

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



健康饮品

Yikan Jiuhui De
Jiankang Yinpin
300 li

300^例

家庭
实用版

JIAJING SHIYONGBAN



最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的健康饮品300例 / 郭丹主编. —北京: 中国
画报出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80220-479-9

I. 一… II. 郭… III. 保健—饮料—制作 IV. TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055475号



一看就会的健康饮品300例

出版人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 方允仲

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 中国人民解放军第4210工厂

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年5月第1版

印 次: 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-479-9

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



果汁小常识



提示

在饮用果汁时，切不可一口气喝光。具备高营养价值的果汁要想被吸收，就必须一口一口的慢慢饮用。只有当唾液和果汁充分混合才能保证果汁被有效地消化和吸收。

榨汁机



这种榨汁机常见于家庭中，它是靠机器内部的一根螺旋杆以低速旋转，对水果进行挤压研磨，

果汁透过滤网流出，而果渣从排渣口排出。它的噪音低；榨比较脆的水果出汁率高，榨出的果渣很干，不浪费，对于叶菜类的出汁率也能令人满意。但是榨汁前需把材料切成小块，再一点点放入机器内，比较费时间。

搅拌机



这种机器使用时需要加水。它是靠搅拌杯底部的刀片高速旋转，在水流的作用下把食物反复打

碎。搅拌机价格低廉，清洗方便，能加工多种食物。但是使用时需要加水，并且无法榨出纯果汁，只能搅拌出果菜糊。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量；



奶精少许：2~3次抖奶精罐的量。



一看就会的健康饮品300例

Contents 目录



Part 1 缤纷水果



- 2 菠萝酸奶混合饮/菠萝汁/菠萝柠檬汁
- 3 菠萝柳橙汁/菠萝西柚汁/四味果汁
- 4 菠萝香瓜汁/菠萝哈密瓜汁/菠萝香橙汁
- 5 二鲜汁/西瓜汁/五鲜汁
- 6 鲜奶西瓜汁/西瓜绿茶饮/甜瓜鲜桃汁
- 7 西瓜金橘鲜汁/西瓜美颜汁/营养西瓜汁
- 8 西瓜香梨汁/苹果梨子汁/苹果葡萄汁
- 9 苹果柚子汁/苹果蜜桃汁/苹果青提汁
- 10 苹果什锦汁/柠檬苹果汁/芦荟苹果汁
- 11 苹果蜜汁/夏日清凉汁/苹果木瓜蜜汁
- 12 苹果瘦身果汁/草莓鲜奶饮/草莓柠檬汁
- 13 草莓汁/牛奶草莓汁/草莓酸奶
- 14 葡萄草莓汁/草莓芒果汁/草莓西瓜汁
- 15 草莓芦荟汁/草莓橘瓣汁/香蕉茶汁
- 16 香蕉香瓜鲜汁/香蕉猕猴桃山楂汁/香蕉山楂西瓜汁
- 17 香蕉柳橙汁/香蕉苹果葡萄汁/香蕉橘子汁
- 18 香蕉苹果蜜汁/牛奶蜂蜜果汁/鲜桃汁
- 19 蜜桃苹果饮/香瓜蜜桃汁/蜜桃葡萄汁
- 20 葡萄柚橙子汁/葡萄柚杏干汁/葡萄柚柠檬汁
- 21 三果同欢/柚子番茄汁/柚子菠萝汁
- 22 柚子混饮汁/柚子山楂饮/橘子蜂蜜饮
- 23 橘子柠檬汁/橘子酸奶浆果汁/三果香汁
- 24 金橘养颜汁/番茄柠檬汁/柠檬橙汁
- 25 柠檬鲜橙饮/牛奶葡萄汁/润红葡萄饮
- 26 葡萄柠檬汁/葡萄橘子汁/葡萄菠萝杏汁
- 27 猕猴桃薄荷汁/甜瓜李子猕猴桃汁/猕猴桃菠萝汁
- 28 猕猴桃菠萝苹果蜜汁/猕猴桃汁/猕猴桃酸奶
- 29 木瓜橙汁/芒果猕猴桃汁/猕猴桃杏汁

