

高杰 主编

在家自制 美味诱人饮品



无添加剂，选料新鲜，安全又放心

辅助您降压、降糖、降脂、美白、瘦身



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





在家自制 美味诱人饮品

高杰 主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书主要介绍适合家庭自制的简单易做、取材方便、营养丰富的饮品，包括豆浆、果蔬汁、花草茶和一些特色饮品，比如调饮红茶等，以果蔬汁作为主体。本书所选的都是口感好、简单易做且营养丰富的饮品，在追求美味的同时，讲究营养和养生功效，既适合做给自己和家人饮用，也适合招待朋友。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

在家自制美味诱人饮品/高杰主编. —北京：电子工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-121-18076-7

I. ①在… II. ①高… III. ①饮料—制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第201370号

责任编辑：徐云鹏 特约编辑：张燕虹

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：165千字

印 次：2012年10月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

随着健康理念的深入，人们越来越关注食品安全与健康。如果不喜欢喝白开水，又觉得可乐、雪碧这些碳酸饮料对身体不好，总会怀疑外面卖的豆浆、果蔬汁、花草茶不卫生，那倒不如自己在家自制饮品，既干净卫生，又营养均衡，还能根据个人需求制作属于自己的养生饮品。本书就是为热爱生活的您准备的，通过简单明了的文字教您自己在家做养生饮品。

本书第一章为您详细介绍了豆浆、果蔬汁、花草茶这三类饮品的制作步骤，并且告诉您这三大类饮品都具备哪些好处，食材之间如何更好地搭配等。同时，我们还分别为您推荐了几款简单好做的经典饮品，方便您的制作与练习。

第二章则根据家中老年人、妈妈、爸爸、女儿、儿子、儿童的不同需求及人群特点，有针对性地选择出最适宜的饮品，您可以根据自己家人的不同需求，有选择地打制。相信通过您精心选择、用爱心制作出来的饮品，给您的家人带来的不仅是美味的享受，还有健康的体魄。

第三章介绍适宜四季的饮品，讲述了对应这四季变化所需要的一些养生知识，并根据春季养肝护肝、补气养血；夏季养心去火、去湿排毒、健脾养胃；秋季滋阴润肺、化痰利咽；冬季补气养肾、驱寒暖胃等养生重点，挑选出符合四季养生规律的美味豆浆、营养果蔬汁、缤纷花草茶。

