

饮品王

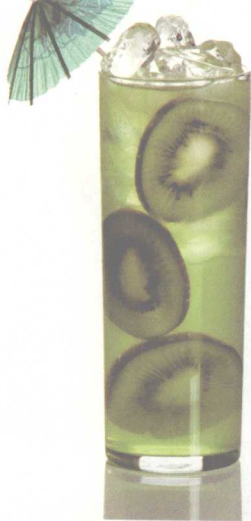


最健康最时尚的蔬果汁、花草茶、甜品

名师文化生活编委会 编

666





图书在版编目 (CIP) 数据

饮品王666/名师文化生活编委会编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5381-5628-7

I. 饮… II. 名… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜-饮料-制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第178742号

饮品王666 名师文化生活编委会 编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 13

字 数: 200千字

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 众 合

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-5628-7

定 价: 16.60元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

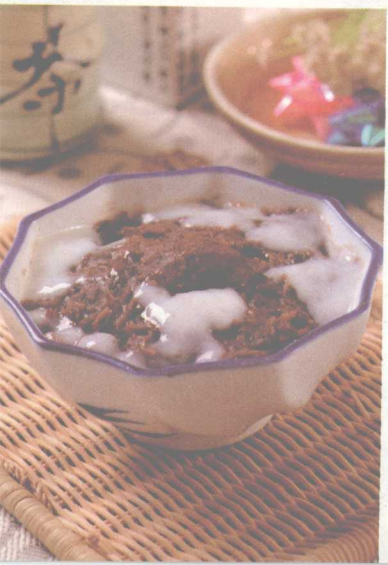
本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http: //www.mswbbook.com



饮品王

家常
JIA CHANG

最健康最时尚的蔬果汁、花草茶、甜品

名师文化生活编委会 编

666

前言

喝出100%健康

健康出现了问题，我们通常会吃药看病；肌肤出现了问题，我们通常会想到是否用错了护肤品。很少有人能认真地想想问题是否出在每天喝的饮品身上。

疾病的根源在于酸性的体质，健康的关键在于如何维持体内的酸碱平衡。专家认为，弱碱性的体质是最健康的。蔬果汁、花草茶、养生茶等自制饮品，可以改善酸性的体质，能给身体提供足够的维生素及微量元素。作为一种简单易做而且营养丰富的饮品，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，可以中和肉类、鱼类、蛋类及粮食等食物产生的酸性，保持人体适宜的酸碱值。

本书详细地介绍了健康营养的蔬果汁、美味可口的小朋友饮品、绿色健康的草本养生茶及时尚的英式花草茶，还精心配制出各种水果蔬菜沙拉、甜品、豆浆、奶茶、奶昔、鸡尾酒、咖啡、巧克力饮品等共666道健康饮品。全书采用了彩色的图文对照，简单实用，便于浏览和查找。读者可根据自己的口味、体质及健康需求选择合适的饮品，让您在享受健康及美味之余，还可以体验DIY的乐趣。

