

超
好喝

超
健康

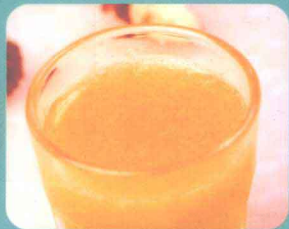
超
时尚

最具人气

高杰 ● 主编

饮品288道

新鲜安全 不添加任何色素和防腐剂
制作简单快捷 配方丰富多样



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



最具人气 饮品288道

高杰 · 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

最具人气饮品 288 道 / 高杰主编. —北京：电子工业出版社，2012.10
ISBN 978-7-121-17842-9

I. ①最… II. ①高… III. ①饮料—制作 IV. ① TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 182245 号

责任编辑：王玉国

文字编辑：刘 晓 于剑侠

印 刷： 中国电影出版社印刷厂

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价：35.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

闲暇之余，为家人和自己用心制作一款饮品；有快乐需要分享的时候，把好友约到家中，为她献上亲手制作的饮品；工作疲劳时，为自己调制一杯温暖的下午茶……这些都是人生的美妙享受。饮品是现代人用来传情达意和放松身心的最佳媒介之一。

提起饮品，我们首先想到的便是豆浆。如今，豆浆因营养丰富越来越被人们关注与熟知，喝豆浆的人越来越多。自制豆浆更是凭借其新鲜、安全、不含任何添加剂的优势俘获了无数食客的芳心。豆类可以搭配五谷、蔬菜、水果、坚果等各种食物，变换多种花样，制作成口感诱人、营养丰富的各式豆浆。这种百搭、多变的特性有力地巩固了豆浆在饮品界的坚实地位。

说到饮品，果蔬汁自然不能错过。用蔬菜和水果打汁，方便快捷，而且不会增加油、盐的摄入，是一种养生佳品。即便是一些味道苦涩、难以下咽的蔬菜，通过与香甜的水果搭配，或者加入蜂蜜、酸奶、柠檬汁等打制，同样会给我们带来惊喜。用蔬菜和水果打汁也变化无穷，可以根据自己的爱好随意搭配，既美味可口，又营养丰富。

花草茶也是备受人们喜爱的一种饮品，她不含咖啡因，不经意间散发着迷人的芬芳气息和温馨浪漫的情调，令小资、时尚一族无法抵挡其独特的魅力。每当花草与水相遇，便仿佛优雅的花朵徐徐绽放，姿态婀娜、色彩缤纷，令人赏心悦目，一瞬间，所有的疲劳和不适也都烟消云散。

除此之外，奶昔、沙冰、调饮红茶、自制酸奶等特色饮品也十分诱人，亲自尝试制作都能带来不同的感受，无论是待客还是自饮都别有一番滋味。

本书介绍了近 300 道最具人气的饮品，有最经典的，最补益五脏的，最时尚的，最适合上班族的……总有几款适合你。既关照了养生，又关注了人群，还特设专题页，推荐了佐茶小点心的做法。书中图片精美，均为实际制作后拍摄，做法介绍也都十分详细，希望这些饮品也能成为您的最爱！

贴心提示

豆浆基本用豆浆机打制，步骤为将食材放入豆浆机中，然后加水至上、下水位线之间，再按下“豆浆”键，启动豆浆机直至打好即可。打果汁则首选果汁机，也可用榨汁机、料理机等，而现在的多功能豆浆机也有果汁机功能，如果用豆浆机制作果汁，则选择“果蔬汁”按键即可。花草茶则多直接用杯子冲泡，也有用锅煎煮的。

P
R
E
F
A
C
E

前言





Part 1 最不能错过的经典饮品

美味豆浆

- 黄豆豆浆 抗氧化, 保护心血管系统
- 黑豆豆浆 清除自由基、延缓衰老
- 三黑豆浆 补肾强身、乌发美容
- 花生腰果核桃豆浆 健脑益智、缓解疲劳

低热量果蔬汁

- 甜橙汁 提高机体免疫力
- 西瓜汁 清热解暑、利尿降压
- 苹果汁 帮助身体排毒
- 蜂蜜牛奶油菜汁 活血化痰
- 玉米汁 抗氧化、延缓衰老

浪漫花草茶

- 红巧梅茶 排毒、养颜、去斑
- 金盏玫瑰茶 消炎去痘、润肤护肤
- 菊花茶 清肝明目
- 金银花甘草凉茶 清热、消炎、抗菌
- 玉蝴蝶防衰茶 促进代谢、延缓衰老

