

图说生活
畅销升级版



甜品 饮品 小茶点

三餐外的可口小食
花样多多
吃得快乐，做得开心
轻松享受惬意生活

美味营养全家爱



超美味

范姝岑 主编

公共营养师、美食达人
新浪美食博客人气博主



上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

美味营养全家爱

甜品 饮品 小茶点

范姝岑 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

甜品 饮品 小茶点 / 范姝岑主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4902-4

I. ①甜… II. ①范… III. ①食谱 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056634号



甜品 饮品 小茶点

范姝岑 主编

责任编辑: 刘瑞莲

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 240千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4902-4

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



三餐外的休闲美食，让生活更惬意

一日三餐，是为我们供给营养、补充能量的基础，当然需要重视。而三餐之外，那些甜美可口的小食，更能让我们放松身心、享受悠闲时光。

甜品、饮品、小茶点，总有你喜欢的快乐味道

忙里偷闲时的一份可口小食，能让你进入“慢生活”的美妙时刻——让味蕾欢跃、让神经舒展。经典的甜汤、糖水、冰激凌、奶昔，以及各类饮品和美味点心……不同风味的零食大集合，构成了这份三餐之外的可爱饕餮，每一款都有独特的温馨气息，总有一款会成为你的最爱。



左手情趣，右手健康，谁说鱼和熊掌不能兼得

情趣诚可追，营养更要高，零食巧安排，健康自然来。甜汤滋补，冰品怡情，茶饮、豆浆绿色养生，各式点心中西合璧……书中所选的经典零嘴儿，兼顾情趣和健康的双重标准，不论是追求情趣的吃主儿，还是推崇健康的食客，都可以在这里找到对味的“那一道”。



