



营养健康、  
家庭实用的

近1000款自制美味饮品，  
供您任意选择。

# 健康饮品

方便快捷、  
轻松高效的

原料、功能双项检索方式，  
满足您的不同需求。

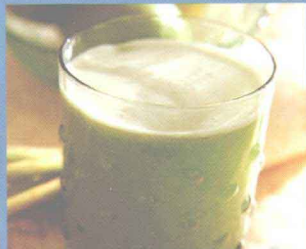
绿色天然饮品

可以为人体提供充足的营养素，  
让您喝出美丽，喝出健康。

吉林科学技术出版社



水果汁 / 美容瘦身



蔬菜汁 / 强身健体



茶饮 / 清肠排毒



咖啡、奶昔 / 提神醒脑

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制健康饮品/夏金龙主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5384-3831-4

I. 家… II. 夏… III. 饮料—制作 IV. TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062224 号



## 家庭自制健康饮品

主编: 夏金龙 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计

美术制作: 郑 旭 李 晔 林立会 付丹红 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16开本 14印张

2008年6月第一版 2008年6月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3831-4

定 价: 26.80元



# 健康饮品



主编 / 夏金龙

吉林科学技术出版社

## 作者简介



**夏金龙** 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，中华名厨，国家高级烹饪技师，国家高级营养技师，国家高级职业经理人，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会亚太区中国分会名誉会长，吉林省职业技能鉴定高级考评员，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍《中国新吉菜》、《家常面点》、《快手套餐》、《中国味道》、《蘑菇主厨》、《好学易做1000样》、《57道有滋有味汤》、《跟我学做菜》等系列丛书60余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

**主 编：**夏金龙

**编 委：**吕春雨 高波 李野 范春雨 孙学富 郭建武 贾艳华  
褚桂杰 刘亚轩 任玉珊 侯会臣 刘云峰 刘刚 曲镇东  
任玉华 韩忠权 耿枕军 黄力 张艳锋

**摄影指导：**杨跃祥

**摄 影：**马骐 于小宏 姜丽 张启为 韩继成 路世平 林全德  
高伟 李德富



本书瓷器由长春市九洲宾馆酒店瓷器用品有限公司提供（电话：0431-88759613）


本书饮品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地创新菜研究办公室提供（电话：0431-88698880）



# 前言

健康是人们一生都在追求的目标,但每一天都面临着污染的空气、巨大的工作压力、无情的岁月摧残,人们的身体正不可逆转的步入衰老。要想做一个健康的人,就应马上改掉不良嗜好,从身边的天然食物入手,让身体摄取充足的营养素。

人体所必需的营养素包括:维生素、糖类、脂类、蛋白质、矿物质、膳食纤维和水等。其中,维生素和矿物质的作用是调节机体的新陈代谢能力,它们普遍存在于各种果蔬中。



与外用的保养品和通过按摩瘦身不同,果蔬汁富含多种营养素,可补充维生素和矿物质,达到改善人体机能、养生保健的功效,是一种健康的绿色饮品。利用果蔬打成的蔬果汁,不仅取材便利,而且制作成本低廉。平常多饮用蔬果汁,可以实现均衡营养,让您不仅喝出美丽,更能喝出健康!

本书提供了多种饮品食材的采购原则、营养功效、营养师建议以及医师叮嘱等基础知识,内容分为“水果汁”、“蔬菜汁”、“茶饮”、“咖啡”、“奶昔”五大类,共介绍了近1000款清新美味、功效超强的自制饮品。书中设有双功能检索目录——“单品种原料检索”和“营养功效分类检索”,便于查找、方便使用,是全面、实用的家庭自制饮品完全手册,让您不出家门就能轻松享受到自制美味饮品的乐趣。



中国烹饪大师  
国家高级营养师

夏金龙



# 目录 A (原料分类)

## CONTENTS

- ◆016 自制果蔬汁的学问 ◆017 自制果蔬汁的十大要诀 ◆018 茶饮的常识  
◆019 咖啡·奶昔 ◆022 自制果蔬汁的工具

### 1 水果汁



#### 柚子

- 24 嫩肤果汁 清热果汁 柚子绿茶果汁  
25 养颜什锦果汁 苹果蜜柚汁 健脑果汁  
山楂柚子汁

#### 葡萄柚

- 26 葡萄柚橙子饮 葡萄柚杏干汁  
27 生菜葡萄柚汁 柠檬葡萄柚汁  
西芹葡萄柚汁

#### 橙子

- 28 柠檬鲜橙汁 营养冰沙 香橙薄荷汁  
29 香蕉柳橙汁 凤梨橙汁 杂果沙冰  
香橙玫瑰汁  
30 香橙番茄柠檬汁 雪莲香橙汁 香橙木瓜汁  
31 梦幻冰饮 香橙苹果汁 鲜橙汁  
32 柠檬香橙汁 排毒橙汁 香橙红椒汁

#### 金橘

- 33 金橘美颜汁 金橘桂圆汁

#### 橘子

- 34 橘香红参饮 祛斑橘子汁  
35 橘柚生菜汁 三果香汁 包菜橘子汁

#### 猕猴桃

- 36 美白青果汁 猕猴桃柠檬汁 桃橙冰饮  
37 猕猴桃香蕉汁 抗癌果汁 安神果汁  
桃果西芹汁  
38 西芹猕猴桃芽菜汁 降压补钙果菜汁  
包菜桃橙汁

#### 无花果

- 39 无花果蜜汁 无花果柠檬汁

#### 芒果

- 40 奇异芒果汁 凤梨芒果汁 芒果嫩肤汁  
41 鲜芒果汁 芒果蜜饮 补水果汁  
葡萄柚芒果汁

#### 菠萝

- 42 美白菠萝汁 凤梨蜜橘汁 凤梨番茄汁  
43 凤梨杂果汁 凤梨木瓜汁 菠萝润肤汁  
益气养颜菠萝汁  
44 凤梨青椒汁 菠萝油菜汁 红参凤梨汁  
凤梨柠檬汁  
45 菠萝蜜汁 凤梨芹菜汁 菠萝香橙汁  
菠萝芦荟汁  
46 菠萝香蕉汁 椰香菠萝汁 菠萝石榴汁  
冰淇淋凤梨汁  
47 菠萝果菜汁 凤梨菠菜汁 菠萝鲜桃汁  
红参菠萝木瓜汁  
48 什锦营养果汁 蛋白柠檬菠萝汁  
菠萝柠檬葡萄汁  
49 南国风情水果汁 菠萝橘子芒果汁  
菠萝猕猴桃汁  
50 青椒番茄菠萝汁 菠萝橘子柠檬汁  
西芹菠萝猕猴桃汁

#### 木瓜

- 51 嫩肤果汁 提神果汁  
52 木瓜柳橙汁 木瓜柠檬汁 美白瓜橙汁  
三果美体汁  
53 双瓜汁 清凉木瓜汁 杏干木瓜汁  
苹果木瓜蜜汁





## 西瓜

- 54 黄瓜莲雾西瓜汁 西瓜美颜汁  
55 红参西瓜汁 西瓜香梨汁 营养西瓜汁  
56 西瓜草莓汁 西瓜香橙汁 双瓜山楂饮  
57 蓝莓西瓜汁 西瓜柠檬汁 解暑西瓜汁

