



防暑解暑

食 疗 方

顾奎琴 主编

FANGSHU JIESHU
SHILIAOFANG



金盾出版社

防暑解暑食疗方

主 编

顾奎琴

编著者

顾奎琴 沈 卫 李春阳 徐 青

刘 涛 张 勇 高 峰

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了 586 个防暑解暑常用食疗方和 53 种防暑解暑食物。食疗方分为防暑解暑的茶方、粥方、汤羹、菜肴、主食、果蔬汁和饮料七类,每一方按原料、制作、用法、功效逐一叙述。内容丰富,通俗易懂,方法简便,实用性强,是家庭防暑解暑食疗的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

防暑解暑食疗方/顾奎琴主编. —北京:金盾出版社,
2001.9

ISBN 7-5082-1592-3

I. 防… II. 顾… III. ①防暑-食谱②祛暑-食谱 IV.
R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029315 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.75 字数:172 千字

2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、防暑解暑茶方

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 瓜皮荷叶茶 (1) | 21. 藕石茶 (6) |
| 2. 丝瓜茶 (1) | 22. 荷蒿茶 (6) |
| 3. 荷叶青蒿茶 (1) | 23. 藤叶茶 (6) |
| 4. 银花茶 (2) | 24. 柿叶绿茶 (6) |
| 5. 姜盐茶 (2) | 25. 薄荷绿茶 (7) |
| 6. 防暑茶 (2) | 26. 叶茶 (7) |
| 7. 荷竹茶 (2) | 27. 苡仁藿香茶 (7) |
| 8. 菊花茶 (3) | 28. 小豆南瓜茶 (8) |
| 9. 苦瓜绿茶 (3) | 29. 罗汉茶 (8) |
| 10. 豆衣茶 (3) | 30. 霜茶 (8) |
| 11. 绿豆茶 (3) | 31. 荷花茶 (8) |
| 12. 岗梅根茶 (4) | 32. 竹叶心茶 (9) |
| 13. 茅根枯草茶 (4) | 33. 芝麻叶茶 (9) |
| 14. 豆花茶 (4) | 34. 乌梅茶 (9) |
| 15. 豆叶茶 (4) | 35. 枣香茶 (9) |
| 16. 马齿苋茶 (5) | 36. 车前草茶 (10) |
| 17. 解暑茶 (5) | 37. 解热茶 (10) |
| 18. 绿豆叶甘草茶 ... (5) | 38. 三叶茶 (10) |
| 19. 丝荷茶 (5) | 39. 荷叶竹茹茶 (10) |
| 20. 冬荷茶 (6) | 40. 波萝蜜种子茶 ... (11) |

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 41. 芒果茶 (11) | 67. 杞菊茶 (18) |
| 42. 枇杷竹叶消暑
茶 (11) | 68. 蜂蜜菊花茶 (19) |
| 43. 三叶青蒿茶 (11) | 69. 枸杞叶茶 (19) |
| 44. 大青银花茶 (12) | 70. 芝麻桑椹首乌茶
..... (20) |
| 45. 荷叶竹叶茶 (12) | 71. 茅根侧柏山楂茶
..... (20) |
| 46. 薄荷香茶 (12) | 72. 薤菜根漱口茶 ... (20) |
| 47. 荷叶荷梗茶 (13) | 73. 薤菜蒲公英茶 ... (20) |
| 48. 菊花决明子茶 ... (13) | 74. 大发茶 (21) |
| 49. 山楂荷叶茶 (13) | 75. 桑菊茶 (21) |
| 50. 香兰茶 (13) | 76. 玉叶茶 (22) |
| 51. 荷叶凉茶 (14) | 77. 玄麦桔甘茶 (22) |
| 52. 乌梅清暑茶 (14) | 78. 利咽茶 (22) |
| 53. 绿豆酸梅茶 (14) | 79. 橄榄梅茶 (22) |
| 54. 清暑明目茶 (15) | 80. 胖大海茶 (23) |
| 55. 祛暑清心茶 (15) | 81. 西青果茶 (23) |
| 56. 四叶茶 (15) | 82. 橄榄茶 (23) |
| 57. 槐实还童茶 (15) | 83. 清咽顺气茶 (23) |
| 58. 罗汉果茶 (16) | 84. 竹叶麦冬茶 (24) |
| 59. 银花槐米茶 (16) | 85. 大海生地茶 (24) |
| 60. 香蕉茶 (16) | 86. 诃子麦冬茶 (24) |
| 61. 菊花龙井茶 (17) | 87. 清热茶 (25) |
| 62. 海带茶 (17) | 88. 三花茶 (25) |
| 63. 芹菜茶 (17) | 89. 茅根竹蔗茶 (25) |
| 64. 银杏茶 (18) | 90. 荷叶藕节煎茶 ... (26) |
| 65. 消脂减肥茶 (18) | 91. 莲子白果茶 (26) |
| 66. 甘枣茶 (18) | |

