

家庭保健饮料

李毅
编



天津科技翻译

家庭保健饮料

李 毅 编

天津科技翻译出版公司

1991年9月

津新登字(90)010号

家庭保健饮料

李 毅 编

天津科技翻译出版公司出版
天津市南开区红旗路南科研区
天津市宝坻县第二印刷厂印刷
新华书店天津发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张 7.25 字数164千字

1991年9月第1版

1991年9月第1次印刷

印数:1—7000册

ISBN 7-5433-0220-9/Z·109 定价:3.60元

饮 前 篇

当今饮料品种众多，花样不断翻新，其中有许多已达家喻户晓，尽人皆知的程度，例如：可口可乐、天府可乐、麦氏速溶咖啡、雀巢速溶咖啡、博桑、高乐高、雪碧、芬达……。但是，以现代医学，尤其是祖国的传统医学为指导，而又便于家庭自己动手制作的保健饮料，还并没有引起人们的充分注意。本书正是针对这种情况，荟萃了多种风味独特、口感芬芳、取材方便的自制保健饮品，并辅以科学的分析，从祖国传统医学保健理论的角度，论述了各种水果、蔬菜的成份、功用，用于指导人们恰当的饮用，收到健体、强身、提高免疫力和记忆力的功效。

俗话说得好，“药疗不如食疗，药补不如食补”，这是很有道理的。人们一日离不开三餐，也离不开饮品。家庭保健饮料，就是要把具有保健价值的中草药与饮料结合在一起，去除保健中草药苦涩味道的缺陷，从形、色、味上弥补中草药美食方面的不足，使人易于接受，乐于品尝，得益于其中。本书所介绍的各款饮品，虽然只是在饮料中添加一些常见的果汁或蔬菜汁或不起眼的中草药，但却能收到意想不到的效果；根据个人的身体状况，恰当选择，长期饮用，对日常生活中的某些常见病和多发病具有防治和辅助治疗的作用。

本书中的保健饮料、饮品，从口味上追求多样化，同一

配方可组合成不同类型的饮料，而医用效果基本不变，例如：枣的饮品，可以制成茶类，也可制成酒类、汤类等。而且，为了便于夏季的饮用，书中还列举了各种保健雪糕、果冻、冰淇淋的制法，等等。这样，不仅便于调和众人口味上的不一，而且便于提高您的制作兴趣，使您乐于尝试。每一种饮料的制作成功，又会给您带来精神上的快慰，使您一边品尝自制保健饮品的美味，一边体味成功的喜悦，这从心理学角度讲，又十分符合精神疗法之要求，与饮料的保健作用相辅相成。说到这里，还是请广大读者自己体验吧，相信您能从中获得本书所奉献的益处。

作 者

目 录

感冒饮品……………(1)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 杏汁 | 2. 橘汁 |
| 3. 莲藕汁 | 4. 梨汁 |
| 5. 苹果汁 | 6. 苹果果汁水 |
| 7. 芦荟苹果汁 | 8. 金橘汁 |
| 9. 柠檬汁 | 10. 蕃茄汁 |
| 11. 蕃茄咸汁 | 12. 蕃茄橘子汁 |
| 13. 蕃茄菠萝汁 | 14. 蕃茄西瓜汁 |
| 15. 甘蔗汁 | 16. 萝卜姜汁 |
| 17. 胡萝卜汁 | 18. 混合果汁 |
| 19. 金橘萝卜汁 | 20. 冬瓜汁 |
| 21. 薄荷藕丝汤 | 22. 盐味冰镇冬瓜汤 |
| 23. 翡翠汤 | 24. 白菜炖汤 |
| 25. 杏糖浆 | 26. 薄荷糖浆 |
| 27. 苹果汽水 | 28. 草莓汁 |
| 29. 草莓柠檬汁 | 30. 蕃茄蛋饮 |
| 31. 蕃茄奶饮 | 32. 冬瓜饮 |
| 33. 薄荷饮 | 34. 黑眼起泡饮料 |
| 35. 胡萝卜奶 | 36. 菊花奶 |
| 37. 薄荷茶 | 38. 薄荷绿茶 |
| 39. 薄荷药茶 | 40. 薄荷荆芥茶 |