健康和美丽有时候就这样简单！



第一章 健康蔬果汁

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 10 / 生菜苹果汁 | 19 / 包菜汁 | 黄豆芽汁 |
| 西红柿西芹汁 | 芒果栗子奶 | 30 / 鲜柠檬汁 |
| 牛奶椰汁 | 哈密瓜奶 | 土豆芦柑姜汁 |
| 南瓜牛奶汁 | 芒果酸奶汁 | 苦瓜胡萝卜牛蒡汁 |
| 11 / 卷心菜梨汁 | 20 / 小白菜汁 | 31 / 柚子冰糖汁 |
| 鲜藕梨汁 | 葡萄柚黄瓜薄荷叶汁 | 胡萝卜西瓜汁 |
| 胡萝卜密瓜汁 | 双桃柠檬汁 | 柚子汁 |
| 柠檬果糖汁 | 21 / 胡萝卜米汤 | 芒果猕猴桃芹菜汁 |
| 12 / 奇异果柳橙汤 | 苹果青葡萄菠萝汁 | 32 / 雪克果汁 |
| 香蕉密瓜酸奶汁 | 鲜西红柿汁 | 芦荟橘子汁 |
| 清凉香瓜牛奶汁 | 芹菜洋葱胡萝卜汁 | 莲子桂圆苹果汁 |
| 13 / 鲜葡萄汁 | 22 / 苹果水 | 33 / 哈密瓜汁 |
| 菠萝椰奶汁 | 柳橙苹果菠菜汁 | 莲藕豆浆汁 |
| 西红柿西瓜汁 | 芒果椰子香蕉汁 | 柳橙菠萝汁 |
| 冰淇淋鲜橙汁 | 23 / 胡萝卜汁 | 苹果西芹柠檬汁 |
| 14 / 苹果柿子汁 | 西瓜鲜桃汁 | 34 / 草莓综合果汁 |
| 椰奶葡萄冰淇淋 | 油菜汁 | 莲藕橘皮汁 |
| 西瓜菠萝汁 | 莲藕胡萝卜汁 | 雪梨西瓜汁 |
| 15 / 西红柿苹果汁 | 24 / 葡萄汁 | 35 / 芹菜柠檬汁 |
| 清凉西瓜汁 | 石榴葡萄汁 | 梨子汁 |
| 清凉三汁饮 | 胡萝卜柿子柚子汁 | 综合藕汁 |
| 16 / 水果蜂蜜饮 | 25 / 鲜橘汁 | 葡萄冬瓜汁 |
| 冰淇淋鲜桃汁 | 葡萄甜瓜萝卜叶汁 | 36 / 美肤果菜汁 |
| 芒果牛奶汁 | 香蕉奶糊 | 大枣橘子汁 |
| 酸甜果汁 | 白萝卜甜椒菜花汁 | 葡萄冬瓜香蕉汁 |
| 17 / 什锦果奶 | 26 / 苋菜水 | 37 / 菠萝鲜橙汁 |
| 胡萝卜葡萄汁 | 红薯香蕉杏仁汁 | 橘子苹果酒 |
| 木瓜酸奶 | 洋葱黄瓜胡萝卜汁 | 青果薄荷 |
| 果酒汁 | 27 / 西瓜汁 | 黄瓜姜汁 |
| 18 / 全营养果蔬汁 | 南瓜黄瓜汁 | 38 / 蜜盐菠萝饮 |
| 豆奶香蕉汁 | 胡萝卜水 | 橙子茴香汁 |
| 香蕉果糖牛奶 | 黄瓜胡萝卜芝麻菜汁 | 西红柿菠萝汁 |
| | 28 / 香瓜菠萝汁 | 39 / 奇异哈密汁 |
| | 红薯胡萝卜汁 | 草莓苹果梨汁 |
| | 柿子蜜桃汁 | 黑加仑子汁 |
| | 29 / 草莓菠萝冻饮 | 枸杞红枣豆浆 |
| | 苹果豆瓣菜胡萝卜汁 | 40 / 菠萝综合果汁 |
| | 黄瓜苹果汁 | 牛奶木瓜汁 |

