

大图片★高清晰

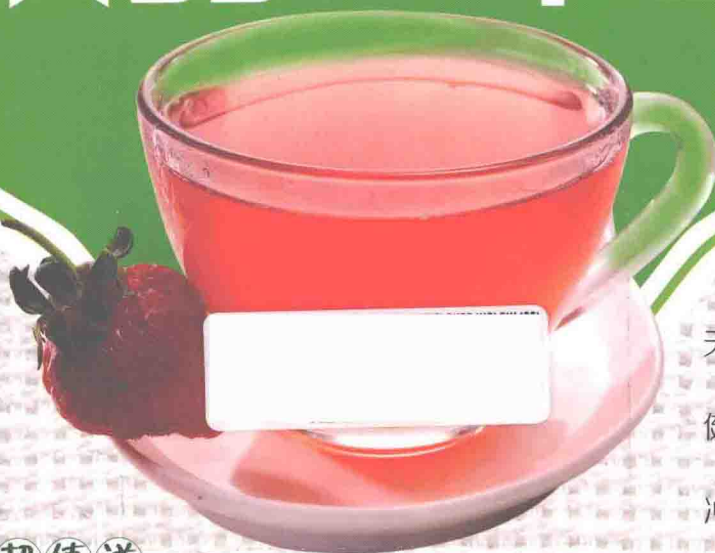
★ 欣赏式
彩色健康书 ★

国家级临床营养主任推荐，家庭必备饮品指导宝典。

每日一杯，光彩蜕变！

杨红 双福◎主编

养生天然 饮品一本全



食材大全

天然饮品全囊括

专家指导

健康无毒无负担

材料易得

冲冲泡泡就能喝

检索方便

想喝哪样随心选

对人对症

喝得明白又养生

全家适宜

大人、孩子都能喝



独家超值送

- 很老很老的实用小偏方
- 饮品做美食、配餐方案
- 聪明人养生守则
- 外食饮品攻略



中国纺织出版社

养生天然饮品

一本全

杨红 双福 ◎ 主编



 中国纺织出版社

内容简介

本书精选100多道养生天然饮品,包括豆浆、五谷汁、米浆、米糊、蔬果汁、酸奶、花草茶、果醋。按照饮品种类分类,内容全面,品种丰富,便于查找。每道饮品都介绍其养生功效,根据功效,对症养生,让你吃得明白、吃得健康。除此之外,还精选与饮品食材相关的、易学有效的偏方。书的最后是外食时点饮品全攻略、聪明人养生守则、自制养生饮品配餐方案等特别指导,让读者学会更全面的养生。

图书在版编目(CIP)数据

养生天然饮品一本全 / 杨红, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5064-9551-6

I. ①养… II. ①杨… 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149535号

责任编辑: 樊雅莉

摄影

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任印制: 王艳丽

设计

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 131千字 定价: 39.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



索引：食材索引

- 10 五谷杂粮
- 11 生鲜时蔬
- 12 中药材
- 13 鲜果、干果
- 17 其他

第一章 天然饮品养生大讲堂

- 22 养生天然饮品的种类与特点
- 24 养生天然饮品大揭秘
- 24 豆浆中的五大营养素
- 26 五谷杂粮的保健功效
- 28 让蔬果汁更好喝的秘诀
- 29 多种工具自制酸奶
- 31 喝对花草茶，健康百分百
- 32 自制营养保健果醋小技巧
- 33 食材处理技巧
- 35 饮用注意事项
- 35 自制养生饮品保存妙法
- 36 养生讲堂 天然食材的五行与五色养生





