

彩色图文版

营养师教你做

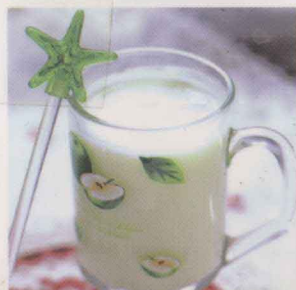
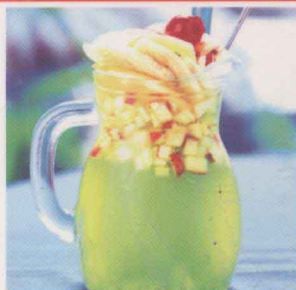


不生病的 健康饮品



营养博士吴莹主编

天然原料 + 科学配比 = 健康营养



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的健康饮品 / 吴莹主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5384 - 1809 - 5

I. 不… II. 吴… III. 保健-饮料-基本知识 IV. TS275.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120933 号

营养师教你做

不生病的健康饮品

主 编: 吴 莹

责任编辑: 赵 沫 闻 舒

图片摄影: 姜 源 许冠中 书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 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 - 85635186

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开 13 印张 120 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 1809 - 5

营养师教你做

不生病的健康饮品



主 编 ● 吴 莹

吉林科学技术出版社

编者序

品饮幸福 品位人生

如果你不亲自尝试，你就无法体验自制饮品给你带来的健康和美丽；如果你不亲自尝试，你就无法领会自制饮品给你带来的幸福和惬意；如果你不亲自尝试，你就无法感受品饮幸福、品位人生的深远意义。

随着人们生活水平的提高，自我保健意识的升温以及全民健康理念的普及，人们开始意识到饮食习惯和食物结构的改变，使自身面临着由于营养失衡带来的疾病威胁，人体营养平衡问题成为人们关注的热点问题，人们更加关注自身的健康，因此天然、营养和个性化的自制饮料成为人们的新宠。

对于人体而言，水在身体内不但是运送各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理活动的正常运转至关重要。一般而言，人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量相平衡。人体一天所排出的尿量约有 1500 毫升，再加上从粪便、呼吸过程或是从皮肤所蒸发的水，总共消耗水量在 2500 毫升左右，而人体每天能从食物和体内新陈代谢中补充的水分只有 1000 毫升左右。因此，正常人每天至少需要喝 1500 毫升水，大约 8 杯左右。

每天只喝一种饮品是很单调的，而且为了补水而大量的饮水更是有损健康。如果你有时间、有条件自己制作饮品，那么既可让自己的家人和自己一起营造健康，也能丰富生活情趣，何乐而不为呢？

茶、蔬果汁、奶昔、咖啡、酒，不同的饮品，不同的健康含义，不同的人生感受。

果汁、蔬菜汁和包括奶制品在内的自制饮料，在成分配比上更加注重健康价值。作为一种营养饮品，蔬果汁和植物蛋白饮料可以提供人体必需的维生素、矿物质和纤维素，蔬果汁饮料属碱性食品，可以中和肉、鱼、蛋及粮食等食物产生的酸性，保持人体适宜的 pH 值。自制果味奶昔，增强体质、延缓衰老，是健康长寿的最佳饮品。

优雅的女人钟情一切浪漫的情趣，就好像男人钟情美丽的女人。男人会赠与心爱的女人珠宝以及一切范围内的昂贵饰物，而女人会亲手制作一杯果饮给她的最爱，以浪漫的情调，品饮清新自然的幸福。

茶是最具健康文明的饮料，这已成为大多数人的共识。茶叶中含有较多的维生素 E，是当今世界公认的抗衰延寿的佳品。据科学研究证实，茶内的茶多酚的抗衰老作用是维生素 E 的 18 倍。同时，茶中富含的多种维生素及微量元素，对体内积存的暑气、有害的化学和放射性物质，都有抵抗、排除的功效。善饮茶对养生保健大为有益。

花点心思为水增添些许色彩与味道，而且还有清除小毛病的疗效，尝试一下？

酒和咖啡同样对人体有较好的保健作用，是一种有效的抗病毒药剂，也是滋补饮料。据专家测定，葡萄酒中含 25 种以上营养成分，尤其是红葡萄酒可降低心血管病及癌症患病率，特别是对身体虚弱、患有睡眠障碍者及老年人更更有好处，是一种理想的滋补药和辅助治疗药。