- 30 彩虹天堂/橙汁鲜奶饮/橙色柚人
- 31 芒果冰泡饮/芒果橙汁/芒果椰汁
- 32 木瓜牛奶汁/木瓜柠檬汁/美白瓜橙汁
- 33 清凉木瓜汁/柳橙番茄汁/柳橙菠萝汁
- 34 柳橙草莓汁/柳橙蜂蜜汁/香瓜菠萝汁
- 35 甜瓜柠檬汁/健胃甜瓜汁/荔枝西瓜汁
- 36 荔枝苹果汁/鲜奶李子汁/樱桃汁
- 37 提子青草饮/芦荟蜂蜜饮/草莓综合果汁
- 38 水果营养元素表

Part 2 营养蔬菜



- 39 红豆牛奶汁/菠菜牛奶汁/南瓜牛奶汁
- 40 毛豆牛奶汁/豆浆胡萝卜汁/南瓜芝麻牛奶
- 41 南瓜生菜汁/绿豆鲜藕汁/莲藕胡萝卜汁
- 42 鲜藕柏叶汁/连翘薄荷汁/银花薄荷饮
- 43 纤维蔬菜汁/白萝卜番茄汁/白菜心胡萝卜荠菜汁
- 44 胡萝卜苦瓜汁/洋葱胡萝卜汁/胡萝卜洋葱芹菜汁
- 45 胡萝卜汁/红薯胡萝卜汁/萝卜姜糖汁
- 46 荸荠豆浆汁/藤白山楂汁/甘藕汁
- 47 山药养肺汁/杏苏姜糖汁/茶榄海蜜汁
- 48 款冬花百合糖水/山麦红糖饮/洋葱番茄汁
- 49 土豆蜜汁/菜根胡萝卜汁/菜叶醋饮
- 50 美容芦荟汁/蔬菜豆浆汁/红枣银耳汁
- 51 芹菜芦荟鲜汁/番茄酸奶汁/番茄汁
- 52 核桃芝麻豆浆蜜乳饮/菜花胡萝卜汁/西兰花胡萝卜茴香汁
- 53 枸杞山药蜜汁/萝卜绿色蔬菜汁/白菜黄瓜甜椒汁
- 54 海带黄瓜芦笋汁/海带黄瓜芹菜汁/南瓜西芹鲜奶汁
- 55 蔬菜营养元素表



Part 3 百搭果蔬

- 56 魔芋果蔬汁/苹果芹菜柠檬汁/靓肤苹果汁
- 57 苹果萝卜芹菜汁/苹果菠菜葡萄柚汁/苹果莲藕汁
- 58 苹果番茄柠檬汁/青苹果西芹汁/苹果菠菜汁
- 59 苹果蛋黄汁/苹果芦荟汁/苹果大葱醋饮
- 60 芹菜苹果汁/油菜苹果汁/苹果哈密瓜甜菜汁
- 61 油菜香瓜柠檬汁/葡萄胡萝卜汁/萝卜柚子汁
- 62 胡萝卜柿子柚子汁/萝卜苹果酸奶汁/苹果小萝卜汁
- 63 胡萝卜葡萄柚汁/抗皱果汁/白萝卜美白汁
- 64 香橙白萝卜汁/白萝卜橄榄汁/橘香胡萝卜饮
- 65 胡萝卜菠萝汁/胡萝卜杏汁/菜花橘子柠檬汁
- 66 解暑果蔬汁/甜椒菠萝杏汁/甜椒紫甘蓝苹果汁
- 67 甜椒猕猴桃山楂汁/猕猴桃蛋黄橘子汁/菊花猕猴桃果汁
- 68 龙眼枣仁饮/丁香酸梅汁/番茄菠萝苦瓜汁
- 69 番茄蔬果汁/番茄猕猴桃奶汁/葡萄柚番茄汁
- 70 番茄橘汁/开胃果汁/番茄菠萝汁
- 71 土豆豆浆汁/青椒黄瓜柚子汁/小白菜黄椒汁
- 72 美肤芹菜汁/补血蔬菜汁/西芹生菜苹果汁
- 73 红枣芹菜汁/芹菜金橘油菜汁/苦瓜苹果西芹汁
- 74 黄瓜冰糖汁/黄瓜蜜汁/香橙青瓜汁
- 75 冬瓜茯苓汁/红豆冬瓜汁/苦瓜蜂蜜饮
- 76 地瓜豆浆汁/香芋柳橙汁/香蕉土豆柠檬奶汁
- 77 香蕉圆白菜汁/菠菜竹笋汁/菠菜橘子汁
- 78 菠菜香蕉奶汁/菠菜芦梨芹菜汁/百合圆白菜蜜饮
- 79 荸荠西瓜汁/菠萝苹果番茄汁/大蒜甜菜根芹菜汁
- 80 茺菁甜菜根汁/红豆乌梅核桃汁/姜枣橘子汁