菠菜苹果汁

41 / 苹果西芹苦瓜汁

海带黄瓜汁

芹菜胡萝卜柚汁

莴苣蜜汁

42 / 柳橙圆白菜汁

毛豆椰奶汁

小白菜生姜汁

43 / 枸杞草莓汁

核桃乌梅汁

苦瓜柠檬汁

双草汁

44 / 枇杷汁

大蒜石莲花汁

芜菁芹菜汁

45 / 西红柿苦瓜汁

苹果紫苏汁

雪梨草莓汁

胡萝卜梨汁

46 / 玉米汁

香菜茴香汁

苹果桃子汁

47 / 橙汁龟苓膏

苹果蜜汁

鲜橙汁

苹果芦笋汁

48 / 蔗汁

紫沙果酿

南瓜椰奶汁

49 / 黑加仑子汽水

黄瓜葡萄香蕉汁

鲜橙汁汽水

50 / 桑葚葡萄奶露

黄瓜菠萝汁

香蕉鲜桃奶

51 / 苦瓜菠萝汁

苦瓜汁

美颜蔬菜汁

52 / 西红柿椰菜汁

蜂蜜柠檬汁

53 / 黄瓜玫瑰饮



第二章 小朋友饮品

55 / 栗子奶露

香蕉奶昔

草莓布丁

56 / 哈密冰泥

香蕉蛋黄奶昔

青菜西红柿果冻

57 / 蜜枣汁

香草椰子奶昔

玉米牛奶麦片

58 / 百合银耳羹

木瓜草莓奶昔

牛奶南瓜果冻

59 / 虾仁玉米羹

草莓果酱奶昔

黑枣桂圆糖水

60 / 薏米南瓜羹

黑豆浆

牛奶果酱奶昔

61 / 猕猴桃汁

橙香奶昔

鲜奶杏仁露

62 / 蜜汁橘子羹

杂豆豆浆

红豆奶昔

63 / 菠萝奶昔

黄桃奶昔

核桃花生牛奶

64 / 珍珠羹

草莓芋头果冻

香芋奶昔

65 / 鸡肉香蕉泥

杂果奶昔

芋头豆花

66 / 香蕉葡萄干牛奶

燕麦豆奶

巧克力饼干奶昔

67 / 麦片奶昔

红豆沙奶昔

香蕉苹果奶

68 / 糖水樱桃

西芹胡萝卜汁

苹果西芹汁

69 / 西红柿猪肝泥

苹果胡萝卜泥

水果藕粉

70 / 水果奶蛋羹

苹果鱼肉泥

香芋椰奶

71 / 草莓羊奶

核桃牛奶饮

水果面包粥

72 / 葡萄汁米糊

橙汁酸奶

芒果牛奶饮

73 / 木瓜奶昔

苹果奶麦糊

鱼肉果汁

牛奶香蕉羹

74 / 南瓜奶露

双果汁

米汤菠菜泥

黑豆核桃泥

75 / 核桃汁

梨香蛋黄布丁

杏仁奶茶

混合蔬菜糊

76 / 红豆牛奶西米露

白菜橘汁

哈密瓜奶冻

香蕉菠萝奶昔

77 / 白菜汁

菠萝羹

木瓜排骨汤

双色花生牛奶

- 78 / 消暑绿豆沙
草莓酸奶
香蕉泥
哈密瓜苹果乳酸奶
- 79 / 猕猴桃乳酸果汁
什锦果羹
木瓜苹果酸奶汁
冰汁红薯
- 80 / 苹果粟米豆腐羹
西红柿酸奶汁
藕粉山楂泥
菠萝油菜汁
- 81 / 百合山药汁
苹果胡萝卜汁
五果冰糖羹
- 82 / 冰糖核桃仁糊
猕猴桃蛋黄汁
苹果芥菜汁
- 83 / 菠菜鸡肉泥
蜜桃酸奶汁
核桃芝麻牛奶羹
- 84 / 胡萝卜苹果泥
西瓜苹果蜜汁
小萝卜苹果汁
- 85 / 芒果鸡蛋饮
杏仁露
核桃牛奶花生糊
- 86 / 核桃泥
鲜奶蛋白饮
水果奶昔
- 87 / 荔枝奶昔
杨桃奶昔
红豆冰沙
- 88 / 甜汁浇三鲜
木瓜荔枝奶昔
橄榄奶昔
- 89 / 黄瓜奶昔
香芋豆浆
西瓜盅
- 90 / 什锦西瓜

- 哈密瓜椰子奶昔
芒果奶昔
- 91 / 苹果奶昔
花生豆浆
石榴汁奶昔
- 92 / 桂圆莲子鸡蛋羹
川贝梨汁
苹果汁鸡肉泥
- 93 / 绿豆椰奶
草莓果冻



第三章 草本养生茶

- 95 / 枸杞玫瑰养颜羹
玫瑰花茶
柠檬蜂蜜冷红茶
- 96 / 丁香酸梅茶
金银花冲鸡蛋
荷楂菊茶
- 97 / 山楂银花茶
杞菊药茶
桂圆洋参茶
- 98 / 银杏甘草茶
驱疲劳茶
竹叶葫子茶
- 99 / 白花蛇舌草茶
萝卜茶
香菜葱白茶
- 100 / 桂圆松子仁汤
金菊冰茶
薏米冬瓜茶
- 101 / 南瓜绿豆茶
透心冰爽茶
菊花杏仁饮
- 102 / 木耳冬瓜茶
三豆茶
葡萄柚茶
- 103 / 二瓜美白茶

- 绿豆酸梅茶
薏米美白茶
- 104 / 薏米莲子褪斑茶
花生衣红枣茶
莲子木耳汤
- 105 / 人参汤
姜片茶
菱角茶
- 106 / 山楂陈皮健胃茶
玉桂片茶
党参炒米养生茶
- 107 / 黄芝泽香饮
二十四味凉茶
荷叶茶
- 108 / 决明子茶
擂茶
枸杞菊花茶
- 109 / 薏米绿豆茶
金橘干茶
人参茯苓茶
- 110 / 参麦茶
南瓜玫瑰花
葱地茶
- 111 / 人参固本茶
芡薏莲子茶
首乌丹参茶
- 112 / 补骨脂茶
参芪薏米茶
灵芝银耳冰糖茶
- 113 / 杜仲五味子茶
黄精茶
柴胡玫瑰花
- 114 / 太子参甘草茶
橄榄萝卜茶
核桃葱姜茶
- 115 / 荆防败毒茶
小麦枣芪茶
罗汉茶
- 116 / 黄芪茶
五叶芦根茶

