



300道
营养延寿美颜的
自制饮品

● 美容、延年益寿、辅助治疗的最佳饮品
● 非健康状态下最贴心的营养饮品制作指导
● 保健饮品食谱，帮助您及家人快速恢复健康活力

自制蔬果汁、豆浆、牛奶、健康茶
给全家人最健康、全面的营养

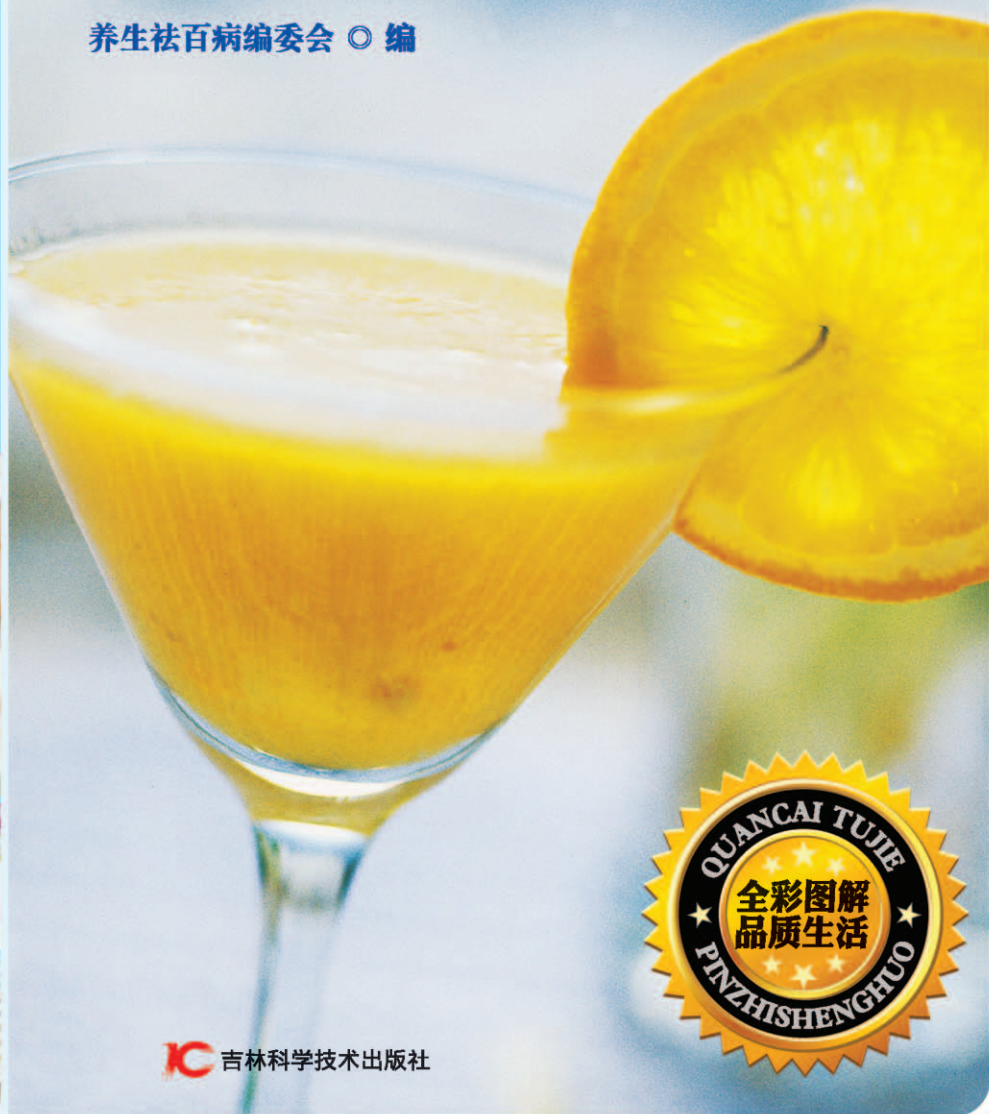


自制养生 健康饮品



最/简/单/好/做/的/饮/品/健/康/营/养/美/味/秘/籍

养生祛百病编委会 ○ 编



吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

自制 养生健康饮品

最/简/单/好/做/的/饮/品/健/康/营/养/美/味/秘/籍



图书在版编目 (CIP) 数据

自制养生健康饮品 / 养生祛百病编委会编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7558-6

I. ①自… II. ①养… III. ①健康饮料—制作
IV. ①TS275. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第054185号

自制养生健康饮品

编 养生祛百病编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 于 畅
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13
印 数 1-10000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85600611 85651759
85635177 85651628
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85652585
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7558-6
定 价 29.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



