

忙里偷闲，是否可以坐下来，喝杯自己做的葡萄汁，  
如生活般，或酸，或甜...  
其实也是在品味生活...



家庭自制健康饮食系列

# 健康饮品

三省出版社（韩）第二编辑部 编著

*Jian Kang Yin Pin*

365日每天一饮 266种在家制作的饮品

吉林科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

健康饮品 / 韩国三省出版社第二编辑部编著; 王志国译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8  
ISBN 978-7-5384-3898-7

I. 健… II. ①韩…②王… III. 保健-饮料-制作 IV. TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第109221号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行  
本书经韩国三省出版社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1792

웬만한 마실 것 다있다 ©2008by Samsung Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co.,Ltd.

through Shinwon Agency Co.,Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2008 by JiLin Science &Technology  
Publishing House

# 健康饮品



韩国三省出版社第二编辑部 编著

责任编辑 李红梅

翻 译 王志国(吉林华侨外国语学院)

助理翻译 刘 丹 徐 峰 白 杨 李常晖

出 版 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 720×990 16开 14.5印张 232千字

版 次 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3898-7

定 价 28.00元

# 健康 饮品

从家庭制作的果汁到药茶，药酒……226种饮品大百科

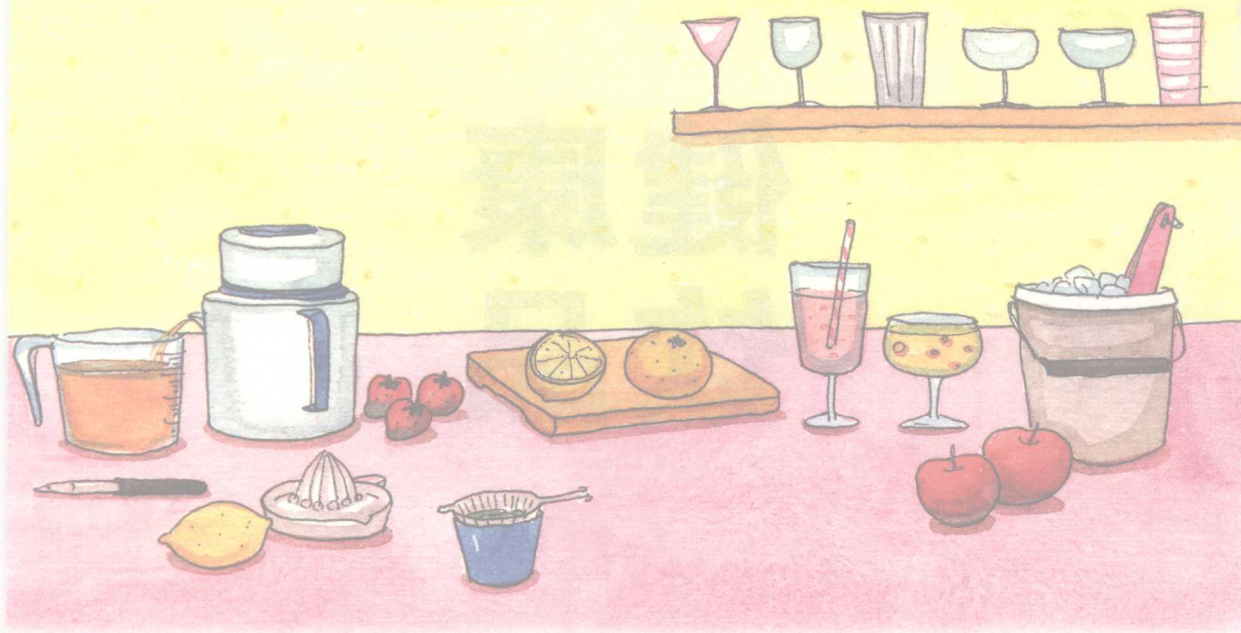
韩国三省出版社第二编辑部 编著



吉林科学技术出版社







**“到现在为止还没有抛弃咖啡和碳酸饮料的您，  
需要一杯营养与美味共存的饮料”**

一杯放入了甜甜奶油的咖啡，似乎会使您疲惫的身躯得到恢复。

口渴了的时候您的手还会经常伸向汽水。但是您没有考虑其中的咖啡因和热量。

所以您也一定开始为自己的这个习惯而开始担心了。

只要您变得稍微勤快一点，您就可以喝上味道和营养一应俱全的饮料了……

**亲自制作的饮料比补药还伟大，这是一个事实。**

每天都在加班或是喝酒应酬的老公，因为学习而睡眠不足的学生，直到偏食的小孩子……为了处于不规律生活状态中的家人，每天做一杯营养饮料吧。

