

健康书系Ⅲ-⑫

中国保健营养理事会 编

The Four Seasons Natural Drink

# 四季轻饮

——蔬果汁、果醋汁、花草药茶、冰点冷饮、咖啡奶茶

## 你知道吗？

喝饮料也能喝出健康，  
喝出美丽。  
关键在于你喝对了没有？

>养颜 >排毒 >纤体 >祛病 >滋阴  
>健脑 >调气血 >抗衰老

**7**大类 **600** 余款时尚家常饮品，  
按饮品分类、饮品常识、饮品功效而  
特别设计超级好用的3种检索。

以健康、绿色天然的方式，  
引领你走进无龄时代，  
让你轻松享受甜美滋润的生活！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

四季畅饮 / 深圳市金版文化发展有限公司策划.  
—海口: 南海出版公司, 2008. 7  
(健康书系Ⅲ)  
ISBN 978-7-5442-4088-8

I. 四… II. 深… III. 饮料—制作 IV. TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015807号

JIANKANG SHUXI Ⅲ (B) —— SIJI CHANGYIN  
健康书系Ⅲ(B) —— 四季畅饮

---

策 划 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn  
经 销 新华书店  
摄 影 陈键强  
印 刷 深圳市彩视印刷有限公司  
开 本 711mm×1016mm 1/16  
印 张 14.5  
版 次 2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4088-8  
定 价 159.20元 (共4册) 定价: 39.80元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

The Four Seasons Natural Drink

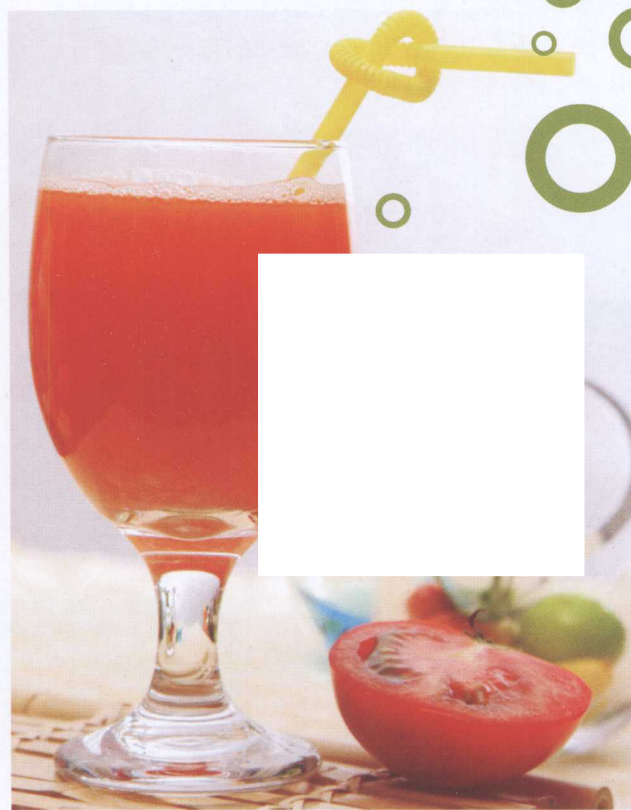
# 四季轻饮

——蔬果汁、果醋汁、花草药茶、冰点冷饮、咖啡奶茶

中国保健营养理事会 编

主编 赵宏祥

编委 赵耀荣 梁永胜 吴亚骏 王荣



南海出版公司



# 如何使用本书

# 超级好用的3大检索功能

## 功能1：按分类查找饮品

本书共分为七个大类，收集了千余种适宜家庭制作的饮品。这些饮品材料方便易取、操作简单、制作成本低廉且营养美味，各种口味应有尽有，相信你绝对可以从中找到自己喜欢的。

果汁	024
蔬菜汁	074
蔬果汁	096
果醋汁	174
花草药茶	184
冰点冷饮	210
咖啡奶茶	218

### 目录 Contents

#### 按类别分目录

##### Part 1 果汁

苹果汁	025
苹果优酪乳/苹果柠檬汁	026
苹果青提汁/苹果莓及桃汁/苹果橘子汁	027
苹果柳橙汁/苹果绿茶优酪乳/苹果葡萄干牛奶	028
苹果菠萝橙汁/香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳/香蕉茶汁	029
香蕉哈密瓜奶/香蕉火龙果汁	030
香蕉柳橙汁/香蕉蜜桃汁/香蕉苹果汁	031
香蕉燕麦牛奶/香蕉苹果柠檬汁/香蕉柳橙优酪乳	032
西瓜牛奶/西瓜之舞/红糖西瓜饮/西瓜柠檬汁	033
西瓜蜜桃奶/西瓜香蕉汁	034
梨子汁/雪梨优酪乳/梨子汁	035
梨子苹果汁/梨子柚子汁/梨子香蕉果汁	036
白梨苹果汁/白梨西瓜苹果汁/梨梨双果汁/酸甜菠萝汁	037
酸甜菠萝蜂蜜汁/菠萝苹果汁	038
菠萝沙田柚汁/菠萝西瓜汁/菠萝苹果汁	039
菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁/葡萄柳橙汁	040
双味葡萄汁/葡萄柠檬汁/葡萄苹果汁/葡萄哈密瓜牛奶	041
草莓汁/草莓优酪乳	042
草莓苹果汁/草莓西瓜汁/草莓柳橙汁	043
草莓柠檬乳酪汁/草莓葡萄汁/草莓香蕉汁	044
草莓大蜜桃菠萝汁/草莓芒果香瓜汁/猕猴桃汁/猕猴桃菠萝汁	045
猕猴桃薄荷汁/猕猴桃柳橙奶	046
猕猴桃柳橙奶/猕猴桃梨子汁/综合鲜果汁	047
双核菠萝汁/哈密瓜蜂蜜汁/哈密瓜奶	048
哈密瓜奶/哈密瓜柳橙汁/哈密瓜柠檬汁/瓜田李子	049
柳橙汁/清凉蜜橙汁	050

