



健康美食大本营



健康饮品

健康饮品

主编 雷宇



上海科学技术文献出版社

JIAN LIANG YIN

健靓饮

JIAN LIANG YIN

主编 雷 宇

编者 张 峻 刘济生 汪建平 李凤良
杨春兰 陈永兴 孙红艳 万 嫣
程乃哲 岳建军 刘 兵 杜 芸
朱玉伟 房 萍 李佳宇 朱 博
付胜祥 杨蕴华

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健靓饮/雷宇主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5439-3443-6

I. 健··· II. 雷··· III. 保健-饮料-制作 IV. TS275. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195760号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 汪伟俊

健 靓 饮

雷 宇 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张5.75 字数133 000

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数:1- 6 000

ISBN 978-7-5439-3443-6

定价: 12.80元

<http://www.sstlp.com>

目 录

养颜美容果蔬汁

黄瓜汁.....	1	苹果芹菜橘子汁.....	7
鲜橙汁.....	1	甜瓜黄瓜汁.....	7
猕猴桃汁.....	2	四合黄瓜汁.....	8
牛奶葡萄汁.....	2	菠萝黄瓜汁.....	8
苹果柿橘汁.....	2	胡萝卜香瓜汁.....	8
养颜靓肤苹果汁.....	3	木瓜生姜汁.....	9
荔枝大枣饮.....	3	胡萝卜杏芹汁.....	9
荔枝西瓜汁.....	3	芹菜青椒汁.....	9
橄榄养颜饮.....	4	番茄芹菜苹果汁.....	10
奶味柚汁.....	4	菠萝果汁.....	10
冰镇金橘汁.....	4	莴苣苹果汁.....	10
菠萝苹果柚子汁.....	5	芹菜柠檬汁.....	11
柑枣汁.....	5	苹果黄瓜汁.....	11
葡萄大枣枸杞汁.....	5	青春养颜果汁.....	11
猕猴桃苹果汁.....	6	胚芽无花果乳酪.....	12
鲜桃柠檬汁.....	6	芹菜菠萝汁.....	12
鲜桃葡萄汁.....	6	菠菜胡萝卜苹果汁.....	12
鲜草莓柠檬汁.....	7	苹果菠菜乳汁.....	13



生菜苹果汁	13	橘子苹果芦笋汁	19
李子苹果汁	13	荔枝红枣饮	19
荸荠无花果饮	14	莲子花生饮	20
刺梨奶蛋蜜汁	14	桂圆花生饮	20
二瓜蜜汁	14	桂圆枣仁汁	20
番茄柿子苹果汁	15	芦笋芹菜果蔬汁	21
牛奶苹果汁	15	绿菠菜汁	21
苹果枸杞叶蜜汁	15	绿色苹果汁	22
苹果胡萝卜芹菜汁	16	木耳红枣汁	22
蛋乳橙子汁	16	木耳花生鲜枣汁	22
雪梨番茄汁	16	木耳柿子汁	23
杏仁牛奶饮	17	木耳油菜莴苣汁	23
西瓜番茄汁	17	苹果花生葡萄汁	23
莲藕甘蔗汁	18	牛奶蛋黄果汁	24
黄瓜柠檬苹果汁	18	柿子叶果汁	24
姜菜果汁	18	草莓蔬菜汁	24
橘子苹果蛋菜汁	19		

瘦身美体果蔬汁

冬瓜汁	25	苦瓜冬瓜黄瓜汁	27
白菜汁	25	生菜苦瓜汁	27
卷心菜汁	25	生菜番茄汁	27
番茄汁	26	芹菜马兰头汁	28
胡萝卜牛乳汁	26	芜菁番茄汁	28
荷叶汁	26	酸醋雪梨汁	28

柠檬菠萝汁	29	胡萝卜桃汁	31
石榴香蕉汁	29	柠檬甜瓜汁	32
青椒甜瓜胡萝卜汁	29	赤豆水果乳酪	32
金色果菜汁	30	强化乳酪果汁	32
椰子甘蔗汁	30	复合卷心菜汁	33
胚芽水果奶饮	31	复合茼蒿汁	33
番茄蛋奶饮	31		