第四章在家 DIY 下午茶，在您招待亲朋好友时可以露上一手，这些人气饮品足可以让您瞬间变成亲友心中的美味魔法师。

在家自制养生饮品，创造生活乐趣，领悟人生真谛，享受健康生活。

注：为了方便您的制作，我们在每款饮品下都标注了制作时间，但对于提前泡豆、泡米等所需的时间则不包含在内。





第一章

在家自己做饮品

选料新鲜，安全无忧

好喝的豆浆

喝豆浆的八大好处

豆浆的制作方法

黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老

黑豆豆浆 能延缓人体衰老

红豆豆浆 具有养心的功效

绿豆豆浆 可清热解毒

低热量果蔬汁

喝果蔬汁的好处

果蔬汁的制作方法

苹果汁 润肠通便、帮助减肥

10 鲜橙汁 提高机体免疫力 18

11 木瓜汁 帮助消化、美容润肤 19

13 草莓汁 提高机体免疫力 19

缤纷花草茶

13 喝花草茶的好处 20

14 花草茶的制作方法 21

红巧梅茶 益气补血、祛斑美白 23

15 桃花茶 延缓皮肤衰老 23

16 菊花枸杞茶 排毒、保护眼睛 24

18 金银花玫瑰茶 预防皮肤出痘 24

第二章

满足一家人需求的饮品

全家老少，开怀畅饮

满足老人需求的饮品

防治高血压 26 防治糖尿病 29

荷叶小米黑豆豆浆 改善心肌血液循环 26 山药豆浆 降低血糖 29

黑豆豌豆薏米豆浆 促进血液流通 27 番茄圆白菜汁 可净化血液，控制血糖 30

黄豆桑叶黑米豆浆 能维持血管弹性、降低 番茄苦瓜汁 可平稳降血糖，改善胰脏功能 31

血压 28 黄瓜南瓜白菜汁 能降低血糖 31

防治冠心病

- 杞枣豆浆 养护心肌, 预防心脏病
芹菜汁 增加血管弹性, 预防冠心病
人参花白菊枸杞茶 预防冠心病

防治便秘

- 燕麦紫薯豆浆 改善肠道, 预防便秘
芹菜菠萝汁 促进肠胃蠕动, 改善便秘
症状
红豆香蕉酸奶 助消化, 预防便秘

防癌、抗癌

- 全麦豆浆 防癌、抗癌
玉米汁 抗氧化、抗癌
油菜汁 吸附、排斥体内的致癌物

满足妈妈需求的饮品

祛斑除皱

- 玫瑰薏米豆浆 消除面部暗疮、皱纹
草莓橘子酸奶 防止皱纹生成、淡化色斑
排毒祛斑茶 排毒养颜、祛斑抗皱
牡丹美白祛斑茶 防皱、祛斑、美白

防治乳腺增生

- 胡萝卜豆浆 缓解乳腺增生症状
圆白菜苹果汁 预防乳腺癌
菜花圆白菜汁 抑制乳腺肿瘤

防治骨质疏松

- 紫菜虾皮咸豆浆 预防骨质疏松
牛奶黑芝麻豆浆 防治骨质疏松
高钙蔬果饮 可强健骨骼

延缓衰老

- 青黄绿三合一豆浆 延缓衰老, 强健体魄
牛奶杏仁豆浆 延缓脑功能衰退
葡萄汁 抗氧化、抗衰老

缓解更年期综合征

- 桂圆糯米豆浆 改善更年期症状
燕麦红枣豆浆 养血安神, 缓解更年期
不适

顺利度过孕期

- 百合银耳黑豆浆 缓解孕期妊娠反应
小米豌豆豆浆 健脾补虚, 增强准妈妈
体质

满足爸爸需求的饮品

去火

