

COOKING

巧厨娘

小家电

编著 牛国平 牛翔

组织编写 美食生活工作室



史上最全的小家电美食大集

美食

WWW.MEISHILIFE.COM

微波炉·榨汁机
电饼铛·料理机·面包机

玩转 60款 微波炉菜品 做出 60道 榨汁机饮品
学会 50种 电饼铛佳肴 掌握 80款 料理机美食
烘烤 50种 花样面包



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

第2季



第2季

巧厨娘



XIAOJIADIAN
MEISHI

小家电美食

——微波炉·榨汁机·电饼铛
料理机·面包机

牛国平 牛 翔 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘小家电美食——微波炉·榨汁机·电饼铛·料理机·面包机/牛国平,牛翔编著.

—青岛:青岛出版社,2013.7

(巧厨娘系列.第2季)

ISBN 978-7-5436-9473-6

I. ①巧… II. ①牛… ②牛… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117904号



书 名 巧厨娘小家电美食——微波炉·榨汁机·电饼铛·料理机·面包机

编 著 牛国平 牛 翔

参编人员 杜建英 牛国强 仇金刚 郭全中 杨姣连 郭大伟 杜 勇
时 靖 牛全书 杜东亮 王书菊 杜白则 牛 肱 秦晶晶

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

设计制作 宋修仪 毕晓郁

摄 影 刘志刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年7月第1版 2013年9月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 17

书 号 ISBN 978-7-5436-9473-6

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类

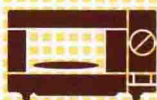
目录

PART

1

快捷美味

时尚微波菜



如何选购微波炉	12	◆喷香肉菜◆		蒜蓉虾	38
微波炉六项主要用途	12	沙茶烤肉串	24	蝴蝶虾	39
微波炉使用注意事项	13	蒜泥白肉	25	威化海鲜沙拉	40
微波炉的保养	13	豉汁酿苦瓜	26	微波炉烤虾串	41
◆鲜嫩蔬菜◆		洋葱猪排	27	虾仁鲜豆腐	41
蒜蓉白菜	14	土豆烧排骨	28	虾仁酿香菇	42
素炒菠菜	14	酱炒猪尾	28	微波螃蟹	42
双菇豆腐	15	碧绿腰花	29	蟹肉芥蓝	43
炒油菜	16	微波烧烤	29	南乳煎蚝	44
芹菜拌干丝	16	南瓜牛排	30	◆可口主食◆	
酸梅拌茄子	17	烤羊腿	31	简易牛肉盖饭	44
酱汁茄子	17	苹果鸡	31	油饭	45
素酿南瓜	18	五香鸡肉松	32	榨菜豆豉饭团	45
酱烧冬笋	19	微波鸡翅	32	萝卜三角饭团	46
油焖茭白	19	醇蛋酿节瓜	33	牛奶水果燕麦粥	46
◆营养菌豆◆		三色蒸水蛋	34	胡萝卜粥	47
鲜牡蛎豆腐	20	◆美味水产◆		奶酪红薯饼干	47
麻辣豆腐	21	豆腐黄花鱼	35	蒜蓉小面包	48
蘑菇豆腐	22	烤黄花鱼	36	煎蛋三明治	48
冬笋香菇	23	清蒸鲳鱼	36	微波炉蛋糕	49
盐水蚕豆	23	煎酿三宝	37	简易微波蛋糕	50
		椒盐鲜鱿	38	香蕉全麦比萨	50