自己动手，做的不仅是美食，更有暖暖的幸福

找一个轻松的午后，在自家的厨房，做一道爱吃的零食。从选料到烹制，由自己全程控制，只要用心，你就会被享受生活的快乐紧紧包围。



生活需要点缀，心情需要放松。我们不能亏待自己，尽情享受这些休闲美食带来的快乐吧，让它们为你的心打开一扇窗，吹散所有的阴霾，让温暖的阳光回归……

苏伟冬

公共营养师，美食达人
新浪美食博客人气博主



〔目录〕

Contents

01

Part

最受欢迎甜品王——享受快乐的味道

Chapter 01

滋补糖水 / 10

北杏燕窝汤 / 10

燕窝羹 / 10

姜汁撞奶 / 11

双皮奶 / 11

鲜奶玉米羹 / 12

莲子银耳羹 / 12

桂花银耳羹 / 12

米酒银耳羹 / 12

银耳木瓜羹 / 13

银耳蜜枣雪梨汤 / 13

苹果雪梨银耳汤 / 14

枇杷银耳汤 / 14

香蕉百合银耳羹 / 15

银耳薏米羹 / 15

白果冬瓜汤 / 16

百合红豆汤 / 16

百合莲子汤 / 17

百合红枣汤 / 17

川贝鸭梨汤 / 18

荸荠白果蛋花汤 / 18

荸荠木耳汤 / 18

西洋参炖雪梨 / 19

杏仁雪梨汤 / 19

豆浆鲜菇汤 / 20

冬瓜蜜枣花生汤 / 20

蜂胶木瓜汤 / 20

冰糖炖香蕉 / 21

菠萝莲子羹 / 21

枸杞菠萝汤 / 22

柠檬豆花羹 / 22

桂圆菠萝汤 / 23

桂圆花生羹 / 23

清凉西瓜盅 / 24

果味甜羹 / 24

红豆甜汤 / 24

花生桂圆红枣汤 / 25

荔枝桂圆汤 / 25

金橘甜汤 / 26

菊花苹果素汤 / 26

山楂羹 / 26

山楂荔枝红糖汤 / 27

山楂酸梅汤 / 27

甜酒西米羹 / 27

椰浆西米露 / 28

南瓜西米羹 / 28

西米苹果羹 / 28

杨梅甜汤 / 29

莲子百合麦冬汤 / 29

芡实莲子汤 / 29

桃仁莲藕汤 / 29

芝麻桃仁薏米汤 / 30

芋头红薯甜汤 / 30

红薯芝麻浓汤 / 30

花生蜜饯汤圆 / 31

圆子红豆沙 / 31



Chapter 02

最爱冰淇淋 / 32

- 香草冰淇淋 / 32
- 芒果冰淇淋 / 32
- 香蕉草莓冰淇淋 / 33
- 香蕉冰淇淋 / 33
- 豪华香蕉船 / 34
- 香芋冰淇淋 / 34
- 哈密瓜草莓冰淇淋 / 35
- 西瓜黄桃冰淇淋 / 35
- 苹果冰淇淋 / 36
- 樱桃冰淇淋 / 36
- 西瓜冰淇淋 / 37
- 蓝莓奶酪冰淇淋 / 37
- 太妃苹果冰淇淋 / 38
- 酸奶冰淇淋 / 38
- 牛奶冰淇淋 / 39
- 桂圆红枣冰淇淋 / 39
- 意国风情冰淇淋 / 40
- 水蜜桃冰淇淋 / 40
- 抹茶冰淇淋 / 41
- 双色冰淇淋蛋糕 / 41
- 黑糯米冰淇淋 / 42
- 咖色巧克力冰淇淋 / 42
- 花生仁布丁冰淇淋 / 43
- 花生冰淇淋 / 43
- 葡萄干布丁冰淇淋 / 44
- 核桃豆腐冰淇淋 / 44

- 杨梅豆腐冰淇淋 / 44
- 黄桃奶油圣代 / 45
- 牛轧糖雪糕 / 45

Chapter 03

人气西式甜品 / 46

- 橙味巧克力慕斯 / 46
- 草莓慕斯 / 46
- 芒果慕斯 / 47
- 桑葚慕斯 / 47
- 番茄芝士 / 48
- 豆腐芝士 / 48
- 咖啡甜酒芝士 / 49
- 柠檬芝士 / 49
- 绿豆奶昔 / 50
- 菠萝奶昔 / 50
- 发酵乳 / 50
- 香草奶昔 / 50
- 荔枝奶昔 / 51
- 冰凉水果奶昔 / 51
- 草莓奶昔 / 52
- 香蕉奶昔 / 52
- 葡萄奶昔 / 52
- 椰子奶昔 / 53
- 木瓜柠檬汁奶昔 / 53
- 木瓜奶昔 / 53
- 巧克力奶昔 / 54
- 芒果奶昔 / 54
- 香蕉柑橘奶昔 / 55
- 麦片奶昔 / 55
- 酪梨奶昔 / 55
- 鲜果果冻 / 56
- 南瓜胡萝卜奶昔 / 56
- 草莓果冻 / 57
- 桂花龟苓膏 / 57
- 橙子果冻 / 58
- 咖啡果冻 / 58
- 果汁果冻 / 58
- 焦糖布丁 / 59
- 南瓜布丁 / 59
- 鸡蛋布丁 / 60
- 椰汁奶布丁 / 60
- 吉利布丁 / 61
- 番茄冰沙 / 61
- 绿豆冰沙 / 61
- 青苹果冰沙 / 62
- 红石榴汁冰沙 / 62
- 芒果牛奶冰沙 / 62
- 水蜜桃冰沙 / 63
- 草莓冰沙 / 63
- 清凉世界冰沙 / 63
- 乌梅冰沙 / 64
- 杨桃冰沙 / 64
- 青提冰沙 / 64
- 柚肉冰沙 / 65
- 柠檬椰肉冰沙 / 65
- 咖啡牛奶冰沙 / 65
- 巧克力冰沙 / 65
- 酸奶紫薯冰 / 66
- 摩卡冰沙 / 66
- 猕猴桃冰沙 / 67
- 菠萝冰沙 / 67
- 红提冰沙 / 68
- 珍珠姜汁冰 / 68
- 香蕉摩卡沙冰 / 68
- 杏仁薏米冰 / 69
- 山楂奶冰 / 69
- 小豆冰棍 / 69



