

每日美食轻松做

幸福饮品

360

蔬果汁、刨冰、茶饮、咖啡、鸡尾酒
近600款创意无穷健康饮品！

即榨、自调、新鲜、营养丰富
在家轻松品尝甜蜜感觉！

按图索骥，信手拈来
体验非一般的幸福滋味！

香港最新
美食畅销书

中文简体字版本
由香港万里机构
出版有限公司
独家授权

李子鑫 编著
四川出版集团·四川科学技术出版社

X I N G F U Y I N P I N S A N L I U L I N G

每日美食轻松做

幸福饮品

360

蔬果汁、刨冰、茶饮、咖啡、鸡尾酒
近600款创意无穷健康饮品！

即榨、自调、新鲜、营养丰富
在家轻松品尝甜蜜感觉！

按图索骥，信手拈来
体验非一般的幸福滋味！

李子鑫 编著
四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福饮品360 / 李子鑫编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2010. 4

(每日美食轻松做)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7011 - 8

I. ①幸… II. ①李… III. ①饮料-制作 IV. ①TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 060994 号

中文简体字版本由香港万里机构出版有限公司独家授权

四川省版权局

著作权合同登记章

图进字 21-2009-74 号

版权所有·违者必究

每日美食轻松做

幸福饮品360

编著者

李子鑫

责任编辑

杨璐璐

封面设计

杨璐璐

责任校对

王初阳 缪栋凯 等

责任出版

邓一羽

出版发行

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

第一编辑部电子邮箱 D1BJB@163.com

成品尺寸

170mm x 230mm

印张

9

制版/印刷

四川省启源制版印务有限公司

四川联翔印务有限公司

版次/印次

2010年4月第一版

2010年4月第一次印刷

书号

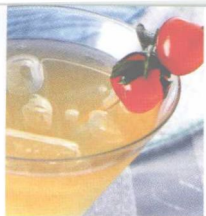
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7011 - 8

定价

29.80 元

本社发行部邮购组: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子邮箱: SCKJCBS@163.com



前言

饮品：文明的催化剂

按照生理学家的计算，人体中七成的重量都是水分，水对人体的重要性不言而喻。

水源的分布一直制约并引导了人类的发展，从中国、印度、巴比伦和埃及四个人类古文明的中心与黄河、恒河、幼发拉底河及尼罗河的密切关系当可见一斑。

水及其他饮品所发挥的作用绝不仅仅是润津止渴。翻看历史，从农业的兴起到城市的诞生，再到全球化的出现，不同饮品分别在历史发展的关键时期起到过重要的作用。

一万年前的农业的出现，较大规模的生产使谷物有了剩余，用来酿酒也就有了可能。当时中亚和埃及一带，啤酒的地位极其重要，人们甚至用它来支付工资。

到了古希腊黄金岁月，葡萄酒大行其道。当时关于诗歌、政治、哲学的探讨都是在正式的酒会上进行的。在欧洲的大航海时代，若不是有诸如白兰地、朗姆酒等烈酒作为长时间远航的水手们的饮品，殖民历史的结果或许就要改写。咖啡源自阿拉伯世界，17世纪传到法国，成为当地最受欢迎的饮品，咖啡馆则成了思想交流的中心场所，间接催生了后来的法国大革命及一系列启蒙运动。茶文化最早兴起于中国，但当风靡不列颠成为国饮时，英国人想要保持茶叶供给稳定的欲望便滋生起来，对当时英国的对外政策产生了深远影响。碳酸饮料虽然诞生于18世纪末的欧洲，但直到20世纪才成为大众饮品。其中，可口可乐更成了全球化的主要标志。正如《经济学人》科技编辑斯丹迪奇所言，饮品成了“促进文明发展的催化剂”。

有资深人力顾问指出：当工作繁忙时，茶水房是让员工小憩充电的地方。配上一杯合适的饮品，有助于缓解工作压力，令工作效率得以迅速恢复。据称如今愈来愈多的公司在设计办公室时，往往都把最佳景观位置用作茶水房。