柠檬橙香乳/柠檬红葡萄果汁/柠檬柠檬蜂蜜汁	051
丰韵美白柠檬汁/芒果梨管/芒果牛奶	052
芒果哈密瓜汁/芒果橘子奶/芒果柠檬汁/芒果葡萄柚奶	053
木瓜牛奶/木瓜葡萄奶	054
木瓜牛奶蜜汁/木瓜哈密瓜汁/木瓜柳橙汁	055
木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁/姜片木瓜奶昔	056
柑橘蜜/葡萄汁/橘子优酪乳/橘子柠檬汁	057
金橘莓石榴鲜果汁/橘子汁	058
蜜桃汁/橘子苹果汁/桃子西瓜汁	059
水蜜桃优酪乳/火龙果汁/火龙果陈压果汁	060
李子鲜果汁/李子牛奶饮/李子葡萄汁/荔枝酸奶	061
荔枝柠檬汁/荔枝葡萄汁	062
柠檬汁/酸甜柠檬茶/柠檬柠檬汁	063
双果柠檬汁/莲体果汁/柠檬柳橙香瓜汁	064
蜜汁榴莲/榴莲牛奶果汁/甜瓜酸奶汁/香瓜苹果汁	065
香瓜苹果汁/杨梅汁	066
柚子汁/沙田柚葡萄汁/橙子蜜桃综合果汁	067
猕猴桃橙汁/猕猴桃果汁/杨梅香蕉奶饮	068
樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/蜜桃橘子汁/柚子柠檬汁	069
桃子鲜果汁/蜜汁甘栗汁	070
紫色葡萄汁/紫色葡萄汁/果汁柑桔综合汁	071
三果综合汁/酸甜猕猴桃奶/山楂草莓汁	072
圣女果芒果汁/石榴苹果汁/西瓜汁/酸甜葡萄菠萝奶	073

##### Part 2 蔬菜汁

青瓜汁	075
黄瓜蜜饮/黄瓜芹菜蔬菜汁	076
西红柿汁/西红柿蔬菜汁/西红柿牛奶	077
西红柿优酪乳/西红柿洋葱汁/西红柿芹菜汁	078
西红柿苏打汁/西红柿鲜果汁/西红柿莲藕汁/西红柿柠檬汁	079
芹菜柠檬汁/芹菜汁	080
芹菜柠檬汁/双芹蔬菜蔬菜汁/胡萝卜汁	081







## 按类别分目录

### Part 1 果汁

苹果汁 .....	025
苹果优酪乳/苹果柠檬汁 .....	026
苹果青提汁/苹果番荔枝汁/苹果橘子汁 .....	027
苹果柳橙汁/苹果绿茶优酪乳/苹果葡萄干牛奶 .....	028
苹果菠萝桃汁/香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳/香蕉茶汁 .....	029
香蕉哈密瓜奶/香蕉火龙果汁 .....	030
香蕉柳橙汁/香蕉蜜柑汁/香蕉苹果汁 .....	031
香蕉燕麦牛奶/香蕉苹果柠檬汁/香蕉柳橙优酪乳 .....	032
西瓜牛奶/艳阳之舞/红糖西瓜饮/西瓜柠檬汁 .....	033
西瓜蜜桃汁/西瓜香蕉汁 .....	034
梨子汁/贡梨优酪乳/梨橘汁 .....	035
梨子香瓜汁/梨子柚汁/梨苹果香蕉汁 .....	036
白梨无花果汁/白梨西瓜苹果汁/贡梨双果汁/酸甜菠萝汁 .....	037
酸甜菠萝鲜果汁/菠萝苹果汁 .....	038
菠萝沙田柚汁/菠萝西瓜汁/菠萝香瓜汁 .....	039
菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁/葡萄鲜奶汁 .....	040
双味葡萄汁/葡萄柠檬汁/葡萄芝麻汁/葡萄哈密瓜牛奶 .....	041
草莓汁/草莓优酪乳 .....	042
草莓蛋乳汁/草莓贡梨汁/草莓柳橙汁 .....	043
草莓柠檬乳酪汁/草莓葡萄汁/草莓香瓜汁 .....	044
草莓水蜜桃菠萝汁/草莓芒果香瓜汁/猕猴桃汁/猕猴桃菠萝汁 .....	045
猕猴桃薄荷汁/猕猴桃柳橙酸奶 .....	046
猕猴桃柳橙奶酪/猕猴桃梨子汁/综合鲜果汁 .....	047
双桃菠萝汁/哈密瓜蜂蜜汁/哈密瓜奶 .....	048
哈密瓜椰奶/哈密瓜柳橙汁/哈密瓜柠檬汁/瓜田李下 .....	049
柳橙汁/清爽蜜橙汁 .....	050

