

中国烹饪大师 高炳义 & 知名营养专家 顾奎琴 联合推荐

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

56789

美食图书系列

家常饮品



一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱
超级好用的③种检索方式

555

饮品分类
检索

饮品知识
检索

果蔬/药材
功效检索

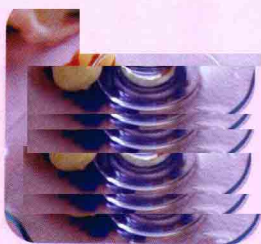
爱心家肴美食文化工作室 组织编写
青岛出版社

- 7大类35小类500道健康美味饮品
- 详细介绍35类中外流行饮品及其家庭制作方法
- 分类讲解200种饮品原料的营养功效
- 营养果蔬汁/时尚热饮/冰爽冷饮/超凉冰点/养生茶饮/保健茶饮/食疗药酒
- 既营养又美味，适合全家饮用

拥有一套 **56789**
美味营养健康 常伴您左右

家常饮品 555

● 爱心家有美食文化工作室 组织编写



青岛出版社
Qingdao Publishing House

- 7大类 35小类 500道健康美味饮品
- 详细介绍 35类中外流行饮品及其家庭制作方法
- 分类讲解 200种饮品原料的营养功效
- 营养果蔬汁/时尚热饮/冰爽冷饮/超凉冰点/养生茶饮/保健茶饮/食疗药酒
- 既营养又美味，适合全家饮用

图书在版编目(CIP)数据

家常饮品555/王作生,时靖,杜勇编.-青岛:青岛出版 2007.12

(爱心家肴“56789美食图书”系列)

ISBN 978-7-5436-4347-5

I.美... II.①王...②时...③杜... III.饮料-制作 IV.TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169248号

书 名 家常饮品555

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

专家顾问 高炳义 顾奎琴

主 编 王作生(养生茶饮、保健茶饮、食疗药酒部分)
时 靖(营养果蔬汁、冰爽冷饮、超凉冰点部分)
杜 勇(时尚热饮、冰爽冷饮、超凉冰点部分)

出版发行 青岛出版社

本社地址 青岛市徐州路77号(266071)

责任编辑 张化新 周鸿媛

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜 高玉德

装帧设计 青岛本色设计有限公司

漫画插图 宋晓岩

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2007年12月第1版,2009年4月第7次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 14

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-4347-5

定 价 25.50元(版权所有,侵权必究)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类、生活类

专家简介 EXPERT INTRODUCTION



中国烹饪大师 高炳义

国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项；刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



知名营养专家 顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办了中国食疗网并亲任CEO，同时担任北京润泽堂食疗医学研究院院长。现任中华自然疗法基金会主席、顾氏（北京）私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书（1~4卷）》《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等多部营养食疗方面的专著，多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

两大专家坐阵

美味、营养两不误



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

无论您是第一次翻阅此书，还是 **爱心家看** *Aixinjiayao* 的忠实读者，您都会发现这本书所带给您的与任何其他一本菜谱都不一样的阅读感受。对了，这是一本“非常好用的多功能菜谱”！下面让我们仔细地为您介绍一下本书的使用方法。本书的正文页面有如下一些标记：

饮品主料

饮品名称

饮品辅料

饮品调料

饮品的制作方法



红粉佳人

主料：金酒(1.5oz) 君度(0.5oz)

辅料：柠檬汁 0.5oz、蜜酒 1/4 个、红石榴汁 3~4 滴、红樱桃

做法

1. 将金酒、君度、柠檬汁、蜜酒、红石榴汁依次加入调酒壶内。
2. 将调酒壶盖好，摇动大约 30 秒钟。
3. 将调好的酒注入鸡尾酒杯内，加红樱桃装饰即可。

提示：英文名 Pink Lady。



密瓜球

主料：金酒(2oz) 蜜酒(1/2 个)

辅料：柠檬汁、苏打水 1 听、柠檬片

调料：糖浆 1 勺

做法

1. 将金酒、蜜酒、糖浆、柠檬汁加入调酒壶内摇匀。
2. 将摇匀的酒液注入直身杯内。
3. 加入苏打水，装饰柠檬片即可。

提示：英文名 Gin Fizz。



新加坡司令

主料：金酒(2oz) 樱桃白兰地(1/2oz)

辅料：柠檬汁 1/2oz、苏打水、柠檬片、樱桃

调料：糖水 1 勺

做法

1. 将金酒、柠檬汁、糖水加入调酒壶内摇匀。
2. 将摇匀的酒液注入直身杯内。
3. 杯中加入苏打水、樱桃白兰地，再装饰柠檬片、樱桃即可。

提示：英文名 Singapore Sling。

精美的饮品图片展示

制作本道饮品需要注意的问题

饮品的功效

图文并茂地讲解各种饮品小知识

本部分饮品的分类

洋参麦冬茶

主料：西洋参(1g) 麦门冬(1g) 菊花(1g) 玉竹(2g)

做法

将所有原料混合，用沸水冲泡 15 分钟即成。

用法：代茶饮，每日 1 剂。

功效：养气养阴，清心养肺。适用于心火亢盛、内热旺盛、咽喉干渴者。

提示：玉竹有强心作用，有类似肾上腺皮质激素的作用。



参芪茶

原料：党参(1g) 黄芪(1g) 枸杞子(10g)

