

蔬果汁 6000例



都基成◎主编

本书介绍了果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草茶、咖啡、奶茶、奶昔、圣代、果醋、冰点冷饮等饮品，以及重点提示、专家点评、适合人群、另一做法等，下面将饮品部分使用要点详解如下：

食材的黄金组合

食材营养功效

食材图片

食材名称

食材搭配误区

食材的选购

食材的保存

使用小贴士

苹果

Prigenon

回选指南

选购苹果时，以色泽深红、果形匀称、果柄粗壮、果皮薄者为好。

保存

苹果对保鲜要求较高，常温下可保存10天左右。

食用禁忌

苹果、香蕉、榴莲、西瓜、芒果与海鲜同时食用，会引起腹痛、恶心、呕吐等。

苹果富含鞣酸和钾盐，冠心病、心肌梗死、肾病、糖尿病患者不宜多吃。

营养黄金组合

苹果+香蕉=防止宿便中毒

苹果+荔枝同食，能起到防止中毒的作用。

苹果+榴莲=润肠通便

苹果+橙子同食，具有润肠通便的功效。

实用小贴士

苹果不宜与梨同食，否则会引发大部分患者在食用中出现过敏反应。苹果不仅会分解苹果，在食用时还会吸收水分，使女性发胖。

苹果柠檬汁

用法：将苹果洗净，去皮，将籽子打碎成汁，柠檬汁、蜂蜜、半个柠檬的碎块等材料放入搅拌机内，最后将汁倒出即可。

第三步：此汁颜色鲜艳，有少许甜度，可以在榨汁的时候加入冰块。

适用人群：一般人都可食用，尤其适合孕产妇食用。

原料：苹果1个，柠檬半个，柠檬汁1勺，蜂蜜1勺，冰块20克左右。

做法：将苹果洗净，去皮，将籽子打碎成汁，柠檬汁、蜂蜜、半个柠檬的碎块等材料放入搅拌机内，最后将汁倒出即可。

苹果橙子汁

用法：将橙子洗净，去皮，将籽子打碎成汁，苹果洗净，去皮，将籽子打碎成汁，将橙汁、苹果汁、蜂蜜等材料放入搅拌机内，最后将汁倒出即可。

第三步：此汁颜色鲜艳，有少许甜度，可以在榨汁的时候加入冰块。

适用人群：一般人都可食用，尤其适合孕产妇食用。

原料：橙子1个，苹果1个，柠檬汁1勺，蜂蜜1勺，冰块20克左右。

苹果香蕉柠檬汁

用法：将香蕉洗净，去皮，将籽子打碎成汁，苹果洗净，去皮，将籽子打碎成汁，将柠檬汁、苹果汁、香蕉汁、蜂蜜等材料放入搅拌机内，最后将汁倒出即可。

第三步：此汁颜色鲜艳，有少许甜度，可以在榨汁的时候加入冰块。

适用人群：一般人都可食用，尤其适合孕产妇食用。

原料：香蕉1个，苹果1个，柠檬汁1勺，蜂蜜1勺，冰块20克左右。

苹果香蕉柠檬汁

用法：将香蕉洗净，去皮，将籽子打碎成汁，苹果洗净，去皮，将籽子打碎成汁，将柠檬汁、苹果汁、香蕉汁、蜂蜜等材料放入搅拌机内，最后将汁倒出即可。

第三步：此汁颜色鲜艳，有少许甜度，可以在榨汁的时候加入冰块。

适用人群：一般人都可食用，尤其适合孕产妇食用。

原料：香蕉1个，苹果1个，柠檬汁1勺，蜂蜜1勺，冰块20克左右。

果汁

蔬果汁

蔬果汁

花草茶

咖啡/奶茶/奶昔/圣代/果醋

冰点冷饮

042

饮品名

饮品图片

043

原材料

高级营养师告诉你另一种做法

饮品最适宜的人群

专家点评此饮品的功效

饮品制作中要注意的事项

做法的说明

Part1

苹果

苹果汁	042
苹果菠萝柠檬汁	042
苹果猕猴桃汁	043
苹果柠檬汁	043
苹果橘子汁	043
苹果香蕉柠檬汁	043
苹果青提汁	044
苹果优酪乳	044
苹果葡萄干鲜奶汁	044
苹果绿茶优酪乳	044
苹果菠萝桃汁	045
苹果蓝莓汁	045
苹果番荔枝汁	045
苹果酸奶	045

梨

梨汁	046
雪梨汁	046
梨柚汁	047
贡梨双果汁	047
贡梨酸奶	047
白梨香蕉无花果汁	047
贡梨柠檬优酪乳	048
白梨苹果香蕉汁	048
梨子香瓜柠檬汁	048
白梨无花果汁	048
白梨西瓜苹果汁	049
雪梨菠萝汁	049
梨苹果香蕉汁	049
梨香蕉可可汁	049

香蕉

香蕉牛奶汁	050
香蕉哈密瓜鲜奶汁	050
香蕉燕麦牛奶	051
香蕉火龙果汁	051

香蕉优酪乳	051
香蕉茶汁	051
香蕉蜜柑汁	051
香蕉柳橙优酪乳	051

西瓜

西瓜汁	052
西瓜柳橙汁	052
西瓜香蕉汁	053
西瓜牛奶	053
西瓜柠檬汁	053
西瓜蜜桃汁	053
艳阳之舞	054
红糖西瓜饮	054
西瓜木瓜汁	054
西瓜橙子汁	054
莲雾西瓜蜜汁	055
菠萝西瓜汁	055
西瓜柠檬蜂蜜汁	055
西瓜葡萄柚汁	055

橘子

橘子汁	056
橘子菠萝汁	056
橘子优酪乳	057
橘子柠檬汁	057
芒果橘子奶	057
柑橘蜜	057
蜜柑汁	058
金橘番石榴鲜果汁	058
橘子蜂蜜汁	058
橘子酸奶	058
桃子橘子汁	059
橘柚汁	059
金橘柠檬汁	059
金橘苹果汁	059

葡萄

葡萄汁	060
酸甜葡萄菠萝奶	060
葡萄柠檬汁	061

双味葡萄汁	061
葡萄哈密瓜牛奶	061
葡萄鲜奶蜜汁	061
葡萄苹果汁	061
葡萄哈密瓜汁	061

桃子

桃汁	062
蜜桃汁	062
桃子杏仁汁	063
桃子苹果汁	063
桃子香瓜汁	063
水蜜桃优酪乳	063

草莓

草莓汁	064
草莓蛋乳汁	064
草莓柠檬乳酪汁	065
草莓优酪汁	065
草莓香瓜汁	065
草莓水蜜桃菠萝汁	065
草莓芒果香瓜汁	066
草莓猕猴桃汁	066
草莓蜜桃苹果汁	066
山楂草莓汁	066
草莓柳橙汁	067
草莓葡萄汁	067
草莓贡梨汁	067
蓝莓雪乳	067

橙子

柳橙汁	068
柳橙柠檬蜂蜜汁	068
粒粒橙雪乳	069
丰胸美白柳橙汁	069
柳橙苹果梨汁	069
柳橙葡萄菠萝奶	069
柳橙油桃饮	070
柳橙香瓜汁	070
清爽蜜橙汁	070
柳橙西瓜汁	070

- | | | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 无花果柳橙汁····· | 071 | 芒果葡萄柚酸奶····· | 080 | 葡萄柚梨子汁····· | 091 |
| 苹果柳橙汁····· | 071 | 芒果飘雪····· | 081 | 榴莲 | |
| 柳橙香蕉汁····· | 071 | 芒果牛奶····· | 081 | 蜜汁榴莲····· | 092 |
| 菠萝草莓柳橙汁····· | 071 | 芒果哈密瓜汁····· | 081 | 榴莲牛奶果汁····· | 092 |
| 猕猴桃 | | 芒果蜂蜜酸奶····· | 081 | 杨桃 | |
| 猕猴桃汁····· | 072 | 芒果豆奶汁····· | 081 | 蜂蜜杨桃汁····· | 093 |
| 猕猴桃薄荷汁····· | 072 | 圣女果芒果汁····· | 081 | 杨桃柳橙汁····· | 093 |
| 猕猴桃柳橙汁····· | 073 | 柠檬 | | 柚子 | |
| 猕猴桃苹果汁····· | 073 | 柠檬汁····· | 082 | 沙田柚汁····· | 094 |
| 猕猴桃梨子汁····· | 073 | 酸甜柠檬浆····· | 082 | 沙田柚草莓汁····· | 094 |
| 猕猴桃柳橙香蕉汁····· | 073 | 纤体柠檬汁····· | 083 | 甜瓜 | |
| 猕猴桃柳橙酸奶····· | 073 | 双果柠檬汁····· | 083 | 甜瓜酸奶汁····· | 095 |
| 猕猴桃梨香蕉汁····· | 073 | 柠檬柳橙香瓜汁····· | 083 | 香瓜苹果汁····· | 095 |
| 哈密瓜 | | 强体果汁····· | 083 | 综合果汁 | |
| 哈密瓜汁····· | 074 | 樱桃 | | 金色组曲····· | 096 |
| 哈密瓜柠檬汁····· | 074 | 樱桃牛奶····· | 084 | 金色嘉年华····· | 096 |
| 哈密瓜柳橙汁····· | 075 | 樱桃鲜果汁····· | 084 | 姜汁甘蔗汁····· | 096 |
| 哈密瓜蜂蜜汁····· | 075 | 樱桃西红柿柳橙汁····· | 085 | 三果综合汁····· | 096 |
| 哈密瓜椰奶····· | 075 | 樱桃柚子汁····· | 085 | 综合鲜果汁····· | 097 |
| 哈密瓜汁····· | 075 | 樱桃草莓汁····· | 085 | 双奶瓜汁····· | 097 |
| 木瓜 | | 樱桃优酪乳····· | 085 | 美白果汁····· | 097 |
| 木瓜汁····· | 076 | 石榴 | | 夏日之恋····· | 097 |
| 木瓜牛奶····· | 076 | 石榴梨泡泡饮····· | 086 | 杨梅汁····· | 098 |
| 木瓜牛奶蛋汁····· | 077 | 石榴苹果汁····· | 086 | 牛油果葡萄柚汁····· | 098 |
| 木瓜哈密瓜汁····· | 077 | 番石榴 | | 人参果梨汁····· | 098 |
| 木瓜柳橙汁····· | 077 | 番石榴综合果汁····· | 087 | 百香果蜂蜜饮····· | 098 |
| 丰胸美白木瓜汁····· | 077 | 番石榴葡萄柚汁····· | 087 | 桑葚青梅杨桃汁····· | 099 |
| 菠萝 | | 火龙果 | | 桑葚猕猴桃奶····· | 099 |
| 菠萝汁····· | 078 | 火龙果汁····· | 088 | 蜜汁枇杷综合果汁····· | 099 |
| 菠萝苹果汁····· | 078 | 火龙果降压果汁····· | 088 | 木瓜综合果汁····· | 099 |
| 菠萝香瓜汁····· | 079 | 李子 | | 滋养多果汁····· | 100 |
| 酸甜菠萝汁····· | 079 | 李子牛奶饮····· | 089 | 蜜柑香蕉汁····· | 100 |
| 沙田柚菠萝汁····· | 079 | 李子柠檬汁····· | 089 | 木瓜香蕉奶····· | 100 |
| 酸甜菠萝鲜果汁····· | 079 | 荔枝 | | 蜜汁枇杷综合汁····· | 100 |
| 双桃菠萝汁····· | 079 | 荔枝酸奶····· | 090 | | |
| 营养酸甜菠萝汁····· | 079 | 荔枝柠檬汁····· | 090 | | |
| 芒果 | | 葡萄柚 | | | |
| 芒果柠檬汁····· | 080 | 葡萄柚汁····· | 091 | | |



Part2 蔬菜汁

西红柿

- 西红柿汁…………… 102
- 西红柿酸奶…………… 102
- 西红柿蜂蜜汁…………… 103
- 西红柿芹菜优酪乳…………… 103
- 西红柿双芹汁…………… 103
- 西红柿柠檬汁…………… 103
- 西红柿洋葱汁…………… 104
- 西红柿鲜蔬汁…………… 104
- 西红柿豆腐汁…………… 104
- 西红柿苹果醋汁…………… 104
- 西红柿芹菜汁…………… 105
- 西红柿胡萝卜汁…………… 105
- 西红柿芹菜豆腐汁…………… 105
- 西红柿海带汁…………… 105

胡萝卜

- 胡萝卜汁…………… 106
- 胡萝卜红薯牛奶…………… 106
- 胡萝卜南瓜牛奶…………… 107
- 胡萝卜红薯西芹汁…………… 107
- 胡萝卜甜椒汁…………… 107
- 胡萝卜芹菜汁…………… 107
- 包菜胡萝卜汁…………… 108
- 胡萝卜蔬菜汁…………… 108
- 大蒜胡萝卜汁…………… 108
- 胡萝卜酸奶…………… 108
- 胡萝卜苜蓿汁…………… 109
- 胡萝卜西兰花汁…………… 109
- 莲藕胡萝卜汁…………… 109
- 胡萝卜西红柿汁…………… 109

包菜

- 包菜汁…………… 110
- 包菜土豆汁…………… 110
- 蔬菜混合汁…………… 111
- 包菜水芹汁…………… 111

- 包菜莴笋汁…………… 111
- 包菜白萝卜汁…………… 111

菠菜

- 菠菜汁…………… 112
- 菠菜优酪乳…………… 112
- 菠菜黑芝麻牛奶汁…………… 113
- 双芹菠菜蔬菜汁…………… 113
- 菠菜胡萝卜汁…………… 113
- 黄花菠菜汁…………… 113

芹菜

- 芹菜汁…………… 114
- 芹菜芦笋汁…………… 114
- 芹菜西红柿汁…………… 115
- 芹菜柠檬汁…………… 115
- 甜椒芹菜汁…………… 115
- 牛蒡芹菜汁…………… 115

西蓝花

- 西蓝花胡萝卜汁…………… 116
- 西蓝花包菜汁…………… 116
- 西蓝花菠菜汁…………… 117
- 西蓝花白萝卜汁…………… 117
- 西蓝花芦笋汁…………… 117
- 西蓝花西红柿汁…………… 117

黄瓜

- 黄瓜汁…………… 118
- 黄瓜芹菜蔬菜汁…………… 118
- 黄瓜蜜饮…………… 119
- 黄瓜生菜冬瓜汁…………… 119
- 双西黄瓜汁…………… 119
- 黄瓜莴笋汁…………… 119