粒粒橙雪乳/柳橙红葡萄酒汁/柳橙柠檬蜂蜜汁 .....	051
丰胸美白柳橙汁/芒果飘雪/芒果牛奶 .....	052
芒果哈密瓜汁/芒果橘子奶/芒果柠檬汁/芒果葡萄柚酸奶 .....	053
木瓜牛奶/木瓜蛋奶饮 .....	054
木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁/木瓜柳橙汁 .....	055
木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁/麦片木瓜奶昔 .....	056
柑橘蜜/蜜柑汁/橘子优酪乳/橘子柠檬汁 .....	057
金橘番石榴鲜果汁/桃子汁 .....	058
蜜桃汁/桃子苹果汁/桃子香瓜汁 .....	059
水蜜桃优酪乳/火龙果汁/火龙果降压果汁 .....	060
李子鲜果汁/李子牛奶饮/李子蛋奶汁/荔枝酸奶 .....	061
荔枝柠檬汁/荔枝番石榴汁 .....	062
柠檬汁/酸甜柠檬浆/纤体柠檬汁 .....	063
双果柠檬汁/强体果汁/柠檬柳橙香瓜汁 .....	064
蜜汁榴莲/榴莲牛奶果汁/甜瓜酸奶汁/香瓜豆奶汁 .....	065
香瓜苹果汁/杨梅汁 .....	066
柚子汁/沙田柚草莓汁/番石榴综合果汁 .....	067
蜂蜜杨桃汁/杨桃柳橙汁/杨桃香蕉奶饮 .....	068
樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/美颜柿子汁/柿子柠檬汁 .....	069
柿子鲜果汁/姜汁甘蔗汁 .....	070
金色嘉年华/金色组曲/蜜汁枇杷综合汁 .....	071
三果综合汁/桑葚猕猴桃奶/山楂草莓汁 .....	072
圣女果芒果汁/石榴苹果汁/双瓜汁/酸甜葡萄菠萝奶 .....	073

## Part 2 蔬菜汁

青瓜汁 .....	075
青瓜蜜饮/青瓜芹菜蔬菜汁 .....	076
西红柿汁/西红柿蜂蜜汁/西红柿牛奶 .....	077
西红柿优酪乳/西红柿洋葱汁/西红柿芹菜汁 .....	078
西红柿双芹汁/西红柿鲜蔬汁/西红柿豆腐汁/西红柿柠檬汁 .....	079
芹菜柠檬汁/芹菜汁 .....	080
芹菜柠檬汁/双芹菠菜蔬菜汁/胡萝卜汁 .....	081



胡萝卜甜椒汁/胡萝卜南瓜牛奶/萝卜汁 .....	082
白萝卜姜汁/菠菜汁/菠菜优酪乳/菠菜胡萝卜汁 .....	083
菠菜黑芝麻牛奶汁/苦瓜汁 .....	084
苦瓜蜂蜜姜汁/苦瓜芦笋汁/包菜汁 .....	085
包菜水芹汁/包菜胡萝卜汁/包菜花椰菜汁 .....	086
包菜蔬菜混合汁/芦笋蔬菜汁/芦笋西红柿汁/西兰花萝卜汁 .....	087
西兰花西红柿汁/花椰菜西红柿汁 .....	088
花椰菜胡萝卜汁/南瓜汁/南瓜豆浆汁 .....	089
黄金南瓜豆奶汁/芦荟汁/百合汁 .....	090
毛豆汁/苋菜汁/生菜芦笋汁/黄花菠菜汁 .....	091
姜香冬瓜露/大蒜胡萝卜汁 .....	092
牛蒡芹菜汁/马铃薯莲藕汁/青椒蔬菜混合汁 .....	093
甜椒综合汁/油菜绿色蔬菜汁/双西青瓜汁 .....	094
胡萝卜芹菜汁/五色蔬菜汁/五行蔬菜汁 .....	095

## Part 3 蔬果汁

菠菜果汁 .....	097
菠菜橘汁/菠菜荔枝汁 .....	098
菠菜苹果汁/菠菜樱桃汁/菠菜胡萝卜汁 .....	099
菠菜菠萝牛奶/菠菜芹菜汁/胡萝卜豆浆 .....	100
胡萝卜优酪乳/胡萝卜苹果汁/胡萝卜西瓜汁/胡萝卜菠萝汁 .....	101
胡萝卜草莓汁/胡萝卜梨子汁 .....	102
胡萝卜橘子奶昔/胡萝卜香瓜菜汁/胡萝卜猕猴桃果汁 .....	103
胡萝卜柠檬梨汁/胡萝卜苹果芹菜汁/胡萝卜猕猴桃柠檬汁 .....	104
胡萝卜山竹蔬果汁/胡萝卜生菜苹果汁/胡萝卜石榴包菜汁/胡萝卜蔬菜汁 .....	105
青瓜苹果汁/青瓜雪梨汁 .....	106
青瓜苹果菠萝汁/青瓜西瓜芹菜汁/青瓜木瓜柠檬汁 .....	107
青瓜水果汁/青瓜西芹蔬果汁/苦瓜菠萝汁 .....	108
苦瓜苹果牛奶/西芹菠萝牛奶/香芹苹果汁/芹菜密瓜汁 .....	109
芹菜苹果汁/芹菜杨桃蔬果汁 .....	110
包菜橘子汁/包菜苹果汁/包菜莴笋汁 .....	111
包菜香蕉汁/包菜菠萝汁/包菜西红柿苹果汁 .....	112
包菜火龙果汁/包菜芒果柠檬汁/包菜蜜瓜柠檬汁/包菜木瓜汁 .....	113