Chapter 01

营养果蔬汁/70

洋葱黄瓜汁 / 70
 原味胡萝卜汁 / 70
 雪梨百合汁 / 71
 圆白菜菠萝汁 / 71
 雪梨参乳汁 / 71
 柚子葡萄汁 / 72
 香蕉橘子汁 / 72
 西柚汁 / 72
 西芹生菜汁 / 73
 鲜奶南瓜汁 / 73
 西瓜汁 / 73
 西瓜桃子汁 / 74
 西瓜决明子汁 / 74
 西瓜黄瓜汁 / 74
 甜椒生姜汁 / 75
 莴笋葡萄汁 / 75
 甜椒汁 / 75

葡萄菠萝杏汁 / 76
 茄子蜂蜜汁 / 76
 芹菜苦瓜消脂汁 / 76
 苹果雪梨汁 / 77
 芹菜牛蒡汁 / 77
 苹果香蕉汁 / 77
 苹果香瓜汁 / 78
 苹果双椒汁 / 78
 苹果菠萝汁 / 78
 苹果莴笋汁 / 79
 苹果黄瓜柠檬汁 / 79
 木瓜汁 / 79
 木瓜生姜汁 / 79
 蜜桃柿子汁 / 80
 木瓜牛奶汁 / 80
 猕猴桃冰饮 / 80
 猕猴桃汁 / 80
 猕猴桃柠檬汁 / 80
 猕猴桃菠萝汁 / 81
 美白蔬菜汁 / 81



茴香黄瓜汁 / 81
 芦荟蜂蜜汁 / 82
 美肤芹菜汁 / 82
 芦笋芹菜汁 / 82
 芒果橙汁 / 83
 红薯韭葱胡萝卜汁 / 83
 黄瓜姜鲜汁 / 84
 蜂蜜鲜藕汁 / 84
 苦瓜菠萝汁 / 85
 高纤消脂汁 / 85
 核桃苹果汁 / 85
 橙子胡萝卜汁 / 85
 甘蔗柠檬汁 / 86
 薄荷黄瓜汁 / 86
 番茄蜂蜜汁 / 87
 纯芒果汁 / 87
 番茄菠萝汁 / 87
 百宝汁 / 88
 草莓酸奶汁 / 88
 鲜果美白汁 / 88
 白菜梨汁 / 88
 草莓葡萄柚汁 / 89
 菠萝胡萝卜木瓜汁 / 89



