

补养大全

豆浆 蔬果汁 茶饮



- 简便实用，营养健康，数百种家庭自制饮品，供您任意选择。
- 不同主材，不同功效，不同适用人群……科学搭配，健康时尚，营养一步到位！
- 纯天然绿色饮品，让您喝出美丽，喝出健康。

《大彩生活读库》编委会

编著

大彩生活读库

补养大全

豆浆 蔬果汁 茶饮



《大彩生活读库》
编委会 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

豆浆·蔬果汁·茶饮补养大全 / 《大彩生活读库》
编委会编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2012.10
(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5335-4110-1

I. ①豆… II. ①大… III. ①豆制品—饮料—食物
养生②果汁饮料—食物养生③蔬菜—饮料—食物养生④茶
叶—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第203369号

- 书 名 豆浆·蔬果汁·茶饮补养大全
编 著 大彩生活读库
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4110-1
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)





目录

第一篇

养生饮品全家共享

20 第一章 一杯豆浆，健康全家

- 20 \ 豆浆营养丰富
- 20 \ 豆类营养价值高
- 20 \ 豆浆中重要的营养素
- 22 \ 饮用豆浆有讲究
- 22 \ 一杯好豆浆的标准
- 23 \ 喝豆浆的注意事项
- 23 \ 不宜喝豆浆的人群

24 第二章 健康蔬果汁，美丽不可挡

- 24 \ 健康饮用蔬果汁
- 24 \ 天然蔬果营养丰富
- 25 \ 蔬果汁益处多

26 \ 蔬果汁饮用指南

- 26 \ 选择安全蔬果
- 26 \ 选择应季蔬果
- 26 \ 榨汁前将蔬果清洗干净
- 26 \ 辅料添加很重要
- 27 \ 现榨现饮
- 27 \ 细品慢喝
- 27 \ 早上饮用
- 27 \ 色彩搭配，视觉和味觉双赢

