱情咖啡	173
绿豆奶昔	162	皇家奶茶	173
芒果猕猴桃奶昔	162	茉莉冰奶茶	174
草莓奶昔	163	薄荷奶茶	174
草莓西红柿奶昔	163	草莓杏仁奶茶	174



小珍珠粉奶茶	175
香草冰奶茶	175
果糖珍珠奶茶	175
胚芽奶茶	176
爱尔兰冰奶茶	176
冰可可奶茶	176
绿抹冰奶茶	177
贵妃杏仁奶茶	177
水蜜桃冰奶茶	177
香蕉菠萝奶昔	178
香蕉杏仁酪梨奶昔	178

果汁



苹果汁	180	苹果菠萝柠檬汁	181	梨汁	184
苹果蓝莓汁	180	苹果猕猴桃汁	181	贡梨双果汁	184
		苹果柠檬汁	181	白梨苹果香蕉汁	184
		苹果酸奶	182	梨柚汁	185
		苹果菠萝桃汁	182	雪梨菠萝汁	185
		苹果番荔枝汁	182	雪梨汁	185
		苹果香蕉柠檬汁	183	白梨西瓜苹果汁	186
		苹果葡萄干鲜奶汁	183	梨苹果香蕉汁	186
		苹果优酪乳	183	贡梨柠檬优酪乳	186

香蕉牛奶汁	187	桃子橘子汁	195	圣女果芒果汁	210
香蕉火龙果汁	187	鲜榨葡萄汁	195	菠萝汁	211
香蕉蜜柑汁	187	葡萄柠檬汁	195	酸甜菠萝汁	212
香蕉哈密瓜鲜奶汁	188	青红葡萄汁	196	沙田柚菠萝汁	212
香蕉柳橙优酪乳	188	葡萄汁	196	双桃菠萝汁	212
香蕉茶汁	188	桃汁	197	柠檬汁	213
西瓜汁	189	蜜桃汁	197	纤体柠檬汁	213
西瓜蜜桃汁	189	桃子杏仁汁	197	樱桃优酪乳	213
艳阳之舞	189	桃子苹果汁	198	樱桃草莓汁	214
莲雾西瓜蜜汁	190	草莓汁	198	石榴梨泡泡饮	214
西瓜香蕉汁	190	草莓蛋乳汁	198	石榴苹果汁	214
西瓜橙子汁	190	草莓香瓜汁	199	番石榴葡萄柚汁	215
西瓜柳橙汁	191	草莓柳橙汁	199	番石榴综合果汁	215
橘子汁	192	山楂草莓汁	199	李子柠檬汁	215
芒果橘子奶	192	草莓蜜桃苹果汁	200	李子牛奶饮	216
橘子菠萝汁	192	草莓优酪汁	201	火龙果汁	216
蜜柑汁	193	草莓水蜜桃菠萝汁	201	火龙果降压果汁	216
金橘苹果汁	193	草莓贡梨汁	201	荔枝酸奶	217
金橘柠檬汁	193	柳橙汁	202	荔枝柠檬汁	217
橘柚汁	194	柳橙苹果梨汁	202	葡萄柚梨子汁	217
橘子柠檬汁	194	柳橙香蕉汁	203	葡萄柚汁	218
金橘番石榴鲜果汁	194	柳橙西瓜汁	203	葡萄柚菠萝汁	218
		柳橙葡萄菠萝奶	203	蜜汁榴莲	219
		柳橙柠檬蜂蜜汁	204	榴莲牛奶果汁	219
		柳橙香瓜汁	204	蜂蜜杨桃汁	219
		柳橙油桃饮	204	杨桃柳橙汁	220
		猕猴桃汁	205	沙田柚汁	220
		猕猴桃苹果汁	205	沙田柚草莓汁	220
		猕猴桃薄荷汁	206	甜瓜酸奶汁	221
		猕猴桃柳橙汁	206	甜瓜苹果汁	221
		猕猴桃柳橙酸奶	206	金色嘉年华	221
		猕猴桃梨子汁	207	木瓜香蕉奶	222
		猕猴桃柳橙香蕉汁	207	美白果汁	222
		猕猴桃梨香蕉汁	207	夏日之恋	222
		哈密瓜椰奶	208	杨梅汁	223
		哈密瓜奶	208	桑葚青梅杨桃汁	223
		哈密瓜柳橙汁	208	桑葚猕猴桃奶	223
		哈密瓜汁	209	木瓜综合果汁	224
		木瓜汁	210	蜜汁枇杷综合果汁	224
		木瓜柳橙汁	210	牛油果葡萄柚汁	224