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 92. 清火润燥茶 (26) | 104. 七鲜茶 (29) |
| 93. 解暑凉茶 (26) | 105. 鲜荷双瓜茶 ... (30) |
| 94. 金银花酒茶 (27) | 106. 冬瓜绿豆海带
茶 (30) |
| 95. 冬瓜核桃茶 (27) | 107. 枇杷叶茶 (30) |
| 96. 红枣蚕茧茶 (27) | 108. 蜜枣藤叶茶 ... (31) |
| 97. 百合蜂蜜茶 (28) | 109. 冬瓜苡米茶 ... (31) |
| 98. 黄瓜豆腐茶 (28) | 110. 翠衣荷叶米茶 ... (31) |
| 99. 马蹄空心茶 (28) | 111. 荷叶藿香甘草
茶 (31) |
| 100. 香翠茶 (28) | 112. 乌梅莲叶翠衣
茶 (32) |
| 101. 金银竹叶茶 ... (29) | |
| 102. 荷叶芦根茶 ... (29) | |
| 103. 桑叶蜂蜜茶 ... (29) | |

二、防暑解暑粥方

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. 绿豆粥 (33) | 13. 荷叶绿豆粥 (37) |
| 2. 荷叶粥 (33) | 14. 加减竹叶粥 (38) |
| 3. 竹沥粥 (33) | 15. 青蒿绿豆粥 (38) |
| 4. 藿佩粥 (34) | 16. 消暑扁豆粥 (38) |
| 5. 扁豆花粥 (34) | 17. 绿豆甘草粥 (39) |
| 6. 清热祛湿粥 (34) | 18. 扁豆薏米粥 (39) |
| 7. 薏苡仁绿豆粥 ... (35) | 19. 竹叶栀子粥 (39) |
| 8. 石膏薏苡仁粥 ... (35) | 20. 麦冬竹叶粥 (39) |
| 9. 绿豆竹叶粥 (36) | 21. 四色粥 (40) |
| 10. 导赤清心粥 (36) | 22. 西瓜子仁粥 (40) |
| 11. 冬瓜薏苡仁绿豆
粥 (36) | 23. 瓜皮粥 (40) |
| 12. 加味绿豆粥 (37) | 24. 薄荷粥 (40) |
| | 25. 西瓜粥 (41) |