南瓜

- 南瓜汁…………… 120
- 南瓜牛奶…………… 120

苦瓜

- 苦瓜汁…………… 121
- 苦瓜芦笋汁…………… 121

芦笋

- 芦笋西红柿汁…………… 122

- 芦笋洋葱汁…………… 122

白萝卜

- 白萝卜汁…………… 123
- 白萝卜大蒜汁…………… 123

油菜

- 油菜紫包菜汁…………… 124
- 油菜芹菜汁…………… 124

莲藕

- 莲藕柿子汁…………… 125
- 土豆莲藕汁…………… 125

综合蔬菜汁

- 五色蔬菜汁…………… 126
- 营养蔬菜汁…………… 126
- 甜椒蔬菜混合汁…………… 126
- 小白菜降糖汁…………… 126
- 南瓜豆浆汁…………… 127
- 黄金南瓜豆奶汁…………… 127
- 山药冬瓜萝卜汁…………… 127
- 冬瓜姜片汁…………… 127
- 白萝卜姜汁…………… 128
- 土豆胡萝卜汁…………… 128
- 芥蓝薄荷汁…………… 128
- 银耳汁…………… 128
- 洋葱汁…………… 129
- 莴笋汁…………… 129
- 山药汁…………… 129
- 百合汁…………… 129
- 芦荟汁…………… 130
- 包菜汁…………… 130
- 参须汁…………… 130
- 仙人掌汁…………… 130

Part3 疏果汁

- 包菜菠萝汁…………… 132
- 包菜火龙果汁…………… 132

包菜橘子汁·····	132	胡萝卜苹果汁·····	142	莲雾双瓜汁·····	151
包菜酪梨汁·····	132	胡萝卜葡萄汁·····	142	芦荟果汁·····	151
包菜芒果柠檬汁·····	133	胡萝卜山竹汁·····	142	芦荟龙眼露·····	152
包菜猕猴桃柠檬汁·····	133	胡萝卜生菜苹果汁·····	142	芦荟柠檬汁·····	152
包菜蜜瓜柠檬汁·····	133	胡萝卜石榴包菜汁·····	143	芦荟牛奶果汁·····	152
包菜蜜瓜汁·····	133	胡萝卜桃子汁·····	143	芦笋菠萝汁·····	152
包菜木瓜汁·····	134	胡萝卜西瓜汁·····	143	芦笋蜜柚汁·····	153
包菜苹果汁·····	134	胡萝卜冰糖汁·····	143	芦笋苹果汁·····	153
包菜葡萄汁·····	134	胡萝卜西芹李子汁·····	144	南瓜百合梨子汁·····	153
包菜桃子汁·····	134	胡萝卜西瓜优酪乳·····	144	南瓜胡萝卜橙子汁·····	153
包菜茼蒿橘汁·····	135	西红柿包菜柠檬汁·····	144	南瓜橘子汁·····	154
包菜西红柿苹果汁·····	135	西红柿包菜芹菜汁·····	144	南瓜木瓜汁·····	154
包菜香蕉蜂蜜汁·····	135	西红柿甘蔗汁·····	145	南瓜香蕉牛奶·····	154
菠菜菠萝牛奶·····	135	西红柿胡萝卜汁·····	145	南瓜杏仁汁·····	154
菠菜果汁·····	136	西红柿胡柚酸奶·····	145	芹菜胡萝卜汁·····	155
菠菜胡萝卜西红柿汁·····	136	西红柿西瓜西芹汁·····	145	芹菜橘子汁·····	155
菠菜橘汁·····	136	西红柿马蹄汁·····	146	西芹哈密瓜汁·····	155
菠菜荔枝汁·····	136	西红柿芒果汁·····	146	芹菜苹果汁·····	155
菠菜胡萝卜汁·····	137	西红柿柠檬牛奶·····	146	芹菜柿子饮·····	156
菠菜包菜汁·····	137	西红柿苹果优酪乳·····	146	芹菜西红柿饮·····	156
菠菜芹菜汁·····	137	西红柿沙田柚汁·····	147	芹菜杨桃蔬果汁·····	156
菠菜樱桃汁·····	137	西红柿西瓜柠檬饮·····	147	青豆橘子汁·····	156
菠萝橙子西芹汁·····	138	西红柿柠檬鲜蔬汁·····	147	山药苹果汁·····	157
菠萝芹菜汁·····	138	西红柿甘蔗包菜汁·····	147	山药苹果酸奶·····	157
菠萝西红柿汁·····	138	西红柿柠檬柚汁·····	148	山药橘子苹果汁·····	157
菠菜苹果汁·····	138	黄瓜木瓜柠檬汁·····	148	山药蜜汁·····	157
胡萝卜包菜汁·····	139	黄瓜苹果菠萝汁·····	148	茼蒿包菜菠萝汁·····	158
胡萝卜苹果饮·····	139	黄瓜苹果汁·····	148	茼蒿菠萝柠檬汁·····	158
胡萝卜草莓汁·····	139	黄瓜水果汁·····	149	茼蒿葡萄柚汁·····	158
胡萝卜豆浆·····	139	黄瓜水梨汁·····	149	莴笋菠萝汁·····	158
胡萝卜柑橘汁·····	140	黄瓜西瓜芹菜汁·····	149	莴笋西芹综合蔬果汁·····	159
胡萝卜红薯汁·····	140	黄瓜西芹蔬果汁·····	149	莴笋橘子苹果汁·····	159
胡萝卜梨子汁·····	140	黄瓜柠檬汁·····	150	莴笋葡萄柚汁·····	159
胡萝卜柳橙苹果汁·····	140	莲藕菠萝芒果汁·····	150	莴笋蔬果汁·····	159
胡萝卜木瓜汁·····	141	莲藕柳橙蔬果汁·····	150	莴笋苹果汁·····	160
胡萝卜猕猴桃柠檬汁·····	141	莲藕木瓜汁·····	150	西蓝花奶昔·····	160
胡萝卜猕猴桃果汁·····	141	莲藕苹果汁·····	151	西蓝花葡萄汁·····	160
胡萝卜柠檬梨汁·····	141	莲藕柠檬汁·····	151	西芹菠萝牛奶·····	160