Part 2 最补益五脏的饮品

- 小米红枣豆浆 养心安神
- 山药青黄豆浆 健脾胃
- 黄米糯米豆浆 健脾养胃、预防呕吐
- 燕麦枸杞山药豆浆 补中益气、助五脏
- 红豆豆浆 养心护心

- 10 红枣枸杞豆浆 养护心肌, 预防心脏病
- 11 玉米葡萄豆浆 保肝, 预防脂肪肝
- 12 胡萝卜枸杞豆浆 养肝、护眼、增强抵抗力
- 12 芝麻黑米豆浆 补肾气
- 13 黑豆蜜豆浆 改善肾虚症状
- 14 黄瓜雪梨汁 滋阴润肺、祛痰止咳
- 14 山药苹果汁 健胃补脾, 改善肠胃功能
- 15 萝卜莲藕梨汁 润肺、养阴
- 15 冰糖梨水 润肺止咳、生津润燥
- 17 柑橘荸荠汁 强肝, 预防脂肪肝
- 18 百合芹菜苹果汁 养心安神
- 16 胡萝卜梨汁 养肝护肝
- 17 桂圆山药汁 益脾开胃、补心安神
- 17 山楂麦芽茶 助消化、提高食欲
- 18 陈皮红茶 理气和胃
- 18 百合枇杷叶茶 润肺止咳、清热解暑
- 菊花罗汉果茶 清热润肺
- 菊花枸杞茶 缓解眼睛疲劳
- 杏仁桂花茶 润燥补肺、镇咳化痰
- 金银花莲心茶 清热解暑
- 核桃桂圆红枣茶 补肾、补气血
- 清凉静心茶 安定心神、缓解精神疲劳
- 20 五味子养心茶 敛肺生津、滋肾宁心
- 21 杜仲五味茶 补肝肾益肾, 清除自由基
- 21 滋阴清肝茶 清肝火、养脾胃
- 22 桑叶菊花茶 疏散风热、清肝明目
- 22 熟地麦冬饮 养阴润肺、益胃生津

Part 3

最能增强 体质的饮品

桂圆红枣豆浆	补血益气	36
糯米芝麻杏仁豆浆	提高免疫力, 延缓衰老	37
莲子花生豆浆	提高智力、补血益气	37
黄瓜豆浆	除热防暑、消脂减肥	38
虾皮紫菜豆浆	强健骨骼	38
芝麻花生黑豆浆	提高记忆力、乌黑头发	39
黄豆红枣糯米豆浆	补气, 改善食欲不振	39
胡萝卜黑豆豆浆	抗氧化, 延缓衰老	39
大米百合荸荠豆浆	清热泻火、润燥	40
黑红绿豆浆	缓解疲劳、调补肾虚	40
五豆仁豆浆	滋润皮肤、延年益寿	40
薏米双豆豆浆	清热解毒、利湿、美白	41
绿豆红薯豆浆	促进身体排毒	41
海带豆浆	排出体内毒素	41
橙子葡萄柠檬汁	抗氧化、提高免疫力	42
南瓜柚子牛奶	调节免疫系统	43
西芹海带黄瓜汁	清热解毒	43
圆白菜洋葱汁	调节糖代谢、提高免疫力	44
菠萝油菜汁	对抗感冒、促进消化	44
西芹番茄橘子汁	促进代谢、防止便秘	45
桂圆山药汁	养血壮阳、强肾固精	45
草莓葡萄柚乳酸饮	滋养细胞、缓解疲劳	45
芒果牛奶饮	补充体力、消除疲劳	46
苹果白菜柠檬汁	排毒瘦身、消脂减肥	46
菠萝多纤果汁	通便、去火	46
葡萄柚橙汁	减少脂肪摄入、美白肌肤	47
苹果菠萝生姜汁	提高免疫力、预防感冒	47
猕猴桃菠萝苹果汁	促进排毒、减少感染	47
玫瑰花茶	清凉降火、生津止渴	48
勿忘我菊花茶	促进脂肪燃烧, 降压明目	49
迷迭香山楂提神茶	提神醒脑	49
红枣枸杞茶	补中益气、养血安神	50
迷迭香玫瑰茶	提神醒脑、美容养颜	50
枸杞桂圆茶	益精壮阳	51

决明子桑菊饮	养血壮阳、强肾固精	51
老姜红茶	祛寒暖胃	51
归芪茶	补气养血、活经通络	52
参桂红茶	补气固表, 治疗脾胃虚弱	52
桂花玫瑰茶	舒缓紧张情绪	52