午休时间仿佛是一天中的神来之笔，阳光有一点刻意的在指缝徘徊，一杯怡情的蓝山咖啡，犹如清晨沐浴阳光般的意境，带着沉浸在回忆与思索的浅淡笑容，你早已被这样的温暖感染，让忙碌的身心得到了一丝宽慰，浮躁和喧嚣一并沉了下来，只有曼妙滋味上心头。

夜晚可以选择沉醉喧嚣，也可以选择安静悠然。不同口感的酒呈现了多种造型与姿态。它总能从多个地方挑战着你的嗅觉和味蕾，带来最纯正却又不失惊喜的独特感受。

生活的乐趣往往来自于对其中细节的关注，一杯好茶，一瓶好酒，一杯果饮，一壶咖啡都是生活中获得快乐的细节。在嘈杂的世界中，留出一片心灵的净土，优雅从容地面对生活，让品饮幸福变成一种习惯，让普通人进入色彩斑斓的情调生活。

吴莹

Contents

目录



健康茶

依体质选择饮品食
材 16

药草茶种类功效一
览表 20

各式茶饮分类 24

茶的保健功效 25

按季节选择茶饮 26

按对象选择茶饮 27

茶叶的选购与保存
28

饮茶禁忌 29

常见蔬果营养功效
一览表 90

制作蔬果汁的工具
93

美肤靓颜·茶

桂花绿茶	31
荷叶降脂茶	31
桃花增白饮	31
蝴蝶美人酒茶	32
美白去斑茶	32
牛奶绿茶	32
芙蓉红酒茶	32
润白安神茶	33
七彩菊花茶	33
柳橙红茶	33
补血嫩肤茶	33
洋甘菊茶	34
熟女养颜茶	34
香杏美白茶	34
马鞭草茶	34
芙蓉美颜茶	35
茉莉润肤茶	35
美肤养生茶	35
玫瑰花茶	35
美白抗老茶	36
牛奶茶	36
养颜花果茶	36
绿茶葡萄	36
润肤茶	37
玫瑰美肤茶	37
润白雪奶红茶	37
芦荟美容茶	37
芪枣枸杞茶	38

荷叶凉茶	38
玫瑰健胃茶	38
玫瑰养神茶	38
美颜明目茶	38

淡斑去痘·茶

菩提消斑饮	39
勿忘我茶	39
玫瑰茄花茶	39
荷叶紧肤茶	40
去斑茶	40
巧梅消斑饮	40
桃花美容茶	40
绿豆菊花茶	41
去斑花果茶	41
健胃去疾茶	41
罗兰青春茶	41
什锦水果红茶	41
加味绿茶	42
去痘茶	42
四圣茶	42
黄金美容茶	42
桃花消斑饮	42

纤体瘦身·茶

纤体瘦身茶	43
消脂瘦身茶	43
薏仁美腿茶	43

明目消脂茶	44
茉莉减肥茶	44
乌龙山楂茶	44
消脂降压茶	44
山楂减重茶	45
众花消脂茶	45
银耳减肥茶	45
菊花山楂茶	46
大黄花	46
降脂花果茶	46
酸溜根茶	46
荷叶升麻茶	47
小蛮腰茶	47
柠檬降火茶	47

排毒清肠·茶

玫瑰元气茶	48
橘皮排油茶	48
康乃馨茶	48
排毒净化茶	49
洋菊安神茶	49
薰衣草舒压茶	49
绿森林苦茶	50
茉莉健胃茶	50
有氧清神茶	50
橘红润肺茶	51
清除胀气茶	51
柠檬红茶	51
健脾开胃茶	51
桂花茶	52
桂花醒胃茶	52
三花茶	52
陈皮姜茶	53
火麻仁蜜茶	53
陈醋茶	53
二花强身茶	54
梅子绿茶	54
大麦芽茶	54

苹果红茶	54
------	----

帮助睡眠·茶

菩提助眠茶	55
镇定去痛茶	55
肉桂健体茶	55
牛奶强心茶	56
竹叶茶	56
黄花止吐茶	56
龙眼补血茶	56
花草入眠茶	57
薰衣草安眠茶	57
芹菜红枣茶	57
麦豆宁神茶	57
龙眼健脾茶	57

