



YINPIN1000YANG

彩色饮品完全版

饮品

1000

主编 / 姜源 邢楠

样



吉林科学技术出版社



彩色饮品完全版——饮品 1000 样

主 编：姜 源 邢 楠
责任编辑：赵 沫
技术插图：张 岩 姜 楠 沈相全
出版发行：吉林科学技术出版社
印 刷：长春新华印刷厂
版 次：2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
规 格：889×1194 毫米 24 开本
印 张：7.5
字 数：200 千字
书 号：ISBN 7-5384-3328-7/TS · 201
定 价：18.00 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号
邮编：130021
发行部电话：0431-5635177 5651759
5651628
邮购部电话：0431-5677817
编辑部电话：0431-5674016
传真：0431-5635185
网址：<http://www.jkcb.com>

喝出健康美丽的 1000 样经典饮品!

饮 品
1000 样

主 编 姜 源 邢 楠

吉林科学技术出版社

编者按

肌肤出现问题,我们首先想到的是使用何种美容品加以外在的改善;身体出现疾病,我们首先会想到如何用药物来医治。

其实内在的调理才是治本的关键。

正常人每天要保证 8 杯水的饮用量,在饮水的同时,加入些花草、水果、蔬菜、咖啡、酒等,科学搭配,合理饮用,就可以达到美容、瘦身、防病、治病的效果。

本书把日常饮品分为茶、蔬果汁、奶昔、冰咖啡、酒 5 大类,共收集了近 800 道搭配合理的健康饮品。为了更加直观,我们特别采用了彩色图文对照形式,力求简单实用,便于浏览查找。人们可以根据自己的口味喜好、健康需求任意选择适合自己的那一款!您可以在家进行 DIY 体验,亲手为自己或家人特制健康饮品,或朋友聚会时大显身手一番,当然对于那些想开饮品店创业的朋友来说更是大有裨益。

喝出健康、喝出美丽、喝出情调是本书的宗旨,通过教会人们制作健康饮品,让健康和快乐融入生活中的每一秒,让疾病和烦恼在品饮中慢慢远离。



目录

contents

茶

- 14 常用茶材介绍
- 20 玫瑰元气茶
- 20 明目解毒茶
- 20 消脂瘦身茶
- 20 蜜枣轻体茶
- 21 柠檬纤腿茶
- 21 双花保健茶
- 21 纤体瘦身茶
- 21 薏仁美腿茶
- 22 决明消肿茶
- 22 众花消脂茶
- 22 小蛮腰茶
- 22 山楂减重茶
- 23 闲花活力饮
- 23 熟女养颜茶
- 23 黄金美容茶
- 23 排毒净化茶
- 24 康乃馨茶
- 24 勿忘我茶
- 24 桃花消斑茶
- 24 洋甘菊茶
- 25 木槿提神茶
- 25 七彩菊花茶
- 25 女儿茶
- 25 光彩照人茶
- 26 玫瑰养神茶
- 26 美颜明目茶
- 26 健胃果茶
- 26 芙蓉美颜茶
- 27 二花强身茶
- 27 美肤养生茶
- 27 茉莉健胃茶
- 27 绿森林苦茶
- 28 金盏花茶
- 28 镇定祛痛茶
- 28 提神茶
- 28 有氧清神茶
- 29 清除胀气茶
- 29 肉桂健体茶
- 29 玫瑰花茶
- 29 百合花茶
- 30 紫罗兰祛痰茶
- 30 桂花茶
- 30 菩提消斑饮
- 30 牡丹花茶
- 31 向日葵祛寒茶
- 31 迷迭静气茶
- 31 薰衣草舒压茶
- 31 莲花润喉茶
- 32 金橘养心茶
- 32 菩提助眠茶
- 32 洋菊安神茶
- 32 养颜花果茶
- 33 降脂花果茶
- 33 千日红茶
- 33 玫瑰茄花茶
- 33 菊花养目茶
- 34 菊花茶
- 34 马鞭草茶
- 34 桂花醒胃茶
- 34 洛神降火茶
- 35 薰衣安眠茶
- 35 荷叶祛火茶
- 35 花草入眠茶
- 35 芦荟美容茶
- 36 清凉解热茶
- 36 健脾消渴茶
- 36 活血养肝茶
- 36 桃花增白饮