Part 4

最有效对抗 常见疾病的饮品

燕麦苹果豆浆	降低胆固醇	54
黑豆青豆薏米豆浆	促进血液流通	55
雪梨豆浆	止咳润肺	55
绿豆苦瓜豆浆	清热解毒、祛湿止痒	56
绿豆芹菜豆浆	祛湿止痒, 缓解湿疹症状	56
红枣大麦豆浆	补气补血、养心安神	57
枸杞百合豆浆	改善因神经衰弱引起的失眠	57
红薯山药豆浆	滋肾益精、健脾益胃	57
荞麦山楂豆浆	调节脂质代谢、软化血管	58
荷叶小米黑豆豆浆	降低血压	58
蒲公英大米绿豆浆	清热解毒、散结消肿	58
燕麦紫薯豆浆	促进肠胃蠕动、通便	59
豌豆糯米小米豆浆	健脾胃、益中气	59
玉米豆浆	预防高血压、冠心病	59
西芹汁	促进排钠, 增加血管弹性	60
黄瓜南瓜白菜汁	降糖降脂	61
洋葱蜂蜜汁	促进脂质代谢	61
番茄葡萄苹果饮	保护血管	62
萝卜番茄汁	降血脂、软化血管	62
樱桃汁	预防缺铁性贫血	63
芒果蜂蜜牛奶饮	缓和神经、镇静催眠	63
苹果莲藕汁	对抗感冒病毒	64
红薯牛奶汁	润肠通便	64
草莓葡萄柚汁	补血, 预防贫血	64
南瓜胡萝卜汁	防止脂质沉积	65
黄瓜柠檬饮	降低胆固醇	65
荸荠雪梨汁	镇咳平喘、润肺养神	65

金银花茶	消炎抗菌、解毒化湿
菊花银花茶	清热泻火、治疗咽喉不适
助眠茶	舒缓神经、改善睡眠
当归补血茶	活血化淤
玉蝴蝶茶	疏肝生津、护嗓润喉
决明子荷叶茶	减肥降脂、降低胆固醇
柠檬薰衣草茶	振奋精神、缓解疲劳
生姜祛寒茶	发汗解表、温中散寒
桑菊杏仁利咽茶	散风清热
银花蒲公英茶	清热泻火
党参红枣茶	补中益气、生津养血

Part 5 最受女性欢迎的饮品

雪梨猕猴桃豆浆	清肺润嗓、美白肌肤	72
生菜豆浆	减肥健美、嫩白肌肤	73
菠萝豆浆	帮助分解脂肪、解除油腻	73
玉米小米豆浆	润肠通便、促进睡眠	74
苹果香蕉豆浆	有效减肥、清热润肠	74
玫瑰薏米豆浆	抗皱、改善面色暗沉	75
牛奶花生核桃豆浆	延缓脑衰老、增强记忆	75
黑豆百合豆浆	滋阴润肺、益胃生津	76
大米莲藕豆浆	止泻、抗过敏	76
红色三宝豆浆	补益气血、延缓衰老	76
四白饮	美白肌肤、淡化皱纹	77
木瓜汁	润肤美容	78
番茄汁	美白、抗衰老	78
苹果白菜柠檬汁	润肠排毒、促进减肥	79
葡萄柠檬汁	提高免疫力、预防感冒	79
黄瓜猕猴桃汁	美白肌肤	80
草莓火龙果汁	排毒、美白	80
葡萄汁	补气养血、延缓衰老	80
玳玳花茶	疏肝和胃、理气解郁	81
番茄草莓酸奶汁	帮助排出体内毒素	81
草莓杏仁牛奶汁	美容丰胸	81

66	火龙果营养果汁	清除体内自由基	82
67	雪梨汁	增强皮肤弹性	82
67	葡萄芦笋汁	补气养血、延缓衰老	82
68	桃花茶	延缓皮肤衰老	83
68	月季花茶	气血双调、治疗月经病	84
69	牡丹桃花茶	去斑、美白	84
69	薰衣草茉莉茶	抗菌消炎、去痘	85
69	甘菊柠檬美白茶	保护敏感肌肤	85
70	排毒去斑茶	排出肠道毒素、肌肤更健康	86
70	山楂荷叶茶	助消化、阻止身体吸收过多脂肪	86
70	玫瑰千日红茶	平衡内分泌、补气血	86
	薰衣草芦荟润肤茶	防治皮肤瘙痒	87
	三叶减肥茶	减肥消脂	87
	柠檬排毒茶	利尿排毒	87
	木瓜银耳糖水	润肤美容	88
	银耳莲子汤	润肠通便	88
	玉竹桑葚茶	美容护肤	88