蔬果汁



包菜菠萝汁	226	西红柿包菜柠檬汁	236	山药蜜汁	248
包菜火龙果汁	226	西红柿芒果汁	236	山药橘子苹果汁	248
包菜橘子汁	226	西红柿柠檬牛奶	237	青豆橘子汁	249
包菜苹果汁	227	西红柿沙田柚汁	237	莴笋西芹综合蔬果汁	249
包菜桃子汁	227	西红柿柠檬鲜蔬汁	237	莴笋菠萝汁	249
包菜茼蒿果汁	227	西红柿西瓜西芹汁	238	莴笋葡萄柚汁	250
包菜木瓜汁	228	西红柿胡萝卜汁	238	桃汁芹菜汁	250
菠萝芹菜汁	228	西红柿西瓜柠檬饮	238	莴笋蔬果汁	250
菠萝菠菜汁	228	黄瓜苹果菠萝汁	239	茼蒿葡萄柚汁	251
菠萝橙子西芹汁	229	黄瓜木瓜柠檬汁	239	茼蒿包菜菠萝汁	251
菠萝西红柿汁	229	黄瓜西瓜芹菜汁	239	小白菜葡萄柚蔬果汁	251
胡萝卜柑橘汁	229	菠菜包菜汁	240	小白菜苹果奶汁	252
胡萝卜西瓜优酪乳	230	菠菜芹菜汁	240	白菜苹果汁	252
胡萝卜石榴包菜汁	230	莲藕菠萝芒果汁	240	白菜柠檬汁	252
胡萝卜葡萄汁	230	莲藕柳橙蔬果汁	241	紫包菜南瓜汁	253
胡萝卜包菜汁	231	莲藕柠檬汁	241	紫包菜橘子汁	253
胡萝卜红薯汁	231	莲藕苹果汁	241	紫包菜梨汁	253
胡萝卜冰糖汁	231	芦笋蜜柚汁	242	红薯苹果葡萄汁	254
胡萝卜草莓汁	232	芦笋苹果汁	242	红薯叶苹果汁	254
胡萝卜梨子汁	232	南瓜香蕉牛奶	242	红薯叶苹果柳橙汁	254
胡萝卜柠檬梨汁	232	南瓜木瓜汁	243	芦荟牛奶果汁	255
胡萝卜豆浆	233	南瓜橘子汁	243	芦荟龙眼露	255
胡萝卜龙眼汁	233	南瓜胡萝卜橙子汁	243	芦荟果汁	255
胡萝卜桃子汁	233	清爽蔬果汁	244	樱桃芹菜汁	256
胡萝卜柳橙苹果汁	234	芹菜柿子饮	244	油菜苹果姜蜜汁	256
胡萝卜木瓜汁	235	芹菜橘子汁	244	油菜李子汁	256
胡萝卜猕猴桃柠檬汁	235	芹菜苹果汁	245	油菜菠萝汁	257
胡萝卜生菜苹果汁	235	香芹苹果汁	245	油菜芹菜苹果汁	257
西红柿胡柚酸奶	236	芹菜西红柿饮	245	甘苦汁	257
		芹菜杨桃蔬果汁	246	苦瓜苹果牛奶	258
		西芹橘子哈密瓜汁	246	苦瓜菠萝橘子汁	258
		西芹苹果汁	246	芝麻菜桃子汁	258
		西芹菠萝牛奶	247	紫苏菠萝酸蜜汁	259
		西芹哈密瓜汁	247	冬瓜苹果柠檬汁	259
		西芹西红柿柠檬汁	247	青椒苹果汁	259
		山药苹果酸奶	248	火龙果苦瓜汁	260