- 松花黑米豆浆 / 消渴去火、滋补强身
绿茶百合豆浆 / 降肝火、平心绪
苦瓜蜂蜜姜汁 / 去火排毒、清心明目



缓解咳嗽

菠萝油菜汁 / 缓解咽喉痛和咳嗽症状

萝卜莲藕汁 / 润肺止咳

改善血脂异常

荞麦山楂豆浆 / 调节血脂

苹果芦荟汁 / 降低血脂

决明子绿茶 / 清肝肾、降血脂

改善失眠

枸杞百合豆浆 / 镇静催眠

小米百合葡萄干豆浆 / 降低血脂

预防脂肪肝

黄瓜柠檬饮 / 降低胆固醇

萝卜番茄消脂汁 / 分解脂肪, 保护肝脏

补益麦冬茶 / 保护肝脏

蒲公英茶 / 强化肝脏功能

补肾

生菜豆浆 / 滋阴补肾

三黑豆浆 / 滋阴补肾

番茄柳橙汁 / 护肾利尿

桑葚葡萄乌梅汁 / 补肾养血

54

54

55

56

56

57

57

58

58

59

60

60

61

62

62

63

63

64

65

65

满足女儿需求的饮品

美白肌肤

四白饮 / 美白肌肤

黄瓜猕猴桃汁 / 美白抗衰老

芦荟西瓜汁 / 祛痘美白

甘菊柠檬美白茶 / 美白润肤

紫罗兰玫瑰美白茶 / 保持皮肤白皙

瘦身

黄瓜豆浆 / 消脂减肥

菠萝多纤果汁 / 减肥瘦身

苹果白菜柠檬汁 / 排毒瘦身

大麦山楂茶 / 加速脂肪燃烧

调解月经不调

山楂大米豆浆  活血化瘀

西蓝花豆浆汁  缓解经期不适

姜枣橘子汁  补血、暖身

黄芪人参茶  补气益血

防治感冒

苹果莲藕汁  对抗感冒病毒

紫罗兰花茶  舒缓感冒症状

66

66

67

67

68

68

69

69

70

70

71

72

72

73

74

74

75

75

76



预防贫血

桂圆红豆豆浆 补脾、养血

樱桃汁 预防贫血

菠菜草莓葡萄汁 改善贫血

防治过敏

大米莲藕豆浆 止泻、抗过敏

胡萝卜菠菜汁 预防过敏

满足儿子需求的饮品

预防青春痘

菊花绿豆豆浆 防治青春痘

迷迭香舒压控油茶 预防青春痘

勿忘我控油祛痘茶 防治青春痘

菊花银花祛痘茶饮 控油祛痘

促进骨骼发育

栗子米豆浆 补钙促生长

香蕉苹果牛奶饮 促进骨骼发育

防治口腔溃疡

蒲公英大米绿豆浆 治疗口腔溃疡

苹果蔬菜汁 改善口腔溃疡症状

综合蔬菜汁 预防口腔溃疡

消除疲劳

黑红绿豆浆 缓解疲劳

77 芒果牛奶饮 消除疲劳 89

77 柠檬薰衣草茶 提神醒脑 89

78 增强免疫力 90

78 小麦核桃红枣豆浆 增强免疫力 90

79 橙子葡萄柠檬汁 提高免疫力 91

79 南瓜柚子牛奶 增强免疫力 91

80 茅根茶 加强免疫系统机能 92

满足儿童需求的饮品

81 促进智力发育 93

81 核桃燕麦豆浆 促进智力发育 93

82 红枣苹果汁 促进智力发育 94

83 苹果莴笋汁 增强记忆力 94

83 开胃消食 95

84 番茄汁 帮助消化 95

84 胡萝卜山楂汁 健胃消食 96