目录

contents

- 37 杭菊降压茶
- 37 柠檬红茶
- 37 胖大海蜂蜜饮
- 37 山楂化淤茶
- 38 黄花止吐茶
- 38 桂花绿茶
- 38 荷叶紧肤茶
- 38 增强记忆茶
- 39 苹果红茶
- 39 牛奶强心茶
- 39 乌发茶
- 39 萝卜护心茶
- 40 生姜暖胃茶
- 40 红花活血茶
- 40 茯苓解毒茶
- 40 桃花美容茶
- 41 三花抗衰老茶
- 41 甘草调压茶
- 41 桑椹益肾茶
- 41 龙眼健脾茶



- 42 疏风散寒茶
- 42 舒压薄荷茶
- 42 当归调经茶
- 42 驱虫抗毒茶
- 43 枸杞静心茶
- 43 巧梅消斑饮
- 43 清爽防暑茶
- 43 止咳祛痰茶
- 44 青叶凉血茶
- 44 乌龙抗压茶
- 44 美白祛斑茶
- 44 橘皮排油茶
- 45 葱白感冒茶
- 45 龙眼补血茶
- 45 夏日清凉饮
- 45 柠檬降火茶
- 46 银耳减肥茶
- 46 桃仁补肾茶
- 46 消脂降压茶
- 46 补血养心茶



- 47 理气醒脑茶
- 47 酷夏解暑茶
- 47 补血嫩肤茶
- 47 健脾开胃茶
- 48 橘红润肺茶
- 48 活血护心茶
- 48 青春永驻茶
- 48 润白安神茶
- 49 清火开胃茶
- 49 健康活力饮
- 49 化痰止咳茶
- 49 菊花山楂茶
- 50 牛奶绿茶
- 50 健胃补血茶
- 50 壮骨茶
- 50 罗兰青春茶
- 51 清神茶
- 51 西瓜解暑茶
- 51 蝴蝶美人茶
- 51 平衡身心茶



52 茉莉润肤茶
 52 玫瑰畅气茶
 52 生葱茶
 52 薄荷茶
 53 止咳消炎茶
 53 橘红止咳茶
 53 温肺止咳茶
 53 调理茶
 54 当归芍药汤
 54 川贝母甘草茶
 54 百部绿茶
 54 丝瓜茶
 55 藿香茯苓茶
 55 藿香滑石茶
 55 龙井菊花茶
 55 乌龙白术茶
 56 发汗解表茶
 56 陈醋茶
 56 牛奶茶
 56 大乃汤
 57 玫瑰佛手茶
 57 散热降压茶
 57 萝卜止咳茶
 57 益气茶
 58 甘草盐茶
 58 薄荷甘草茶
 58 杞菊茶



58 陈皮姜茶
 59 火麻仁蜜茶
 59 金银茉莉茶
 59 绿茶芝麻饮
 59 红茶大枣饮
 60 红茶饴糖饮
 60 绿茶核桃饮
 60 茶蛋蜂蜜饮
 60 红枣茶
 61 清凉饮
 61 乌龙山楂茶
 61 首乌减重茶
 61 荷叶减重茶
 62 大黄茶
 62 香妃茶
 62 清热解毒茶
 62 润白雪奶红茶
 63 健胃祛疾茶
 63 芝麻核桃乌发茶
 63 芝麻茶
 63 养血滋润茶
 64 绿茶葡萄
 64 三花茶
 64 芙蓉红茶
 64 水果红茶
 65 酸梅红茶
 65 什锦水果红茶



65 苹果红茶
 65 水蜜桃茶
 66 柳橙红茶
 66 龙眼莲子茶
 66 椿白皮饮
 66 润肤茶
 67 荷叶升麻茶
 67 暖脾补中茶
 67 绿茶川冬饮
 67 玫瑰美肤茶

果蔬汁

70 常用果蔬介绍
 75 维生素介绍
 78 常用果蔬营养成分表
 80 四色果汁
 80 旭日黄蜜汁
 80 相思梦果汁
 80 草莓综合果汁
 81 葡萄桑果汁
 81 紫沙果美肤汁
 81 青果薄荷汁
 81 橘香甜汁
 82 番茄菠萝汁
 82 胡萝卜菠萝汁