对症去病·茶

椿白皮饮	58
生姜暖胃茶	58
荷叶去火茶	58
绿茶川冬饮	59
止咳去痰茶	59
向日葵去寒茶	59
甘草盐茶	59
千日红茶	60
清热解毒茶	60
散热降压茶	60
莲花润喉茶	60
活血护心茶	61
决明消肿茶	61
绿茶核桃饮	61
发汗解表茶	61
化痰止咳茶	62
茯苓解毒茶	62
川贝母甘草茶	62
龙井菊花茶	62
清火开胃茶	63





藿香茯苓茶	63	薄荷甘草茶	72
清神茶	63	美肤香醋茶	73
洛神降火茶	63	薄荷润喉茶	73
健胃果茶	64	桑菊茶	73
山楂化淤茶	64	芝麻核桃乌发茶	73
金银茉莉茶	64	百部绿茶	73
杭菊降压茶	64	香妃茶	74
理气醒脑茶	65	当归芍药汤	74
乌龙白术茶	65	丝瓜茶	74
西瓜解暑茶	65	清凉饮	74
疏风散寒茶	65	蜜枣轻体茶	75
胖大海蜂蜜饮	66	杞菊茶	75
玫瑰佛手茶	66	首乌减重茶	75
萝卜护心茶	66	红茶饴糖饮	75
青叶凉血茶	66	温肺止咳茶	76
驱虫抗毒茶	67	红花活血茶	76
青草茶	67	提神茶	76
梅子绿茶	67		
益母活血茶	67	防癌抗老·茶	
水蜜桃茶	67	益气茶	77
清凉解热茶	68	三花抗老茶	77
红茶大枣饮	68	绿茶芝麻饮	77
薄荷茶	68	乌发茶	78
甘草调压茶	68	迷迭静气茶	78
养血滋润茶	69	抗衰老	78
橘红止咳茶	69		
芝麻茶	69	活力保健·茶	
葱白感冒茶	69	双花保健茶	79
杨桃茶	70	菊花养目茶	79
多味果汁茶	70	闲花活力饮	79
薏米美白茶	70	金橘养心茶	80
萝卜止咳茶	70	舒压薄荷茶	80
藿香滑石茶	70	女儿茶	80
紫罗兰去痰茶	71	水果红茶	81
生葱茶	71	荷叶减重茶	81
菊花茶	71	玫瑰畅气茶	81
健胃补血茶	71	健康活力饮	81
茶蛋蜂蜜饮	72		
止咳消炎茶	72		

当归调经茶	82
大乃汤	82
红枣茶	82
桑椹益肾茶	82
活血养肝茶	83
清爽防暑茶	83
百合花茶	83
健脾消渴茶	83
夏日清凉饮	84
乌龙抗压茶	84
补血养心茶	84

蔬果汁

美肤靓颜·蔬果汁

维生素营养饮	94
草莓奶酪	94
增效西瓜汁	94
番茄菠萝汁	95
香蕉冰淇淋	95
美白精品果汁	95
木瓜菠萝汁	95
番茄汁	96
蛋黄牛奶	96
余味葡萄汁	96
柠檬嫩肤滋养汁	96
美体可口饮	97
橘香甜汁	97
青果薄荷汁	97
葡萄桑果汁	97

壮骨茶	85
参斛茶	85
调理茶	85
龙眼莲子茶	85
酷夏解暑茶	86
桃仁补肾茶	86
平衡身心茶	86
酸梅红茶	87
暖脾补中茶	87
补心果茶	87

番茄青椒苹果汁	98
美白护肤果汁	98
木瓜草莓清凉汁	98
柳橙蛋黄饮	99
柳橙菠萝汁	99
胡萝卜甜菜汁	99
甜梦蜜汁	99
菠萝苹果汁	100
木瓜蛋奶汁	100
美肤果汁	100
橘子白萝卜汁	101
防晒嫩肤汁	101
二瓜汁	101
火红果汁	101
美白防晒鲜果汁	102
金黄美容汁	102
蕉橙润肠汁	102
瓜奶汁	103
雪白雪红汁	103
菠萝西瓜美颜汁	103
亮发汁	104
润滑肌肤木瓜汁	104
胡萝卜香瓜汁	104
生菜苹果汁	105
番茄牛奶汁	105
芦笋苹果葡萄汁	105