85 促进生长 97

86 番茄苹果汁 促进生长发育 97

86 红薯苹果牛奶汁 帮助儿童成长 98

87 胡萝卜菠萝汁 促进生长 98

87 保护眼睛 99

88 胡萝卜豆浆 保护眼睛 99

88 番茄橘子汁 预防眼睛疲劳 100

第三章

适宜四季的饮品

春夏秋冬，顺时养生

自制春季饮品

养肝护肝 102

绿豆红枣枸杞豆浆 养肝护肝 102

菊花枸杞茶 利气血、清肝火、养阴明目 103

杞菊养肝乌龙茶 促进新陈代谢，养肝

去脂 104

补气养血 105

人参红豆紫米豆浆 补气、养血 105

玫瑰花生奶茶 调理气血 106

玫瑰补气茶 补血补气 106

自制夏季饮品

养心去火 107

薏米百合豆浆 滋阴去火 107

绿豆西芹豆浆 去火消肿 108

茉莉玫瑰菩提茶 解热去火 108

健脾养胃 109

山药蜜奶 改善脾胃虚寒 109

去湿排毒

薏米双豆豆浆 消肿去湿

薄荷竹叶茶 清热去湿

马鞭草茶 利水消肿

自制秋季饮品

滋阴润肺

雪梨汁 润肺止咳

黄瓜梨汁 滋阴润燥

百合花茶 清火润肺

雪梨百合冰糖饮 清热润肺

化痰利咽

玉蝴蝶茶 清热利咽

110 罗汉果茶 清火润喉 116

110 银麦茶 化痰清肺 116

自制冬季饮品

111 补气养肾 117

黑豆百合豆浆 滋阴、补肾 117

112 芝麻黑米豆浆 强肾气 118

112 五味子红枣茶 补肾养心 118

113 驱寒暖胃 119

113 红枣糯米黑豆豆浆 清热利咽 119

114 白芍姜糖茶 暖身驱寒 120

115 枸杞桂圆茶 驱寒暖胃 120

115

第四章

在家DIY下午茶

待客有面子，赢得好口碑



放松心情下午茶

珍珠奶茶 122

鲜果西米露 123

苹果蜜桃茶 123

欢乐缤纷下午茶

红豆牛奶冰 124

草莓奶昔 125

双皮奶 125

舒适休闲下午茶

热红酒 126

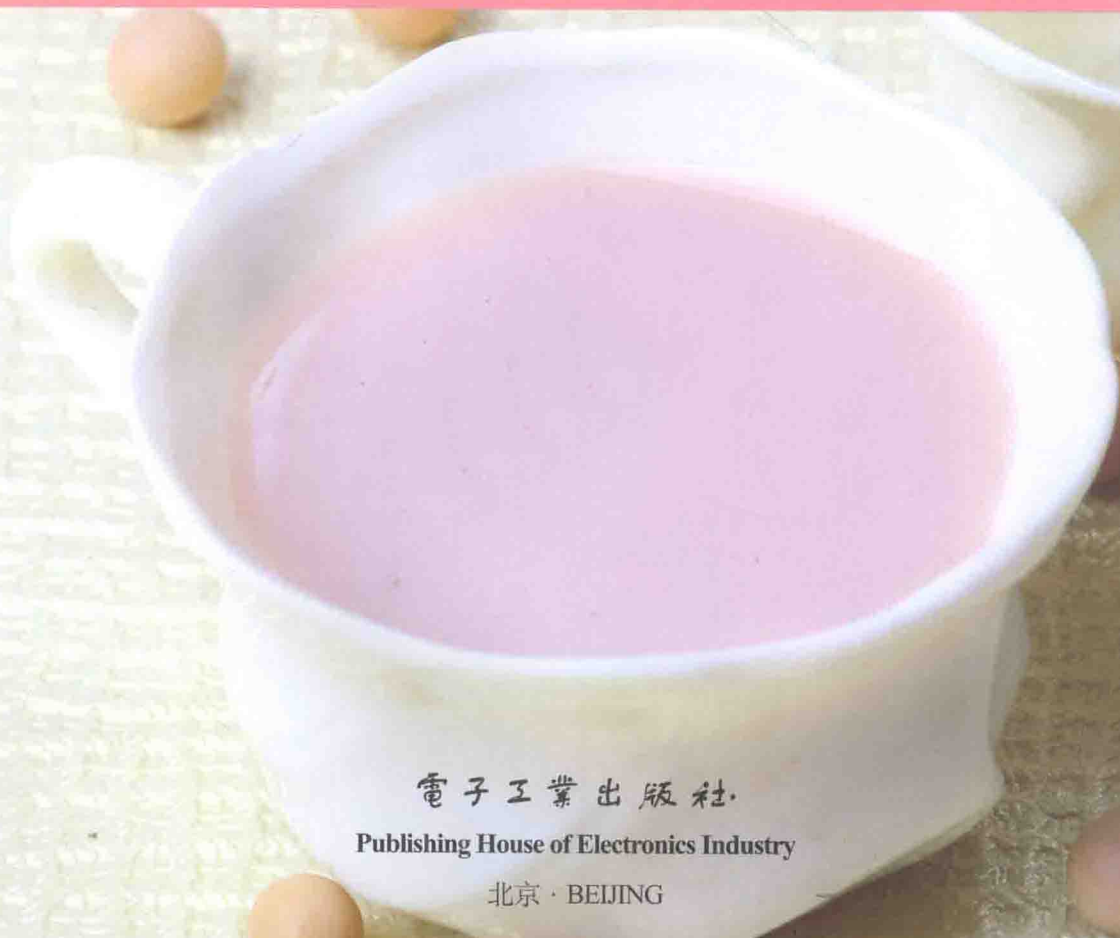
什锦去火果茶 127

冰淇淋花果茶 128



在家自制 美味诱人饮品

高杰 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书主要介绍适合家庭自制的简单易做、取材方便、营养丰富的饮品，包括豆浆、果蔬汁、花草茶和一些特色饮品，比如调饮红茶等，以果蔬汁作为主体。本书所选的都是口感好、简单易做且营养丰富的饮品，在追求美味的同时，讲究营养和养生功效，既适合做给自己和家人饮用，也适合招待朋友。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

在家自制美味诱人饮品/高杰主编. —北京：电子工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-121-18076-7

