

金版

冰点 冷饮 果蔬汁

黎国雄 主编

◎ 140 道冰点冷饮，营养美味变化多多

◎ 380 道果蔬汁，功效非凡，省心省力

◎ 600 道健康饮品让你收获健康和快乐

中国华侨出版社

冰点 冷饮 果蔬汁

黎国雄 主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

冰点 冷饮 果蔬汁 / 黎国雄主编. —北京:中国华侨出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5113-4817-3

I. ①冰… II. ①黎… III. ①饮料—冷冻食品—制作②果汁饮料—制作③菜汁—饮料—制作 IV. ①TS277②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第176053 号

冰点 冷饮 果蔬汁

主 编: 黎国雄

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 白 豫

封面设计: 韩立强

文字编辑: 孟英武

美术编辑: 李 蕊

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 480 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4817-3

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) 58815874 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

在炎炎夏日，各式各样的冰点、冷饮毫无疑问地成为了人们的最爱。冰激凌、圣代、奶昔、冰沙、冰咖啡、冰红茶，每一种都透出冰爽的诱惑，每一样都让人无法抗拒。另有低热量又富含维生素与矿物质的果蔬汁、果醋汁、花草药茶，挑逗你的味蕾极限，满足你的口舌之欲。这些花样繁多的冰点、冷饮、果蔬汁，简单易做，味美爽口，给你“透心凉”的感觉；你还等什么呢？赶紧动手尝试一下吧！

苹果汁、柳橙汁、菠萝醋、草莓醋……

美容护肤、纤体排毒，让你做个美丽达人。

桂花茶、菊花茶、金银花茶、百合茶……

祛病养生、改善体质，让你做个健康达人。

芋头冰沙、珍珠奶茶、摩卡咖啡、蓝山咖啡……

味蕾的钻石之旅，让你做个时尚达人。

本书将饮品店最受欢迎的冰点、冷饮、果蔬汁一本全收录，书中每一款饮品都有详细的制作步骤，简单易学，人人能做，家家可办。并配有精美的图片，且很多饮品都提供了另一做法，可指导轻松做出营养美味的冰点、冷饮、果蔬汁，只要动手试一试，用各种常用的材料，就可以打造出百变的魔法饮料，解渴、提神，为身体提供丰富的营养，为全家人的健康加分。



目录

1

制作工具、原料和注意事项

自制果蔬汁必备工具	2
榨果蔬汁注意事项	4
制作果冻啫喱的基本原料	5
制作果冻啫喱的基本工具	6
果冻原料的选择和制作诀窍	7
让你更美丽的果冻搭配	8
吃果冻等甜点的注意事项	9
制作甜点的基本原料介绍	10
制作甜点的基本工具介绍	11
甜点制作工艺揭秘	13
制作甜点常用的糖类介绍	16

胡萝卜冰激凌	21
芒果冰激凌	21
猕猴桃冰激凌	22
香草冰激凌	22
抹茶冰激凌	22
柠檬冰激凌	23
暖风冰激凌	23
夏日黄金梦	23
鸭梨冰激凌	24
棉花糖冰激凌	24
芋头冰激凌	24
三色冰激凌	25
可可冰激凌	25
薄荷冰激凌	25
玉米冰激凌	26
苹果柠檬冰激凌	26
红茶冰激凌	26

2

冰点

冰激凌

补充体力 解暑解渴
香甜味美 冰凉爽口

西红柿冰激凌	18
青提冰激凌	18
果仁冰激凌	19
奶油冰激凌	19
色彩冰激凌	19
香蕉冰激凌	20
柳橙冰激凌	20
蜜红豆冰激凌	20
欧陆冰激凌	21

冰沙

色泽鲜美 凉爽甘甜
增强免疫 降低血压

酸梅冰沙	27
果粒茶冰沙	27
杨桃冰沙	28
柚子酱冰沙	28
柠檬鸡蛋冰沙	28
菠萝酸奶冰沙	29
芒果冰沙	29



芒果酸奶冰沙	29
草莓苹果冰沙	30
红梅果粒冰沙	30
橘子冰沙	30
猕猴桃汽水冰沙	31
木瓜椰果冰沙	31
热带风情冰沙	31
水蜜桃茶冰沙	32
荔枝杨桃冰沙	32
哈密瓜冰沙	32
荔枝冰沙	33
爱尔兰春天冰沙	33
红酒粗粒冰沙	33
茉莉花茶冰沙	34
香蕉冰沙	34
柳橙冰沙	34
香槟粗粒冰沙	35
蓝莓冰沙	35
芋香冰沙	35
乌梅冰沙	36
拿铁咖啡冰沙	36
红豆冰沙	36