## 甜瓜

- 58 甜瓜蔬菜汁 甜瓜柠檬汁 芦荟甜瓜梨汁  
59 白菜甜瓜猕猴桃汁 西芹甜瓜葡萄汁  
健胃甜瓜汁

## 苹果

- 60 养气苹果汁 三果营养汁 苹果瘦身果汁  
61 姜汁苹果饮 苹果蛋花饮 柠檬苹果汁  
芙蓉花果汁  
62 亮发补脑汁 芦荟苹果汁 生芹苹果汁  
苹果西梅汁  
63 苹果芦笋汁 魔芋蔬果汁 三果蜜汁  
碧绿果蔬汁  
64 苹果番茄柠檬汁 山楂苹果饮  
青苹果西芹汁 桃果蔬菜汁  
65 苹果蜜汁 草莓苹果汁 苹果菠菜汁  
美容减肥果汁  
66 苹果茺菁汁 红参苹果汁 夏日清凉汁  
苹果蔬菜汁  
67 碧绿果汁 三叶草苹果汁 消暑果蔬汁  
68 白菜苹果汁 苹果黄椒红参汁  
苹果西芹芽菜汁

## 杨桃

- 69 萝檬杨桃汁 杨桃青提汁 杨桃草莓汁

## 桃子

- 70 桃香果汁 黄桃雪梨汁 健脑果汁  
71 柠檬蜜桃果汁 平衡血糖健康汁  
鲜桃苹果饮

## 梨

- 72 养颜杂果冰砂 养心果汁  
73 芝麻豆浆梨汁 美白花果汁 什锦冷果汁  
74 雪梨生菜柠檬汁 鲜姜雪梨汁  
包菜柠檬梨汁  
75 香梨苹果醋 健康果饮 包菜茼蒿香梨汁

## 香蕉

- 76 黑豆香蕉汁 橘子香蕉汁 消毒汽水

## 山楂

- 77 麦芽山楂汁 山楂蜜汁 红糖山楂汁

## 葡萄

- 78 西芹生菜葡萄汁 葡萄柠檬汁  
79 美肤补血果汁 柠檬提子汁 芦笋葡萄汁  
80 葡萄草莓汁 补钙葡萄汁 提子苹果汁  
81 葡萄橘子汁 芹菜甘蓝葡萄汁 葡萄苹果饮

## 梅子

- 82 乌梅桂花汁 抗菌果饮 乌梅开胃汁

## 樱桃

- 83 樱桃冷饮 樱桃西芹汁 苹果樱桃汁

## 草莓

- 84 抗痘冰砂 草莓香瓜汁 美容清凉汁  
85 火果草莓汁 草莓冰淇淋汁 草莓豆浆  
86 草莓番茄汁 草莓糖汁 清爽草莓汁

## 椰子

- 87 养颜椰汁 椰香芦荟汁

## 甘蔗

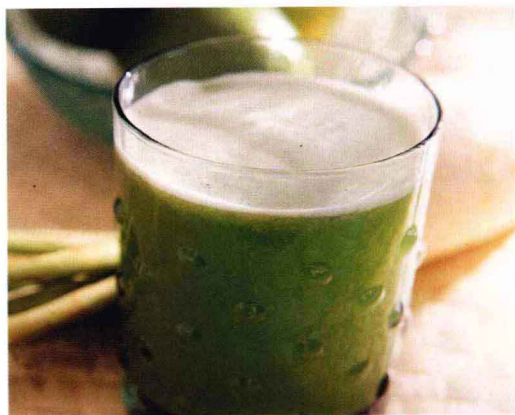
- 88 芦荟甘蔗汁 甘蔗荸荠汁 健脾水果汁

## 2 蔬菜汁



## 西红柿

- 90 红参番茄汁 瘦身果菜汁 番茄蜜汁



- 91 番茄蔬果汁 甜椒番茄汁 葡萄柚番茄汁  
番茄芦笋汁
- 92 洋葱番茄汁 番茄冷饮 番茄苹果汁  
止渴番茄汁
- 93 番茄果汁 西芹番茄汁 番茄橘汁  
番茄柳橙汁
- 94 番茄红椒蜜饮 柠檬番茄汁 番茄冰饮  
减肥蔬菜汁
- 95 活力果蔬汁 开胃果汁 番茄梨汁  
红参番茄橘子汁
- 96 青瓜番茄汁 番茄胡萝卜苹果汁  
豌豆包菜番茄汁

### 土豆

- 97 马铃薯蜜汁 蚕豆马铃薯汁 马铃薯豆浆汁

### 胡萝卜

- 98 菜根胡萝卜汁 胡萝卜苦瓜汁 红参橙子汁
- 99 红参姜汁蜜饮 草莓胡萝卜汁  
香橙胡萝卜汁 胡萝卜苹果汁
- 100 洋葱胡萝卜汁 胡萝卜橘子汁  
红参包菜蜜汁 胡萝卜蔬菜汁
- 101 胡萝卜葡萄柚汁 胡萝卜红椒汁  
胡萝卜豌豆汁

### 甜椒

- 102 青椒番茄汁 双椒罗勒蜜汁  
红椒蜜桃芦荟汁
- 103 苹果芦荟黄椒汁 黄椒西芹青瓜汁  
青椒黄瓜柚子汁
- 104 小白菜黄椒汁 西芹苹果黄椒汁  
黄瓜青椒柠檬汁

### 茺菁

- 105 包菜茺菁葡萄汁 黄麻黄瓜茺菁汁  
茺菁蔬菜汁



### 萝卜

- 106 香橙白萝卜汁 白萝卜苹果汁
- 107 纤维蔬菜汁 抗皱果汁 白萝卜果蔬汁
- 108 白萝卜美白汁 葡萄柚白萝卜汁  
萝卜黄瓜包菜汁
- 109 白萝卜番茄汁 酸甜果汁 油菜萝卜酸橘汁

### 芹菜

- 110 美肤芹菜汁 西芹蜂蜜汁
- 111 芹笋柠檬汁 西芹鲜桃汁 补血蔬菜汁
- 112 养颜芹菜汁 包菜西芹橘子汁  
西芹生菜苹果汁
- 113 西芹柠檬汁 柠檬紫苏西芹汁 红枣芹菜汁

