

《大众食谱》丛书 1010

# 凉茶 蔬果汁 冷饮



1560例  
一例5图  
傻瓜菜谱  
一看就会

Lengchen

深圳时代出版传媒股份有限公司/主編

陕西旅游出版社

## 卡碧桃烤烤吧

CAPITAL “卡碧桃烤烤吧”位于深圳市福田区东海坊的街头（分店位于景田银座一楼），欧洲古典式宫灯，独有的大幅漫画，澳门特色葡国菜，趣味新鲜韩国式烧烤，香港兰桂坊式Happy Hour下午茶，无处不体现新奇时尚，无处不充满浓郁的异国风情——享受时尚生活，享受卡碧桃。



深圳市福田区香轩路衣科中心内东海坊0335  
TEL: (0755) 83136851 83136861  
<http://www.capitalcafe.com.cn>

《大众食尚》10·凉茶·冷饮·蔬果汁



## 深圳市星辉瓷业有限公司



本丛书所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！

地址：深圳市福田区园岭新村7栋112号

传真：0755-82440988

电话：0755-82058898

联系人：陈少挥

手机：13600182248

<http://www.onpotter.com>

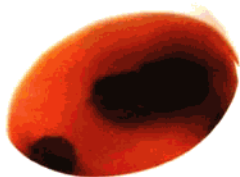


# 凉茶·冷饮·蔬果汁



*lǐng chá · lěng yǐn · shū guǒ zhī*

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

# 凉茶·冷饮·蔬果汁



所谓凉茶，是指将药性寒凉、能消解内热的中草药煎水作饮料喝，以消除夏天人体内的暑气，或冬日干燥引起的喉咙疼

痛等疾患。

适合煲凉茶的药材

玉竹（图1）药性甘润，能滋阴养肺，还能消胃热，主治口干舌燥、食欲不振。

红花（图2）辛散温通，活血祛瘀，通经止痛，是妇科瘀症的常用药。红花主治心腹脘痛，还经常用于跌打损伤，可治疗妇女黄褐斑。

乌梅（图3）能敛肺气，止咳嗽；可以涩肠止泻痢；可以安蛔止痛，和胃止呕。乌梅还能生津液，止烦渴。

女贞子（图4）能补益肝肾之阴，适用于肝肾阴虚所致的视力减退、须发早白、失眠多梦、腰膝酸软、遗精等。

决明子（图5）主入肝经，善于清肝目而治肝热、目赤肿痛，它能清泻肝火，又能平肝抑阳，可治肝阳上亢之头痛、眩晕。决明子还可以用于内热肠燥，大便秘结。

哪种果汁最好呢?

各种果汁都好，都有益健康。当然，区别还是有的。

橙汁（图6）在世界饮料市场上占领先地位。早餐饮用一杯橙汁，能够得到一天所需的维生素C。橙汁不透明，因为它里面含有天然多糖且呈悬浮状。橙汁能促进胃肠道正常工作，天然多糖所含的果胶有助于清除随着空气和食品一起进入体内的有害物质。

橘汁中含有大量果胶，还有天然矿物质，能增进食欲，改善新陈代谢。

苹果汁和加苹果汁的葡萄汁这两种果汁含有大量的天然糖、维生素、微量元素和有机酸，适合体力衰竭时多喝，能促进新陈代谢，对血管和神经系统有益，还能预防感冒。

菠萝汁（图7）的香气和美味是无可比拟的，里面含有多种芳香物，还有大量有机酸，特别是柠檬酸。此外，还有菠萝蛋白酶。这些物质都有助于消化。

芒果汁含有丰富的食物纤维和胡萝卜素，有助于新陈代谢和改善视力，极为丰富的维生素可以提高机体免疫力。

香蕉汁（图8）里面含有磷和钾，适合肾病和心脏病患者饮用。香蕉汁饱人，最好在下午喝。

梨汁含有丰富的亮氨酸，可以预防多种肾病和肝病，保持毛细血管壁正常的穿透力，在肠功能紊乱时有助于恢复正常。





蜜橘汁(图9)酸甜适口,含有多种维生素和蛋白质,有益于血管和神经系统,也能预防感冒。总之,天天饮用果汁,你会备感精力充沛,情绪饱满,健康又长寿。

#### 进餐时饮果汁有学问

因为人们一般早餐很少吃蔬菜和水果,所以早晨喝一

杯新鲜的果汁(图10)或纯果汁应该是一个好习惯,这样可以补充身体所需的水分和营养。可惜的是人们常常喝一杯牛奶,无法再喝下别的了。要注意的是,空腹时不要喝酸度较高的果汁,先吃一些主食再喝,以免胃不舒服。不管是鲜果汁、纯果汁还是果汁饮料,中餐和晚餐时都要尽量少喝。果汁的酸度会直接影响胃肠道的酸度,大量的果汁会冲淡胃消化液的浓度,果汁中的果酸还会与膳食中的某些营养成分结合影响这些营养成分的消化吸收,使人们在吃饭时感到胃部胀痛,吃不下饭,饭后消化不良,肚子不适。除了早餐外,两餐之间也适宜喝果汁。