五谷养生豆浆/90

原汁黄豆豆浆 / 90

红枣绿豆豆浆 / 90

祛火绿豆豆浆 / 90

“三合一”健康豆浆 / 91

桂圆红豆豆浆 / 91

养颜红豆豆浆 / 92

营养黑豆豆浆 / 92

红豆小米豆浆 / 92

胡萝卜黑豆豆浆 / 93

长寿五豆豆浆 / 93

长寿五谷豆浆 / 94

糙米米浆 / 94

黑米青豆豆浆 / 95

大米莲藕豆浆 / 95

山楂大米豆浆 / 95

黄米糯米豆浆 / 96

糯米黑豆浆 / 96

米香豆浆 / 96

松花黑米豆浆 / 97

蜂蜜核桃豆浆 / 97

核桃花生豆浆 / 98

核桃芝麻豆浆 / 98

百合安神豆浆 / 99

百合莲子豆浆 / 99



绿红豆百合豆浆 / 99

薏米百合豆浆 / 100

桂圆山药豆浆 / 100

红薯山药豆浆 / 100

山药青黄豆浆 / 101

黑芝麻花生豆浆 / 101

花生豆浆 / 101

莲子花生豆浆 / 102

牛奶花生豆浆 / 102

枸杞豆浆 / 103

红枣枸杞豆浆 / 103

胡萝卜豆浆 / 104

黄瓜豆浆 / 104

南瓜豆浆 / 104

清甜玉米豆浆 / 105

栗子燕麦豆浆 / 105

芝麻蜂蜜豆浆 / 106

燕麦豆浆 / 106

乌发黑芝麻豆浆 / 106

养生干果豆浆 / 107

榛仁豆浆 / 107

海带豆浆 / 107

Chapter 03

芳香茶饮/108

冰红茶 / 108

白果花茶 / 108

薄荷玫瑰茶 / 108

冰糖薄荷茶 / 108

菠萝香蜜茶 / 109

菠萝水果绿茶 / 109

川贝甘草茶 / 109

桂花绿茶 / 110

桂花茶 / 110

枸杞保肝茶 / 110

桂香姜奶茶 / 111

红枣菊花茶 / 111



荷叶桂花茶 / 111

蜂蜜柚子茶 / 112

话梅绿茶 / 112

红枣花茶 / 112

金橘柠檬茶 / 113

金莲花茶 / 113

莲心茶 / 113

金银花绿茶 / 114

决明子枸杞茶 / 114

怀山药芝麻饮 / 115

康乃馨花茶 / 115

罗汉果花茶 / 115

迷迭香茶饮 / 116

玫瑰薄荷茶 / 116

玫瑰花茶 / 116

人参花茶 / 116

蜜梨绿茶 / 117

杞菊决明茶 / 117

茉莉花茶 / 117

牛奶茶 / 118

苹果绿茶 / 118

山楂橘皮茶 / 118

清香和胃茶 / 119

木耳红枣饮 / 119

葡萄红茶 / 119

山楂通便茶 / 120

生姜薄荷茶 / 120
生葱银花茶 / 120
桃花消斑茶 / 121
睡美人安眠茶 / 121
勿忘我茶 / 121
椰香奶茶 / 122
夏柑薄荷红茶 / 122
野生苦丁茶 / 122
薏米冬瓜仁茶 / 122
薰衣草茶 / 123
玉蝴蝶花茶 / 123
竹叶青茶 / 123

Chapter 04

养生药酒 / 124

鹿茸酒 / 124
海马酒 / 124
助阳益寿酒 / 124
延寿酒 / 125
百寿长春酒 / 125
十全大补酒 / 125
百花如意酣春酒 / 126
黄芪酒 / 126
参芪酒 / 126
扶衰五味酒 / 127
固本酒 / 127
八珍酒 / 128
乌发益寿酒 / 128
红颜酒 / 128
丹参酒 / 129
当归地黄酒 / 129
降压番茄酒 / 130
桃花美肤酒 / 130
开胃梅子酒 / 130
党参枸杞补益酒 / 130
当归红花酒 / 131
人参酒 / 131

Chapter 05

健康调味酒 / 132

樱花鸡尾酒 / 132
红粉佳人 / 132
红苹果鸡尾酒 / 132
黛克瑞鸡尾酒 / 133
柠檬鸡尾酒 / 133
天使之吻 / 134
蓝色玛格丽特 / 134
金汤力 / 134
双色蛋蜜汁 / 134
幻梦 / 135
莫吉托 / 135
无忧无虑 / 135
特基拉日落 / 135
含羞草 / 136
星星点灯 / 136
红眼睛 / 136
牡丹之歌 / 136
玫瑰之约 / 137
迎客松 / 137
水晶酒 / 137
威士忌可乐 / 138
少女之吻 / 138
甜蜜蜜 / 138
大富豪 / 139
绿岛小夜曲 / 139
中性马天尼 / 139