### 黄瓜

- 114 小黄瓜汁 黄瓜冰糖汁 黄瓜蜜汁
- 115 柠檬黄瓜汁 降暑蔬果汁 香橙青瓜汁  
紫苏黄瓜生菜汁

### 冬瓜

- 116 冬瓜茯苓汁 红豆冬瓜汁

### 南瓜

- 116 南瓜生菜汁 黑芝麻南瓜汁 南瓜豆浆汁

### 苦瓜

- 118 健康蔬菜汁 苦瓜豆浆汁 苦瓜蜂蜜汁
- 119 苦瓜蜂蜜饮 祛暑生津汤 苦瓜水果汁

### 红薯

- 120 红薯豆浆汁 营养地瓜汁 健食饮品
- 121 红薯肉桂豆浆汁 包菜红薯汁 洋葱红薯汁

### 芋头

- 122 香芋柳橙汁 芋头生菜芝麻汁 香芋豆奶

### 牛蒡

- 123 排毒牛蒡汁 强身健体蔬果汁

### 芦荟

- 124 芦荟红酒汁 美容芦荟汁

### 白菜

- 125 蔬果蜜汁 果蔬醋饮 健康蔬菜汁

### 卷心菜

- 126 包菜排毒汁 包菜菠萝汁 包菜红糖汁
- 127 减肥蔬果汁 卷心菜木瓜汁  
红酒洋葱包菜汁 香蕉卷心菜汁
- 128 蔬菜豆浆汁 包菜核桃豆浆汁  
包菜豌豆洋葱汁

### 大葱

- 129 香葱菠菜汁 香葱苹果醋 健胃葱姜汁

### 菠菜

- 130 金针菇菠菜汁 安神豆浆汁





- 131 菠菜黄麻生菜汁 菠菜苹果胡萝卜汁  
菠菜竹笋汁
- 132 菠菜橘子汁 西芹生菜菠菜汁  
菠菜西芹豆浆汁

#### 苜蓿芽

- 133 苜蓿芽蜜汁 苜蓿番茄黄瓜汁  
苜蓿芽果茶汁

#### 生菜

- 134 生菜水果汁 止咳清热汁

#### 芦笋

- 135 番茄芦笋汁 胡萝卜芦笋汁

#### 莲藕

- 136 美容蔬菜汁 莲藕解毒汁
- 137 莲藕冰糖汁 排毒藕果汁 润喉藕果汁

#### 毛豆

- 138 毛豆梨汁 毛豆芦笋汁 毛豆水果汁

#### 洋葱

- 139 洋葱黄椒汁 洋葱番茄汁 洋葱芦荟汁

#### 银耳

- 140 红枣银耳汁 银耳冰糖汁

## 3 茶饮

#### 绿茶

- 142 荷叶绿茶 巧梅花绿茶 清热绿茶饮
- 143 牛奶绿茶 葡萄绿茶 青梅绿茶  
银耳瘦身茶 石菖蒲甘草茶

- 144 大黄绿茶 苍术升麻绿茶 白萝卜绿茶饮  
延年益寿茶 陈皮甘草姜汁茶
- 145 玫瑰洋参茶 芦荟美容茶 柚子鲜姜绿茶饮  
红枣绿茶 核桃绿茶饮
- 146 双花山楂茶 健胃陈醋茶 蜂蜜绿茶饮
- 147 蜜汁水果绿茶 桑葚绿茶 陈皮排油茶

#### 红茶

- 148 祛病强身茶 降火柠檬茶 何首乌龙茶
- 149 姜汁红茶饮 玫瑰蜂蜜茶 莲子红枣茶  
陈皮山楂茶 香橙柠檬茶
- 150 佩兰藿香茶 金银花山楂茶 冰糖柠檬茶  
养颜苹果茶 提神红茶
- 151 桃花薄荷茶 润肺核桃茶 乌发美容茶  
双花普洱茶 果酱红茶
- 152 什锦水果茶 乌梅酒红茶饮 助消化果茶  
菊花乌龙茶 养心苹果茶
- 153 蜜桃红茶饮 补血红枣茶 桂圆莲子茶  
罗汉果嫩肤茶 红糖茶饮
- 154 百香蜜果茶 红枣养心茶 红参鲜桃茶饮
- 155 祛寒红茶 维C红茶饮 水果冷茶饮

#### 花茶

- 156 薏仁黄芪茶 菊花花茶 玫瑰蜜饮
- 157 冬瓜桃花饮 杞子桂圆茶 紫菀花茶  
薰衣草薄荷茶 甘菊嫩肤茶
- 158 花果健胃茶 荷叶甘草茶 花草健康茶  
玫瑰养胃茶 花草蜂蜜汁
- 159 蓝莓薄荷茶 玫瑰甜茶 茵陈荷叶饮  
开胃橘子茶 桂花润肤茶
- 160 五花美容茶 花草入眠茶 养生润肺茶  
枣杞黄芪茶 川贝甘草茶



- 161 玫瑰茉莉茶 美容益寿茶 强身菊花饮  
鱼腥草红枣茶 润肤养颜茶
- 162 茵陈薄荷茶 瓜须红豆茶 排毒美容茶  
菊花山楂茶 红枣龙眼茶
- 163 连翘双花茶 芙蓉养颜茶 熏衣草蜜茶  
宁神活力花茶 须根花茶
- 164 葡萄干熏衣草茶 三花茶 消脂花茶  
金萱桂花茶 熏衣草甘菊茶
- 165 桃花嫩肤茶 山楂双花茶 绿豆菊花茶
- 166 洋甘菊安神茶 番红花柠檬茶 迷迭香茶  
养目菊花茶 麻仁松子茶
- 167 瘦身美体茶 金针安眠茶 排毒康乃馨  
菊苣根提神茶 菩提子薄荷茶
- 168 花草香果养颜茶 双花山楂饮 瓜桃祛斑茶  
陈皮茶饮 三花龙眼花
- 169 四圣蒲公英茶 茉莉减压茶 冰糖大麦茶  
砂仁胡椒茶饮 马鞭草茶
- 170 柠檬茉莉茶 当归红花茶 美肤养目茶  
玫瑰养生茶 止咳花茶

## 4 咖啡



- 172 荔枝冰咖啡 蜂蜜香蕉咖啡  
白兰地蛋黄咖啡
- 173 白菜姆火咖啡 柠檬冰咖啡 水果冰咖啡  
瘦身咖啡 香巧冰咖啡
- 174 奶油巧克力咖啡 香酒奶油咖啡 酒香咖啡  
润肤咖啡 冰茶牛奶咖啡
- 175 白兰地咖啡 蛋黄冰咖啡 鲜奶油咖啡  
香草冰咖啡 蛋黄巧克力咖啡



- 176 奶油苹果咖啡 石榴咖啡 肉桂牛奶咖啡  
莱姆酒冰咖啡 凤梨椰奶咖啡
- 177 果味薄荷咖啡 红糖咖啡奶 话梅蜜汁咖啡  
可可草莓咖啡 椰奶咖啡
- 178 奶油冰淇淋咖啡 樱桃草莓咖啡  
奶油薄荷咖啡 橙汁咖啡 杏仁酒咖啡
- 179 什锦咖啡 白兰地水果咖啡 奶精粉咖啡
- 180 香橙冰淇淋咖啡 酒香热咖啡 巧克力咖啡  
牛奶咖啡 柠檬浓咖啡
- 181 浓郁热咖啡 柠檬咖啡饮 雪碧冰咖啡  
樱桃牛奶咖啡 鲜奶油玫瑰咖啡
- 182 原味冰淇淋咖啡 绿茶奶油咖啡  
椰汁奶油咖啡 啤酒咖啡饮 鸡尾酒咖啡