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 26. 苦瓜粥 (41) | 53. 银耳粥 (50) |
| 27. 冬瓜粥 (41) | 54. 肉菜粥 (50) |
| 28. 黄瓜粥 (42) | 55. 羊奶粥 (51) |
| 29. 二米粥 (42) | 56. 蒲菜鸡粥 (51) |
| 30. 高粱米粥 (42) | 57. 猪血粥 (51) |
| 31. 冬瓜赤豆粥 (42) | 58. 陈苕粥 (52) |
| 32. 乌梅粥 (43) | 59. 芪参消滞粥 (52) |
| 33. 梨汁粥 (43) | 60. 黄豆粳米减肥
粥 (52) |
| 34. 桃仁粳米粥 (43) | 61. 茵陈荷叶粥 (53) |
| 35. 藕粉粥 (44) | 62. 冬瓜鸭粥 (53) |
| 36. 西湖藕粥 (44) | 63. 冬瓜蚕豆壳粥 ... (54) |
| 37. 甘蔗粥 (45) | 64. 冬瓜鲤鱼头粥 ... (54) |
| 38. 脊肉粥 (45) | 65. 五加芽粥 (54) |
| 39. 天花粉粥 (45) | 66. 地黄粳米粥 (55) |
| 40. 鲜芦根粥 (46) | 67. 扁豆粥 (55) |
| 41. 大麦粥 (46) | 68. 人参黄芪粥 (55) |
| 42. 玉米面粥 (46) | 69. 银花知母粥 (56) |
| 43. 甘薯粥 (47) | 70. 薏米绿豆百合粥
..... (56) |
| 44. 油菜粥 (47) | 71. 萝卜缨薏米粥 ... (56) |
| 45. 韭菜粥 (47) | 72. 藿香粥 (57) |
| 46. 芹菜粥 (47) | 73. 生芦根粥 (57) |
| 47. 白萝卜粳米粥 ... (48) | 74. 雪耳花生衣粥 ... (57) |
| 48. 丝瓜粥 (48) | 75. 黄花生地粥 (58) |
| 49. 红果粥 (49) | 76. 公英橄榄粥 (58) |
| 50. 桑椹粥 (49) | 77. 蒲公英粥 (58) |
| 51. 荔枝干大米粥 ... (49) | |
| 52. 大枣龙眼粥 (49) | |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 78. 银花蒲公英粥 … (59) | 88. 豆麦粥 …………… (62) |
| 79. 蒲金粥 …………… (59) | 89. 万寿果粥 …………… (62) |
| 80. 公英红枣粥 …… (59) | 90. 大白菜粥 …………… (63) |
| 81. 丝瓜甘蔗汁粥 … (60) | 91. 木通粥 …………… (63) |
| 82. 木蝴蝶粥 ……… (60) | 92. 二冬枣仁粥 …… (63) |
| 83. 玄参乌梅粥 …… (60) | 93. 西洋参粥 ……… (63) |
| 84. 生姜地黄粥 …… (60) | 94. 化斑粥 …………… (64) |
| 85. 银耳红枣粥 …… (61) | 95. 莲花粥 …………… (64) |
| 86. 鲜地粥 …………… (61) | 96. 薏米土茯苓粥 … (64) |
| 87. 石膏竹叶粥 …… (62) | |