- 二香滑石茶
117 / 首乌牛膝茶
地龙甘草茶
茵陈茶
118 / 雪耳桂圆鸡蛋茶
黑豆麦片桑叶饮
玫瑰葡萄茶
119 / 桂圆红枣茶
双果绿茶
楂菊茶
120 / 酸溜根茶
八仙茶
生姜养颜茶
121 / 桔梗杏仁冬瓜茶
红颜靓肤茶
黄豆苦瓜茶
柠檬爽茶
122 / 甘草菊花饮
参片桂圆八宝茶
橄榄酸梅汤
灵芝八宝茶
123 / 黄芪当归茶
龙井八宝茶
黑木耳煲红枣茶
桂圆红枣多宝茶
124 / 胡椒葱白茶
玫瑰靓肤茶
玉竹煲沙参茶
透心凉冰茶
125 / 葵花子山楂汤
灵芝养生茶
姜枣花椒茶
红枣山楂茶
126 / 川芎红花茶
杏仁茶
蜂蜜山楂饮
姜苏茶
127 / 银耳桂圆参香茶
补气止咳化痰茶
桑葚远志茶

- 姜香茶
128 / 款冬花茶
导消茶
芝麻桂膝茶
理气开胃茶
129 / 香薷扁豆茶
消胀气茶
葱白豆豉茶
健胃茶



第四章 英式花草茶

- 131 / 菊花人参茶
茉莉花甜菊叶茶
解热荷叶菊花茶
薰衣草柠檬茶
132 / 玫瑰枸杞茶
玫瑰薄荷茶
薄荷菊花茶
焕活苹果玫瑰荷叶茶
133 / 冰糖薄荷茶
玫瑰芙蓉茶
闲花落地
强身健体花草茶
134 / 勿忘美颜茶
夏日清凉花草茶
美颜祛痘花草茶
冰雪柔情
135 / 美容养颜花草茶
窈窕玫瑰茄花茶
玫瑰乌龙茶
秀身减肥花草茶
136 / 红粉佳人
柳橙薰衣草茶
纤美瘦身茶
瘦身花草茶
137 / 减脂金银花薄荷梗茶
美颜瘦脸花草茶

- 芙蓉蔷薇实茶
益母草枸杞玫瑰茶
138 / 美颜祛斑花草茶
养颜嫩肤花草茶
调经益母草大枣玫瑰果茶
金盏花甜菊叶茶
139 / 蔷薇果茶
荷叶饮
乡村茉莉
玉蝴蝶茶
140 / 安神菩提茶
粉红玫瑰茶



第五章 水果拌一拌

- 142 / 糖水五珠
西瓜果冻
美味香蕉
143 / 拔丝葡萄
奶油樱桃苹果
西柚虾沙律
144 / 香蕉棒
苹果黄瓜粒
鲜果沙拉
香蕉白米粥
145 / 凉拌鸭梨丝
什锦果球
水果冰淇淋
水果综合沙拉
146 / 柠檬汁拌水果
香蕉球
酸甜西瓜丁
147 / 鲜果羹
苹果薯饼
拔丝杨桃
148 / 煎香蕉
香蕉银耳羹
菠萝双瓜

- 香蕉奶糊
- 149 / 醋熘苹果
- 西瓜饼
- 菠萝西瓜什锦沙拉
- 香蕉饼
- 150 / 水晶桃
- 水果拼盘
- 玉米小黄瓜色拉
- 鲜果冰山
- 151 / 蜜汁梨球
- 杂果西米羹
- 香蕉雪球
- 杂果沙拉拌
- 152 / 凉拌山药火龙果
- 八宝梨盅
- 水果羹
- 153 / 双果芋头羹
- 柠檬虾沙拉
- 蛇果洋蓍沙拉
- 154 / 玉米蔬果沙拉
- 杂果烧
- 鸡肉丁黄桃沙拉
- 155 / 草莓奶酪
- 西瓜什锦
- 鲜橙五色羹
- 156 / 水果沙拉
- 什锦水果沙拉
- 拔丝香蕉
- 157 / 豆沙香蕉酸奶
- 黄金玉米色拉
- 脆炸火龙果
- 158 / 什锦水果羹
- 水果杂拌
- 芒果炒鲜贝
- 159 / 哈密瓜虾仁
- 菠萝苹果综合沙拉
- 杨桃鲜果沙拉
- 160 / 五色沙拉
- 综合水果沙拉
- 果冻凉粉

- 161 / 草莓沙拉
- 果蔬沙拉
- 薯条西红柿沙拉
- 162 / 青瓜杂菜沙拉
- 圣女果苹果沙拉
- 水果大拼盘
- 163 / 西红柿西生菜沙拉
- 香蕉橘子拌冰淇淋
- 草莓奇异果沙拉