- 81 莲子桂圆苹果汁/芹菜苹果香蕉汁/猕猴桃芹菜汁
- 82 木瓜玉米奶/西柚杨梅汁/芹菜菠萝酸奶
- 83 综合果蔬汁/白菜甜瓜梨汁/圆白菜西瓜汁
- 84 营养果菜汁/香菜橙柠汁/香菜葡萄菠萝汁
- 85 复合橘子汁/菠萝鸡蛋汁/圆白菜鸭梨汁
- 86 豆芽圆白菜苹果汁/圆白菜柳橙胡萝卜汁/草莓番茄汁
- 87 番茄菠萝杨梅汁/甜瓜胡萝卜橙汁/白菜甜瓜梨汁
- 88 葡萄甜瓜萝卜叶汁/山药草莓菠萝汁/山药香蕉豆汁
- 89 自制饮用果蔬汁

Part 4 时尚饮品

- 90 香蕉奶昔/香香奶昔/香草奶昔
- 91 葡萄奶昔/草莓奶昔/菠萝奶昔
- 92 椰子奶昔/木瓜奶昔/朱古力奶昔
- 93 乡村茉莉/好睡茶/玫瑰香颂
- 94 日安茶/美丽佳人茶/花果茶
- 95 菊杏饮/莲子丝瓜花茶/银花地丁茶
- 96 橘红茯苓茶/莲心甘草茶/紫藤茶
- 97 菊槐花茶/三花茶/降脂减肥茶
- 98 山楂二花茶/红茶生姜饮/桑葚桂花茶
- 99 澳洲杂果布丁/红豆冰/芒西椰汁红豆冰
- 100 莲子百合红豆奶沙冰/杨梅蜜汁/栗子奶露
- 101 桂花奶茶/艳阳天/雪花点红
- 102 樱花/薄荷朱丽浦/白玫瑰
- 103 天使的玫瑰/香槟朱丽浦/阿兰
- 104 卡罗/牛奶潘趣/椰子特其拉