包菜葡萄汁/包菜猕猴桃柠檬汁 .....	114
包菜桃子汁/油菜菠萝汁/油菜苹果汁 .....	115
油菜苹果姜汁/西红柿甘蔗汁/西红柿胡萝卜汁 .....	116
西红柿马蹄饮/西红柿芒果汁/西红柿柚汁/西红柿海带汁 .....	117
西红柿胡柚汁/西红柿柠檬牛奶 .....	118
西红柿苹果优酪乳/西红柿沙田柚汁/西红柿包菜甘蔗汁 .....	119
苹果柚汁/苹果胡萝卜汁/苹果芥蓝汁 .....	120
苹果白菜柠檬汁/苹果菠菜柠檬汁/苹果菠萝老姜汁 .....	121
苹果草莓胡萝卜汁/苹果冬瓜柠檬汁 .....	122
苹果西红柿双菜优酪乳/苹果红薯蔬果汁/苹果胡萝卜桑葚汁 .....	123
苹果胡萝卜优酪乳/苹果油菜柠檬汁/苹果生菜柠檬汁 .....	124
苹果茼蒿蔬果汁/苹果莴笋汁/苹果苦瓜鲜奶汁/苹果西芹柠檬汁 .....	125
苹果纤体果汁/苹果青瓜柠檬汁 .....	126
苹果油菜汁/草莓芦笋猕猴桃汁/草莓萝卜菠萝汁 .....	127
草莓萝卜牛奶汁/草莓芹菜芒果汁/草莓双笋汁 .....	128
草莓西芹哈密瓜汁/葡萄菠菜汁/葡萄青椒果汁/葡萄菠萝猕猴桃汁 .....	129
葡萄冬瓜猕猴桃汁/葡萄冬瓜香蕉汁 .....	130
葡萄西红柿菠萝汁/葡萄花椰菜白梨汁/葡萄芦笋苹果汁 .....	131
葡萄萝卜梨汁/葡萄柠檬蔬果汁/葡萄生菜梨子汁 .....	132
葡萄蔬果汁/葡萄西芹菠萝汁/葡萄西芹蔬果汁/香蕉菠菜牛奶汁 .....	133
香蕉苦瓜油菜汁/香蕉苦瓜汁 .....	134
香蕉茼蒿牛奶汁/西瓜芦荟汁/西瓜芹菜汁 .....	135
西瓜西红柿汁/西瓜橘子西红柿汁/猕猴桃梨子汁 .....	136
猕猴桃山药汁/猕猴桃花菜菠萝汁/猕猴桃生菜青瓜汁/猕猴桃蔬菜汁 .....	137
柠檬菠菜柚汁/柠檬菠萝果菜汁 .....	138
柠檬芥菜橘子汁/柠檬芥菜蜜柑汁/柠檬牛蒡柚汁 .....	139
柠檬芹菜香瓜汁/柠檬青菜汁/柠檬青椒萝卜汁 .....	140
柠檬生菜草莓汁/柠檬生菜芦笋汁/柠檬西兰花橘子汁/柠檬西芹橘子汁 .....	141
柠檬西芹柚汁/柠檬小白菜汁 .....	142
柠檬油菜草莓汁/柠檬油菜橘子汁/菠萝西红柿汁 .....	143
菠萝芹菜汁/菠密包菜汁/香瓜果菜汁 .....	144
香瓜蔬果汁/香瓜蔬果汁/金橘苹果汁/橘子姜蜜汁 .....	145
橘子萝卜苹果汁/橘子芹菜花椰汁 .....	146
梨子青椒蔬果汁/梨子鲜藕汁/梨子油菜蔬果汁 .....	147
冬瓜苹果汁/冬瓜苹果柠檬汁/双椒活力饮 .....	148
甜椒轻盈汁/马蹄山药汁/彩椒柠檬汁/低脂水果汁 .....	149