做法

将所有原料混合，用沸水冲泡 10 分钟即成。

用法：代茶饮，每日 1 剂。

功效：益气养阴，行滞祛瘀。适用于气虚、面色萎黄、皮肤粗糙、有皱纹者。

提示：黄芪治虚劳出汗，补肺气，益皮毛，益胃气。



鸡尾酒的制作方法(一)——摇和法

摇和法(Shake)：摇和法是指将含有冰和原料的调酒壶进行摇动，从而将难以混合的鸡尾酒或其他原料混合在一起，使原料急速冷却，并使酒精浓度较高的酒变得易于饮用。大多数鸡尾酒的制作都是用这种技法。还要注意原料放置的先后顺序：先放适量冰块，再放入辅料，最后放入主料(即基酒)。含有气体的饮料是绝对不能放在调酒壶中摇的。而且，一次调制的量不可太多、太满，壶中要留有一定的空间，小型调酒壶使用单手摇，大型调酒壶使用双手摇。在摇动的过程中，身体一定要保持稳定，剧烈摇动的足调酒壶，而不是身体。摇和法调酒的过程如下图所示：



冰参茶饮、鸡尾酒

103

本书由中国烹饪大师高炳义和知名营养专家顾奎琴担当顾问，他们都对每道饮品的主辅料搭配及食用功效进行了严格的把关。总之，作者和编辑都为此书费尽了心思，就是希望读者在使用这套书时能觉得更方便、更顺手、更贴心。

虽然是一次创新，但一定有欠缺和不妥之处，望广大读者不吝赐教，以敦促我们不断改进，取得新的进步。谢谢！

爱心家看
Aixinjiayao

美食文化工作室

2007年11月

超级好用的3大检索功能

帮您轻松找到自己想调制的饮品!

● 功能1: 按分类查找饮品

这里有7个大类、35个小类的饮品超过500种,美味的、营养的、保健的、养生的……应有尽有,快去找一款自己喜欢的饮品调制出来品尝一番吧!

营养果蔬汁	8
时尚热饮/冰爽冷饮	9
超凉冰点	10
养生茶饮/保健茶饮	11
食疗药酒	12



目录 CONTENTS

1. 营养果蔬汁



水果汁		综合果蔬汁	
[155] 鲜榨苹果汁	[321] 鲜榨草莓汁/草莓牛奶汁/草莓风味酸奶	[471] 胡萝卜汁/芦笋芹菜汁	
[156] 鲜榨梨果汁/苹果香蕉汁/苹果蜜桃汁	[331] 猕猴桃汁/猕猴桃乳酸果汁		
[177] 苹果青提汁/苹果综合果汁	[341] 猕猴桃菠萝汁/猕猴桃薄荷汁	[480] 苹果菠萝汁	
[185] 苹果葡萄汁/蜂蜜苹果汁/葡萄柚苹果汁	[351] 猕猴桃果汁/木瓜汁	[489] 猕猴桃果汁/蔬菜苹果汁	
[191] 香蕉香蕉汁/香蕉茶汁	[361] 美白果汁/酸木瓜汁/鲜哈蜜瓜汁	[500] 苹果鲜果汁/蔬菜精力汁/高钙苹果汁	
[201] 香蕉猕猴桃汁/香蕉橘子汁/香蕉牛奶香蕉汁	[371] 哈蜜瓜苹果乳酸汁/橙子苹果汁	[511] 葡萄胡萝卜汁/凤梨果汁	
[211] 香蕉苹果汁/蜂蜜猕猴桃汁	[381] 夏日清凉果汁/葡萄苹果汁/菠萝汁	[521] 生梨果汁/小黄瓜鲜果汁/木瓜鲜果汁	
[221] 鲜榨橙子汁/柚橙三果汁/橙汁酸奶	[391] 菠萝猕猴桃汁/菠萝西柚汁	[531] 橘子汁/鲜梨果汁	
[231] 香蕉木瓜汁/花柳果汁	[401] 四季果汁/菠萝西瓜汁	[541] 鲜榨猕猴桃汁/西瓜胡萝卜汁/凤梨西芹汁	
[241] 鲜榨橘子汁/西柚汁/西柚苹果汁	[411] 菠萝哈密瓜汁/荔枝苹果汁	[551] 菠萝胡萝卜汁/凤梨果汁	
[251] 芒果汁/芒果牛奶饮	[421] 芦荟蜂蜜汁/猕猴桃汁	[561] 凤梨胡萝卜木瓜汁/健康果汁	
[261] 芒果果汁/芒果酸汁		[571] 胡萝卜生菜汁/胡萝卜西瓜汁	
[271] 鲜榨西瓜汁/香蕉西瓜汁	蔬菜汁		
[281] 西瓜汁/西瓜蜜桃汁/西瓜金橘汁	[431] 菠菜果汁	[581] 胡萝卜汁/维他命果汁	
[291] 西瓜苹果汁/西瓜百合汁	[441] 鲜菠菜汁/芹菜果汁/番茄汁	[591] 番茄菠萝汁/番茄苹果汁	
[301] 鲜榨汁/菠萝苹果汁/柠檬汁	[451] 番茄酸果汁/西芹汁	[601] 番茄马铃薯汁/苹果果汁	
[311] 西瓜果汁/西瓜蜜桃汁	[461] 鲜菠菜汁/白萝卜鲜果汁/黄瓜鲜果汁	[611] 芹菜西芹汁/芹菜青提汁	
		[621] 芹菜青提汁/芹菜芦荟汁	

