

# 蔬果汁 6000例

能量 UP 状态 UP  
饮品重塑体质 健康源于天然

蔬果汁 / 花草茶 / 咖啡 / 奶昔 / 冰激凌

甘智荣 / 主编

甩开疲惫 重现活力  
让您精力充沛 越活越年轻

2889种  
美味饮品



轻松掌握 一学就会  
185条 常识介绍



即扫即看!

2889种 做法

远离疾病 健康常在  
排毒养颜 调理肠胃 美白瘦身 防癌抗老

37种 家常食材  
巧妙搭配 营养满分



# 蔬果汁 6000例

甘智荣 / 主编



重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果汁6000例/甘智荣主编. —重庆:重庆出版社,  
2016. 5  
ISBN 978-7-229-09583-3

I. ①蔬… II. ①甘… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁—饮料—制作 IV. ①TS275. 5


中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048535号

蔬果汁6000例  
SHUGUOZHI 6000 LI  
甘智荣 主编

---

责任编辑: 刘 喆  
责任校对: 李小君  
装帧设计: 金版文化·伍 丽  
摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社  
重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>  
深圳市雅佳图印刷有限公司印刷  
重庆出版集团图书发行有限公司发行  
邮购电话: 023-61520646  
全国新华书店经销

---

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 220千  
2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷  
ISBN 978-7-229-09583-3

定价: 29.80元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

---

版权所有 侵权必究



## 丛序 PREFACE

中国有句老话：“民以食为天。”试想一下，餐桌上有汤有菜，有肉有饭，再来一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品，是不是觉得生活也变得如此的令人期待呢？

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，满足您对健康和美食的追求，我们精心编写了这套“超实惠烹饪6000例”系列丛书。“超实惠烹饪6000例”系列丛书分为《诱惑湘菜6000例》《过瘾川菜6000例》《大众菜6000例》《百姓菜6000例》《家常小炒6000例》《简易菜分步详解6000例》《百姓汤6000例》《主食小吃6000例》以及《蔬果汁6000例》这九大板块，囊括各式经典菜式、汤品、主食、小吃、饮品，全方位、立体展示了美食的诱人味道，寓美食于日常生活里，让我们于美食中享受生活。

本书由中国烹饪大师甘智荣师傅主编。他从事烹饪工作多年，专业造诣深厚，精通粤、川、湘、赣、闽等诸多菜系美食的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋。在此，特邀您共享舌尖上的盛宴，为您打造最超值、最全面的烹饪好帮手。

本套丛书所提及的“烹饪6000例”由美味菜品、烹饪方法、家常食材介绍以及常识介绍等构成。书中菜品精致、做法简单、食材全面、内容实用、查找方便，是一套高品质的烹饪指南丛书。本套书在菜品选取上均依据原料易购、操作简便、健康美味的三大原则，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、营养功效、特定人群等常识作了介绍，还对一些菜肴配以制作步骤图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，达到一学就会的实用目的。

当然，本套丛书最大的特色在于充分利用了时下最流行的“二维码互动”元素。您只需扫描书中出现的二维码，即可链接高清烹饪视频，随时随地与大厨互动，零基础学做美味佳肴。

按书习做，相信您的厨艺一定会有明显提高，可把最为平淡的日常饭菜也做得有滋有味，让那些常见食材也能变化出繁复的花样，为生活增添新的乐趣与期待。

我们衷心希望本丛书的面世能给您和您的家人带来美味和营养，送去快乐和幸福，让美味呈现在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

果园里的水果，菜园里的蔬菜，无时无刻不在散发着诱人的香气。将这些蔬果混合在一起食用，不但能够调剂它们单一乏味的颜色，去掉过于浓重的味道，而且具有改善身体健康的作用。

蔬果汁是综合蔬菜和水果特性运用榨汁机打成的饮品，近年来成了有益健康的流行饮料。因为蔬果本身含有丰富的营养成分，打成汁后可以改善口感，增加蔬果的摄入量，对于肠胃欠佳或咀嚼不便的人来说，也是补充营养的好方法。而且这种处理方式里蔬果不需要烹调，营养成分不会被破坏，人体一次吸收的养分更多、更完整。

每种果汁都有自己不同的营养价值，多种蔬菜、水果混合食用，可以使营养更加均衡，又可避免因品种单一造成味道欠佳的缺点。家中常备的蔬菜和水果，稍加组合，就能打造出多种不同口味和功效的蔬果汁。

本书分六个章节，分别介绍果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草药茶、咖啡、奶茶、奶昔、圣代、果醋、冰点冷饮等饮品。