Part 6 最适合宝宝和青少年的饮品

	健脑豆浆	增强记忆力、提高学习的持久力	90
	燕麦芝麻豆浆	含钙量丰富、可预防小儿佝偻病	91
	胡萝卜豆浆	提高儿童免疫力	91
	核桃燕麦豆浆	促进儿童的大脑发育	91
	蛋黄米糊	提高宝宝免疫力	92
	花生核桃奶糊	促进发育	92
	杏仁米糊	预防感冒	92
	营养蔬菜汁	营养全面、补充体力	93
	香蕉苹果牛奶饮	全面促进骨骼健康	93
	营养花生乳	提高记忆力	94
	红薯苹果牛奶汁	帮助儿童健康成长	94
	草莓葡萄柚乳酸饮	缓解疲惫、放松神经	95
	番茄橘子汁	预防儿童皮肤病	95
	胡萝卜枸杞汁	补肝明目	96
	番茄牛奶汁	缓解视疲劳	96

番茄苹果汁	健胃消食、增进食欲、预防便秘	97	鲜果解酒茶	消除油腻，提神，解宿醉	114
胡萝卜山楂汁	健胃消食	97	绿豆解酒茶	保肝利胆，解宿醉	114
胡萝卜菠萝汁	促进生长发育	98	薄荷菊花清肝茶	适合长期面对电脑者	114
黑芝麻南瓜汁	健脑益智	98	千日红茶	清热去火	115
葡萄营养果汁	健胃消食、强筋健骨	99	罗汉果茶	适合长期吸烟者	115
樱桃酸奶饮	预防感冒，补铁	99	柠檬草抗衰茶	保持皮肤弹性	115
香橙胡萝卜汁	保护视力，让眼睛更明亮	100	核桃露	补充大脑营养，健脑益智	116
西瓜草莓汁	增强体质	100	迷迭香薄荷茶	提神醒脑	116
西芹猕猴桃汁	维持肠道健康	100	抗疲劳凉茶	去火、缓解疲劳	116

Part 7 最能缓解职场疲劳的饮品

南瓜花生黄豆豆浆	保护眼睛、滋润肌肤	102	绿豆红枣豆浆	增强肝脏解毒能力	118
苹果豆浆	预防便秘，促进体内毒素排出	103	燕麦核桃豆浆	养阳、降糖、增强体力	119
西瓜豆浆	除烦止渴	103	黑米青豆豆浆	养护肝脏	119
黄绿茶豆浆	减少辐射影响	104	黄瓜玫瑰豆浆	清热防暑、静心安神	120
菊花枸杞豆浆	抗辐射、缓解眼睛疲劳	104	绿豆百合豆浆	清热去火	120
核桃芝麻豆浆	补充脑力	105	绿茶香蕉饮	排除体内毒素，瘦身减肥	121
核桃杏仁豆浆	提高工作效率	105	草莓葡萄柚橙汁	排除体内钠盐	122
花粉木瓜薏米绿豆浆	对抗辐射	105	木瓜油菜汁	促进血液循环，活血化瘀	122
米香豆浆	为人体提供丰富的蛋白质	106	菊槐茉莉清火茶	清肝泻火	123
红枣花生豆浆	补气养血	106	决明子绿茶	提神醒脑、缓解春困	124
生菜梨汁	安神催眠、凉血清热	107	薄荷菊花茶	提神醒脑、去火明目	124
樱桃苹果汁	保持皮肤活力，延缓衰老	108	薏米红绿豆浆	利湿、清热解毒	125
胡萝卜苹果芹菜汁	护眼、促进消化	108	消暑冬瓜茶	清热利水、祛除暑热	126
胡萝卜橘子汁	减轻辐射伤害	109	草莓清热茶	去腻、生津解渴	126
缤纷果蔬汁	清除肠道内的多余油脂	109	薄荷洋甘菊清热茶	调理肠胃、提高食欲	126
姜汁撞奶	开胃健脾	110	西瓜黄瓜汁	生津止渴，适合盛夏饮用	127
哈密瓜果蔬汁	润肠通便、减肥瘦身	110	橘子番茄汁	增强抵抗力、助消化	127
葡萄猕猴桃汁	缓解熬夜疲劳	111	圆白菜汁	消脂减肥、清暑热	127
山楂黄瓜汁	降血脂，适合应酬较多者	111	红枣红豆浆	滋阴生津、消肿利尿	128
生菜西瓜汁	镇定精神、舒缓情绪	111	冰糖白果豆浆	改善干咳无痰、咳痰带血	129
合欢解郁茶	助消化、除烦躁	112	糯米百合藕豆浆	润肺止咳	129
茴香茶	疏肝养胃，舒缓肠胃不适	113	雪梨百合冰糖饮	止咳除烦、清心安神	130
薰衣草罗兰舒压茶	镇静、舒缓神经	113	莲藕雪梨汁	化痰止咳	130