2. 时尚热饮



巧克力热饮		花草茶、果粒茶	
[631] 原味热可可	[681] 草莓奶茶/蓝柑奶茶/薰衣草奶茶	[721] 鲜金橘蜜红茶	[771] 柠檬柠檬热咖啡
[641] 热巧克力/鲜奶巧克力/巧克力摩卡	[691] 蜜瓜奶茶/玫瑰奶茶	[731] 综合热水果茶/热柠檬红茶	[781] 椰子热奶/薰衣草咖啡
[651] 草莓巧克力/软糖巧克力	[701] 香茅奶茶/香蕉奶茶/木瓜奶茶	[741] 鲜柚蜜茶/龙眼蜜茶/柠檬薰衣草茶	[791] 百利牛奶热咖啡/皇家咖啡
[661] 酸梅热巧克力/柠檬巧克力/热巧克力拿铁	[711] 抹茶热牛奶/巧克力奶茶		[801] 爱尔兰咖啡/抹茶咖啡/巧克力卡布奇诺
奶 茶		咖啡	
[671] 皇家奶茶			

3. 冰爽冷饮



冰咖啡		冰红茶	
[811] 拉丁冰咖啡	[861] 新鲜水果茶	[961] 蓝色大都会/蓝马/加路比海	
[821] 彩虹冰咖啡/漂浮冰咖啡/霜冰咖啡	[871] 冰红茶/柠檬茶/泡冰柠檬	[971] 气泡茶/水果奶油漂浮/香蕉蜜桃	
[831] 椰子冰咖啡/泡沫牛奶冰咖啡/魔幻漂浮冰咖啡	[881] 冰红茶/柠檬冰红茶/咖啡冰红茶	[981] 红宝石/初恋/椰子特饮	
[841] 卡布奇诺冰咖啡/热带水果冰咖啡/薄荷冰咖啡	[891] 芒果冰红茶/冰红茶/冰红茶/皇家冰红茶	[991] 自由古巴/金汤力/城市咖啡	
[851] 漂浮奶油冰咖啡/法式拿铁冰咖啡/墨西哥冰咖啡	[901] 冰红茶/冰红茶/冰红茶/冰红茶	[1001] 香蕉玛格丽特/魔术	
[861] 南国之恋冰咖啡/鲜果咖啡/摩卡冰咖啡	[911] 蜜橘果汁冰红茶/夏威夷蜜茶	[1011] 香蕉玛格丽特/魔术	
[871] 黑旋风/维他命冰咖啡/彩虹冰淇淋冰咖啡	[921] 薄荷蜜茶/柠檬蜜茶	[1021] 红粉佳人/蜜桃绿/新加坡司令	
		[1031] 香蕉蜜桃/薄荷/蜜桃/蜜桃	

饮品知识检索

关于果蔬汁

- (116) 水果汁有营养
(117) 什么时候喝果汁最合适?
(118) 喝新鲜果汁不宜加糖/哪些人适宜饮用果汁?
(121) 果汁不能代替水果
(123) 鲜榨果汁应半小时内饮尽
(125) 100%果汁更有营养/不宜用果汁选装的物
(127) 鲜榨果汁最好把果肉渣一起吃掉



- (129) 宝宝不宜过量饮用果汁
(131) 如何选购榨汁机?
(132) 榨汁机的种类
(136) 正确使用榨汁机
(137) 市售果汁的种类
(138) 用葡萄榨汁不宜去皮
(141) 如何选购果汁饮料?
(143) 轻松自制蔬果汁
(145) 自制和饮用蔬果汁应注意的问题
(147) 最适合女性饮用的蔬果汁

关于冷饮

- (148) 蔬菜+水果, 营养又美味
(149) 如何选择鲜榨果蔬汁的原料? / 多种果蔬如何搭配?
(151) 果蔬汁应该怎么喝?
(152) 秋季宜常饮的果蔬汁
(155) 熬夜者常喝4种果汁有利健康
(157) 常饮果汁的营养功效
(159) 推荐几款时尚果蔬汁(一)
(161) 推荐几款时尚果蔬汁(二)

关于热饮

- (163) 可可和巧克力
(165) 适量食用巧克力好处多
(167) 世界各地的美味奶茶
(169) 奶茶的一般做法
(171) 如何品奶茶?
(172) 花草茶、果酸茶的时间选择
(173) 如何冲泡花茶?
(175) 什么是花茶茶? / 什么是果酸茶?
(177) 适量喝咖啡有益健康
(179) 煮好咖啡的秘诀



关于冷饮

- (181) 喝咖啡的礼仪
(183) 每天喝多少咖啡不会过量?
(185) 喝咖啡是否会造成骨质疏松?
(186) 适量喝咖啡能抗氧化和保护心血管



- (187) 哪些人不适宜饮用咖啡?
(189) 如何冲泡花茶?
(191) 如何品花茶?
(193) 说说汽水
(195) 什么是鸡尾酒? / 鸡尾酒的分类
(197) 调配鸡尾酒的4种基酒(一)
(199) 调配鸡尾酒的6种基酒(二)
(101) 调配鸡尾酒所需的用具
(103) 鸡尾酒的调制方法(一)——摇和法
(105) 鸡尾酒的调制方法(二)——调和法 / 鸡尾酒的调制方法(三)——对和法
(107) 鸡尾酒的调制方法(四)——搅和法
(109) 调配鸡尾酒的其他配剂

● 功能2: 查阅饮品相关知识

鸡尾酒是如何调制出来的? 它有什么历史? 饮用时有什么讲究? 茶饮应该如何健康饮用? ……我们为您准备了最贴心、最实用的各类饮品知识, 有问题就来查一查, 一定会有所收获!