I. ①在… II. ①高… III. ①饮料—制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第201370号

责任编辑：徐云鹏 特约编辑：张燕虹

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：165千字

印 次：2012年10月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

随着健康理念的深入，人们越来越关注食品安全与健康。如果不喜欢喝白开水，又觉得可乐、雪碧这些碳酸饮料对身体不好，总会怀疑外面卖的豆浆、果蔬汁、花草茶不卫生，那倒不如自己在家自制饮品，既干净卫生，又营养均衡，还能根据个人需求制作属于自己的养生饮品。本书就是为热爱生活的您准备的，通过简单明了的文字教您自己在家做养生饮品。

本书第一章为您详细介绍了豆浆、果蔬汁、花草茶这三类饮品的制作步骤，并且告诉您这三大类饮品都具备哪些好处，食材之间如何更好地搭配等。同时，我们还分别为您推荐了几款简单好做的经典饮品，方便您的制作与练习。

第二章则根据家中老年人、妈妈、爸爸、女儿、儿子、儿童的不同需求及人群特点，有针对性地选择出最适宜的饮品，您可以根据自己家人的不同需求，有选择地打制。相信通过您精心选择、用爱心制作出来的饮品，给您的家人带来的不仅是美味的享受，还有健康的体魄。

第三章介绍适宜四季的饮品，讲述了对应这四季变化所需要的一些养生知识，并根据春季养肝护肝、补气养血；夏季养心去火、去湿排毒、健脾养胃；秋季滋阴润肺、化痰利咽；冬季补气养肾、驱寒暖胃等养生重点，挑选出符合四季养生规律的美味豆浆、营养果蔬汁、缤纷花草茶。