Part 8 最正宗的四季养生饮品

- 紫苏党参茶❖ 理气散寒, 暖肺
紫罗兰花茶❖ 缓解气管不适
黑豆糯米豆浆❖ 益气补血, 祛寒暖身
人参红豆豆浆❖ 大补元气
胡萝卜苹果姜汁❖ 活血暖身
莲藕白菜汁❖ 排除毒素
桂圆牛奶汁❖ 补血安神、助消化
萝卜茶❖ 助消化、暖胃护胃
甜菊桂圆茶❖ 养血安神、温肺散寒
紫苏姜糖茶❖ 散寒、行气

Part 9 最时尚的下午茶

- 蜂蜜柚子茶❖ 降低血液黏稠度
核桃杏仁露❖ 养颜益智
绿茶豆浆❖ 抗辐射、抗衰老
玫瑰薏米豆浆❖ 抗皱, 改善面色暗沉
草莓鲜奶饮❖ 润泽肌肤
苹果绿茶❖ 润肠通便、杀菌
什锦去火果茶❖ 生津止渴、润肺除烦
木瓜牛奶❖ 美白肌肤
金橘润喉生津茶❖ 生津止渴
番茄美白茶❖ 美白抗衰
玫瑰花生奶茶❖ 使肤色红润
红巧梅玫瑰美肤茶❖ 美白肌肤、去斑



- 芍药花养肝茶❖ 养血疏肝 131
菊花陈皮茶❖ 燥湿化痰、理气健脾 131
鸡冠花藕汁茶❖ 凉血、止血、止带 132

Part 10 最有面子的待客饮品

- 红豆牛奶冰❖ 利尿消肿、清热利湿 134
猕猴桃冰沙❖ 美容护肤 134
珍珠奶茶❖ 缓解不良情绪 134
鲜果西米露❖ 清热解暑、止渴除烦 134
红豆西米露❖ 消暑解热 134
热红酒❖ 美容抗衰、延缓衰老 134
鸳鸯奶茶❖ 提神醒脑 134
双皮奶❖ 提高免疫力 134
自制酸奶❖ 调节肠道细菌平衡 137
草莓奶昔❖ 明目养肝、预防贫血 137
哈密瓜黑米甜汤❖ 滋阴补肾、明目活血 138
木瓜银耳糖水❖ 保护肝脏、滋养皮肤 138
酸梅汤❖ 消食健胃、生津止渴 139
松花黑米豆浆❖ 消渴去火、滋补养生 139
冰镇香蕉草莓豆浆❖ 生津爽口、消除疲劳 140
苹果蜜桃茶❖ 润肺化痰、生津去火 140
牛奶红茶❖ 暖胃、消炎 141
金莲花茶❖ 抑制多种病菌, 治疗咽喉部疾病 141
马鞭草茶❖ 利尿消肿、发汗排毒 142
木瓜柳橙降脂茶❖ 排毒减脂 142
柠檬茶❖ 促进代谢 142
糖水黄杏❖ 止渴消暑、润肠通便 143
油茶面❖ 防治便秘, 增强记忆力 143

最能提升茶味的小点心

- 红糖瓜子仁饼干 158
蛋黄饼干 159
咸味小熊饼干 159
提拉米苏 160



最不能错过的 经典饮品





美味豆浆

受欢迎度

★★★★

操作难度

★

黄豆豆浆

抗氧化，保护心血管系统

材料 黄豆 50 克，冰糖适量。

做法

1. 黄豆用清水浸泡 8~12 小时，洗净。
2. 把浸泡好的黄豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后依个人口味添加冰糖调味后即可饮用。

*** 关键营养素**

蛋白质、大豆异黄酮、B 族维生素、维生素 E、硒。

*** 功效解析**

具有抗氧化功效，能调节女性内分泌，延缓衰老，还能减轻更年期症状，辅助治疗高血脂、高血压、动脉硬化等心血管疾病，并能预防老年痴呆症。

*** 不宜饮用人群**

肠胃功能不好者以及痛风病患者不宜饮用。

饮用建议

黄豆豆浆是最受欢迎也最经典的一款豆浆，早餐饮用时几乎可以任意搭配，这里推荐几种经典搭配：

黄豆豆浆+油条+鸡蛋

黄豆豆浆+葱油饼+火腿切片

黄豆豆浆+鸡蛋饼+煎培根

黄豆豆浆+面包+鸡蛋

黄豆豆浆+紫菜寿司+蔬菜沙拉

最具人气理由 抗氧化、延缓衰老、保护心血管、调节女性内分泌。

饮品特色 自制纯豆豆浆，用料足，入口醇厚、浓滑，百喝不厌。

受欢迎度

★★★★

操作难度

★

黑豆豆浆

 清除自由基、延缓衰老

材料 黑豆 50 克，白糖适量。

做法

1. 黑豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净。
2. 把浸泡好的黑豆倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后依个人口味加白糖调味后饮用即可。