关于果蔬汁	13
关于热饮	13
关于冷饮	13
关于冰点	14
关于茶饮	14
关于药酒	14

常见果蔬、药材的营养功效检索

水果类

苹果

- 【营养成分】含蛋白质、糖、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】补脾、养胃、生津、解渴、润肺。所含果胶成分遇水会膨胀, 并促进排便, 可用于治疗便秘。
【禁忌】脾胃不佳及气虚者宜忌。

香蕉

- 【营养成分】含蛋白质、脂肪、纤维、糖、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】润肠通便、清血、润肺、通便、降血脂。
【禁忌】脾胃虚寒、泄泻、寒湿、特别是心力衰竭、水肿的病人应忌食。

橙子

- 【营养成分】含维生素C、柠檬酸、果糖、葡萄糖、蔗糖、果胶和膳食纤维等。
【功效】止咳、化痰、宽胸、解渴、清血、解渴。
【禁忌】糖尿病人忌食。

橘子

- 【营养成分】含丰富的蛋白质、有机酸、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】润肺、开胃、理气、化痰、止咳、生津、解渴。
【禁忌】风寒咳嗽及痰多之人忌食; 糖尿病患者忌食; 患有胃溃疡及胆囊结石之人忌食。

金橘

- 【营养成分】含蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】理气、解郁、化痰、醒酒、消食。
【禁忌】口舌生疮等热证者不宜食; 糖尿病患者忌食。

柚子

- 【营养成分】含有丰富的蛋白质、有机酸、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】健胃、化食、下气、消痰、舒筋活络。
【禁忌】高血压患者、气虚体弱者不宜多食; 脾胃虚寒、糖尿病者忌食。

芒果

- 【营养成分】含蛋白质、糖、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】可解烦解渴、生津、润肺、润肠、有抗癌及美容效果。
【禁忌】皮肤过敏、皮炎、手术者和肥胖者忌食。

梨

- 【营养成分】含蛋白质、脂肪、果糖、葡萄糖、蔗糖、果胶、维生素A、维生素B、维生素C、钙、磷、钾、钠、镁、铁等。
【功效】润肺止咳、清心、消痰、降火、解热和通便。
【禁忌】脾胃虚寒、消化不良及产血虚的人不可多食。

桃

- 【营养成分】含多种维生素、矿物质及果糖、葡萄糖、蔗糖、果胶等。
【功效】补虚、养阴、生津、润肠通便。
【禁忌】内热、便秘、易生痔疮的人不宜多食; 多病体虚的人以及胃弱功能弱的人不宜食用。

● 功能3: 查阅果蔬、药材的营养功效

想了解一些常见果蔬原料及中药材的营养成分、性味功效, 特别是食用宜忌吗? 利用本检索就可以方便地查阅, 只有了解了这些知识, 才能帮您做出既美味又营养的健康饮品。



水果类	211
蔬菜类	213
五谷杂粮类	215
干果类	216
其他类	217
中药材类	218

目录

CONTENTS

1. 营养果蔬汁



水果汁

- [15] 鲜榨苹果汁
- [16] 鲜苹果雪梨汁/苹果香瓜
鲜汁/苹果蜜桃汁
- [17] 苹果青提汁/苹果综合鲜汁
- [18] 苹果葡萄鲜汁/蜂蜜苹果汁/
葡萄柚苹果汁
- [19] 香蕉香瓜鲜汁/香蕉茶汁
- [20] 香蕉柳橙汁/香蕉橘子汁/
鸡蛋牛奶香蕉汁
- [21] 香蕉苹果蜜汁/蜂蜜柳橙汁
- [22] 鲜榨橙汁/柚橘橙三果汁/
橙汁酸奶
- [23] 香橙木瓜汁/花粉橘汁
- [24] 鲜榨橘子汁/西柚汁/西柚
苹果汁
- [25] 芒果汁/芒果牛奶饮
- [26] 芒果椰汁/芒果橙汁
- [27] 鲜榨西瓜汁/香甜西瓜汁
- [28] 西瓜茶/西瓜蜜桃汁/西瓜
金橘鲜汁
- [29] 参乳雪梨汁/雪梨百合汁
- [30] 鲜桃汁/水蜜桃苹果汁/柠檬汁
- [31] 香瓜蜜汁/香瓜鲜桃汁

- [32] 鲜榨草莓汁/草莓牛奶汁/
草莓风味酸奶
- [33] 猕猴桃汁/猕猴桃乳酸果汁
- [34] 猕猴桃菠萝鲜汁/猕猴桃
薄荷汁
- [35] 樱桃乳酸果汁/木瓜汁
- [36] 美白果汁/酸奶木瓜/
鲜哈密瓜汁
- [37] 哈密瓜苹果乳酸汁/提子
苹果汁
- [38] 夏日清凉鲜汁/葡萄苹果
鲜汁/菠萝汁
- [39] 菠萝柳橙鲜汁/菠萝西柚鲜汁
- [40] 四季果汁/菠萝香瓜鲜汁
- [41] 菠萝哈密瓜鲜汁/荔枝苹果
鲜汁
- [42] 芦荟蜂蜜汁/核桃汁