第六章 甜品润一润

- 165 / 蜜汁红芋
- 核桃糊
- 藕丝羹
- 百合汤圆
- 166 / 海南椰子盅
- 酒酿甜藕片
- 八宝糖水
- 冰糖莲子
- 167 / 糯米红枣
- 白糖拌山药
- 橙子藕片
- 香蕉莲子糖水
- 168 / 木瓜蒸奶
- 姜丝黄瓜卷
- 葡萄干炖香蕉
- 拔丝山药
- 169 / 拔丝苹果
- 银耳樱桃羹
- 蛋白炒鲜奶
- 银耳蜜柑糖水
- 170 / 银耳木瓜甜汤
- 冰糖炖木瓜
- 菠萝西米
- 桂圆葡萄干糖水
- 171 / 杏仁苹果豆腐羹
- 银耳雪蛤炖燕窝
- 银耳莲子羹
- 萝卜甘蔗荸荠糖水
- 172 / 枸杞桂圆炖鸽蛋
- 猕猴桃西米露
- 银耳红枣炖雪蛤
- 多彩补益糖水
- 173 / 杏仁雪耳炖木瓜
- 百合银耳莲子糖水
- 木瓜椰汁鲜奶露
- 芝麻豌豆羹
- 174 / 木瓜银耳百合羹
- 薄荷酸奶
- 桂圆枸杞鸡蛋羹
- 杏仁芝麻奶
- 175 / 枸杞百合莲花糖水
- 桂莲鸡蛋糖水
- 鸽蛋烩银耳
- 鸡蛋川芎糖水
- 176 / 蜂蜜萝卜
- 北杏炖雪梨
- 红枣南瓜糖水
- 土豆糖水
- 177 / 海带绿豆糖水
- 川芎丹参煲鸡蛋
- 桑寄生母鸡蛋糖水
- 海参鸽蛋
- 178 / 樱桃银耳糖水
- 杂果雪蛤膏
- 银耳蜜柑汤
- 山药芝麻糊
- 179 / 甘蔗荸荠萝卜
- 樱桃西米糖水
- 甜瓜西米糖水
- 荸荠莲藕羹
- 180 / 木耳莲子红枣
- 腐竹红枣鸡蛋
- 黄耳炖鲜奶
- 雪耳薏米炖木瓜
- 181 / 桑葚糖水
- 红枣白果糖水