一看就会的 

健康饮品

*Yikan Jiuhui De
Jiankang Yinpin
300 li*

300

例

Part 1

缤纷水果

300

一看就会的健康饮品300例



菠萝酸奶混合饮

〔原料〕 橙子2个，菠萝1/2个。

〔调料〕 200克酸奶，少许柠檬汁。

〔做法〕 将菠萝、橙子去皮切块放入果汁机中榨取果汁，然后与酸奶、柠檬汁一起放入搅拌器中，如果嫌太酸也可加些蜂蜜饮用。

提示： 酸甜可口，美白嫩肤。

菠萝汁

〔原料〕 菠萝150克

〔调料〕 蜂蜜1茶匙，冰水1杯。

〔做法〕 ① 将菠萝去皮去心，切片备用。

② 将菠萝片，蜂蜜，冰水放入果汁机中搅成汁，倒入杯中即可。

提示： 促进消化，润喉消肿。



菠萝柠檬汁

〔原料〕 菠萝1/2个。

〔调料〕 柠檬汁3汤匙，冰块适量。

〔做法〕 ① 将菠萝去皮，切成小块备用。

② 将菠萝放入果汁机中，加入柠檬汁搅拌均匀，再倒入杯中，放入冰块搅匀即可。

提示： 美白肌肤，纤体瘦身。





菠萝柳橙汁

【原料】菠萝150克，柳橙150克。

【调料】蜂蜜2汤匙，冰水1杯。

【做法】① 将菠萝去皮去心；柳橙去皮去核，切块备用。

② 将菠萝、柳橙放入果汁机中，加入冰水搅拌成汁，再加入蜂蜜搅匀即成。

提示：清香微酸，风味独佳。



菠萝西柚汁

【原料】菠萝250克，西柚250克。

【调料】蜂蜜2汤匙。

【做法】① 将菠萝去皮去心，切块备用；西柚去皮取肉备用。

② 将菠萝、西柚一起放入果汁机中榨汁，取汁去渣，倒入杯中，加入蜂蜜拌匀即成。

提示：香甜微酸，提高体质。



四味果汁

【原料】菠萝100克，香蕉1个，橙子100克，芒果50克。

【调料】凉开水适量。

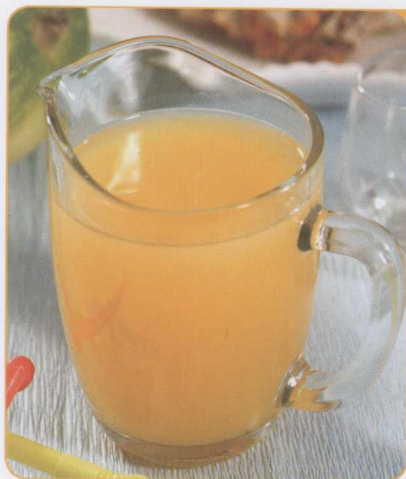
【做法】① 菠萝去皮去硬心；芒果去皮去核，切块备用。

② 橙子去皮去核；香蕉去皮，切块备用。

③ 将四种水果放入果汁机中，加入凉开水，榨汁即成。

提示：清甜爽口，开胃消食。