第一章“自制蔬果汁常识”将为您系统介绍制作蔬果汁的基础知识和基本技法，包括自制蔬果汁必备工具、榨蔬果汁注意事项，以及常见蔬菜、水果的洗切方法等内容。第二章介绍了日常生活中常见水果的果汁制作方法，每一种果汁都详细介绍了制作的材料以及做法步骤，让读者一目了然，零失败成功制作美味果汁。第三章为读者精选了一些美味营养蔬菜汁的制作方法，列有详细的材料及做法介绍，实践操作简单，适合家庭自制。第四章介绍了不同搭配的蔬果汁。合理的搭配和专业的调配才能做出好喝、营养又健康的蔬果汁，在家就能轻松享受天然蔬果汁，饮出健康生活！第五章介绍了花草药茶的制作方法。花草药茶品种繁多、口味丰富、形态优美、茶色艳丽。第六章分别介绍了咖啡、奶茶、奶昔、圣代等几种饮品的制作方法。同时，还向读者介绍冰点冷饮的制作方法，教您在家DIY冰点冷饮，营造“清凉一夏”的感觉。

全书细致入微地为读者全面介绍蔬果汁的制作方法，直观、精美的图文设计，将带给您全新的阅读享受。根据书中精确的食材用量和详细的制作步骤，您完全可以每天抽出几分钟的时间，自己动手制作出健康、营养、美味的蔬果汁。

编者衷心希望本书能帮助广大读者在家轻松自制蔬果汁。本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

# 目录 CONTENTS

## 第一章 自制蔬果汁常识



自制蔬果汁必备工具 .....	002	常见食材的清洗图解 .....	006
榨蔬果汁注意事项 .....	004	常见食材的切法图解 .....	012

## 第二章 果汁



苹果 .....	022	白梨苹果香蕉汁 .....	028
苹果汁 .....	022	梨柚汁 .....	028
苹果香蕉柠檬汁 .....	022	白梨无花果汁 .....	028
苹果猕猴桃汁 .....	023	白梨西瓜苹果汁 .....	029
苹果柠檬汁 .....	023	雪梨菠萝汁 .....	029
苹果橘子姜汁 .....	023	梨苹果香蕉汁 .....	029
苹果菠萝柠檬桃汁 .....	023	梨香蕉可可汁 .....	029
苹果青提汁 .....	024	香蕉 .....	030
苹果优酪乳 .....	024	香蕉燕麦牛奶 .....	030
苹果葡萄干鲜奶汁 .....	024	香蕉火龙果汁 .....	030
苹果绿茶优酪乳 .....	024	香蕉优酪乳 .....	031
苹果菠萝桃汁 .....	025	香蕉茶汁 .....	031
苹果蓝莓汁 .....	025	香蕉蜜柑汁 .....	031
苹果番荔枝汁 .....	025	香蕉橙子优酪乳 .....	031
苹果酸奶 .....	025	西瓜 .....	032
梨 .....	026	西瓜汁 .....	032
梨汁 .....	026	西瓜蜜桃汁 .....	032
贡梨柠檬优酪乳 .....	026	西瓜香蕉汁 .....	033
梨子西瓜柠檬汁 .....	027	西瓜牛奶 .....	033
贡梨双果汁 .....	027	西瓜柠檬汁 .....	033
贡梨酸奶 .....	027	西瓜橙子汁 .....	033
白梨香蕉无花果汁 .....	027	艳阳之舞 .....	034
雪梨汁 .....	028	红糖西瓜饮 .....	034



