

健康来系列

用甜、酸、苦、咸、淡五味
营造一个清凉的世界
清除体内的湿邪热毒
造就健康人生



喝出健康来



清凉饮料 128 款

秦艳芬 钟洪教◎编

广东省出版集团

广东科技出版社

健康来系列



喝出健康来

——清凉饮料 128 款

秦艳芬 钟洪教◎编著



广东出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

喝出健康来: 清凉饮料 128 款 / 秦艳芬, 钟洪教编著.
—广州: 广东科技出版社, 2011.4
(健康来系列)

ISBN 978-7-5359-5465-7

I. ①喝… II. ①秦…②钟… III. ①饮料—制作
IV. ①TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024248 号

责任编辑: 古 玉 杨柳青

封面设计: 同文设计

责任校对: 梁小帆

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 东莞市翔盈印务有限公司

(东莞市东城区莞龙路柏洲边路段 邮政编码: 523113)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 4.25 字数 100 千

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~7 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

图书发行有限公司网址: <http://www.gdpgfx.com>

内容简介

本书介绍了甜、酸、苦、咸、淡等不同味道的清凉饮料 128 款，所介绍的清凉饮料性质寒凉，具有清心宁神减压、清肺润燥止咳、消暑利湿开胃、清肝明目降压、清感冒解热毒、利咽喉除口臭、利小便调大便、清热凉血止血、清热消脂减肥、清热洁肤美颜、清热防癌抗癌等作用，适合热性病证及热性体质人士饮用。每款饮料均列明：材料、制法、效用、提示，并附有饮料制作原材料的彩图以供读者参照。

本书图文并茂，通俗易懂，集科学性、实用性、普及性于一体，适合各阶层人士阅读。书中的清凉饮料制作以“取材简单，制作方便，口味多样，价廉效验”为宗旨，有助于大众防病、治病和养生保健。