第四章在家 DIY 下午茶，在您招待亲朋好友时可以露上一手，这些人气饮品足可以让您瞬间变成亲友心中的美味魔法师。

在家自制养生饮品，创造生活乐趣，领悟人生真谛，享受健康生活。

注：为了方便您的制作，我们在每款饮品下都标注了制作时间，但对于提前泡豆、泡米等所需的时间则不包含在内。





第一章

在家自己做饮品

选料新鲜，安全无忧

好喝的豆浆

喝豆浆的八大好处

豆浆的制作方法

黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老

黑豆豆浆 能延缓人体衰老

红豆豆浆 具有养心的功效

绿豆豆浆 可清热解毒

低热量果蔬汁

喝果蔬汁的好处

果蔬汁的制作方法

苹果汁 润肠通便、帮助减肥

10 鲜橙汁 提高机体免疫力 18

11 木瓜汁 帮助消化、美容润肤 19

13 草莓汁 提高机体免疫力 19

缤纷花草茶

13 喝花草茶的好处 20

14 花草茶的制作方法 21

红巧梅茶 益气补血、祛斑美白 23

15 桃花茶 延缓皮肤衰老 23

16 菊花枸杞茶 排毒、保护眼睛 24

18 金银花玫瑰茶 预防皮肤出痘 24

第二章

满足一家人需求的饮品

全家老少，开怀畅饮

满足老人需求的饮品

防治高血压 26 防治糖尿病 29

荷叶小米黑豆豆浆 改善心肌血液循环 26 山药豆浆 降低血糖 29

黑豆豌豆薏米豆浆 促进血液流通 27 番茄圆白菜汁 可净化血液，控制血糖 30

黄豆桑叶黑米豆浆 能维持血管弹性、降低 番茄苦瓜汁 可平稳降血糖，改善胰脏功能 31

血压 28 黄瓜南瓜白菜汁 能降低血糖 31

防治冠心病

- 杞枣豆浆 咖啡 养护心肌, 预防心脏病 32
芹菜汁 咖啡 增加血管弹性, 预防冠心病 33
人参花白菊枸杞茶 咖啡 预防冠心病 33

防治便秘

- 燕麦紫薯豆浆 咖啡 改善肠道, 预防便秘 34
芹菜菠萝汁 咖啡 促进肠胃蠕动, 改善便秘 35
症状 35
红豆香蕉酸奶 咖啡 助消化, 预防便秘 35

防癌、抗癌

- 全麦豆浆 咖啡 防癌、抗癌 36
玉米汁 咖啡 抗氧化、抗癌 36
油菜汁 咖啡 吸附、排斥体内的致癌物 37

满足妈妈需求的饮品

祛斑防皱

- 玫瑰薏米豆浆 咖啡 消除面部暗疮、皱纹 38
草莓橘子酸奶 咖啡 防止皱纹生成、淡化色斑 39
排毒祛斑茶 咖啡 排毒养颜、祛斑抗皱 39
牡丹美白祛斑茶 咖啡 防皱、祛斑、美白 40

防治乳腺增生

- 胡萝卜豆浆 咖啡 缓解乳腺增生症状 41
圆白菜苹果汁 咖啡 预防乳腺癌 41
菜花圆白菜汁 咖啡 抑制乳腺肿瘤 42

防治骨质疏松

- 紫菜虾皮咸豆浆 咖啡 预防骨质疏松 43
牛奶黑芝麻豆浆 咖啡 防治骨质疏松 44
高钙蔬果饮 咖啡 可强健骨骼 44

延缓衰老

- 青黄绿三合一豆浆 咖啡 延缓衰老, 强健体魄 45
牛奶杏仁豆浆 咖啡 延缓脑功能衰退 46
葡萄汁 咖啡 抗氧化、抗衰老 47
杜仲五味茶 咖啡 延缓衰老 47