菠萝香瓜汁

【原料】菠萝1/2个，香瓜1个。

【调料】蜂蜜1汤匙。

【做法】① 将菠萝削皮去心，香瓜削皮去瓤，切块备用。

② 菠萝和香瓜一起放入果汁机中榨汁，取汁去渣，倒入杯中，拌入蜂蜜，搅匀即成。

提示：酸甜可口，消炎利尿。

菠萝哈密瓜汁

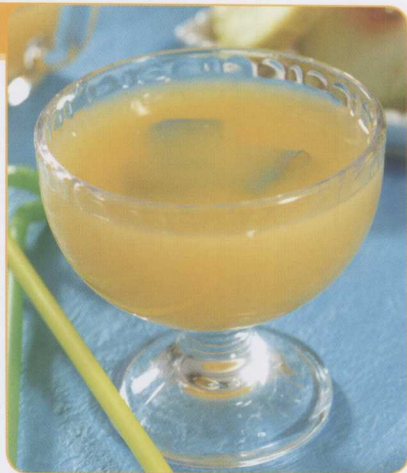
【原料】菠萝100克，哈密瓜100克。

【调料】蜂蜜2汤匙，冰水适量。

【做法】① 将菠萝削皮去硬心，哈密瓜削皮去核，切块备用。

② 将菠萝、哈密瓜放入果汁机中榨汁。去渣取汁，加入蜂蜜，冰块，搅匀即成。

提示：清香宜人，甜酸爽口。



菠萝香橙汁

【原料】菠萝1/3个。

【调料】橙汁2汤匙，凉开水适量。

【做法】① 将菠萝去皮，切成小块备用。

② 将菠萝放入果汁机中，加入橙汁，凉开水搅打均匀，即可倒入杯中饮用。



二鲜汁

〔原料〕西瓜、藕各500克。

〔调料〕白糖2汤匙。

〔做法〕**①** 将西瓜瓤挖出，用洁净纱布绞取汁液；鲜藕洗净，去皮，切丝，用洁净纱布绞取汁液。将二汁液混合。

② 在二汁液内，加入白糖、凉开水适量，稀释，搅均匀即成。

提示：除烦止渴，润肠利尿。



西瓜汁

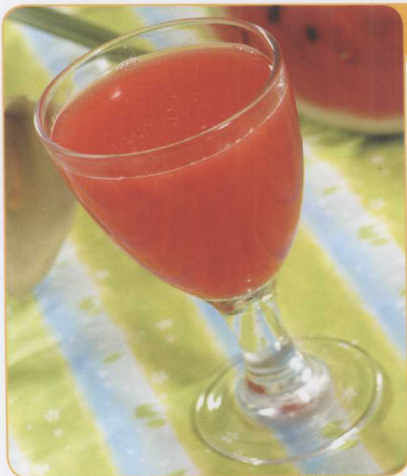
〔原料〕西瓜150克。

〔调料〕白糖3汤匙。

〔做法〕**①** 将西瓜洗净，取出西瓜瓤，去籽，用洁净纱布包着绞取汁液。

② 在西瓜汁液中，加入白糖，拌匀即成。

提示：清热解暑，清火排毒。



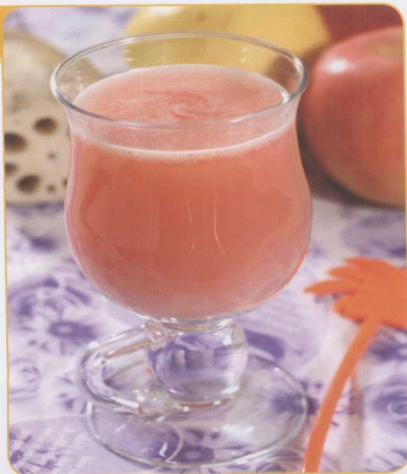
五鲜汁

〔原料〕藕、梨、苹果各250克，西瓜500克，荸荠250克。

〔调料〕白糖3汤匙。

〔做法〕**①** 将西瓜洗净，挖出西瓜瓤，用洁净纱布绞取汁液；藕去皮，洗净，切细丝；梨去皮、核，切薄片；荸荠去皮，洗净，切片；苹果洗净，去皮、核，切薄片。将藕、梨、苹果、荸荠共置洁净纱布内，绞取汁液，然后与西瓜汁拌匀。