西蓝花葡萄汁	260	活力蔬果汁	273	葡萄冬瓜香蕉汁	282
西蓝花西红柿汁	260	柠檬小白菜汁	274	芥蓝薄荷汁	282
苹果油菜柠檬汁	261	柠檬青椒柚子汁	274	综合果菜汁	283
苹果草莓胡萝卜汁	261	柠檬葡萄梨子牛蒡汁	274	柿子胡萝卜汁	283
苹果茼蒿蔬果汁	261	柠檬莴笋芒果饮	275	葡萄柚芦荟鲜果汁	283
苹果莴笋柠檬汁	262	柠檬橘子西生菜汁	275	葡萄柚苹果黄瓜汁	284
苹果西芹芦笋汁	262	柠檬生菜草莓汁	275	草莓白萝卜柠檬汁	284
苹果白菜柠檬汁	262	柠檬茭白果汁	276	草莓芦笋猕猴桃汁	284
苹果菠萝老姜汁	263	柠檬西蓝花橘汁	276	草莓芹菜汁	285
苹果胡萝卜柠檬饮	263	柠檬西芹橘子汁	276	草莓西芹哈密瓜汁	285
苹果橘子油菜汁	263	柠檬芹菜香瓜汁	277	草莓紫苏橘子汁	285
苹果苦瓜鲜奶汁	264	柠檬西芹柚汁	277	猕猴桃百合桃子汁	286
苹果黄瓜柠檬汁	264	柠檬芦荟芹菜汁	277	猕猴桃柳橙奶酪	286
苹果西红柿双菜优酪乳	264	柠檬菠萝果菜汁	278	猕猴桃蔬果汁	286
苹果红薯蔬果汁	265	排毒柠檬芥菜蜜柑汁	278	猕猴桃山药汁	287
苹果冬瓜柠檬汁	265	葡萄菠萝猕猴桃汁	278	猕猴桃西蓝花菠萝汁	287
苹果茼蒿柠檬汁	265	葡萄芦笋苹果汁	279	木瓜莴笋汁	287
苹果芥蓝汁	266	葡萄青椒果汁	279	木瓜蔬菜汁	288
苹果芹菜油菜汁	266	葡萄芋茎梨子汁	279	蜂蜜苦瓜姜汁	288
苹果草莓胡萝卜冰饮	266	葡萄茼蒿梨子汁	280	梨子鲜藕汁	288
青苹果白菜汁	267	葡萄柠檬蔬果汁	280	香蕉苦瓜油菜汁	289
青苹果消脂蔬果汁	267	葡萄仙人掌芒果香瓜汁	280	香蕉蔬菜汁	289
黄皮苹果西红柿汁	267	葡萄生菜梨子汁	281	芭蕉蔬果汁	289
毛豆香蕉汁	268	葡萄西蓝花白梨汁	281	橘子萝卜苹果汁	290
白兰瓜葡萄柚汁	268	葡萄冬瓜猕猴桃汁	281	橘子姜蜜汁	290
蔬菜菠萝汁	268	葡萄萝卜梨汁	282	橘子芹菜花椰汁	290
水果西蓝花汁	269				
苋菜苹果汁	269				
奶白菜苹果汁	269				
李子生菜柠檬汁	270				
百合香蕉葡萄汁	270				
鲜果鲜菜汁	270				
香菇葡萄汁	271				
酸甜西芹双萝饮	271				
玫瑰黄瓜饮	271				
土豆莲藕蜜汁	272				
香酸苹果亮眼饮	272				
马蹄山药汁	272				
洋葱果菜汁	273				
消脂蔬果汁	273				