- |                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 西瓜木瓜汁.....      | 034 | 草莓水蜜桃菠萝汁.....    | 045 |
| 西瓜橙子汁.....      | 034 | 草莓蛋乳汁.....       | 045 |
| 莲雾西瓜蜜汁.....     | 035 | 草莓猕猴桃汁.....      | 045 |
| 西瓜菠萝汁.....      | 035 | 草莓蜜桃苹果汁.....     | 045 |
| 西瓜柠檬蜂蜜汁.....    | 035 | <b>橙子</b> .....  | 046 |
| 西瓜葡萄柚汁.....     | 035 | 橙子汁.....         | 046 |
| <b>橘子</b> ..... | 036 | 橙子柠檬蜂蜜汁.....     | 046 |
| 橘子汁.....        | 036 | 丰胸美白橙子汁.....     | 047 |
| 橘子苹果汁.....      | 036 | 橙子苹果梨汁.....      | 047 |
| 橘子优酪乳.....      | 037 | 粒粒橙雪乳.....       | 047 |
| 橘子柠檬汁.....      | 037 | 橙子葡萄菠萝奶.....     | 047 |
| 橘子菠萝汁.....      | 037 | 橙子油桃饮.....       | 048 |
| 柑橘蜜.....        | 037 | 橙子香瓜汁.....       | 048 |
| 蜜柑汁.....        | 038 | 清爽蜜橙汁.....       | 048 |
| 金橘番石榴鲜果汁.....   | 038 | 橙子西瓜汁.....       | 048 |
| 橘子蜂蜜汁.....      | 038 | 无花果橙子汁.....      | 049 |
| 桃子橘子汁.....      | 038 | 苹果橙子汁.....       | 049 |
| 橘柚汁.....        | 039 | 橙子香蕉汁.....       | 049 |
| 金橘柠檬汁.....      | 039 | 菠萝草莓橙子汁.....     | 049 |
| 金橘苹果汁.....      | 039 | <b>猕猴桃</b> ..... | 050 |
| 橘子酸奶.....       | 039 | 猕猴桃汁.....        | 050 |
| <b>葡萄</b> ..... | 040 | 猕猴桃橙子汁.....      | 050 |
| 葡萄汁.....        | 040 | 猕猴桃橙子香蕉汁.....    | 051 |
| 葡萄哈密瓜牛奶.....    | 040 | 猕猴桃梨子汁.....      | 051 |
| 葡萄哈密瓜汁.....     | 041 | 猕猴桃薄荷汁.....      | 051 |
| 葡萄柠檬汁.....      | 041 | 猕猴桃梨香蕉汁.....     | 051 |
| 葡萄苹果汁.....      | 041 | <b>哈密瓜</b> ..... | 052 |
| 双味葡萄汁.....      | 041 | 哈密瓜汁.....        | 052 |
| <b>桃子</b> ..... | 042 | 哈密瓜柠檬汁.....      | 052 |
| 桃汁.....         | 042 | 哈密瓜蜂蜜汁.....      | 053 |
| 桃子香瓜汁.....      | 042 | 哈密瓜橙子汁.....      | 053 |
| 桃子杏仁汁.....      | 043 | 哈密瓜椰奶.....       | 053 |
| 桃子苹果汁.....      | 043 | 哈密瓜奶.....        | 053 |
| 蜜桃雪梨汁.....      | 043 | <b>木瓜</b> .....  | 054 |
| 水蜜桃优酪乳.....     | 043 | 木瓜汁.....         | 054 |
| <b>草莓</b> ..... | 044 | 木瓜牛奶.....        | 054 |
| 草莓雪梨汁.....      | 044 | 木瓜牛奶蛋汁.....      | 055 |
| 草莓香瓜芒果汁.....    | 044 | 木瓜哈密瓜汁.....      | 055 |

木瓜苹果牛奶汁 .....	055	李子柠檬汁 .....	066
木瓜香蕉奶 .....	055	荔枝 .....	067
菠萝 .....	056	荔枝酸奶 .....	067
菠萝香瓜汁 .....	056	荔枝柠檬汁 .....	067
菠萝苹果汁 .....	056	葡萄柚 .....	068
酸甜菠萝汁 .....	057	葡萄柚苹果汁 .....	068
沙田柚菠萝汁 .....	057	葡萄柚梨子汁 .....	068
双桃菠萝汁 .....	057	榴莲 .....	069
营养酸甜菠萝汁 .....	057	蜜汁榴莲 .....	069
芒果 .....	058	榴莲牛奶果汁 .....	069
芒果柠檬汁 .....	058	杨桃 .....	070
芒果橘子奶 .....	058	蜂蜜杨桃汁 .....	070
芒果牛奶 .....	059	杨桃橙子汁 .....	070
芒果飘雪 .....	059	甜瓜 .....	071
芒果豆奶汁 .....	059	甜瓜酸奶汁 .....	071
圣女果芒果汁 .....	059	香瓜苹果汁 .....	071
柠檬 .....	060	综合果汁 .....	072
柠檬汁 .....	060	金色组曲 .....	072
酸甜柠檬浆 .....	060	金色嘉年华 .....	072
纤体柠檬汁 .....	061	姜汁甘蔗汁 .....	073
双果柠檬汁 .....	061	三果综合汁 .....	073
柠檬橙子香瓜汁 .....	061	综合鲜果汁 .....	073
强体果汁 .....	061	双奶瓜汁 .....	073
樱桃 .....	062	美白果汁 .....	074
樱桃草莓汁 .....	062	夏日之恋 .....	074
樱桃柚子汁 .....	062	杨梅汁 .....	074
樱桃牛奶 .....	063	牛油果葡萄柚汁 .....	074
樱桃鲜果汁 .....	063	人参果梨汁 .....	075
樱桃西红柿橙子汁 .....	063	百香果蜂蜜饮 .....	075
樱桃优酪乳 .....	063	桑葚青梅杨桃汁 .....	075
石榴 .....	064	桑葚猕猴桃奶 .....	075
石榴苹果汁 .....	064	蜜汁枇杷综合果汁 .....	076
石榴梨泡泡饮 .....	064	木瓜综合果汁 .....	076
番石榴 .....	065	滋养多果汁 .....	076
番石榴葡萄柚汁 .....	065	蜜柑香蕉汁 .....	076
番石榴综合果汁 .....	065		
李子 .....	066		
李子牛奶饮 .....	066		