西芹橘子哈密瓜汁·····	161	百合香蕉葡萄汁·····	170	柠檬芹菜汁·····	180
西芹苹果汁·····	161	李子生菜柠檬汁·····	170	柠檬橘子西生菜汁·····	180
西芹西红柿柠檬汁·····	161	蔬菜菠萝汁·····	171	柠檬青椒柚子汁·····	180
小白菜苹果奶汁·····	161	红薯叶苹果汁·····	171	柠檬生菜草莓汁·····	180
小白菜葡萄柚蔬果汁·····	162	双果蔬菜酸奶·····	171	柠檬笋果芭蕉汁·····	181
小黄瓜苹果汁·····	162	水果西蓝花汁·····	171	柠檬莴笋芒果饮·····	181
杨桃玉米须饮·····	162	酸甜西芹双萝饮·····	172	柠檬西蓝花橘汁·····	181
冬瓜苹果柠檬汁·····	162	黄瓜活力蔬果汁·····	172	柠檬西芹橘子汁·····	181
豆芽草莓汁·····	163	鲜果鲜菜汁·····	172	柠檬西芹柚汁·····	182
豆芽柠檬汁·····	163	鲜蔬降糖汁·····	172	柠檬小白菜汁·····	182
红薯苹果葡萄汁·····	163	苋菜苹果汁·····	173	柠檬油菜汁·····	182
红薯叶苹果柳橙汁·····	163	香菇葡萄汁·····	173	苹果白菜柠檬汁·····	182
西蓝花酪梨葡萄柚汁·····	164	香芹苹果汁·····	173	苹果菠菜柠檬汁·····	183
樱桃芹菜汁·····	164	香酸苹果亮眼饮·····	173	苹果菠萝老姜汁·····	183
油菜菠萝汁·····	164	消脂蔬果汁·····	174	苹果草莓胡萝卜汁·····	183
油菜李子汁·····	164	马蹄山药汁·····	174	苹果冬瓜柠檬汁·····	183
油菜苹果姜汁·····	165	玫瑰黄瓜饮·····	174	苹果红薯蔬果汁·····	184
油菜芹菜苹果汁·····	165	奶白菜苹果汁·····	174	苹果胡萝卜柠檬饮·····	184
珍珠猕猴桃汁·····	165	洋葱果菜汁·····	175	苹果黄瓜柠檬汁·····	184
芝麻菜桃子汁·····	165	西蓝花西红柿汁·····	175	苹果芥蓝汁·····	184
紫包菜橘子汁·····	166	西蓝花汁·····	175	苹果橘子油菜汁·····	185
紫包菜梨汁·····	166	山药西红柿优酪乳·····	175	苹果苦瓜鲜奶汁·····	185
紫包菜南瓜汁·····	166	青苹果消脂蔬果汁·····	176	苹果芹菜油菜汁·····	185
紫苏菠萝酸蜜汁·····	166	黄皮苹果西红柿汁·····	176	苹果油菜柠檬汁·····	185
苦瓜菠萝橘子汁·····	167	活力蔬果汁·····	176	苹果茼蒿蔬果汁·····	186
苦瓜苹果牛奶·····	167	芥蓝薄荷汁·····	176	苹果莴笋柠檬汁·····	186
白菜柠檬汁·····	167	柿子胡萝卜汁·····	177	苹果芜菁柠檬汁·····	186
白菜苹果汁·····	167	香蕉西红柿汁·····	177	苹果西红柿双菜优酪乳·····	186
彩椒柠檬汁·····	168	综合果菜汁·····	177	苹果西芹芦荟汁·····	187
甜椒轻盈活力饮·····	168	柠檬菠菜柚汁·····	177	苹果西芹芦笋汁·····	187
萝卜芥菜柠檬汁·····	168	柠檬菠萝果菜汁·····	178	苹果西芹柠檬汁·····	187
萝卜龙眼汁·····	168	柠檬茭白果汁·····	178	苹果油菜柠檬优酪乳·····	187
萝卜山竹蔬果汁·····	169	柠檬芥菜橘子汁·····	178	苹果紫苏柠檬汁·····	188
甘苦汁·····	169	柠檬芥菜蜜柑汁·····	178	葡萄菠菜汁·····	188
土豆莲藕蜜汁·····	169	柠檬芦荟芹菜汁·····	179	葡萄菠萝猕猴桃汁·····	188
毛豆香蕉汁·····	169	柠檬牛蒡柚汁·····	179	葡萄冬瓜猕猴桃汁·····	188
白兰瓜猕猴桃汁·····	170	柠檬葡萄梨子牛蒡汁·····	179	葡萄冬瓜香蕉汁·····	189
白兰瓜葡萄柚汁·····	170	柠檬芹菜香瓜汁·····	179	葡萄西蓝花白梨汁·····	189

葡萄芦笋苹果汁·····	189	木瓜莴笋汁·····	199	人参果梨葡萄汁·····	208
葡萄萝卜梨汁·····	189	木瓜鲜姜汁·····	199	润肤多汁饮·····	208
葡萄芋茎梨子汁·····	190	西瓜橘子西红柿汁·····	199	桑葚青梅杨桃汁·····	209
葡萄芝麻汁·····	190	西瓜芦荟汁·····	199	柿子柠檬汁·····	209
葡萄青椒果汁·····	190	西瓜芹菜葡萄柚汁·····	200	桃汁芹菜汁·····	209
葡萄蔬果汁·····	190	西瓜西红柿汁·····	200	香瓜西红柿蜜莲汁·····	209
葡萄芫菁梨子汁·····	191	西瓜西芹汁·····	200	香瓜蔬菜汁·····	210
葡萄西红柿菠萝汁·····	191	番石榴胡萝卜汁·····	200	香蕉苦瓜油菜汁·····	210
葡萄柠檬蔬果汁·····	191	番石榴西芹汁·····	201	香蕉苦瓜汁·····	210
葡萄仙人掌芒果香瓜汁	191	蜂蜜苦瓜姜汁·····	201	香蕉茼蒿牛奶汁·····	210
葡萄西芹蔬果汁·····	192	蜂蜜西红柿山楂汁·····	201	香蕉蔬菜汁·····	211
葡萄生菜梨子汁·····	192	蜂蜜苋菜果汁·····	201	香蕉苦瓜苹果汁·····	211
葡萄柚芦荟鲜果汁·····	192	甘蔗姜汁·····	202	菠菜芝麻牛奶·····	211
葡萄柚芹菜汁·····	192	甘蔗西红柿优酪乳·····	202	菠菜柠檬橘汁·····	211
葡萄柚苹果黄瓜汁·····	193	哈密瓜包菜汁·····	202	樱桃西红柿汁·····	212
草莓芦笋果汁·····	193	哈密瓜黄瓜马蹄汁·····	202	黄瓜水果汁·····	212
草莓芦笋猕猴桃汁·····	193	哈密瓜毛豆汁·····	203	胡柚包菜西红柿汁·····	212
草莓萝卜柠檬汁·····	193	哈密瓜猕猴桃蔬菜汁·····	203	玫瑰西瓜黄瓜汁·····	212
草莓白萝卜牛奶汁·····	194	哈密瓜苦瓜汁·····	203	冬瓜柠檬苹果汁·····	213
草莓芒果芹菜汁·····	194	火龙果柠檬汁·····	203	清热柠檬汁·····	213
草莓蒲公英汁·····	194	火龙果苦瓜汁·····	204	苹果草莓胡萝卜冰饮·····	213
草莓芹菜汁·····	194	西红柿姜梨饮·····	204	青椒苹果汁·····	213
草莓蔬果汁·····	195	桔梗苹果胡萝卜汁·····	204	葡萄西芹优酪乳·····	214
草莓双笋汁·····	195	橘子姜蜜汁·····	204	苹果胡萝卜蔬果汁·····	214
草莓西芹哈密瓜汁·····	195	橘子苦瓜汁·····	205	酸味菠萝汁·····	214
草莓香瓜椰菜汁·····	195	橘子萝卜苹果汁·····	205	香菇葡萄汁·····	214
草莓紫苏橘子汁·····	196	橘子芹菜花椰汁·····	205	芭蕉果蔬汁·····	215
低脂水果汁·····	196	梨子甜椒蔬果汁·····	205	芭蕉火龙果萝卜汁·····	215
猕猴桃百合桃子汁·····	196	梨子蜂蜜饮·····	206	芭蕉生菜西芹汁·····	215
猕猴桃柳橙奶酪·····	196	梨椒蔬果汁·····	206	猕猴桃生菜汁·····	215
猕猴桃双菜菠萝汁·····	197	梨子鲜藕汁·····	206	猕猴桃蔬菜汁·····	216
猕猴桃山药汁·····	197	梨子油菜蔬果汁·····	206	牛蒡水果汁·····	216
猕猴桃西蓝花菠萝汁·····	197	柳橙包菜芦荟汁·····	207	牛奶蔬果汁·····	216
猕猴桃油菜汁·····	197	柳橙蔬菜汁·····	207	蜜枣龙眼汁·····	216
猕猴桃蔬果汁·····	198	芒果菠菜蔬果汁·····	207	干百合桃子汁·····	217
猕猴桃白萝卜香橙汁·····	198	芒果茭白牛奶·····	207	芹菜桃子柳橙汁·····	217
木瓜红薯汁·····	198	青苹果白菜汁·····	208	健康橘蒟水梨汁·····	217
木瓜蔬菜汁·····	198	清爽蔬果汁·····	208	桂圆芦荟露·····	217