28 第三章 保健茶饮，养生必备

- 28 \ 茶叶的有益成分
- 29 \ 茶饮有益身心健康
- 29 \ 喝茶有道保健有方

30 \ 品茶是一种心灵的休憩

32 \ 不可不知的药茶知识

32 \ 药茶种类

32 \ 正确选择药茶材料

33 \ 药茶制作方法

33 \ 服用药茶应谨记

34 \ 喝茶更胜服汤药

34 \ 吸收快

34 \ 应用面广

34 \ 良药不再苦口

34 \ 携带方便、饮用简单

34 \ 价格低廉

35 \ 饮茶宜忌

35 \ 饮茶需讲究科学

37 \ 不宜饮用的茶饮

40 \ 拒绝不良的饮茶习惯

第二篇

自制饮品配制秘诀

46 第四章 自制豆浆保健康

46 \ 自制豆浆有讲究

46 \ 自制豆浆步骤

47 \ 这样做才能让豆浆更美味

48 \ 豆浆机制出好豆浆

48 \ 豆浆机选购至关重要

48 \ 了解使用豆浆机的技巧

50 \ 保存豆浆忌随意

50 \ 隔天保存

50 \ 一周保存

51 \ 豆浆料理不可少

51 \ 西红柿玉米浆汤

52 \ 豆浆白茯苓粥

52 \ 红糖姜汁蛋浆羹

53 \ 豆浆玉米芝麻糕

53 \ 豆浆桂花玉米笋

54 \ 豆浆滋补饭

54 \ 豆浆鸡蛋糕

55 \ 豆浆荔蕉菠萝汁

55 \ 豆浆熘苹果楂糕

56 \ 豆浆核桃蛋饼

56 \ 豆浆桃实糯米糊

57 \ 豆浆奶油南瓜

57 \ 薏米百合豆浆粥

58 \ 豆浆葡萄干姜汁

58 \ 香蕉苹果浆奶汁

59 \ 豆浆打卤面

59 \ 豆浆猕猴桃羹

60 \ 豆浆黑芝麻汤圆

60 \ 豆浆核桃蜜

61 \ 豆渣也有大作用

61 \ 豆渣营养丰富

61 \ 豆渣用途广泛

62 \ 不可不提的豆渣料理

62 \ 芹菜炒豆渣

63 \ 香菇炒豆渣

63 \ 什蔬炒豆渣

64 \ 素炒豆渣

64 \ 白菜炒豆渣



65 \ 葱香豆渣饼

65 \ 豆渣丸子

66 \ 豆渣松饼

66 \ 豆渣玉米面粥

67 \ 豆渣馒头

67 \ 椰香燕麦豆渣粥

68 第五章 自制蔬果汁更新鲜

68 \ 自制蔬果汁工具

68 \ 砧板

68 \ 水果刀

68 \ 水果挖球器

69 \ 榨汁机

70 \ 自制蔬果汁步骤

74 \ 辅助原料使蔬果汁更美味

74 \ 蜂蜜

74 \ 芝麻

74 \ 核桃

74 \ 酸奶

74 \ 椰汁



74 \ 杏仁

75 \ 巧用蔬果渣变废为宝

75 \ 蔬果渣可用于食材

75 \ 蔬果渣有益于皮肤

76 第六章 自制茶饮重细节

76 \ 茶种类繁多

76 \ 基本茶类

76 \ 再加工茶类

77 \ 泡茶应注意水质

77 \ 古时用水

77 \ 今时用水

78 \ 传统茶叶的选购与保存

78 \ 茶叶的选购

79 \ 茶叶的保存

80 \ 花草茶的选购、冲泡与保存

80 \ 花草茶选购有方法

80 \ 花草茶冲泡有讲究

81 \ 花草茶保存应慎重

第三篇

养生食物经典饮品

84 第七章 营养豆浆食材多

84 \ 经典五谷食材

84 \ 黄豆

84 \ 黄豆原味豆浆

84 \ 绿豆

84 \ 绿豆清凉豆浆

85 \ 黑豆

85 \ 黑豆营养豆浆

85 \ 红豆

85 \ 红豆养颜豆浆

86 \ 青豆

86 \ 青豆开胃豆浆

86 \ 豌豆

86 \ 豌豆润肠豆浆

87 \ 燕麦

87 \ 燕麦豆浆

87\燕麦红枣豆浆
88\栗子燕麦甜豆浆
88\甘薯山药燕麦豆浆
88\燕麦苹果豆浆
89\薏米
89\荞麦薏米豆浆
89\柠檬陈皮薏米豆浆
90\糯米
90\桂圆糯米豆浆
90\黑芝麻杏仁糯米浆
91\玉米
91\玉米纯豆浆
91\玉米红豆豆浆
92\高粱
92\高粱玉米红枣豆浆
92\高粱小米豆浆
93\黑米
93\桂圆山药黑米浆
93\黑米青豆豆浆
94\小米
94\蒲公英小米绿豆浆
94\小米百合葡萄干豆浆
95\糙米
95\燕麦糙米豆浆
95\糙米花生豆浆
96\健康蔬果食材
96\红枣
96\红豆红枣豆浆
96\红枣枸杞豆浆
97\胡萝卜
97\生菜胡萝卜豆浆
97\红豆胡萝卜小米浆

98\核桃
98\核桃楂米豆浆
98\核桃花生豆浆
99\苹果
99\苹果水蜜桃豆浆
99\苹果柠檬豆浆
100\山药
100\甘薯山药燕麦米浆
100\芦笋山药豆浆
101\香蕉
101\草莓香蕉豆浆
101\香蕉可可豆浆
102\芬芳花草食材
102\百合
102\百合莲子甜豆浆
102\百合红豆豆浆