## 5 奶昔



- 184 杏干芒果奶昔 草莓奶昔 柚子芒果奶昔
- 185 番茄美肤汁 黄瓜柠檬奶昔 苹果菠萝奶汁  
茶香奶昔 香蕉豆沙奶昔
- 186 南瓜奶昔 多C奶昔 黄瓜酸奶汁  
牛奶维C汁 猕猴桃奶昔
- 187 香蕉草莓汁 草莓祛斑酸奶汁  
香橙蛋黄奶昔
- 188 菠萝芒果奶昔 蔬菜优格汁 香杏润肤汁  
西瓜草莓奶昔 西瓜香蕉奶昔
- 189 香蕉酸奶汁 维生素奶昔 木瓜果奶  
香蕉椰汁奶昔 木瓜酸奶原味汁
- 190 润肤杨桃奶昔 蛋瓜鲜奶汁 黄麻杏仁酸奶  
菊花奶昔 草莓蜂蜜奶昔
- 191 柠檬椰汁奶昔 甘薯无花果奶汁 消暑果汁
- 192 甘薯豆蔻奶昔 肉桂南瓜奶昔  
生菜杏干奶昔 彩椒补血冰砂  
椰子香梨奶汁
- 193 果味奶昔 柠檬菠萝奶昔 香梨奶昔  
蚕豆蛋奶 苹果茺菁奶昔
- 194 祛寒果奶 苹果雪糕奶昔 甘蓝奶昔  
香橙梨豆汁 乳酪豆浆汁
- 195 芝麻豆奶 凤梨奶昔 蓝莓优格
- 196 香蕉润肠奶昔 南瓜奶昔 香蕉奶昔  
橄榄冰淇淋奶昔 荔枝瓜蓉奶昔
- 197 保湿冰奶昔 花生糙米酸奶 木瓜奶昔  
荔枝葡萄酸奶汁 香草果味奶昔



- 198 姜汁鲜奶 鲜果奶昔 蚕豆鸭梨奶昔  
杂果奶昔
- 199 清热解毒奶昔 红石榴柠檬汁  
苹果葡萄奶昔 洋葱冰淇淋奶昔
- 200 酸果奶昔 双瓜奶昔 香蕉芒果奶昔  
姜丝苹果奶昔 鲜橙酒香奶昔
- 201 香蕉苹果奶昔 香蕉菠菜奶昔  
可可杏仁奶昔
- 202 鲜橙香草奶昔 猕猴桃柠檬奶昔  
蜂蜜绿茶奶昔 木瓜金橘奶昔  
香蕉蜂蜜奶昔
- 203 茺菁草莓奶昔 苹果梅脯奶昔  
香橙苹果奶昔 香蕉鲜橙奶汁  
甘蓝葡萄奶昔
- 204 红茶奶昔 草莓香蕉奶昔 草莓葡萄奶昔  
香草蜜瓜奶昔 芒果奶昔
- 205 香蕉活力饮 木瓜蜂蜜奶昔  
排毒果味奶昔 生菜苹果奶昔  
甘蔗胡萝卜奶昔
- 206 营养滋补奶昔 櫻桃咖啡奶昔  
柠檬水果奶昔 萝卜油菜汁 番茄奶汁
- 207 西瓜奶汁 猕猴桃奶昔 鸳鸯奶昔
- 208 油菜苹果奶昔 芭乐奶昔 荔枝橘子奶昔  
椰蓉奶昔 酸櫻桃奶昔
- 209 香蕉咖啡奶昔 橘子菠菜汁 苹果南瓜奶昔  
美白奶昔 健骨奶昔
- 210 葡萄干蛋奶 香草薄荷奶昔 柠檬美体奶昔  
香橙奶昔 钙镁奶昔
- 211 蓝莓奶昔 西芹油菜奶昔 红石榴奶昔
- 212 凤梨香橙奶昔 香蕉蛋黄奶昔

- 木瓜胡桃椰奶汁 猕猴桃酸奶  
苹果杏仁奶昔
- 213 猕猴桃芒果汁 西瓜冰淇淋奶昔  
菠菜芋头奶昔 南瓜柠檬奶昔  
哈密瓜香蕉奶昔
- 214 蕉香橘子奶昔 荔枝草莓奶昔  
香蕉梅脯奶昔 甜瓜柠檬奶昔  
甜桃奶昔
- 215 豆粉抹茶奶汁 黑豆香蕉奶昔  
美白润肤奶昔 紫苏毛豆奶昔  
葡萄优格冰砂
- 216 毛豆花果奶昔 抗氧化果奶 甜椒菠菜奶昔  
蓝莓萝卜奶昔 西瓜冰奶
- 217 白梨毛豆奶昔 南瓜西芹奶昔  
甜瓜白菜奶昔 苹果红参冰淇淋汁  
蚕豆菜花奶昔
- 218 西瓜冰淇淋奶昔 玉米蚕豆果汁  
苜蓿薯泥奶昔 生菜梅脯奶昔  
猕猴桃酸奶
- 219 抗便秘果奶 减肥奶昔 桃瓜奶昔  
胡萝卜番茄蛋奶 木瓜蛋奶柠檬汁
- 220 生菜南瓜梨汁 西芹玉米奶昔  
西芹芒果汁 秋葵豌豆奶昔
- 221 牛蒡甘薯奶昔 白菜橘子奶昔  
南瓜豌豆奶 生菜香蕉奶昔
- 222 西芹木瓜椰奶汁 白菜苹果奶昔  
柠檬香橙酸奶 草莓白菜奶昔
- 223 香蕉白萝卜奶昔 南瓜胡萝卜汁  
蓝莓香梨奶昔 马铃薯甘蓝奶昔





# 目录 B (功效分类)

## CONTENTS

- ◆016 自制果蔬汁的学问 ◆017 自制果蔬汁的十大要诀 ◆018 茶饮的常识  
◆019 咖啡·奶昔 ◆022 自制果蔬汁的工具

### 美肤瘦身

| 水果汁 |                              |
|-----|------------------------------|
| 24  | 嫩肤果汁 清热果汁 柚子绿茶果汁             |
| 25  | 养颜什锦果汁                       |
| 26  | 葡萄柚橙子饮                       |
| 27  | 西芹葡萄柚汁                       |
| 28  | 柠檬鲜橙汁 营养冰沙 香橙薄荷汁             |
| 29  | 香蕉柳橙汁 凤梨橙汁 杂果沙冰<br>香橙玫瑰汁     |
| 30  | 雪莲香橙汁                        |
| 32  | 排毒橙汁                         |
| 33  | 金橘美颜汁                        |
| 34  | 橘香红参饮 祛斑橘子汁                  |
| 36  | 美白青果汁 猕猴桃柠檬汁 桃橙冰饮            |
| 37  | 猕猴桃香蕉汁 安神果汁                  |
| 40  | 奇异芒果汁 凤梨芒果汁 芒果嫩肤汁            |
| 42  | 美白菠萝汁 凤梨蜜橘汁 凤梨番茄汁            |
| 43  | 凤梨杂果汁 凤梨木瓜汁 菠萝润肤汁<br>益气养颜菠萝汁 |
| 44  | 菠萝油菜汁                        |
| 45  | 菠萝香橙汁                        |
| 46  | 椰香菠萝汁                        |
| 49  | 南国风情水果汁                      |
| 51  | 嫩肤果汁 提神果汁                    |
| 52  | 木瓜柳橙汁 美白瓜橙汁 三果美体汁            |
| 53  | 双瓜汁 清凉木瓜汁 杏干木瓜汁              |
| 54  | 黄瓜莲雾西瓜汁 西瓜美颜汁                |
| 55  | 红参西瓜汁 营养西瓜汁                  |
| 56  | 西瓜香橙汁 双瓜山楂饮                  |
| 58  | 甜瓜蔬菜汁                        |
| 60  | 养气苹果汁 三果营养汁 苹果瘦身果汁           |
| 61  | 柠檬苹果汁 芙蓉花果汁                  |
| 62  | 亮发补脑汁 芦荟苹果汁 生芹菜果汁            |