PART 2

痛快畅饮 营养果蔬汁



如何选购榨汁机	52	芒果椰汁	60		
榨汁机的种类	52	芒果橙汁	60		
正确使用榨汁机	53	香甜西瓜汁	61		
自制和饮用蔬菜汁		西瓜葡萄汁	61		
应注意的问题	53	玫瑰蜜瓜汁	62		
多种果蔬如何搭配	53	柠檬汁	62		
果蔬汁应该怎么喝	53	香瓜蜜汁	63		
◆爽口水果汁◆		香瓜鲜桃汁	63		
鲜榨瓜汁	54	柠檬甜瓜汁	64		
鲜苹果雪梨汁	55	草莓哈密瓜汁	64		
苹果蜜桃汁	55	草莓风味酸奶	65	番茄苹果柠檬汁	74
苹果青提汁	56	猕猴桃汁	65	蔬菜苹果汁	75
蜂蜜苹果汁	56	猕猴桃乳酸汁	66	排毒果蔬汁	75
香蕉橘子汁	57	荔枝青苹果汁	66	莲藕苹果汁	76
蜂蜜柳橙汁	57	木瓜汁	67	蔬菜精力汁	76
柚橘橙三果汁	58	美白果汁	67	番茄苹果汁	77
西柚苹果汁	58	木瓜菠萝奶汁	68	鲜姜橘子汁	77
芒果汁	59	提子苹果汁	68	菠萝木瓜汁	78
芒果牛奶饮	59	夏日清凉鲜汁	69	健康果蔬汁	78
		葡萄苹果鲜汁	69	胡萝卜西瓜汁	79
		菠萝汁	70	维他命果蔬汁	79
		四季果汁	70	茼蒿苹果鲜汁	80
		◆多彩蔬菜汁◆		苹果鲜姜汁	80
		番茄汁	71	木瓜鲜姜汁	81
		番茄酸奶汁	71	生菜梨汁	81
		黄瓜姜汁	72	胡萝卜生菜汁	82
		芦笋芹菜汁	72	小黄瓜梨鲜汁	82
		胡萝卜汁	73	雪梨鲜汁	83
		芦荟蜂蜜汁	73	草莓番茄汁	83
		◆果蔬综合汁◆		番茄马蹄饮	84
		番茄菠萝汁	74	菠菜油菜饮	84



目录

PART

3

鲜香酥嫩

电饼铛美食



选购电饼铛须知	86	火腿馒头夹	102	干煎土豆丝	120
使用电饼铛须知	86	◆纷呈包子◆		烤葱香鸡腿菇	120
清洗电饼铛须知	87	干煎牛肉包	103	韩式烤杏鲍菇	121
电饼铛的适用范围	87	水煎龙凤包	104	◆醇香肉菜◆	
电饼铛常见故障及 排除方法	87	山东水煎包	106	五香烤鸡柳	122
用电饼铛做出的美馐	87	生煎奶味包	107	烤啤酒黑椒翅	123
◆特色饼子◆		生煎鱼香包	108	烤蒜香花肉	124
豉香肉末煎饼	88	烫面泡菜包	109	荔枝肉	124
豆芽煎米饼	89	◆五彩饺子◆		蒜香盐煎肉	125
牛奶鸡蛋饼	90	韭菜鸡蛋饺	110	煎豆腐夹肉	126
火腿奶酪饼	91	煎金银饺子	111	培根黄瓜卷	128
油酥肉馅饼	92	水晶奶黄饺	112	孜然羊肉卷	129
芦笋猪肉馅饼	94	◆风味发糕◆		煎松仁牛柳	130
烙土豆丝饼	95	果脯甜糕	113	◆鲜香水产◆	
红豆南瓜饼	96	香甜双色糕	114	烤辣味鱿鱼	132
肉丝香菇炒饼	98	红薯糕	115	醋焖鲢鱼	133
◆花样馒头◆		红果糯米发糕	116	蛋煎香菜虾仁	133
果味馒头	100	◆清香素菜◆		川式寿司虾	134
葱香孜然馒头	101	鸡蛋煎豆腐	117	香煎虾饼	136
肉酱土豆馒头	101	孜然烤土豆	118		
		软煎鱼香茄子	119		