103 \ 百合莲子绿豆浆
103 \ 百合绿茶双豆浆
103 \ 百合安神豆浆
104 \ 玫瑰花
104 \ 玫瑰花豆浆
104 \ 玫瑰花油菜黑豆浆
105 \ 桂花
105 \ 桂花甜豆浆
105 \ 荷叶桂花绿茶豆浆
106 \ 菊花
106 \ 绿豆百合菊花豆浆
106 \ 菊花枸杞豆浆
107 \ 薄荷
107 \ 薄荷蜂蜜豆浆
107 \ 黄绿豆薄荷米浆

108 第八章 健康蔬果汁品种齐

108 \ 西红柿
108 \ 西红柿西柚汁
108 \ 菠萝西红柿胡萝卜汁
109 \ 苹果西红柿蜂蜜汁
109 \ 西红柿西瓜蜂蜜汁
109 \ 芹菜西红柿柠檬汁
110 \ 胡萝卜
110 \ 胡萝卜芦笋芹菜汁
110 \ 胡萝卜蛋黄菜花汁
111 \ 胡萝卜香梨菠萝蜜汁
111 \ 胡萝卜柠檬苹果汁
111 \ 胡萝卜柠檬芹菜汁
112 \ 柠檬
112 \ 柠檬橙汁
112 \ 哈密瓜柠檬油菜汁
113 \ 柠檬姜蜜汁
113 \ 柠檬酸奶蜜汁

113 \ 柠檬鲜果饮
114 \ 苹果
114 \ 苹果胡萝卜芹菜汁
114 \ 苹果百香果菠菜汁
115 \ 丝瓜苹果橙汁
115 \ 苹果油菜牛奶蜜汁
115 \ 苹果洋葱芹菜汁
116 \ 橙子
116 \ 甜椒橙汁
116 \ 甜瓜胡萝卜橙汁
117 \ 菠菜胡萝卜橙汁
117 \ 猕猴桃西红柿橙柠汁
117 \ 南瓜橙子牛奶蛋汁
118 \ 菠萝
118 \ 菠萝芹菜蜜汁
118 \ 菠萝圆白菜黄瓜汁
119 \ 菠萝芹菜西红柿汁
119 \ 菠萝西兰花柠檬汁
119 \ 菠萝圆白菜苹果汁
120 \ 香瓜
120 \ 香瓜油菜柠檬汁
120 \ 香瓜芹菜柠檬蛋黄汁
121 \ 香瓜柠檬菜汁
121 \ 豆奶香瓜汁
121 \ 牛奶香瓜汁
122 \ 橘子
122 \ 橘香柠檬蜜汁
122 \ 橘子梨汁
123 \ 菠菜橘子酸奶汁
123 \ 橘子甘蔗柠檬汁
123 \ 橘子牛奶汁
124 \ 葡萄
124 \ 紫葡萄菠萝西红柿汁