#### 夏季吃冷饮五忌

由于高温的影响,人体会产生一系列的生理反应,导致精神不振、食欲减退。



这时，若能在膳食上合理安排，适当吃些冷饮，不仅能消暑解渴，还可帮助消化，使人体的营养保持平衡，有益于健康。

然而，有的人在吃冷饮时往往不注意卫生，暴饮暴食，以致诱发许多疾病，如食物中毒、痢疾、病毒性肝炎等。因此，在吃冷饮时的注意事项有：

#### 1. 忌食过多冷饮

吃得过多，会冲淡胃液，影响消化，并刺激肠道使蠕动亢进，缩短食物在小肠内停留的时间，影响人体对食物中营养成分的吸收。特别是患有急慢性肠胃道疾病者，更应少吃或不吃。

#### 2. 忌在剧烈运动后吃大量冷饮

人在剧烈运动后，会导致体温升高、咽部充血。此时，胃肠和咽部如突然受到大量冷饮的刺激，就会出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其它病症。

#### 3. 婴儿忌食冷饮 幼儿少吃冷饮

6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮。幼儿的胃肠道功能尚未发育健全，黏膜血管及有关器官对冷饮的刺激尚不适应，因而不要多食冷饮，否则会引起腹泻、腹痛、咽痛及咳嗽等症状，甚至诱发扁桃体炎。

#### 4. 老年人慎吃冷饮

老年人消化道功能已明显减退，对冷饮的耐受力也大大降低，如吃了过多的冷饮，不仅会引起胃肠道消化功能紊乱，还可能诱发更为严重的疾病。特别是体质虚弱的高龄老人，最好禁用冷饮。

#### 5. 忌吃不新鲜的冷饮

吃冷饮以“色清、味美、品鲜”者为佳，要认真查看冷饮是否卫生、新鲜。一般的果汁类饮料应没有沉淀，瓶装饮料应该不漏气，开瓶后应有香味。鲜乳为乳白色，乳汁均匀，无沉淀、凝块、杂质，有乳香味。罐头类饮料的铁筒表面不得生锈、漏气或漏液，盖子不应鼓胀，如果敲击罐头时呈鼓音，说明已有细菌繁殖，不能食用。



## 凉茶·冷饮·蔬果汁



- 8 银花饮
- 10 菊花山楂茶
- 12 红花绿茶饮
- 14 山楂乌梅饮
- 16 麦芽山楂饮
- 18 枸杞茯苓茶
- 20 菊花决明饮
- 22 女贞子蜂蜜饮
- 24 玉竹西洋参茶
- 26 山楂核桃饮
- 28 逍遥骑士
- 30 黄金海岸
- 32 鸿运当头
- 34 天使之吻



- 36 滴滴之夜
- 38 黑俄罗斯
- 40 环游世界
- 42 旭日东升
- 44 干马天尼
- 46 椰皇飘香
- 48 青柠飘雪
- 50 芒果飘雪
- 52 艳阳之舞
- 54 红粉佳人
- 56 薄荷仙子
- 58 强体蔬果汁
- 60 草莓珍珠奶茶
- 62 薄荷宾治
- 64 云昵拿奶昔
- 66 胡萝卜汁
- 68 西冷奶茶
- 70 蓝山咖啡







- 72 爱情故事  
73 神秘二重奏  
74 火焰彩虹  
75 咖啡圣代  
76 椰林飘香  
77 柠檬什饮  
78 清爽蔬果汁  
79 菠萝冰  
80 什果宾治  
81 铁观音绿茶  
82 什果西米露  
83 罗汉三宝茶  
84 柑橘蜜  
86 冻柠茶  
88 鲜橙汁  
90 特调水果茶  
92 香醇奶茶  
94 冰砂



- 96 绿野香波  
98 踏雪寻梅  
100 香蕉牛奶汁  
102 柔情蛋蜜汁  
104 冰摩卡咖啡  
106 冰卡布基诺  
108 飞越海洋  
110 爱尔兰咖啡  
112 蛋酒冰咖啡  
114 鲜果咖啡  
116 浓情蜜意  
118 美丽心情  
120 花样年华  
122 旧欢如梦  
124 浪漫之都  
126 自然关系  
128 秘制雪梨茶