豆芽柠檬汁/番石榴胡萝卜汁 .....	150
番石榴西芹汁/蜂蜜西红柿山楂汁/甘苦汁恋 .....	151
甘蔗西红柿汁/瓜菜桃子柳橙汁/桂圆芦荟露 .....	152
哈密瓜毛豆汁/哈密瓜青瓜马蹄汁/黄皮苹果西红柿汁/活力蔬果汁 .....	153
火龙果苦瓜汁/健康橘蒟水梨汁 .....	154
芥蓝薄荷汁/抗癌养生汁/莲藕蔬果汁 .....	155
莲藕柳橙蔬果汁/莲雾西瓜汁/柳橙包菜芦荟汁 .....	156
柳橙蔬菜汁/龙眼胡萝卜汁/芦荟柠檬汁/芦荟牛奶果汁 .....	157
芦笋蜜柚汁/芦笋苹果汁 .....	158
萝卜芥菜西芹汁/芒果菠菜蔬果汁/芒果茭白牛奶 .....	159
木瓜蔬菜汁/木瓜莴笋汁/木瓜鲜姜汁 .....	160
奶白菜苹果汁/南瓜牛奶/南瓜柑橘汁/南瓜香蕉牛奶 .....	161
嫩肤酸酸饮/牛蒡水果汁 .....	162
排毒蔬果汁/葡萄柚芦荟鲜果汁/青椒西瓜汁 .....	163
清爽蔬果汁/人参果梨葡萄汁/山药汁 .....	164
山药苹果优酪乳/生菜李子柠檬汁/柿子胡萝卜汁/薯叶苹果汁 .....	165
酸味菠萝汁/茼蒿包菜菠萝汁 .....	166
茼蒿菠萝柠檬汁/茼蒿葡萄柚蔬果汁/莴笋汁 .....	167
莴笋西芹综合蔬果汁/西兰花奶昔/仙人掌汁 .....	168
鲜果鲜菜汁/鲜蔬降糖汁/苋菜苹果汁/香菇葡萄汁 .....	169
白菜柿子汁/香柠白菜汁 .....	170
小白菜苹果奶汁/小白菜葡萄柚蔬果汁/姜梨蜂蜜饮 .....	171
洋葱汁/洋葱果菜汁/樱桃芹菜汁 .....	172
珍珠猕猴桃汁/消脂蔬果汁/综合果汁/综合果菜汁 .....	173

## Part 4 果醋汁

玫瑰醋 .....	175
薰衣草醋/洋甘菊醋 .....	176
茴香醋/葡萄醋/苹果果醋汁 .....	177
柠檬苹果醋/荔枝醋/黑枣醋 .....	178
菠萝醋/柿子醋/草莓醋 .....	179
迷迭香醋/猕猴桃醋 .....	180
酸梅醋/柠檬醋/香柚柠檬醋 .....	181





香蕉醋/樱桃醋/西红柿醋 .....	182
糯米汽水醋/牛蒡醋/酸奶醋 .....	183

## Part 5 花草药茶

铁观音绿茶 .....	185
桂花减压茶/桂花蜜茶 .....	186
桂花普洱茶/菊花决明饮/菊花山楂茶 .....	187
菊花蜂蜜水/玫瑰调经茶/玫瑰杞枣茶 .....	188
玫瑰茄香花茶/茉莉花香茶/茉莉洛神茶/茉莉鲜茶 .....	189
茉莉紫罗兰茶/迷迭杜松果茶 .....	190
迷迭香草茶/迷迭香茶/迷迭香玫瑰茶 .....	191
迷迭香柠檬茶/薄荷茶/薄荷甘菊茶 .....	192
薄荷鲜果茶/百里香桂花茶/半枝莲白花蛇舌草茶/川七瘦身茶 .....	193
大黄通便茶/丁香绿茶 .....	194
番红花茶/番石榴蕊叶茶/荷叶瘦身茶 .....	195
金莲花清热茶/金银花绿茶/花香浓茶 .....	196
健胃桂花茶/红花绿茶饮/银花饮/花旗参龙眼茶 .....	197
金盏健胃茶/金盏整肠茶 .....	198
莲花蜜茶/莲花心金盏茶/绿茶 .....	199
罗汉果胖大海茶/罗汉三宝茶/麦冬竹茹茶 .....	200
麦门冬竹叶茶/麦芽山楂饮/明目茶/柠檬马鞭茶 .....	201
柠檬蜜茶/蒲公英甘草茶 .....	202
蒲公英清凉茶/杞菊饮/清肝定喘茶 .....	203
清凉百草茶/清香安神茶/清热凉血茶 .....	204
润肤茶/山楂绿茶饮/桃花清肠茶/香蜂草凉茶 .....	205
香蜂金橘茶/醒神舒筋茶 .....	206
洋甘菊红花茶/养颜瘦身茶/养阴百合茶 .....	207
益气养血茶/意式橘茶/鱼腥草茶 .....	208
玉竹西洋参茶/止泻姜茶/紫苏梅子绿茶/紫苏止咳茶 .....	209



## Part 6 冰点冷饮

冰砂 .....	211
鸳鸯冰砂/芋头冰砂 .....	212
八宝杂果冰/珍珠雪冰/杂锦蜜豆冰 .....	213
玫瑰花蜜冰砂/咖啡圣代/薄荷宾治 .....	214
旭日东升/椰皇飘雪/柠檬什饮/逍遥骑士 .....	215
鸿运当头/天使之吻 .....	216
环游世界/薄荷仙子 .....	217