蔬菜汁

- [43] 菠菜油菜饮
- [44] 鲜菠菜水/芹菜蜜汁/番茄汁
- [45] 番茄酸奶汁/茼蒿汁
- [46] 蜂蜜鲜藕汁/白萝卜鲜藕汁/
黄瓜姜鲜汁

- [47] 胡萝卜汁/芦笋芹菜汁

综合果蔬汁

- [48] 苹果菠菜汁
- [49] 莲藕苹果汁/蔬菜苹果汁
- [50] 苹果鲜姜汁/蔬菜精力汁/
莴苣苹果鲜汁
- [51] 番茄胡萝卜苹果汁/雪梨鲜汁
- [52] 生菜梨汁/小黄瓜梨鲜汁/
木瓜鲜姜汁
- [53] 橘子饮/鲜姜橘子汁
- [54] 鲜柠檬马蹄水/香瓜胡萝卜
鲜汁/凤梨西芹汁
- [55] 菠萝胡萝卜鲜汁/凤梨油菜汁
- [56] 凤梨胡萝卜木瓜汁/健康
果蔬汁
- [57] 胡萝卜生菜鲜汁/胡萝卜
西瓜汁
- [58] 胡萝卜橙汁/维他命果蔬汁
- [59] 番茄菠萝鲜汁/番茄苹果汁
- [60] 番茄马蹄饮/草莓番茄汁/
番茄苹果高丽菜汁
- [61] 芹菜西芹汁/芹菜青椒鲜汁
- [62] 芹菜青椒汁/芹菜芦荟鲜汁

2. 时尚热饮



巧克力热饮

- [63] 原味热可可
- [64] 热巧克力 / 鲜奶巧克力 / 巧克力摩卡
- [65] 草莓巧克力 / 软糖巧克力
- [66] 酸梅热巧克力 / 柠檬巧克力 / 热巧克力拿铁

奶茶

- [67] 皇家奶茶

- [68] 草莓奶茶 / 蓝橙奶茶 / 薰衣草奶茶
- [69] 蜜瓜奶茶 / 玫瑰奶茶
- [70] 香芋奶茶 / 香蕉奶茶 / 木瓜奶茶
- [71] 抹茶热牛奶 / 巧克力奶茶

花草茶、果粒茶

- [72] 鲜金橘蜜红茶
- [73] 综合热水果茶 / 热柠檬红茶
- [74] 鲜柚蜜茶 / 龙眼蜜茶 / 柠檬薰衣草茶

- [75] 迷迭香草茶 / 洋甘菊茶
- [76] 马鞭草茶 / 蓝莓情深 / 柠檬甜香

咖啡

- [77] 君度柠檬热咖啡
- [78] 椰子热啡 / 薰衣草咖啡
- [79] 百利牛奶热咖啡 / 皇家咖啡
- [80] 爱尔兰咖啡 / 抹茶咖啡 / 巧克力卡布奇诺

3. 冰爽冷饮



冰咖啡

- [81] 拉丁冰咖啡
- [82] 彩虹注冰咖啡 / 漂浮冰咖啡 / 霜冰咖啡
- [83] 椰子冰咖啡 / 泡沫牛奶冰咖啡 / 魔幻漂浮冰咖啡
- [84] 卡布奇诺冰咖啡 / 热带水果冰咖啡 / 薄荷冰咖啡
- [85] 漂浮奶油冰咖啡 / 法式拿铁冰咖啡 / 墨西哥粉冰咖啡
- [86] 南国之恋冰咖啡 / 鲜果咖啡 / 摩卡冰咖啡
- [87] 黑旋风 / 维也纳冰咖啡 / 彩虹冰淇淋冰咖啡

冰红茶

- [88] 新鲜水果茶
- [89] 情人茶 / 柠檬茶 / 泡沫柠檬冰红茶
- [90] 健康维C红茶 / 冰柠檬红茶 / 咖啡冰红茶
- [91] 芒果彩虹冰红茶 / 绿野冰红茶 / 皇家冰红茶
- [92] 夏威夷冰红茶 / 缤纷杂果冰红茶
- [93] 蜜桃果汁冰红茶 / 夏威夷蜜茶
- [94] 薄荷蜜茶 / 柳橙蜜茶

鸡尾酒

- [96] 蓝色大都会 / 蓝鸟 / 加勒比海冰山
- [97] 气泡宾治 / 水果奶油漂浮 / 香蕉黛克瑞
- [98] 红宝石 / 初恋 / 椰子特饮
- [99] 草莓玛格丽特 / 魔术
- [100] 自由古巴 / 金汤力 / 城市珊瑚礁
- [101] 青青鸟 / 帆船之都 / Lemon Milk
- [102] 红粉佳人 / 密瓜球 / 新加坡司令
- [103] 香蕉黛克瑞 / 美态 / 蜜瓜玛格丽特

- [104] 蓝色夏威夷/玛格丽特/椰林飘香
[105] 丝袜/海风/纽约
[106] 日出龙舌兰/长岛冻茶/亚历山大
[107] 柠檬黛克瑞/白俄罗斯/B-52轰炸机

- [108] 波丝猫/威士忌酸/青苹果
[109] 蓝丝绒/螺丝刀/咸狗
[110] 致命吸引力/魔鬼大帝/五月的风

其他冷饮

- [111] 柠檬汁汽水/蓝色精灵
[112] 薄荷宾治/南洋椰香汁/红粉佳饮

4. 超凉冰点



冰淇淋

- [113] 三色冰淇淋
[114] 香蕉船(一)/香蕉船(二)/香蕉船(三)
[115] 芒果冰淇淋/青提冰淇淋/夏日
[116] 罗马之恋/夏日黄金梦/暖风
[117] 色彩季节/你依我依/意国风情
[118] 啡色诱惑/深情款款/水晶王子
[119] 朱古力层叠/情有独钟/欧陆风情