PART

4

生活助手

多能料理机



料理机的组成 138

搅拌杯的安装和

使用方法 139

碾磨杯的安装和

使用方法 139

搅肉杯的安装和

使用方法 140

过滤网安装和使用方法 140

料理机操作要点 141

料理机的清洗和

保养技巧 141

◆地道料粉◆

五香蒸肉米粉 142

麻辣味粉 143

西式蒜香粉 144

花椒盐 146

虾皮紫菜粉 147

咖喱粉 148

芝麻冰糖粉 149

熟黄豆粉 149

香菜蛋酥粉 150

花生核桃粉 152

山药粉 153

绿茶粉 153

◆飘香酱料◆

麻香糊辣酱 154

蒜蓉辣椒酱 156

香辣黄豆酱 157

剁椒酱 158

花生酱 159

苹果豆豉酱 160

酒香芒果酱 161

老虎芥末酱 162

韭菜花酱 163

豆豉辣酱 164

五香肉酱 166

◆香浓果蔬泥◆

蓝莓山药泥 167

香糖薯泥 168

山楂翡翠泥 169

苹果莲藕泥 170

八宝百合泥 171

桂花栗泥 172

果味土豆泥 172

椰香胡萝卜泥 173

鱼腥草萝卜泥 173

蛋黄凤梨泥 174

◆瘦身果蔬汁◆

黄瓜玫瑰汁 175

胡萝卜香瓜汁 176

青橘柠檬冰饮 177

薄荷橙子汁 178

蓝莓猕猴桃汁 179

◆宜人果蔬汤◆

双仁核桃汤 180

酸梅汤 181

红枣扁豆汤 182

冰糖双耳汤 183

◆调理酸奶◆

杏仁双西酸奶 184

美肤酸奶 185

草莓酸奶 186



解暑酸奶 187

香果酸奶 188

降压酸奶 189

◆降温奶昔◆

瘦身蔬菜奶昔 190

巧克力香蕉奶昔 191

蓝莓黄桃奶昔 192

什锦水果奶昔 193

咖啡奶昔 194

◆米糊豆浆◆

鸡肉三米糊 195

萝卜米糊 196

雪菜肉末燕麦糊 197

花生山药米糊 198

滋补人参米糊 199

雪梨黄瓜米糊 200

枣香薏米糊 201

枸杞红豆玉米糊 202

羊骨滋补米糊 203

五香花生豆浆 204

大米黑豆浆 205



目录

双米绿豆浆	206	芒果冰沙	210	◆鲜香馅料◆	
木耳安神豆浆	207	橙子沙冰盅	211	水氽肉丸馅	215
◆降温冰沙◆		猕猴桃蓝莓冰沙	212	胡萝卜猪肉馅	216
绿豆冰沙	208	芋头冰沙	213	黄酱牛肉馅	217
咖啡冰沙	209	芥末果蔬冰沙	214	孜然羊肉馅	218

PART 5

异域风情

玩转面包机



如何选购面包机	220	杏仁面包	241	非香鸡蛋面包	262
面包机的使用方法	221	葡萄干面包	242	金枪鱼面包	263
面包机的清洗	221	红枣栗子面包	243	烤豆火腿面包	263
做好面包有诀窍	222	芝麻核桃面包	244	熏肉鸡蛋面包	264
面包选料有讲究	223	玉米面包	245	鸡蛋火腿面包	264
高筋面粉与调配料比例	224	◆粗粮面包◆		香蒜黄油面包	265
面包原料的投放顺序	224	豆渣面包	246	桑葚奶酪面包	265
面包机常见问题		全麦面包	247	香炸芝麻面包	266
解决办法	224	燕麦面包	248	法式煎面包	266
营养吃面包	225	黑麦面包	250	◆面包机做蛋糕◆	
◆基础面包◆		◆花式面包◆		葡干鸡蛋糕	267
咸味面包	226	蜜豆面包	251	蜂蜜鸡蛋糕	267
甜味面包	227	肉松面包	252	海绵蛋糕	268
◆蔬菜面包◆		什锦果干面包	253	草莓椰子蛋糕	268
番茄面包	228	葱香火腿面包	254	◆面包机做果酱◆	
紫甘蓝面包	230	香菜奶酪面包	255	草莓果酱	269
洋葱面包	231	蒜香面包	256	蓝莓枣果酱	269
◆水果面包◆		紫薯面包	257		
香蕉奶味面包	232	◆风味面包◆			
木瓜面包	234	牛奶面包	258		
椰蓉面包	235	咖啡面包	259		
菠萝面包	236	蜂蜜酸奶面包	260		
香橙面包	238	奶香咸味面包	260		
蓝莓面包	239	黑芝麻面包	261		
◆干果面包◆		◆面包花样吃◆			
花生面包	240	腊肠香蒜面包	262		