南杏仁炖雪梨

182 / 五果调合糖水

甜汤丸

大良双皮奶

姜汁撞奶

183 / 窝蛋奶

椰奶黑糯米

香芋西米露

蜂蜜热鲜奶

184 / 木瓜炖雪耳

桂圆肉雪梨木瓜糖水

绿豆沙

红豆沙

185 / 淮山雪耳红薯糖水

红豆双皮奶

香橙荸荠羹

红豆玫瑰龟苓膏



第七章 青春特色饮

187 / 自磨靛豆浆

菠萝冰山

姜汁奶茶

水晶梨银耳汤

188 / 香蕉奶

桂花奶茶

暖姜奶茶

西米奶茶

189 / 西米麦香奶茶

玫瑰果奶茶

香草奶昔

珍珠奶茶

190 / 芒果奇异果奶昔

甜杏仁奶茶

酸奶香蕉奶昔

葡萄奶昔

191 / 冰凉水果奶昔

南瓜胡萝卜奶昔

西瓜草莓奶昔

香蕉柑橘奶昔

192 / 草莓奶昔

玫瑰奶茶

哈密瓜奶昔

麦片奶昔

193 / 芒果奶露

泡沫红茶

荔枝奶露

芒果西米露

194 / 菠萝冰淇淋奶昔

红果冰沙

椰子奶昔

樱桃西瓜冰

195 / 木瓜樱桃奶昔

白玉水果冰淇淋

巧克力奶昔

绿豆冰沙

196 / 咖啡奶露

仙草奇异果冰沙

酪梨奶昔

水晶荸荠露

197 / 橙子果蔬汁

甜橙冰果

椰子西米露

198 / 椰果绿茶

柠檬茶

西瓜奶昔

芒果巧克力奶昔

蓝莓奶昔

牛奶水果



第八章 时尚鸡尾酒

200 / 薄荷酒

罗伯罗伊

边车

血玛丽

冰冻蓝色玛格丽特

201 / 吉普森

生锈钢

红粉佳人

干曼哈顿

甜曼哈顿

特基拉日出

干马天尼

202 / 中性曼哈顿

螺丝钻

白兰地亚历山大

威士忌酸

得其利

甜马天尼

金菲士

中性马天尼



第九章 咖啡巧克力

204 / 椰汁咖啡

酸梅热巧克力

冰冻奶油块咖啡

爱尔兰咖啡

咖啡冰露

205 / 蜂蜜冰咖啡

土耳其咖啡

瑞士巧克力咖啡

巧克力漂浮冰咖啡

206 / 柠檬巧克力

巧克力鲜奶布丁

克力摩卡

爱因斯坦咖啡

207 / 热巧克力拿铁

红石榴巧克力

原味热可可

软糖巧克力

第一章 健康蔬果汁





生菜苹果汁

【饮品备料】

生菜200克，苹果200克，柠檬20克，蜂蜜适量。

【妙手自制】

1. 苹果去皮，切块；生菜洗净，切块；柠檬去皮，切粒。
2. 把所有切好的备料放入榨汁机中搅碎。
3. 倒入蜂蜜调味即可。

【健康百分百】

这款果汁能改善胃肠道血液循环，促进脂肪和蛋白质的消化吸收。还能保护肝脏，促进胆汁分泌，防止胆汁淤积，有效预防胆结石和胆囊炎。

【饮品备料】

西红柿3个，西芹100克，蜂蜜10毫升。

【妙手自制】

1. 西红柿去蒂洗净，切块；西芹洗净，切小段。
2. 将切好的备料放入榨汁机里，再加入凉开水一起榨汁。
3. 加入蜂蜜搅匀即成。

【健康百分百】

此饮品有降血压的功效，但糖尿病患者饮用时不要加蜂蜜。



牛奶椰汁

【饮品备料】

椰子半个，牛奶、蜂蜜各适量。

【妙手自制】

1. 把椰子肉挖出来，切块。
2. 把椰子肉放入榨汁机中搅碎。
3. 倒入牛奶和蜂蜜调味即可。

【健康百分百】

此饮品能预防心脏病、关节炎和癌症，强健肌肤，滋润止咳。

南瓜牛奶汁

【饮品备料】

南瓜100克，牛奶300毫升，食盐少许。

【妙手自制】

1. 南瓜去皮，切小块。
2. 切好的南瓜放入开水里煮熟，捞起加入水，放入搅拌机里搅碎。
3. 加入牛奶拌匀，放少许食盐即可。

【健康百分百】

南瓜营养丰富，但是含糖分较高，不宜久存，削皮后放置太久，瓜瓤会自然无氧酵解，产生酒味，食用之后易中毒。



卷心菜梨汁



【饮品备料】

卷心菜200克，香梨200克，柠檬15克，蜂蜜适量。

【妙手自制】

1. 香梨去皮，切块；卷心菜洗净，切块；柠檬去皮，切粒。
2. 把所有切好的备料放入榨汁机中搅碎。
3. 倒入蜂蜜调味即可。

【健康百分百】

此饮品能促进心脏、血管的正常运作，排除体内毒素。

鲜藕梨汁

【饮品备料】

梨500克，莲藕30克。

【妙手自制】

1. 梨去皮，洗净，切小块；莲藕洗净，切小块。
2. 切好的梨与莲藕放入榨汁机里，加入凉开水榨出汁即成。

【健康百分百】

发烧且口渴严重时，可饮用鲜藕汁，既能退烧，又能解除口渴。若加入梨汁，效果更佳。

胡萝卜密瓜汁



【饮品备料】

哈密瓜300克，胡萝卜200克，柠檬30克，蜂蜜适量。

【妙手自制】

1. 哈密瓜去皮，切块；胡萝卜去皮，切块；柠檬去皮，切片。
2. 把切好的哈密瓜、胡萝卜、柠檬分别放入榨汁机中榨汁。
3. 把所有果汁混合，倒入蜂蜜调味即可。

【健康百分百】

此饮品含丰富维生素C，止咳化痰，有助排除体内毒素。

柠檬果糖汁

【饮品备料】

柠檬200克，白果糖20克，苏打水50毫升。

【妙手自制】

1. 柠檬去皮，洗净，放入榨汁机里榨汁后装入玻璃杯中。
2. 将苏打水倒入装有柠檬汁的玻璃杯中。
3. 再注入白果糖即成。

【健康百分百】

鲜柠檬的维生素含量极为丰富，是美容的天然佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用。





奇异果柳橙汤

【饮品备料】

猕猴桃、柳橙各200克，菠萝150克，洋葱10克，白糖15克，牛奶5毫升，湿淀粉3克，黑胡椒粉5克，植物油少许。

【妙手自制】

1. 猕猴桃、菠萝均洗净，去皮，切块；洋葱去皮，切碎；柳橙去皮，用榨汁机榨汁。
2. 锅置火上，倒入油烧热，放入切碎的洋葱爆香，再转中火炒软，然后加入菠萝块煸炒。
3. 倒入适量水，以中火煮10分钟后，加入柳橙汁、猕猴桃块、白糖和牛奶，用湿淀粉勾芡，撒上黑胡椒粉即可。