第二章 源自豆类和五谷精华的养生天然饮品 ——豆浆、五谷汁、米浆、米糊

40 永不过时的经典豆浆

40 原味黄豆浆——降血压，补虚，清热

42 原味绿豆浆——清热解暑，利水消肿

44 原味红豆浆——养颜美容，生津补血

46 原味黑豆浆——滋肾阴，润肺燥

48 滋补豆浆——养血安神，补益身体

50 莲子百合豆浆——补肺肾，润肠道

52 浓香花生豆浆——润肤降脂

54 五豆长寿浆——延年益寿

56 黑营养豆浆——乌发养发，强心健脑

58 三豆健康浆——清热解暑

59 胡萝卜豆浆——调理内分泌，抗衰老

60 黑米黄豆汁——益气补血，暖胃

62 创意五谷汁、米浆

62 绿豆薏仁浆——润喉，清热除湿

64 黑豆芝麻米糊——补虚乌发

66 糙米花生浆——补血益气，健脾养胃

68 腰果花生米糊——强身健体，提高抵抗力

70 小米汁——养颜，延缓衰老



- 72 牛奶黑米汁——美白，暖胃
 73 莲子奶糊——健脾益胃，补虚养神
 74 玉米汁——益肺宁心，清湿热
 76 玉米木瓜汁——刺激胃肠蠕动
 78 薏仁米浆——滋润肌肤，改善皮肤粗糙
 80 南瓜黄豆大米浆——通畅大便，缓解早孕反应
 82 花生黑米浆——补血养颜，乌发润发
 84 花生芝麻糊——增强抵抗力，减少色斑
 86 核桃藕粉糊——健脑益智，防病抗衰老

第三章

汲取蔬菜和水果营养的养生天然饮品 ——蔬果汁

- 90 薄荷草莓水——清新口气，补充维生素 C
 92 苹果橙子黄瓜汁——改善面部肤色，美白
 94 清爽祛暑水——润肺，养阴，祛暑
 96 维生素鲜果水——生津利尿，补充维生素
 98 猕猴桃薄荷汁——美白肌肤，减少皱纹产生
 100 清爽橙蜜汁——促进消化，清除体内毒素
 102 润肤橘子汁——补充维生素，美白
 104 石榴鲜果汁——养颜美容，软化血管



- 105 鲜桃柠檬汁——补气养血，光泽肌肤
- 106 杏猕猴桃汁——排毒消脂，促进消化
- 108 黄瓜猕猴桃汁——解热止渴，美白肌肤
- 110 芒果柚子汁——排毒祛痘，美容养颜
- 112 神奇果菜汁——美容瘦身，保健益体
- 114 苹果菠萝汁——美白肌肤，减少皱纹产生
- 116 橙子果菜汁——美白肌肤，去烦祛火
- 118 西瓜黄瓜汁——瘦身排毒，消除疲劳
- 120 鲜榨柠檬汁——防止皮肤色素沉着
- 121 芒果蜜桃汁——润肤驻颜，益胃润肺
- 122 橙莓汁——舒缓紧张情绪，增进抵抗力
- 124 草莓柠檬汁——润肤养颜
- 126 草莓橘子汁——美容养颜，缓解疲劳
- 128 复合黄瓜汁——利尿，加速排毒
- 130 香蕉苹果汁——促进通便，降低胆固醇
- 132 极品木瓜汁——纤体瘦身，改善肤色
- 134 苹果油菜汁——促进肠胃蠕动，改善肤质
- 136 苹果黄瓜汁——润肠，利尿，排毒
- 138 苹果西芹柠檬汁——健脾益胃，养心益气



第四章

牛奶和乳酸菌发酵的养生天然饮品 ——酸奶&酸奶饮品

- 142 火龙果酸奶——美白减肥
- 144 美白酸奶——润肠通便、美容瘦身
- 146 玉米汁酸奶——降低胆固醇
- 148 果酱拌酸奶——酸甜可口，开胃

- 150 玫瑰酸奶——健康排毒
- 152 原味酸奶——健胃润肠，促进消化
- 154 香蕉酸奶——促进身体排毒，滋润皮肤
- 156 花生酸奶——补虚，抗老化
- 158 红豆香蕉酸奶汁——调理消化不良及便秘
- 160 固元酸奶——预防骨质疏松，补血养颜
- 162 咖啡香酸奶——提神醒脑，补充营养
- 164 巧克力酸奶——缓解压力，消除抑郁情绪
- 165 苹果酸奶——健脾益胃，补充能量
- 166 鲜果酸奶——清热润肠，加速肠胃蠕动
- 168 橘子酸奶——美容养颜，瘦身排毒
- 170 甜橙酸奶汁——祛火降暑，纤体瘦身
- 171 柠檬酸奶汁——美白，促消化