饮品种类繁多，自行配制是好主意，省钱之余亦更健康，还可发挥创意。本书收集的六百余款饮品，它们都展示着各自的魅力，只要你喜欢，就可随心所欲地按谱仿制，然后开怀畅饮。无论是追求生活品位、刺激味蕾、满足感官还是愉悦身心，本书都可以提供合适的选择，成为你饮食生活中的“最佳拍档”。



目录



活力果菜汁

小玉西瓜汁	16	西芹芦笋柠檬汁	21
山药牛蒡汁	16	胡萝卜苹果汁	22
木瓜牛奶椰子汁	16	西芹芦荟葡萄汁	23
木瓜生姜汁	16	西兰花胡萝卜汁	23
木瓜香橙汁	16	西兰花胡萝卜辣椒汁	23
木瓜蛋奶汁	16	芒果百香果椰汁	23
牛蒡芹菜汁	17	芒果鲜橙苹果汁	23
仙人掌鲜榨汁	17	芒果椰子奶汁	23
古巴菠萝汁	17	芒果蜜桃汁	24
四瓜汁	17	奇异果杏汁	24
胡萝卜生姜汁	17	奇异果果菜汁	24
胡萝卜苦瓜汁	19	奇异果西芹汁	24
胡萝卜甜菜汁	19	奇异果雪莲果汁	24
胡萝卜橙汁	19	柑橘柠檬汁	24
胡萝卜中芹汁	19	菜心苹果汁	25
白萝卜菜心汁	20	芹菜柠檬汁	25
甘蔗姜汁	20	奇异果薄荷汁	25
草莓葡萄汁	20	青瓜奇异果汁	25
百香果汁	20	青瓜西芹苹果汁	25
百香果柠檬汁	20	柿子柑汁	26
西瓜苦瓜汁	20	青瓜番茄玫瑰饮	27
西瓜水蜜桃汁	21	青沁柠檬汁	27
西瓜番茄汁	21	南瓜冰糖水	27
西瓜菠萝柠檬汁	21	哈密瓜牛奶汁	27
西芹菠菜汁	21	哈密瓜香蕉汁	27
		茄子蜂蜜汁	28
		香蕉柑汁	28
		蜜桃柿子汁	28

荔枝西柚汁	28
草莓奶酪	28
草莓西印度樱桃汁	28
香橙菠萝汁	29
洋葱西芹青瓜汁	29
美肤胡萝卜苹果姜汁	29
苦瓜苹果蜜瓜汁	29
草莓杂果汁	30
草莓柑汁	31
草莓苹果汁	31
树莓芒果汁	31
茴香青瓜汁	31
甜椒苹果柠檬汁	31
白雪果汁	32
无花果葡萄汁	32
甜蔗蜜汁	32
番茄西芹青瓜汁	32
番茄甘蓝汁	32
番茄葡萄汁	32
番茄菠萝汁	33
番茄柠檬汁	33
番茄苹果甘蓝汁	33
甘薯京葱胡萝卜汁	33
甘薯叶蜜瓜汁	33
紫苏西芹汁	34
菠菜草莓汁	35
菠菜无花果汁	35
菠菜柑汁	35
甘蓝石榴汁	35
甘蓝洋葱汁	36
甘蓝菠萝汁	36
甘蓝苹果汁	36

葡萄雪梨汁	36
葡萄酒汁	36
葡萄茼蒿汁	36
葡萄藕地蜜汁	37
蜂蜜牛奶果汁	37
葡萄菠萝杏汁	37
绿豆香蕉汁	37
绿茶奶酪汁	37
菠萝芹菜汁	38
菠萝蛋白汁	38
菠萝苦瓜车厘茄汁	38
辣椒生姜汁	38
菠萝苹果汁	38
莲藕苹果汁	38
蔬菜苹果汁	39
香橙胡萝卜汁	39
橙茄果蔬汁	39
芦笋柑汁	39
树莓苹果汁	39
芦笋青椒番茄汁	40
芦笋苹果葡萄汁	40
芦笋生菜汁	40
青柠汁	40
苹果白兰花汁	40
苹果甘蔗汁	40
生姜苹果菠萝汁	41
鲜姜柑汁	41
芦荟苹果汁	41
芦荟苹果柠檬汁	41
苹果甘薯汁	42
苹果蜜瓜生姜汁	42
苹果生菜汁	42