花草药茶



玫瑰杞枣茶	292	薄荷茶	294	消暑茶	299
玫瑰茄香花茶	292	薄荷甘菊茶	295	鲜活美颜茶	300
迷迭香玫瑰茶	292	薄荷鲜果茶	295	茯苓清菊消肿茶	300
迷迭杜松果茶	293	薄荷绿茶	295	减腹茶	300
迷迭香柠檬茶	293	莲花蜜茶	296	醒神舒筋茶	301
金盏菊健胃茶	293	莲花心金盏茶	296	金盏润肠茶	301
菊花蜜茶	294	绿豆菊花茶	296	美白薏仁茶	301
洋甘菊红花茶	294	绿茶	297	决明子苦丁茶	302
		清香安神茶	297	决明子柠檬茶	302
		润肤茶	297	秘制珍珠净颜茶	302
		桃花清肠茶	298	牛蒡子清热祛脂茶	303
		紫苏梅子绿茶	298	三味乌龙降脂茶	303
		番红花茶	298	养颜茶	303
		大麦芽茶	299		
		清肝定喘茶	299		

• 糖水 •





鲜百合甜玉米粒糖水

【材料】

雪梨 1 个，草莓 50 克，百合 50 克，糖少许

【做法】

① 草莓洗净，去蒂。② 将草莓切成瓣，备用。③ 锅中加约 800 毫升清水。④ 放入洗过的玉米粒，加盖，烧开后煮约 15 分钟。⑤ 加入冰糖和洗好的百合，再煮 5 分钟左右。⑥ 加入切好的草莓。⑦ 把锅中材料煮至沸腾。⑧ 锅煮好的糖水盛出即可。



专家点评 养心润肺。



百合莲子甜汤

【材料】

百合 100 克，莲子 20 克，冰糖适量

【做法】

① 将百合、莲子均洗净备用。② 净锅上火，倒入矿泉水，下入冰糖、百合、莲子煲至熟即可。



专家点评 塑身养颜。

大厨献招 莲子、百合煮的时间不能太长，不然就化成粉末了，但是莲子要在百合前入锅。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。



莲子银耳桂蜜汤

【材料】

桂花蜜、银耳各 7.5 克，莲子 30 克，冰糖适量

【做法】

① 银耳泡开，去杂质，撕成细条；莲子洗净，去除莲心，用水泡发。② 锅置火上，加入莲子，武火煮沸，转入文火，快熟时加入银耳及冰糖，煮至熟。放凉后移入冰箱，吃之前加桂花蜜。



专家点评 清润滋补。

煲三样

〔材料〕

银杏（袋装）40克，水发银耳20克，水发百合18克，纯净水适量，冰糖10克

〔做法〕

①将银杏洗净，水发银耳洗净撕成小朵，水发百合洗净备用。②净锅上火倒入纯净水烧开，下入银杏、水发银耳、水发百合，调入冰糖煲至熟即可。



专家点评
大厨献招

养心润肺。

冰糖最好打碎一点，才容易煲至溶化。



紫薯莲子桂花糖水

〔材料〕

紫薯150克，莲子30克（先用水泡好），桂花2克，冰糖25克

〔做法〕

①紫薯去皮洗净，先切厚片，再切成条，后切丁块，备用。②锅中加入约900毫升清水。③将泡好的莲子倒入锅中，搅拌均匀。④盖上锅盖将水烧开，转小火煮30分钟左右。⑤揭盖，将紫薯倒入锅中，煮至沸腾。⑥把冰糖倒入锅中，煮至冰糖完全溶化。⑦在锅中倒入桂花，煮至沸腾。⑧将煮好的糖水盛入碗中即可。



菠萝甜汤

〔材料〕

菠萝250克、白糖60克

〔做法〕

①将菠萝去皮，洗净，切成块。②锅中加水，放入菠萝块，煮沸7分钟，调入白糖即成。



专家点评
大厨献招
适合人群

提高免疫。

菠萝切好后，要放在盐水中浸泡一会。

一般人都可食用，尤其适合男性食用。