柠檬冰沙·····	106
除斑橘香甜汁·····	106
清热去火草莓汁·····	106
提子柠檬汁·····	106

淡斑去痘·蔬果汁

苹果柠檬汁·····	107
卷心菜芦荟汁·····	107
甜椒除斑果汁·····	107
黄瓜柠檬汁·····	108
芦荟苹果汁·····	108
胡萝卜苦瓜汁·····	108
芦笋胡萝卜汁·····	108
草莓综合果汁·····	109
大黄瓜汁·····	109
苦瓜豆浆·····	109

纤体瘦身·蔬果汁

香蕉猕猴桃凉饮·····	110
橙黄果汁·····	110
紫沙果美肤汁·····	110

排毒清肠·蔬果汁

胡萝卜菠萝汁·····	111
芦笋青椒番茄汁·····	111
简单提神果汁·····	111
双子排毒汁·····	112
排毒滋养果汁·····	112
排毒润肠果汁·····	112
番茄芹菜黄瓜汁·····	113
菠萝汁·····	113
苹果芦荟汁·····	113
番茄黄瓜西芹汁·····	113
芦荟菠萝苹果汁·····	114
滋养润肺雪梨汁·····	114
木瓜酸奶·····	114

卷心菜西芹汁·····	115
西芹芦笋柠檬汁·····	115
芦荟卷心菜汁·····	115

对症去病·蔬果汁

滋养开胃汁·····	116
淡淡柚子饮·····	116
荔枝汁·····	116
银杏汁·····	117
绿茶奶酪汁·····	117
胡萝卜枸杞汁·····	117
荔枝芒果润泽汁·····	117
四瓜汁·····	118
美容果汁·····	118
牛奶椰汁·····	118
荸荠汁·····	119
香蕉冰沙·····	119
马铃薯莲藕汁·····	119
甘蔗汁·····	120
姜蜜汁·····	120
菱角汁·····	120
李子蛋黄汁·····	120
胡萝卜菠菜汁·····	120
杏梨汁·····	121
核桃枣汁·····	121
韭菜姜汁·····	121
胡萝卜牛奶健康果汁·····	121
果醋麦芽汁·····	121
荠菜胡萝卜汁·····	122
菠菜柳橙汁·····	122
芹菜汁·····	122
甘蔗姜汁·····	122
胡萝卜柑橘汁·····	122
洋葱胡萝卜汁·····	123
高丽菜汁·····	123
紫菜汁·····	123
葡萄酒汁·····	123
山楂橘子汁·····	123

香菜胡萝卜汁	124
甜瓜汁	124
金橘柠檬汁	124
椰林风情	124
鲜藕汁	125
龙眼安神汁	125
胡萝卜芹菜汁	125

防癌抗老·蔬果汁

柠檬红酒冰汁	126
杏子冰汁	126
综合蔬菜汁	126
卷心菜菠萝汁	127
去痰果汁	127
番茄甜瓜汁	127
西兰花胡萝卜汁	127
甜椒汁	128
胡萝卜番茄汁	128
香梨苹果美容汁	128

活力保健·蔬果汁

苹果生菜汁	129
卷心菜梨汁	129
苹果玉兰花	129
相思梦果汁	130
防电脑果汁	130
梨乳汁	130
甜蔗蜜汁	130
西瓜草莓红色果汁	130
苹果胡萝卜汁	131
热带风情	131
油菜苹果汁	131
哈密瓜香蕉汁	131
胡萝卜蜜汁	132
助消化果汁	132
鲜红香醇果汁	132
平衡血糖健康汁	132