124\葡萄西蓝花抗氧化汁

125\紫葡萄奶汁

125\紫葡萄橙汁

125\葡萄酸奶汁

126\香蕉

126\菠菜香蕉豆浆汁

126\香蕉牛奶汁

127\香蕉山楂酸奶汁

127\五谷杂粮香蕉奶饮

127\柠檬香蕉奶汁

128\木瓜

128\木瓜玉米奶汁

128\二瓜汁

129\奶橙木瓜汁

129\木瓜柠檬汁

129\木瓜牛奶蛋汁

130\西瓜

130\荸荠西瓜莴笋汁

130\清爽菠萝西瓜汁

131\健康酸奶西瓜汁

131\柠檬菠萝西瓜油菜汁

131\冬西瓜皮红豆汁

132\柚子

132\柚香牛蒡柠檬梨汁

132\柚子芹菜汁

133\柚橙苹果柠檬蜜汁

133\柚香柠檬橙汁

133\柚子黄瓜甘草汁

134\草莓

134\草莓枇杷椰奶汁

134\草莓香蕉豆乳汁

135\草莓香蕉酸奶汁

135\草莓牛奶蜜汁



135\草莓西瓜奶汁

136\猕猴桃

136\猕猴桃黄瓜圆白菜汁

136\猕猴桃芹菜菠萝汁

137\猕猴桃哈密瓜梨汁

137\秋葵猕猴桃橙汁

137\猕猴桃香蕉奶汁

138\水蜜桃

138\蜜桃西红柿酸奶菜汁

138\蜜桃奶香梨汁

139\蜜桃菠萝蜜汁

139\蜜桃酸奶香蕉汁

139\蜜桃橙子美颜汁

140 第九章 保健茶饮花样全

140\经典茶饮

140\西湖龙井

140\白毫银针

140\祁门红茶

141\霍山黄芽

141\安溪铁观音

141\广西六堡茶

142\花草茶饮

142\玫瑰花

142\玫瑰普洱茶

142\柠檬枸杞玫瑰茶

143\茉莉花

143\菖蒲乌龙茉莉茶

143\黄芪茉莉花茶

144\菊花

144\菊楂陈皮茶

144\菊花红枣苹果茶

145\百合花

145\百合麦味杏仁茶

145\百合二冬茶
146\薄荷
146\鲜橘薄荷香茶
146\薄荷蜂蜜茶
147\中药茶饮
147\甘草
147\地丁甘草茶
147\薄荷甘草茶
148\人参
148\人参五味红茶
148\枣仁茯苓人参茶
149\生姜
149\干姜陈皮茶
149\生姜葱白茶
150\枸杞子
150\枸杞子菊花茶
150\党参枸杞子茶
151\生地黄
151\红花生地黄红枣茶
151\麦门冬地黄茶
152\山楂
152\龙井山楂陈皮茶
152\红花山楂茶
153\决明子
153\莲心决明子茶
153\荷叶决明子茶
154\莲子
154\甘草莲心茶
154\莲子桂圆红枣茶
155\常备茶饮
155\柠檬
155\薏米柠檬茶
155\柠檬茶

156\乌梅
156\乌梅绿茶
156\乌梅姜汁茶
157\苹果
157\苹果茶
157\苹果蜜茶
158\梨
158\鸭梨生地黄茶
158\雪梨止咳茶
159\绿豆
159\薏米绿豆甜茶
159\绿豆鸡蛋甜茶
160\黑芝麻
160\黑芝麻绿茶
160\黑芝麻核桃玫瑰茶
161\绿茶
161\珍珠绿茶
161\莲子冰糖绿茶