【健康百分百】

此饮品气味芳香，营养丰富，不仅有益健康，而且对美白养颜、减肥瘦身也有意想不到的效果。

香蕉密瓜酸奶汁

【饮品备料】

哈密瓜150克，香蕉1根，柠檬5克，酸奶15毫升，牛奶30毫升。

【妙手自制】

1. 哈密瓜去皮及子，洗净，切块；香蕉去皮，切块；柠檬去皮，洗净，切块。
2. 切好的柠檬榨取柠檬汁。
3. 将切好的哈密瓜、香蕉和柠檬汁、酸奶及牛奶一起放入搅拌机里搅碎即成。

【健康百分百】

酸奶、牛奶含钙十分丰富，可以补充钙质，促进骨骼健康。

清凉香瓜牛奶汁

【饮品备料】

香瓜150克，冰淇淋2个，鲜牛奶50毫升，薄荷果糖15克。

【妙手自制】

1. 香瓜洗净，切块，放入搅拌机里。
2. 将鲜牛奶倒入搅拌机里，注入薄荷果糖。
3. 加入冰淇淋一起搅碎后，倒入杯子中即成。

【健康百分百】

此饮品味道香甜，口感细滑，营养丰富。

健康小知识 鲜奶鉴别法

鲜奶的新鲜度及质量检验尤为重要。以下就鲜奶的新鲜度介绍几种简易的鉴别方法：

〔方法1〕感官鉴别法：新鲜乳（消毒乳）呈乳白色或稍带微黄色，有新鲜牛乳固有的香味，无异味，呈均匀的流体，无沉淀，无凝结，无杂质，无异物，无黏稠现象。

〔方法2〕滴水鉴别法：将奶滴入清水中，若化不开，则为新鲜牛奶；若化开，就不是新鲜牛奶。若是瓶装牛奶，只要在牛奶上部观察到稀薄现象或瓶底有沉淀的，则都不是新鲜牛奶。

〔方法3〕煮沸试验法：取约10毫升乳样于试管中（或透明玻璃杯中），置沸水中观察5分钟，如有凝结或絮状物产生，则表示牛奶不新鲜或已变质。

鲜葡萄汁



【饮品备料】

新鲜葡萄100克，白糖适量。

【妙手自制】

1. 把葡萄洗净备用。
2. 将洗净的葡萄放进榨汁机榨汁。
3. 放入白糖调匀即可。

【健康百分百】

此饮品和中健胃、增进食欲。

菠萝椰奶汁

【饮品备料】

菠萝肉250克，椰奶30克，白果糖10克，冰淇淋1个，冰块6块。

【妙手自制】

1. 菠萝肉洗净，切块，放入榨汁机里榨成汁。
2. 将冰块放入杯子中，注入菠萝汁。
3. 放入白果糖，再倒入椰奶；最后加入冰淇淋。

【健康百分百】

此饮品具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。

西红柿西瓜汁



【饮品备料】

西瓜250克，西红柿100克。

【妙手自制】

1. 取西瓜肉切小块；西红柿洗净用沸水烫，去皮，切小块。
2. 将切好的西瓜、西红柿分别用榨汁机榨汁。
3. 西瓜汁、西红柿汁混合搅匀即可。

【健康百分百】

此饮品辛凉解表，清热消暑。

西瓜和西红柿都具有清热解暑、生津止渴、利尿等功效。对于盛夏酷暑厌食、形体消瘦的“苦夏症”患者具有开胃助消化、促进新陈代谢、滋养身体的作用。

冰淇淋鲜橙汁

【饮品备料】

橙子200克，苏打水60毫升，冰淇淋1个，冰块5块。

【妙手自制】

1. 橙子去皮，洗净，切块，放入榨汁机里榨汁。
2. 将冰块放入杯子中，加入苏打水。
3. 再倒入橙汁，最后放入冰淇淋即可。

【健康百分百】

此饮品饭前或空腹时不宜饮用，否则橙子所含的有机酸会刺激胃黏膜，对胃不利。





苹果柿子汁

【饮品备料】

苹果150克，干柿子150克，白糖适量。

【妙手自制】

1. 把苹果、干柿子洗净，去皮及核后分别切小块，加凉开水适量，浸泡3~5分钟。
2. 将切好的苹果和干柿子放入搅拌机榨取汁液。
3. 将榨出的汁倒入杯中，加入白糖，拌匀即成。