鸳鸯汁	133
青青汁	133
靓丽青春果汁	133
香奶活力饮	133
豆沙香蕉酸奶	134
紫苏西芹汁	134
红色蜜果汁	134
芦笋汁	134
菠菜草莓汁	135
蛇果草莓汁	135
西芹菠菜汁	135
苹果甘蔗汁	135
清凉柠檬蜜汁	136
紫色玫瑰	136
钙片葡萄汁	136
猕猴桃西芹汁	136
猕猴桃甜瓜汁	137
乌梅抗菌汁	137
纤活番茄汁	137
苹果葡萄奶汁	137
酸涩香甜汁	138
滋补果汁	138
三鲜蜜汁	138
琴海果汁	138
清凉汁	139
旭日黄蜜汁	139
山楂红糖饮	139
芒果椰子果汁	139
四色果汁	140
山药牛蒡汁	140
百香果汁	140
丰富维生素果汁	140
无花果清爽汁	141
番茄橘子汁	141
白萝卜油菜汁	141
牛奶油菜汁	141
卷心菜洋葱汁	142
菠菜橘子汁	142
茄子蜂蜜汁	142





胡萝卜青果汁·····	142
牛奶南瓜汁·····	143
黄瓜芹菜汁·····	143
小黄瓜柳丁汁·····	143
菠萝芹菜汁·····	143
黑豆汁·····	144
茄子蜂蜜汁·····	144
蔬菜安神汁·····	144
菠菜汁·····	144
黑木耳汁·····	145
白木耳汁·····	145

奶昔 咖啡

美容养颜·奶昔 咖啡

鸭梨椰子奶昔·····	150
冰冻奶油块咖啡·····	150
助消化奶昔·····	150
木瓜美肤奶昔·····	151
杏仁酒咖啡·····	151
香蕉奶冰咖啡·····	151
草莓荔枝奶昔·····	151
补湿奶昔·····	152
白兰地咖啡·····	152
蛋黄咖啡·····	152
排毒养颜奶昔·····	152
养颜奶昔·····	153
香蕉蜂蜜奶昔·····	153
木瓜酸奶汁·····	153

橄榄汁·····	145
双萝芹菜汁·····	145
无花果清爽汁·····	145
野蔷薇果汁·····	146
丽人蜜汁·····	146
西芹生菜汁·····	146
钙片葡萄汁·····	146
薄荷鲜奶蜜·····	146
菠萝蛋白汁·····	147
椰香蜜汁·····	147
蓝柑果汁·····	147

苹果香橙奶昔·····	154
杨桃菠萝奶昔·····	154
美容补血奶昔·····	154
椰子雪糕奶昔·····	155
缓解压力冰咖啡·····	155
香蕉巧克力冰咖啡·····	155
水嫩肌肤奶昔·····	155
苹果雪糕奶昔·····	156
葡萄草莓奶昔·····	156
冰草莓奶昔·····	156
抑制黑色素奶昔·····	157
超强免疫力奶昔·····	157
猕猴桃香蕉神奇奶昔·····	157
芒果鲜橙冰咖啡·····	157
猕猴桃香橙香草奶昔·····	158
保湿补水奶昔·····	158
漂亮美眉奶昔·····	158