樱桃红葡萄汁..... 42

樱桃草莓汁..... 42



清凉冰品

三色冰..... 44

三汁饮..... 44

三鲜汁..... 44

山楂酸梅汤..... 44

日本红豆冰..... 44

日式抹茶沙冰..... 44

木瓜蜂蜜糖水..... 45

水果冰红茶..... 45

木瓜沙冰..... 45

水晶马蹄露..... 45

冬瓜茶..... 45

冰糖马蹄饮..... 46

冰冻芦笋汁..... 46

瓜仁桂花饮..... 46

冰冻椰桃蛋蜜汁..... 46

冰冻酸梅汤..... 46

冰冻甜橙水..... 46

多彩水果沙冰..... 47

朱古力沙冰..... 47

百合糖水..... 47

西瓜樱桃沙冰..... 47

西米红豆沙..... 47

西芹雪梨玫瑰汁..... 48

芒果沙冰..... 49

芒果椰汁红豆冰..... 49

奇异仙草沙冰..... 49

奇异果沙冰..... 49

抹茶蜂蜜冻茶..... 50

青苹果椰汁冻饮..... 50

青苹果蜜桃冷饮..... 50

青柠珍多冰..... 50

花生牛奶冰..... 50

泡沫冰奶茶..... 50

红甘蓝苹果冰饮..... 51

香芒沙冰..... 51

红豆冰..... 51

香芋沙冰奶茶..... 51

香芋冰饮..... 51

蓝莓乳香沙冰..... 52

柠檬菠萝汁冰茶..... 53

柠檬薏仁米特饮..... 53

柠檬绿茶冰饮..... 53

苹果冰奶茶..... 53

苹果蛋蜜汁..... 53

香草蜜瓜冰饮..... 54

香柚冰奶茶..... 54

香草绿豆沙..... 54

香橙莲藕汁..... 54

桂花柠檬露..... 54

桑椹柠檬冰饮..... 54

乌梅玫瑰柠檬饮..... 55

乌梅杨桃蜜..... 55

乌梅沙冰..... 55

草莓沙冰..... 55

草莓香蕉沙冰..... 55

杨枝甘露..... 56

蛋黄绿叶饮..... 56

陈皮绿豆沙..... 56

番茄沙冰..... 56

开心冰蜜乳.....	56
椰林清风.....	56
杨梅蜜汁.....	57
西柚浆果沙冰.....	57
蜂蜜番茄汁.....	57
葡萄醋.....	57
绿豆沙.....	57
绿豆山楂饮.....	58
莲子冰.....	59
莲藕汁.....	59
莲子百合红豆奶沙冰.....	59
摩卡心情沙冰.....	59
鲜奶莲子绿豆沙.....	60
烧仙草.....	60
糖水松子蜜柑.....	60
薄荷青柠冰饮.....	60
薄荷薏仁饮.....	60
奇异果柠檬沙冰.....	60