如果是在家亲自制作的都是营养的饮料，那么它可以代替补药，使那种疲倦的生活重新恢复活力。如果一杯饮料就可使人的身心舒展，那么比此更好的绿色生活哪里还会有呢？

**“从味道到营养都很计较的以人为本的饮料百科  
营养果汁，流行饮料，药茶药酒……世界上所有的饮料尽收眼底。”**

亲手制作的饮料，如果您不想放弃哪怕是1%的营养，就一定要熟悉其基本方法。

挑选新鲜材料的方法，应季水果和蔬菜清单，清除残留农药的洗涤方法，都需要一一确认。多种多样的饮料器具损失营养的程度也有所不同，本书中谈及的经验您也一定要读熟。还有就是那种能使之达到最好效果的营养调和法。

如果这些您都一一习得了，便可开始经历您手中的饮料王国了。

**无论是谁都可以轻松地跟着做的饮料226种！**

**一本《健康饮品》，将会对您的口味及健康负全部责任。**

同时拥有水果及蔬菜营养的新鲜果汁是基本！还会挑战利用红茶、冰茶、绿茶等来制作流行饮料，和您的朋友及家人分享。平时认为困难和繁琐而不敢动手制作的药茶和药酒，在这里也会轻而易举地制作出来，供您品尝。

虽然不如喷泻而出的碳酸饮料和浓浓的咖啡那么有诱惑力，但还是请您和我一起进入这个365天每天都在变得好喝的魅力饮品世界里。



# 垂涎欲滴的饮品天国 《健康饮品》

## ● 制作饮品所需的精华信息收录

制作饮品好像不需要什么基础，但是有用的信息却很多。

既然我们要喝就要喝个明白，这样不是更好吗。如何减少营养损失，如何正确地使用工具及制作方法，甚至是常见食材的营养日记等等，这些精华信息一定要读熟，记住。另外书内的小贴士也一定不要忽视，认真读，认真体会。

## ● 任何人都可以跟着做的菜单

里面囊括了不需要大量工具和材料准备的谁都可以跟着做的饮料菜单。还有虽然简单但是却为您指出了营养信息的小贴士。因为本书的出版还经过了料理名师的监督，所以值得相信，并且还标注了一目了然的料理时间。

※ 将冷冻材料的时间和酒的发酵时间从料理时间中排出。

## ● 《健康饮品》由考虑到了营养和健康的226种饮品的制作方法所组成。

对于营养丰富的材料，它的信息甚至是和其他材料之间的调和，我们也计较了一番。并且会告诉您各种各样的制作健康饮品的经验。

## ● 所有的菜单均以1~2人为基准

本书中的所有菜单均以1~2人为基准。1小勺=5ml, 1大勺=15ml(3小勺), 1杯=200ml(16大勺)。如果您没有计量工具，也可用200ml的牛奶盒子或是饭勺子(1大勺)或是茶勺(1小勺)来进行计量。

# CONTENTS

## PART 1 每日一饮



- 12 • 饮品对身体有好处的理由
- 14 • 制作不损失营养的饮品
- 16 • 灵活运用工具
- 18 • 水果、蔬菜汁的代表营养素
- 20 • 用市面出售的材料来感受茶香
- 21 • 超级简便的冰茶制作·柠檬汁
- 22 • 给我们活力的清晨饮品·苹果莲藕汁·西红柿甜椒汁·萝卜柿子汁
- 24 • 补充能量的午间饮料·番木瓜西芹梨汁·芒果牛奶·木瓜菠菜汁
- 26 • 可帮助我们身心安定的晚间饮料·甘蓝胡萝卜汁·萝卜柠檬蜂蜜汁·无花果果汁