Chapter 06

香浓咖啡·巧克力奶 / 140

纯品咖啡 / 140
摩卡薄荷咖啡 / 140
印第安咖啡 / 140
俄式热咖啡 / 141
土耳其咖啡 / 141



维也纳冰牛奶咖啡 / 142
果冻咖啡 / 142
彩虹冰咖啡 / 142
咖啡新冰乐 / 143
绿茶咖啡 / 143
纯冰咖啡 / 143
椰香咖啡 / 144
杏仁咖啡 / 144
蜂蜜冰冻咖啡 / 144
啤酒冰咖啡 / 145
椰汁奶油咖啡 / 145
核桃咖啡 / 145
香蕉咖啡 / 146
君度柠檬热咖啡 / 146
冰冻奶油块咖啡 / 147
玫瑰咖啡 / 147
巧克力牛奶热饮 / 148
玫瑰巧克力浓浆 / 148
原味巧克力热饮 / 148
柠檬巧克力热饮 / 149
香蕉巧克力热饮 / 149
红豆西米巧克力热饮 / 149
石榴巧克力热饮 / 150
木瓜巧克力热饮 / 150
鲜橙巧克力热饮 / 150
巧克力摩卡 / 151
椰子巧克力奶饮 / 151
猕猴桃巧克力热饮 / 151

Chapter 01

传统中式茶点/152

酥脆紫薇饼 / 152
 南瓜饼 / 152
 果丝春饼 / 153
 豆沙月饼 / 153
 香炸土豆饼 / 154
 香煎芝麻饼 / 154
 水晶包子 / 155
 菊花包 / 155
 蛋黄水晶包 / 156
 蟹黄汤包 / 156
 黑米莲蓉包 / 157
 水晶虾仁饺 / 157
 炸酥饺 / 158
 碧绿蒸饺 / 158
 晶莹虾贝饺 / 159
 绿豆三角饺 / 159
 翡翠饺子 / 159
 糯沙凉卷 / 160
 蝴蝶卷 / 160
 绿茶水晶饺 / 161
 奶酪紫菜卷 / 161
 香麻糯米卷 / 161
 椰香莲蓉卷 / 162
 香芋面包卷 / 162
 豆沙小酥糕 / 162
 豆沙粽子 / 163
 扁豆枣肉糕 / 163
 红枣糕 / 163
 港式蛋挞 / 164
 芝麻年糕 / 164
 莲蓉麻团 / 165

椰香糯米糍 / 165
 驴打滚 / 165
 腰果麻球 / 166
 香芋玫瑰酥 / 166
 杏仁核桃酥 / 167
 菊花豆沙酥 / 167
 椰香龙虾酥 / 168
 蛋黄酥 / 168
 老公饼 / 169
 老婆饼 / 169
 蛋白饼干 / 170
 花生饼干 / 170
 花色饼干 / 171
 糖心饼干 / 171
 苏打饼干 / 172
 杏仁酥圈 / 172
 巧克力蛋卷 / 173
 椰子塔 / 173

Chapter 02

经典西式茶点/174

果仁饼干 / 174
 杏仁小松饼 / 174
 樱桃酒香饼干 / 175
 柠檬雪饼 / 175
 奶油栗子饼干 / 176
 蓝莓小饼干 / 176
 红茶猫舌饼 / 177
 奶油曲奇 / 177
 手工小圆饼 / 178
 甜酥小饼干 / 178
 圣诞姜糖饼 / 179
 拇指饼干 / 179

蔬菜甜饼干 / 180
 可可饼干圈 / 180
 多味小蛋糕 / 181
 黑森林蛋糕 / 181
 蓝莓蛋糕卷 / 182
 草莓奶酪蛋糕 / 182
 水果抹茶蛋糕 / 183
 柠檬奶油蛋糕 / 183
 抹茶红豆蛋糕 / 184
 香草戚风蛋糕 / 184
 杏肉奶酪蛋糕 / 185
 草莓大理石蛋糕 / 185
 咖啡奶酪蛋糕 / 186
 富士山蛋糕球 / 186
 莓香蛋糕 / 187
 香草布丁蛋糕 / 187
 百里香香蕉玛芬 / 188
 肉松蛋糕卷 / 188
 咖啡戚风蛋糕 / 189
 海绵蛋糕 / 189
 甜蜜红豆糕 / 190
 奶香红茶糕 / 190
 蜂蜜蛋糕 / 191
 夹馅小蛋糕 / 191