第五章

汇集天地灵气的养生天然饮品

——花草茶和咖啡

- 174 苦瓜败火茶——清热祛火
- 176 蝴蝶青叶茶——清嗓润喉，改善咽喉肿痛
- 178 核桃葱姜茶——解表散寒，防治流感



- 180 枣丁茶——增强食欲，养护肠胃
- 182 双根大海茶——改善咽炎，缓解咽喉疼痛
- 184 牛蒡茶——排毒，降低胆固醇
- 185 黄芪菊花茶——保护肝脏，增强免疫力
- 186 枸杞生地茶——滋肝补肾，养阴清热
- 188 地麦清热茶——清热生津，润肺滋肾
- 190 薄荷甘草茶——清热解毒，缓解咽喉疼痛
- 192 番茄绿茶——保持皮肤弹性，减少皱纹
- 194 大青叶金银花茶——预防感冒
- 196 薰衣草百合茶——调节内分泌
- 198 紫罗兰薰衣草茶——调气血，排毒养颜
- 200 玫瑰枸杞茶——消除疲劳，对抗衰老
- 202 桂花红茶——止咳化痰，美白肌肤
- 204 茯苓蜂蜜茶——补气抗衰，安神宁心
- 206 甘草绿茶饮——治疗咳嗽及风火牙痛
- 208 参菊茶——清凉降火
- 210 夏菊苦丁降压茶——清肝明目，降血压
- 212 板蓝青叶茶——清热祛火，抗病毒
- 214 香口茶——解除肠胃不适，除口臭



- 215 山楂甘草茶——清热解毒明目
- 216 薄荷姜糖茶——清热解表，预防流感
- 218 板连预防茶——解毒清热，预防麻疹
- 220 柳橙冰咖啡——口感甜美、醇香
- 221 美式咖啡——提神醒脑
- 222 珍珠拿铁冰咖啡——味道香浓，营养加倍



- 224 沙诺咖啡——营养香浓，口感滑爽
- 226 蓝山咖啡——兴奋中枢神经，旺盛精力
- 228 意式浓缩咖啡——强心，兴奋

第六章

酸甜碰撞的养生天然饮品

——水果醋

- 232 苹果醋——全面养护，延缓衰老
- 234 柠檬醋——美白祛斑，促进新陈代谢，延缓衰老
- 235 木瓜醋——促进肠道代谢，瘦身减重
- 236 番茄醋——美颜抗皱，滋阴润燥
- 238 菠萝醋——健脾开胃，促进血液循环
- 239 草莓醋——补充活力，醒脑提神
- 240 猕猴桃醋——补水保湿，美肤净白



附录

- 242 巧用本书饮品做美食
- 250 外食时点饮品全攻略
- 251 聪明人养生守则
- 252 自制养生饮品配餐方案
- 253 常见饮品制作食材的选购与保存窍门



- 224 沙诺咖啡——营养香浓，口感滑爽
- 226 蓝山咖啡——兴奋中枢神经，旺盛精力
- 228 意式浓缩咖啡——强心，兴奋

第六章

酸甜碰撞的养生天然饮品 ——水果醋

- 232 苹果醋——全面养护，延缓衰老
- 234 柠檬醋——美白祛斑，促进新陈代谢，延缓衰老
- 235 木瓜醋——促进肠道代谢，瘦身减重
- 236 番茄醋——美颜抗皱，滋阴润燥
- 238 菠萝醋——健脾开胃，促进血液循环
- 239 草莓醋——补充活力，醒脑提神
- 240 猕猴桃醋——补水保湿，美肤净白



附录

- 242 巧用本书饮品做美食
- 250 外食时点饮品全攻略
- 251 聪明人养生守则
- 252 自制养生饮品配餐方案
- 253 常见饮品制作食材的选购与保存窍门



养生天然饮品

一本全

杨红 双福 ◎ 主编



中国纺织出版社

内容简介

本书精选100多道养生天然饮品,包括豆浆、五谷汁、米浆、米糊、蔬果汁、酸奶、花草茶、果醋。按照饮品种类分类,内容全面,品种丰富,便于查找。每道饮品都介绍其养生功效,根据功效,对症养生,让你吃得明白、吃得健康。除此之外,还精选与饮品食材相关的、易学有效的偏方。书的最后是外食时点饮品全攻略、聪明人养生守则、自制养生饮品配餐方案等特别指导,让读者学会更全面的养生。

图书在版编目(CIP)数据

养生天然饮品一本全 / 杨红, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5064-9551-6

I. ①养… II. ①杨… 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149535号

责任编辑: 樊雅莉

摄影

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任印制: 王艳丽

设计

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版 第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 131千字 定价: 39.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



