

LENGYIN

美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江澜

美食冷饮百例经典

上海医科大学出版社

美食家健康小丛书

美食冷饮 百例经典

创意策划 WHY 中国医疗中心

主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食冷饮百例经典/晨 曦, 江 澜主编. —上海:上海医科大学出版社,
1999.12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0515-1

I. 美… II. ①晨… ②江… III. ①冷冻食品-食谱 ②饮料-基本知识
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49595 号

责任编辑 王琰玫

责任校对 王 星

美食家健康小丛书
美食冷饮百例经典
主编 晨 曦 江 澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.875 字数 68 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0515-1/R·486

定价:8.90 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换
(地址:江苏省句容市春城集镇 邮编:212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳珺		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成

品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，



菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美名，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。

作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦
1999 年冬



目录

序/1

冰镇汤/1

冰镇绿豆汤/1

冰镇什锦汤/2

冰镇杨梅汤/2

冰镇柿子汤/2

冰镇薄荷绿豆汤/3

冰镇三豆汤/3

冰镇番茄红枣汤/4

冰镇桂圆汤/4

冰镇酸梅汤/5

冰镇莲子汤/5

冰镇杏仁汤/6

冰镇百合汤/6

冰镇桂圆红枣汤/7

冰镇柠檬茶/7

冰镇枸杞王/8

冰镇百合赤豆汤/8

冰镇百合花生汤/8

冰镇参枣汤/9

冰镇水果汤/9

冰镇扁豆汤/10

冰镇胡桃松子汤/10

冰镇梨汤/11

冰镇冰糖银耳汤/11

冰镇奶咖/12

冰镇咖啡/12

冰镇速溶咖啡/12

冰镇三合一/13

冰镇奶咖/13

冰柠檬奶咖/14

冰冻牛奶可可/14

威士忌咖啡/15

冰淇淋咖啡/15

冰镇巧克力奶/15

冰冻巧克力液/16

冰镇蛋黄咖啡/16

冰奶茶/17

可乐咖啡/17

蜜咖/18

☪冰镇茶类/18

丝瓜冰糖茶/18

扁豆茶/19

苹果茶/19

莲藕茶/19

薤菜荸荠茶/20

杨梅茶/20

双豆衣茶/20

鸡骨草茶/21

积雪草茶/21

绿豆杨梅茶/21

茅根甘蔗茶/22

绿豆茶/22

绿豆板蓝根茶/22

海带绿豆茶/23

三豆茶/23

银花茶/23

银花当归茶/23

大蒜银花茶/24

桑菊香豉茶/24

荷叶茶/24

陈皮茶/25

柿叶茶/25

槐叶茶/25

枇杷叶茶/26

胡萝卜荸荠茶/26

☪酒/26

菠萝鸡尾酒/26

茅台鸡尾酒/27

高粱鸡尾酒/27

古堡鸡尾酒/28

红粉佳人/28

五加鸡尾酒/29

虞美人/29

贵夫人/30

红娘子/30

泉水叮咚/31

香槟水晶/31

绿丝带/32

五粮醇/32

水果酒/32

红宝石鸡尾酒/33

苹果浸酒/33

桃子浸酒/34

李子浸酒/34

菊花浸酒/35

生姜浸酒/35

枇杷浸酒/35

荔枝浸酒/36

香蕉浸酒/36

大蒜浸酒/37

红参浸酒/37

玫瑰浸酒/37

红枣浸酒/38

薄荷浸酒/38

☪ 可乐汽水/39

红粉可乐/39

菠萝可乐/39

奶咖可乐/40

双汁可乐/41

果汁可乐/41

咖啡可乐/42

橘子可乐/43

柠檬可乐/43

人参可乐/44

柠檬可乐汽水/45

蛋白橘子汽水/45

可可汽水/46

砀山梨汽水/46

草莓汽水/47

橙汁汽水/47

柠檬汽水/48

盐汽水/48

菠萝汽水/49

苹果汽水/49

☪ 棒冰/50

红枣棒冰/50

玫瑰棒冰/50

三汁棒冰/51

可可棒冰/51

绿豆棒冰/52

山楂棒冰/52

西瓜棒冰/53

奶油棒冰/53

草莓棒冰/54

橘子棒冰/54

龙井棒冰/55

赤豆棒冰/55

白雪棒冰/56

咖啡棒冰/56

酸梅棒冰/57

番茄棒冰/57

红茶棒冰/58

芝麻棒冰/58
巧克力棒冰/59

☪雪糕/59

杏泥雪糕/59
奶油可可雪糕/60
奶油雪糕/60
咖啡雪糕/61
橘子奶油雪糕/62
牛奶雪糕/62
巧克力雪糕/63
橘子雪糕/63
果仁雪糕/64
玫瑰雪糕/64
玫瑰果脯雪糕/65
赤豆雪糕/66
梨奶雪糕/66
鸡汁雪糕/67
蜜桃雪糕/67
红枣雪糕/68