| 63  | 碧绿果蔬汁              |
|-----|--------------------|
| 65  | 美容减肥果汁             |
| 66  | 红参苹果汁              |
| 67  | 碧绿果汁               |
| 69  | 萝檬杨桃汁              |
| 70  | 桃香果汁               |
| 72  | 养颜杂果冰砂 养心果汁        |
| 73  | 芝麻豆浆梨汁 美白花果汁 什锦冷果汁 |
| 75  | 香梨苹果醋              |
| 76  | 黑豆香蕉汁 橘子香蕉汁 清毒苏打水  |
| 78  | 西芹生菜葡萄汁 葡萄柠檬汁      |
| 79  | 美肤补血果汁 柠檬提子汁 芦笋葡萄汁 |
| 84  | 抗痘冰砂 草莓香瓜汁 美容清凉汁   |
| 85  | 火果草莓汁 草莓豆浆         |
| 86  | 清爽草莓汁              |
| 87  | 养颜椰汁               |
| 88  | 芦荟甘蔗汁 甘蔗荸荠汁        |
| 蔬菜汁 |                    |
| 90  | 红参番茄汁 瘦身果菜汁 番茄蜜汁   |
| 91  | 番茄蔬果汁 甜椒番茄汁 葡萄柚番茄汁 |
| 94  | 番茄红椒蜜饮             |
| 98  | 菜根胡萝卜汁 胡萝卜苦瓜汁      |
| 100 | 胡萝卜橘子汁 红参包菜蜜汁      |
| 101 | 胡萝卜豌豆汁             |
| 103 | 苹果芦荟黄椒汁            |
| 104 | 西芹苹果黄椒汁            |
| 107 | 纤维蔬菜汁 抗皱果汁         |
| 106 | 香橙白萝卜汁             |
| 109 | 酸甜果汁               |
| 110 | 美肤芹菜汁 西芹蜂蜜汁        |
| 111 | 西芹鲜桃汁              |
| 112 | 养颜芹菜汁              |
| 113 | 西芹柠檬汁              |
| 114 | 小黄瓜汁 黄瓜蜜汁          |

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| 115       | 柠檬黄瓜汁                            |
| 116       | 冬瓜茯苓汁 南瓜生菜汁                      |
| 117       | 黑芝麻南瓜汁                           |
| 118       | 健康蔬菜汁 苦瓜豆浆汁                      |
| 119       | 苦瓜水果汁                            |
| 120       | 健食饮品                             |
| 123       | 排毒牛蒡汁                            |
| 124       | 美容芦荟汁                            |
| 126       | 包菜排毒汁                            |
| 127       | 卷心菜木瓜汁                           |
| 128       | 蔬菜豆浆汁 包菜核桃豆浆汁                    |
| 130       | 安神豆浆汁                            |
| 131       | 菠菜苹果胡萝卜汁                         |
| 132       | 菠菜橘子汁                            |
| 133       | 苜蓿芽蜜汁 苜蓿番茄黄瓜汁                    |
| 134       | 生菜水果汁                            |
| 135       | 番茄芦笋汁 胡萝卜芦笋汁                     |
| 137       | 排毒藕果汁                            |
| 140       | 红枣银耳汁                            |
| <b>茶饮</b> |                                  |
| 142       | 巧梅花绿茶 清热绿茶饮                      |
| 143       | 牛奶绿茶 葡萄绿茶 银耳瘦身茶                  |
| 144       | 苍术升麻绿茶 大黄绿茶                      |
| 145       | 芦荟美容茶                            |
| 146       | 双花山楂茶                            |
| 147       | 蜜汁水果绿茶                           |
| 148       | 祛病强身茶 降火柠檬茶 何首乌龙茶                |
| 149       | 姜汁红茶饮 玫瑰蜂蜜茶 莲子红枣茶<br>陈皮山楂茶 香橙柠檬茶 |
| 151       | 桃花薄荷茶 双花普洱茶                      |
| 154       | 百香蜜果茶                            |
| 155       | 水果冷饮茶                            |
| 156       | 薏仁黄芪茶 菊花酒茶 玫瑰蜜饮                  |
| 157       | 冬瓜桃花饮 甘菊嫩肤茶                      |
| 158       | 荷叶甘草茶 玫瑰养胃茶 花草蜂蜜汁                |
| 159       | 玫瑰甜茶 茵陈荷叶饮 桂花润肤茶                 |
| 160       | 五花美容茶 枣杞黄芪茶                      |
| 161       | 玫瑰茉莉茶 美容益寿茶 强身菊花饮<br>润肤养颜茶       |
| 162       | 瓜须红豆茶 菊花山楂茶                      |
| 163       | 芙蓉养颜茶 须根花茶                       |
| 164       | 消脂花茶                             |
| 165       | 山楂双花茶 桃花嫩肤茶 绿豆菊花茶                |