最受欢迎甜品王

——享受快乐的味道

Part 01

甜食是放松心情、远离抑郁的灵丹妙药，这里介绍的甜品包括中式的滋补糖水，以及西式的可口冰品，中西合璧，让你尽享快乐的味道。

● Chapter 01 滋补糖水

北杏燕窝汤*

〔材料〕 干燕窝 50 克、北杏片 20 克。

〔调料〕 冰糖适量。

做法

- 1 将干燕窝放入大碗中，加入沸水浸泡4小时，捞出，去除杂质，再放入沸水中煮10分钟，以清水稍微浸泡，捞出沥水。
- 2 北杏片洗净，放入沸水中煮5分钟，捞出，凉凉后去除外膜。
- 3 汤锅置火上，放入冰糖和适量清水，煮至溶化成糖水，加燕窝和北杏片，移入炖盅中，以小火炖煮1~2小时至软烂入味即可。



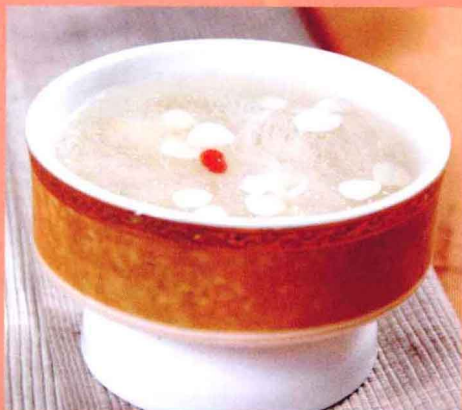
燕窝羹*

〔材料〕 燕窝 3 克。

〔调料〕 冰糖适量。

做法

- 1 将燕窝放入盅内，加温水浸泡松软后，用镊子择去其中的燕毛，捞出用清水洗净，沥水，撕成细条，备用。
- 2 锅内加水，倒入冰糖，置小火烧开后溶化，撇去浮沫，倒入另一净锅内。
- 3 糖水锅中再放入燕窝，加热至沸后，盛入碗中即可。





姜汁撞奶*

〔材料〕鲜姜汁 150 毫升、牛奶 500 毫升。

〔调料〕白糖适量。

做法

1. 将牛奶、白糖入锅中煮沸，熄火，不停搅动，待温度降至80℃左右，将牛奶自高处快速倒进盛有姜汁的碗内，轻轻搅拌几下。
2. 5分钟以后，牛奶和姜汁就会很神奇地凝固成豆腐花状，即可食用。

贴心提示

一定要用全脂牛奶，低脂、脱脂牛奶和奶粉都不行。



双皮奶*

〔材料〕牛奶 200 毫升、红腰豆 20 粒、莲子 8 粒、红车厘子 1 粒、蛋清适量。

〔调料〕白糖、蜜糖、糖浆各适量。

做法

1. 将牛奶加白糖煮沸，倒入碗中，待碗中的牛奶凉后生成一层奶皮，轻掀开奶皮的一角，把碗内的牛奶再倒进锅内。
2. 将牛奶加蛋清拌匀，再徐徐注入碗中的奶皮下面，再次上笼蒸3分钟，牛奶会产生第二层奶皮，即成“双皮奶”。
3. 把红腰豆、莲子浸泡6小时，入碗中，加清水、白糖，入笼蒸30分钟至红腰豆、莲子变得软糯。
4. 蜜糖、糖浆入锅中加热，加入红腰豆和莲子一同烩制好，放到蒸好的双皮奶上，装饰上红车厘子即可。





鲜奶玉米羹*

〔材料〕玉米粒 100 克、银耳 10 克、鲜奶 200 克。

〔调料〕冰糖适量。

做法

1. 银耳在水中浸泡半小时，去蒂洗净，撕成朵；玉米粒洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入银耳，大火煮沸后改小火煮至银耳熟烂，加入玉米粒煮约 10 分钟，倒入鲜奶继续煮约 10 分钟。
3. 加入冰糖煮至溶化即可。