风味奶昔奶茶

今明奶露.....	62
木瓜鲜奶.....	62
木瓜蛋奶露.....	62
木瓜麦片牛奶.....	62
木瓜杂果汁牛奶.....	62
木瓜鲜奶露.....	62
牛奶草莓露.....	63
甘蔗牛奶.....	63
牛奶绿茶饮.....	63
白果菊花梨奶饮.....	63
百香牛奶饮.....	63
西瓜乳酪.....	64
杏仁草莓奶.....	65
西米红茶奶.....	65
芒果牛奶.....	65
芒果芦荟乳酪.....	65
奇异香蕉鲜奶.....	66
牛油果蜜桃鲜奶.....	66
厚奶.....	66
鲜柿子奶.....	66
橙香蕉乳酪.....	66
珍珠菠萝可可奶.....	66
草莓萝卜鲜奶.....	67
酒味鲜奶.....	67
桂花红茶奶.....	67
清爽香芹奶.....	67
栗子奶露.....	67
榛子奶茶.....	68
芦荟奶茶.....	69
麦香奶茶.....	69
暖姜奶茶.....	69
椰香青苹奶茶.....	69
椰子珍珠奶茶.....	69
菊花奶露.....	70
牛油果牛奶.....	70
菠菜黑芝麻鲜奶.....	70
乳酪.....	70
姜撞奶.....	70
鲜奶玉液.....	70
树莓水蜜桃乳酪.....	71
木瓜云呢拿奶昔.....	71
天使之恋奶昔.....	71
三色奶昔.....	71

木瓜柠汁奶昔	71
印度芒果乳酪奶昔	72
奶茶奶昔	72
水果奶昔	72
火龙果小麦草汁奶昔	72
朱古力奶昔	72
冰凉水果奶昔	72
芒果奇异果奶昔	73
芒果芝士奶昔	73
芒果香蕉奶昔	73
乳酸杂果奶昔	73
咖啡奶昔	73
南瓜红参奶昔	74
南瓜胡萝卜奶昔	75
红之魅奶昔	75
红豆沙奶昔	75
水果云呢拿奶昔	75
香蕉奶昔	76
香蕉柑橘奶昔	76
荔枝奶昔	76
草莓奶昔	76
椰汁麦片奶昔	76
番茄汁奶昔	76
葡萄奶昔	77
牛油果奶昔	77
椰子奶昔	77
绿豆奶昔	77
蜜桃奶昔	77
热带风光奶昔	78
鲜蛋奶昔	78
菠萝奶昔	78
苹果奶昔	78

玫瑰奶茶	78
香蕉奶茶	78



营养豆浆

二豆饮	80
三加一健康豆浆	80
五色豆浆	80
奶香冰豆浆	80
白果豆浆	80
西瓜豆浆	80
芝麻蜂蜜豆浆	81
花生豆奶	81
芝麻黑豆浆	81
花生豆浆	81
枸杞豆浆	81
台式米浆	82
花生米浆	83
椰汁黑米浆	83
百合莲子浆	83
珍珠米浆	83
红枣莲子浆	83
红枣绿豆豆浆	84
核桃杏仁豆浆	84
红枣枸杞豆浆	84
焦糖豆浆	84
益智豆浆	84
黄豆浆	84
黑芝麻榛子豆浆	85
绿豆浆	85
绿茶豆浆	85
绿葡萄豆浆	85

绿苦瓜豆浆.....	85
杏仁米浆.....	86
山药五谷米浆.....	86
米浆.....	86
燕麦片豆浆.....	86
咸豆浆.....	86



健康茶饮

山楂抹香茶.....	88	杞子茶.....	92
山楂荷叶茶.....	88	芒果冰糖饮.....	93
大麦茶.....	88	牡丹花蜜茶.....	93
川芎茶.....	88	牡丹红花茶.....	93
丹参绿茶饮.....	88	牡丹桂花茶.....	93
五味子茶.....	88	芒果绿茶饮.....	94
川芎茶.....	88	玫瑰茉香茶.....	94
甘草榄茶饮.....	89	玫瑰香附茶.....	94
甘菊马鞭茶.....	89	玫瑰荷叶茶.....	94
木瓜绿茶.....	89	玫瑰薏仁米乌龙茶.....	94
甘菊柠檬玫瑰茶.....	89	芝麻核桃蜜茶.....	94
白兰桃花饮.....	89	芙蓉红茶.....	95
白兰乌龙茶.....	90	金盏杞菊茶.....	95
冰冻洛神茶.....	90	芝麻绿茶.....	95
石榴果茶.....	90	金盏乌龙茶.....	95
合欢花绿茶.....	90	金银菊五花茶.....	95
合欢甘草茶.....	90	柑橘柠檬绿茶.....	96
百合合欢茶.....	90	金钱草绿茶.....	96
西柚薄荷茶.....	91	柑橘姜茶.....	96
百合花茶.....	91	青梅茶.....	96
竹炭茶.....	91	青苹果蜜茶.....	96
杏仁蜜.....	91	柿饼冰糖茶.....	96
杜仲绿茶.....	91	柚子桂花蜜茶.....	97
		枸杞茶.....	97
		香橙柑茶.....	97
		洋甘菊绿茶.....	97
		洋甘菊蜜茶.....	97
		红枣生姜茶.....	98
		红茶蜜.....	98
		红枣茶.....	98
		洛神山楂茶.....	98
		洛神梅茶饮.....	98