雪泡

香甜滑润 回味无穷

草莓雪泡	37
------------	----

翡翠雪泡	37
椰浆酪梨雪泡	38
苹果雪泡	38
小麦草雪泡	38

刨冰、冰棒

消暑降温 解暑解渴

双色芋圆冰	39
方块冰	39
米糕桂圆冰棒	40
红豆牛奶冰棒	40
绿豆冰棒	40
四果冰	41
爽口芒果冰	41
菠萝冰	41
仙草茶刨冰	42
芋头刨冰	42
综合水果冰	42
牛奶雪花冰	43
仙草冻刨冰	43
香蕉冰	43
柳橙冰棒	44
菠萝冰棒	44
酸梅冰棒	44

3

冷饮

奶昔

提神健脑 排毒瘦身

哈密瓜芒果奶昔	46
香蕉草莓柳橙奶昔	46
草莓奶昔	47
草莓西红柿奶昔	47
芒果奶昔	47
香蕉奶昔	48
香蕉菠萝奶昔	48
香蕉杏仁酪梨奶昔	48
香蕉巧克力奶昔	49

香蕉柑橘奶昔	49
香蕉蓝莓草莓奶昔	49
香蕉人参奶昔	50
绿茶奶昔	50
柳橙芒果蓝莓奶昔	50
绿豆奶昔	51
芒果猕猴桃奶昔	51
纯正香草奶昔	51
哈密瓜奶昔	52
葡萄奶昔	52
香橙柠檬奶昔	52
蓝莓奶昔	53
番薯奶昔	53
猕猴桃哈密瓜芒果奶昔	53
芒果菠萝柠檬奶昔	54
黑枣苹果奶昔	54
卡式达棉花糖奶昔	54
薄荷奶昔	55
南瓜胡萝卜奶昔	55
圣代	
消暑解渴 开胃消食	
黑森林圣代	56
什锦水果圣代	56
樱桃圣代	57



综合水果圣代	57
水蜜桃圣代	57
巧克力圣代	58
草莓圣代	58
夏威夷圣代	58

冰咖啡

增强免疫 开胃消食
提神健脑 排毒瘦身

爱因斯坦咖啡	59
英国姜咖啡	59
美式摩加冰咖啡	60
冰拿铁咖啡	60
艾迪古巴冰咖啡	60

冰奶茶

提神健脑 开胃消食
消暑解渴 增强免疫

皇家奶茶	61
茉莉冰奶茶	61
莱茵玫瑰冰奶茶	62
绿抹冰奶茶	62
贵妃杏仁奶茶	62
薄荷奶茶	63
草莓杏仁奶茶	63
小珍珠粉奶茶	63
香草冰奶茶	64
果糖珍珠奶茶	64
胚芽奶茶	64
爱尔兰冰奶茶	65
冰可可奶茶	65
北海道冰奶茶	65

果醋

开胃消食 增强免疫
美容护肤 延缓衰老

西红柿醋	66
茴香醋	66
黑枣醋	67
苹果醋	67
菠萝醋	67





草莓醋.....	68
柠檬苹果醋.....	68
猕猴桃醋.....	68

4 果汁

苹果

提神健脑 通便止泻

苹果蓝莓汁.....	70
苹果菠萝柠檬汁.....	71
苹果猕猴桃汁.....	71
苹果柠檬汁.....	71
苹果酸奶.....	72
苹果菠萝桃汁.....	72
苹果番荔枝汁.....	72
苹果香蕉柠檬汁.....	73
苹果葡萄干鲜奶汁.....	73
苹果优酪乳.....	73

梨

排毒瘦身 开胃消食
消暑解渴 增强免疫

雪梨汁.....	74
雪梨菠萝汁.....	75
白梨西瓜苹果汁.....	75
贡梨柠檬优酪乳.....	75
梨汁.....	76
贡梨双果汁.....	76
梨柚汁.....	76

香蕉

降低血压 增强免疫

香蕉牛奶汁.....	77
香蕉火龙果汁.....	78
香蕉哈密瓜鲜奶汁.....	78
香蕉蜜柑汁.....	78

西瓜

消暑解渴 开胃消食

西瓜汁.....	79
----------	----

西瓜蜜桃汁.....	80
艳阳之舞.....	80
莲雾西瓜蜜汁.....	80
西瓜柳橙汁.....	81
西瓜香蕉汁.....	81
西瓜橙子汁.....	81