奶昔

- [125] 香蕉奶昔
[126] 香蕉蛋黄奶昔/哈密瓜椰子奶昔/椰子奶昔
[127] 木瓜草莓奶昔/爽口青苹果奶昔
[128] 草莓菠萝奶昔/美味香草奶昔/奶油芒果奶昔
[129] 蓝色橙香奶昔/金橙奶昔
[130] 菠萝奶昔/奶油黄桃奶昔/香芋牛奶奶昔
[131] 水果酸奶奶昔/水果宾治奶昔
[132] 巧克力饼干奶昔/麦片奶昔/红豆沙奶昔

- [135] 水蜜桃雪泡/奇异果冰沙
[136] 蓝莓雪泡/草莓冰沙/草莓牛奶冰沙
[137] 柠檬椰果冰沙/鲜柳橙冰沙
[138] 巧克力冰沙/摩卡巧克力冰沙/巧克力咖啡冰沙
[139] 乌梅冰沙/薄荷冰沙
[140] 清凉世界冰沙/蓝色火山冰沙/红水晶冰沙
[141] 咖啡牛奶冰沙/热带风情冰沙

圣代冰淇淋

- [120] 草莓圣代
[121] 水果大米圣代/菠萝香草圣代
[122] 青提草莓圣代/黄桃奶油巴菲/香果巧克力圣代
[123] 冰霜圣代/黑森林圣代
[124] 综合水果圣代/香蕉巴菲/花园圣代

冰沙

- [133] 青苹果冰沙
[134] 青提冰沙/芒果牛奶冰沙/柠檬红茶冰沙

其他冰点

- [142] 番茄果冻
[143] 青提果冻/蓝莓冻
[144] 布丁水果船/什锦水果球/俄罗斯红车厘子布丁

5. 养生茶饮



美容茶饮

- [145] 玫瑰荷叶茶
- [146] 天生白茯苓茶/三叶茶/白玫瑰茶
- [147] 女贞桑椹茶/桂花冬瓜茶
- [148] 茉莉麦冬茶/双豆银花茶/花粉防风茶
- [149] 杞叶菊花茶/白玉茶/丹皮茯苓茶
- [150] 连翘茶/防白皮茶/牛奶红茶
- [151] 洋参麦冬茶/参芪茶
- [152] 山药莲子茶/桂圆茶/瓜蒌枸杞茶

- [154] 枸杞苦丁茶/萝卜翠衣茶/乌龙荷叶茶
- [155] 灵芝葛根茶/罗汉苦子茶/青瓜芹菜茶
- [156] 乌玫茶/陈皮菊花茶/大黄薄荷茶
- [157] 陈皮槟榔茶/金丝桂圆茶/柚皮茶
- [158] 丹参枸杞茶/茯苓双豆茶/山楂陈皮茶

- [161] 清凉明目茶/提神醒脑茶/大门银茶
- [162] 夏季凉饮/莲子甘草饮/夏季保健饮
- [163] 橘子茶/菠萝茶/多味果汁茶
- [164] 橄榄茶/果奶茶/解暑生津茶
- [165] 清咽茶/鲜藕饮/蜜奶茶
- [166] 五汁饮/绿茶白芷汤/西洋参茶
- [167] 金银花双豆饮/梅甘茶/滑石甘草饮
- [168] 绿豆蜂蜜饮/大蒜茶/芦荟绿茶

解暑茶饮

瘦身茶饮

- [153] 陈皮山楂乌龙茶/决明子荷叶茶

- [159] 陈皮茶/菊花地丁茶
- [160] 灯芯草苦瓜饮/清络饮/酸梅茶

6. 保健茶饮



女性保健茶饮

- [170] 青地瓜茶/荷叶冬瓜茶
- [171] 熟地山药茶/花生人参茶

- [174] 乌发茶/酸枣杞子茶/杞菊地黄茶

- [179] 菊花绿茶/银太子茶
- [180] 生脉茶/玄门银茶/葱白萝卜茶

男性保健茶饮

- [172] 健脾益肾茶/去屑茶
- [173] 送子茶/绿豆茶

老年人保健茶饮

- [175] 参术茯苓茶
- [176] 固本茶/聪耳明目茶/决明苁蓉茶
- [177] 侧柏大枣茶/槐米首乌茶
- [178] 代参茶/乌龙祛痛茶/四君子茶

其他保健茶饮

- [181] 桑椹桂花茶 (补血)
- [182] 首乌当归茶 (补血)
- 健身八宝茶 (补血)
- 大枣生姜茶 (补血)

[183] 生津止咳茶 苹果茶	(润肺)	[187] 金菊百合茶 菊花酒	(护肝)	[191] 水蜜桃茶 健胃化痰茶	(养胃)
[184] 白果桂花饮 核桃银耳茶	(润肺)	[188] 双降茶 槐角冬瓜茶	(降压)	[192] 枸杞龙井茶 绞五山茶	(健脑)
柑橘山楂饮	(润肺)	山楂麦芽茶	(降压)	健脑茶	(健脑)
[185] 金针山楂茶 玫瑰红茶	(护肝)	[189] 双山荷叶茶 双花山楂茶	(降压)	[193] 长生杞果茶 柚子茶	(降糖)
[186] 槐米决明茶 杞菊茶	(护肝)	首乌玉须茶	(降压)	[194] 预心茶 参桂枣茶	(养心)
龙井明目茶	(护肝)	[190] 健胃茶 双花消暑饮	(养胃)	百合洋参茶	(养心)
		柠檬茶	(养胃)		