*** 关键营养素**

花青素、锌、镁、硒。

*** 功效解析**

具有抗氧化功效，可清除体内自由基，能起到抗癌、延年益寿、延缓衰老的作用，还能驻颜、明目、乌发，对缓解妊娠期的各种腰腿痛也有很好的效果。

最具人气理由 抗氧化、清除自由基、抗衰老、养颜乌发。

饮品特色 黑豆豆浆色泽浓郁，如果不喜欢这种浓重的颜色，打制的时候，可放入一些黄豆调节。

*** 不宜饮用人群**

痛风病患者以及消化功能不良者不宜饮用。

饮用建议

黑豆豆浆+煎蛋+包子

黑豆豆浆+什锦炒饭

黑豆豆浆+花卷+蔬菜沙拉

贴心提示

豆浆不宜一次饮用过多，否则会引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。一般成年人每次 300~500 毫升，儿童每次 100~200 毫升为宜。

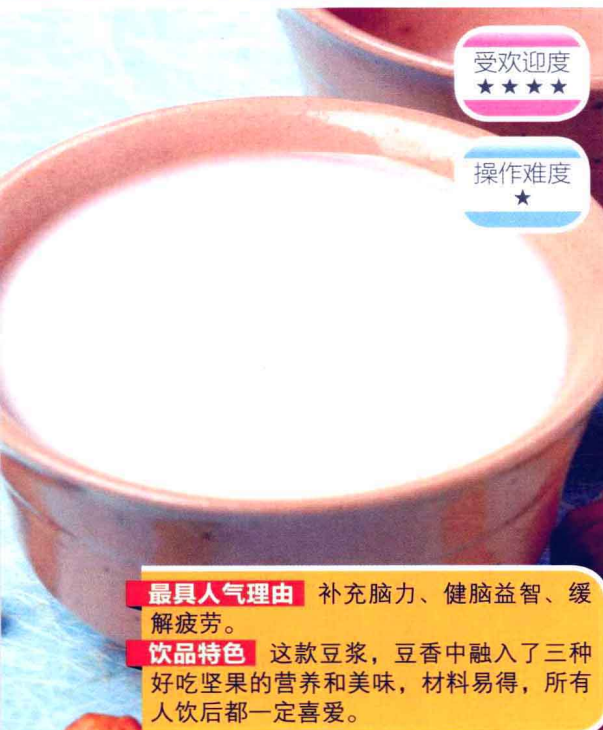


受欢迎度
★★★★

操作难度
★

最具人气理由 补肾强身、滋阴健脾、润泽肌肤、滋养头发。

饮品特色 三种黑色食物加入花生，增加了豆浆的香醇口感，在保健的同时，也满足了味蕾的需要。



受欢迎度
★★★★

操作难度
★

最具人气理由 补充脑力、健脑益智、缓解疲劳。

饮品特色 这款豆浆，豆香中融入了三种好吃坚果的营养和美味，材料易得，所有人饮后都一定喜爱。

三黑豆浆

补肾强身、乌发美容

材料 黑豆 50 克，黑米 20 克，黑芝麻 10 克，花生仁 10 粒。

做法

1. 黑豆用水浸泡 8~12 小时，洗净；黑米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；花生仁洗净；黑芝麻洗净，沥干水分，擀碎。
2. 把花生仁、黑芝麻、黑豆和黑米一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，按下“豆浆”键，煮至豆浆机提示豆浆做好，加白糖调味即可。

*** 关键营养素**

维生素 E、维生素 C、铁、不饱和脂肪酸、胡萝卜素、卵磷脂。

*** 功效解析**

黑色食物入肾，这款豆浆可补肾强身、滋阴健脾、解毒利尿，还能润泽肌肤、滋养头发，防治脱发、白发。

花生腰果核桃豆浆

健脑益智、缓解疲劳

材料 黄豆 50 克，花生仁、腰果、核桃仁各 20 克。

做法

1. 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净；花生仁洗净；腰果、核桃仁碾碎。
2. 将上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好即可。