草莓奶酪

原料：草莓50克，葡萄柚1个，酸奶150毫升，蜂蜜15毫升。

制作步骤

- 葡萄柚洗净，去皮；草莓洗净，去蒂。
- 将草莓、葡萄柚、酸奶一起放入榨汁机中搅打成汁。
- 加入蜂蜜调味后即可饮用。

营养价值

营养丰富，美白肌肤，提高免疫力。草莓具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。

营养师提示：女界不宜与胡萝卜、黄瓜、红薯同食。



火红果汁

原料：樱桃200克，草莓200克，白糖80克，冰块适量。

制作步骤

- 将樱桃和草莓洗净去蒂，樱桃去子。
- 将樱桃、草莓、白糖、冷开水、冰块一起放入榨汁机中榨汁。
- 约20秒后倒杯中，即可饮用。

营养价值

樱桃具有补中益气、调中益颜、健脾开胃

的功效。

营养师提示：注意身体阴虚火旺、鼻出血等忌食。

制作此款饮品的原材料

此款饮品的制作方法

此款饮品的功效

此款饮品的成品图

此款饮品的名称

此款饮品的制作方法

此款饮品的功效



鲜玉米奶茶

原料

牛奶 250毫升

鲜嫩玉米粒 100克

红糖 20克

制作步骤

- 将鲜玉米粒清洗干，捣烂成泥状。
- 将锅内加入适量水，置于火上，将鲜玉米泥加入锅中并搅拌均匀，煮30分钟左右，过滤取汁。
- 在汁液中加入牛奶，大火煮沸。
- 关火稍凉后，依个人口味加入红糖，搅拌均匀，待红糖充分溶解后即可。

营养价值

养胃、止吐、补钙，可以有效地缓解和预防骨质疏松、更年期综合征及骨质疏松等。

营养师提示：随早餐一同使用。



前言

品饮幸福 品位人生

遇见幸福的开始

来尝试制作属于你和家人的饮品吧！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。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。

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。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。

茶、蔬果汁、牛奶、豆浆，不同的饮品，不同的健康含义，不同的人生感受。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。

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，那么既可以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？

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。

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？

生活的乐趣往往来自于对其中细节的关注，一杯好茶，一杯果饮，一杯牛奶，一种豆浆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。快来享受这美好的时刻吧！



CONTENTS



Part 1

健康茶

依体质选择饮品食材·····	16
各式茶饮分类·····	20
茶的保健功效·····	21
按季节选择茶饮·····	22
按对象选择茶饮·····	23
茶叶的选购与保存·····	24
饮茶禁忌·····	25
药草茶种类功效一览表·····	26
美肤养生茶·····	30
芙蓉美颜茶·····	31
养颜花果茶·····	31
玫瑰美肤茶·····	32
芦荟美容茶·····	32
玫瑰养神茶·····	33
菩提消斑饮·····	33
美颜明目茶·····	34
排毒净化茶·····	35
桂花茶·····	35
桃花美容茶·····	36
黄金美容茶·····	36
乌龙山楂茶·····	37
众花消脂茶·····	37
桃花美容茶·····	38
黄金美容茶·····	38
薰衣草舒压茶·····	39
绿森林苦茶·····	39
三花茶·····	40
龙眼补血茶·····	40
绿茶核桃饮·····	41
向日葵去寒茶·····	41
决明消肿茶·····	42

茯苓解毒茶·····	42
甘草调压茶·····	43
玫瑰佛手茶·····	43
龙眼健脾茶·····	44
黄花止吐茶·····	44
椿白皮饮·····	45
荷叶去火茶·····	45
橘红止咳茶·····	46
藿香滑石茶·····	46
绿茶川冬饮·····	47
止咳去痰茶·····	47
千日红茶·····	48
清热解毒茶·····	48
桃花增白饮·····	49
牛奶绿茶·····	49
芙蓉红酒茶·····	50
七彩菊花茶·····	50
洋甘菊茶·····	51
熟女养颜茶·····	51
藿香茯苓茶·····	52
健胃果茶·····	52
理气醒脑茶·····	53
胖大海蜂蜜饮·····	53
巧梅消斑饮·····	54
健胃去疾茶·····	54
益母活血茶·····	55
水蜜桃茶·····	55
清凉解热茶·····	56
红茶大枣饮·····	56
罗兰青春茶·····	57
消脂瘦身茶·····	57
薏仁美腿茶·····	58
降脂花果茶·····	58
柠檬降火茶·····	59
茉莉健胃茶·····	59