164 第十章 四季饮品呵护健康

164 \ 春季滋润提神饮品

164 \ 橙子苹果菠菜汁

164 \ 丁香甘菊茶

165 \ 金橘大米豆浆

165 \ 开心果花生奶汁

165 \ 板蓝根茶

166 \ 夏季清热消暑饮品

166 \ 雪梨西瓜汁

166 \ 党参麦门冬茶

167 \ 西瓜酸奶豆浆

167 \ 苹果苦瓜菠萝奶汁

167 \ 苦瓜绿茶

168 \ 秋季润肺防燥饮品

168 \ 葡萄银耳桂花汁

168 \ 桑叶梨冬甘草茶

169 \ 糯米百合藕豆浆

169 \ 百香哈密瓜汁

169 \ 杏仁冬瓜籽茶

170 \ 冬季祛寒暖胃饮品

170 \ 柚子柠檬姜汁

170 \ 阿胶红茶

171 \ 黄豆红枣糯米豆浆

171 \ 腰果核桃椰奶汁

171 \ 糯米红茶

172 第十一章 保健饮品纠正亚健康

172 \ 美白护肤

172 \ 猕猴桃胡萝卜橙汁

172 \ 玫瑰薄荷茶

173 \ 花生薏米豆浆

173 \ 柠檬西红柿蜜汁

173 \ 芦荟蜂蜜茶

174 \ 润肤养颜

174 \ 橙子芦笋苜蓿芽汁

174 \ 红枣丁香甘草姜茶

175 \ 松子杏仁豆浆

175 \ 芒果猕猴桃柠檬汁

175 \ 牛奶红茶

176 \ 祛斑除痘

176 \ 哈密瓜黄瓜梨奶汁

176 \ 白芷玉竹祛痘茶

177 \ 玫瑰薏米豆浆

177 \ 火龙果汁

177 \ 茉莉花茶

178 \ 纤体瘦身

178 \ 菠萝胡萝卜芹菜汁

178 \ 金银花瘦身茶



179\茉莉绿茶豆浆
179\胡萝卜油菜柠檬汁
179\香蕉绿茶
180\ **排毒清体**
180\芦笋苦瓜汁
180\绿豆蒲公英茶
181\绿豆甘薯豆浆
181\芦荟柠檬蜜汁
181\黄柏绿茶
182\ **舒肝解郁**
182\海带黄瓜芹菜汁
182\苦丁茶
183\芝麻黑枣黑豆浆
183\胡萝卜西瓜蛋汁
183\养肝舒缓茶
184\ **乌发亮发**
184\南瓜苹果牛奶汁
184\菟丝子茶
185\黑芝麻豆浆
185\香梨苹果胡萝卜汁
185\乌龙首乌茶
186\ **清心祛火**
186\蓝莓龙果菠萝汁
186\龙胆菊槐茶
187\慈姑桃米豆浆
187\综合苦瓜蔬菜汁
187\金银花蒲公英茶
188\ **润肠通便**
188\甘蔗山药汁
188\山楂蜜茶
189\玉米渣小米豆浆
189\甘薯西柚牛奶汁
189\四仁通便茶

190\ **健脾益气**
190\葡萄哈密瓜梨奶汁
190\甘草茶
191\小麦核桃红枣豆浆
191\樱桃菠萝汁
191\红枣乌梅绿茶
192\ **暖身健胃**
192\哈密瓜酸奶汁
192\姜糖红茶
193\南瓜黄豆豆浆
193\桂圆蜂蜜汁
193\椰汁红茶
194\ **健体固肾**
194\苹果葡萄汁
194\茉莉肉桂桂圆茶
195\枸杞百合豆浆
195\菠萝雪梨汁
195\仲杞寄生茶
196\ **润肺滋阴**
196\苹果桑果汁
196\桑菊茶
197\杏仁槐花豆浆
197\茄子柠檬姜蜜汁
197\麦门冬百合茶
198\ **牙齿保健**
198\猕猴桃香蕉汁
198\红盐茶
199\柠檬花生紫米豆浆
199\山药草莓菠萝汁
199\沙参细辛茶
200\ **抗衰老**
200\激爽菠萝哈密瓜汁
200\葡萄绿茶



201 \ 核桃杏仁豆浆
 201 \ 苹果胡萝卜柠檬汁
 201 \ 六安瓜片茶
 202 \ 缓解疲劳
 202 \ 菠萝甜椒杏汁
 202 \ 菊花玫瑰茶
 203 \ 咖啡豆浆
 203 \ 李子奶汁
 203 \ 洛神红枣茶
 204 \ 改善睡眠
 204 \ 橙子牛奶汁
 204 \ 灵芝远志茶
 205 \ 百合薏米豆浆
 205 \ 葡萄红酒汁
 205 \ 桂圆红枣茶
 206 \ 释放压力
 206 \ 菠菜芹菜柠檬汁
 206 \ 灯心竹叶茶
 207 \ 黑红绿豆浆
 207 \ 橙子莲藕苹果汁
 207 \ 百合枇杷莲藕茶
 208 \ 提神醒脑
 208 \ 草莓奶蜜汁
 208 \ 醒脑清乏茶
 209 \ 黑豆蜂蜜豆浆
 209 \ 提神蔬果汁
 209 \ 玫瑰薄荷花茶
 210 \ 明目清心
 210 \ 苹果菠菜西红柿汁
 210 \ 龙井白菊茶
 211 \ 枸杞胡萝卜豆浆
 211 \ 橙子胡萝卜菠萝汁
 211 \ 杭白菊茶