COOKING

巧厨娘

小家电

编著·牛国平 牛翔

组织编写·**美食生活**工作室



史上最**全**的小家电美食大集

美食

WWW.MEISHILIFE.COM

微波炉·榨汁机
电饼铛·料理机·面包机

玩转 60款 微波炉菜品 做出 60道 榨汁机饮品
学会 50种 电饼铛佳肴 掌握 80款 料理机美食
烘烤 50种 花样面包



青 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

第2季



COOKING BOOK

小家电美食

XIAOJIAJIAN MEISHI



★小家电也有大作用，让美味佳肴做起来更快捷。玩转60款微波炉菜品，做出60道榨汁机饮品，学会50种电饼铛佳肴，掌握80款料理机美食，烘烤50种花样面包。

★全书共分5个篇章，分为微波炉篇、榨汁机篇、电饼铛篇、料理机篇及面包机篇。我们按制作工具分类，以直观的步骤图进行详解，使检索更简便，操作更方便。您可以充分利用自己现有的小家电，制作出花样丰富的美味。书中的每道菜品均配有详尽的文字说明，精心分析的制作关键，让您轻轻松松玩转厨房小家电，烹制百变美味佳肴。

本书看点

第一篇 快捷美味 时尚微波菜

内容包括鲜嫩蔬菜、营养菌豆、喷香肉菜、美味水产、可口主食等。

第二篇 痛快畅饮 营养果蔬汁

内容包括爽口水果汁、多彩蔬菜汁、果蔬综合汁等。

第三篇 鲜香酥嫩 电饼铛美食

内容包括特色饼子、花样馒头、纷呈包子、五彩饺子、风味发糕、清香素菜、醇香肉菜、鲜香水产等。

第四篇 生活助手 多能料理机

内容包括地道粉料、飘香酱料、香浓果蔬泥、瘦身果蔬汁、宜人果蔬汤、调理酸奶、降温奶昔、米糊豆浆、降温冰沙、鲜香馅料等。

第五篇 异域风情 玩转面包机

内容包括基础面包、蔬菜面包、水果面包、干果面包、粗粮面包、花式面包、风味面包、面包花样吃、面包机做蛋糕、面包机做果酱等。

建议上架：生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-9473-6 定价：29.80元

ISBN 978-7-5436-9473-6



9 787543 694736 >



第2季

巧厨娘



XIAOJIADIAN
MEISHI

小家电美食

——微波炉·榨汁机·电饼铛
料理机·面包机

牛国平 牛 翔 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



Preface

厨房无烟 美味更鲜

有没有无烟厨房？能不能既方便快捷地做出美食又能免受油烟之苦？

长久以来，提起厨房人们似乎总能想起那恼人的油烟。油烟不仅妨害身体健康，而且也会极大地影响下厨的心情。虽然不可能百分之百的解决，但我们仍要发挥自己的聪明才智，充分利用小家电带来的便利，尽可能的免除油烟困扰。

小家电，顾名思义，是指除了大功率输出的电器以外的家电，通常分为三大类——厨房小家电、家居小家电和个人护理小家电。厨房小家电主要包括微波炉、电烤箱、电饭煲、榨汁机、豆浆机、电饼铛、料理机、面包机、酸奶机和冰激凌机等。在咱们的日常生活中，这些厨房小家电扮演着越来越重要的角色。厨房小家电因为具有简单易学、方便快捷、没有油烟的特点受到人们的青睐。年轻人选择小家电，因为它外观精美、操作方便；中老年人喜欢小家电，因为它价格实惠、节电省钱。

为了让更多的读者了解厨房小家电的使用技巧，熟练运用小家电做出可口的美食，我们邀请专家精心策划出版了两本小家电美食图书，它们分别是《巧厨娘小家电美食——微波炉·榨汁机·电饼铛·料理机·面包机》和《巧厨娘小家电美食——电烤箱·电饭煲·豆浆机·酸奶机·冰激凌机》。



这两本小家电美食书延续了“巧厨娘”系列畅销书的特点，图片一如既往的精美，讲解一如既往的详细，价格一如既往的实惠。

具体到本书，全书共分5个篇章，分为微波炉篇、榨汁机篇、电饼铛篇、料理机篇及面包机篇。我们按制作工具分类，以直观的步骤图进行详解，使检索更简便，操作更方便。您可以充分利用自己现有的小家电，制作出花样丰富的美味。书中的每道菜品均配有详尽的文字说明，精心分析的制作关键，让您轻轻松松玩转厨房小家电，烹制百变美味佳肴。