## ◎原材料

金银花20克，  
山楂10克，蜂  
蜜250克

## ◎食材介绍

1 金银花性寒味甘，作用  
清热解毒，疏散风寒。2  
山楂性酸，甘，微温。消  
食化积，形气散瘀。3 蜂  
蜜性甘，平，补中，润燥，  
止痛，解毒。

## ◎特别提示

此茶辛凉解表，  
清热解毒，适  
用于感冒发热  
等症状。

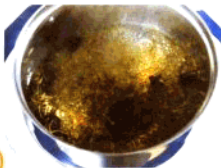
## 做 法

1



将金银花、山楂放入砂锅  
内，加适量水。

2



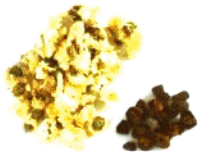
置急火上烧沸，5分钟后取  
药液一次，再加水煎熬一  
次，取汁。

3



将两次药液合并，稍冷却，  
然后放入蜂蜜，搅拌均匀即  
可。





## ◎原材料

菊花15克  
生山楂20克

## ◎食材介绍

1. 菊花气味辛、甘、苦、微寒。疏散风寒，平抑肝阳，清肝明目，清热解毒。2. 山楂性酸、甘、微温。消食化积，形气散瘀。

## ◎特别提示

此茶可以健脾、消食、清热、降脂。适用于冠心病、高血压、高血脂血症、肥胖。

## 做法



1



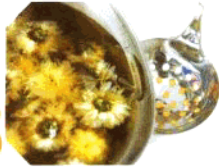
将菊花、生山楂洗净。

2



将原料放入煲锅内，水煎或冲泡10分钟。

3



滤出茶水即可。



# 红花绿茶饮



## ◎原材料

红花5克，绿茶  
5克

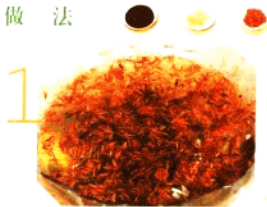
## ◎食材介绍

红花气味辛，  
性温。活血通  
经，祛瘀止痛。

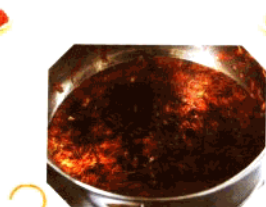
## ◎特别提示

此茶可降低血脂，  
活血化瘀。主治血  
瘀痰浊型高脂血症，  
症见身体肥胖，胸  
闷刺痛，脘痞腹胀。

## 做 法



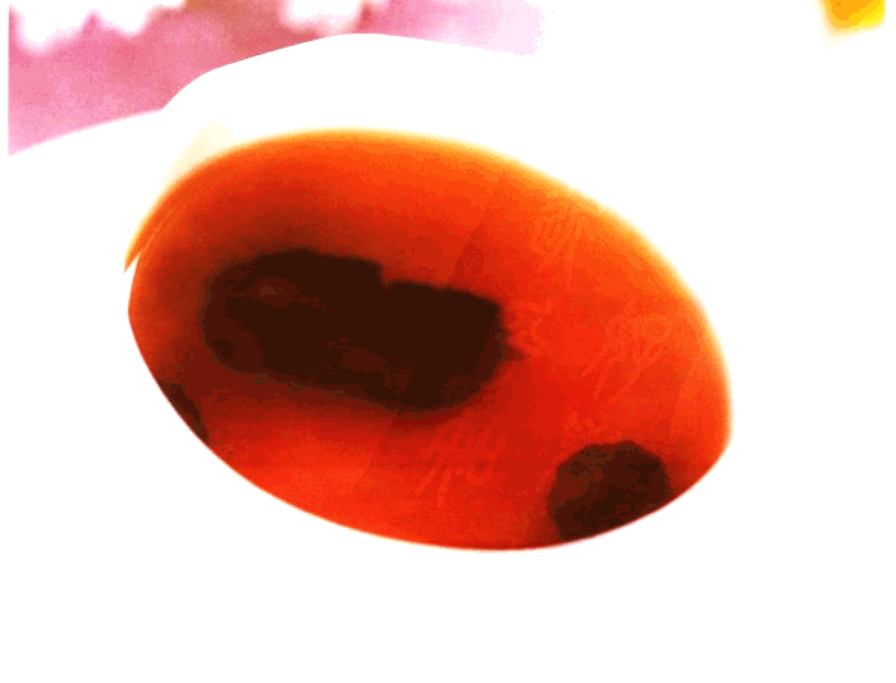
将红花、绿茶洗净。



用沸水冲泡，加盖。



过滤即可。







## ◎原材料

山楂30克、乌梅15克、水1.5升、红糖适量

## ◎食材介绍

1.山楂性酸、甘、微温。消食化积，行气散瘀。2.乌梅性酸、涩、平。敛肺止咳，涩肠止泻，安蛔止痛，生津止渴。

## ◎特别提示

此茶可降血脂，抗病毒，抗过敏，止泻。

## 做法



1



将山楂、乌梅洗净

2



于煲锅内煎煮1小时。

3



将浓缩液过滤，取汁加入红糖即可。