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| 167       | 瘦身美体茶                               |
| 168       | 花草香果养颜茶 瓜桃祛斑茶                       |
| 169       | 马鞭草茶 茉莉减压茶 四圣蒲公英茶                   |
| 170       | 柠檬茉莉茶 美肤养目茶 玫瑰养生茶                   |
| <b>咖啡</b> |                                     |
| 172       | 荔枝冰咖啡 蜂蜜香蕉咖啡<br>白兰地蛋黄咖啡             |
| 173       | 瘦身咖啡 香巧冰咖啡                          |
| 175       | 蛋黄冰咖啡                               |
| 176       | 肉桂牛奶咖啡                              |
| 178       | 杏仁酒咖啡                               |
| <b>奶昔</b> |                                     |
| 184       | 柚子芒果奶昔                              |
| 185       | 番茄美肤汁 苹果菠萝汁 茶香奶昔                    |
| 186       | 黄瓜酸奶汁 牛奶维C汁 猕猴桃奶昔                   |
| 187       | 草莓祛斑酸奶汁 香橙蛋黄奶昔                      |
| 188       | 菠萝芒果奶昔 蔬菜优格汁 香杏润肤汁<br>西瓜草莓奶昔 西瓜香蕉奶昔 |
| 189       | 香蕉酸奶汁 维生素奶昔 木瓜果奶<br>香蕉椰汁奶昔 木瓜酸奶原味汁  |
| 190       | 润肤杨桃奶昔 蛋瓜鲜奶汁 黄麻杏仁酸奶                 |
| 191       | 甘薯无花果酸奶                             |
| 191       | 柠檬椰汁奶昔                              |
| 192       | 彩椒补血冰砂 椰子香梨奶汁                       |
| 193       | 果味奶昔 柠檬菠萝奶昔 蚕豆蛋奶                    |
| 194       | 苹果雪糕奶昔 香橙梨豆汁 乳酪豆浆汁                  |
| 195       | 芝麻豆奶 凤梨奶昔 蓝莓酸奶                      |
| 197       | 保湿冰奶昔 花生糙米酸奶 木瓜奶昔<br>荔枝葡萄酸奶汁 香草果味奶昔 |
| 198       | 姜汁鲜奶 杂果奶昔                           |
| 199       | 红石榴柠檬汁 苹果葡萄奶昔                       |
| 200       | 酸果奶昔                                |
| 201       | 香蕉菠菜奶昔                              |
| 202       | 香蕉蜂蜜奶昔                              |
| 203       | 香橙苹果奶昔                              |
| 204       | 红茶奶昔 草莓葡萄奶昔 草莓香蕉奶昔                  |
| 205       | 木瓜蜂蜜奶昔                              |
| 206       | 番茄奶汁                                |
| 208       | 芭乐奶昔                                |
| 209       | 美白奶昔                                |
| 210       | 葡萄干蛋奶 香橙奶昔 钙镁奶昔                     |
| 211       | 红石榴奶昔                               |
| 212       | 香蕉蛋黄奶昔 猕猴桃酸奶                        |

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 213 | 南瓜柠檬奶昔             |
| 214 | 蕉香橘子奶昔 甜桃奶昔 荔枝草莓奶昔 |
| 215 | 美白润肤奶昔 葡萄优格冰砂      |
| 216 | 毛豆花果奶昔 西瓜冰奶        |
| 218 | 猕猴桃酸奶              |
| 219 | 减肥奶昔 桃瓜奶昔 胡萝卜番茄蛋奶  |
| 222 | 西芹木瓜椰奶汁 白菜苹果奶昔     |
| 223 | 香蕉白萝卜奶昔            |

## 排毒清肠

|            |                   |
|------------|-------------------|
| <b>水果汁</b> |                   |
| 25         | 山楂柚子汁             |
| 32         | 香橙红椒汁             |
| 35         | 三果香汁              |
| 38         | 包菜桃橙汁             |
| 44         | 凤梨青椒汁 红参凤梨汁 凤梨柠檬汁 |
| 45         | 菠萝蜜汁 菠萝芦荟汁        |
| 46         | 冰淇淋凤梨汁            |
| 47         | 凤梨菠菜汁             |
| 58         | 芦荟甜瓜梨汁            |
| 62         | 苹果西梅汁             |
| 63         | 苹果芦笋汁 魔芋蔬果汁       |
| 64         | 桃果蔬菜汁             |
| 67         | 三叶草苹果汁            |
| 70         | 黄桃雪梨汁 健脑果汁        |
| 75         | 包菜茼蒿香梨汁           |
| 77         | 麦芽山楂汁             |
| 83         | 樱桃冷饮              |
| <b>蔬菜汁</b> |                   |
| 91         | 番茄芦笋汁             |
| 92         | 洋葱番茄汁             |
| 95         | 番茄梨汁              |
| 96         | 青瓜番茄汁             |
| 98         | 红参橙子汁             |
| 99         | 草莓胡萝卜汁            |
| 101        | 胡萝卜葡萄柚汁           |
| 102        | 双椒罗勒蜜汁            |
| 103        | 青椒黄瓜柚子汁           |
| 104        | 小白菜黄椒汁            |
| 106        | 白萝卜苹果汁            |
| 108        | 葡萄柚白萝卜汁 萝卜黄瓜包菜汁   |
| 109        | 白萝卜番茄汁            |
| 111        | 芦笋柠檬汁             |

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 112       | 包菜西芹橘子汁                 |
| 114       | 黄瓜冰糖汁                   |
| 119       | 苦瓜蜂蜜饮                   |
| 120       | 红薯豆浆汁                   |
| 125       | 蔬果蜜汁                    |
| 126       | 包菜红糖汁 包菜菠萝汁             |
| 136       | 莲藕解毒汁                   |
| <b>茶饮</b> |                         |
| 143       | 石菖蒲甘草茶 青梅绿茶             |
| 144       | 陈皮甘草姜汁茶 白萝卜绿茶饮          |
| 145       | 玫瑰洋参茶 柚子鲜姜绿茶饮           |
| 147       | 陈皮排油茶                   |
| 150       | 冰糖柠檬茶 养颜苹果茶 金银花山楂茶      |
| 159       | 蓝莓薄荷茶 开胃橘子茶             |
| 160       | 养生润肺茶                   |
| 161       | 鱼腥草红枣茶                  |
| 162       | 排毒美容茶 茵陈薄荷茶             |
| 164       | 金萱桂花茶 葡萄干熏衣草茶 三花茶       |
| 166       | 番红花柠檬茶 迷迭香茶 麻仁松子茶       |
| 167       | 排毒康乃馨                   |
| <b>奶昔</b> |                         |
| 184       | 杏干芒果奶昔                  |
| 185       | 黄瓜柠檬奶昔                  |
| 187       | 香蕉草莓汁                   |
| 196       | 香蕉润肠奶昔 香蕉奶昔 橄榄冰淇淋奶昔     |
| 198       | 鲜果奶昔                    |
| 199       | 消热解毒奶昔                  |
| 202       | 猕猴桃柠檬奶昔 蜂蜜绿茶奶昔          |
| 203       | 芜菁草莓奶昔 苹果梅脯奶昔<br>甘蓝葡萄奶昔 |
| 204       | 香草蜜瓜奶昔                  |
| 205       | 排毒果味奶昔                  |
| 207       | 西瓜奶汁                    |
| 208       | 酸樱桃奶昔                   |
| 209       | 苹果南瓜奶昔 香蕉咖啡奶昔           |
| 211       | 蓝莓奶昔                    |
| 212       | 苹果杏仁奶昔                  |
| 213       | 猕猴桃芒果汁                  |
| 215       | 黑豆香蕉奶昔                  |
| 217       | 苹果红参冰淇淋汁                |
| 219       | 抗便秘果奶 木瓜蛋奶柠檬汁           |
| 220       | 西芹芒果汁                   |
| 221       | 牛蒡甘薯奶昔 南瓜豌豆奶            |

## 健胃清火

### 水果汁

|    |                  |
|----|------------------|
| 26 | 葡萄柚杏干汁           |
| 27 | 生菜葡萄柚汁           |
| 30 | 香橙番茄柠檬汁          |
| 32 | 柠檬香橙汁            |
| 41 | 鲜芒果汁             |
| 50 | 青椒番茄菠萝汁          |
| 52 | 木瓜柠檬汁            |
| 53 | 苹果木瓜蜜汁           |
| 57 | 蓝莓西瓜汁            |
| 59 | 白菜甜瓜猕猴桃汁 西芹甜瓜葡萄汁 |
| 63 | 三果蜜汁             |
| 66 | 苹果蔬菜汁 苹果芫菁汁      |
| 83 | 樱桃西芹汁            |