橘子

降低血脂 开胃消食
提神健脑 排毒瘦身

橘子汁.....	82
金橘苹果汁.....	83
金橘柠檬汁.....	83
橘柚汁.....	83
杧果橘子奶.....	84
橘子菠萝汁.....	84
蜜柑汁.....	84
橘子柠檬汁.....	85
金橘番石榴鲜果汁.....	85
桃子橘子汁.....	85

葡萄

增强免疫 开胃消食

葡萄汁.....	86
鲜榨葡萄汁.....	87
葡萄柠檬汁.....	87
青红葡萄汁.....	87





桃子

增强免疫 降低血压

桃汁	88
蜜桃汁	89
桃子杏仁汁	89
桃子苹果汁	89

草莓

消暑解渴 增强免疫

草莓汁	90
草莓蛋乳汁	91
草莓香瓜汁	91
草莓柳橙汁	91
草莓水蜜桃菠萝汁	92
草莓贡梨汁	92
山楂草莓汁	93
草莓蜜桃苹果汁	93
草莓优酪汁	93

橙子

开胃消食 降低血脂
降火解渴 增强免疫

柳橙汁	94
柳橙柠檬蜂蜜汁	95
柳橙香瓜汁	95
柳橙油桃饮	95
柳橙香蕉汁	96
柳橙西瓜汁	96

柳橙葡萄菠萝奶	96
---------------	----

猕猴桃

降低血脂 清热解暑

猕猴桃汁	97
猕猴桃薄荷汁	98
猕猴桃柳橙汁	98
猕猴桃柳橙酸奶	98
猕猴桃梨子汁	99
猕猴桃柳橙香蕉汁	99
猕猴桃梨香蕉汁	99

哈密瓜

美白润肤 增强免疫

哈密瓜汁	100
哈密瓜椰奶	101
哈密瓜奶	101
哈密瓜柳橙汁	101

木瓜

降低血脂 排毒瘦身

木瓜汁	102
木瓜柳橙汁	102

芒果

开胃消食 美白护肤

芒果豆奶汁	103
圣女果芒果汁	103

菠萝

消暑解渴 美白润肤

菠萝汁	104
酸甜菠萝汁	105
沙田柚菠萝汁	105
双桃菠萝汁	105

柠檬

美白护肤 增强免疫

柠檬汁	106
纤体柠檬汁	106

樱桃

美白护肤 增强免疫

樱桃优酪乳	107
樱桃草莓汁	107



石榴

美白护肤 增强免疫

石榴梨泡泡饮	108
石榴苹果汁	108

番石榴

开胃消食 增强免疫

番石榴葡萄柚汁	109
番石榴综合果汁	109

李子

开胃消食 美白护肤

李子柠檬汁	110
李子牛奶饮	110

火龙果

排毒瘦身 开胃消食

火龙果汁	111
火龙果柠檬汁	111

荔枝

增强免疫 美白护肤

荔枝酸奶	112
荔枝柠檬汁	112

葡萄柚

增强免疫 美白护肤

葡萄柚汁	113
葡萄柚菠萝汁	114
葡萄柚梨子汁	114
葡萄柚菠萝蜂蜜汁	114

榴莲

增强免疫 降低血压

蜜汁榴莲	115
榴莲牛奶果汁	115

杨桃

开胃消食 美白养颜

蜂蜜杨桃汁	116
杨桃柳橙汁	116

柚子

增强免疫 降低血糖

沙田柚汁	117
沙田柚草莓汁	117

甜瓜

消暑解渴 增强免疫

甜瓜酸奶汁	118
甜瓜苹果汁	118

综合果汁

营养美味 增强免疫

金色嘉年华	119
木瓜香蕉奶	119
桑葚青梅杨桃汁	120
桑葚猕猴桃奶	120
木瓜综合果汁	120
美白果汁	121
夏日之恋	121
杨梅汁	121
蜜汁枇杷综合果汁	122
牛油果葡萄柚汁	122
人参果梨汁	122