212 \ 增强免疫力
 212 \ 红黄甜椒汁
 212 \ 西洋参茶
 213 \ 甘薯南瓜豆浆
 213 \ 木瓜猕猴桃菠萝汁
 213 \ 生姜养胃茶
 214 \ 增强记忆力
 214 \ 甘蔗圆白菜蛋汁
 214 \ 枸杞淫羊藿茶
 215 \ 核桃黑芝麻豆浆
 215 \ 菠菜芒果橙汁
 215 \ 石菖蒲人参茶
 216 \ 活血化淤
 216 \ 芹菜菠萝奶汁
 216 \ 姜糖茶
 217 \ 山楂大米豆浆
 217 \ 柠檬小黄瓜橙子汁
 217 \ 骨碎补甘草蜜茶
 218 \ 安神健体
 218 \ 菜花菠菜苹果汁
 218 \ 枸杞红枣茶
 219 \ 牛奶开心果豆浆
 219 \ 燕麦杏仁奶汁
 219 \ 桂圆枸杞菊花茶



㉓ 第十二章 适合不同年龄的调养饮品

220 \ 儿童期
 220 \ 草莓梨蛋奶汁
 220 \ 鱼腥草杏仁桔梗茶
 221 \ 燕麦黑芝麻豆浆
 221 \ 蓝莓酸奶汁
 221 \ 葱白陈皮茶

222 \ 青春期

222 \ 香蕉酸奶汁

222 \ 葱白饮

223 \ 山药黄豆浆

223 \ 百香果菠萝蜜汁

223 \ 黄芪红枣茶

224 \ 青年期

224 \ 西红柿柠檬汁

224 \ 白萝卜橘饼绿茶

225 \ 枸杞小米豆浆

225 \ 豆浆胡萝卜苹果汁

225 \ 乌梅山楂甘草茶

226 \ 中年期

226 \ 菠萝橙子核桃汁

226 \ 桑银茶

227 \ 燕麦枸杞山药豆浆

227 \ 南瓜牛奶汁

227 \ 传统陈皮茶

228 \ 更年期

228 \ 甘蔗圆白菜黄瓜汁

228 \ 北五味子茶

229 \ 绿茶豆浆

229 \ 莴笋菠萝苹果汁

229 \ 枸杞菊花参茶

230 \ 老年期

230 \ 柑橘石榴乳汁

230 \ 罗布麻茶

231 \ 长寿五豆豆浆

231 \ 芒果椰汁

231 \ 乌龙冬瓜山楂茶



232 \ 第十三章 适合不同人群的滋补饮品

232 \ 电脑族

232 \ 葡萄香蕉奶汁

232 \ 酸枣仁白菊花茶

233 \ 黄豆绿豆茶豆浆

233 \ 金橘柠檬青梅汁

233 \ 鲜藕汁饮

234 \ 应酬族

234 \ 木瓜草莓蛋乳汁

234 \ 龙胆橄榄茶

235 \ 花生腰果豆浆

235 \ 葡萄盐汁

235 \ 甘草黑豆绿茶

236 \ 上班族

236 \ 莴笋胡萝卜苹果汁

236 \ 夏桑菊茶

237 \ 葡萄干豆浆

237 \ 胡萝卜黄瓜汁

237 \ 熟地黄茶

238 \ 考试族

238 \ 毛豆青椒菠萝奶汁

238 \ 核桃红枣桂圆红茶

239 \ 玉米葡萄干豆浆

239 \ 香梨杏仁牛奶汁

239 \ 甘草酸枣仁玫瑰花茶

240 \ 久坐族

240 \ 橙子杨桃汁

240 \ 桑白皮茶

241 \ 胡萝卜黑豆豆浆

241 \ 西瓜葡萄柠檬汁

241 \ 瓜皮茅根茶

242 \ 运动族

242 \ 西蓝花土豆洋葱奶汁

242 \ 补虚止汗茶

243 \ 榛子仁黄豆浆

243 \ 杨桃菠萝汁

243 \ 白糖绿茶

244 \ 野外族

244 \ 香蕉雪梨生菜汁

244 \ 西红柿绿茶

245 \ 腰果莲子薏米豆浆

245 \ 西瓜柠檬汁

245 \ 老黄瓜茶

246 \ 烟酒族

246 \ 橘子柠檬蜜汁

246 \ 胖大海甘草茶

247 \ 枸杞莲子黄豆浆

247 \ 草莓柠檬蜜汁

247 \ 桔梗茶

248 \ 夜猫族