目 录

c o n t e n t s

- 82 卷心菜芦荟汁
- 82 柳橙蛋黄饮
- 83 三鲜蜜汁
- 83 清凉柠檬蜜汁
- 83 水蜜桃汁
- 83 甜瓜汁
- 84 紫色玫瑰
- 84 椰林风情
- 84 椰香蜜汁
- 84 薄荷鲜奶蜜
- 85 绿茶奶酪汁
- 85 牛奶椰汁
- 85 哈密瓜香蕉汁
- 85 西芹芦笋柠檬汁
- 86 菠萝蛋白汁
- 86 油菜苹果汁
- 86 苹果芦荟汁
- 86 卷心菜梨汁
- 87 胡萝卜甜菜汁
- 87 四瓜汁
- 87 胡萝卜蜜汁



- 87 葡萄酒汁
- 88 甜梦蜜汁
- 88 柳橙菠萝汁
- 88 滋补果汁
- 88 胡萝卜芹菜汁
- 89 苹果胡萝卜汁
- 89 纤活番茄
- 89 猕猴桃甜瓜汁
- 89 菠萝汁
- 90 菠萝苹果汁
- 90 猕猴桃西芹汁
- 90 木瓜蛋奶汁
- 90 苹果生菜汁
- 91 苹果葡萄奶汁
- 91 苹果玉兰花
- 91 草莓奶酪
- 91 丽人蜜汁
- 92 百香果汁
- 92 甜蔗蜜汁
- 92 蓝柑果汁
- 92 美肤果汁



- 93 热带风情
- 93 梨乳汁
- 93 鸳鸯汁
- 93 琴海果汁
- 94 清凉汁
- 94 防电脑果汁
- 94 二瓜汁
- 94 胡萝卜牛奶健康果汁
- 95 维生素营养饮
- 95 防晒嫩肤汁
- 95 鲜红香醇果汁
- 95 橙黄果汁
- 96 美白防晒鲜果汁
- 96 木瓜草莓清凉汁
- 96 美容果汁
- 96 柠檬嫩肤滋养汁
- 97 增效西瓜汁
- 97 乌梅抗菌汁
- 97 酸涩香甜汁
- 97 清热去火草莓汁
- 98 山楂红糖饮
- 98 润滑肌肤木瓜汁
- 98 橘子白萝卜汁
- 98 山楂橘子汁
- 99 淡淡柚子饮
- 99 龙眼可口汁
- 99 苹果柠檬汁

99 香梨苹果美容汁
100 平衡血糖健康汁
100 火红果汁
100 蕉橙润肠汁
100 助消化果汁
101 芒果椰子果汁
101 滋养开胃汁
101 靓丽青春果汁
101 香奶活力饮
102 金黄美容汁
102 排毒滋养果汁
102 青青汁
102 瓜奶汁
103 亮发汁
103 菠萝西瓜美颜汁
103 滋养润肺雪梨汁
103 美白精品果汁
104 雪白雪红汁
104 大黄瓜汁
104 无花果清爽汁
104 西瓜草莓红色果汁
105 香蕉猕猴桃凉饮
105 简单提神果汁
105 杏子冰汁
105 提子柠檬汁
106 双子排毒汁
106 美白护肤果汁



106 荔枝芒果润泽汁
106 黄瓜柠檬汁
107 甜椒除斑果汁
107 柠檬红酒冰汁
107 排毒润肠果汁
107 丰富维生素果汁
108 蛇果草莓汁
108 余味葡萄汁
108 呵护肌肤果汁
108 美体可口饮
109 李子蛋黄汁
109 红色蜜果汁
109 苹果甘蔗汁
109 祛痰果汁
110 柠檬冰沙
110 香蕉冰淇淋
110 香蕉冰沙
110 胡萝卜苦瓜汁
111 甜椒汁
111 木瓜菠萝汁
111 西芹菠菜汁
111 菠菜草莓汁
112 苦瓜豆浆
112 生菜苹果汁
112 番茄青椒苹果汁
112 芦荟苹果汁
113 胡萝卜香瓜汁