索引：食材索引

- 10 五谷杂粮
- 11 生鲜时蔬
- 12 中药材
- 13 鲜果、干果
- 17 其他

第一章 天然饮品养生大讲堂

- 22 养生天然饮品的种类与特点
- 24 养生天然饮品大揭秘
- 24 豆浆中的五大营养素
- 26 五谷杂粮的保健功效
- 28 让蔬果汁更好喝的秘诀
- 29 多种工具自制酸奶
- 31 喝对花草茶，健康百分百
- 32 自制营养保健果醋小技巧
- 33 食材处理技巧
- 35 饮用注意事项
- 35 自制养生饮品保存妙法
- 36 养生讲堂 天然食材的五行与五色养生





第二章

源自豆类和五谷精华的养生天然饮品 ——豆浆、五谷汁、米浆、米糊

40 永不过时的经典豆浆

40 原味黄豆浆——降血压，补虚，清热

42 原味绿豆浆——清热解暑，利水消肿

44 原味红豆浆——养颜美容，生津补血

46 原味黑豆浆——滋肾阴，润肺燥

48 滋补豆浆——养血安神，补益身体

50 莲子百合豆浆——补肺肾，润肠道

52 浓香花生豆浆——润肤降脂

54 五豆长寿浆——延年益寿

56 黑营养豆浆——乌发养发，强心健脑

58 三豆健康浆——清热解暑

59 胡萝卜豆浆——调理内分泌，抗衰老

60 黑米黄豆汁——益气补血，暖胃

62 创意五谷汁、米浆

62 绿豆薏仁浆——润喉，清热除湿

64 黑豆芝麻米糊——补虚乌发

66 糙米花生浆——补血益气，健脾养胃

68 腰果花生米糊——强身健体，提高抵抗力

70 小米汁——养颜，延缓衰老



- 72 牛奶黑米汁——美白，暖胃
- 73 莲子奶糊——健脾益胃，补虚养神
- 74 玉米汁——益肺宁心，清湿热
- 76 玉米木瓜汁——刺激胃肠蠕动
- 78 薏仁米浆——滋润肌肤，改善皮肤粗糙
- 80 南瓜黄豆大米浆——通畅大便，缓解早孕反应
- 82 花生黑米浆——补血养颜，乌发润发
- 84 花生芝麻糊——增强抵抗力，减少色斑
- 86 核桃藕粉糊——健脑益智，防病抗衰老

第三章

汲取蔬菜和水果营养的养生天然饮品 ——蔬果汁



- 90 薄荷草莓水——清新口气，补充维生素 C
- 92 苹果橙子黄瓜汁——改善面部肤色，美白
- 94 清爽祛暑水——润肺，养阴，祛暑
- 96 维生素鲜果水——生津利尿，补充维生素
- 98 猕猴桃薄荷汁——美白肌肤，减少皱纹产生
- 100 清爽橙蜜汁——促进消化，清除体内毒素
- 102 润肤橘子汁——补充维生素，美白
- 104 石榴鲜果汁——养颜美容，软化血管



- 105 鲜桃柠檬汁——补气养血，光泽肌肤
- 106 杏猕猴桃汁——排毒消脂，促进消化
- 108 黄瓜猕猴桃汁——解热止渴，美白肌肤
- 110 芒果柚子汁——排毒祛痘，美容养颜
- 112 神奇果菜汁——美容瘦身，保健益体
- 114 苹果菠萝汁——美白肌肤，减少皱纹产生
- 116 橙子果菜汁——美白肌肤，去烦祛火
- 118 西瓜黄瓜汁——瘦身排毒，消除疲劳
- 120 鲜榨柠檬汁——防止皮肤色素沉着
- 121 芒果蜜桃汁——润肤驻颜，益胃润肺
- 122 橙莓汁——舒缓紧张情绪，增进抵抗力
- 124 草莓柠檬汁——润肤养颜
- 126 草莓橘子汁——美容养颜，缓解疲劳
- 128 复合黄瓜汁——利尿，加速排毒
- 130 香蕉苹果汁——促进通便，降低胆固醇
- 132 极品木瓜汁——纤体瘦身，改善肤色
- 134 苹果油菜汁——促进肠胃蠕动，改善肤质
- 136 苹果黄瓜汁——润肠，利尿，排毒
- 138 苹果西芹柠檬汁——健脾益胃，养心益气



第四章

牛奶和乳酸菌发酵的养生天然饮品 ——酸奶&酸奶饮品

- 142 火龙果酸奶——美白减肥
- 144 美白酸奶——润肠通便、美容瘦身
- 146 玉米汁酸奶——降低胆固醇
- 148 果酱拌酸奶——酸甜可口，开胃