## 第三章 蔬菜汁



西红柿.....	078	黄花菠菜汁.....	087
西红柿汁.....	078	芹菜.....	088
西红柿酸奶.....	078	芹菜汁.....	088
西红柿蜂蜜汁.....	079	芹菜西红柿汁.....	088
西红柿芹菜优酪乳.....	079	芹菜芦笋汁.....	089
西红柿双芹汁.....	079	芹菜柠檬汁.....	089
西红柿柠檬汁.....	079	甜椒芹菜汁.....	089
西红柿洋葱汁.....	080	牛蒡芹菜汁.....	089
西红柿苹果醋汁.....	080	西蓝花.....	090
西红柿鲜蔬汁.....	080	西蓝花西红柿汁.....	090
西红柿豆腐汁.....	080	芹菜西蓝花蔬菜汁.....	090
西红柿菠菜汁.....	081	西蓝花白萝卜汁.....	091
西红柿胡萝卜汁.....	081	西蓝花菠菜汁.....	091
西红柿芹菜豆腐汁.....	081	西蓝花芦笋汁.....	091
西红柿海带汁.....	081	西蓝花包菜汁.....	091
胡萝卜.....	082	黄瓜.....	092
胡萝卜汁.....	082	黄瓜汁.....	092
胡萝卜菠菜汁.....	082	黄瓜芹菜蔬菜汁.....	092
胡萝卜红薯芹菜汁.....	083	黄瓜蜜饮.....	093
胡萝卜苜蓿汁.....	083	黄瓜生菜冬瓜汁.....	093
胡萝卜西蓝花汁.....	083	西蓝花黄瓜汁.....	093
莲藕胡萝卜汁.....	083	黄瓜莴笋汁.....	093
包菜.....	084	南瓜.....	094
包菜汁.....	084	南瓜汁.....	094
包菜土豆汁.....	084	南瓜牛奶.....	094
蔬菜混合汁.....	085	苦瓜.....	095
包菜水芹汁.....	085	苦瓜汁.....	095
包菜莴笋汁.....	085	苦瓜芦笋汁.....	095
包菜白萝卜汁.....	085	芦笋.....	096
菠菜.....	086	芦笋西红柿汁.....	096
菠菜汁.....	086	芦笋洋葱汁.....	096
菠菜优酪乳.....	086	白萝卜.....	097
菠菜黑芝麻牛奶汁.....	087	白萝卜汁.....	097
双芹菠菜蔬菜汁.....	087	白萝卜大蒜汁.....	097
菠菜西蓝花汁.....	087		

油菜 .....	098	山药冬瓜萝卜汁 .....	102
油菜紫包菜汁 .....	098	冬瓜姜片汁 .....	102
油菜芹菜汁 .....	098	白萝卜姜汁 .....	102
莲藕 .....	099	土豆胡萝卜汁 .....	102
莲藕汁 .....	099	银耳汁 .....	103
土豆莲藕汁 .....	099	洋葱汁 .....	103
综合蔬菜汁 .....	100	莴笋汁 .....	103
五色蔬菜汁 .....	100	山药汁 .....	103
营养蔬菜汁 .....	100	百合汁 .....	104
小白菜降糖汁 .....	101	芦荟汁 .....	104
甜椒蔬菜混合汁 .....	101	包菜汁 .....	104
南瓜豆浆汁 .....	101	参须汁 .....	104
黄金南瓜豆浆汁 .....	101		

## 第四章 蔬果汁



包菜火龙果汁 .....	106	菠菜芹菜汁 .....	111
包菜橘子汁 .....	106	菠菜樱桃汁 .....	111
包菜鳄梨汁 .....	106	胡萝卜红薯汁 .....	112
包菜芒果柠檬汁 .....	106	胡萝卜橙子苹果汁 .....	112
包菜猕猴桃柠檬汁 .....	107	胡萝卜木瓜汁 .....	112
包菜蜜瓜柠檬汁 .....	107	胡萝卜猕猴桃柠檬汁 .....	112
包菜木瓜汁 .....	107	胡萝卜猕猴桃果汁 .....	113
包菜苹果汁 .....	107	胡萝卜柠檬梨汁 .....	113
包菜葡萄汁 .....	108	胡萝卜苹果汁 .....	113
包菜桃子汁 .....	108	胡萝卜葡萄汁 .....	113
包菜茼蒿橘汁 .....	108	胡萝卜山竹汁 .....	114
包菜西红柿苹果汁 .....	108	胡萝卜生菜苹果汁 .....	114
包菜香蕉蜂蜜汁 .....	109	胡萝卜石榴包菜汁 .....	114
包菜苹果草莓桑葚汁 .....	109	胡萝卜桃子汁 .....	114
包菜苹果青梅汁 .....	109	胡萝卜西瓜汁 .....	115
包菜猕猴桃汁 .....	109	胡萝卜西芹李子汁 .....	115
包菜香蕉汁 .....	110	胡萝卜西瓜优酪乳 .....	115
菠菜果汁 .....	110	胡萝卜柠檬优酪乳 .....	115
菠菜橘汁 .....	110	胡萝卜菠萝汁 .....	116
菠菜荔枝汁 .....	110	胡萝卜枇杷苹果汁 .....	116
菠菜胡萝卜汁 .....	111	胡萝卜苹果芹菜汁 .....	116
菠菜密包菜汁 .....	111	胡萝卜香瓜汁 .....	116