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 草莓芜菁香瓜汁····· 218 | 柳橙柠檬菠萝椰奶····· 227 | 菠萝苜蓿汁····· 237 |
| 芝麻香蕉牛奶····· 218 | 菠萝柳橙草莓汁····· 227 | 双皮蔬果汁····· 237 |
| 黑豆芝麻汁····· 218 | 猕猴桃无花果汁····· 228 | 香蕉润肤饮····· 237 |
| 红豆香蕉酸奶····· 218 | 西瓜白梨苹果汁····· 228 | 火龙果美白汁····· 237 |
| 草莓虎儿草菠萝汁····· 219 | 芒果人参果柠檬汁····· 228 | 草莓油菜猕猴桃汁····· 238 |
| 西红柿胡柚柠檬优酪乳 219 | 甘蔗西红柿汁····· 228 | 草莓白萝卜菠萝汁····· 238 |
| 香瓜蔬果汁····· 219 | 莴笋蜂蜜汁····· 229 | 哈密瓜养颜汁····· 238 |
| 胡萝卜柠檬优酪乳····· 219 | 油菜苹果姜汁····· 229 | 黄瓜解毒汁····· 238 |
| 柠檬蒲公英汁····· 220 | 甜柿胡萝卜汁····· 229 | 柠檬青菜汁····· 239 |
| 草莓黄瓜葡萄柚汁····· 220 | 蜜枣桂圆汁····· 229 | 柠檬青椒白萝卜汁····· 239 |
| 胡萝卜菠萝汁····· 220 | 酸甜柠檬浆····· 230 | 桃子柳橙汁····· 239 |
| 胡萝卜枇杷苹果汁····· 220 | 包菜猕猴桃汁····· 230 | 香蕉柳橙汁····· 239 |
| 胡萝卜苹果芹菜汁····· 221 | 苹果生菜柠檬汁····· 230 | 甜瓜酸奶饮····· 240 |
| 柠檬生菜芦笋汁····· 221 | 生菜李子柠檬汁····· 230 | 哈密瓜柠檬饮····· 240 |
| 胡萝卜香瓜汁····· 221 | 西红柿苹果蜜汁····· 231 | 酪梨水蜜桃汁····· 240 |
| 苹果芹菜柠檬青梅汁·· 221 | 清凉综合饮····· 231 | 苹果胡萝卜柠檬汁····· 240 |
| 香蕉菠菜牛奶····· 222 | 排毒黄瓜蜜饮····· 231 | 芹菜生菜柠檬汁····· 241 |
| 苦瓜苹果牛奶····· 222 | 美白冬瓜蜜饮····· 231 | 西芹苹果柠檬汁····· 241 |
| 包菜苹果青梅汁····· 222 | 猕猴桃瘦身汁····· 232 | 葡萄鲜奶汁····· 241 |
| 包菜苹果草莓桑葚汁·· 222 | 葡萄排毒饮····· 232 | 苹果葡萄干牛奶····· 241 |
| 苹果石榴汁····· 223 | 包菜香蕉汁····· 232 | 草莓菠萝葡萄柚汁····· 242 |
| 毛豆橘子汁····· 223 | 梨子香瓜汁····· 232 | 葡萄芦笋苹果饮····· 242 |
| 大白菜汁····· 223 | 火龙果排毒汁····· 233 | 香蕉哈密瓜奶····· 242 |
| 李子鲜藕马蹄汁····· 223 | 青苹果柚子汁····· 233 | 包菜西红柿苹果饮····· 242 |
| 木瓜酸奶柳橙汁····· 224 | 香蕉柠檬莴笋汁····· 233 | 猕猴桃柠檬菠萝汁····· 243 |
| 草莓蜂蜜汁····· 224 | 草莓西芹哈密瓜汁 ··· 233 | 青豆橘子奶汁····· 243 |
| 酸甜木瓜汁····· 224 | 菠萝沙田柚汁····· 234 | 猕猴桃蜜汁····· 243 |
| 橘子蜂蜜豆浆····· 224 | 白葡萄茄子梨汁····· 234 | 香蕉苹果汁····· 243 |
| 草莓柠檬酸奶····· 225 | 萝卜芥菜西芹汁····· 234 | 芒果柠檬蜜汁····· 244 |
| 菠萝苹果葡萄柚汁····· 225 | 韭菜香瓜柳橙汁····· 234 | 金橘柠檬蜜汁····· 244 |
| 酸甜草莓柳橙汁····· 225 | 柠檬芥菜蜜柑汁····· 235 | 西红柿柠檬牛奶蜜汁·· 244 |
| 草莓菠萝蜜桃汁····· 225 | 柠檬油菜橘子汁····· 235 | 苹果胡萝卜优酪乳····· 244 |
| 柳橙薄荷汁····· 226 | 瓜菜桃子柳橙汁····· 235 | 西红柿芹菜萝卜汁····· 245 |
| 甜椒综合汁····· 226 | 葡萄紫苏菠萝汁····· 235 | 木瓜鲜奶汁····· 245 |
| 冬瓜苹果汁····· 226 | 草莓黄瓜葡萄柚汁····· 236 | 苹果生菜优酪乳····· 245 |
| 小黄瓜蜜饮····· 226 | 柠檬蒲公英葡萄柚汁·· 236 | 西红柿芹菜柠檬汁····· 245 |
| 葡萄菠萝猕猴桃果汁·· 227 | 柠檬油菜草莓汁····· 236 | 南瓜柑橘汁····· 246 |
| 葡萄白萝卜梨汁····· 227 | 柠檬紫苏汁····· 236 | 西红柿包菜甘蔗汁····· 246 |