- | | |
|------------|-------------|
| 41. 薄荷甘草茶 | 42. 冰镇薄荷甘草茶 |
| 43. 薄荷蜜香茶 | 44. 菊花茶 |
| 45. 玫瑰茄茶 | 46. 荷叶茶 |
| 47. 姜茶 1 号 | 48. 姜茶 2 号 |
| 49. 糖姜茶 | 50. 紫苏茶 |
| 51. 复合甘蔗茶 | 52. 金银花绿茶 |
| 53. 菊花青果茶 | 54. 桑菊茶 |
| 55. 桑叶茶 | 56. 金银花茶 |
| 57. 复合金银花茶 | 58. 芦根茶 |
| 59. 枇杷竹叶凉茶 | 60. 清凉茶 |
| 61. 薄荷格瓦斯 | 62. 苹果啤酒 |
| 63. 蜜柑酒 | 64. 金橘酒 |
| 65. 杏酒 | 66. 樱桃酒 |
| 67. 姜酒 | 68. 橙酒 |
| 69. 大蒜酒 | |

止咳化痰饮品…………… (20)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 菠萝汁 | 2. 杨梅汁 |
| 3. 梨汁 | 4. 梨桃果汁 |
| 5. 柿子汁 | 6. 三鲜汁 |
| 7. 鲜姜萝卜汁 | 8. 荸荠汁 |
| 9. 西瓜汤 | 10. 西瓜川贝汤 |
| 11. 香蕉汤 | 12. 鲜荷蜜糖汤 |
| 13. 百合汤 | 14. 枇杷款冬汤 |
| 15. 双耳汤 | 16. 罗汉汤 |

- | | |
|---------------|---------------|
| 17. 复合罗汉汤 1 号 | 18. 复合罗汉汤 2 号 |
| 19. 杨梅糖浆 | 20. 杏糖浆 |
| 21. 柑橙糖浆 | 22. 薄荷甘草糖浆 |
| 23. 马林果糖浆 | 24. 柑橙汽水 |
| 25. 梨汽水 | 26. 杏汁汽水 |
| 27. 薄荷甘草汽水 | 28. 柑橙清饮 |
| 29. 蛋杏滋养饮 | 30. 橙子凉饮 |
| 31. 柑橙滋补凉饮 | 32. 柑橙混饮 |
| 33. 甜橙伏特加混饮 | 34. 丝瓜饮 |
| 35. 丝瓜络饮 | 36. 丝瓜花饮 |
| 37. 丝瓜藤饮 | 38. 一味山药饮 |
| 39. 雪梨果酒混饮 | 40. 杨梅果酒混饮 |
| 41. 薄荷饮 | 42. 马林果凉饮 |
| 43. 马林果凉奶 | 44. 马林果热奶 |
| 45. 柑橙奶汁 | 46. 柑橙奶热饮 |
| 47. 柑橙凉咖啡 | 48. 甜杏酪 |
| 49. 杏冻 | 50. 杏仁冻 |
| 51. 杏仁奶冻 | 52. 杨梅冻 |
| 53. 蜂蜜茶 | 54. 柑橙凉茶 |
| 55. 杏仁茶 | 56. 姜茶 |
| 57. 青果甘草茶 | 58. 青果菊花茶 |
| 9. 冰镇盐水甘草茶 | 60. 胖大海淡茶 |
| 61. 菖蒲茶 | 62. 枇杷叶凉茶 |
| 63. 丝瓜花蜜茶 | 64. 陈皮茶 |
| 5. 柚子皮茶 | 66. 蜜姜茶 |
| 67. 杏酒 | 68. 橙梨葡萄混酒 |

9. 麦门冬粥

消化不良饮品……………(37)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 山楂汁 | 2. 蕃茄汁 |
| 3. 咸味蕃茄汁 | 4. 自然风味蕃茄汁 |
| 5. 蕃茄菠萝汁 | 6. 蕃茄西瓜汁 |
| 7. 蕃茄柠檬汁 | 8. 蕃茄橘子汁 |
| 9. 菠萝汁 | 10. 菠萝西瓜汁 |
| 11. 菠萝苹果汁 | 12. 萝卜汁 |
| 13. 萝卜姜汁 | 14. 萝卜柠檬汁 |
| 15. 杨梅汁 | 16. 山楂汤 |
| 17. 山楂乌梅汤 | 18. 山楂莲子汤 |
| 19. 山楂汽水 | 20. 蕃茄汽水 |
| 21. 菠萝汽水 | 22. 蕃茄冰棍 |
| 23. 山楂薏仁饮 | 24. 蕃茄清饮 |
| 25. 蕃茄苹果奶饮 | 26. 蕃茄薄荷饮 |
| 27. 菠萝饮 | 28. 菠萝柿叶饮 |
| 29. 无花果银杏饮 | 30. 枇杷滋露 |
| 31. 酸牛奶 | 32. 果味酸奶饮 |
| 33. 香蕉酸奶饮 | 34. 红果酪 |
| 35. 西红柿酪 | 36. 菠萝酪 |
| 37. 山楂冻 | 38. 山楂奶冻 |
| 39. 蕃茄冻 | 40. 菠萝冻 |
| 41. 杨梅冻 | 42. 山楂茶 |
| 43. 山楂荷叶茶 | 44. 山楂菊花茶 |