### 蔬菜汁

|     |               |
|-----|---------------|
| 92  | 番茄冷饮          |
| 94  | 柠檬番茄汁 减肥蔬菜汁   |
| 95  | 开胃果汁          |
| 97  | 马铃薯蜜汁         |
| 99  | 红参姜汁蜜饮        |
| 101 | 胡萝卜红椒汁        |
| 103 | 黄椒西芹青瓜汁       |
| 105 | 黄麻黄瓜芫菁汁       |
| 108 | 白萝卜美白汁        |
| 113 | 红枣芹菜汁         |
| 115 | 降暑蔬果汁 紫苏黄瓜生菜汁 |
| 122 | 香芋柳橙汁         |
| 125 | 健康蔬菜汁 果蔬醋饮    |
| 133 | 苜蓿芽果菜汁        |
| 136 | 美容蔬菜汁         |
| 138 | 毛豆芦笋汁         |

### 茶饮

|     |               |
|-----|---------------|
| 145 | 核桃绿茶饮         |
| 146 | 健胃陈醋茶         |
| 154 | 红参鲜桃茶饮        |
| 155 | 维C红茶饮         |
| 157 | 杞子桂圆茶         |
| 162 | 红枣龙眼茶         |
| 164 | 熏衣草甘菊茶        |
| 167 | 菊苣根提神茶 菩提子薄荷茶 |

### 奶昔

|     |      |
|-----|------|
| 190 | 菊花奶昔 |
|-----|------|

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 191 | 消暑果汁                         |
| 192 | 生菜杏干奶昔                       |
| 193 | 苹果芫菁奶昔 香梨奶昔                  |
| 196 | 南瓜奶昔                         |
| 200 | 双瓜奶昔 香蕉芒果奶昔<br>姜丝苹果奶昔 鲜橙酒香奶昔 |
| 201 | 可可杏仁奶昔                       |
| 202 | 木瓜金橘奶昔                       |
| 203 | 香蕉鲜橙汁                        |
| 210 | 香草薄荷奶昔                       |
| 212 | 木瓜胡桃椰奶汁                      |
| 213 | 菠菜芋头奶昔 哈密瓜香蕉奶昔<br>西瓜冰淇淋奶昔    |
| 217 | 白梨毛豆奶昔 蚕豆菜花奶昔                |
| 218 | 玉米蚕豆果汁                       |

## 益气安神

### 水果汁

|    |               |
|----|---------------|
| 25 | 健脑果汁          |
| 31 | 梦幻冰饮          |
| 30 | 香橙木瓜汁         |
| 38 | 西芹猕猴桃芽菜汁      |
| 39 | 无花果蜜汁         |
| 46 | 菠萝石榴汁 菠萝香蕉汁   |
| 47 | 红参菠萝木瓜汁       |
| 49 | 菠萝橘子芒果汁       |
| 61 | 姜汁苹果饮 苹果蛋花酒饮  |
| 64 | 山楂苹果饮         |
| 66 | 夏日清凉汁         |
| 71 | 鲜桃苹果饮         |
| 74 | 雪梨生菜柠檬汁 鲜姜雪梨汁 |
| 77 | 山楂蜜汁          |
| 80 | 提子苹果汁         |
| 82 | 乌梅桂花汁         |
| 87 | 椰香芦荟汁         |

### 蔬菜汁

|     |             |
|-----|-------------|
| 92  | 番茄苹果汁 止渴番茄汁 |
| 94  | 番茄冰饮        |
| 96  | 番茄胡萝卜苹果汁    |
| 97  | 蚕豆马铃薯汁      |
| 100 | 胡萝卜蔬菜汁      |
| 102 | 红椒蜜桃芦荟汁     |
| 111 | 补血蔬菜汁       |

|     |               |
|-----|---------------|
| 116 | 红豆冬瓜汁         |
| 119 | 祛暑生津汤         |
| 121 | 红薯肉桂豆浆汁 洋葱红薯汁 |
| 124 | 芦荟红酒汁         |
| 127 | 香蕉卷心菜汁        |
| 128 | 包菜豌豆洋葱汁       |
| 131 | 菠菜竹笋汁         |
| 132 | 西芹生菜菠菜汁       |
| 139 | 洋葱番茄汁         |
| 137 | 莲藕冰糖汁         |

### 茶饮

|     |              |
|-----|--------------|
| 153 | 罗汉果嫩肤茶       |
| 158 | 花果健胃茶        |
| 160 | 花草入眠茶        |
| 163 | 连翘双花茶        |
| 166 | 洋甘菊安神茶       |
| 167 | 金针安眠茶        |
| 168 | 陈皮茶饮         |
| 169 | 冰糖大麦茶 砂仁胡椒茶饮 |
| 168 | 双花山楂饮        |

### 奶昔

|     |               |
|-----|---------------|
| 192 | 肉桂南瓜奶昔 甘薯豆蔻奶昔 |
| 199 | 洋葱冰淇淋奶昔       |
| 201 | 香蕉苹果奶昔        |
| 207 | 猕猴桃奶昔         |
| 212 | 凤梨香橙奶昔        |
| 214 | 香蕉梅脯奶昔        |
| 215 | 牛奶抹茶饮         |
| 217 | 南瓜西芹奶昔 甜瓜白菜奶昔 |
| 218 | 苜蓿薯泥奶昔        |
| 220 | 秋葵豌豆奶昔        |
| 221 | 白菜橘子奶昔        |
| 222 | 柠檬香橙酸奶        |

## 养生强身

### 水果汁

|    |             |
|----|-------------|
| 25 | 苹果蜜柚汁       |
| 27 | 柠檬葡萄柚汁      |
| 31 | 鲜橙汁 香橙苹果汁   |
| 33 | 金橘桂圆汁       |
| 35 | 橘柚生菜汁 包菜橘子汁 |
| 37 | 桃果西芹汁 抗癌果汁  |
| 38 | 降压补钙果菜汁     |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 39 | 无花果柠檬汁                    |
| 41 | 芒果蜜饮 补水果汁 葡萄柚芒果汁          |
| 45 | 凤梨芹菜汁                     |
| 47 | 菠萝果菜汁 菠萝鲜桃汁               |
| 48 | 蛋白柠檬菠萝汁 菠萝柠檬葡萄汁<br>什锦营养果汁 |
| 49 | 菠萝猕猴桃汁                    |
| 50 | 菠萝橘子柠檬汁 西芹菠萝猕猴桃汁          |
| 55 | 西瓜香梨汁                     |
| 56 | 西瓜草莓汁                     |
| 57 | 解暑西瓜汁 西瓜柠檬汁               |
| 58 | 甜瓜柠檬汁                     |
| 59 | 健胃甜瓜汁                     |
| 64 | 苹果番茄柠檬汁 青苹果西芹汁            |
| 65 | 苹果蜜汁 草莓苹果汁 苹果菠菜汁          |
| 67 | 消暑果蔬汁                     |
| 68 | 白菜苹果汁 苹果黄椒红参汁<br>苹果西芹芽菜汁  |
| 69 | 杨桃青提汁 杨桃草莓汁               |
| 71 | 柠檬蜜桃果汁 平衡血糖健康汁            |
| 74 | 包菜柠檬梨汁                    |
| 75 | 健康果饮                      |
| 77 | 红糖山楂汁                     |
| 80 | 葡萄草莓汁 补钙葡萄汁               |
| 81 | 葡萄苹果饮 葡萄橘子汁 芹菜甘蓝葡萄汁       |
| 82 | 抗菌果饮 乌梅开胃汁                |
| 83 | 苹果樱桃汁                     |
| 85 | 草莓冰淇淋汁                    |
| 86 | 草莓番茄汁 草莓糖汁                |
| 88 | 健脾水果汁                     |