CONTENTS



紫罗兰去痰茶·····	60
益 气 茶·····	60



Part 2 蔬果汁

制作蔬果汁的工具·····	62
常见蔬果营养功效一览表·····	63
草莓奶酪·····	66
火红果汁·····	66
增效西瓜汁·····	67
番茄菠萝汁·····	67
菠萝苹果汁·····	68
二 瓜 汁·····	68
防晒嫩肤汁·····	69
蕉橙润肠汁·····	69
青果薄荷汁·····	70
甜梦蜜汁·····	70
木瓜草莓清凉汁·····	71
清热去火草莓汁·····	71
菠萝西瓜美颜汁·····	72
雪白雪红汁·····	72
木瓜菠萝汁·····	73
蛋黄牛奶·····	73
橙黄果汁·····	74
李子蛋黄汁·····	74
橘香甜汁·····	75
番茄青椒苹果汁·····	75
柳橙蛋黄饮·····	76
胡萝卜甜菜汁·····	76
胡萝卜柑橘汁·····	77
山楂橘子汁·····	77
甜蔗蜜汁·····	78
乌梅抗菌汁·····	78
茄子蜂蜜汁·····	79

椰香蜜汁·····	79
柠檬冰沙·····	80
卷心菜芦荟汁·····	80
芦荟苹果汁·····	81
草莓综合果汁·····	81
金黄美容汁·····	82
美肤果汁·····	82
荔枝芒果润泽汁·····	83
牛奶椰汁·····	83
双萝芹菜汁·····	84
果醋麦芽汁·····	84
润滑肌肤木瓜汁·····	85
美白精品果汁·····	85
木瓜蛋奶汁·····	86
瓜 奶 汁·····	86
生菜苹果汁·····	87
香蕉猕猴桃凉饮·····	87
椰林风情·····	88
综合蔬菜汁·····	88
去痰果汁·····	89
苹果生菜汁·····	89
胡萝卜苦瓜汁·····	90
黄瓜柠檬汁·····	90
鲜红香醇果汁·····	91
紫苏西芹汁·····	91
四色果汁·····	92
小黄瓜柳丁汁·····	92
大黄瓜汁·····	93
紫沙果美肤汁·····	93
胡萝卜菠萝汁·····	94
简单提神果汁·····	94
排毒滋养果汁·····	95
排毒润肠果汁·····	95
薄荷鲜奶蜜·····	96
蓝柑果汁·····	96



CONTENTS



牛奶南瓜汁·····	97
卷心菜洋葱汁·····	97
菠菜橘子汁·····	98
黄瓜芹菜汁·····	99
丽人蜜汁·····	99
菠 菜 汁·····	100
番 茄 汁·····	100
苹果芦荟汁·····	101
菠 萝 汁·····	101
芦荟菠萝苹果汁·····	102
滋养润肺雪梨汁·····	102
木瓜酸奶·····	103
西芹芦笋柠檬汁·····	103
番茄牛奶汁·····	104
芦笋苹果葡萄汁·····	104



Part 3

养生牛奶

喝牛奶的七大好处·····	106
喝酸奶的好处·····	109
奶蛋蔬果饮·····	112
牛奶三汁饮·····	113
姜汁甜牛奶·····	113
姜藕牛奶·····	114
姜桃汁牛奶·····	114
鲜玉米奶茶·····	115
牛奶洋葱酒·····	116
白萝卜豆浆牛奶·····	117
芹菜牛奶·····	118
苦瓜蜂蜜牛奶·····	118
冬菇花生牛奶·····	119
双耳牛奶·····	119
葱汁牛奶·····	120
韭菜牛奶饮·····	121

姜韭汁牛奶·····	121
菠菜苹果奶·····	122
菠菜胡萝卜奶·····	122
果蔬健脑牛奶·····	123
胡萝卜牛奶·····	124
芹菜柠檬牛奶·····	125
胡萝卜鸡蛋草莓牛奶·····	126
黄瓜柠檬牛奶·····	126
牛奶白苡饮·····	127
杏仁奶·····	127
枸杞芝麻牛奶·····	128
山楂核桃鲜奶·····	129
补脑牛奶·····	129
桂圆栗子牛奶·····	130
杏仁花生牛奶·····	130
小麦胚芽苹果奶·····	131
蜂蜜热奶茶·····	132
奶皮子·····	133
生地洋葱牛奶·····	134
枸杞草莓奶茶·····	134
魔芋牛奶·····	135
莲藕汁牛奶·····	135
洋参牛奶·····	136
奶 茶 ·····	136