☪果蔬汁/68

橘子汁/68
柠檬汁/69
红枣汁/69
草莓汁/70

桑椹汁/70
红茶汁/70
山楂汁/71
乌梅汁/71
柑橘汁/72
苹果汁/72
葡萄汁/73
樱桃汁/73
菠萝汁/74
鸭梨汁/74
荸荠橘汁/74
西瓜汁/75
荔枝菠萝汁/75
猕猴桃汁/76
菜橘汁/76
番茄草莓汁/77
番茄西瓜汁/77
胡萝卜汁/77
苹果菜汁/78
香蕉菜汁/78
二瓜汁/79
鸡蛋果汁/79
白菜汁/79
番茄菠萝汁/80
黄瓜果汁/80

韭菜果汁/81
芹菜果汁/81
柠檬菜汁/82
番茄果汁/82
草莓鸡毛菜汁/82
生菜果汁/83
洋葱果汁/83
橘子菜汁/84
草莓雪梨果汁/84

☪ 冰镇糖浆类/85

白糖浆/85
薄荷糖浆/85
樱桃糖浆/86
草莓糖浆/86
橘子糖浆/86
咖啡糖浆/87
香草糖浆/87
可可糖浆/88
桃子糖浆/88
核桃糖浆/88
椰子糖浆/89
茶糖浆/89
巧克力糖浆/90
杏仁糖浆/90

杏糖浆/90
柠檬糖浆/91
丁香糖浆/91
桂皮糖浆/92
菠萝糖浆/92
香蕉糖浆/92

☪ 刨冰/93

橘汁刨冰/93
桂圆刨冰/94
玫瑰刨冰/94
香蕉刨冰/95
可可刨冰/95
赤豆刨冰/96
酒鬼刨冰/96
菠萝刨冰/97
巧克力刨冰/97
水果刨冰/98
白雪刨冰/98
莲子刨冰/99
茶汁刨冰/99
薄荷刨冰/100
果酱刨冰/100
果汁刨冰/101

☪ 果露/101

杏仁露/101
蜂蜜露/102
菊花露/102
番茄露/102
橘酒露/103
柠檬露/103
橘子露/104
桃子露/104
西瓜露/104
苹果露/105

香蕉露/105
酸梅露/106
葡萄露/106
核桃露/107
枇杷露/107
草莓露/108
菠萝露/108

☪ 其他/109

蛋清巧克力/109

冰镇汤

冰镇绿豆汤

【原料】 绿豆 125 克,薏米仁 25 克,青梅、金橘饼、佛手糖萝卜各 10 克,糖水莲子 20 粒,金丝蜜枣 5 只,蜜饯果脯 5 克,白糖 250 克,糖桂花及玫瑰花各少许,净水 600 克,碎冰块少许。

【做法】 首先将金橘饼、青梅、佛手糖萝卜、蜜饯果脯分别切成绿豆大小的丁;然后将绿豆、薏米仁、蜜枣洗净后用水浸泡;再放入蒸笼用旺火蒸 30 分钟,至绿豆酥软为止;最后将蒸酥的绿豆、薏米仁、蜜枣、莲子和糖一起放入铝锅内,倒入矿泉水,用旺火煮沸,离火候凉,放冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时,加入青梅等蜜饯丁,放入少许碎冰,再将糖桂花、玫瑰花均匀地撒在上面即可。

【功效】 清凉去火,降低血压。

【注意】 煮沸后必须先候凉,再放入冰箱,否则有损冰箱寿命。

冰镇什锦汤

【原料】 芹菜 150 克,胡萝卜、菠菜各 100 克,白糖 50 克,蜂蜜 20 克,净水 250 克,冰水适量。

【做法】 将菠菜、胡萝卜、芹菜用清水洗净,切成小块,放入锅中,加净水 250 克,用旺火煮沸后,改用微火煮 20 分钟后,再加入白糖、蜂蜜,搅匀,离火候凉,放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时,加适量冰水。