② 将五鲜汁放入盆内，加入白糖、凉开水适量，稀释，再搅匀即成。





鲜奶西瓜汁

【原料】西瓜200克、鲜奶400克。

【调料】白糖3汤匙，冰块适量。

【做法】① 西瓜去皮去籽切块，放入果汁机中榨汁。

② 去渣取汁加入鲜奶、白糖、冰块，搅拌均匀即成。

提示：利尿通便，排毒养颜。

西瓜绿茶饮

【原料】西瓜汁180克，绿茶1小袋。

【做法】① 将绿茶加入适量水中煎煮成茶汁。

② 茶汁中加入西瓜汁一起拌匀即可。

提示：清热解火，利尿排毒。



甜瓜鲜桃汁

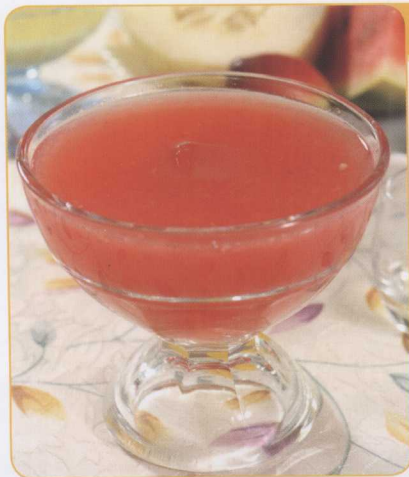
【原料】西瓜150克，香瓜150克，鲜桃150克。

【调料】蜂蜜2汤匙，柠檬汁3汤匙，凉开水1杯，冰块适量。

【做法】① 将西瓜、香瓜、鲜桃去皮核并切块，混入蜂蜜和凉开水拌匀，放入果汁机中搅碎，取汁去渣倒入杯中。

② 果汁中加入柠檬汁及冰块搅匀。

提示：清新爽口，消暑解渴。





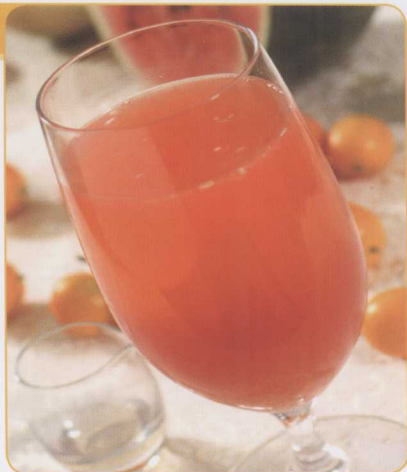
西瓜金橘鲜汁

【原料】西瓜200克，金橘3汤匙。

【调料】蜂蜜1汤匙，冰水适量。

【做法】西瓜去皮去籽切块，金橘洗净，一起放入果汁机中，倒入适量冰水，搅拌成果汁，加入蜂蜜调匀即可。

提示：酸甜可口，清热消暑。



西瓜美颜汁

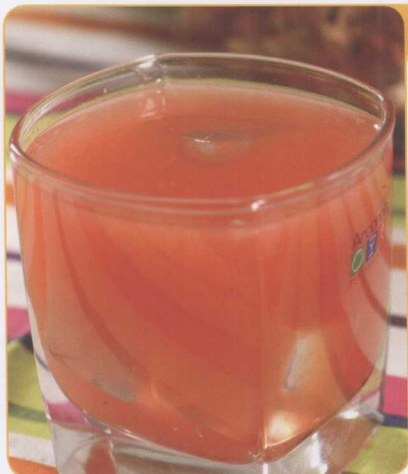
【原料】西瓜300克，菠萝1/4个。

【调料】柠檬汁2汤匙，冰块适量。

【做法】① 将菠萝去皮，切块；西瓜挖出果肉，去籽后切块备用。

② 将菠萝、西瓜放入果汁机中搅打成汁，再倒入杯中，加入柠檬汁、冰块调匀即可。

提示：清热解暑，生津解渴。



营养西瓜汁

【原料】西瓜500克。

【调料】柠檬汁3汤匙，凉开水、冰块各适量。

【做法】① 将西瓜挖出果肉，去除瓜籽，切成小块备用。

② 将西瓜放入果汁机中，加入凉开水、柠檬汁搅打均匀，再倒入杯中，放入冰块调匀即可。

提示：甜酸滑润，爽口解渴。





西瓜香梨汁

〔原料〕西瓜300克。

〔调料〕梨汁3汤匙，冰块适量。

〔做法〕① 将西瓜挖出果肉，去籽后切块备用。

② 将西瓜放入果汁机中，加入梨汁、冰块搅打均匀，即可倒入杯中饮用。

提示：甜爽消暑，除烦解渴。

苹果梨子汁

〔原料〕苹果、梨各500克。

〔调料〕白糖2汤匙。