香蕉咖啡牛奶·····	246	金盏菊健胃茶·····	255	芙蓉荷叶消食茶·····	265
南瓜柳橙牛奶·····	246	菊茶普洱茶·····	255	明目茶·····	265
哈密瓜鲜奶汁·····	247	菊花蜂蜜水·····	256	茉莉花香茶·····	265
苹果橘子姜汁·····	247	菊花决明饮·····	256	茉莉洛神茶·····	265
菠萝西瓜蜜汁·····	247	菊花蜜茶·····	256	茉莉鲜茶·····	266
木瓜红布林汁·····	247	菊花山楂茶·····	256	茉莉紫罗兰茶·····	266
菠萝西红柿柠檬汁·····	248	洋甘菊红花茶·····	257	柠檬草瘦腿茶·····	266
菠萝沙田柚蜜汁·····	248	菊枣养颜润色茶·····	257	柠檬蜜茶·····	266
沙田柚草莓优酪乳·····	248	薄荷茶·····	257	柠檬红茶·····	267
酸甜葡萄汁·····	248	薄荷甘草茶·····	257	柠檬蜜糖茶·····	267
木瓜苹果莴笋汁·····	249	薄荷甘菊茶·····	258	泡沫绿茶·····	267
苦瓜菠萝柠檬汁·····	249	薄荷鲜果茶·····	258	飘香桂花润肤茶·····	267
莲雾西瓜汁·····	249	薄荷绿茶·····	258	蒲公英甘草茶·····	268
猕猴桃生菜黄瓜汁·····	249	莲花蜜茶·····	258	蒲公英清凉茶·····	268
苹果燕麦牛奶·····	250	莲花心金盏茶·····	259	普洱茶·····	268
西红柿胡柚汁·····	250	莲子茶·····	259	杞菊饮·····	268
草莓人参果汁·····	250	芦荟红茶·····	259	清肝定喘茶·····	269
香瓜果菜汁·····	250	芦荟清心美颜茶·····	259	清凉百草茶·····	269
		绿茶净白驻颜茶·····	260	清心明目茶·····	269
		绿茶·····	260	三花清凉茶·····	269
		绿豆菊花茶·····	260	清热凉血茶·····	270
		百里香桂花茶·····	260	清香安神茶·····	270
		草本瘦身茶·····	261	润肤茶·····	270
		橙香美颜茶·····	261	桃花清肠茶·····	270
		丁香绿茶·····	261	天然润白奶茶饮·····	271
		番石榴蕊叶茶·····	261	铁观音绿茶·····	271
		番石榴消食茶·····	262	乌龙山楂茶·····	271
		粉色甜味蜜桃茶·····	262	勿忘我花茶·····	271
		蜂蜜红茶·····	262	鲜活美颜茶·····	272
		甘草茶·····	262	消暑茶·····	272
		桂花普洱茶·····	263	香蜂草凉茶·····	272
		桂花蜜茶·····	263	消脂山楂茶·····	272
		桂花减压茶·····	263	消脂乌龙梅茶·····	273
		荷叶茶·····	263	养心安神茶·····	273
		荷叶甘草茶·····	264	滋润馨香柳橙茶·····	273
		荷叶瘦身茶·····	264	紫苏梅子绿茶·····	273
		加味绿茶·····	264	红花绿茶饮·····	274
		降糖茶·····	264	灵芝草绿茶·····	274

Part4 花草药茶

花草

玫瑰红茶·····	252
玫瑰蜜奶茶·····	252
玫瑰普洱茶·····	252
玫瑰杞枣茶·····	252
迷迭香玫瑰茶·····	253
玫瑰调经茶·····	253
玫瑰茄香花茶·····	253
迷迭杜松果茶·····	253
迷迭香草茶·····	254
金银花饮·····	254
迷迭香茶·····	254
迷迭香柠檬茶·····	254
金莲花清热茶·····	255
金银花绿茶·····	255

花生奶茶·····	302	香蕉巧克力奶昔·····	311	苹果醋·····	320
香榭奶茶·····	302	香蕉蓝莓草莓奶昔·····	311	荔枝醋·····	320
香蕉奶茶·····	302	香蕉草莓柳橙奶昔·····	311	柠檬醋·····	320
木瓜奶茶·····	302	香蕉菠萝奶昔·····	312	黑枣醋·····	321
小珍珠粉奶茶·····	303	香蕉杏仁酪梨奶昔·····	312	柠檬苹果醋·····	321
果糖珍珠奶茶·····	303	香蕉柑橘奶昔·····	312	菠萝醋·····	321
香草冰奶茶·····	303	哈密瓜芒果奶昔·····	312	猕猴桃醋·····	321
胚芽奶茶·····	303	白巧克力奶昔·····	313	樱桃醋·····	322
柠檬奶茶·····	304	番薯奶昔·····	313	柿子醋·····	322
桂花奶茶·····	304	绿茶奶昔·····	313	草莓醋·····	322
姜汁奶茶·····	304	猕猴桃哈密瓜芒果奶昔	313	西红柿醋·····	322
南非椰香奶茶·····	304	迷迭香杏仁奶昔·····	314		
恋情奶茶·····	305	柳橙芒果蓝莓奶昔·····	314		
薰衣草奶茶·····	305	芒果菠萝柠檬奶昔·····	314		
刚果雪糖奶茶·····	305	胡萝卜橘子奶昔·····	314		
爱尔兰冰奶茶·····	305	荔枝奶昔·····	315		
点子奶茶·····	306	卡式达棉花糖奶昔·····	315		
冰焦糖奶茶·····	306	蜂蜜香蕉奶昔·····	315		
金猴王茉莉冰奶茶·····	306	黑枣苹果奶昔·····	315		
冰可可奶茶·····	306	哈密瓜奶昔·····	316		
水蜜桃冰奶茶·····	307	薄荷奶昔·····	316		
绿抹冰奶茶·····	307	绿豆奶昔·····	316		
莱茵玫瑰冰奶茶·····	307	南瓜胡萝卜奶昔·····	316		
北海道冰奶茶·····	307	芒果猕猴桃奶昔·····	317		
玫瑰奶茶·····	308	葡萄奶昔·····	317		
贝礼诗奶茶·····	308	纯正香草奶昔·····	317		
去寒姜汁奶茶·····	308	香橙柠檬奶昔·····	317		
香草榛果冰奶茶·····	308	圣代			
西雅图奶茶·····	309	黑森林圣代·····	318		
坚果奶茶·····	309	水蜜桃圣代·····	318		
贵妃杏仁奶茶·····	309	综合水果圣代·····	318		
玫瑰香草奶茶·····	309	什锦水果圣代·····	318		
奶昔		樱桃圣代·····	319		
草莓奶昔·····	310	巧克力圣代·····	319		
香蕉奶昔·····	310	草莓圣代·····	319		
芒果奶昔·····	310	夏威夷圣代·····	319		
蓝莓奶昔·····	310	果醋			
草莓西红柿奶昔·····	311	葡萄醋·····	320		

Part6 冰点冷饮

冰激凌

香草冰激凌·····	324
西红柿冰激凌·····	324
果仁冰激凌·····	324
果子露冰激凌·····	324
奶油冰激凌·····	325
苹果冰激凌·····	325
色彩冰激凌·····	325
香蕉冰激凌·····	325
柳橙冰激凌·····	325
蜜红豆冰激凌·····	325
欧陆冰激凌·····	326
胡萝卜冰激凌·····	326
芒果冰激凌·····	326
猕猴桃冰激凌·····	326
水果丁冰激凌·····	326
抹茶冰激凌·····	326
柠檬冰激凌·····	327
暖风冰激凌·····	327
夏日黄金梦·····	327
热带水果冰激凌·····	327
青提冰激凌·····	327