### 蔬菜汁

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 93  | 番茄果汁 西芹番茄汁 番茄柳橙汁<br>番茄橘汁 |
| 95  | 活力果蔬汁 红参番茄橘子汁            |
| 96  | 豌豆包菜番茄汁                  |
| 97  | 马铃薯豆浆汁                   |
| 99  | 香橙胡萝卜汁 胡萝卜苹果汁            |
| 100 | 洋葱胡萝卜汁                   |
| 102 | 青椒番茄汁                    |
| 104 | 黄瓜青椒柠檬汁                  |
| 105 | 包菜芜菁葡萄汁 芜菁蔬菜汁            |
| 107 | 白萝卜果蔬汁                   |
| 109 | 油菜萝卜酸橘汁                  |



|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 112       | 西芹生菜苹果汁                           |
| 113       | 柠檬紫苏西芹汁                           |
| 115       | 香橙青瓜汁                             |
| 116       | 南瓜豆浆汁                             |
| 118       | 苦瓜蜂蜜汁                             |
| 120       | 营养地瓜汁                             |
| 121       | 包菜红薯汁                             |
| 122       | 芋头生菜芝麻汁 香芋豆奶                      |
| 123       | 强身健体蔬果汁                           |
| 127       | 减肥蔬果汁 红酒洋葱包菜汁                     |
| 129       | 健胃葱姜汁 香葱菠菜汁 香葱苹果醋                 |
| 130       | 金针菇菠菜汁                            |
| 131       | 菠菜黄麻生菜汁                           |
| 132       | 菠菜西芹豆浆汁                           |
| 134       | 止咳清热汁                             |
| 137       | 润喉藕果汁                             |
| 138       | 毛豆梨汁 毛豆水果汁                        |
| 139       | 洋葱黄椒汁 洋葱芦荟汁                       |
| 140       | 银耳冰糖汁                             |
| <b>茶饮</b> |                                   |
| 142       | 荷叶绿茶                              |
| 144       | 延年益寿茶                             |
| 145       | 红枣绿茶                              |
| 146       | 蜂蜜绿茶饮                             |
| 147       | 桑葚绿茶                              |
| 150       | 佩兰藿香茶 提神红茶                        |
| 151       | 乌发美容茶 润肺核桃茶 果酱红茶                  |
| 152       | 什锦水果茶 乌梅酒红茶饮 助消化果茶<br>菊花乌龙茶 养心苹果茶 |
| 153       | 蜜桃红茶饮 补血红枣茶 桂圆莲子茶<br>红糖茶饮         |
| 154       | 红枣养心茶                             |
| 155       | 祛寒红茶                              |
| 157       | 紫菀花茶 薰衣草薄荷茶                       |
| 158       | 花草健康茶                             |
| 160       | 川贝甘草茶                             |
| 163       | 宁神活力花茶 薰衣草蜜茶                      |
| 166       | 养目菊花茶                             |
| 168       | 三花龙眼茶                             |
| 170       | 当归红花茶 止咳花茶                        |
| <b>咖啡</b> |                                   |
| 173       | 白菜姆火咖啡 柠檬冰咖啡 水果冰咖啡                |
| 174       | 奶油巧克力咖啡 香酒奶油咖啡                    |

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| 174       | 酒香咖啡 润肤咖啡 冰茶牛奶咖啡                     |
| 175       | 白兰地咖啡 鲜奶油咖啡<br>香草冰咖啡 蛋黄巧克力咖啡         |
| 176       | 奶油苹果咖啡 石榴咖啡<br>莱姆酒冰咖啡 凤梨椰奶咖啡         |
| 177       | 果味薄荷咖啡 红糖咖啡奶 椰奶咖啡<br>话梅蜜汁咖啡 可可草莓咖啡   |
| 178       | 奶油冰淇淋咖啡 樱桃草莓咖啡<br>奶油薄荷咖啡 橙汁咖啡        |
| 179       | 什锦咖啡 白兰地水果咖啡 奶精粉咖啡                   |
| 180       | 香橙冰淇淋咖啡 酒香热咖啡<br>巧克力咖啡 牛奶咖啡 柠檬浓咖啡    |
| 181       | 浓郁热咖啡 柠檬咖啡饮 雪碧冰咖啡<br>樱桃牛奶咖啡 鲜奶油玫瑰咖啡  |
| 182       | 原味冰淇淋咖啡 绿茶奶油咖啡<br>椰汁奶油咖啡 啤酒咖啡饮 鸡尾酒咖啡 |
| <b>奶昔</b> |                                      |
| 184       | 草莓奶昔                                 |
| 185       | 香蕉豆沙奶昔                               |
| 186       | 南瓜奶昔 多C奶昔                            |
| 190       | 草莓蜂蜜奶昔                               |
| 194       | 祛寒果奶 甘蓝奶昔                            |
| 196       | 荔枝瓜蓉奶昔                               |
| 198       | 蚕豆鸭梨奶昔                               |
| 202       | 鲜橙香草奶昔                               |
| 204       | 芒果奶昔                                 |
| 205       | 香蕉活力饮 生菜苹果奶昔<br>甘蔗胡萝卜奶昔              |
| 206       | 营养滋补奶昔 樱桃咖啡奶昔<br>柠檬水果奶昔 萝卜油菜汁        |
| 207       | 鸳鸯奶昔                                 |
| 208       | 油菜苹果奶昔 荔枝橘子奶昔 椰蓉奶昔                   |
| 209       | 橘子菠菜汁 健骨奶昔                           |
| 210       | 柠檬美体奶昔                               |
| 211       | 西芹油菜奶昔                               |
| 214       | 甜瓜柠檬奶昔                               |
| 215       | 紫苏毛豆奶昔                               |
| 216       | 抗氧化果奶 甜椒菠菜奶昔 蓝莓萝卜奶昔                  |
| 218       | 生菜梅脯奶昔 西瓜冰淇淋奶昔                       |
| 220       | 生菜南瓜梨汁 西芹玉米奶昔                        |
| 221       | 生菜香蕉奶昔                               |
| 222       | 草莓白菜奶昔                               |
| 223       | 南瓜胡萝卜汁 蓝莓雪梨奶昔 马铃薯甘蓝奶昔                |