〔做法〕① 将苹果、梨去皮，去核，切成薄片，用白布绞取汁液。

② 将汁液倒入茶杯内，加入白糖，拌匀即成。

提示：解暑润肺，除烦生津。



苹果葡萄汁

〔原料〕苹果3个，葡萄500克，柠檬1个。

〔调料〕蜂蜜3汤匙，凉开水1大杯。

〔做法〕① 苹果和柠檬去皮切块；葡萄洗净去皮去核。

② 将苹果、葡萄、柠檬和凉开水放入果汁机中搅拌均匀，加入蜂蜜即可饮用。

提示：口感香甜，美白养颜。



苹果柚子汁

【原料】 柚子、苹果各1个。

【调料】 蜂蜜1茶匙，凉开水适量。

【做法】 ① 将柚子去皮去核，撕去白膜，分成小瓣；苹果洗净，去皮去核，切成小块备用。

② 将柚子、苹果放入果汁机中，加入凉开水、蜂蜜搅拌均匀，即可倒入杯中。

提示： 美白护肤，纤身轻体。



苹果蜜桃汁

【原料】 苹果、水蜜桃各100克。

【调料】 蜂蜜2汤匙，冰水适量。

【做法】 ① 苹果削皮去核，切块；水蜜桃削皮去核，切块。

② 苹果和桃子一起放入果汁机中榨汁，加入冰水、蜂蜜拌匀即可。

提示： 甜润微酸，补血养颜。



苹果青提汁

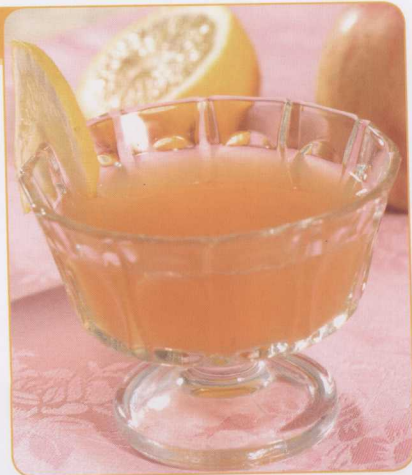
【原料】 苹果、青提各200克。

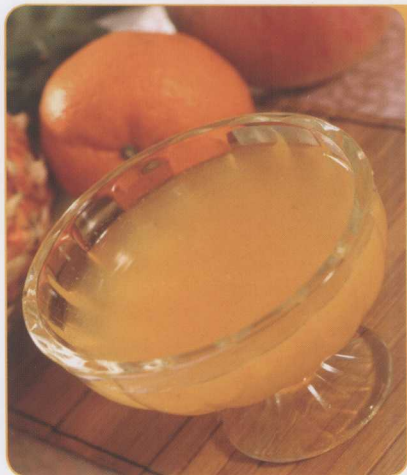
【调料】 柠檬汁3汤匙。

【做法】 ① 将苹果洗净，削皮去核切块；青提洗干净，去掉核。

② 苹果和青提一起放入果汁机中榨出果汁，加入柠檬汁拌匀即可。

提示： 甜中带酸，色泽诱人。





苹果什锦汁

【原料】 苹果、橘子各100克，菠萝50克。

【调料】 蜂蜜2汤匙，柠檬汁3汤匙。

【做法】 ① 将橘子，去掉皮、核；苹果洗净，削皮去核，切块；菠萝削皮去硬心，切块。

② 所有原料放入果汁机中榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀即可。

提示：清爽口味，宜人芬芳。

柠檬苹果汁

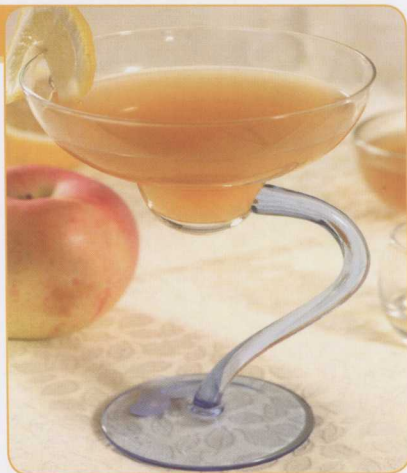
【原料】 苹果1个。

【调料】 柠檬汁3汤匙，凉开水适量。

【做法】 ① 将苹果洗净，去皮去核，切成小块备用。

② 将苹果放入果汁机中，加入凉开水，柠檬汁搅打均匀，即可倒入杯中饮用。

提示：酸甜适口，祛斑美白。



芦荟苹果汁

【原料】 苹果1个。

【调料】 芦荟20克，凉开水、冰块各适量。