【健康百分百】

此饮品生津止渴、清热润肺。

柿子不但营养丰富，且有较高的药用价值。中医认为，柿子有清热去燥、润肺化痰、软坚、生津止渴、健脾、治痢、止血等功能，可以缓解大便干结、痔疮疼痛或出血、干咳、喉痛、高血压等症。

椰奶葡萄冰淇淋

【饮品备料】

新鲜葡萄500克，椰奶60毫升，冰淇淋1个，冰块5块。

【妙手自制】

1. 葡萄洗净，挤出肉，放入榨汁机里，加少许水榨成汁。
2. 冰块放入杯子里，倒入葡萄汁。
3. 注入椰奶后，放入冰淇淋即成。

【健康百分百】

葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快被人体吸收，特别是当人体出现低血糖时，若及时饮用此饮品，可很快使症状缓解。

西瓜菠萝汁

【饮品备料】

西瓜肉250克，菠萝肉150克，青柠檬100克，冰块适量。

【妙手自制】

1. 西瓜肉、菠萝肉均洗净，切块；青柠檬去皮，洗净，切块。
2. 将切好的西瓜肉、菠萝肉及青柠檬一同放入搅拌机里搅成汁。
3. 杯子里放入冰块，倒入搅好的果汁即成。

【健康百分百】

榨汁前先把菠萝去皮，切片，然后放在淡盐水中浸泡30分钟，再用凉开水浸洗，去掉咸味再榨汁。

健康小知识 (喝果蔬汁促进消化抗疲劳)

蔬菜瓜果除了可以做成可口的菜肴外，还可以制成富含抗氧化物的果蔬汁饮品。因为新鲜水果蔬菜汁能有效为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，可以增强细胞活力以及肠胃功能，促进消化液分泌、消除疲劳。

苹果柿子汁有清热、润肺止渴、降低血压的功效；还可以治疗心火上炎所致的口疮；特别适合高血压、肝肾阴虚患者饮用。

西瓜菠萝汁含热量较高，味道甜美。能促进消化，增进食欲，是夏季理想的饮品。西瓜有利尿的功效，且富含叶绿素的瓜皮可清血。菠萝含菠萝素，能分解蛋白质，帮助消化。

西红柿苹果汁



【饮品备料】

苹果400克，西红柿50克，柠檬、蜂蜜各适量。

【妙手自制】

- 1.将苹果及西红柿洗净，去皮，切块；柠檬榨汁。
- 2.将切好的苹果和西红柿分别放入榨汁机中打汁滤渣，再倒在一起。
- 3.依个人喜好添加柠檬汁或蜂蜜，调匀即可饮用。

【健康百分百】

西红柿苹果汁富含多种维生素，有生津润肺、除烦止渴、健脾开胃、解暑醒酒之功效。可有效抑制皮肤黑色素的形成，帮助消除皮肤色斑，增加血红素，延缓皮肤衰老。苹果中的果胶能保持血糖的稳定，还能降低胆固醇的含量，因此它对糖尿病病人特别有益。

清凉西瓜汁

【饮品备料】

西瓜200克，柠檬150克，西红柿100克。

【妙手自制】

- 1.西瓜去皮及子，切块；柠檬去皮，切块；西红柿洗净，切块。
- 2.切好的柠檬放入压榨机里加水榨成汁。
- 3.切好的西红柿放入压榨机里加水榨成汁。
- 4.将切好的西瓜放入搅拌机里，倒入柠檬汁、西红柿汁搅成汁即可。

【健康百分百】

此饮品适合在食欲不振的夏天饮用。

清凉三汁饮



【饮品备料】

西瓜50克，鲜藕50克，山楂5克，蜂蜜适量。

【妙手自制】

- 1.先将山楂洗净，放入碗中待用；鲜藕、西瓜分别去外皮，切小块。
- 2.然后将切好的西瓜、鲜藕放入沸水中焯一下。
- 3.最后将山楂、焯过的鲜藕和西瓜榨成汁，倒入杯中，加入蜂蜜调匀即可饮用。

【健康百分百】

此品清热消暑、生津止渴、利尿。

西瓜中含有人体所需的多种营养成分和有益物质，如大量的蔗糖、果糖、葡萄糖，丰富的维生素C，有机酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。