清肠排毒果蔬汁

胡萝卜奶饮	34	菠萝汁	39
菠菜汁	34	哈密瓜汁	39
青椒汁	35	柚子汁	40
菠菜菊花汁	35	酸梅饮	40
红白萝卜汁	35	香瓜乳汁	40
苦瓜南瓜汁	35	杏酪饮	41
芦笋生姜紫苏汁	36	薄荷柠檬汁	41
萝卜玫瑰红糖水	36	无花果奶饮	41
马齿苋芥菜汁	36	牛奶橘汁	42
马齿苋藕汁	37	冰镇草莓豆浆	42
青椒水萝卜汁	37	鲜柠檬汁	42
青椒菠菜芹菜汁	37	桃饮	43
杨梅饮	38	鸡蛋香蕉奶饮	43
草莓汁	38	西瓜雪梨饮	43
芒果汁	38	柑枣饮	44
山楂汽水	39	甜橙柠檬汁	44



柿梅饮	44	哈密瓜雪梨汁	50
香蕉山楂饮	45	橘皮山楂饮	50
草莓柠檬汁	45	橘味苹果汁	51
橘子草莓汁	45	李子葡萄苹果汁	51
柠檬苹果汁	46	杏梨汁	51
香蕉橘子汁	46	香蕉酸乳汁	52
冰镇杏汁	46	双香汁	52
清凉苹果汽水	47	芹菜藕汁	52
李子无花果汁	47	菠萝番茄综合果汁	53
木瓜果汁	47	苹果番茄乳饮	53
无花果香蕉乳饮	48	木瓜柠檬乳饮	53
无花果栗子乳饮	48	卷心菜梅子汁	54
芒果石榴桃汁	48	油菜汁	54
柑橘栗子酪	49	草莓苹果胡萝卜汁	54
北杏雪梨饮	49	番茄橘橙汁	55
甘蔗苹果汁	49	酿杨梅汁	55
香蕉山楂汁	50	酿草莓汁	55

清心安神果蔬汁

百合鸡蛋糖水	56	莴苣苹果胡萝卜汁	58
芹菜荠菜枸杞叶汁	56	萝卜柠檬汁	58
洋梨汁	57	百合莲子汁	59
鲜奶莲子露	57	苹果乳蛋蜜汁	59
甜瓜牛奶饮	57	胡萝卜牛奶樱桃汁	59
桂圆红枣饮	58	苹果奶蛋蜜汁	60

葡萄柚汁	60	玉米苹果醋汁	61
香蕉苹果蛋黄汁	61		

润肺利咽果蔬汁

白萝卜蜜汁	62	鸭梨汁	68
百合汁	62	甘蔗汁	69
醋蒜红糖饮	62	柠檬汁	69
蜂蜜柑柠汁	63	无花果汁	69
冬瓜子红糖汁	63	柿子乳汁	70
豆腐萝卜汁	63	酥梨汁	70
萝卜姜汁饮	64	鲜杏汁	70
马齿苋大蒜汁	64	金橘饮	71
青椒苦瓜薄荷汁	64	橘饼饮	71
芹菜苦瓜汁	65	雪梨饮	71
鲜藕萝卜汁	65	桃子柠檬汁	72
丝瓜苦瓜汁	65	橘子木瓜汁	72
丝瓜莴苣汁	65	菠萝梨汁	72
丝瓜香葱汁	66	香蕉酸奶饮	73
丝瓜嫩葫芦汁	66	枇杷滋饮	73
丝瓜白萝卜汁	66	花生荸荠奶露	73
柿子汁	67	葡萄杨桃汁	74
罗汉果饮	67	雪梨苹果甘蔗汁	74
荸荠汁	67	草莓橘瓣饮	74
冰镇鸭梨汁	68	蛋黄草莓汁	75
柿茶饮	68	复合荸荠汁	75