45. 姜茶
47. 萝卜姜味茶
49. 苹果格瓦斯
51. 草莓格瓦斯
53. 马林果格瓦斯
55. 山楂米酒
57. 杨梅米酒
59. 萝卜粥
61. 佛手柑粥

46. 萝卜茶
48. 格瓦斯
50. 柠檬格瓦斯
52. 穗醋栗格瓦斯
54. 柑橘格瓦斯
56. 菠萝酒
58. 姜酒
60. 生姜粥
62. 砂仁粥

润肠通便饮品…………… (56)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 苹果汁 | 2. 苹果菠菜汁 |
| 3. 苹果肉桂汁 | 4. 苹果蔷薇果汁 |
| 5. 香蕉橘子汁 | 6. 香蕉酸乳汁 |
| 7. 橘子奶汁 | 8. 双仁汤 |
| 9. 荷叶蜂蜜汤 | 10. 甜瓜汤 |
| 11. 西瓜蜂蜜汤 | 12. 萝卜汤 |
| 13. 冬葵子汤 | 14. 桑果糖浆 |
| 15. 杨桃糖浆 | 16. 桃子糖浆 |
| 17. 核桃糖浆 | 18. 含蛋桃汽水 |
| 19. 罗汉果速溶饮 | 20. 核桃速溶饮 |
| 21. 苹果奶 | 22. 苹果蕃茄奶 |
| 23. 香蕉奶 | 24. 蟠桃牛奶 |
| 25. 桃汁咖啡 | 26. 苹果酪 |
| 27. 杏仁酪 | 28. 核桃羹 |

- | | |
|-----------|----------|
| 29. 核桃茶 | 30. 杏仁茶 |
| 31. 杏仁奶茶 | 32. 热奶茶 |
| 33. 蜂蜜热奶茶 | 34. 蜂蜜凉茶 |
| 35. 香蕉花茶 | 36. 起泡啤酒 |
| 37. 蜂蜜格瓦斯 | 38. 萝卜粥 |
| 39. 核桃仁粥 | |

痢疾腹泻饮品…………… (65)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 苹果汁 | 2. 椰子汁 |
| 3. 复合葡萄汁 | 4. 苦瓜汁 |
| 5. 乌梅汤 | 6. 桂花乌梅汤 |
| 7. 山楂乌梅汤 | 8. 绿豆乌梅汤 |
| 9. 甜瓜汤 | 10. 马齿苋乌梅汤 |
| 11. 黑木耳汤 | 12. 白扁豆汤 |
| 13. 荷梗麦芽汤 | 14. 生姜山楂汤 |
| 15. 草莓汽水 | 16. 银梅饮 |
| 17. 草莓凉咖啡 | 18. 苹果酪 |
| 19. 草莓酪 | 20. 椰羹 |
| 21. 黄瓜叶茶 | 22. 黄瓜根茶 |
| 23. 番石榴叶茶 | 24. 银花茶 |
| 25. 姜茶 | 26. 干姜甘草茶 |
| 27. 马齿苋茶 | 28. 苹果酒 |
| 29. 杨梅甜酒 | 30. 刺玫瑰酒 |
| 31. 山药粥 | 32. 栗子粥 |
| 33. 葱白粥 | 34. 大蒜粥 |

利肝饮品.....(74)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 利肝果菜汁 | 2. 红枣汤 |
| 3. 红枣红糖汤 | 4. 红枣绿豆汤 |
| 5. 玉米须汤 | 6. 马林果奶 |
| 7. 利肝咖啡 | 8. 红枣酪 |
| 9. 利肝茶 | 10. 茵陈丹参茶 |
| 11. 枸杞茶 | 12. 葡萄糖红茶 |
| 13. 茉莉玫瑰茶 | 14. 枸杞粥 |
| 15. 莴肉粥 | |