## Part 7 咖啡奶茶

摩卡咖啡 .....	219
蓝山咖啡/奶油咖啡 .....	220
鲜果咖啡/香蕉咖啡/爱尔兰咖啡 .....	221
俄罗斯咖啡/佛罗里达咖啡/英国姜咖啡 .....	222
蛋酒冰咖啡/日式爪哇冰咖啡 .....	223
美式摩加冰咖啡/墨西哥冰咖啡 .....	224
维也纳冰咖啡/草莓珍珠奶茶 .....	225

## 附录

常见水果的营养功效与食用注意 .....	226
常见蔬菜的营养功效与食用注意 .....	230

## 饮品常识目录

果汁不能代替水果 .....	026	橙汁的妙用 .....	050
水果与食疗 .....	030	购果汁饮料应先看果汁含量 .....	054
果汁的妙用 .....	034	选择饮料时, 应有一定的针对性 .....	058
解酒果汁 .....	038	瓶装果汁质量巧鉴别 .....	062
果汁要喝, 残渣也要吃 .....	042	变质果汁巧识别 .....	066
西红柿的妙用 .....	046	果汁、果汁饮料和水果饮料的区别 .....	070





青瓜汁的保健功效 .....	076	喝蔬果汁是补充蔬菜不足的最好方法	166
制作蔬菜汁的注意事项 .....	080	营养均衡新方法 .....	170
减肥别把蔬菜汁当主菜 .....	084	果醋的美容、保健作用 .....	176
蔬菜汁有增白作用 .....	088	苹果醋的食疗保健作用 .....	180
蔬菜汁可遏制青春痘 .....	092	清新迷人桂花茶 .....	186
利用蔬果汁减肥要注意营养 .....	098	泡茶是获得花草营养成分的最佳方式 .....	190
蔬果汁一定要慢饮 .....	102	晚上饮茶需根据个人身体情况而定	194
肾病、糖尿病患者要慎饮蔬果汁 .....	106	金盏花茶的功效 .....	198
喝蔬果汁可促消化、抗疲劳 .....	110	不要空腹饮茶 .....	202
蔬果汁是天然的“净化剂” .....	114	浓茶可导致骨质疏松 .....	206
喝蔬果汁宜逐步加量 .....	118	小孩子吃冷饮一次不要超过100克 .....	212
喝蔬果汁要注意胆结石 .....	122	饭后不能立即吃冷饮 .....	216
蔬果汁的4个“伴侣” .....	126	剧烈运动后不宜立即吃冷饮 .....	217
四种抗癌蔬果汁 .....	130	不能喝过浓的咖啡 .....	220
饮用成品果汁要注意钠含量 .....	134	准妈妈忌饮咖啡 .....	223
幼儿不宜用蔬果汁服药 .....	138	消化系统疾病患者慎喝咖啡 .....	224
蔬果汁多性凉，怎样喝最健康？	142	咖啡瘦身要诀 .....	225
肠胃功能欠佳者可以喝蔬果汁吗？	146		
两岁以下的婴儿应少喝果汁 .....	150		
让孩子爱喝蔬果汁的好方法 .....	154		
加盐会使蔬果汁更甜 .....	158		
有些水果必须先用盐水浸泡才能食用 .....	162		

## 按功效分目录

### 1. 美颜类

苹果番荔枝汁 .....	027	草莓蛋乳汁 .....	043
苹果葡萄干牛奶 .....	028	草莓柠檬乳酪汁 .....	044
艳阳之舞/红糖西瓜饮 .....	033	猕猴桃柳橙酸奶 .....	046
梨子柚汁 .....	036	猕猴桃柳橙奶酪 .....	047
贡梨双果汁 .....	037	双桃菠萝汁 .....	048
酸甜菠萝鲜果汁 .....	038	柳橙红葡萄酒汁/柳橙柠檬蜂蜜汁 .....	051
双味葡萄汁 .....	041	丰胸美白柳橙汁 .....	052
草莓汁 .....	042	木瓜柳橙汁 .....	055