西红柿包菜柠檬汁.....	117	山药苹果酸奶.....	126
西红柿包菜芹菜汁.....	117	山药橘子苹果汁.....	126
西红柿甘蔗汁.....	117	山药蜜汁.....	127
西红柿胡萝卜汁.....	117	山药西红柿优酪乳.....	127
西红柿胡柚酸奶.....	118	茼蒿包菜菠萝汁.....	127
西红柿西瓜西芹汁.....	118	茼蒿菠萝柠檬汁.....	127
西红柿马蹄汁.....	118	茼蒿葡萄柚汁.....	128
西红柿柠檬牛奶.....	118	莴笋西芹综合蔬果汁.....	128
西红柿苹果优酪乳.....	119	莴笋橘子苹果汁.....	128
西红柿沙田柚汁.....	119	莴笋葡萄柚汁.....	128
西红柿柠檬鲜蔬汁.....	119	莴笋苹果汁.....	129
西红柿甘蔗包菜汁.....	119	莴笋蜂蜜汁.....	129
黄瓜西瓜芹菜汁.....	120	西蓝花奶昔.....	129
黄瓜西芹蔬果汁.....	120	西蓝花葡萄汁.....	129
黄瓜柠檬汁.....	120	西蓝花鳄梨葡萄柚汁.....	130
黄瓜活力蔬果汁.....	120	水果西蓝花汁.....	130
排毒黄瓜蜜饮.....	121	芹菜苹果汁.....	130
小黄瓜苹果汁.....	121	芹菜柿子饮.....	130
小黄瓜蜜饮.....	121	芹菜西红柿饮.....	131
莲藕菠萝芒果汁.....	121	芹菜桃子橙子汁.....	131
莲藕橙子蔬果汁.....	122	芹菜生菜柠檬汁.....	131
莲藕木瓜汁.....	122	芹菜胡萝卜汁.....	131
莲藕苹果汁.....	122	芹菜橘子汁.....	132
莲雾双瓜汁.....	122	西芹哈密瓜汁.....	132
芦荟果汁.....	123	西芹苹果柠檬汁.....	132
芦荟龙眼露.....	123	西芹菠萝牛奶.....	132
芦荟柠檬汁.....	123	西芹橘子哈密瓜汁.....	133
芦荟牛奶果汁.....	123	西芹苹果汁.....	133
芦笋菠萝汁.....	124	西芹西红柿柠檬汁.....	133
芦笋蜜柚汁.....	124	酸甜西芹双萝饮.....	133
芦笋苹果汁.....	124	香芹苹果汁.....	134
南瓜百合梨子汁.....	124	冬瓜苹果柠檬汁.....	134
南瓜胡萝卜橙子汁.....	125	双瓜苹果汁.....	134
南瓜橘子汁.....	125	美白冬瓜蜜饮.....	134
南瓜木瓜汁.....	125	豆芽柠檬汁.....	135
南瓜杏仁汁.....	125	红薯苹果葡萄汁.....	135
南瓜柑橘汁.....	126	红薯叶苹果橙子汁.....	135
山药苹果汁.....	126	红薯叶苹果汁.....	135