三、防暑解暑汤羹

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 绿豆丝瓜花汤 … (66) | 16. 绿豆冬瓜汤 …… (71) |
| 2. 绿豆薏米汤 …… (66) | 17. 赤豆节瓜汤 …… (71) |
| 3. 丝瓜鸡蛋汤 …… (66) | 18. 黄瓜三丝汤 …… (71) |
| 4. 丝瓜肉丝汤 …… (67) | 19. 三鲜苦瓜汤 …… (72) |
| 5. 冬瓜荷叶汤 …… (67) | 20. 西瓜羹 …………… (72) |
| 6. 冬瓜汤 …………… (67) | 21. 鲜莲西瓜盅 …… (73) |
| 7. 薄荷佩兰藿香汤 … (67) | 22. 落葵清汤 ……… (73) |
| 8. 绿豆南瓜汤 …… (68) | 23. 草菇莴笋汤 …… (74) |
| 9. 干贝冬瓜汤 …… (68) | 24. 嫩豇豆汤 ……… (74) |
| 10. 番茄汤 …………… (68) | 25. 番茄皮蛋汤 …… (74) |
| 11. 素烧银针汤 …… (69) | 26. 番茄青豆汤 …… (75) |
| 12. 青菜米汤 ……… (69) | 27. 三鲜青豆汤 …… (75) |
| 13. 酸辣笋瓜汤 …… (69) | 28. 豆浆莴笋汤 …… (76) |
| 14. 开水白菜汤 …… (70) | 29. 酸菜芋头汤 …… (76) |
| 15. 甜椒南瓜汤 …… (70) | 30. 豌豆粉丝汤 …… (76) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 31. 蚕豆羹 (77) | 58. 苦瓜牛肉汤 (88) |
| 32. 素慈笋汤 (77) | 59. 莲子里脊汤 (89) |
| 33. 小白菜藕丸汤 ... (78) | 60. 苦笋肉丸汤 (89) |
| 34. 芙蓉发菜汤 (78) | 61. 紫菜猪心汤 (90) |
| 35. 百合莲花汤 (79) | 62. 烧舌尾汤 (90) |
| 36. 魔芋冰粉羹 (79) | 63. 刀豆炖猪肾汤 ... (91) |
| 37. 口蘑竹荪汤 (80) | 64. 冬瓜猪肚汤 (91) |
| 38. 冬菇茭白汤 (80) | 65. 花生蹄筋汤 (92) |
| 39. 蜜橘银耳汤 (80) | 66. 马蹄猪肺汤 (92) |
| 40. 银耳羹 (81) | 67. 兔头葵菜汤 (93) |
| 41. 姜葱豆腐汤 (81) | 68. 菊花羊肝汤 (93) |
| 42. 槐花豆腐汤 (82) | 69. 蜗牛炖肉汤 (94) |
| 43. 莴笋酸梅汤 (82) | 70. 苡米蛇丁汤 (94) |
| 44. 藕片汤 (82) | 71. 双菇蛇肉汤 (95) |
| 45. 冬菜三丝汤 (83) | 72. 西瓜鸡汤 (95) |
| 46. 香菇冬瓜汤 (83) | 73. 慈姑鸡汤 (96) |
| 47. 桂花芋头汤 (83) | 74. 花生鸡脚汤 (96) |
| 48. 折耳根汤 (84) | 75. 椰子鸡球汤 (97) |
| 49. 酸辣干丝汤 (84) | 76. 茄子炖鸡汤 (97) |
| 50. 什锦琼脂 (85) | 77. 鸡蒙黄花汤 (98) |
| 51. 火腿冬瓜汤 (85) | 78. 鸡血豆腐羹 (98) |
| 52. 火腿鞭笋汤 (86) | 79. 萝卜鸭肫汤 (99) |
| 53. 豆瓣滑肉汤 (86) | 80. 鸭头白菜汤 (99) |
| 54. 芽菜肉片汤 (86) | 81. 鸭舌汤 (100) |
| 55. 藕煨排骨汤 (87) | 82. 鸭掌清汤 (100) |
| 56. 丝瓜猪肉汤 (87) | 83. 余鸭心汤 (101) |
| 57. 苦瓜肉丝汤 (88) | 84. 黄瓜蛋汤 (101) |