蜜柑汁 .....	057	猕猴桃花菜菠萝汁/猕猴桃蔬菜汁 .....	137
桃子汁 .....	058	柠檬菠菜柚汁 .....	138
酸甜柠檬浆 .....	063	柠檬芥菜橘子汁/柠檬芥菜蜜柑汁/ 柠檬牛蒡柚汁 .....	139
杨桃香蕉奶饮 .....	068	柠檬芹菜香瓜汁 .....	140
樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/美颜柿子汁/ 柿子柠檬汁 .....	069	柠檬生菜草莓汁/柠檬生菜芦笋汁/柠檬 西兰花橘子汁/柠檬西芹橘子汁 .....	141
山楂草莓汁 .....	072	柠檬西芹柚汁 .....	142
胡萝卜甜椒汁 .....	082	柠檬油菜草莓汁/柠檬油菜橘子汁 .....	143
菠菜优酪乳 .....	083	菠萝芹菜汁 .....	144
包菜胡萝卜汁 .....	086	香瓜蔬果汁 .....	145
包菜蔬菜混合汁/芦笋西红柿汁 .....	087	橘子芹菜花椰汁 .....	146
双西青瓜汁 .....	094	梨子青椒蔬果汁 .....	147
胡萝卜芹菜汁 .....	095	番石榴胡萝卜汁 .....	150
菠菜芹菜汁 .....	100	瓜菜桃子柳橙汁/桂圆芦荟露 .....	152
胡萝卜菠萝汁 .....	101	哈密瓜青瓜马蹄汁/活力蔬果汁 .....	153
胡萝卜草莓汁 .....	102	柳橙包菜芦荟汁 .....	156
胡萝卜猕猴桃果汁 .....	103	萝卜芥菜西芹汁/芒果菠菜蔬果汁 .....	159
胡萝卜苹果芹菜汁/胡萝卜猕猴桃柠 檬汁 .....	104	木瓜蔬果汁 .....	160
青瓜木瓜柠檬汁 .....	107	奶白菜苹果汁 .....	161
香芹苹果汁 .....	109	嫩肤酸酸饮/牛蒡水果汁 .....	162
包菜菠萝汁 .....	112	葡萄柚芦荟鲜果汁 .....	163
包菜火龙果汁/包菜木瓜汁 .....	113	清爽蔬果汁/人参果梨葡萄汁 .....	164
包菜葡萄汁/包菜猕猴桃柠檬汁 .....	114	生菜李子柠檬汁 .....	165
油菜菠萝汁 .....	115	仙人掌汁 .....	168
西红柿胡萝卜汁 .....	116	珍珠猕猴桃汁 .....	173
西红柿芒果汁/西红柿柚汁/西红柿 海带汁 .....	117	玫瑰醋 .....	175
西红柿沙田柚汁 .....	119	薰衣草醋/洋甘菊醋 .....	176
苹果柚汁/苹果芥蓝汁 .....	120	葡萄醋/苹果果醋汁 .....	177
苹果菠萝老姜汁 .....	121	荔枝醋 .....	178
苹果油菜柠檬汁/苹果生菜柠檬汁 .....	124	草莓醋 .....	179
苹果茼蒿蔬果汁/苹果莴笋汁 .....	125	迷迭香醋 .....	180
草莓芦笋猕猴桃汁/草莓萝卜菠萝汁 .....	127	柠檬醋/香柚柠檬醋 .....	181
葡萄菠萝猕猴桃汁 .....	129	桂花蜜茶 .....	186
西瓜西红柿汁 .....	136	玫瑰杞枣茶 .....	188
		茉莉洛神茶 .....	189



茉莉紫罗兰茶/迷迭杜松果茶	190	玫瑰花蜜冰砂	214
花香浓茶	196	旭日东升/椰皇飘雪/逍遥骑士	215
莲花蜜茶	199	奶油咖啡	220
柠檬蜜茶	202	鲜果咖啡	221
润肤茶/桃花清肠茶	205	佛罗里达咖啡	222
香蜂金橘茶	206	日式爪哇冰咖啡	223
玉竹西洋参茶	209	美式摩加冰咖啡/墨西哥冰咖啡	224
冰砂	211	维也纳冰咖啡/草莓珍珠奶茶	225

## 2. 排毒类

苹果汁	025	蜂蜜杨桃汁	068
香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳	029	柿子鲜果汁	070
香蕉火龙果汁	030	三果综合汁	072
香蕉柳橙汁/香蕉苹果汁	031	石榴苹果汁	073
西瓜柠檬汁	033	西红柿汁	077
西瓜蜜桃汁	034	芹菜汁	080
梨子汁	035	萝卜汁	082
梨子香瓜汁/梨苹果香蕉汁	036	菠菜汁	083
白梨西瓜苹果汁	037	苦瓜汁	084
菠萝苹果汁	038	苦瓜芦笋汁/包菜汁	085
草莓芒果香瓜汁	045	包菜水芹汁	086
猕猴桃梨子汁	047	南瓜汁	089
哈密瓜蜂蜜汁	048	百合汁	090
哈密瓜柠檬汁/瓜田李下	049	五色蔬菜汁	095
清爽蜜橙汁	050	菠菜樱桃汁/菠菜胡萝卜汁	099
芒果柠檬汁	053	胡萝卜苹果汁	101
木瓜牛奶/木瓜蛋奶饮	054	胡萝卜梨子汁	102
木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁	056	胡萝卜香瓜菜汁	103
桃子苹果汁/桃子香瓜汁	059	胡萝卜生菜苹果汁	105
水蜜桃优酪乳	060	青瓜水梨汁	106
李子鲜果汁	061	青瓜西瓜芹菜汁	107
双果柠檬汁/柠檬柳橙香瓜汁	064	青瓜西芹蔬果汁	108
甜瓜酸奶汁	065	包菜香蕉汁	112