高血压饮品.....(78)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 山楂汁 | 2. 冰糖山楂汁 |
| 3. 西瓜汁 | 4. 西瓜黄瓜汁 |
| 5. 蕃茄汁 | 6. 蕃茄甜汁 |
| 7. 蕃茄甜瓜汁 | 8. 蕃茄橘子汁 |
| 9. 蕃茄西瓜汁 | 10. 蕃茄芹菜汁 |
| 11. 蕃茄混汁 | 12. 蕃茄柠檬汁 |
| 13. 芹菜汁 | 14. 芹菜橘子汁 |
| 15. 芹菜葡萄汁 | 16. 芹菜卷心菜汁 |
| 17. 芹菜香瓜汁 | 18. 芹菜柚子汁 |
| 19. 芹菜卷心菜香蕉汁 | 20. 柿子汁 |
| 21. 柿橘二合汁 | 22. 柿叶果汁 |
| 23. 芦笋降压1号 | 24. 芦笋降压2号 |

- | | |
|-----------|-----------|
| 25. 西瓜翠衣汤 | 26. 芹菜根汤 |
| 27. 山楂汤 | 28. 柿叶菠萝饮 |
| 29. 山楂冰棍 | 30. 蕃茄冰棍 |
| 31. 芹菜冰糕 | 32. 山楂酪 |
| 33. 蕃茄酪 | 34. 蕃茄冻 |
| 35. 西瓜冻 | 36. 柿叶茶 |
| 37. 菊槐茶 | 38. 绿茶 |
| 39. 玉米须茶 | 40. 菊花山楂茶 |
| 41. 棕榈叶茶 | 42. 中槐茶 |
| 43. 罗布麻茶 | 44. 甜罗布麻茶 |
| 45. 海带茶 | 46. 菊明降压茶 |
| 47. 山楂菊明茶 | 48. 葛根茶 |
| 49. 桑椹酒 | 50. 柚子酒 |
| 51. 槐花酒 | 52. 芹菜粥 |
| 53. 菊花粥 | 54. 仙人粥 |

心血管疾患饮品……………(93)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 山楂汁 | 2. 蕃茄甜瓜汁 |
| 3. 柠檬荸荠汁 | 4. 柑橘汁 |
| 5. 柠檬汁 1 号 | 6. 柠檬汁 2 号 |
| 7. 豆乳汁 | 8. 木瓜鲜奶汁 |
| 9. 山楂汤 | 10. 红枣汤 |
| 11. 香蕉茶汤 | 12. 山楂汽水 |
| 13. 花粉冰淇淋 | 14. 花粉饮 |
| 15. 山楂酪 | 16. 山楂糕 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 17. 黑木耳羹 | 18. 山楂冻 |
| 19. 红枣奶冻 | 20. 柿叶茶 1 号 |
| 21. 柿叶茶 2 号 | 22. 菊花山楂茶 |
| 23. 蜂蜜格瓦斯 | 24. 山楂酒 |
| 25. 蜜柑酒 | 26. 桑椹酒 |
| 27. 槐花酒 | 28. 山楂粥 |
| 29. 豆浆粥 | 30. 花生粥 |
| 31. 花粉玉米粥 | 32. 松子粥 |
| 33. 大蒜粥 | 34. 菊花粥 |
| 35. 荷叶粥 | |

贫血饮品……………(105)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 葡萄汁 | 2. 葡萄汁苹果汁 |
| 3. 藕汁 | 4. 菠菜苹果汁 |
| 5. 菠菜混合果汁 | 6. 无花果银杏汁 |
| 7. 紫苏叶汁 | 8. 紫苏叶混合果汁 |
| 9. 混合果汁 | 10. 油菜苹果汁 |
| 11. 萝卜汁 | 12. 绿色豆汁 |
| 13. 海带钙汁 | 14. 红枣汤 |
| 15. 红枣红糖汤 | 16. 红枣木耳汤 |
| 17. 山药天花粉汤 | 18. 葡萄奶 |
| 19. 香蕉奶 | 20. 菠菜豆汁奶 |
| 21. 枣泥奶 | 22. 桂圆冰花 |
| 23. 龙眼花生饮 | 24. 枣茶 |
| 25. 荔枝酒 | 26. 桑椹酒 |

- | | |
|-----------|---------|
| 27. 五加酒 | 28. 地黄酒 |
| 29. 血红玛利酒 | 30. 热啤酒 |
| 31. 杨梅甜酒 | 32. 芝麻粥 |