目录

一 清凉饮料小常识 1

1. 何谓清凉饮料？清凉饮料与凉茶有何区别？2
2. 如何根据体质选用清凉饮料？2
3. 如何制作清凉饮料？6

二 清心宁神减压 7

方1 竹心灯心清心茶8

方2 莲心洋参茶8

方3 参麦饮9

方4 玫瑰田七花茶10

方5 酸枣炙草茶11

方6 桑葚冰糖饮11

方7 鲜莲子百合鸡蛋糖水12

方8 参麦五味茶13

方9 参田虫草花茶14

方10 龙菊茶15

方11 茉莉合欢茶15

方12 双麦百合茶16

方13 石麦茯神饮17

方14 玫瑰佛手洋参茶18

三 清肺润燥止咳 19

方1 罗汉果茶20

方2 银耳雪梨茅根饮20





- 方3 银耳百合鸡蛋糖水21
 方4 川贝杏仁海底椰露22
 方5 木瓜银耳糖水23
 方6 桑菊枇杷饮24
 方7 雪梨菊花茶25

- 方8 仙人蜜饮25
 方9 黑白双耳茶26
 方10 鱼腥草苡仁饮27
 方11 鱼腥草川贝天竺黄茶27



四 消暑利湿开胃 29

- 方1 消暑祛湿茶30
 方2 五花茶31
 方3 冬瓜苡仁荷叶饮32

- 方4 海带绿豆糖水32
 方5 紫背天葵饮33
 方6 仙人水34
 方7 酸梅汤35



- 方8 双瓜饮35
 方9 水翁花茶36
 方10 小儿七星茶37
 方11 山楂冰糖饮38

- 方12 开胃消滞茶39
 方13 萝卜苗茶40
 方14 小麦山楂茶40



五 清肝明目降压 42

- 方1 夏桑菊43
- 方2 苦菊茶43
- 方3 洋参田七花茶44
- 方4 钩藤菊花茶45
- 方5 罗布麻茉莉花茶46



- 方6 玉米须饮47
- 方7 太子参薏仁蝉花饮47
- 方8 溪黄草茶48
- 方9 黄豆夏枯草茶49
- 方10 绿豆苦瓜白芍饮50

- 方11 洋参红花茶51
- 方12 佛郁舒肝饮52
- 方13 鸡骨草茶52
- 方14 清肝降酶饮53
- 方15 消炎利胆茶54



六 清感冒 解热毒 55

- 方1 感冒清解茶56
- 方2 流感茶56
- 方3 蝉蜕灯心菊花饮57
- 方4 金银花苦瓜干饮58



- 方5 蝉蜕冬瓜水59
- 方6 青天葵水牛角饮60
- 方7 海藻冰糖饮60
- 方8 双草茶61



- 方9 夏枯草风栗夹子茶62
- 方10 猫爪草土茯苓茶63
- 方11 田七角刺土茯苓饮64



七 利咽喉 除口臭 65



- 方1 大海蝴蝶饮66
- 方2 银花甘橘利咽茶67
- 方3 橄榄萝卜水68
- 方4 双金茶68
- 方5 咸榄芦根水69

- 方6 洋参麦冬炒米茶70
- 方7 桂花茶71
- 方8 藿香饮72
- 方9 金莲薄荷饮72
- 方10 罗汉菊花茶73



八 利小便 调大便 75

- 方1 竹蔗茅根饮76
- 方2 麦冬灯竹茶76
- 方3 车前大碗茶77
- 方4 金钱田七排石茶78
- 方5 冬瓜仁银花蜜饮79

- 方6 番泻茶80
- 方7 桃花茶81
- 方8 黑木耳无花果饮82
- 方9 槐蜜饮83
- 方10 芦荟决明通便茶84



- 方11 葛根苡仁茶85
 方12 鸡蛋扁豆花茶86
 方13 车前苋菜饮86
 方14 火炭母止泻茶87
 方15 茯苓苡仁茶88



九 清热凉血止血 89

- 方1 茅根菊花茶90
 方2 大碗茶91
 方3 金钱茅根饮91
 方4 生地槐花茶92
 方5 藕节茅根荸荠饮93
 方6 金针无花果红糖饮94
 方7 生地茅根车前茶95
 方8 洋参田七黑木耳饮96



- 方9 海底椰雪梨杏仁饮97
 方10 莲心莲须茶98
 方11 旱莲双地茶99
 方12 紫草冰糖水100

十 清热消脂减肥 101

- 方1 三叶瘦身茶102
 方2 三花瘦身茶102
 方3 三皮瘦身饮103
 方4 山楂萝卜饮104
 方5 荷叶绿豆饮105
 方6 三七茶106



- 方7 萝卜海带水106
- 方8 清热消脂减肥茶107
- 方9 清热利湿减肥茶108
- 方10 冬瓜苡仁水109



- 方11 青椒芹菜紫菜水110
- 方12 丹田降脂茶111
- 方13 山楂菊花茶111
- 方14 决明桃花茶112

十一 清热洁肤美颜 114

- 方1 柠蜜茶115
- 方2 苦苦茶115
- 方3 桃花冬瓜仁茶116



- 方4 洋参田七花玫瑰茶117
- 方5 土茯苓苡仁饮118
- 方6 绿豆苡仁糖水119
- 方7 茯苓荷花茶120

十二 清热防癌抗癌 121

- 方1 麦冬茅根魔芋饮122
- 方2 蛇舌草苡仁茶123
- 方3 马齿苋黑木耳无花果饮124
- 方4 蛇舌草半枝莲冰糖饮125
- 方5 苦瓜干绿茶126





一

清

凉饮料小常识





1. 何谓清凉饮料？清凉饮料与凉茶有何区别？

清凉饮料是指性质寒凉，具有清透、清解、清泻、清利、清润等作用，适用于热性疾病及热性体质人群饮用的一类饮品。

清凉饮料与凉茶性质均属寒凉，都有清解体内热气的作用，两者有何区别呢？凉茶的寒性大，清解能力强，多以苦味为主，属于药疗。清凉饮料轻清渗利，多以胡萝卜、竹蔗、雪梨、银耳、杏仁、马齿苋等食材或药食两用材料制成，口味多样，有甜、酸、苦、咸、淡等不同口味，以食疗的成分居多。清凉饮料既能清解体内热气，又药性轻清，没有凉茶之苦寒峻猛，因而更适合大众日常保健之用。

2. 如何根据体质选用清凉饮料？

清凉饮料因性质寒凉，具有不同程度的清解作用，适合热性疾病患者、热性体质人士、体质壮实或平和人士兼有热气者使用，体质虚寒者应慎用。如何分别自己的体质类型呢？根据中医体质学说，按形态结构、生理功能、社会状况等因素，将人的体质划分为：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、淤血质、痰湿质、湿热质、气郁质、特禀质等九类。下面就不同体质的主要表现及清凉饮料的选用方法列表加以说明，读者可根据个人的体质特性，恰当地选用清凉饮料。

体质类型	体质表现	清凉饮料的应用
平和质	体形匀称健壮，面色、肤色润泽，目光有神，嗅觉通利，唇色红润，精力充沛，睡眠良好，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神。性格随和开朗，平素患病较少	适宜选用清凉饮料