核桃仁梨汁	75	冬瓜苹果汁	78
苦杏仁鸭梨饮	76	橄榄白萝卜饮	78
梨橘甘蔗饮	76	番茄甘蔗汁	79
罗汉果橄榄饮	76	番茄李子汁	79
苹果杏仁陈皮饮	77	番茄杏汁	79
雪梨荸荠汁	77	橘杏丝瓜汁	80
百合葡萄汁	77	雪梨百合汁	80
葱白梨饮	78	金橘萝卜蜜饮	80

解酒护肝果蔬汁

番茄奶饮	81	甘蔗梨皮饮	85
苦瓜汁	81	甘蔗荸荠饮	85
鲜藕汁	81	木瓜综合牛奶果汁	85
绿豆芽汁	82	菠萝葡萄芹菜汁	86
菠菜萝卜汁	82	豆奶综合乳饮	86
番茄苦瓜汁	82	藕汁饮	87
橘子汁	83	二汁饮	87
李子蛋黄汁	83	胡萝卜番茄橙汁	87
冰镇桑葚汁	83	胡萝卜枸杞汁	88
番石榴汁	84	胡萝卜杏汁	88
芹菜草莓汁	84	卷心菜西瓜梨汁	89
甜橙西瓜汁	84	萝卜橄榄饮	89

提高免疫力果蔬汁

大蒜汁	90	黑豆汁	90
-----------	----	-----------	----

大蒜生姜汁	91	鳄梨奶饮	99
葵菜葱白汁	91	豆粉乳酪汁	100
芦笋萝卜葱白汁	91	无花果栗乳饮	100
萝卜藕汁	92	杏香蛋奶饮	100
杏仁奶饮	92	杏果奶饮	101
西瓜牛奶饮	92	血橙沙棘奶饮	101
冰镇猕猴桃汁	93	石榴甜橙菠萝汁	101
枇杷汁	93	香蕉蜂蜜奶饮	102
水蜜桃奶饮	93	芹椒果汁	102
蛋黄李子乳汁	94	菠菜苹果鲜生姜汁	103
葡萄柚蛋奶饮	94	蜜乳橘子汁	103
蜂蜜西瓜汁	94	胡萝卜刺梨汁	103
鲜荔枝	95	胡萝卜甘蔗汁	104
葡萄牛奶饮	95	胡萝卜红菱汁	104
香蕉酸酪饮	95	胡萝卜胚芽汁	105
哈密瓜柠檬汁	96	胡萝卜水蜜桃汁	105
牛奶樱桃果饮	96	黄瓜菠萝汁	105
橘子蛋蜜乳	96	芦荟苹果汁	106
香瓜菠萝汁	97	芦笋冬瓜苹果汁	106
杏猕猴桃汁	97	芦笋胡萝卜菠菜橙汁	106
葡萄菠萝杏汁	97	芦笋黄瓜菱角汁	107
桃柿子汁	98	南瓜红枣汁	107
沙棘蛋奶饮	98	苹果芹菜芦笋汁	107
木瓜橘子汁	98	葡萄干姜皮饮	108
西瓜奶饮	99	芦笋多维汁	108



减压抗疲劳果蔬汁

胚芽赤豆酸乳汁·····	109	奶油石榴芒果橙汁·····	117
生姜汁·····	109	石榴葡萄柚香蕉果汁·····	118
红苋菜汁·····	109	菠萝石榴杏果汁·····	118
紫葡萄汁·····	110	果汁豆浆·····	119
青葡萄汁·····	110	猕猴桃奶饮·····	119
黄桃汁·····	110	秋梨猕猴桃果饮·····	120
哈密瓜奶饮·····	111	牛奶石榴果饮·····	120
油桃牛奶饮·····	111	芒果奶饮·····	121
梨子葡萄汁·····	111	洋梨甘露·····	121
桃味奶饮·····	112	橘子柠檬汁·····	121
蛋白葡萄汁·····	112	香蕉橘奶饮·····	122
香蕉奶饮·····	112	梅酒柠檬汁·····	122
鲜橙蛋奶饮·····	113	越橘奶饮·····	122
美味柠檬蛋奶饮·····	113	甜橙芒果奶饮·····	123
橘子奶饮·····	114	椰子芒果奶饮·····	123
香蕉鸡蛋汁·····	114	柠檬菠萝汽水·····	124
苹果杏仁奶饮·····	114	草莓鸡蛋汁·····	124
草莓苹果汁·····	115	番蕉橙子蜜奶饮·····	125
梨味菠萝汁·····	115	强力葡萄汁·····	125
菠萝香瓜汁·····	116	葡萄综合酸乳饮·····	125
芒果番石榴椰汁·····	116	蒜头芹菜酸乳饮·····	126
椰子菠萝汁·····	116	芹菜龙须汁·····	126
石榴柠檬汁·····	117	萝卜果菜汁·····	126