7. 食疗药酒



风湿痹阻、中风

- [195]** 白术酒
- [196]** 补肾地黄酒/黑豆酒/山楂酒
- [197]** 苍术豉酒/风湿酒/活血祛风酒/
关节炎酒/麻仁酒/五加皮
药酒

神经衰弱、失眠

- [198]** 丹参酒/参桂酒
- [199]** 灵芝丹参酒/安神酒/养心酒/
养心安神酒/参杞酒

腰腿关节疼痛

- [200]** 参葡酒/大豆酒
- [201]** 枸杞人参酒/穿山龙酒/三味
杜仲酒/蒜豉酒

生发乌发

- [202]** 何首乌酒/菊花首乌酒
- [203]** 首乌当归酒/桑椹三叶酸酒/
首乌乌发酒/康壮酒/乌发
益寿酒/侧柏酒

延年益寿

- [204]** 延龄酒/三仙延寿酒/蚂蚁酒/
菟丝杜仲酒/红参鹿茸酒/
寻骨风酒
- [205]** 五味子酒/双参酒/乌梅酒/延
寿酒/七葱酒/人参荔枝酒

滋补调养

- [206]** 鳖甲酒/虫草黑枣酒/党参酒/
枸杞酒/桂圆补血酒/回春酒

- [207]** 宁心酒/三仙延寿酒/松子酒/
鹿血酒/四补酒/延年益寿酒

养颜嫩肤

- [208]** 人参酒/养生酒/参桂酒/
四补酒/归芪白芍酒/桃花酒
- [209]** 三仙酒/桂圆和气酒/参术酒/
归元仙酒/三圣酒/核桃
杜仲酒

祛斑增白

- [210]** 地黄糯米酒/地杞血藤酒/
美容酒/驻颜酒/桃花
白芷酒/党参枸杞酒

饮品知识检索

关于果蔬汁

- [15] 水果汁有营养
- [17] 什么时候喝果汁最合适?
- [19] 喝新鲜果汁不宜加糖 / 哪些人适宜饮用果汁?
- [21] 果汁不能代替水果
- [23] 鲜榨果汁应半小时内饮尽
- [25] 100% 果汁更有营养 / 不宜用果汁送服药物
- [27] 鲜榨果汁最好把果肉渣一起吃掉



- [29] 宝宝不宜过量饮用果汁
- [31] 如何选购榨汁机?
- [33] 榨汁机的种类
- [35] 正确使用榨汁机
- [37] 市售果汁的种类
- [39] 用葡萄榨汁不宜去皮
- [41] 如何选购果汁饮料?
- [43] 轻松自制蔬菜汁
- [45] 自制和饮用蔬菜汁应注意的问题
- [47] 最适宜女性饮用的蔬菜汁

- [48] 蔬菜 + 水果, 营养又美味
- [49] 如何选择鲜榨果蔬汁的原料? / 多种果蔬如何搭配?
- [51] 果蔬汁应该怎么喝?
- [53] 秋季宜常饮的果蔬汁
- [55] 熬夜者常喝 4 种果汁有利健康
- [57] 常饮果汁的营养功效
- [59] 推荐几款时尚果蔬汁 (一)
- [61] 推荐几款时尚果蔬汁 (二)

关于热饮

- [63] 可可和巧克力
- [65] 适量食用巧克力好处多
- [67] 世界各地的美味奶茶
- [69] 奶茶的一般做法
- [71] 如何品奶茶?
- [72] 花草茶、果粒茶的时尚饮法
- [73] 如何冲泡红茶?
- [75] 什么是花草茶? / 什么是果粒茶?
- [77] 适量喝咖啡有益健康
- [79] 煮好咖啡的秘诀



关于冷饮

- [81] 喝咖啡的礼仪
- [83] 每天喝多少咖啡不会过量?
- [85] 喝咖啡是否会造成钙质流失? / 适量喝咖啡能预防胆结石 / 适量喝咖啡能抗氧化和保护心血管



- [87] 哪些人不宜饮用咖啡?
- [89] 如何冲泡红茶?
- [91] 如何品红茶?
- [93] 说说汽水
- [95] 什么是鸡尾酒? / 鸡尾酒的分类
- [97] 调配鸡尾酒的 6 种基酒 (一)
- [99] 调配鸡尾酒的 6 种基酒 (二)
- [101] 调制鸡尾酒所需的用具
- [103] 鸡尾酒的调制方法 (一) —— 摇和法
- [105] 鸡尾酒的调制方法 (二) —— 调合法 / 鸡尾酒的调制方法 (三) —— 对和法
- [107] 鸡尾酒的调制方法 (四) —— 搅和法
- [109] 调制鸡尾酒的其他配料