续表

体质类型	体质表现	清凉饮料的应用
气虚质	肌肉不健壮，气短懒言，肢体容易疲乏，易出汗，舌淡红，舌体胖大，边有齿痕，脉象虚缓，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不华，头晕，健忘，大便正常等。性格内向，情绪不稳定，胆小。易患感冒，病后易迁延不愈，易患内脏下垂等征	偶有气阴两虚而出现热气时，可酌情选择作用较轻的清凉饮料，但不可久用或过量饮用
阳虚质	多形体白胖，肌肉不健壮，平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩边有齿痕、苔润，脉象沉迟而弱；面色柔白，毛发易落，大便溏薄，小便清长。性格多沉静、内向。发病易从寒化，易患痰饮、肿胀、泄泻、阳痿等病征	不适宜饮用清凉饮料
阴虚质	体形瘦长，手足心热，平素易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮，大便干燥，舌红少津少苔。或有面色潮红、有烘热感，目干涩，视物花，唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕耳鸣，睡眠差，小便短涩，脉象细弦或数。性情急躁，外向好动，活泼。平素易患有阴亏燥热的病变，或病后易表现为阴亏症状	适宜选用具有滋阴降火作用的清凉饮料



续表

体质类型	体质表现	清凉饮料的应用
淤血质	瘦人居多，平素面色晦暗，皮肤偏黯或色素沉着，容易出现淤斑，易患疼痛，口唇黯淡或紫，舌质黯有点状、片状淤斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。眼眶黯黑，鼻部黯滞，发易脱落，肌肤干，女性多见痛经、闭经、或经血中多凝血块、或经色紫黑有块、崩漏、或有出血倾向、吐血。易烦，急躁健忘。易患出血、中风、胸痹等病征	适宜选用具有活血行淤作用的清凉饮料，但忌用太过寒凉及过酸的清凉饮料
痰湿质	体形肥胖，腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多。面色淡黄而黯，眼胞微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻，口黏腻或甜，身重不爽，脉滑，喜食肥甘甜腻，大便正常或不实，小便不多或微浊。性格偏温和稳重恭谦、和达，多善于忍耐。易患消渴、中风、胸痹等病征	偶有热气时，可酌情选用具有利湿作用的清凉饮料，但忌用过于寒凉和泻下的清凉饮料
湿热质	形体偏胖或苍瘦，平素面垢油光，易生痤疮粉刺，舌质偏红，苔黄腻，容易口苦口干，身重困倦，体偏胖或苍瘦，心烦懈	适宜选用具有清热利湿作用的清凉饮料



续表

体质类型	体质表现	清凉饮料的应用
	怠，眼睛红赤，大便燥结，或黏滞，小便短赤，男易阴囊潮湿，女易带下增多，脉象多见滑数。性格多急躁易怒，易患疮疖、黄疸、火热等病征	
气郁质	形体瘦者为多，性格内向不稳定，忧郁脆弱、敏感多疑，对精神刺激适应能力较差，平素忧郁面貌，神情多烦闷不乐。胸胁胀满，或走窜疼痛，多伴善太息，或嗳气呃逆，或咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，惊悸怔忡，健忘，痰多，大便多干，小便正常，舌淡红，苔薄白，脉象弦细。性格内向不稳定，忧郁脆弱，敏感多疑。易患郁症、脏燥、百合病、不寐、梅核气、惊恐等病征	气郁化火、化热时可选用具有行气开郁降火作用的清凉饮料，但应适可而止，以防损伤正气
特禀质	形体无特殊，或有畸形，或有先天生理缺陷。遗传性疾病有垂直遗传，先天性、家族性特征；胎传性疾病为母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。易药物过敏及花粉症；易患过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等病征	有热气时可适当选用作用较轻的清凉饮料，但应顾护正气，忌常用清凉饮料



3. 如何制作清凉饮料？

本书所介绍的清凉饮料制作方法比较简单，主要以煲法和冲泡为主。

煲法是清凉饮料的主要制作方法，煲是将原料与适量的水一同放入煲内，煲滚一定的时间或煲至所需分量即成。煲的时间长短要看材料而定，一般花类、叶类、生鲜材料，煲的时间短些，如金银花、木棉花、鸡蛋花、鲜竹叶卷心、鲜车前草等；根茎类、果实类材料，煲的时间要稍长才能达到效果，如土茯苓、薏苡仁、橄榄、竹蔗、荸荠等。

冲泡是清凉饮料最简单的制作方法，其方法是将原材料置于茶壶或杯中，注入沸水，浸泡后代茶饮。冲泡适用于茶叶类或花类、或浸泡即可达到疗效等轻清升散，不宜久煎的材料，如玫瑰花、田七花、桃花、菊花、西洋参片、苦丁茶等。用于冲泡的材料可反复加水浸泡，直至无味为止。

每一款清凉饮料的具体煲制方法会在“制法”当中加以详细说明。

二

清

心宁神减压