248 \ 西蓝花胡萝卜茴香汁

248 \ 蜂蜜柚子茶

249 \ 双黑米浆

249 \ 核桃草莓奶汁

249 \ 洋参麦门冬茶

250 第十四章 常见病症饮品调养

250 \ 高血压

250 \ 橘子萝卜汁

250 \ 麦苕牛膝茶

251 \ 黑青豆薏米豆浆

251 \ 姜椒胡萝卜菠萝汁

251 \ 玉米须茶

252 \ 低血压

252 \ 草莓柠檬梨汁

252 \ 太子参茶

253 \ 黄豆黄芪大米豆浆

253 \ 菠萝橙子草莓汁

253 \ 淮芝藕米茶



254 \ 高血脂

254 \ 木瓜葡萄乳汁

254 \ 山楂白术茶

255 \ 南瓜百合黄豆浆

255 \ 圆白菜柠檬蜜汁

255 \ 山楂玫瑰橘皮茶

256 \ 糖尿病

256 \ 西红柿菠萝苦瓜汁

256 \ 山楂益母茶

257 \ 黑豆玉米须燕麦豆浆

257 \ 柚子芹菜西蓝花汁

257 \ 苦瓜茶

258 \ 脂肪肝

258 \ 栗子双瓜汁

258 \ 大黄绿茶

259 \ 荷叶豆浆

259 \ 胡白萝卜芹菜汁

259 \ 红豆花生红枣茶

260 \ 骨质疏松

260 \ 樱桃圆白菜奶汁

260 \ 姜枣红糖茶

261 \ 牛奶黑芝麻豆浆

261 \ 苹果荠菜香菜汁

261 \ 薏米荷叶山楂茶

- 262 \ 冠心病
- 262 \ 胡萝卜西红柿芹菜汁
- 262 \ 银杏茶
- 263 \ 荞麦山楂豆浆
- 263 \ 薄荷西红柿西柚汁
- 263 \ 丹参绿茶
- 264 \ 贫血
- 264 \ 菠菜葡萄奶橙汁
- 264 \ 木耳红枣茶
- 265 \ 桂圆红豆豆浆
- 265 \ 菠菜汁
- 265 \ 姜枣红茶
- 266 \ 咳嗽
- 266 \ 雪梨苹果汁
- 266 \ 橘皮茶
- 267 \ 蜜豆浆
- 267 \ 金橘柠檬杨梅汁
- 267 \ 银耳茶
- 268 \ 哮喘
- 268 \ 黑芝麻奶汁
- 268 \ 冬花紫菀茶
- 269 \ 蜂蜜核桃仁豆浆
- 269 \ 菠萝西红柿胡萝卜汁
- 269 \ 丝瓜茶
- 270 \ 肺炎
- 270 \ 苹果菠菜柠檬汁
- 270 \ 金银花绿茶
- 271 \ 荸荠雪梨百合豆浆
- 271 \ 莲藕甘蔗苹果醋汁
- 271 \ 甜瓜绿茶
- 272 \ 感冒
- 272 \ 橙子菠萝椒汁
- 272 \ 牛蒡子茶
- 273 \ 葡萄干柠檬蜜豆浆
- 273 \ 苹果椒藕汁
- 273 \ 桑菊竹叶茶
- 274 \ 食欲不振
- 274 \ 李子甘蓝薄荷汁
- 274 \ 莲藕梨茶
- 275 \ 红枣莲子豆浆
- 275 \ 猕猴桃蜂蜜汁
- 275 \ 山楂银耳茶
- 276 \ 胃炎
- 276 \ 油菜菠萝豆浆汁
- 276 \ 陈皮蒲公英茶
- 277 \ 生菜豆浆
- 277 \ 生菜芦笋柠檬汁
- 277 \ 茉莉玫瑰甘草茶
- 278 \ 呕吐
- 278 \ 菠萝百香木瓜汁
- 278 \ 麦芽山楂茶
- 279 \ 红枣山药绿豆浆
- 279 \ 西红柿柠檬芹菜汁
- 279 \ 黄连姜草茶
- 280 \ 便秘
- 280 \ 香蕉芒果汁
- 280 \ 决明苳蓉茶
- 281 \ 西瓜草莓豆浆
- 281 \ 山楂橘子汁
- 281 \ 参芪陈蜜茶
- 282 \ 腹泻
- 282 \ 柠檬荔枝汁
- 282 \ 石榴叶姜茶
- 283 \ 雪梨猕猴桃豆浆
- 283 \ 苹果莴笋蜜汁
- 283 \ 白术止泻饮