洛神杂花茶.....	98	荷叶绿茶.....	105
胖大海茶.....	99	荷叶凉茶.....	106
茅根车前草绿茶.....	99	陈皮山楂降脂茶.....	107
红枣菊花绿茶.....	99	陈皮绿茶蜜.....	107
茉莉三花茶.....	99	麦冬茶.....	107
茉莉花茶.....	99	番茄梅子茶.....	107
茉莉荷苞茶.....	100	番茄蜜茶.....	108
茉莉菖蒲茶.....	101	玉米饮.....	108
香兰凉茶.....	101	玉米须绿茶.....	108
核桃山楂茶.....	101	紫罗兰花茶.....	108
桂花杏仁茶.....	101	紫罗兰甘草茶.....	108
桑菊茶.....	102	紫罗兰蜜茶.....	108
桂花荔枝红茶.....	102	紫苏单味茶.....	109
桂花龙井茶.....	102	菩提甘菊茶.....	109
桂花党参山楂茶.....	102	紫苏生姜茶.....	109
桂圆杏仁茶.....	102	菩提绿茶蜜.....	109
乌梅山楂茶.....	102	菩提柠檬茶.....	109
乌梅花果茶.....	103	菊花枸杞茶.....	110
乌龙杭菊茶.....	103	菊花普洱茶.....	110
益母草蜜茶.....	103	菊花山楂茶.....	110
迷迭香乌龙茶.....	103	菊槐绿茶饮.....	110
迷迭香菩提茶.....	103	黄芪红茶.....	110
马鞭茉莉茶.....	104	圆肉枸杞红枣茶.....	110
马鞭柠檬茶.....	104	圆肉莲子茶.....	111
茯苓绿茶.....	104	钩藤绿茶蜜.....	111
康乃馨玫瑰人参花茶.....	104	绿茶溪黄草.....	111
康乃馨乌龙茶.....	104	银菊甘草茶.....	111
康乃馨茶.....	104	广东凉茶.....	111
甜菊瘦身茶.....	105	莲子芯绿茶.....	112
甜菊养颜茶.....	105	莲子冰糖茶.....	112
淡竹叶绿茶.....	105	莲子人参茶.....	112
苦瓜干凉茶.....	105	青苹果柠檬茶.....	112

橙香红茶	112
橄榄茶	112
橄榄绿茶饮	113
葛根茶	113
薄荷玫瑰茶	113
薄荷甘菊茶	113
薄荷凉茶	113
鸡蛋花银菊茶	114
苦荞麦茶	114
苹果红茶	114
热泡玄米茶	114
蜂蜜玄米茶	114
姜盐茶	115
薏米绿茶	115
薄荷柠檬茶	115
柠檬二元饮	115
熏衣草乌龙茶	116
柠檬茶	116
柠檬薄荷蜜	116
柠檬蜂蜜冷红茶	116
双桂绿茶饮	116
杂锦水果红茶	116