小家电也有大作用，让美味佳肴做起来更快捷，让我们远离厨房油烟的困扰。玩转厨房小家电，时尚生活更方便！

编者

2013年7月





目录

PART

1

快捷美味

时尚微波菜



如何选购微波炉	12	◆喷香肉菜◆		蒜蓉虾	38
微波炉六项主要用途	12	沙茶烤肉串	24	蝴蝶虾	39
微波炉使用注意事项	13	蒜泥白肉	25	威化海鲜沙拉	40
微波炉的保养	13	豉汁酿苦瓜	26	微波炉烤虾串	41
◆鲜嫩蔬菜◆		洋葱猪排	27	虾仁鲜豆腐	41
蒜蓉白菜	14	土豆烧排骨	28	虾仁酿香菇	42
素炒菠菜	14	酱炒猪尾	28	微波螃蟹	42
双菇豆腐	15	碧绿腰花	29	蟹肉芥蓝	43
炒油菜	16	微波烧烤	29	南乳煎蚝	44
芹菜拌干丝	16	南瓜牛排	30	◆可口主食◆	
酸梅拌茄子	17	烤羊腿	31	简易牛肉盖饭	44
酱汁茄子	17	苹果鸡	31	油饭	45
素酿南瓜	18	五香鸡肉松	32	榨菜豆豉饭团	45
酱烧冬笋	19	微波鸡翅	32	萝卜三角饭团	46
油焖茭白	19	醇蛋酿节瓜	33	牛奶水果燕麦粥	46
◆营养菌豆◆		三色蒸水蛋	34	胡萝卜粥	47
鲜牡蛎豆腐	20	◆美味水产◆		奶酪红薯饼干	47
麻辣豆腐	21	豆腐黄花鱼	35	蒜蓉小面包	48
蘑菇豆腐	22	烤黄花鱼	36	煎蛋三明治	48
冬笋香菇	23	清蒸鲳鱼	36	微波炉蛋糕	49
盐水蚕豆	23	煎酿三宝	37	简易微波蛋糕	50
		椒盐鲜鱿	38	香蕉全麦比萨	50





PART

2

痛快畅饮 营养果蔬汁



如何选购榨汁机	52	芒果椰汁	60		
榨汁机的种类	52	芒果橙汁	60		
正确使用榨汁机	53	香甜西瓜汁	61		
自制和饮用蔬菜汁		西瓜葡萄汁	61		
应注意的问题	53	玫瑰蜜瓜汁	62		
多种果蔬如何搭配	53	柠檬汁	62		
果蔬汁应该怎么喝	53	香瓜蜜汁	63		
◆爽口水果汁◆		香瓜鲜桃汁	63		
鲜榨瓜汁	54	柠檬甜瓜汁	64		
鲜苹果雪梨汁	55	草莓哈密瓜汁	64		
苹果蜜桃汁	55	草莓风味酸奶	65	番茄苹果柠檬汁	74
苹果青提汁	56	猕猴桃汁	65	蔬菜苹果汁	75
蜂蜜苹果汁	56	猕猴桃乳酸汁	66	排毒果蔬汁	75
香蕉橘子汁	57	荔枝青苹果汁	66	莲藕苹果汁	76
蜂蜜柳橙汁	57	木瓜汁	67	蔬菜精力汁	76
柚橘橙三果汁	58	美白果汁	67	番茄苹果汁	77
西柚苹果汁	58	木瓜菠萝奶汁	68	鲜姜橘子汁	77
芒果汁	59	提子苹果汁	68	菠萝木瓜汁	78
芒果牛奶饮	59	夏日清凉鲜汁	69	健康果蔬汁	78
		葡萄苹果鲜汁	69	胡萝卜西瓜汁	79
		菠萝汁	70	维他命果蔬汁	79
		四季果汁	70	莴苣苹果鲜汁	80
		◆多彩蔬菜汁◆		苹果鲜姜汁	80
		番茄汁	71	木瓜鲜姜汁	81
		番茄酸奶汁	71	生菜梨汁	81
		黄瓜姜汁	72	胡萝卜生菜汁	82
		芦笋芹菜汁	72	小黄瓜梨鲜汁	82
		胡萝卜汁	73	雪梨鲜汁	83
		芦荟蜂蜜汁	73	草莓番茄汁	83
		◆果蔬综合汁◆		番茄马蹄饮	84
		番茄菠萝汁	74	菠菜油菜饮	84