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 85. 黄花蛋汤 (102) | (110) |
| 86. 荷花菜蛋汤 ... (102) | 104. 乌梅汤 (111) |
| 87. 菊花鱼丸汤 ... (103) | 105. 枇杷竹叶芦根 |
| 88. 泡菜鱼丝汤 ... (103) | 汤 (111) |
| 89. 酸菜鲫鱼汤 ... (104) | 106. 海蜇丝瓜开洋 |
| 90. 萝卜丝鱼汤 ... (104) | 汤 (111) |
| 91. 泥鳅豆腐汤 ... (105) | 107. 百合绿豆汤 ... (112) |
| 92. 鱼头汤 (105) | 108. 鲜奶芦笋汤 ... (112) |
| 93. 鱼尾汤 (105) | 109. 青荷鳅鱼汤 ... (112) |
| 94. 海带丝汤 (106) | 110. 酸辣海参汤 ... (113) |
| 95. 银花石花汤 ... (106) | 111. 乌梅蚕豆红枣 |
| 96. 海米紫菜汤 ... (107) | 汤 (113) |
| 97. 五色紫菜汤 ... (107) | 112. 七鲜汤 (114) |
| 98. 三鲜鱿鱼汤 ... (108) | 113. 西瓜皮汤 (114) |
| 99. 余蜆头汤 (108) | 114. 冬瓜海带豆瓣 |
| 100. 酸菜海蛎羹 ... (109) | 汤 (114) |
| 101. 酸辣田螺汤 ... (109) | 115. 四味止眩汤 ... (115) |
| 102. 豌豆田鸡汤 ... (110) | 116. 鳗鱼荸荠汤 ... (115) |
| 103. 清炖海鳗丸汤 | 117. 芥菜豆腐羹 ... (116) |

四、防暑解暑菜肴

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 凉拌西瓜皮 ... (117) | 6. 杏仁豆腐 (119) |
| 2. 西瓜脆炒肉丝 | 7. 凉拌粉皮 (120) |
| (117) | 8. 酥炸苹果环 ... (120) |
| 3. 荷叶肉 (118) | 9. 兔肉佩兰煮鸡蛋 |
| 4. 藕片炒什锦 ... (118) | (121) |
| 5. 酿冬瓜 (119) | 10. 芙蓉菜花 ... (121) |

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 11. 炒西红柿 ... (121) | 38. 清蒸冬菇茄子
..... (133) |
| 12. 肉松番茄 ... (122) | 39. 香菜腐竹 ... (133) |
| 13. 奶油番茄 ... (122) | 40. 香椿拌豆腐 ... (134) |
| 14. 番茄鸡蛋 ... (123) | 41. 香椿竹笋 ... (134) |
| 15. 辣味茄丝 ... (123) | 42. 荷叶肉 (135) |
| 16. 清熬茄子 ... (123) | 43. 黄瓜拌肉丝 ... (135) |
| 17. 青酱茄块 ... (124) | 44. 清炒竹笋 ... (136) |
| 18. 煎酿鲜茄 ... (124) | 45. 竹笋烧鸡条 ... (136) |
| 19. 素炒青椒 ... (125) | 46. 茯苓板栗鲤鱼
..... (137) |
| 20. 青椒豆豉 ... (125) | 47. 芦笋扒冬瓜 ... (137) |
| 21. 糖醋黄瓜 ... (125) | 48. 凉拌发菜 ... (137) |
| 22. 炅黄瓜皮 ... (126) | 49. 麻辣莴笋叶 ... (138) |
| 23. 红烧冬瓜 ... (126) | 50. 白菜拌荷鲜 ... (138) |
| 24. 奶油瓜条 ... (126) | 51. 马蹄木耳 ... (139) |
| 25. 酿小冬瓜 ... (127) | 52. 青荷蒸鸭 ... (139) |
| 26. 鸡片姜芽 ... (127) | 53. 荷叶莲藕炒豆
芽 (140) |
| 27. 炒龙凤丝 ... (128) | 54. 豆芽雪菜豆腐
..... (140) |
| 28. 豆苗鸡片 ... (128) | 55. 腐竹鲜蘑 ... (140) |
| 29. 杏仁鸡丁 ... (129) | 56. 生煸草头 ... (141) |
| 30. 鸡里蹦虾 ... (129) | 57. 拌芥菜松 ... (141) |
| 31. 糖醋鸡卷 ... (130) | 58. 糖醋藕 (142) |
| 32. 醋溜笋鸡 ... (130) | 59. 素炒洋葱丝 ... (142) |
| 33. 水炒鸡蛋 ... (131) | 60. 肉丁炒黄瓜丁 |
| 34. 西瓜鸭 (131) | |
| 35. 鸭头白菜 ... (132) | |
| 36. 柠檬炖乳鸽 ... (132) | |
| 37. 陈皮兔丁 ... (133) | |