皇冠冰激凌	327	火龙果冰沙	335	桃子雪泡	344
异国风情	328	荔枝冰沙	335	翡翠雪泡	345
情有独钟	328	柳橙冰沙	336	苹果雪泡	345
香芋冰激凌	328	猕猴桃汽水冰沙	336	花生雪泡	345
鸭梨冰激凌	328	木瓜椰果冰沙	336	樱桃雪泡	345
棉花糖冰激凌	328	热带风情冰沙	336	小麦草雪泡	346
芋头冰激凌	328	水蜜桃茶冰沙	337	薰衣草雪泡	346
巧克力蓝莓冰激凌	329	茉莉花茶冰沙	337	紫罗兰雪泡	346
三色冰激凌	329	香蕉冰沙	337	葡萄雪泡	346
罗马之恋	329	酸梅冰沙	337	刨冰、冰棒	
可可冰激凌	329	杨桃冰沙	338	仙草冻锉冰	347
薄荷冰激凌	329	柚子酱冰沙	338	西瓜芒果冰	347
蓝莓冰激凌	329	柠檬鸡蛋冰沙	338	芒果冰	347
牛奶冰激凌	330	香槟粗粒冰沙	338	四果冰	347
啡色诱惑	330	白葡萄酒冰沙	339	红豆牛奶锉冰	348
绿豆薏仁冰激凌	330	爱尔兰春天冰沙	339	黑糖锉冰	348
红豆冰激凌	330	红豆冰沙	339	芋头锉冰	348
夏日冰激凌	330	蓝莓冰沙	339	密豆冰	348
维纳斯之梦	330	酪梨布丁冰沙	340	柠檬芒果冰	348
蜜瓜酸奶冰激凌	331	玫瑰花蜜冰沙	340	菠萝冰	348
深情款款	331	果粒茶冰沙	340	柳橙炼乳冰	349
玉米冰激凌	331	鸳鸯冰沙	340	仙草茶锉冰	349
红茶冰激凌	331	花生优酪冰沙	341	红豆冰	349
青苹果乐园	332	柑橘椰果冰沙	341	芋头鲜奶冰	349
苹果柠檬冰激凌	332	酸奶冰沙	341	芋仔冰	349
西瓜汁冰激凌	332	芋香冰沙	341	方块冰	349
黑牛	332	红酒粗粒冰沙	342	牛奶雪花冰	350
冰沙		莲子红豆冰沙	342	草莓冰	350
荔枝杨桃冰沙	333	哈密瓜冰沙	342	综合水果冰	350
柠檬冰沙	333	桑葚蓝莓冰沙	342	双色芋圆冰	350
红豆牛奶冰沙	333	双色猕猴桃冰沙	343	香蕉冰	350
多彩水果冰沙	333	大甲芋头冰	343	柳橙冰棒	350
菠萝酸奶冰沙	334	乌梅冰沙	343	菠萝冰棒	351
芒果冰沙	334	拿铁咖啡冰沙	343	酸梅冰棒	351
芒果酸奶冰沙	334	雪泡		米糕桂圆冰棒	351
草莓苹果冰沙	334	草莓雪泡	344	红豆牛奶冰棒	351
红梅果粒冰沙	335	玫瑰蜜雪泡	344	糯米冰棒	351
橘子冰沙	335	椰浆酪梨雪泡	344	绿豆冰棒	351

功效检索

- 苹果猕猴桃汁····· 043
苹果柠檬汁····· 043
贡梨酸奶····· 047
梨香蕉可可汁····· 049
香蕉茶汁····· 051
香蕉柳橙优酪乳····· 051
芒果橘子奶····· 057
橘柚汁····· 059
金橘柠檬汁····· 059
葡萄苹果汁····· 061
柳橙油桃饮····· 070
清爽蜜橙汁····· 070
无花果柳橙汁····· 071
苹果柳橙汁····· 071
柳橙香蕉汁····· 071
猕猴桃汁····· 072
猕猴桃柳橙汁····· 073
猕猴桃梨子汁····· 073
猕猴桃梨香蕉汁····· 073
哈密瓜汁····· 074
哈密瓜柠檬汁····· 074
芒果柠檬汁····· 080
芒果蜂蜜酸奶····· 081
双果柠檬汁····· 083
李子牛奶饮····· 089
荔枝柠檬汁····· 090
金色组曲····· 096
金色嘉年华····· 096
姜汁甘蔗汁····· 096
三果综合汁····· 096
西红柿优酪乳····· 103
西红柿洋葱汁····· 104
胡萝卜红薯西芹汁····· 107
胡萝卜苜蓿汁····· 109
胡萝卜西蓝花汁····· 109
包菜莴笋汁····· 111
菠菜黑芝麻牛奶汁····· 113
白萝卜汁····· 123
土豆莲藕蜜汁····· 169
毛豆香蕉汁····· 169
蔬菜菠萝汁····· 171
香酸苹果亮眼饮····· 173
马蹄山药汁····· 174
洋葱果菜汁····· 175
西蓝花汁····· 175
柠檬芥菜橘子汁····· 178
柠檬莴笋芒果饮····· 181
柠檬西芹柚汁····· 182
柠檬油菜汁····· 182
苹果红薯蔬果汁····· 184
苹果芥蓝汁····· 184
苹果芹菜油菜汁····· 185
苹果茼蒿蔬果汁····· 186
猕猴桃西蓝花菠萝汁····· 197
梨子甜椒蔬果汁····· 205
香瓜西红柿蜜莲汁····· 209
玫瑰西瓜黄瓜汁····· 212
酸甜草莓柳橙汁····· 225
柳橙柠檬菠萝椰奶····· 227
甘蔗西红柿汁····· 228
柠檬蒲公英葡萄柚汁····· 236
葡萄鲜奶汁····· 241
哈密瓜鲜奶汁····· 247
玫瑰蜜奶茶····· 252
玫瑰普洱茶····· 252
迷迭香玫瑰茶····· 253
玫瑰茄香花茶····· 253
迷迭香草茶····· 254
迷迭香柠檬茶····· 254
莲花蜜茶····· 258
蜂蜜红茶····· 262
桂花普洱茶····· 263
明目茶····· 265
茉莉花香茶····· 265
茉莉洛神茶····· 265
清心明目茶····· 270
勿忘我花茶····· 271
香蜂草凉茶····· 272
养心安神茶····· 273
玉竹西洋参茶····· 275
蜂蜜绿茶····· 277
醒神舒筋茶····· 284
美式摩卡····· 290
卡布奇诺咖啡····· 290
玫瑰浪漫咖啡····· 291
墨西哥冰咖啡····· 292
英国姜咖啡····· 293
美式摩加冰咖啡····· 293
摩卡咖啡····· 293
钻石咖啡····· 294
法兰西斯冰咖啡····· 296
百合安娜冰咖啡····· 296
浓情冰咖啡····· 297
皇家咖啡····· 298
蓝山咖啡····· 298
神秘三重奏····· 299
珍珠奶茶····· 300
皇家奶茶····· 300
西米奶茶····· 300
南洋椰风奶茶····· 300
薄荷奶茶····· 301
茉莉冰奶茶····· 301
鸳鸯奶茶····· 301
香榭奶茶····· 302
果糖珍珠奶茶····· 303
胚芽奶茶····· 303
恋情奶茶····· 305
薰衣草奶茶····· 305