油菜菠萝汁.....	136	柠檬菠萝果菜汁.....	145
油菜李子汁.....	136	柠檬茭白果汁.....	145
油菜苹果姜汁.....	136	柠檬芥菜橘子汁.....	146
油菜芹菜苹果汁.....	136	柠檬芥菜蜜柑汁.....	146
油菜苹果姜汁.....	137	柠檬芦荟芹菜汁.....	146
珍珠猕猴桃汁.....	137	柠檬牛蒡柚汁.....	146
芝麻菜桃子汁.....	137	柠檬葡萄梨子牛蒡汁.....	147
紫包菜梨汁.....	137	柠檬芹菜香瓜汁.....	147
紫包菜南瓜汁.....	138	柠檬芹菜汁.....	147
紫苏菠萝酸蜜汁.....	138	柠檬橘子生菜汁.....	147
苦瓜菠萝橘子汁.....	138	柠檬笋果芭蕉汁.....	148
苦瓜苹果牛奶.....	138	柠檬莴笋芒果饮.....	148
苦瓜菠萝柠檬汁.....	139	柠檬西蓝花橘汁.....	148
白菜柠檬汁.....	139	柠檬西芹橘子汁.....	148
白菜苹果汁.....	139	柠檬西芹柚汁.....	149
小白菜葡萄柚蔬果汁.....	139	柠檬小白菜汁.....	149
奶白菜苹果汁.....	140	柠檬蒲公英汁.....	149
甜椒轻盈活力饮.....	140	柠檬生菜芦笋汁.....	149
甜椒综合汁.....	140	柠檬芥菜蜜柑汁.....	150
萝卜芥菜柠檬汁.....	140	柠檬油菜橘子汁.....	150
白萝卜芥菜西芹汁.....	141	柠檬蒲公英葡萄柚汁.....	150
甘苦汁.....	141	柠檬油菜草莓汁.....	150
土豆莲藕蜜汁.....	141	柠檬紫苏汁.....	151
毛豆香蕉汁.....	141	柠檬青菜汁.....	151
毛豆橘子汁.....	142	柠檬青椒白萝卜汁.....	151
百合香蕉葡萄汁.....	142	酸甜柠檬浆.....	151
干百合桃子汁.....	142	苹果菠菜柠檬汁.....	152
双果蔬菜酸奶.....	142	苹果菠萝老姜汁.....	152
鲜果鲜菜汁.....	143	苹果草莓胡萝卜汁.....	152
苋菜苹果汁.....	143	苹果冬瓜柠檬汁.....	152
香菇葡萄汁.....	143	苹果红薯蔬果汁.....	153
西红柿葡萄汁.....	143	苹果胡萝卜柠檬饮.....	153
消脂蔬果汁.....	144	苹果黄瓜柠檬汁.....	153
马蹄山药汁.....	144	苹果芥蓝汁.....	153
洋葱果菜汁.....	144	苹果橘子油菜汁.....	154
活力蔬果汁.....	144	苹果苦瓜鲜奶汁.....	154
芥蓝薄荷汁.....	145	苹果茼蒿蔬果汁.....	154
综合果菜汁.....	145	苹果莴笋柠檬汁.....	154

苹果芜菁柠檬汁 .....	155	草莓柠檬酸奶 .....	164
苹果西红柿双菜优酪乳 .....	155	草莓菠萝蜜桃汁 .....	164
苹果西芹芦笋汁 .....	155	草莓油菜猕猴桃汁 .....	165
苹果草莓胡萝卜冰饮 .....	155	草莓白萝卜菠萝汁 .....	165
苹果芹菜柠檬青梅汁 .....	156	黄瓜梨猕猴桃汁 .....	165
苹果石榴汁 .....	156	猕猴桃西蓝花汁 .....	165
黄皮苹果西红柿汁 .....	156	猕猴桃西蓝花菠萝汁 .....	166
青苹果白菜汁 .....	156	猕猴桃油菜汁 .....	166
葡萄菠菜汁 .....	157	猕猴桃蔬果汁 .....	166
葡萄菠萝猕猴桃汁 .....	157	猕猴桃白萝卜香橙汁 .....	166
葡萄冬瓜猕猴桃汁 .....	157	猕猴桃无花果汁 .....	167
葡萄冬瓜香蕉汁 .....	157	猕猴桃瘦身汁 .....	167
葡萄西蓝花白梨汁 .....	158	猕猴桃柠檬菠萝汁 .....	167
葡萄芦笋苹果汁 .....	158	猕猴桃蜜汁 .....	167
葡萄萝卜梨汁 .....	158	猕猴桃生菜黄瓜汁 .....	168
葡萄芋茎梨子汁 .....	158	木瓜蔬果汁 .....	168
葡萄芝麻汁 .....	159	木瓜莴笋汁 .....	168
葡萄青椒果汁 .....	159	木瓜鲜姜汁 .....	168
葡萄蔬果汁 .....	159	木瓜酸奶橙子汁 .....	169
葡萄芜菁梨子汁 .....	159	木瓜鲜奶汁 .....	169
葡萄西红柿菠萝汁 .....	160	木瓜红布林汁 .....	169
葡萄柠檬蔬果汁 .....	160	木瓜苹果莴笋汁 .....	169
葡萄仙人掌芒果香瓜汁 .....	160	酸甜木瓜汁 .....	170
葡萄西芹蔬果汁 .....	160	西瓜橘子西红柿汁 .....	170
葡萄柚苹果黄瓜汁 .....	161	西瓜芦荟汁 .....	170
葡萄排毒饮 .....	161	西瓜芹菜葡萄柚汁 .....	170
草莓芦笋猕猴桃汁 .....	161	西瓜西红柿汁 .....	171
草莓萝卜柠檬汁 .....	161	西瓜西芹汁 .....	171
草莓白萝卜牛奶汁 .....	162	西瓜白梨苹果汁 .....	171
草莓芒果芹菜汁 .....	162	番石榴胡萝卜汁 .....	171
草莓蒲公英汁 .....	162	蜂蜜苦瓜姜汁 .....	172
草莓芹菜汁 .....	162	蜂蜜西红柿山楂汁 .....	172
草莓蔬果汁 .....	163	蜂蜜苋菜果汁 .....	172
草莓西芹哈密瓜汁 .....	163	甘蔗姜汁 .....	172
草莓香瓜椰菜汁 .....	163	甘蔗西红柿优酪乳 .....	173
草莓芜菁香瓜汁 .....	163	哈密瓜包菜汁 .....	173
草莓黄瓜葡萄柚汁 .....	164	哈密瓜黄瓜马蹄汁 .....	173
草莓蜂蜜汁 .....	164	哈密瓜毛豆汁 .....	173