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| (142) | (146) |
| 61. 小白菜炖豆腐
..... (143) | 70. 凉拌双耳 ... (147) |
| 62. 油豆腐油菜... (143) | 71. 香菇炒豆苗... (147) |
| 63. 笋尖炒豆腐... (144) | 72. 奶油菜心烩鸡
丝 (148) |
| 64. 翠皮香蕉 ... (144) | 73. 蒜子文鲤鱼... (148) |
| 65. 菊花香菜煮茄
子 (145) | 74. 鲜笋炖海参... (148) |
| 66. 猪肝桑杞双叶
..... (145) | 75. 牛奶炖鸡 ... (149) |
| 67. 地黄金龟 ... (145) | 76. 蟹黄二冬 ... (149) |
| 68. 椰汁鸡 (146) | 77. 红柿双蛋 ... (150) |
| 69. 马齿苋拌豆芽 | 78. 栗子焖猪肉... (151) |
| | 79. 腌三皮 (151) |

五、防暑解暑主食

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 藕粉圆子 (152) | 12. 白术饼 (158) |
| 2. 冬瓜饺 (152) | 13. 马蹄糕 (158) |
| 3. 扁豆仁糕 (153) | 14. 莲米茯苓糕... (158) |
| 4. 荸荠糕 (154) | 15. 玫瑰枣糕 ... (159) |
| 5. 绿豆糕 (154) | 16. 八宝薯蓣糕... (159) |
| 6. 牛奶焖饭 (155) | 17. 瓠子面条 ... (160) |
| 7. 豆腐包子 (155) | 18. 百合面 (160) |
| 8. 薯面萝卜饺 ... (155) | 19. 兔肉馄饨 ... (160) |
| 9. 桂花荸荠饼 ... (156) | 20. 玫瑰橘络汤圆
..... (161) |
| 10. 鸡粒慈姑饼... (156) | 21. 葛粉汤圆 ... (161) |
| 11. 土常山鸡蛋饼
..... (157) | 22. 天门冬烧麦... (162) |

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 23. 螺汁菜烩面… (163) | 34. 糯米梨 …… (167) |
| 24. 蛋白豆沙 … (163) | 35. 三鲜烙盒 … (167) |
| 25. 玉兰花糕 … (163) | 36. 玉露糕 …… (168) |
| 26. 马齿韭菜包子
…………… (164) | 37. 梨豆饼 …… (168) |
| 27. 山楂马蹄糕… (164) | 38. 红枣粽子 … (169) |
| 28. 核桃仁豌豆泥
…………… (165) | 39. 蒸南瓜粑 … (169) |
| 29. 莲子孩儿饼
…………… (165) | 40. 苹果面排 … (169) |
| 30. 藕粉糕 …… (165) | 41. 苹果馅饼 … (170) |
| 31. 荷叶糯米粽… (166) | 42. 烤香蕉 …… (170) |
| 32. 土大黄猪肉饼
…………… (166) | 43. 烤香蕉胡桃蛋
糕 …… (171) |
| 33. 白粳米饭 … (166) | 44. 葡萄面排 … (171) |
| | 45. 葡萄柠檬蛋糕
…………… (172) |
| | 46. 八宝酿梨 … (172) |