缓解更年期综合征

- 桂圆糯米豆浆 咖啡 改善更年期症状 48
燕麦红枣豆浆 咖啡 养血安神, 缓解更年期 49
不适 49

顺利度过孕期

- 百合银耳黑豆浆 咖啡 缓解孕期妊娠反应 50
小米豌豆豆浆 咖啡 健脾补虚, 增强准妈妈 51
体质 51

满足爸爸需求的饮品

去火

- 松花黑豆豆浆 / 消渴去火、滋补强身 52
绿茶百合豆浆 / 降肝火、平心绪 53
苦瓜蜂蜜姜汁 / 去火排毒、清心明目 53



缓解咳嗽

菠萝油菜汁 / 缓解咽喉痛和咳嗽症状

萝卜莲藕汁 / 润肺止咳

改善血脂异常

荞麦山楂豆浆 / 调节血脂

苹果芦荟汁 / 降低血脂

决明子绿茶 / 清肝肾、降血脂

改善失眠

枸杞百合豆浆 / 镇静催眠

小米百合葡萄干豆浆 / 降低血脂

预防脂肪肝

黄瓜柠檬饮 / 降低胆固醇

萝卜番茄消脂汁 / 分解脂肪, 保护肝脏

补益麦冬茶 / 保护肝脏

蒲公英茶 / 强化肝脏功能

补肾

生菜豆浆 / 滋阴补肾

三黑豆浆 / 滋阴补肾

番茄柳橙汁 / 护肾利尿

桑葚葡萄乌梅汁 / 补肾养血

54

54

55

56

56

57

57

58

58

59

60

60

61

62

62

63

63

64

65

65

满足女儿需求的饮品

美白肌肤

四白饮 / 美白肌肤

黄瓜猕猴桃汁 / 美白抗衰老

芦荟西瓜汁 / 祛痘美白

甘菊柠檬美白茶 / 美白润肤

紫罗兰玫瑰美白茶 / 保持皮肤白皙

瘦身

黄瓜豆浆 / 消脂减肥

菠萝多纤果汁 / 减肥瘦身

苹果白菜柠檬汁 / 排毒瘦身

大麦山楂茶 / 加速脂肪燃烧

调解月经不调

山楂大米豆浆  活血化瘀

西蓝花豆浆汁  缓解经期不适

姜枣橘子汁  补血、暖身

黄芪人参茶  补气益血

防治感冒

苹果莲藕汁  对抗感冒病毒

紫罗兰花茶  舒缓感冒症状

66

66

67

67

68

68

69

69

70

70

71

72

72

73

74

74

75

75

76



预防贫血

桂圆红豆豆浆 补脾、养血

樱桃汁 预防贫血

菠菜草莓葡萄汁 改善贫血

防治过敏

大米莲藕豆浆 止泻、抗过敏

胡萝卜菠菜汁 预防过敏

满足儿子需求的饮品

预防青春痘

菊花绿豆豆浆 防治青春痘

迷迭香舒压控油茶 预防青春痘

勿忘我控油祛痘茶 防治青春痘

菊花银花祛痘茶饮 控油祛痘

促进骨骼发育

栗子米豆浆 补钙促生长

香蕉苹果牛奶饮 促进骨骼发育

防治口腔溃疡

蒲公英大米绿豆浆 治疗口腔溃疡

苹果蔬菜汁 改善口腔溃疡症状

综合蔬菜汁 预防口腔溃疡

消除疲劳

黑红绿豆浆 缓解疲劳

77 芒果牛奶饮 消除疲劳 89

77 柠檬薰衣草茶 提神醒脑 89

78 增强免疫力 90

78 小麦核桃红枣豆浆 增强免疫力 90

79 橙子葡萄柠檬汁 提高免疫力 91

79 南瓜柚子牛奶 增强免疫力 91

80 茅根茶 加强免疫系统机能 92

满足儿童需求的饮品

81 促进智力发育 93

81 核桃燕麦豆浆 促进智力发育 93

82 红枣苹果汁 促进智力发育 94

83 苹果莴笋汁 增强记忆力 94

83 开胃消食 95

84 番茄汁 帮助消化 95

84 胡萝卜山楂汁 健胃消食 96

85 促进生长 97

86 番茄苹果汁 促进生长发育 97

86 红薯苹果牛奶汁 帮助儿童成长 98

87 胡萝卜菠萝汁 促进生长 98

87 保护眼睛 99

88 胡萝卜豆浆 保护眼睛 99

88 番茄橘子汁 预防眼睛疲劳 100

第三章

适宜四季的饮品

春夏秋冬，顺时养生

自制春季饮品

养肝护肝 102

绿豆红枣枸杞豆浆 养肝护肝 102

菊花枸杞茶 利气血、清肝火、养阴明目 103

杞菊养肝乌龙茶 促进新陈代谢，养肝

去脂 104

补气养血 105

人参红豆紫米豆浆 补气、养血 105

玫瑰花生奶茶 调理气血 106

玫瑰补气茶 补血补气 106

自制夏季饮品

养心去火 107

薏米百合豆浆 滋阴去火 107

绿豆西芹豆浆 去火消肿 108

茉莉玫瑰菩提茶 解热去火 108

健脾养胃 109

山药蜜奶 改善脾胃虚寒 109

去湿排毒

薏米双豆豆浆 消肿去湿

薄荷竹叶茶 清热去湿

马鞭草茶 利水消肿

自制秋季饮品

滋阴润肺

雪梨汁 润肺止咳

黄瓜梨汁 滋阴润燥

百合花茶 清火润肺

雪梨百合冰糖饮 清热润肺

化痰利咽

玉蝴蝶茶 清热利咽

110 罗汉果茶 清火润喉 116

110 银麦茶 化痰清肺 116

自制冬季饮品

111 补气养肾 117

黑豆百合豆浆 滋阴、补肾 117

112 芝麻黑米豆浆 强肾气 118

112 五味子红枣茶 补肾养心 118

113 驱寒暖胃 119

113 红枣糯米黑豆豆浆 清热利咽 119

114 白芍姜糖茶 暖身驱寒 120

115 枸杞桂圆茶 驱寒暖胃 120

115

第四章

在家DIY下午茶

待客有面子，赢得好口碑



放松心情下午茶

珍珠奶茶 122

鲜果西米露 123

苹果蜜桃茶 123

欢乐缤纷下午茶

红豆牛奶冰 124

草莓奶昔 125

双皮奶 125

舒适休闲下午茶

热红酒 126

什锦去火果茶 127

冰淇淋花果茶 128