- 284 \ 健忘
- 284 \ 草莓菠萝腰果汁
- 284 \ 菖蒲梅枣茶
- 285 \ 杏仁榛子黄豆浆
- 285 \ 莴笋芹菜苹果奶汁
- 285 \ 桂圆碧螺春茶
- 286 \ 过敏
- 286 \ 圆白菜芹菜苹果汁
- 286 \ 白萝卜盐茶
- 287 \ 洋甘菊黄豆浆
- 287 \ 苹果芦笋芹菜汁
- 287 \ 桑葚茶
- 288 \ 牙痛
- 288 \ 青椒菠萝西柚汁
- 288 \ 绿豆糖茶
- 289 \ 银耳百合黑豆浆
- 289 \ 莴笋苹果菠萝汁
- 289 \ 菊花甘草茶
- 290 \ 牙龈出血
- 290 \ 南瓜花生牛奶奶汁
- 290 \ 金银花菊花茶
- 291 \ 芹菜豆浆
- 291 \ 橘蒡梨芹菜汁
- 291 \ 芒果绿茶
- 292 \ 口腔溃疡
- 292 \ 西瓜梅子汁
- 292 \ 西瓜翠衣茶
- 293 \ 山楂二米豆浆
- 293 \ 百合白菜蜜饮
- 293 \ 莲子甘草绿茶
- 294 \ 口臭
- 294 \ 西红柿火龙果汁
- 294 \ 生地黄莲心甘草茶
- 295 \ 黄绿豆蜜豆浆
- 295 \ 茼蒿圆白菜菠萝汁
- 295 \ 桂花红茶
- 296 \ 痛经
- 296 \ 白菜苹果柠檬汁
- 296 \ 姜枣通经茶
- 297 \ 红枣莲子黄豆浆
- 297 \ 香蕉豆浆花生蜜汁
- 297 \ 桃仁茶
- 298 \ 月经不调
- 298 \ 李子酸奶汁
- 298 \ 莲花绿茶
- 299 \ 花生黄豆浆
- 299 \ 金橘蜜汁
- 299 \ 红花茶
- 300 \ 更年期综合征
- 300 \ 苹果草莓火龙果汁
- 300 \ 苦丁莲心杞菊茶
- 301 \ 红枣大麦黄豆浆
- 301 \ 芹菜枸杞苹果蜜汁
- 301 \ 杞枣茶
- 302 \ 神经衰弱
- 302 \ 南瓜芒果蛋奶汁
- 302 \ 含羞草茶
- 303 \ 小麦仁黄豆浆
- 303 \ 柠檬苹果橙子汁
- 303 \ 枣仁蜂蜜茶
- 304 \ 失眠
- 304 \ 哈密瓜黄瓜奶汁
- 304 \ 桂圆洋参茶
- 305 \ 桂圆黄豆浆
- 305 \ 双果酸奶汁
- 305 \ 柏仁合欢花茶