Part 4

养生豆浆

喝豆浆的五大好处·····	138
女人喝豆浆的好处·····	140
豆渣的再利用·····	141
绿豆豌豆大米豆浆·····	142
红豆豆浆·····	143
黑豆豆浆·····	143
绿豆豆浆·····	144



CONTENTS



豌豆豆浆·····	144
杏仁榛子豆浆·····	145
花生腰果豆浆·····	146
黑红绿豆浆·····	147
莴笋核桃豆浆·····	147
糯米芝麻杏仁豆浆·····	148
胡萝卜黑豆豆浆·····	148
小麦核桃红枣豆浆·····	149
黄豆黄芪大米豆浆·····	149
红豆人参紫米豆浆·····	150
红枣莲子豆浆·····	151
红小豆桂圆红枣豆浆·····	151
紫米红小豆豆浆·····	152
黄豆枸杞豆浆·····	152
经典五谷豆浆·····	153
高粱红枣豆浆·····	154
黄米糯米豆浆·····	155
绿豆红枣枸杞豆浆·····	156
玉米葡萄干豆浆·····	156
黑米青豆豆浆·····	157
黑豆黑米黑芝麻豆浆·····	157
黑米葡萄干豆浆·····	158
板栗红枣黑豆浆·····	159
黑豆蜂蜜豆浆·····	159
黑豆雪梨大米豆浆·····	160
百合莲子绿豆浆·····	160
糯米百合藕豆浆·····	161
百合荸荠梨豆浆·····	161
黑豆黑芝麻花生豆浆·····	162
冰糖白果豆浆·····	162
黄豆山药豆浆·····	163
木耳胡萝卜豆浆·····	163
干果豆浆·····	164
红枣枸杞豆浆·····	164
红绿小豆百合豆浆·····	165

山楂大米豆浆·····	165
玫瑰花油菜黑豆浆·····	166
猕猴桃小米绿豆浆·····	167
桃子黑米豆浆·····	167
玫瑰花豆浆·····	168
绿豆菊花百合豆浆·····	168
荸荠百合大米豆浆·····	169
蒲公英小米绿豆浆·····	170
黄瓜白梨豆浆·····	171
百合莲子银耳绿豆浆·····	172
糙米燕麦豆浆·····	172
海带豆浆·····	173
胡萝卜豆浆·····	173
绿豆红薯豆浆·····	174
薄荷大米绿豆浆·····	175
绿茶绿豆豆浆·····	175
薏米花粉木瓜绿豆浆·····	176
海带无花果绿豆浆·····	176
薏米荞麦豆浆·····	177
山药薏米豆浆·····	178
红绿豆薏米豆浆·····	179
红枣燕麦豆浆·····	180
玫瑰薏米豆浆·····	180
腰果豆浆·····	181
黄豆豆浆·····	181
五豆豆浆·····	182
糯米桂圆豆浆·····	183
南瓜黄豆豆浆·····	183
养颜红枣豆浆·····	184
木瓜银耳豆浆·····	184
薏米百合豆浆·····	185
杏仁松子仁豆浆·····	186
红枣桂圆小米豆浆·····	187
黑米花生豆浆·····	188
杏仁腰果豆浆·····	188



CONTENTS



玉米西瓜豆浆·····	189
玫瑰蜂蜜豆浆·····	189
魔芋苹果豆浆·····	190
甘蓝海米豆浆·····	190
玉米须燕麦黑豆豆浆·····	191
枸杞荞麦豆浆·····	191
红豆百合大米豆浆·····	192
薏米柠檬豆浆·····	192
山楂荞麦豆浆·····	193
栗子百合豆浆·····	194
卤牛肉黑豆浆·····	195
山药芦笋豆浆·····	196
草莓豆浆·····	196
芹菜红枣豆浆·····	197
苏子杏仁豆浆·····	197
西瓜豆浆·····	198
苦瓜豆浆·····	199
菊花豆浆·····	199
莲子金银花绿豆浆·····	200
百合桑叶豆浆·····	200
黑芝麻蜂蜜豆浆·····	201
核桃蜂蜜豆浆·····	202
小米枸杞豆浆·····	203
桂花荷叶茶豆浆·····	204
苦瓜山药豆浆·····	204
黄瓜山楂豆浆·····	205
桑叶黑米黄豆豆浆·····	205
番茄西蓝花豆浆·····	206
薏米青豆黑豆豆浆·····	207
荞麦薏米红豆浆·····	207
山楂五谷豆浆·····	208
百合薏米豆浆·····	208

Part 1



健康茶