益肾消肿饮品……………(113)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 杨梅汁 | 2. 菠萝汁 |
| 3. 西瓜汁 | 4. 西瓜黄瓜汁 |
| 5. 草莓香瓜乳果汁 | 6. 椰汁 |
| 7. 红豆薏仁汤 | 8. 冬瓜薏汤 |
| 9. 冬瓜皮汤 | 10. 甜冬瓜汤 |
| 11. 双豆汤 | 12. 西瓜翠衣汤 |
| 13. 荠菜汤 | 14. 冰糖银耳汤 |
| 15. 花生枣汤 | 16. 可可糖浆 |
| 17. 椰子汽水 | 18. 西瓜冰淇淋 |
| 19. 葡萄牛奶 | 20. 豌豆冻 |
| 21. 西瓜翠衣冻 | 22. 莲子茶 |
| 23. 玉米须茶 | 24. 姜皮茶 |
| 25. 越橘酒 | 26. 桑果酒 |
| 27. 荠菜粥 | |

清热解暑饮品……………(119)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 冰镇西瓜汁 | 2. 西瓜菠萝汁 |
| 3. 西瓜黄瓜汁 | 4. 绿豆汤 |
| 5. 绿豆百合汤 | 6. 绿豆薄荷汤 |

- | | |
|--------------|--------------|
| 7. 泡冰薄荷绿豆汤 | 8. 绿豆红枣汤 |
| 9. 薄荷汤 | 10. 荷叶汤 |
| 11. 薄荷藕丝汤 | 12. 薄荷糖浆 |
| 13. 盐汽水 | 14. 柠檬汽水 |
| 15. 麦精汽水 | 16. 橘子汽水 |
| 17. 含蛋汽水 | 18. 绿豆冰棍 |
| 19. 赤豆冰棍 | 20. 赤豆刨冰 |
| 21. 薄荷刨冰 | 22. 西瓜冻 |
| 23. 绿豆冻 | 24. 防暑茶 |
| 25. 淡盐茶 | 26. 薄荷茶 |
| 27. 复合薄荷茶 | 28. 番石榴叶茶 |
| 29. 潘趣茶 | 30. 荷叶茶 |
| 31. 巴黎春色三德 | 32. 巴黎之夜三德 |
| 33. 雪人三德 | 34. 夏威夷三德 |
| 35. 黑王子三德 | 36. 乌结三德 |
| 37. 拿破仑香蕉三德 | 38. 彩虹百汇 |
| 39. 华夫咖啡百汇 | 40. 菠萝水晶百汇 |
| 41. 巧克力百汇 | 42. 什锦水果百汇 |
| 43. 可可冰淇淋汽水 | 44. 冰淇淋可乐 |
| 45. 威士忌泡沫冰淇淋 | 46. 蛋诺 |
| 47. 乐口奶昔 | 48. 什锦果汁奶昔 |
| 49. 瑞士果冻 | 50. 双味鸭梨冻 |
| 51. 安布罗亚冻 | 52. 奶油冷布丁 |
| 53. 苹果木斯 | 54. 蜂蜜木斯 |
| 55. 鲜奶宾治 | 56. 双色宾治 |
| 57. 双拼百汇 | 58. 冰淇淋胡萝卜汽水 |

59. 菊花啤酒

60. 绿茶啤酒

61. 可乐啤酒

62. 夏日海滨

抗癌饮品..... (136)

1. 杏汁

2. 苹果、梅、桃汁

3. 刺梨汁

4. 萝卜汁

5. 甜萝卜汁

6. 复合萝卜汁

7. 威灵蜜汁

8. 放疗汁

9. 萝卜汤

10. 胡萝卜汤

11. 海蜇马蹄汤

12. 杏糖浆

13. 蛋奶

14. 杏汽水

15. 绿茶

16. 香菇茶

17. 蒜酒

18. 蒜粥

19. 菱角粥

20. 薏苡仁粥

老年保健饮品..... (142)

1. 香菜梅肉汁

2. 南瓜汁

3. 酵素青菜汁

4. 低糖果汁

5. 番石榴汁

6. 蕃茄低糖汁

7. 人参果露

8. 枸杞果汁

9. 双皮汤

10. 绿茶汽水

11. 多味酸奶

12. 怪味酸奶

13. 葛粉羹

14. 栗子羹

15. 枣泥奶酪

16. 枣茶