5

蔬菜汁

西红柿

增强免疫 降低血压

西红柿柠檬汁	124
西红柿鲜蔬汁	125
西红柿蜂蜜汁	125
西红柿洋葱汁	125
西红柿豆腐汁	126
西红柿汁	126
西红柿海带汁	126

胡萝卜

增强免疫 提神健脑

胡萝卜红薯牛奶	127
胡萝卜西红柿汁	128
胡萝卜汁	128
胡萝卜蔬菜汁	128
胡萝卜红薯西芹汁	129
包菜胡萝卜汁	129

胡萝卜芹菜汁 129

包菜

增强免疫 预防溃疡

包菜土豆汁 130

包菜莴笋汁 131

包菜水芹汁 131

蔬菜混合汁 131

菠菜

补血养颜 排毒瘦身

菠菜黄花汁 132

菠菜汁 133

菠菜双芹蔬菜汁 133

菠菜胡萝卜汁 133

黄瓜

排毒瘦身 降低血糖

黄瓜汁 134

黄瓜蜜饮 135

黄瓜芹菜蔬菜汁 135

黄瓜莴笋汁 135

芹菜

补血养颜 降低血压

牛蒡芹菜汁 136

芹菜芦笋汁 137

芹菜西红柿汁 137

甜椒芹菜汁 137

西兰花

降低血脂 防癌抗癌

果味西兰花西红柿汁 138

西兰花包菜汁 138

芦笋

降低血脂 提高免疫

芦笋西红柿汁 139

芦笋洋葱汁 139

南瓜

降低血糖 增强免疫

南瓜汁 140

南瓜牛奶 140

苦瓜

开胃消食 降低血糖

苦瓜汁 141

苦瓜芦笋汁 141

白萝卜

排毒瘦身 增强免疫

白萝卜大蒜汁 142

白萝卜汁 142

油菜

排毒瘦身 降低血脂

油菜紫包菜汁 143





油菜芹菜汁..... 143

莲藕

补血养颜 增强免疫

莲藕柿子汁..... 144

土豆莲藕汁..... 144

综合蔬菜汁

增强免疫 开胃消食

洋葱汁..... 145

五色蔬菜汁..... 145

营养蔬菜汁..... 146

芦荟汁..... 146

白萝卜姜汁..... 146

银耳汁..... 147

山药汁..... 147

百合汁..... 147

莴笋汁..... 148

南瓜豆浆汁..... 148

土豆胡萝卜汁..... 148

6

复合果蔬汁

包菜菠萝汁..... 150

包菜火龙果汁..... 150

包菜橘子汁..... 150

包菜酪梨汁..... 151



包菜苹果汁..... 151

包菜桃子汁..... 151

包菜茼蒿橘汁..... 152

包菜木瓜汁..... 152

菠萝芹菜汁..... 152

菠萝菠菜汁..... 153

菠萝橙子西芹汁..... 153

菠萝西红柿汁..... 153

胡萝卜柑橘汁..... 154

胡萝卜西瓜优酪乳..... 154

胡萝卜石榴包菜汁..... 154

胡萝卜葡萄汁..... 155

胡萝卜包菜汁..... 155

胡萝卜红薯汁..... 155

胡萝卜冰糖汁..... 156

胡萝卜草莓汁..... 156

胡萝卜梨子汁..... 156

胡萝卜柠檬梨汁..... 157

胡萝卜豆浆..... 157

胡萝卜山竹汁..... 157

胡萝卜龙眼汁..... 158

胡萝卜桃子汁..... 158

胡萝卜西芹李子汁..... 158

胡萝卜柳橙苹果汁..... 159

胡萝卜木瓜汁..... 159

胡萝卜猕猴桃柠檬汁..... 159

胡萝卜生菜苹果汁..... 160

西红柿胡柚酸奶..... 160

西红柿包菜柠檬汁..... 160

西红柿芒果汁..... 161

西红柿柠檬牛奶..... 161

西红柿沙田柚汁..... 161

西红柿柠檬鲜蔬汁..... 162

西红柿西瓜西芹汁..... 162

西红柿胡萝卜汁..... 162

西红柿西瓜柠檬饮..... 163

黄瓜苹果菠萝汁..... 163

黄瓜木瓜柠檬汁..... 163



黄瓜西瓜芹菜汁	164	山药苹果酸奶	172
莪密包菜汁	164	山药蜜汁	172
莪菜芹菜汁	164	山药橘子苹果汁	173
莲藕菠萝芒果汁	165	青豆橘子汁	173
莲藕柳橙蔬果汁	165	莪笋西芹综合蔬果汁	173