哈密瓜猕猴桃蔬菜汁 .....	174	香蕉菠菜牛奶 .....	183
哈密瓜苦瓜汁 .....	174	芝麻香蕉牛奶 .....	183
哈密瓜鲜奶汁 .....	174	红豆香蕉酸奶 .....	184
哈密瓜养颜汁 .....	174	芭蕉火龙果萝卜汁 .....	184
哈密瓜柠檬饮 .....	175	芭蕉生菜西芹汁 .....	184
火龙果柠檬汁 .....	175	菠萝橙子西芹汁 .....	184
火龙果排毒汁 .....	175	菠萝芹菜汁 .....	185
火龙果美白汁 .....	175	菠萝西红柿汁 .....	185
桔梗苹果胡萝卜汁 .....	176	酸味菠萝汁 .....	185
橘子苦瓜汁 .....	176	菠萝苹果葡萄柚汁 .....	185
橘子萝卜苹果汁 .....	176	菠萝橙子草莓汁 .....	186
橘子蜂蜜豆浆 .....	176	菠萝西红柿柠檬汁 .....	186
梨子甜椒蔬果汁 .....	177	菠萝沙田柚蜜汁 .....	186
梨子蜂蜜饮 .....	177	菠萝苜蓿汁 .....	186
梨椒蔬果汁 .....	177	白兰瓜猕猴桃汁 .....	187
梨子鲜藕汁 .....	177	白兰瓜葡萄柚汁 .....	187
梨子油菜蔬果汁 .....	178	樱桃芹菜汁 .....	187
橙子蔬菜汁 .....	178	樱桃西红柿汁 .....	187
桃子橙子汁 .....	178	李子生菜柠檬汁 .....	188
香蕉橙子汁 .....	178	梨子鲜藕马蹄汁 .....	188
芒果菠菜蔬果汁 .....	179	香瓜蔬果汁 .....	188
芒果茭白牛奶 .....	179	香瓜果菜汁 .....	188
芒果人参果柠檬汁 .....	179	苹果芹菜油菜汁 .....	189
芒果柠檬蜜汁 .....	179	苹果油菜柠檬汁 .....	189
清爽蔬果汁 .....	180	桑葚青梅杨桃汁 .....	189
人参果梨葡萄汁 .....	180	牛蒡水果汁 .....	189
润肤多汁饮 .....	180	蜜枣龙眼汁 .....	190
柿子柠檬汁 .....	180	健康橘蒡水梨汁 .....	190
柿子胡萝卜汁 .....	181	桂圆芦荟露 .....	190
桃汁芹菜汁 .....	181	黑豆芝麻汁 .....	190
香瓜西红柿蜜莲汁 .....	181	猕猴桃醋 .....	191
香瓜蔬菜汁 .....	181	樱桃醋 .....	191
香蕉苦瓜油菜汁 .....	182	柿子醋 .....	191
香蕉苦瓜汁 .....	182	草莓醋 .....	191
香蕉茼蒿牛奶汁 .....	182	柠檬醋 .....	192
香蕉蔬菜汁 .....	182	黑枣醋 .....	192
香蕉苦瓜苹果汁 .....	183	柠檬苹果醋 .....	192
香蕉西红柿汁 .....	183	菠萝醋 .....	192