【做法】 ① 将苹果洗净，去皮去核，切成小块备用。

② 将芦荟洗净，切成小块待用。

③ 将苹果、芦荟放入果汁机中加入凉开水搅打均匀，再倒入杯中，放入冰块调匀即可。

提示：营养互补，瘦身塑形。





苹果蜜汁

【原料】苹果1个。

【调料】苹果汁60克，蜂蜜1茶匙，凉开水、冰块各适量。

【做法】将苹果放入果汁机中，加入苹果汁、凉开水、蜂蜜搅打均匀，再倒入杯中，放入冰块调匀即可。

提示：甜中微酸，润肠排毒。



夏日清凉汁

【原料】苹果1个。

【调料】柠檬汁2汤匙，薄荷蜜、汽水各1汤匙，冰块适量。

【做法】
① 将苹果洗净，去皮去核，切成小块备用。
② 将苹果放入果汁机中，加入柠檬汁、冰块搅打均匀，再倒入杯中，加入汽水、薄荷蜜，调匀即可。

提示：清凉爽口，促进消化。



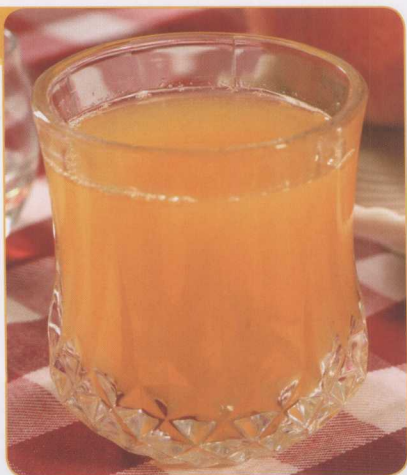
苹果木瓜蜜汁

【原料】木瓜1/3个，苹果、橙子各1个。

【调料】蜂蜜1汤匙，凉开水适量。

【做法】
① 将苹果洗净，去皮去核，切成小块备用。
② 将木瓜去皮及瓢，切成小块备用；橙子去皮，切成小块备用。
③ 将苹果、木瓜、橙子放入果汁机中，加入凉开水、蜂蜜搅打均匀，即可倒入杯中饮用。

提示：甜润可口，美白丰胸。





苹果瘦身果汁

【原料】 苹果3个，白梨2个。

【调料】 柠檬汁1汤匙。

【做法】 ① 将苹果、白梨分别洗净，去皮去核，切成小块备用。

② 将苹果、白梨放入果汁机中搅打成汁，再倒入杯中，加入柠檬汁调匀即可。

提示： 口味适中，瘦身纤体。

草莓鲜奶饮

【原料】 新鲜牛奶3汤匙，草莓125克。

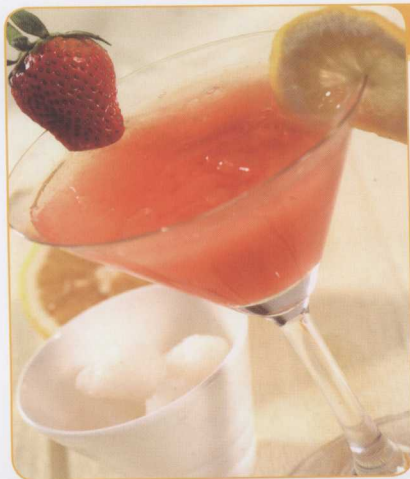
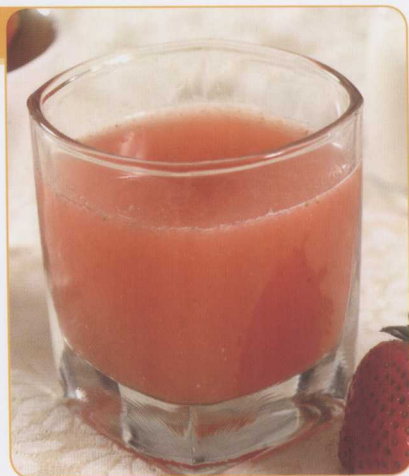
【调料】 柠檬汁3茶匙，食川糖25克，樱桃1颗。

【做法】 ① 将洗净的草莓均匀地切成小块，放入果汁机里。

② 倒入牛奶，放入柠檬汁，均匀搅拌两分钟。再放入食川糖，继续搅拌，直到混合物均匀地成糊状。

③ 倒入杯中即可饮用。

提示： 可爱粉红，香甜可口。



草莓柠檬汁

【原料】 草莓100克，柠檬1/2个。

【调料】 酸奶1/2杯，冰片2片，方糖2/3茶匙。

【做法】 ① 将草莓去蒂、柠檬去皮一起放入果汁机中榨汁。

② 果汁与酸奶充分混合后注入杯中，加入冰片与方糖。

提示： 酸甜香郁，润肤润肠。