莲子银耳羹*

〔材料〕莲子 50 克、银耳 20 克。

〔调料〕冰糖适量。

做法

1. 将莲子泡发后去莲心，洗净；银耳用清水泡发，去蒂，洗净，撕成小朵。
2. 汤锅内放入莲子和银耳，加入适量清水，大火煮沸后转小火煮烂，加适量冰糖调味即可。

桂花银耳羹*

〔材料〕水发银耳 100 克。

〔调料〕冰糖、糖桂花各适量。

做法

1. 银耳洗净，去蒂，再用温水洗几遍，撕成小朵。
2. 锅内倒水，放入银耳烧开，加冰糖再次烧至银耳黏软，放入糖桂花搅拌，烧至汤变浓稠时即可。

米酒银耳羹*

〔材料〕银耳 50 克、枸杞子 5 克。

〔调料〕米酒、冰糖各适量。

做法

1. 银耳用清水洗净，浸泡发软后去蒂，撕小朵，捞出沥水备用；枸杞子洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入银耳，大火煮沸后改小火煮至银耳熟烂，倒入米酒，加入枸杞子煮约 10 分钟，加入冰糖煮至溶化即可。





银耳木瓜羹*

〔材料〕木瓜 150 克、枸杞子 5 克、红枣 5 颗、干银耳 20 克。

〔调料〕冰糖 30 克。

做法

1. 干银耳冲洗净，浸泡20分钟备用。
2. 待银耳变软，捞出，去除银耳上的黄色硬蒂，将银耳撕成小朵备用。
3. 将红枣、枸杞子在流动水中冲洗干净，红枣去核；木瓜洗净后，去皮、子，切成小块备用。
4. 将银耳、清水、红枣、枸杞子放入锅中，以中火煮沸，然后转成小火慢炖40分钟。
5. 向锅中加入冰糖熬煮至溶化，再放入木瓜小块继续炖10分钟熄火即可。银耳木瓜羹可以冬季热食，也可以在夏季冰镇后食用，最是爽口。



银耳蜜枣雪梨汤*

〔材料〕雪梨 1 个、银耳 30 克、莲子 10 克、蜜枣 20 克。

〔调料〕冰糖适量。

做法

1. 雪梨洗净、去核、切丁；银耳用温水泡软，去蒂及杂质，撕成小朵；莲子洗净，去心；蜜枣洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水，大火煮沸后，放入雪梨丁、银耳、莲子、蜜枣，改小火煲2小时。
3. 加适量冰糖煮至溶化即可。

贴心提示

驱燥润肺、化痰利水。适宜肺热、咳嗽多痰的人，特别适合用于秋季调理。牙病患者不宜食枣，脾胃虚寒者也不宜多吃枣。

苹果雪梨银耳汤*

〔材料〕雪梨、苹果各2个，银耳20克，枸杞子10粒，荸荠5个，陈皮1片。

做法

1. 先将所有材料洗净，荸荠削去外皮，银耳预先浸泡在水中备用。
2. 锅中放入适量清水，先放入陈皮，待水煮沸后，再放入所有材料，以大火炖煮约20分钟后，再转为小火，继续煮约2小时即可。