美味咖啡

甘醇冰咖啡	119
休闲冰咖啡	119
生姜咖啡	119
冰红茶咖啡	119
冰冻奶油块咖啡	120
冰啤酒咖啡	120
朱古力咖啡	120
冰冻白兰地咖啡	120
朱古力樱桃咖啡	120
别样咖啡	120
希神咖啡	121
杏仁酒咖啡	121
汽水冰咖啡	121
芒果鲜橙冰咖啡	121
白兰地咖啡	121
红石榴汁冰咖啡	122
红玫瑰冰咖啡	122
红粉知己冰咖啡	122
果酒咖啡	122
柠檬香冰咖啡	123
苹果柠檬汁咖啡	123
鲜芦荟咖啡	123
樱桃白兰地咖啡	123
纤体咖啡	123
香酒冰咖啡	124
香橙朱古力咖啡	124
香蕉摩卡冰咖啡	124
浪漫冰花咖啡	124
草莓汁咖啡	124
茴香酒冰咖啡	124
荔枝冰咖啡	125
甜酒冰咖啡	125

浓咖啡苏打	118
七彩蛋黄咖啡	118
水乳交融冰咖啡	118
可可糖冰咖啡	118
奶油浓咖啡	118
奶香冰咖啡	118
肉桂粉牛奶奶啡	119

唯一浓情咖啡	125
甜蜜奶油咖啡	125
蛋黄肉桂粉咖啡	125
蛋黄咖啡	126
麦片咖啡	126
微风拂海冰咖啡	126
提神香橙咖啡	126
紫色冰咖啡	126
紫葡萄冰咖啡	126
葡萄粒咖啡	127
爱尔兰咖啡	127
爱尔兰甜酒咖啡	127
椰子香咖啡	127
杂果冰咖啡	127
缓解压力冰鸳鸯	128
酸甜活力冰咖啡	128
菠萝咖啡	128
欧风咖啡	128
薄荷橙汁咖啡	128
薄荷酒冰咖啡	128



梦幻美酒

中国古典	130
天使之吻	130
少女之吻	130
水果鸡尾酒	130
水晶酒	130
火红青春	130
古典酒	131
尼克罗尼	131
加州柠檬汁	131

布什球	131
布朗克斯	131
吉祥天使	132
竹子	132
仲夏夜之梦	132
西班牙红酒杂饮	132
血腥玛丽	132
自由古巴	132
冷冻芒果鸡尾酒	133
含羞草	133
牡丹之歌	133
夜上海	133
夜色朦胧	133
激情澎湃	134
蓝色夏威夷	134
醉人丁香	134
蓝色玛格利特	134
蓝鸟	134
性感尤物	135
玫瑰之约	135
玫瑰夫人	135
奇异世界	135
金巴利苏打	136
青草精灵	136
金菲士	136
金色火焰	136
青梅竹马	136
威士忌可乐	136
星星点灯	137
活力四射	137
威士忌酸	137
皇家基尔	137

红眼睛.....	137
红颜知己.....	138
红宝石酒.....	138
红磨坊.....	138
红魔鬼.....	138
约翰柯恩.....	138
香蕉甜酒.....	138
夏日微风.....	139
粉红黎明.....	139
粉红的愉悦.....	139
浪漫海洋.....	139
草帽.....	139
迷人珊瑚.....	140
假日绿洲.....	140
曼哈顿.....	140
得其利.....	140
教父.....	140
烽火佳人.....	140
甜马天尼.....	141
甜曼哈顿.....	141
甜酒忌廉.....	141
异国风情.....	141
雪花点红.....	141
斯丁格.....	142
黑色天鹅绒.....	142
雪乡.....	142
园艺家宾治.....	142
感恩节宾治.....	142
黑夜俄罗斯.....	142
新加坡元帅.....	143
滑行的马车.....	143
梦幻霓虹.....	143

梦幻勒曼湖.....	143
玛格利特.....	143
橙色的泡沫.....	144
绿岛小夜曲.....	144
绿意盎然.....	144
蜜菠萝白兰地.....	144
忧郁淑女.....	144
热香蕉宾治.....	144