## PART 2 按材料分类的营养饮品

### 营养饮品

- 30 / 芹菜蓝莓汁 · 芹菜黄瓜西红柿汁
- 31 / 芹菜苹果汁 · 芹菜西红柿沙拉
- 32 / 黑芝麻豆粉汁 · 核桃牛奶
- 33 / 香蕉萝卜花生汁 · 坚果南瓜沙拉
- 34 / 胡萝卜芒果汁 · 甜椒胡萝卜汁
- 35 / 番木瓜胡萝卜苹果汁 · 胡萝卜地瓜沙拉
- 36 / 黄瓜汁 · 梨黄瓜汁
- 37 / 瓜西红柿汁 · 黄瓜鸡胸脯肉沙拉
- 38 / 甘蓝苹果汁 · 甘蓝草莓汁
- 39 / 甘蓝西红柿汁 · 甘蓝大马哈鱼沙拉
- 40 / 甜菜羽衣甘蓝汁 · 羽衣甘蓝芹菜黄瓜汁
- 41 / 羽衣甘蓝猕猴桃汁 · 羽衣甘蓝沙拉
- 42 / 番木瓜菠菜汁 · 菠菜甜南瓜汁
- 43 / 菠菜胡萝卜汁 · 菠菜豆腐沙拉
- 44 / 西红柿西瓜汁 · 西红柿香蕉冰茶
- 45 / 小柿子胡萝卜汁 · 小柿子黄瓜沙拉
- 46 / 苹果生姜汁 · 苹果酸奶
- 47 / 苹果草莓汁 · 苹果葡萄沙拉
- 48 / 香蕉胡萝卜汁 · 香蕉牛奶
- 49 / 香蕉芒果汁 · 香蕉芝麻沙拉
- 50 / 猕猴桃绿色冰茶 · 猕猴桃菠菜汁
- 51 / 猕猴桃酸奶 · 猕猴桃酸奶沙拉
- 52 / 香蕉橙子冰茶 · 橙子洋葱汁
- 53 / 菠萝橙子甜饮 · 芹菜橙子沙拉
- 54 / 梨甘蓝汁 · 梨葡萄汁
- 55 / 梨蜂蜜汁 · 梨萝卜沙拉
- 56 / 葡萄西瓜汁 · 葡萄瓜子汁
- 57 / 葡萄酸奶 · 葡萄汤圆沙拉
- 58 / 胡萝卜菠萝冰茶 · 蓝莓菠萝汁
- 59 / 菠萝甜椒汁 · 菠萝苹果沙拉

## 附：

- 30 • 芹菜的选购及保存方法
- 33 • 坚果的选购及保存方法
- 35 • 胡萝卜的选购及保存方法
- 37 • 黄瓜的选购及保存方法
- 39 • 甘蓝的选购及保存方法
- 41 • 羽衣甘蓝的选购及保存方法
- 43 • 菠菜的选购及保存方法
- 45 • 西红柿的选购及保存方法
- 47 • 苹果的选购及保存方法
- 49 • 香蕉的选购及保存方法
- 51 • 猕猴桃的选购及保存方法
- 53 • 橙子的选购及保存方法
- 55 • 梨的选购及保存方法
- 57 • 葡萄的选购及保存方法
- 59 • 菠萝的选购及保存方法