【功效】 清热止咳,止渴润肠,健胃利尿。

冰镇杨梅汤

【原料】 杨梅 1 000 克,白糖 300 克,净水、冰水各适量。

【做法】 首先将杨梅洗净后放入锅中,加入白糖,用水淹没,边搅边煮,待煮沸后,用文火再煮 5 分钟,离火候凉,放入冰箱中镇凉。饮用时适量加入冰水。

【功效】 清凉解暑,生津开胃,增进食欲。

冰镇柿子汤

【原料】 柿饼 4 只,白砂糖 100 克,清水 1 000 克,冰水适量。

【做法】 将柿饼洗净，切成小块，放入锅中，加水 1 000 克，加入白糖；煮沸后再煮 5 分钟，离火候凉，放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时加少量冰水。

【功效】 补虚劳，健脾胃，祛痰止咳，生津止渴。

冰镇薄荷绿豆汤

【原料】 绿豆 150 克，薄荷干少许，白砂糖 50 克，净水 750 克，碎冰块适量。

【做法】 首先将绿豆洗净后放入锅中，加入 750 克净水，用旺火煮沸后，改用文火焖酥；再加入白砂糖调匀，候凉；然后洗净薄荷干，放入小锅内，加水约 200 克，浸泡半小时；最后用旺火煮沸，离火候凉，滤出薄荷水，加入候凉的绿豆汤中，搅匀，放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时加少量冰块。

【功效】 清凉去火，疏风解热，益气生津。

冰镇三豆汤

【原料】 绿豆 20 克，黑豆、赤豆各 15 克，净水 500 克。

【做法】 将绿豆、黑豆、赤豆洗净倒入锅中，加入净水，放火上煮沸，开锅后用微火煮至豆熟，离火候凉

后放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时连汤带豆一起食用，可用白糖调味。

【功效】 清热，消暑，解毒。

冰镇番茄红枣汤

【原料】 番茄(熟)500克，红枣125克，白砂糖150克，玉米粉25克，玫瑰蜜饯15克，净水750克，碎冰块少许。

【做法】 首先将番茄洗净后在沸水中烫几分钟，剥去皮，切成小方丁；然后将红枣用温水浸泡后洗净；接着在锅里加净水，放入红枣，用旺火煮沸后，改用文火煮20分钟；最后将玉米粉用水调成稀糊，倒入锅内搅匀，加入白糖和番茄，煮开后离火候凉，放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时放入少量冰块，撒上玫瑰蜜饯。

【功效】 生津消积，健脾开胃，安神补血，清热解毒。

冰镇桂圆汤

【原料】 桂圆肉150克，白砂糖70克，净水500克，冰水适量。

【做法】 首先将桂圆肉略微冲洗一下放入锅内，加净水用旺火煮沸；然后加入白糖，搅匀煮透后离火候凉；最后放入冰箱内镇凉。

【用法】 饮用时加入冰水。

【功效】 补血益心, 滋虚济弱。

冰镇酸梅汤

【原料】 乌梅 35 克, 山楂 25 克, 甘草 3 克, 白砂糖 225 克, 开水 500 克, 净水 1 000 克, 碎冰块少许。

【做法】 首先将乌梅、山楂、甘草洗净后, 用 500 克开水浸泡 5 小时, 然后放入锅中煮 1 小时, 去渣留汁; 然后倒入净水 1 000 克, 放入白糖, 搅匀, 待凉后放入冰箱中镇凉。

【用法】 饮用时加碎冰少许。

【功效】 生津开胃, 增进食欲。

冰镇莲子汤

【原料】 干莲子、开水各 250 克, 冰糖 125 克, 蜜枣 5 只, 糖桂花 3 克, 食碱 10 克, 净水 750 克, 碎冰块少许。

【做法】 首先将莲子心放入瓷盆中, 加食碱 10 克, 冲入开水 250 克, 浸泡 15 分钟后用刷子洗刷莲子, 擦掉其外衣; 然后再切去莲子心的两头, 使之露出绿色芽心, 用牙签捅掉莲子绿心后, 用清水将莲子肉泡洗数次去碱味; 最后将莲子放入瓷盆中, 加净水 750 克, 用旺火蒸 30 分钟; 再加入冰糖, 同时将蜜枣洗净