莲藕柠檬汁	165	莪笋菠萝汁	174
莲藕苹果汁	166	莪笋葡萄柚汁	174
芦笋蜜柚汁	166	桃汁芹菜汁	174
芦笋苹果汁	166	莪笋蔬果汁	175
南瓜香蕉牛奶	167	茼蒿葡萄柚汁	175
南瓜木瓜汁	167	茼蒿包菜菠萝汁	175
南瓜橘子汁	167	小白菜葡萄柚蔬果汁	176
南瓜胡萝卜橙子汁	168	小白菜苹果奶汁	176
清爽蔬果汁	168	白菜苹果汁	176
芹菜柿子饮	168	白菜柠檬汁	177
芹菜橘子汁	169	紫包菜南瓜汁	177
芹菜苹果汁	169	紫包菜橘子汁	177
香芹苹果汁	169	紫包菜梨汁	178
芹菜西红柿饮	170	红薯苹果葡萄汁	178
芹菜杨桃蔬果汁	170	红薯叶苹果汁	178
西芹橘子哈密瓜汁	170	红薯叶苹果柳橙汁	179
西芹苹果汁	171	芦荟牛奶果汁	179
西芹菠萝牛奶	171	芦荟龙眼露	179
西芹哈密瓜汁	171	芦荟果汁	180
西芹西红柿柠檬汁	172	樱桃芹菜汁	180



油菜苹果姜蜜汁	180	苹果黄瓜柠檬汁	188
油菜李子汁	181	苹果西红柿双菜优酪乳	189
油菜菠萝汁	181	苹果红薯蔬果汁	189
油菜芹菜苹果汁	181	苹果冬瓜柠檬汁	189
甘苦汁	182	苹果茼蒿柠檬汁	190
苦瓜苹果牛奶	182	苹果芥蓝汁	190
苦瓜菠萝橘子汁	132	苹果芹菜油菜汁	190
芝麻菜桃子汁	183	苹果草莓胡萝卜冰饮	191
紫苏菠萝酸蜜汁	183	青苹果白菜汁	191
冬瓜苹果柠檬汁	183	青苹果消脂蔬果汁	191
青椒苹果汁	184	黄皮苹果西红柿汁	192
火龙果苦瓜汁	184	毛豆香蕉汁	192
西蓝花葡萄汁	184	白兰瓜葡萄柚汁	192
西蓝花西红柿汁	185	蔬菜菠萝汁	193
苹果油菜柠檬汁	185	水果西蓝花汁	193
苹果草莓胡萝卜汁	185	苋菜苹果汁	193
苹果茼蒿蔬果汁	186	奶白菜苹果汁	194
苹果莴笋柠檬汁	186	李子生菜柠檬汁	194
苹果西芹芦笋汁	186	百合香蕉葡萄汁	194
苹果白菜柠檬汁	187	鲜果鲜菜汁	195
苹果菠萝老姜汁	187	香菇葡萄汁	195
苹果胡萝卜柠檬饮	187	酸甜西芹双萝饮	195
苹果橘子油菜汁	188	玫瑰黄瓜饮	196
苹果苦瓜鲜奶汁	188	土豆莲藕蜜汁	196





香酸苹果亮眼饮	196
马蹄山药汁	197
消脂蔬果汁	197
洋葱果菜汁	197
活力蔬果汁	198
柠檬小白菜汁	198
柠檬青椒柚子汁	198
柠檬橘子西生菜汁	199
柠檬莴笋芒果饮	199
柠檬葡萄梨子牛蒡汁	199
柠檬生菜草莓汁	200
柠檬牛蒡柚汁	200
柠檬茭白果汁	200
柠檬西蓝花橘汁	201
柠檬西芹橘子汁	201
柠檬芹菜香瓜汁	201
柠檬西芹柚汁	202
柠檬芦荟芹菜汁	202
柠檬菠萝果菜汁	202
柠檬芥菜蜜柑汁	203
葡萄菠萝猕猴桃汁	203
葡萄芦笋苹果汁	203
葡萄青椒果汁	204
葡萄芋茎梨子汁	204
葡萄茭菁梨子汁	204

葡萄柠檬蔬果汁	205
葡萄仙人掌芒果西瓜汁	205
葡萄生菜梨子汁	205
葡萄萝卜梨汁	206
葡萄冬瓜猕猴桃汁	206
葡萄西蓝花白梨汁	206
葡萄冬瓜香蕉汁	207
芥蓝薄荷汁	207
综合果菜汁	207
柿子胡萝卜汁	208
葡萄柚芦荟鲜果汁	208
葡萄柚苹果黄瓜汁	208
草莓白萝卜柠檬汁	209
草莓芦笋猕猴桃汁	209
草莓芹菜汁	209
草莓西芹哈密瓜汁	210
草莓蔬果汁	210
草莓紫苏橘子汁	210
草莓虎儿草菠萝汁	211
草莓芦笋果汁	211
草莓香瓜椰菜汁	211
草莓茭菁香瓜汁	212
猕猴桃百合桃子汁	212
猕猴桃柳橙奶酪	212
猕猴桃蔬果汁	213
猕猴桃山药汁	213
猕猴桃西蓝花菠萝汁	213
猕猴桃油菜汁	214
猕猴桃白萝卜香橙汁	214
木瓜莴笋汁	214
芒果茭白牛奶	215
香瓜蔬果汁	215
胡柚包菜西红柿汁	215
樱桃西红柿汁	216
牛蒡水果汁	216
蜜枣龙眼汁	216
牛奶蔬果汁	217
干百合桃子汁	217