## PART 3

### 绿色饮料



#### 62 • Before Cooking

64 / 硬花球花椰草莓汁 • 地瓜香蕉汁

65 / 菠菜芹菜胡萝卜汁

66 / 地瓜萝卜缨汁

67 / 豌豆豆腐汁 • 酸果蔓汁

68 / 西红柿草莓汁 • 香瓜西瓜汁

69 / 苹果柠檬汁 • 绿茶油茶面牛奶

70 / 南瓜可可汁 • 瓜子地瓜汁

71 / 香蕉草莓汁

72 / 苹果猕猴桃汁 • 李子汁

73 / 西瓜汁 • 菠菜牛奶

74 / 莲藕草莓汁 • 红豆黑芝麻汁

75 / 软豆腐汁 • 葡萄柚菠萝汁

77 / 猕猴桃番木瓜汁 • 黄甜椒汁

78 / 苹果萝卜汁 • 核桃大枣汁

79 / 芝麻软豆腐 • 山药汁

80 / 杏仁可可汁 • 花生牛奶

#### 81 • Bonus Page

82 / 水果酸奶

83 / 人参蜂蜜饮料 • 山药汁

84 / 哈密瓜香蕉汁 • 柠檬萝卜蜂蜜汁

85 / 豆腐酸奶汁 • 桃子香蕉汁

87 / 菠萝苹果汁 • 苹果橙子汁

88 / 柿子甜椒橙子汁 • 柿子香蕉汁

89 / 毛豆胡萝卜苹果汁

91 / 卷心菜甜瓜橙子汁 • 青椒梨汁

92 / 香蕉杏仁汁 • 梨甜瓜汁

93 / 南瓜核桃奶 • 沙参黑芝麻汁

95 / 西红柿汁 • 梨汁 • 猕猴桃汁 • 西

瓜柠檬汁

96 / 软豆腐豆子汁 • 神仙草胡萝卜汁

97 / 豆粉地瓜汁

98 / 酒酿

99 / 柿饼汁

101 / 蓝莓汁 • 水参汁

102 / 人参酸奶汁

103 / 绿茶酸奶汁 • 软柿子酸奶汁

104 / 地瓜可可粉汁 • 老南瓜汁

105 / 栗子豆粉汁 • 玉米西红柿汁

107 / 芦笋甜瓜葡萄柚汁 • 栗子土豆汁

108 / 海带蔬菜汤 • 南瓜汁

#### 109 • Bonus Page

111 / 萝卜梨汁 • 花球花椰甜椒苹果汁

113 / 牛奶奶昔 • 绿茶奶 • 黑芝麻奶

## PART 4

### 流行饮品

#### 116 • Before Cooking

118 / 芒果泡沫茶

119 / 西瓜奶昔 • 哈密瓜奶昔

120 / 薄荷冻 • 苹果冰淇淋

121 / 猕猴桃草莓汁 • 猕猴桃香蕉沙冰

122 / 草莓奶昔 • 菠萝奶昔

123 / 红豆绿茶奶茶

125 / 热带饮料 • 香蕉奶昔

126 / 菠萝牛奶果冻

#### 127 • Bonus Page

128 / 橙子果冻

129 / 西瓜冰

130 / 哈密瓜甜菜

131 / 黄桃奶昔 • 覆盆子甜饮

132 / 三色汤圆五味子甜茶

133 / 牛奶刨冰

134 / 桃味刨冰

135 / 香蕉酸奶果冻