## 第五章 花草药茶



花草 .....	194	茉莉鲜茶 .....	202
玫瑰普洱茶 .....	194	茉莉紫罗兰茶 .....	202
玫瑰杞枣茶 .....	194	泡沫绿茶 .....	203
迷迭香玫瑰茶 .....	195	飘香桂花润肤茶 .....	203
玫瑰调经茶 .....	195	蒲公英清凉茶 .....	203
迷迭香草茶 .....	195	杞菊饮 .....	203
迷迭香柠檬茶 .....	195	清肝定喘茶 .....	204
金莲花清热茶 .....	196	清凉百草茶 .....	204
金银花绿茶 .....	196	清心明目茶 .....	204
金盏菊健胃茶 .....	196	清热凉血茶 .....	204
菊花蜜茶 .....	196	清香安神茶 .....	205
洋甘菊红花茶 .....	197	润肤茶 .....	205
薄荷茶 .....	197	桃花清肠茶 .....	205
薄荷甘菊茶 .....	197	勿忘我花茶 .....	205
薄荷鲜果茶 .....	197	药茶 .....	206
莲花蜜茶 .....	198	大黄绿茶 .....	206
莲花心金盏茶 .....	198	柴胡祛脂茶 .....	206
莲子茶 .....	198	陈皮姜茶 .....	207
芦荟红茶 .....	198	茯苓清菊消肿茶 .....	207
芦荟清心美颜茶 .....	199	红枣党参茶 .....	207
百里香桂花茶 .....	199	黄芪红茶 .....	207
丁香绿茶 .....	199	黄芪普洱茶 .....	208
番石榴嫩叶茶 .....	199	减腹茶 .....	208
草本瘦身茶 .....	200	降压茶 .....	208
桂花普洱茶 .....	200	降脂茶 .....	208
桂花蜜茶 .....	200	两山柳枝茶 .....	209
桂花减压茶 .....	200	清咽茶 .....	209
荷叶茶 .....	201	蜜醋润颜散寒茶 .....	209
荷叶甘草茶 .....	201	养颜茶 .....	209
荷叶瘦身茶 .....	201	三味乌龙降脂茶 .....	210
芙蓉荷叶消食茶 .....	201	山楂绿茶饮 .....	210
明目茶 .....	202	酸溜根茶 .....	210
茉莉洛神茶 .....	202	丹参减肥茶 .....	210

## 第六章 多彩饮品



咖啡	212	玫瑰奶茶	221
德式咖啡	212	祛寒姜汁奶茶	221
卡布奇诺咖啡	212	香草榛果冰奶茶	221
玫瑰浪漫咖啡	213	奶昔	222
爱因斯坦咖啡	213	香蕉奶昔	222
热情咖啡	213	芒果奶昔	222
墨西哥冰咖啡	213	香蕉巧克力奶昔	223
鲜果咖啡	214	香蕉杏仁鳄梨奶昔	223
俄罗斯咖啡	214	白巧克力奶昔	223
牙买加冰咖啡	214	迷迭香杏仁奶昔	223
英国姜咖啡	214	圣代	224
美式摩加冰咖啡	215	黑森林圣代	224
奶油咖啡	215	综合水果圣代	224
艾迪古巴冰咖啡	215	樱桃圣代	225
玛查格兰咖啡	215	巧克力圣代	225
彩虹冰咖啡	216	草莓圣代	225
法兰西冰咖啡	216	夏威夷圣代	225
伊甸园冰咖啡	216	冰激凌	226
密思梅咖啡	216	西红柿冰激凌	226
浓情冰咖啡	217	奶油冰激凌	226
日式八哇冰咖啡	217	色彩冰激凌	227
茴香起泡奶油咖啡	217	香蕉冰激凌	227
神秘三重奏	217	柳橙冰激凌	227
奶茶	218	蜜红豆冰激凌	227
珍珠奶茶	218	欧陆冰激凌	228
皇家奶茶	218	芒果冰激凌	228
南洋椰风冰奶茶	219	柠檬冰激凌	228
茉莉冰奶茶	219	暖风冰激凌	228
鸳鸯奶茶	219	夏日黄金梦	229
花生奶茶	219	异国风情	229
姜汁奶茶	220	可可冰激凌	229
薰衣草奶茶	220	薄荷冰激凌	229
刚果雪糖奶茶	220	冰沙	230
冰可可奶茶	220	荔枝杨桃冰沙	230
北海道冰奶茶	221	红豆牛奶冰沙	230

菠萝酸奶冰沙.....	231	双色猕猴桃冰沙.....	235
芒果冰沙.....	231	雪泡.....	236
芒果酸奶冰沙.....	231	草莓雪泡.....	236
红梅果粒冰沙.....	231	椰浆鳄梨雪泡.....	236
橘子冰沙.....	232	翡翠雪泡.....	237
猕猴桃汽水冰沙.....	232	花生雪泡.....	237
水蜜桃茶冰沙.....	232	樱桃雪泡.....	237
茉莉花茶冰沙.....	232	小麦草雪泡.....	237
香蕉冰沙.....	233	刨冰冰棒.....	238
杨桃冰沙.....	233	仙草冻锉冰.....	238
红豆冰沙.....	233	芒果冰.....	238
蓝莓冰沙.....	233	红豆牛奶锉冰.....	239
鳄梨布丁冰沙.....	234	芋头锉冰.....	239
玫瑰花蜜冰沙.....	234	蜜豆冰.....	239
鸳鸯冰沙.....	234	芋头鲜奶冰.....	239
酸奶冰沙.....	234	菠萝冰棒.....	240
芋香冰沙.....	235	酸梅冰棒.....	240
红酒粗粒冰沙.....	235	红豆牛奶冰棒.....	240
桑葚蓝莓冰沙.....	235	绿豆冰棒.....	240