说明:

1. 有照片的食谱标题用深色条表示。
2. 本书中的量具是家庭常用的汤匙和茶匙, 分量也可根据个人喜爱添加。

· 汤匙: 舀液体的小勺。

· 茶匙: 舀粉状体的小勺。

3. 为了方便家庭制作, “梦幻美酒”制作部分免去了装饰程序。



活力果菜汁

瓜汁

西瓜水蜜桃

西芹菠菜汁

西芹芦笋柠檬

芒果柳丁苹果汁

芒果椰子汁

奇异果果菜汁

奇异果雪莲果汁

金桔柠檬汁

青瓜西芹苹果汁

青瓜奇异果汁

南瓜冰糖水

哈密瓜牛奶汁

苦瓜苹果蜜瓜汁

茄子蜂蜜汁

香蕉柑汁

蜜桃柿子汁

荔枝西柚汁

草莓奶酪

茴香青瓜汁

甜椒苹果柠檬汁

番茄芹菜青瓜汁

番茄椰菜汁

菠菜草莓汁

椰菜菠萝汁

椰菜苹果汁

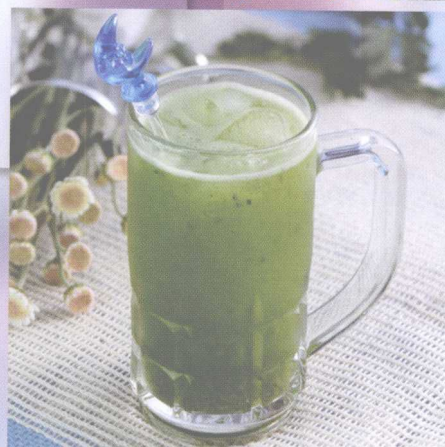
葡萄雪梨汁

葡萄果汁

猕猴桃菜汁

猕猴桃木瓜果汁

猕猴桃汁



小玉西瓜汁

材料 西瓜 $\frac{1}{2}$ 个，蜂蜜1汤匙，柠檬汁1汤匙

做法

西瓜取肉，放入搅拌机，再加入柠檬汁、蜂蜜打匀，滤汁于杯中即可。

山药牛蒡汁

材料 山药100克，牛蒡100克，苹果1个，柠檬 $\frac{1}{2}$ 个，冷开水适量

做法

1. 将山药（淮山）、牛蒡洗净去皮，切小块。苹果、柠檬取肉切小块。
2. 以上材料放入搅拌机内充分搅拌。把榨好的菜汁倒入杯中，加冷开水调匀即可。

木瓜牛奶椰子汁

材料 木瓜 $\frac{1}{2}$ 个，鲜奶1杯，椰子汁50毫升，蜂蜜1汤匙，碎冰 $\frac{1}{2}$ 杯

做法

1. 木瓜洗净取肉、切块。
2. 与其他材料放入搅拌机充分搅拌，即可倒入杯中饮用。

木瓜生姜汁

材料 木瓜2个，生姜1块

做法

1. 将木瓜洗净取肉，切块。生姜洗净，切片。
2. 放入搅拌机，榨汁后立即饮用。



木瓜香橙汁

材料 木瓜1个，橙1个，柠檬 $\frac{1}{2}$ 个

做法

1. 木瓜去皮去籽，洗净后切碎，捣烂取汁。
2. 将橙和柠檬切开，挤出汁液与木瓜汁混合，搅匀即成。

木瓜蛋奶汁

材料 木瓜1个，鸡蛋2只，鲜奶200毫升，柠檬 $\frac{1}{2}$ 个，蜂蜜30毫升

做法

1. 木瓜洗净取肉，切块。柠檬榨汁。鸡蛋取蛋液。
2. 把所有材料放入搅拌机中搅打成汁，倒入杯中即可饮用。

注：在饮品中是用生鸡蛋作调料。在制做前应注意必须把鸡蛋外壳洗净后才敲开。