113 番茄汁
113 番茄牛奶汁
113 芦笋胡萝卜汁
114 紫苏西芹汁
114 卷心菜菠萝汁
114 综合蔬菜汁
114 西兰花胡萝卜汁
115 芦笋汁
115 芦笋苹果葡萄汁
115 荔枝汁
115 芦笋青椒番茄汁
116 番茄黄瓜西芹汁
116 金橘柠檬汁
116 胡萝卜枸杞汁
116 甘蔗姜汁
117 白萝卜油菜汁

目录

contents

- 117 胡萝卜柑橘汁
- 117 豆沙香蕉酸奶
- 117 牛奶油菜汁
- 118 卷心菜洋葱汁
- 118 双萝芹菜汁
- 118 茄子蜂蜜汁
- 118 蛋黄牛奶
- 119 山药牛蒡汁
- 119 胡萝卜青果汁
- 119 菠菜橘子汁
- 119 番茄橘子汁
- 120 芦荟菠萝苹果汁
- 120 胡萝卜菠菜汁
- 120 番茄甜瓜汁
- 120 芦荟卷心菜汁
- 121 小黄瓜柳丁汁
- 121 黑豆汁
- 121 菠菜汁
- 121 菠萝芹菜汁
- 122 卷心菜西芹汁



- 122 胡萝卜番茄汁
- 122 木瓜酸奶
- 122 果醋麦芽汁
- 123 马铃薯莲藕汁
- 123 蔬菜安神汁
- 123 牛奶南瓜汁
- 123 黄瓜芹菜汁

奶昔

- 126 香橙香草冰淇淋
- 126 多果奶昔
- 126 酸奶香蕉奶昔
- 126 荔枝奶昔
- 127 草莓葡萄奶昔
- 127 苹果雪糕奶昔
- 127 椰茸冰淇淋
- 127 木瓜酸奶汁
- 128 鲜黄奶昔

- 128 香蕉蜂蜜奶昔
- 128 鸭梨椰子奶昔
- 128 减脂奶昔
- 129 养颜奶昔
- 129 排毒奶昔
- 129 哈密瓜降火奶昔
- 129 补湿奶昔
- 130 水嫩肌肤奶昔
- 130 超强免疫力奶昔
- 130 排毒养颜奶昔
- 130 葡萄草莓奶昔
- 131 杨桃菠萝奶昔
- 131 菠萝芒果奶昔
- 131 润喉奶昔
- 131 好肌肤奶昔
- 132 芒果椰汁奶昔
- 132 利咽生津奶昔
- 132 漂亮美眉奶昔
- 132 抑制黑色素奶昔
- 133 木瓜荔枝奶昔



- 133 木瓜美肤奶昔
- 133 猕猴桃香蕉神奇奶昔
- 133 多C奶昔
- 134 排毒梨味奶昔
- 134 鸭梨火龙果奶昔
- 134 护心奶昔
- 134 美容补血奶昔
- 135 西瓜柠檬奶昔
- 135 麦片柠檬奶昔
- 135 清肺奶昔
- 135 润肠奶昔 
- 136 黄瓜奶昔
- 136 香香奶昔
- 136 草莓香橙奶昔
- 136 保湿补水奶昔
- 137 香橙菠萝奶昔
- 137 苹果香橙奶昔
- 137 西瓜解酒奶昔
- 137 菠萝酸奶汁
- 138 椰子雪糕奶昔
- 138 草莓荔枝奶昔
- 138 香蕉咖啡奶昔
- 138 柠檬菠萝汁奶昔
- 139 助消化奶昔
- 139 巧克力奶昔
- 139 猕猴桃香橙香草奶昔
- 139 麦片芒果解渴奶昔



冰咖啡

- 142 蛋黄玉桂粉咖啡
- 142 薄荷咖啡
- 142 巧克力抗寒咖啡
- 142 纤体咖啡
- 143 奶香冰咖啡
- 143 蛋黄咖啡
- 143 欧风咖啡
- 143 奶油浓咖啡
- 144 浓郁热咖啡
- 144 白兰地咖啡
- 144 草莓汁咖啡
- 144 柠檬香冰咖啡
- 145 提神咖啡
- 145 香酒冰咖啡
- 145 甜甜咖啡
- 145 果酒咖啡
- 146 樱桃白兰地咖啡
- 146 甜酒冰咖啡
- 146 冰红茶咖啡