六、防暑解暑果菜汁

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 西瓜汁 …… (173) | 11. 西茄汁 …… (175) |
| 2. 冬瓜汁 …… (173) | 12. 甜瓜汁 …… (175) |
| 3. 黄瓜汁 …… (173) | 13. 雪(鸭)梨汁 … (176) |
| 4. 西红柿汁 …… (173) | 14. 柠檬汁 …… (176) |
| 5. 西红柿苹果汁 … (174) | 15. 椰子汁 …… (176) |
| 6. 芹菜果汁 …… (174) | 16. 甘蔗汁 …… (176) |
| 7. 菠萝汁 …… (174) | 17. 草莓汁 …… (177) |
| 8. 西瓜陈醋汁 …… (174) | 18. 生菜梨汁 …… (177) |
| 9. 蒜汁 …… (175) | 19. 凤梨油菜汁 … (177) |
| 10. 苦瓜汁 …… (175) | 20. 香蕉牛奶汁 … (177) |

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 21. 蔬菜苹果汁 ... (178) | 39. 梨藕鲜汁 (183) |
| 22. 蜂蜜牛奶果汁 ... (178) | 40. 葡萄鲜汁 (184) |
| 23. 苹果萝卜汁 ... (178) | 41. 葡萄藕汁 (184) |
| 24. 西瓜桃子汁 ... (179) | 42. 菠萝水果奶汁... (184) |
| 25. 橘子苹果汁 ... (179) | 43. 草莓奶汁 (185) |
| 26. 苹果椰子汁 ... (179) | 44. 草莓酸奶汁 ... (185) |
| 27. 丝瓜汁 (180) | 45. 芹菜奶汁 (185) |
| 28. 韭菜汁 (180) | 46. 芦荟汁 (185) |
| 29. 橄榄汁 (180) | 47. 甜菜黄瓜汁 ... (186) |
| 30. 香蕉蔬菜汁
..... (180) | 48. 洋白菜梨汁 ... (186) |
| 31. 苹果橘子芹菜
汁 (181) | 49. 洋白菜苹果草
莓汁 (186) |
| 32. 魔芋奶汁 (181) | 50. 洋白菜菠萝汁 ... (187) |
| 33. 芹菜蛋黄汁 ... (181) | 51. 茼蒿芹菜汁 ... (187) |
| 34. 三色酸果汁 ... (182) | 52. 黄瓜柠檬汁 ... (187) |
| 35. 梨果凉汁 (182) | 53. 胡萝卜苹果汁 ... (187) |
| 36. 梨莓果凉汁 ... (182) | 54. 菠萝菜汁 (188) |
| 37. 德式水果凉汁 ... (183) | 55. 绿色奶汁 (188) |
| 38. 五鲜汁 (183) | 56. 桃子酸奶汁 ... (188) |
| | 57. 绿色清凉汁 ... (189) |