枇杷小黄瓜果汁.....	127	葱白柿子汁.....	131
藕果汁.....	127	番茄草莓汁.....	131
萝卜酸梅粉果汁.....	127	番茄芒果汁.....	131
葡萄酸奶饮.....	128	番茄柠檬汁.....	132
番茄香蕉饮.....	128	番茄芹菜汁.....	132
胡萝卜醇浆.....	128	番茄山楂汁.....	132
芦笋汁.....	129	番茄桃汁.....	133
混合黄瓜汁.....	129	胡萝卜荔枝汁.....	133
芝麻番茄汁.....	129	海带柠檬汁.....	133
菠菜芦笋葡萄汁.....	130	葡萄菠萝汁.....	134
菠菜葡萄柠檬汁.....	130	胡萝卜草莓汁.....	134
菠萝番茄汁.....	130		

降低血压果蔬汁

芹菜蜜汁.....	135	茭白芹菜汁.....	138
芹菜柠檬汁.....	135	绿豆海带红糖饮.....	139
慈姑饮.....	135	香菇海带汁.....	139
莴苣汁.....	136	豌豆苗蜜汁.....	139
茼蒿蛋白饮.....	136	油菜荸荠饮.....	140
黄瓜番茄汁.....	136	李子汁.....	140
胡萝卜海带汁.....	137	柿子汁牛奶饮.....	140
辣椒生姜汁.....	137	山楂桃仁露.....	141
荸荠海带汁.....	137	卷心菜莴苣汁.....	141
荸荠芥菜冬瓜饮.....	138	番茄芹菜汁.....	141
菠菜芹菜汁.....	138	复合芹菜柠檬汁.....	142



柿叶苹果汁·····	142	香蕉芹菜汁·····	145
甜瓜番茄汁·····	142	胡萝卜橘子香蕉汁·····	146
橘子番茄汁·····	143	橘子芹菜草莓汁·····	146
卷心菜芹菜苹果汁·····	143	绿豆香蕉汁·····	146
荸荠甘蔗汁·····	143	苹果茼蒿汁·····	147
菠菜苹果草莓汁·····	144	苹果杏芹菜萝卜汁·····	147
多味香蕉果汁·····	144	荠菜胡萝卜汁·····	147
复合绿芦笋莴苣汁·····	145	山楂胡萝卜汁·····	148
香蕉胚芽汁·····	145	西瓜芹菜汁·····	148

调节血脂果蔬汁

苋菜汁·····	149	鲜藕芹菜汁·····	153
茼蒿汁·····	149	茼蒿青椒汁·····	154
丝瓜汁·····	149	茼蒿生姜汁·····	154
茴香黄瓜汁·····	150	莴苣萝卜汁·····	154
大蒜胡萝卜甜菜根汁·····	150	莴苣冬瓜芹菜汁·····	155
大蒜萝卜汁·····	150	茼蒿汁·····	155
大蒜生萝卜汁·····	151	豌豆苗胡萝卜汁·····	155
番茄薄荷汁·····	151	茼蒿菊花汁·····	156
黄瓜冬瓜汁·····	151	丝瓜芦笋汁·····	156
洋葱青椒汁·····	152	山楂饮·····	156
洋葱山药汁·····	152	菠萝蛋清汁·····	157
洋葱生菜芹菜汁·····	152	梨蛋白汁·····	157
香菜胡萝卜汁·····	153	白菜苹果汁·····	157
香菜胡萝卜番茄汁·····	153	荷叶山楂薏苡仁饮·····	158