包菜芒果柠檬汁/包菜蜜瓜柠檬汁	113	芒果茭白牛奶	159
包菜桃子汁	115	排毒蔬果汁	163
油菜苹果姜汁	116	柿子胡萝卜汁	165
西红柿马蹄饮	117	茼蒿包菜菠萝汁	166
苹果胡萝卜汁	120	茼蒿菠萝柠檬汁/茼蒿葡萄柚蔬果汁/ 莴笋汁	167
苹果白菜柠檬汁/苹果菠菜柠檬汁	121	香柠白菜汁	170
苹果冬瓜柠檬汁	122	综合果汁	173
苹果红薯蔬果汁	123	菠萝醋	179
苹果油菜柠檬汁	124	酸梅醋	181
苹果西芹柠檬汁	125	香蕉醋	182
苹果青瓜柠檬汁	126	牛蒡醋	183
草莓萝卜牛奶汁/草莓芹菜芒果汁	128	菊花决明饮	187
葡萄冬瓜猕猴桃汁/葡萄冬瓜香蕉汁	130	菊花蜂蜜水	188
葡萄西红柿菠萝汁/葡萄芦笋苹果汁	131	玫瑰茄香花茶	189
葡萄生菜梨子汁	132	迷迭香玫瑰茶	191
葡萄西芹菠萝汁	133	大黄通便茶/丁香绿茶	194
猕猴桃梨子汁	136	金莲花清热茶/金银花绿茶	196
柠檬菠萝果菜汁	138	蒲公英甘草茶	202
柠檬小白菜汁	142	蒲公英清凉茶	203
梨子鲜藕汁/梨子油菜蔬果汁	147	清凉百草茶/清热凉血茶	204
马蹄山药汁	149	香蕉咖啡	221
甘蔗西红柿汁	152	英国姜咖啡	222
芦荟牛奶果汁	157		

### 3. 纤体类

苹果优酪乳/苹果柠檬汁	026	菠萝香瓜汁	039
苹果青提汁	027	菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁	040
苹果绿茶优酪乳	028	草莓贡梨汁/草莓柳橙汁	043
苹果菠萝桃汁	029	草莓香瓜汁	044
香蕉蜜柑汁	031	草莓水蜜桃菠萝汁/猕猴桃汁	045
西瓜牛奶	033	猕猴桃薄荷汁	046
西瓜香蕉汁	034	哈密瓜奶	048
白梨无花果汁/酸甜菠萝汁	037	哈密瓜柳橙汁	049



柳橙汁 .....	050	葡萄萝卜梨汁 .....	132
粒粒橙雪乳 .....	051	葡萄西芹蔬果汁/香蕉菠菜牛奶汁 .....	133
芒果飘雪 .....	052	香蕉苦瓜油菜汁/香蕉苦瓜汁 .....	134
芒果葡萄柚酸奶 .....	053	西瓜芦荟汁/西瓜芹菜汁 .....	135
木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁 .....	055	猕猴桃山药汁/猕猴桃生菜青瓜汁 .....	137
麦片木瓜奶昔 .....	056	香瓜果菜汁 .....	144
火龙果汁 .....	060	冬瓜苹果汁/冬瓜苹果柠檬汁/双椒 活力饮 .....	148
李子蛋奶汁 .....	061	甜椒轻盈汁/低脂水果汁 .....	149
柠檬汁/纤体柠檬汁 .....	063	火龙果苦瓜汁 .....	154
香瓜苹果汁 .....	066	莲雾西瓜汁 .....	156
柚子汁/番石榴综合果汁 .....	067	柳橙蔬菜汁/龙眼胡萝卜汁 .....	157
姜汁甘蔗汁 .....	070	芦笋蜜柚汁 .....	158
金色嘉年华/蜜汁枇杷综合汁 .....	071	木瓜莴笋汁/木瓜鲜姜汁 .....	160
酸甜葡萄菠萝奶 .....	073	山药苹果优酪乳/薯叶苹果汁 .....	165
青瓜汁 .....	075	鲜果鲜菜汁 .....	169
青瓜蜜饮 .....	076	消脂蔬果汁 .....	173
西红柿蜂蜜汁/西红柿牛奶 .....	077	柠檬苹果醋 .....	178
西红柿优酪乳 .....	078	猕猴桃醋 .....	180
西红柿鲜蔬汁 .....	079	樱桃醋/西红柿醋 .....	182
芹菜柠檬汁 .....	080	糯米汽水醋 .....	183
苦瓜蜂蜜姜汁 .....	085	桂花普洱茶/菊花山楂茶 .....	187
芦笋蔬菜汁 .....	087	茉莉鲜茶 .....	189
西兰花西红柿汁/花椰菜西红柿汁 .....	088	川七瘦身茶 .....	193
芦荟汁 .....	090	荷叶瘦身茶 .....	195
姜香冬瓜露 .....	092	红花绿茶饮 .....	197
牛蒡芹菜汁/马铃薯莲藕汁 .....	093	柠檬马鞭茶 .....	201
甜椒综合汁 .....	094	养颜瘦身茶 .....	207
青瓜苹果汁 .....	106	鱼腥草茶 .....	208
青瓜水果汁/苦瓜菠萝汁 .....	108	紫苏梅子绿茶 .....	209
苦瓜苹果牛奶 .....	109	鸳鸯冰砂/芋头冰砂 .....	212
包菜橘子汁 .....	111	珍珠雪冰 .....	213
西红柿胡柚汁 .....	118	咖啡圣代/薄荷宾治 .....	214
苹果草莓胡萝卜汁 .....	122	柠檬什饮 .....	215
苹果纤体果汁 .....	126	鸿运当头/天使之吻 .....	216
草莓西芹哈密瓜汁/葡萄菠萝猕猴桃 汁 .....	129	环游世界/薄荷仙子 .....	217