淡斑去痘·奶昔 咖啡

柠檬菠萝汁奶昔·····	159
好肌肤奶昔·····	159
健美皮肤冰咖啡·····	159
鲜黄奶昔·····	160
蛋黄玉桂粉咖啡·····	160

香橙菠萝奶昔..... 160

纤体瘦身·奶昔 咖啡

麦片咖啡..... 161

减脂奶昔..... 161

纤体咖啡..... 161

排毒清肠·奶昔 咖啡

酸奶香蕉奶昔..... 162

排毒奶昔..... 162

多果奶昔..... 162

排毒梨味奶昔..... 163

润肠奶昔..... 163

哈密瓜降火奶昔..... 163

清肺奶昔..... 164

香蕉咖啡奶昔..... 164

黄瓜奶昔..... 164

对症去病·奶昔 咖啡

菠萝芒果奶昔..... 165

生姜咖啡..... 165

润喉奶昔..... 165

利咽生津奶昔..... 166

草莓香橙奶昔..... 166

护心奶昔..... 166

芒果椰汁奶昔..... 166

草莓汁咖啡..... 167

酸甜活力冰咖啡..... 167

菠萝酸奶汁..... 167

麦片芒果解渴奶昔..... 168

酸甜活力冰咖啡..... 168

甜酒冰咖啡..... 168

活力保健·奶昔 咖啡

荔枝奶昔..... 169

香橙香草冰淇淋..... 169

椰茸冰淇淋..... 169

葡萄粒咖啡..... 170

木瓜荔枝奶昔..... 170

樱桃咖啡奶..... 170

巧克力奶昔..... 171

多C奶昔..... 171

薄荷咖啡..... 171

爪哇摩卡咖啡..... 171

柠檬香冰咖啡..... 171

果酱咖啡..... 172

西瓜柠檬奶昔..... 172

口感咖啡..... 172

七彩蛋黄咖啡..... 172

西瓜解酒奶昔..... 173

深煎炒咖啡..... 173

麦片柠檬奶昔..... 173

提神咖啡..... 173

可可糖冰咖啡..... 174

莱姆牛奶咖啡..... 174

浪漫冰花..... 174

浓郁巧克力冰咖啡..... 174

苹果柠檬汁咖啡..... 175

紫色冰咖啡..... 175

水乳交融冰咖啡..... 175

甘醇冰咖啡..... 175

浮罗多咖啡..... 176

紫葡萄咖啡..... 176

可可蛋黄咖啡..... 176

综合冰咖啡..... 176

椰子香咖啡..... 177

茴香酒冰咖啡..... 177

咖啡奶..... 177

薄荷粉咖啡..... 177

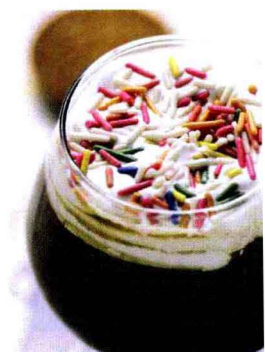
安娜思咖啡..... 178

红粉知己冰咖啡..... 178

玉桂粉牛奶冰咖啡..... 178

微风拂海冰咖啡..... 178

香草冰淇淋咖啡..... 179





休闲冰咖啡·····	179
别样咖啡·····	179
奶香冰咖啡·····	179
冰啤酒咖啡·····	180
汽水冰咖啡·····	180
唯一咖啡·····	180
冰水浓咖啡·····	180
密思梅咖啡·····	181
古拉索咖啡·····	181
焰火咖啡·····	181

洋酒

西班牙葡萄起泡酒·····	186
中性曼哈顿·····	186
曼哈顿·····	186
干马天尼·····	186
珍重再见·····	186
甜曼哈顿·····	187
威士忌酸·····	187
醉人丁香·····	187
螺丝钻·····	187
玛格丽特·····	187
兰花草·····	188
梦幻勒曼湖·····	188
白兰地亚历山大·····	188
百加地·····	188
红粉佳人·····	188

浓郁热咖啡·····	181
奶油浓咖啡·····	181
香酒冰咖啡·····	182
红玫瑰冰咖啡·····	182
甜甜咖啡·····	182
果酒咖啡·····	182
冰红茶咖啡·····	183
欧风咖啡·····	183
草莓汁咖啡·····	183
樱桃白兰地咖啡·····	183

迷人珊瑚·····	189
菲菲小姐·····	189
生锈钉·····	189
罗伯罗伊·····	189
边地战车·····	189
血玛丽·····	190
约翰柯恩·····	190
自由古巴·····	190
青草精灵·····	190
含羞草·····	190
古典鸡尾酒·····	191
黑夜俄罗斯·····	191
新加坡元帅·····	191
斯丁格·····	191
布朗克斯·····	191
尼克罗尼·····	192
火红青春·····	192
星星点灯·····	192
红眼睛·····	192
牡丹之歌·····	192
玫瑰之约·····	193
红宝石酒·····	193
甜马天尼·····	193
烽火佳人·····	193