点子奶茶·····	306	桃子橘子汁·····	059	柠檬芹菜香瓜汁·····	179
水蜜桃冰奶茶·····	307	草莓蜜桃苹果汁·····	066	柠檬青椒柚子汁·····	180
玫瑰奶茶·····	308	草莓葡萄汁·····	067	柠檬笋果芭蕉汁·····	181
贝礼诗奶茶·····	308	粒粒橙雪乳·····	069	柠檬西芹橘子汁·····	181
香草榛果冰奶茶·····	308	木瓜汁·····	076	苹果白菜柠檬汁·····	182
贵妃杏仁奶茶·····	309	芒果哈密瓜汁·····	081	苹果菠萝老姜汁·····	183
玫瑰香草奶茶·····	309	纤体柠檬汁·····	083	苹果冬瓜柠檬汁·····	183
绿茶奶昔·····	313	樱桃柚子汁·····	085	苹果西芹芦笋汁·····	187
薄荷奶昔·····	316	樱桃草莓汁·····	085	苹果紫苏柠檬汁·····	188
果子露冰激凌·····	324	李子柠檬汁·····	089	葡萄冬瓜香蕉汁·····	189
苹果冰激凌·····	325	香瓜苹果汁·····	095	葡萄西蓝花白梨汁·····	189
水果丁冰激凌·····	326	蜜柑香蕉汁·····	100	葡萄萝卜梨汁·····	189
巧克力蓝莓冰激凌·····	329	西红柿汁·····	102	葡萄青椒果汁·····	190
蓝莓冰激凌·····	329	西红柿双芹汁·····	103	葡萄芜菁梨子汁·····	191
芒果酸奶冰沙·····	334	西红柿芹菜汁·····	105	葡萄仙人掌芒果香瓜汁	191
白葡萄酒冰沙·····	339	胡萝卜西红柿汁·····	109	葡萄柚芹菜汁·····	192
蓝莓冰沙·····	339	双芹菠菜蔬菜汁·····	113	草莓蒲公英汁·····	194
鸳鸯冰沙·····	340	牛蒡芹菜汁·····	115	草莓西芹哈密瓜汁·····	195
哈密瓜冰沙·····	342	西蓝花包菜汁·····	116	橘子姜蜜汁·····	204
桑葚蓝莓冰沙·····	342	西蓝花白萝卜汁·····	117	柿子柠檬汁·····	209
双色猕猴桃冰沙·····	343	黄瓜生菜冬瓜汁·····	119	香蕉蔬菜汁·····	211
拿铁咖啡冰沙·····	343	南瓜汁·····	120	青椒苹果汁·····	213
红豆牛奶锉冰·····	348	土豆胡萝卜汁·····	128	芭蕉生菜西芹汁·····	215
芋头鲜奶冰·····	349	银耳汁·····	128	草莓虎儿草菠萝汁·····	219
双色芋圆冰·····	350	黄瓜水果汁·····	149	冬瓜苹果汁·····	226
		莲藕苹果汁·····	151	排毒黄瓜蜜饮·····	231
		芦荟牛奶果汁·····	152	猕猴桃瘦身汁·····	232
		南瓜香蕉牛奶·····	154	葡萄排毒饮·····	232
		芹菜杨桃蔬果汁·····	156	梨子香瓜汁·····	232
		山药橘子苹果汁·····	157	火龙果排毒汁·····	233
		山药蜜汁·····	157	葡萄茄子梨汁·····	234
		山药西红柿优酪乳·····	175	菠萝苜蓿汁·····	237
		青苹果消脂蔬果汁·····	176	桃子柳橙汁·····	239
		柠檬菠菜柚汁·····	177	哈密瓜柠檬饮·····	240
		柠檬芥菜蜜柑汁·····	178	草莓菠萝葡萄柚汁·····	242
		柠檬牛蒡柚汁·····	179	包菜西红柿苹果饮·····	242
		柠檬葡萄梨子牛蒡汁·····	179	香蕉苹果汁·····	243

排毒瘦身

苹果菠萝柠檬汁·····	042		
苹果绿茶优酪乳·····	044		
苹果蓝莓汁·····	045		
梨子香瓜柠檬汁·····	048		
香蕉蜜柑汁·····	051		
菠萝西瓜汁·····	055		
西瓜柠檬蜂蜜汁·····	055		
橘子蜂蜜汁·····	058		

冬瓜苹果柠檬汁·····	162	胡萝卜菠萝汁·····	220	蜜醋润颜散寒茶·····	281
西蓝花酪梨葡萄柚汁··	164	胡萝卜枇杷苹果汁·····	220	养颜茶·····	282
櫻桃芹菜汁·····	164	柠檬生菜芦笋汁·····	221	养肤茶·····	284
油菜芹菜苹果汁·····	165	苹果芹菜柠檬青梅汁··	221	薏仁焕彩茶·····	285
甜椒轻盈活力饮·····	168	木瓜酸奶柳橙汁·····	224	银耳美白润颜茶·····	285
白兰瓜猕猴桃汁·····	170	酸甜木瓜汁·····	224	珍珠茶·····	285
白兰瓜葡萄柚汁·····	170	橘子蜂蜜豆浆·····	224	养阴百合茶·····	287
黄瓜活力蔬果汁·····	172	葡萄菠萝猕猴桃果汁··	227	木瓜奶茶·····	302
活力蔬果汁·····	176	油菜苹果姜汁·····	229	西红柿冰激凌·····	324
柠檬菠萝果菜汁·····	178	苹果生菜柠檬汁·····	230	猕猴桃冰激凌·····	326
柠檬橘子西生菜汁·····	180	美白冬瓜蜜饮·····	231	抹茶冰激凌·····	326
柠檬小白菜汁·····	182	白萝卜芥菜西芹汁·····	234	柠檬冰激凌·····	327
苹果油菜柠檬汁·····	187	瓜菜桃子柳橙汁·····	235	棉花糖冰激凌·····	328
葡萄芋茎梨子汁·····	190	柠檬紫苏汁·····	236	蜜瓜酸奶冰激凌·····	331
葡萄芝麻汁·····	190	草莓萝卜菠萝汁·····	238	玉米冰激凌·····	331
葡萄生菜梨子汁·····	192	哈密瓜养颜汁·····	238	青苹果乐园·····	332
猕猴桃双菜菠萝汁·····	197	柠檬青菜汁·····	239	苹果柠檬冰激凌·····	332
木瓜红薯汁·····	198	西芹苹果柠檬汁·····	241	柠檬冰沙·····	333
西瓜橘子西红柿汁·····	199	橘子柠檬蜜汁·····	244	多彩水果冰沙·····	333
西瓜西芹汁·····	200	南瓜柑橘汁·····	246	菠萝酸奶冰沙·····	334
哈密瓜毛豆汁·····	203	沙田柚草莓优酪乳·····	248	猕猴桃汽水冰沙·····	336
哈密瓜猕猴桃蔬菜汁··	203	菊枣养颜润色茶·····	257	杨桃冰沙·····	338
火龙果柠檬汁·····	203	莲花心金盏茶·····	259	柠檬鸡蛋冰沙·····	338
橘子萝卜苹果汁·····	205	绿茶净白驻颜茶·····	260	玫瑰花蜜冰沙·····	340
梨子蜂蜜饮·····	206	绿茶·····	260	莲子红豆冰沙·····	342
梨子鲜藕汁·····	206	橙香美颜茶·····	261	玫瑰蜜雪泡·····	344
芒果茭白牛奶·····	207	粉色甜味蜜桃茶·····	262	櫻桃雪泡·····	345
润肤多汁饮·····	208	柠檬蜜茶·····	266	葡萄雪泡·····	346
黄瓜水果汁·····	212	柠檬蜜糖茶·····	267	密豆冰·····	348
猕猴桃蔬菜汁·····	216	飘香桂花润肤茶·····	267	柳橙炼乳冰·····	349
牛奶蔬果汁·····	216	润肤茶·····	270		
干百合桃子汁·····	217	天然润白奶茶饮·····	271		
芹菜桃子柳橙汁·····	217	鲜活美颜茶·····	272		
芝麻香蕉牛奶·····	218	麦门冬竹叶茶·····	280		
黑豆芝麻汁·····	218	麦芽山楂饮·····	280		
香瓜蔬果汁·····	219	美白薏仁茶·····	281		
草莓黄瓜葡萄柚汁·····	220	秘制珍珠净颜茶·····	281		

开胃消食

苹果汁·····	042
苹果酸奶·····	045
香蕉牛奶汁·····	050