*** 关键营养素**

钙、蛋白质、卵磷脂、不饱和脂肪酸、B 族维生素、维生素 E。

*** 功效解析**

可以补充脑力，健脑益智，提高记忆力，还有助于缓解疲劳、延缓衰老、美容养颜、预防便秘。

低热量果蔬汁



甜橙汁

 提高机体免疫力

材料 橙子 400 克（中等大小 2 个），柠檬汁、冰块适量。

做法

1. 橙子洗净，去皮，切块。
2. 将切好的橙子、冰块放入果汁机中，加入适量饮用水搅打成汁，然后加入柠檬汁调匀即可。

✿ 关键营养素

维生素 C、维生素 P、柠檬酸。

✿ 功效解析

能提高机体免疫力，软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂。

✿ 不宜饮用人群

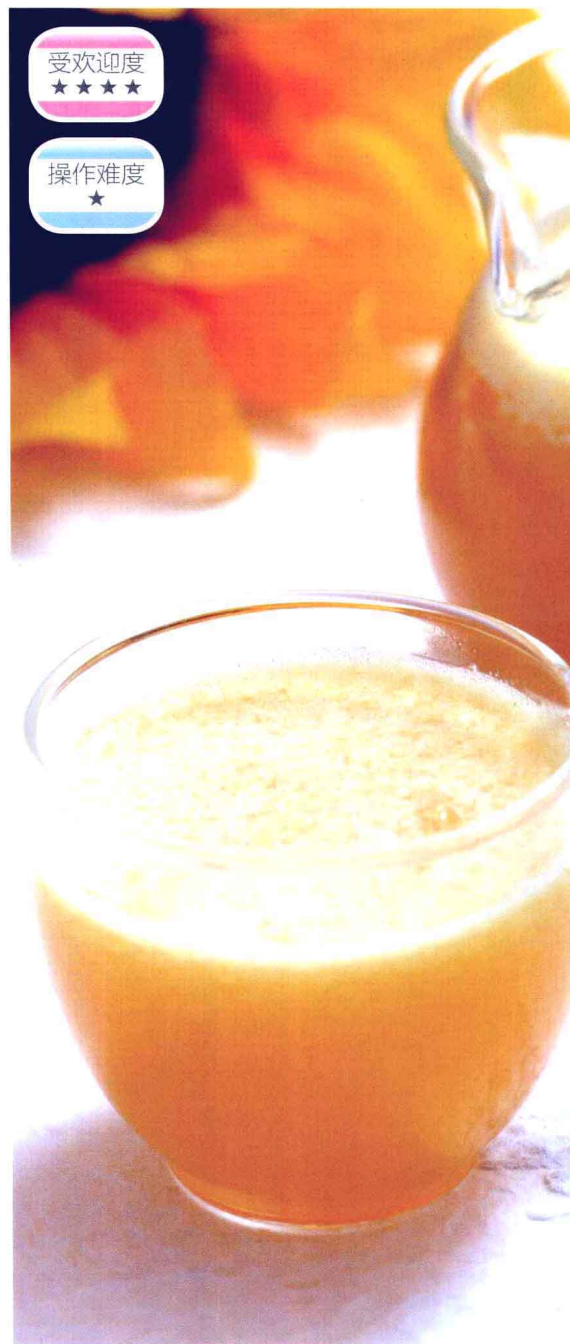
糖尿病患者不宜饮用。

饮用建议

1. 橙汁打好以后要尽快喝完，不要久放，以免其中的维生素 C 流失。
2. 饮用橙汁的时候，不要和牛奶一起饮用，否则会产生凝固物，影响牛奶的吸收。

最具人气理由 提高机体免疫力、杀菌、和胃降脂、生津止渴。

饮品特色 橙汁广受人们喜爱，自制橙汁香味浓郁，不需添加任何甜味剂，冷藏后饮用更是口味绝佳。

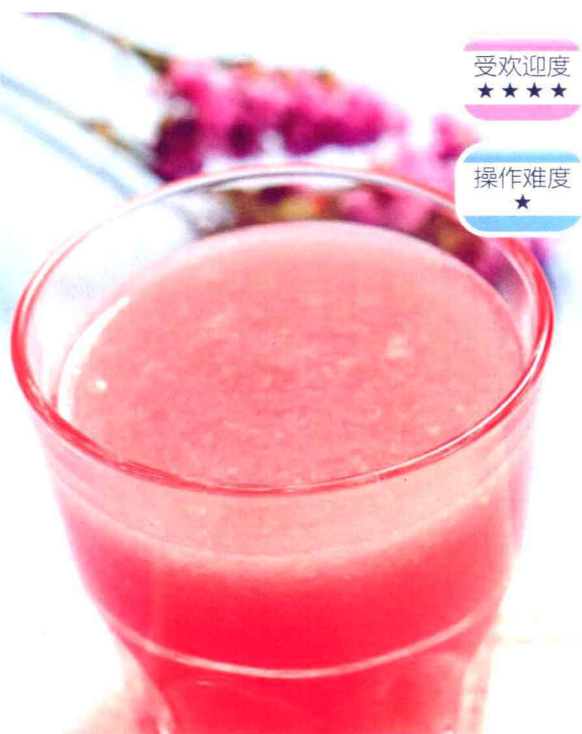


受欢迎度

★★★★★

操作难度

★



受欢迎度
★★★★

操作难度
★

西瓜汁

清热解暑、利尿降压

材料 西瓜 400 克。

做法

1. 西瓜去皮、去子，切小块。
2. 将西瓜块倒入果汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后倒入杯中即可。

关键营养素

维生素 C、胡萝卜素、茄红素、钾。

功效解析

具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效，还能解宿醉和降血压。

最具人气理由 清热解暑、利尿降压、润肤美白。

饮品特色 西瓜汁是炎夏消暑的好饮品，娇艳的红色惹人垂涎欲滴，如果想要更甜一些，可加入蜂蜜调节。



受欢迎度
★★★★

操作难度
★

苹果汁

帮助身体排毒

材料 苹果 300 克（中等大小 1.5 个）。

做法

1. 苹果洗净，去皮和核，切小块。
2. 将苹果块放入果汁机中，加入适量饮用水，搅打均匀即可。

关键营养素

膳食纤维、钙、维生素 C、苹果酸。

功效解析

促进肠胃蠕动，增强饱腹感，防止便秘，帮助减肥，还能使皮肤红润有光泽，并帮助排出体内多余的胆固醇。