136 / 薄荷汽水

137 / 绿茶奶昔 • 酸橙薄荷冰茶

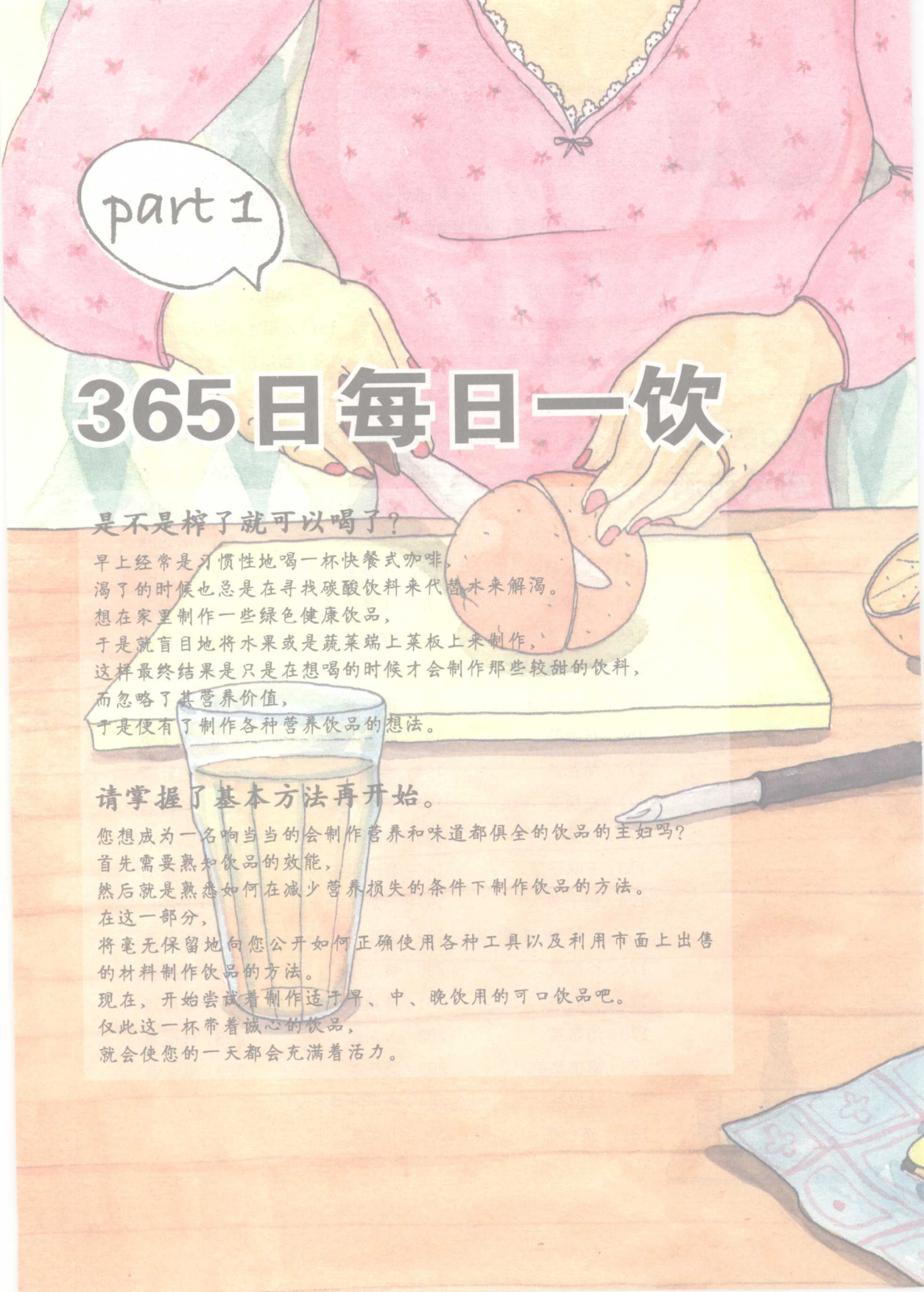


- 138 / 柠檬碳酸饮料 • 果浆软糖可  
可饮料
- 139 / 冰奶茶
- 140 / 哈密瓜桃子汁 • 蓝莓冰奶茶
- 141 / 巧克力香蕉奶 • 葡萄酒西红柿汁
- 142 / 葡萄甜菜
- 143 / 西瓜香瓜冰爽汁
- 145 / 猕猴桃冰淇淋
- 146 / 豆奶冰淇淋
- 147 / 芒果菠萝冰淇淋
- 148 / 薄荷冰红茶
- 149 / 西瓜甜茶
- 150 / 柠檬果冻
- 151 / 菠萝橙子甜茶
- 153 / 冻西红柿香蕉刨冰 • 炒面水  
果刨冰
- 154 / 地瓜冰淇淋 • 西红柿冰饮
- 155 / 西瓜刨冰

## PART 5 药茶药酒

- 158 • Before Cooking
- 160 / 橘子茶
- 161 / 大枣茶
- 162 / 玫瑰红茶
- 163 / 玉米须茶
- 164 / 薏苡茶
- 165 / 核桃茶
- 166 / 人参茶
- 167 / 玫瑰花茶
- 169 / 石榴茶
- 170 / 菊花茶
- 171 / 桔梗茶
- 172 / 艾蒿
- 173 / 五味子茶
- 174 / 橙子茶
- 175 / 柠檬蜂蜜茶
- 176 / 松菌茶
- 177 / 香菇茶
- 178 / 海带茶
- 179 / 裙带菜茶
- 180 / 桂皮茶
- 181 / 菟竹茶
- 182 / 枸杞子茶
- 183 / 葛茶
- 184 / 南瓜子茶
- 185 / 松仁茶
- 186 / 生姜茶
- 187 / 生姜红茶
- 188 / 洋葱茶
- 189 • Bonus Page
- 190 / 辣椒茶
- 191 / 胡萝卜茶
- 193 / 梨茶
- 194 / 萝卜缨茶
- 195 / 菠菜茶
- 196 / 卷心菜茶
- 197 / 地瓜茶
- 199 / 西瓜茶
- 200 / 黄瓜茶
- 201 / 莲藕茶
- 202 / 大葱茶
- 203 / 栗子茶
- 204 / 柿子叶茶
- 205 / 山药茶
- 207 / 黑米茶
- 208 / 蜂蜜茶
- 209 / 干葡萄酒
- 211 / 黑芝麻酒
- 212 / 苏子叶酒
- 213 / 沙参酒
- 215 / 大蒜酒
- 216 / 桃子酒
- 217 / 韭菜酒
- 218 / 苹果酒
- 219 / 松针酒
- 220 / 芦荟酒
- 221 / 银杏酒
- 222 / 人参酒
- 223 • Bonus Page
- 224 / 李子酒
- 225 / 葛藤酒
- 227 / 葡萄酒
- 228 / 核桃酒
- 229 / 黑豆酒