关于冰点

- [113] 冰淇淋的营养价值
- [115] 在家如何制作冰淇淋(牛奶冰淇淋)?
- [117] 好用实用的家用冰淇淋机
- [119] 健康食用冰淇淋
- [121] 造型冰淇淋
- [123] 最新奇的冰淇淋
- [125] 家庭自制爽口奶昔
- [127] 夏季吃冷饮要注意
- [129] 什么是宾治?
- [131] 制作宾治的原料
- [133] 冰沙——冰与水果的完美结合
- [135] 家庭自制冰沙的必备武器
- [137] 家庭自制时尚饮品的必备武器
- [139] 适时适量食用冰淇淋
- [141] 糖水的制作方法
- [143] 婴幼儿和老人忌吃冷饮



关于茶饮

- [145] 常饮茶可保健养生
- [147] 早起不宜空腹喝浓茶
- [149] 茶水漱口好处多
- [151] 春季宜饮花茶
- [155] 夏季宜饮绿茶
- [157] 秋季宜饮乌龙茶
- [161] 冬季宜饮红茶
- [163] 绿茶枸杞莫同饮
- [165] 中药凉茶并非人人适合饮用
- [167] 喝菊花茶有讲究



- [169] 哪些人不宜喝茶?
- [171] 产妇及经期女性不宜喝苦丁茶/刚采摘回来的新茶不宜饮用
- [173] 脑力劳动者、夜晚工作者、用嗓工作者宜饮茶/吃过咸的食物后宜饮茶

- [175] 苦丁茶的营养功效/苦丁茶并非人人皆宜
- [177] 老人不宜喝浓茶
- [179] “电脑族”宜喝什么茶?
- [181] 醉酒慎饮茶/慎用茶水服药
- [183] 腹泻和吃油腻食物后宜饮茶
- [185] 糖尿病患者宜多饮茶/出大汗后宜饮茶
- [187] 药茶原料巧选择/忌饮头道茶/忌饮劣质茶、变质茶
- [189] 茶杯要常清洗
- [191] 一杯茶究竟可以冲泡几次?
- [193] 泡茶五不宜



关于药酒

- [195] 喝药酒有什么益处? / 服用药酒的注意事项

1. 营养果蔬汁



< 水果汁 >

水果汁有营养

鲜榨水果汁的营养的确不错，它进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，能促使积存在细胞中的毒素，如铅、铝、汞等重金属和自由基等排出体外，因此有排毒解毒、净化机体的作用。

此外，水果汁还具有促进消化、增进食欲、美白肌肤、健美减肥的作用。对于病人、老年人和婴幼儿来说，其胃肠功能较弱，胃肠蠕动缓慢，肠内乳酸

菌较少，食物残留在胃肠中难以消化，通过喝果汁来补充膳食中营养成分的不足是非常适合的。成年人如果不能保证合理膳食，喝些果汁可以适当补充一些营养；还有那些不爱喝白开水的人，味道香甜的果汁能使他们的饮水量增加，特别是在夏季，常喝些新鲜水果汁能保证身体对水分的需要。

鲜榨苹果汁

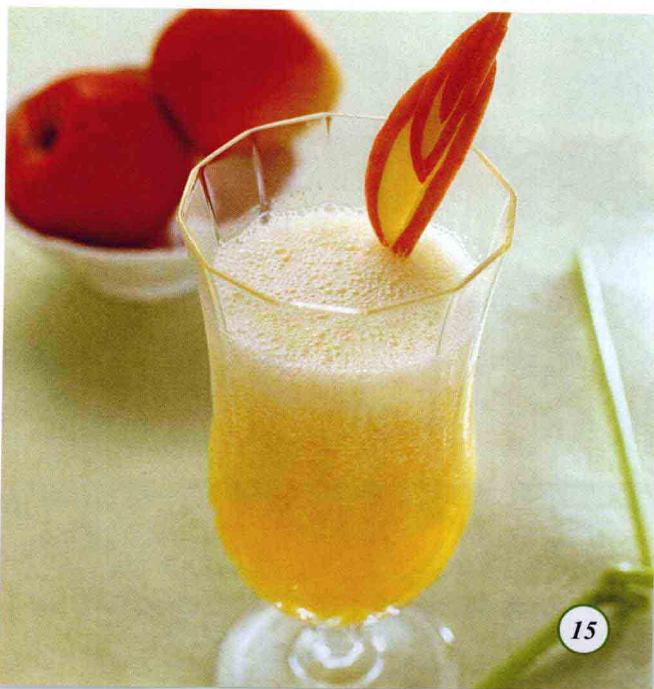
主料：苹果(250克)

辅 料 | 蜂蜜

做 法 |

将苹果去皮、去核，切块，放入榨汁机，加入适量蜂蜜，榨出汁，倒入杯中即可。

功 效 | 调理肠胃，促进肾机能，预防高血压。





鲜苹果雪梨汁

主料：苹果(200克)+雪梨(200克)

调料 蜂蜜、柠檬汁

做法

苹果洗净，削皮去核，切块；梨子削皮去核，切块。苹果和梨一起放入榨汁机中榨出果汁，加入蜂蜜、柠檬汁搅匀即可。

特点 味道甜润，略带微酸。



苹果香瓜鲜汁

主料：苹果(200克)+香瓜(200克)

调料 蜂蜜、柠檬汁

做法

苹果洗净，削皮去核，切块；香瓜削皮去掉瓢，切块。苹果和香瓜一起放入榨汁机中榨出果汁，加入蜂蜜、柠檬汁搅匀即可。

特点 味道香甜、微酸。



苹果蜜桃汁

主料：苹果(100克)+桃子(100克)

调料 蜂蜜、冰水

做法

苹果洗净，削皮去核，切块；桃子削皮去核，切块。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。

特点 味道甜润、微酸。