- 146 玉桂粉牛奶冰咖啡
- 147 麦片咖啡
- 147 深煎炒咖啡
- 147 口感咖啡
- 147 可可糖冰咖啡
- 148 椰子香咖啡
- 148 咖啡奶
- 148 樱桃咖啡奶
- 148 浓郁巧克力冰咖啡
- 149 香蕉巧克力冰咖啡
- 149 薄荷粉咖啡
- 149 生姜咖啡
- 149 杏仁酒咖啡
- 150 缓解压力冰咖啡
- 150 葡萄粒咖啡
- 150 浪漫冰花
- 150 健美皮肤冰咖啡
- 151 酸甜活力冰咖啡
- 151 苹果柠檬汁咖啡
- 151 芒果鲜橙冰咖啡
- 151 茴香酒冰咖啡



目录

contents

- 152 七彩蛋黄咖啡
- 152 微风拂海冰咖啡
- 152 水乳交融冰咖啡
- 152 紫色冰咖啡
- 153 红粉知己冰咖啡
- 153 甘醇冰咖啡
- 153 香草冰淇淋咖啡
- 153 别样咖啡
- 154 香蕉奶冰咖啡
- 154 红石榴汁冰咖啡
- 154 综合冰咖啡
- 154 冰啤酒咖啡
- 155 水水浓咖啡
- 155 惟一咖啡
- 155 冰冻奶油块咖啡
- 155 紫葡萄咖啡
- 156 汽水冰咖啡
- 156 薄荷酒冰咖啡
- 156 红玫瑰冰咖啡
- 156 休闲冰咖啡



洋酒

- 158 西班牙葡萄起泡酒
- 158 干马天尼
- 158 甜马天尼
- 158 曼哈顿
- 158 中性曼哈顿
- 159 甜曼哈顿
- 159 威士忌酸
- 159 得其利
- 159 玛格丽特
- 159 螺丝钻
- 160 白兰地亚历山大
- 160 百加地
- 160 无苦汁的马提尼
- 160 特基拉日出
- 160 红粉佳人
- 161 生锈钉
- 161 罗伯罗伊
- 161 边地战车
- 161 菲菲小姐
- 161 血玛丽
- 162 约翰柯恩
- 162 青草精灵
- 162 古典鸡尾酒
- 162 新加坡元帅
- 162 自由古巴
- 163 黑夜俄罗斯
- 163 斯丁格
- 163 布朗克斯
- 163 尼克罗尼
- 163 冷冻芒果鸡尾酒
- 164 红宝石酒
- 164 郁金橘酒
- 164 水晶酒
- 164 火红青春
- 165 牡丹之歌
- 165 玫瑰之约
- 165 白娘子
- 165 烽火佳人
- 165 星星点灯
- 166 青梅竹马
- 166 丰收渔歌
- 166 迎客松
- 166 醒胃酒
- 166 绿意盎然
- 167 甜蜜蜜
- 167 兰花草
- 167 红眼睛
- 167 醉人丁香
- 167 梦幻霓虹
- 168 迷人珊瑚
- 168 梦幻勒曼湖



168 武士岩
168 皇家基尔
168 黑色天鹅绒
168 竹子
169 布希球
169 加州柠檬汁
169 迈泰
169 肯巴利苏打
169 草帽
170 贝利尼
170 天使之吻
170 浪漫海洋
170 吉祥天使
170 蓝色夏威夷
171 性感尤物
171 夜色朦胧
171 威士忌可乐
171 春江花月夜
171 水果鸡尾酒
172 异国风情
172 金色火焰



172 玛格丽特桃子酒
172 亚历珊德拉
172 魔教
172 梦幻乐园
173 史瑞克
173 粉红的愉悦
173 美人颦
173 仲夏夜之梦
173 玫瑰夫人
173 夏日微风
174 法式75
174 红颜知己
174 蓝色马丁尼
174 人头马汤尼
174 上流社会
174 金三角
175 谦谦君子
175 坏男人
175 什锦鸡尾酒
175 忧郁星期一
175 少女之吻