桂圆芦荟露.....	217
红豆香蕉酸奶.....	218
芝麻香蕉牛奶.....	218
豆芽柠檬汁.....	218

7

花草药茶

花草茶

降低血脂 增强免疫

玫瑰杞枣茶.....	220
玫瑰茄香花茶.....	221
迷迭香玫瑰茶.....	221
迷迭杜松果茶.....	221
迷迭香柠檬茶.....	222
金盏菊茶.....	222
菊花蜜茶.....	222
薄荷甘菊茶.....	223
薄荷茶.....	223
洋甘菊红花茶.....	223
薄荷鲜果茶.....	224
薄荷绿茶.....	224
莲花蜜茶.....	224
绿茶.....	225
绿豆菊花茶.....	225
莲花心金盏茶.....	225



明目茶.....	226
茉莉紫罗兰茶.....	226
茉莉花香茶.....	226
金莲花清热茶.....	227
清热凉血茶.....	227
芙蓉荷叶消食茶.....	227
清香安神茶.....	228
润肤茶.....	228
桃花清肠茶.....	228
紫苏梅子绿茶.....	229
番红花茶.....	229
大麦芽茶.....	229
清肝定喘茶.....	230
消暑茶.....	230
鲜活美颜茶.....	230

药茶

排毒瘦身 清心解暑

茯苓清菊消肿茶.....	231
减腹茶.....	232
醒神舒筋茶.....	232
金盏润肠茶.....	232
决明子苦丁茶.....	233
决明子柠檬茶.....	233
秘制珍珠净颜茶.....	233
美白薏仁茶.....	234
牛蒡子清热祛脂茶.....	234
乌龙降脂茶.....	234
养颜茶.....	235
绞股蓝养血茶.....	235
罗汉果胖大海茶.....	235
解压罗勒茶.....	236
养阴百合茶.....	236

8

甜品

桂圆红枣布丁.....	238
意大利奶酪布丁.....	239

红枣布丁	240
西红柿布丁	241
绿豆布丁	242
洋甘菊布丁	243
地瓜布丁	244
柳橙山药布丁	245
豆浆乳酪布丁	246
火焰布丁	247
杏桃布丁	248
豌豆布丁	249
烤芒果布丁	250
巧克力布丁	251
开心果布丁	252
熏衣草布丁	253
燕麦牛奶布丁	254
加州西梅布丁	255
豆奶玉米布丁	256
草莓蛋奶布丁	257
紫米奶冻	258
天山雪莲冻	259
花生豆奶冻	260
蓝莓酸奶冻	261
哈密瓜奶冻	262
葡萄玛瑙奶冻	263
红酒雪梨冻	264
菠萝水晶冻	265
生啤酒果冻	266
柳橙果皮冻	267
红薯豆浆烤布丁	268
大理石乳酪布丁	269
巧克力杏仁布丁	270
巧克力软心布丁	271
加州核桃蛋奶布丁	272
香槟青提冻	273
枇杷椰果冻	274
梅子酒果冻	275
双色西瓜果冻	276
巧克力西米冻	277



葡萄干软糖果冻	278
草莓水蜜桃水晶冻	279
红豆沙冻	280
芋头西米冻	281
樱桃奶酪冻	282
香橙巧克力慕斯	283
巧克力椰奶慕斯	284
白巧克力柠檬慕斯	285
黑白巧克力慕斯	286
蕾雅酸奶慕斯	287
榛果慕斯	288
黑加仑樱桃慕斯	289
红茶慕斯	290
花生酱脆皮慕斯	291
蔓越莓慕斯	292
香草巧克力慕斯	293
覆盆子巧克力慕斯	294
杜果巧克力慕斯	295
巧克力樱桃慕斯	296
栗子蒙布朗慕斯	297
百香草莓慕斯	298
草莓优格冻	299