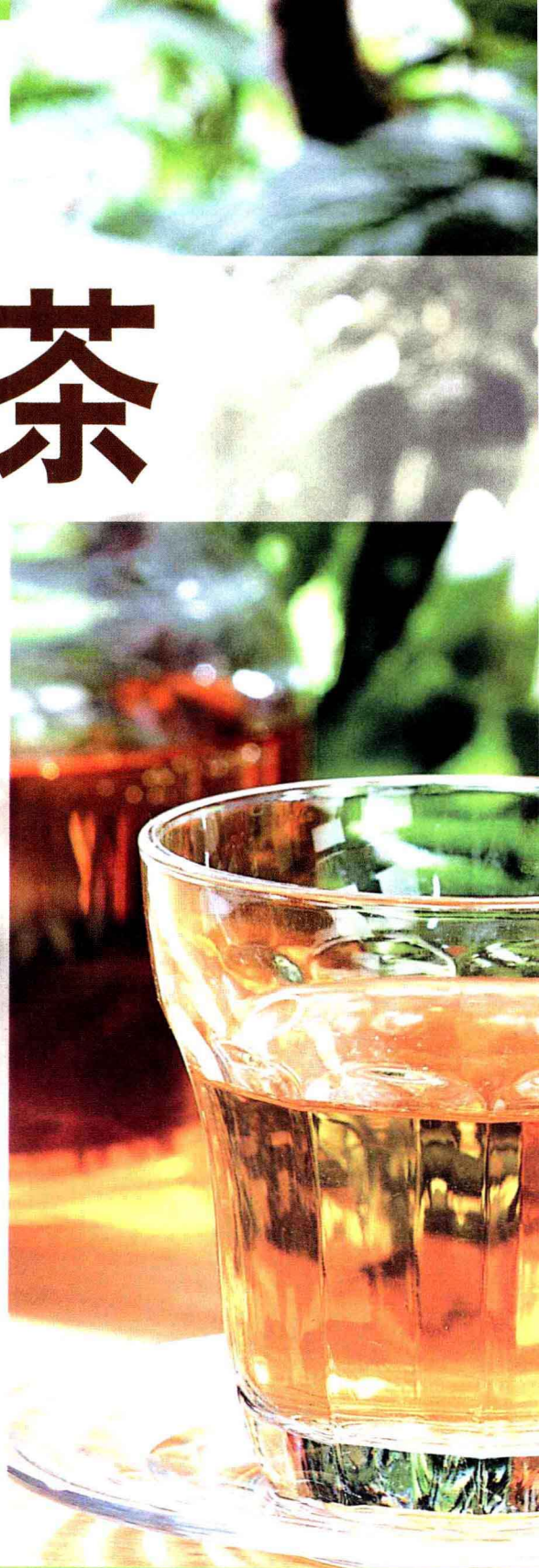
冷冻芒果鸡尾酒·····	193	粉红的愉悦·····	201
丰收渔歌·····	194	仲夏夜之梦·····	201
迎客松·····	194	美人顰·····	201
绿意盎然·····	194	史瑞克·····	201
白娘子·····	194	玫瑰夫人·····	201
青梅竹马·····	194	春江花月夜·····	202
无苦汁的马提尼·····	195	活力四射·····	202
特基拉日出·····	195	法式75·····	202
水晶酒·····	195	上流社会·····	202
醒胃酒·····	195	四喜临门·····	202
甜蜜蜜·····	195	老朋友·····	203
竹子·····	196	蓝色马丁尼·····	203
迈泰·····	196	少女之吻·····	203
武士岩·····	196	情牵夏日·····	203
加州柠檬汁·····	196	难得糊涂·····	203
草帽·····	196	开胃酒·····	204
布希球·····	197	什锦鸡尾酒·····	204
肯巴利苏打·····	197	坏男人·····	204
天使之吻·····	197	透明思考·····	204
郁金香酒·····	197	忧郁星期一·····	204
皇家基尔·····	197	沙漠绿洲·····	205
贝利尼·····	198	美伦鲍尔·····	205
浪漫海洋·····	198	魔教·····	205
黑色天鹅绒·····	198	人头马汤尼·····	205
梦幻霓虹·····	198	环游世界·····	205
蓝色夏威夷·····	198	红颜知己·····	205
夜色朦胧·····	199	谦谦君子·····	206
金色火焰·····	199	激情澎湃·····	206
吉祥天使·····	199	长岛冰茶·····	206
性感尤物·····	199	苏格兰之晨·····	206
威士忌可乐·····	199	大富豪·····	206
异国风情·····	200	中性马天尼·····	207
亚历珊德拉·····	200	蓝色玛格利特·····	207
水果鸡尾酒·····	200	绿岛小夜曲·····	207
玛格丽特桃子酒·····	200	轰炸机·····	207
夏日微风·····	200	威士忌红必士·····	207



JIANKANGCHA

健康茶

爱自己要从喝茶开始！美容、瘦身、调理保健是最困扰现代人的三大问题，饮茶是最为天然、保险的方案，只要——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！





黄 芪

枸 杞



莲 子

玫 瑰 花



川 穹