贴心提示

这道汤具有滋润皮肤、养肺润燥的功效，再加了苹果和雪梨两种水果，更是双重滋润，尤其适合秋季食用。



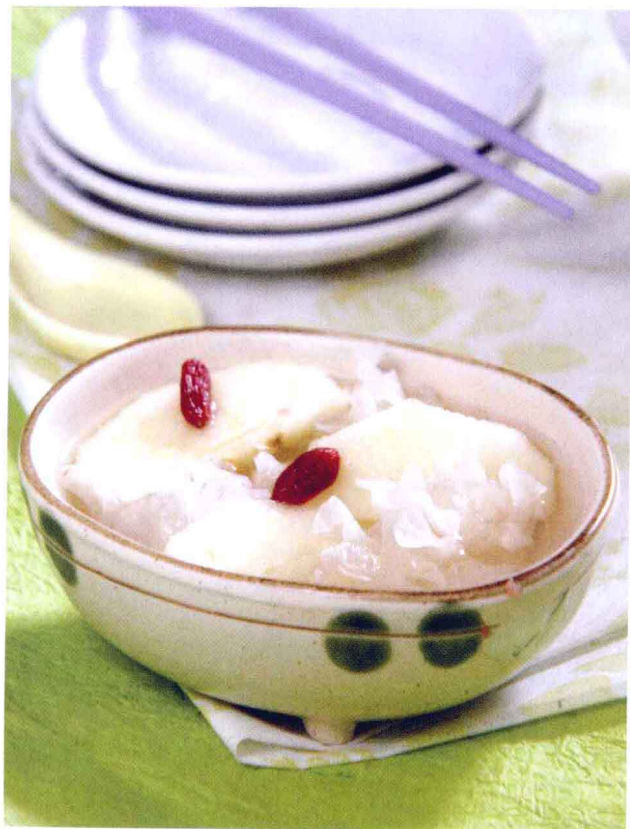
枇杷银耳汤*

〔材料〕枇杷150克、银耳20克。

〔调料〕白糖适量。

做法

1. 将银耳泡软，去蒂，洗净撕成朵，放入碗内，加少量清水，上笼蒸1小时左右至银耳黏滑熟烂。
2. 将枇杷洗净，剥去皮，挖去核，切片。
3. 锅中倒入适量清水煮沸，先下蒸好的银耳，待煮沸后再放入枇杷片煮至枇杷熟，加入白糖搅拌至溶化即可。





香蕉百合银耳羹*

〔材料〕银耳、百合各 20 克，香蕉 2 根，枸杞子 10 粒。

〔调料〕冰糖适量。

做法

1. 银耳用清水泡发2个小时，去除根蒂洗净；百合洗净；香蕉剥皮后切成薄片；枸杞子洗净。
2. 把浸泡后的银耳撕成小块，装入炖盅，加适量清水上锅蒸30分钟左右。
3. 将百合及香蕉片放入炖盅中，加冰糖再入锅蒸30分钟后加入枸杞子稍焖即可。



银耳薏米羹*

〔材料〕薏米 150 克、银耳 50 克。

〔调料〕白糖、糖桂花各适量。

做法

1. 薏米去杂质，洗净，用温水浸泡2小时。
2. 银耳放入凉水中浸软，去蒂，改用温水浸泡，直至发透为止，捞出撕小朵。
3. 锅中加入适量凉水，放入银耳、泡好的薏米，大火煮沸后改小火煮至薏米熟烂，加入白糖、糖桂花，煮至溶化即可。

贴心提示

用健脾、补肺、利水的薏米配甘、淡、滋阴润肺、养胃生津的银耳，重在滋补生津。常食可治疗脾胃虚弱、肺胃阴虚等症，并能作为各种癌症患者的辅助食谱。



白果冬瓜汤*

〔材料〕 冬瓜 200 克、白果 100 克、莲子 40 克。

〔调料〕 白糖适量。

做法

1. 将冬瓜洗净，去皮、瓢，切块；白果去壳取肉，去外层薄膜，去心，洗净。
2. 莲子清洗干净，在清水中浸泡，去莲心，洗净。
3. 将冬瓜块、莲子、白果放入汤锅中，加入适量清水，用大火煮沸，转小火熬煮 30~40 分钟，加入白糖煮溶化即可。

贴心提示

挑选冬瓜时，用指甲掐一下，皮较硬，肉质致密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感好。



百合红豆汤*

〔材料〕 红豆 500 克、莲子 30 克、百合 10 克、陈皮 2 克。

〔调料〕 冰糖适量。

做法

1. 红豆、莲子洗净泡 2 小时；百合洗净沥水；陈皮洗净去白瓢。
2. 红豆、陈皮、莲子加适量清水，大火煮沸改小火煮 90 分钟，加百合煮 10 分钟，再加冰糖煮至溶化，拌匀即可。

贴心提示

红豆益气补血，利水消肿；百合可健脾利水，清热排脓。这是一道经典的滋补养颜糖水。