最具人气理由 润肠通便，有利于减肥。

饮品特色 “一天一个苹果，医生远离你”，用苹果打汁就可以把苹果轻轻松松地喝进去，虽然口感不如吃苹果那么脆甜，但功效丝毫不减。

蜂蜜牛奶油菜汁

 活血化瘀

材料 油菜 100 克，脱脂牛奶 150 毫升，蜂蜜适量。

做法

1. 油菜洗净，入沸水中焯烫，捞出过凉，切小段。
2. 将油菜和牛奶一起放入果汁机中搅打，打好后加入蜂蜜调匀即可。

*** 关键营养素**

胡萝卜素、维生素 C、钙、蛋白质。

*** 功效解析**

有促进血液循环、活血化瘀、解毒消肿、通便等功效。

贴心提示

油菜可直接打汁，也可以焯水后打制，焯水后更能促进营养吸收。

玉米汁

 抗氧化、延缓衰老

材料 甜玉米 2 根，冰糖适量。

做法

1. 甜玉米去皮，去根、须，洗净，放入锅中加适量清水煮熟，凉凉。
2. 凉后把玉米粒掰下，将玉米粒放入果汁机中，加适量饮用水搅打，打好后倒出，加入冰糖调匀即可。

*** 关键营养素**

维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、硒、叶黄素、玉米黄质。

*** 功效解析**

具有抗氧化功效，可以防皱抗衰、美容养颜、保护心血管、保护眼睛、防癌抗癌。



受欢迎度

★★★★

操作难度

★★

最具人气理由 活血化瘀、解毒消肿、通便。

饮品特色 直接用油菜打汁稍微有些涩味，加入牛奶和蜂蜜以后，涩味全无，奶香飘逸，并透着微微的甜。



受欢迎度

★★★★

操作难度

★★

最具人气理由 抗氧化功效显著，延缓衰老、保护眼睛、防癌抗癌。

饮品特色 香甜糯香的玉米是很多人的最爱，玉米汁让香甜在舌尖流淌，口感无可挑剔。



浪漫花草茶



受欢迎度

★★★★

操作难度

★

红巧梅茶

☞ 排毒、养颜、去斑

材料 红巧梅 6 朵。

做法

将红巧梅放入杯中，倒入沸水，盖上盖子闷泡约 5 分钟后即可饮用。

✦ **关键营养素**

氨基酸。

✦ **功效解析**

排毒养颜、调气血，对于内分泌失调引起的黄褐斑、色斑有很好的淡化效果，还能使肌肤光滑红润。

✦ **不宜饮用人群**

脾胃虚寒者、腹泻者不宜饮用。

饮用建议

红巧梅可以和柠檬搭配饮用，还可以加入冰糖、蜂蜜。

贴心提示

用红巧梅沐浴，可抗菌洁肤、滋养肌肤。

最具人气理由 调节内分泌、调理气血、美白、去斑、排毒。

饮品特色 看着花朵在水中慢慢绽放，赏心悦目，品一口茶汤，清淡中隐藏着一丝甘甜。