part 1

# 365日每日一饮

是不是榨了就可以喝了？

早上经常是习惯性地喝一杯快餐式咖啡，  
渴了的时候也总是在寻找碳酸饮料来代替水来解渴。  
想在家里制作一些绿色健康饮品，  
于是就盲目地将水果或是蔬菜端上菜板上制作，  
这样最终结果是只是在想喝的时候才会制作那些较甜的饮料，  
而忽略了其营养价值，  
于是便有了制作各种营养饮品的想法。

请掌握了基本方法再开始。

您想成为一名响当当的会制作营养和味道都俱全的饮品的主妇吗？  
首先需要熟知饮品的效能，  
然后就是熟悉如何在减少营养损失的条件下制作饮品的方法。  
在这一部分，  
将毫无保留地向您公开如何正确使用各种工具以及利用市面上出售  
的材料制作饮品的方法。  
现在，开始尝试着制作适于早、中、晚饮用的可口饮品吧。  
仅此这一杯带着诚心的饮品，  
就会使您的一天都会充满着活力。



# 饮品对身体有好处的理由

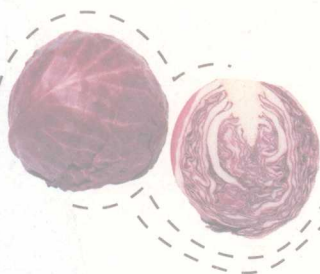


## 和水果相比营养吸收率高

用新鲜的水果和蔬菜制成的饮品是一个活着的维生素、矿物质及酶的宝库。在制作饮品的时候，需要经过一个将水果或是蔬菜的纤维质进行榨取磨碎的过程，此时便可将存在于纤维质内非常细小的营养成分转变成易于人体吸收的良好状态。所以完全可以说和吃水果蔬菜相比，将其制作成饮品更有助于消化，人体吸收会更快。

## 排毒及预防老化效果优越

有规律地喝新鲜饮品，饮品之中的酶、维生素、矿物质、碱等物质，便对体内的毒素进行消毒并会将毒素排出体外，从而使新陈代谢趋向正常化。而新陈代谢正常则会使抵抗力增强，还会使大脑以及内脏的运转能力得到改善。另外，新鲜饮品内还含有丰富的能起到防止氧化作用的植物成分，它可以促进细胞的生成及防止老化。



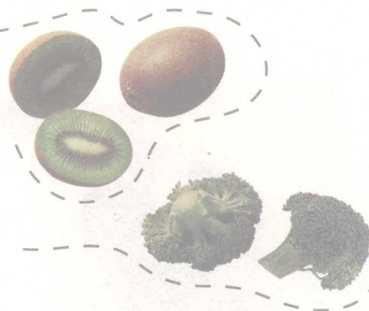
## 改善体质，提高免疫力

新鲜饮品内含有的丰富碱性矿物质，可以将酸性体质改变成碱性体质，从而提高身体免疫力。结果，对于过敏反应，肝炎，感冒等各种疾病的抵抗能力就会大大提高。另外，在调解从骨头内分泌出来的钙量的同时，还会将饮品内的有机钙供给给骨骼，从而使骨骼保持坚硬。



## 清除宿便，洗肠

肠是消化器官中最重要的器官之一。吃加过热的食品会产生宿便和各种废物，对于肠的消化、吸收起到一定的妨碍作用，并且各种腐败菌还会产生巨毒物质，使身体更容易遭到病毒的侵犯，如果食用新鲜的果汁，果汁中的无机盐等物质便会溶解肠中的酸性成分，并排出体外，从而起到解决便秘促进大肠运动的作用，同时对于预防成人病也有作用。