175 激情澎湃
176 环游世界
176 活力四射
176 老朋友
176 开胃酒
176 难得糊涂
177 沙漠绿洲
177 美伦鲍尔
177 威士忌红必士
177 珍重再见
177 情牵夏日
178 绿岛小夜曲
178 长岛冰茶
178 透明思考
178 苏格兰之晨
178 大富豪
179 四喜临门
179 轰炸机
179 中性马天尼
179 含羞草
179 蓝色玛格利特



茶



YINP

A close-up photograph of a white ceramic teapot pouring golden tea into a white teacup. The background is a soft-focus blue and green. Large, semi-transparent white numbers '10000' are overlaid at the top of the image. On the left side, there is a vertical strip with a warm orange and yellow gradient, featuring a green mint leaf and the letters 'IN' at the bottom.

10000

爱自己要从喝茶开始！美容、瘦身、调理保健是最困扰现代美人的三大问题，饮茶是最为天然、保险的方案，只要一一对症入茶，就可以轻松解决以上难题。只要简单地加以冲泡，或将我们事先泡好的茶装入水壶，纵然是在上班、上学或旅游时，也可以轻松拥有美丽和健康！

>> 常用茶材介绍

大枣



功效

补中益气, 养血安神, 缓和药性。

禁忌

龋齿疼痛、下腹部胀满、大便秘结者不宜食用。

山楂



功效

防癌、抗癌; 强心、降血脂、降血压; 治疗痛经、月经不调。

禁忌

孕妇忌食。

生姜



功效

加速血液循环, 健胃, 是传统的治疗恶心、呕吐的中药。

禁忌

食用过多会刺激肾脏。

莲子



功效

具有补脾止泻、养心安神、益肾固精的功效, 可防孕妇腰酸。

禁忌

大便燥结者慎食。

乌梅



功效

止咳, 止泻, 安蛔止痛, 抗菌消炎, 生津止渴, 可开胃助消化。

禁忌

忌长期大量食用, 以免刺激胃酸过多分泌。

银耳



功效

银耳有养阴润肺的功效, 对面部皮肤干燥十分有效。

禁忌

风寒感冒、咳嗽多痰者忌食。

蜂蜜



功效

消炎、祛痰、润肺、止咳。还可使皮肤光洁、细嫩。

禁忌

腹泻的人忌食蜂蜜。

杏仁



功效

镇咳化痰, 促进肠蠕动, 治便秘, 维持体力, 还可使皮肤白嫩。

禁忌

产妇、小儿忌食。

薏仁



功效

健脾,补肺,化湿,抗癌。适宜各种癌症患者及关节炎病人食用。

禁忌

女性怀孕早期忌食。

麦冬



功效

具有养阴生津、润肺清心的功效。

禁忌

气虚胃痛者应忌食。

荷叶



功效

具有明显的降血脂、抗病毒等功效。

禁忌

气虚体弱的人应忌食。

枸杞



功效

具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳之功效。

禁忌

脾胃虚而致消化不良、腹泻及性欲亢进者忌用。

当归



功效

可改善气血生化不足,气血运行迟缓以及血虚肠燥便秘。

禁忌

慢性腹泻,大便溏薄者忌食。

甘草



功效

益气健脾,清热解毒。适宜脾胃虚弱,食少便溏者食用。

禁忌

凡腹部胀满者忌食。

黄芪



功效

用于气虚乏力,久泻脱肛,气虚水肿,慢性肾炎蛋白尿,糖尿病。

禁忌

胸膈气闷,肠胃有积滞者忌用。

茯苓



功效

利水渗湿、健脾宁心。适用于便溏泄泻,心神不安,惊悸失眠。

禁忌

气虚、阴虚、出汗异常者忌食。

白术



功效

补气健脾,燥湿利水,止汗,安胎。

禁忌

忌与大蒜同食。

薄荷



功效

疏散风热,清利头目,适用于外感风热,咽喉肿痛,中暑。

禁忌

汗多表虚、脾胃虚寒,腹泻便溏者忌食。