PART

3

鲜香酥嫩

电饼铛美食



选购电饼铛须知	86	火腿馒头夹	102	干煎土豆丝	120
使用电饼铛须知	86	◆纷呈包子◆		烤葱香鸡腿菇	120
清洗电饼铛须知	87	干煎牛肉包	103	韩式烤杏鲍菇	121
电饼铛的适用范围	87	水煎龙凤包	104	◆醇香肉菜◆	
电饼铛常见故障及 排除方法	87	山东水煎包	106	五香烤鸡柳	122
用电饼铛做出的美馐	87	生煎奶味包	107	烤啤酒黑椒翅	123
◆特色饼子◆		生煎鱼香包	108	烤蒜香花肉	124
豉香肉末煎饼	88	烫面泡菜包	109	荔枝肉	124
豆芽煎米饼	89	◆五彩饺子◆		蒜香盐煎肉	125
牛奶鸡蛋饼	90	韭菜鸡蛋饺	110	煎豆腐夹肉	126
火腿奶酪饼	91	煎金银饺子	111	培根黄瓜卷	128
油酥肉馅饼	92	水晶奶黄饺	112	孜然羊肉卷	129
芦笋猪肉馅饼	94	◆风味发糕◆		煎松仁牛柳	130
烙土豆丝饼	95	果脯甜糕	113	◆鲜香水产◆	
红豆南瓜饼	96	香甜双色糕	114	烤辣味鱿鱼	132
肉丝香菇炒饼	98	红薯糕	115	醋焖鲢鱼	133
◆花样馒头◆		红果黑米发糕	116	蛋煎香菜虾仁	133
果味馒头	100	◆清香素菜◆		川式寿司虾	134
葱香孜然馒头	101	鸡蛋煎豆腐	117	香煎虾饼	136
肉酱土豆馒头	101	孜然烤土豆	118		
		软煎鱼香茄子	119		





PART

4

生活助手

多能料理机



料理机的组成 138

搅拌杯的安装和

使用方法

139

碾磨杯的安装和

使用方法

139

搅肉杯的安装和

使用方法

140

过滤网安装和使用方法 140

料理机操作要点 141

料理机的清洗和

保养技巧

141

◆地道料粉◆

五香蒸肉米粉 142

麻辣味粉 143

西式蒜香粉 144

花椒盐 146

虾皮紫菜粉 147

咖喱粉 148

芝麻冰糖粉 149

熟黄豆粉 149

香菜蛋酥粉 150

花生核桃粉 152

山药粉 153

绿茶粉 153

◆飘香酱料◆

麻香糊辣酱 154

蒜蓉辣椒酱 156

香辣黄豆酱 157

剁椒酱 158

花生酱 159

苹果豆豉酱 160

酒香芒果酱 161

老虎芥末酱 162

韭菜花酱 163

豆豉辣酱 164

五香肉酱 166

◆香浓果蔬泥◆

蓝莓山药泥 167

香糖薯泥 168

山楂翡翠泥 169

苹果莲藕泥 170

八宝百合泥 171

桂花栗泥 172

果味土豆泥 172

椰香胡萝卜泥 173

鱼腥草萝卜泥 173

蛋黄凤梨泥 174

◆瘦身果蔬汁◆

黄瓜玫瑰汁 175

胡萝卜香瓜汁 176

青橘柠檬冰饮 177

薄荷橙子汁 178

蓝莓猕猴桃汁 179

◆宜人果蔬汤◆

双仁核桃汤 180

酸梅汤 181

红枣扁豆汤 182

冰糖双耳汤 183

◆调理酸奶◆

杏仁双西酸奶 184

美肤酸奶 185

草莓酸奶 186



解暑酸奶 187

香果酸奶 188

降压酸奶 189

◆降温奶昔◆

瘦身蔬菜奶昔 190

巧克力香蕉奶昔 191

蓝莓黄桃奶昔 192

什锦水果奶昔 193

咖啡奶昔 194

◆米糊豆浆◆

鸡肉三米糊 195

萝卜米糊 196

雪菜肉末燕麦糊 197

花生山药米糊 198

滋补人参米糊 199

雪梨黄瓜米糊 200

枣香薏米糊 201

枸杞红豆玉米糊 202

羊骨滋补米糊 203

五香花生豆浆 204

大米黑豆浆 205