## 丰富的纤维质有助于减肥

饮品不仅味道好而且还含有丰富的纤维质，喝了以后可以使人具有一种饱胀感，从而能立即解决饥饿。另外，这些饮品在供给减肥时容易缺乏的维生素和无机物等人体所必需的营养素的同时，低热量对于体重的减少还有大大的帮助。

### 新鲜地保管饮品材料

#### ● 0℃~3℃保鲜保管

**硬花球花椰：**可整体用保鲜膜包好保管。可保管7~10天。

**芹菜：**洗净，将叶片和茎秆分开后，将茎秆切段后用浸了水的报纸包好，放入保鲜袋置于冰箱蔬菜间内保管。

**草莓：**不要洗，也不要带蒂，用保鲜袋保管。如果想长期保管，可洗净去蒂后放入保鲜袋冷冻。

**猕猴桃：**购买时要选择较硬的，室温下放置1~2天，然后放入冰箱内保管。可以保管1~2周。

tip

#### ● 4℃~6℃常温保管

**胡萝卜：**用报纸或是餐巾纸卷好放在阴凉处保管。可保管1个月以上。

**黄瓜：**用报纸或是餐巾纸卷好放在阴凉处保管。

**地瓜：**带着土放在瓦楞纸纸箱内置于阴凉处保管。如果和苹果放在一起保管还可以防止生芽。

**香蕉：**室温下放置4天再使用为佳。如果想长期保管，可以淋上柠檬汁，以果肉的方式冷冻保管。

# 制作不损失营养的饮品



## 选择新鲜的绿色材料

因为是为了健康才喝的饮品，所以选用新鲜的材料来制作是最重要的。绿色材料和使用农药栽培的不同，可以连果皮一起吃，维生素C的含量也相当丰富。表面无伤痕，形状规则，色泽鲜明的材料，维生素、无机物、铁及钙等各种营养成分的含量更为丰富。

## 用应季水果和蔬菜来制作

按季节收获的应季水果和不分季节使用化学肥料来栽培的水果相比，营养成分又好，纤维质又丰富。产量大价格低廉，充分地受到太阳紫外线的照射，农药等有害物质少，所以更安全。非应季水果则味道不足，有木腥味，不适于制作饮品，所以此时选择带有糖水成分的罐头会更好一些。



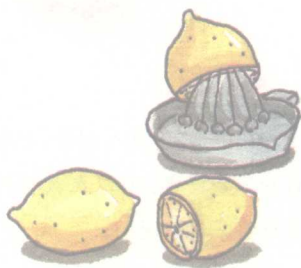
## 安全洗涤水果和蔬菜的方法

- 如果想将残留在水果和蔬菜表面上的农药成分洗干净，可用流水进行充分地冲洗。
- 类似于葡萄和洋白菜等需要一个一个摘下来洗的食品，可以在水中放入精盐一起浸泡后再用流水充分冲洗。
- 带皮一起吃的苹果或是柿子可以用绿茶水来进行洗涤。绿茶内的皂甙成分，可以防止细菌繁殖和去除污染物。
- 没有果皮或是容易变软的草莓或是西红柿，可用以9:1的比例配制的水和醋或是以同样比例配制的水和精盐浸泡一会儿，然后再用流水冲洗干净。



## 做完以后要尽快喝掉

去掉果皮的水果或是蔬菜，暴露在空气中，营养成分瞬间就会开始流失，水果的果肉用手去触摸的话，就会变色，跑味儿。所以制作好了的饮品要尽快喝掉，这样才会减少营养的流失。还有，蜂蜜和糖浆如果吸收了水分会马上变质，所以一定要制作完成喝之前再放入。



## 使用冰块和塑料勺

将水果或是蔬菜放入榨汁机时，放入适量的冰块，可以在一定程度上阻止营养成分的破坏。特别是在常温状态下保存的水果蔬菜，如果放入了冰块，制作后喝起来更新鲜更爽口。在对饮品进行搅拌的时候，用塑料勺而非金属勺，会减少对营养成分的破坏。

## 用一些替代品代替那些较为陌生的材料

芝麻的脂肪和营养非常丰富，所以可以替代能减少胆固醇的一些，陌生食材；叶红素和维生素C丰富的热带水果木瓜可以用容易买得到的猕猴桃来替代；含有大量水分、维生素、钙等的芒果可以用哈密瓜来替代；蓝莓可以用颜色差不多的葡萄带皮一起使用，同样可以起到补充紫色素的作用。