荷叶二皮饮·····	158	鲜藕猕猴桃汁·····	163
胡萝卜大蒜汁·····	158	西瓜黄瓜汁·····	163
甜瓜哈密瓜芹菜汁·····	159	西瓜皮黄瓜菠萝汁·····	164
甜萝卜汁·····	159	西瓜皮丝瓜汁·····	164
茼蒿荸荠汁·····	159	鲜藕荸荠汁·····	164
茼蒿芹菜苹果汁·····	160	鲜藕菠萝汁·····	165
莴苣白菜菠萝汁·····	160	鲜藕草莓汁·····	165
莴苣哈密瓜番茄汁·····	160	鲜藕葡萄汁·····	165
莴苣卷心菜汁·····	161	鲜藕脐橙汁·····	166
莴苣芹菜菠萝汁·····	161	鲜藕山楂胡萝卜汁·····	166
芡薏草莓汁·····	161	香菜橙柠汁·····	166
芡薏甘蔗汁·····	162	香菜苹果汁·····	167
芡薏红枣莲子汁·····	162	香菜酸奶饮·····	167
芡薏黄瓜菠萝汁·····	162	银耳橙汁·····	167
芡薏香蕉汁·····	163		

养颜美容果蔬汁

黄瓜汁

【原料】黄瓜 200 克,白糖 5 克,冷开水 30 克。

【制作】将黄瓜洗净,切成小块,放入搅拌机中,加入冷开水和白糖,搅打 1 分钟即可。

【功用】养颜美容,嫩肤抗衰,清热生津。脾胃虚寒者不宜多食。

鲜橙汁

【原料】橙 500 克。

【制作】将橙洗净,一切为二。取半只套在榨汁机尖端,左手挡住榨汁机,右手握住橙,边挤边旋转,汁液即流入榨汁机中。也可采取剥肉压榨法,即将洗净的橙子一切为四,剥去皮,将橙肉放在盛器中,用勺子压出橙汁 200 克,或用纱布包起来绞出橙汁。

【功用】养颜美容,生津止渴,帮助消化。



猕猴桃汁

【原料】猕猴桃 200 克,白糖 5 克,冰水 50 克。

【制作】将猕猴桃洗净,去皮,切成小块,放入搅拌机中,加白糖、冰水,一起搅打成汁即可。

【功用】养颜美容,补血养血。

牛奶葡萄汁

【原料】葡萄 250 克,牛奶 500 克,白糖适量。

【制作】将洗净的葡萄入锅,加水煮开,加入白糖,晾凉后,装入容器内,再加入煮沸的牛奶,搅拌均匀即成。

【功用】养颜美容,强筋健体,润肤。

苹果柿橘汁

【原料】苹果 1/2 个,柿子 1/2 个,橘子 1 个,牛奶 50 克。

【制作】柿子、苹果、橘子均去皮,并剥掉橘子的内果皮囊。将柿子、苹果、橘子和牛奶混合,倒入榨汁机中,制汁 200 克饮用。

【功用】养颜美容,润肤。

养颜靓肤苹果汁

【原料】 苹果 1 只, 蜂蜜 15 克, 白兰地少许, 冰块适量。

【制作】 将苹果洗净, 削皮去核, 切成小片, 浸盐水 15 分钟后倒入放有 400 克冷开水的榨汁机中搅拌均匀, 再倒入大杯中, 加入蜂蜜调匀, 然后放入冰块、少许白兰地饮用。

【功用】 滋阴养颜, 消除疲劳。

荔枝大枣饮

【原料】 荔枝肉 7 枚, 大枣 7 个, 白糖适量。

【制作】 将荔枝肉、大枣放入锅内, 加水适量, 旺火煮开, 小火煮烂, 加入白糖煮化即成。

【功用】 养颜美容, 补血益气。

荔枝西瓜汁

【原料】 鲜荔枝汁 100 克, 西瓜汁 100 克, 蜂蜜 20 克。

【制作】 将鲜荔枝汁和西瓜汁放入杯中搅匀, 兑入蜂蜜即成。

【功用】 养颜美容, 益血生津, 理气止痛, 润肤。