七、防暑解暑饮料

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 绿豆冰糖饮 (190) | 6. 酸梅冰糖饮 (191) |
| 2. 薄荷饮 (190) | 7. 翠衣凉饮 (191) |
| 3. 酸角饮 (190) | 8. 竹甘清心饮 (192) |
| 4. 刺梨饮 (190) | 9. 沙参麦冬饮 (192) |
| 5. 绿豆酸梅饮 (191) | 10. 冰淇淋汽水 (192) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 11. 冰淇淋咖啡 (193) | 38. 山楂麦冬露 (202) |
| 12. 冰淇淋烩水果 ... (193) | 39. 骨皮清凉露 (202) |
| 13. 巧克力冰淇淋 ... (193) | 40. 三豆露 (202) |
| 14. 冰淇淋鲜橘水 ... (194) | 41. 三黄饮 (203) |
| 15. 酸梅冰块 (194) | 42. 三茶饮 (203) |
| 16. 赤豆冰 (194) | 43. 三衣饮 (203) |
| 17. 四色冻 (195) | 44. 三白饮 (203) |
| 18. 杏脯冻 (195) | 45. 三根饮 (204) |
| 19. 苹果冻 (196) | 46. 三菜饮 (204) |
| 20. 桃冻 (196) | 47. 三香饮 (204) |
| 21. 猕猴桃饮 (196) | 48. 玉莲饮 (205) |
| 22. 银耳甜饮 (197) | 49. 冰糖醋酸饮 (205) |
| 23. 红果酪 (197) | 50. 乌梅饮 (205) |
| 24. 西瓜酪 (197) | 51. 薏仁饮 (205) |
| 25. 冷冻菠萝酪 (198) | 52. 蚕豆饮 (206) |
| 26. 金银花露 (198) | 53. 醒酒饮 (206) |
| 27. 菊花露 (199) | 54. 茯苓饮 (206) |
| 28. 薄荷甘草露 (199) | 55. 萝卜饮 (207) |
| 29. 西瓜翠衣露 (199) | 56. 六月雪保健饮 ... (207) |
| 30. 白荷花露 (200) | 57. 双花饮 (207) |
| 31. 藿香露 (200) | 58. 苦瓜蜂蜜饮 (208) |
| 32. 青蒿露 (200) | 59. 明目减肥饮 (208) |
| 33. 梅花露 (200) | 60. 山楂荷菊饮 (208) |
| 34. 石斛露 (201) | 61. 薄荷露 (209) |
| 35. 荷叶三鲜露 (201) | 62. 生姜甘蔗饮 (209) |
| 36. 菊枣蜂蜜露 (201) | 63. 臭草绿豆糖水 ... (209) |
| 37. 银竹解毒露 (201) | 64. 荔枝草醋 (209) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 65. 鸡蛋饮 (210) | 73. 冰糖梨水 (212) |
| 66. 生津滋胃饮 (210) | 74. 柠檬冻 (213) |
| 67. 荸荠萝卜饮 (210) | 75. 椰奶香蕉冻 (213) |
| 68. 三汁饮 (211) | 76. 丝瓜绿豆饮 (213) |
| 69. 六汁饮 (211) | 77. 桑椹酒 (214) |
| 70. 橘叶糖浆 (211) | 78. 菊花酒 (214) |
| 71. 罗汉果饮 (212) | 79. 杨梅酒 (214) |
| 72. 胖大海糖水 (212) | |

八、解暑防暑食物

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 兔肉 (216) | 18. 猕猴桃 (220) |
| 2. 鸭肉 (216) | 19. 枇杷 (220) |
| 3. 鸭蛋 (216) | 20. 杏 (220) |
| 4. 柚子 (216) | 21. 梅 (221) |
| 5. 橘子 (217) | 22. 石榴 (221) |
| 6. 橙子 (217) | 23. 柿子 (221) |
| 7. 甘蔗 (217) | 24. 菱角 (221) |
| 8. 芒果 (218) | 25. 荸荠 (222) |
| 9. 香蕉 (218) | 26. 甜瓜 (222) |
| 10. 菠萝 (218) | 27. 西瓜 (222) |
| 11. 李子 (218) | 28. 冬瓜 (222) |
| 12. 桃 (218) | 29. 苦瓜 (223) |
| 13. 苹果 (219) | 30. 黄瓜 (223) |
| 14. 梨 (219) | 31. 白菜 (223) |
| 15. 刺梨 (219) | 32. 芹菜 (223) |
| 16. 杨梅 (219) | 33. 藕 (224) |
| 17. 阳桃 (220) | 34. 菠菜 (224) |

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 35. 丝瓜 | (224) | 45. 大麦 | (227) |
| 36. 西红柿 | (224) | 46. 荞麦 | (227) |
| 37. 绿豆 | (224) | 47. 豆腐 | (227) |
| 38. 豌豆 | (225) | 48. 地瓜 | (227) |
| 39. 蘑菇 | (225) | 49. 竹笋 | (227) |
| 40. 草菇 | (225) | 50. 黄花菜 | (228) |
| 41. 银耳 | (226) | 51. 蕹菜 | (228) |
| 42. 黑木耳 | (226) | 52. 马齿苋 | (228) |
| 43. 粟米 | (226) | 53. 胡萝卜 | (228) |
| 44. 小麦 | (226) | | |