

清凉
家制营养饮料 800方
健身



家制清凉、营养、 健身饮料800方

赵齐川 齐言 张瑞康 编

安徽科学技术出版社

责任编辑：胡春生

家制清凉营养健身饮料800方

赵齐川 齐言 张瑞康 编

●
安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销 安徽新华印刷二厂印刷

●
开本：787×1092 1/32 印张：7.625 字数：162,000

1990年9月第1版 1990年9月第1次印

印数：00,001—15,000

ISBN—5337—0507—6/Z·72 定价：3.55元

内 容 提 要

本书从实用出发，编写了800种不同风味的饮料制作方法，主要包括汤汁茶羹类、奶及奶制品类、无醇饮料(糖浆饮料、清凉饮料、果汁饮料、什锦饮料、起泡饮料、咖啡、汽水饮料、保健及其他饮料)类、含醇饮料(果露酒、鸡尾酒、健身酒和格瓦斯)类。

各种饮料配方中所需原料都是市场易购的，其加工方法较为简单，且能为一般家庭所办得到的。

本书可供各层次读者阅读，也是小型饮料厂技术人员的参考书。

目 录

一、概述	1
(一) 饮料的定义及其营养价值	1
(二) 饮料的种类	2
(三) 饮料生产的原辅材料	5
(四) 国内外饮料市场现状	9
(五) 国内外饮料发展趋势	14
二、汤汁茶羹饮料	16
(一) 汤类	16
1. 酸梅汤 (1)	16
2. 酸梅汤 (2)	16
3. 绿豆汤	16
4. 荠菜汤	17
5. 食盐冬瓜汤	17
6. 芭蕉(香蕉)花汤	17
7. 西瓜翠衣汤	17
8. 番茄甜汤	18
9. 风髓汤	18
10. 益元汤	18
11. 红枣扁豆汤	18
12. 青梅汤	19
13. 莲子汤	19
14. 百合汤	19
15. 绿豆百合汤	19

16. 百合花生汤	20
17. 薄荷绿豆汤	20
18. 菠萝汤	21
19. 桔酪汤	21
20. 红枣绿豆汤	21
21. 番茄红枣汤	21
22. 赤豆汤	22
23. 楂酪汤	22
24. 藕块银耳汤	22
25. 玉米汤	22
26. 牛奶米汤	23
27. 牛奶玉米汤	23
28. 白芸豆汤	23
29. 翠衣汤	23
30. 桂圆红枣汤	24
31. 冰糖银耳汤	24
32. 清盐笋汤	24
33. 白糖芋艿汤	24
34. 酒酿绿豆汤	25
35. 甘草麦枣汤	25
36. 似神汤	25
37. 参枣汤	25
38. 荸荠海蜇汤	26
39. 冬瓜海带豆瓣汤	26
40. 黄芪鸡汤	26
41. 消水肿汤	27

42. 鲤鱼消肿汤	27
43. 催乳鲤鱼汤	27
44. 通草猪蹄汤	27
45. 桂圆姜枣汤	27
46. 白芨肺汤	28
47. 当归羊肉汤	28
48. 杏仁猪肺汤	28
49. 蜜胶汤	28
50. 火腿汤	29
51. 竹茹汤	29
52. 鲜橙汁泡冰	29
53. 绿豆汤泡冰	29
(二) 汁类	30
54. 扁豆汁	30
55. 盐菠萝汁	30
56. 鲜藕汁	30
57. 西瓜番茄汁	30
58. 三鲜汁	31
59. 白萝卜汁	31
60. 杨梅汁(1)	31
61. 杨梅汁(2)	31
62. 草莓汁(1)	32
63. 草莓汁(2)	32
64. 洋梨汁	32
65. 樱桃汁	32
66. 胡萝卜乳蛋汁	33

67. 核桃汁	33
68. 冰可可汁	33
69. 清乳汁	33
70. 酒味乳汁	34
71. 番茄乳汁	34
72. 西瓜乳汁	34
73. 柠檬乳汁	34
74. 巧克力乳汁	34
75. 可可乳汁	35
76. 葡萄乳汁	35
77. 香蕉乳汁	35
78. 乌梅汁(酸梅汁)	35
79. 红果汁(1)	35
80. 红果汁(2)	36
81. 番茄汁(1)	36
82. 番茄汁(2)	36
83. 甜番茄汁(1)	36
84. 甜番茄汁(2)	37
85. 西瓜汁(1)	37
86. 西瓜汁(2)	37
87. 西瓜汁(3)	37
88. 葡萄汁(1)	38
89. 葡萄汁(2)	38
90. 葡萄汁(3)	38
91. 柠檬汁(1)	39
92. 柠檬汁(2)	39

93. 柠檬汁(3).....	39
94. 鲜桔汁(1).....	39
95. 鲜桔汁(2).....	40
96. 广柑汁(1).....	40
97. 广柑汁(2).....	40
98. 韭姜汁	41
99. 芹菜汁	40
100. 甘蔗汁.....	41
101. 百合汁.....	41
102. 益母草汁.....	41
103. 天门冬汁.....	41
104. 杞圆汁.....	42
105. 玉灵汁.....	42
106. 锁阳蜜汁.....	42
107. 桑椹冰糖汁.....	42
108. 双参圆汁.....	42
109. 款冬百合汁.....	43
110. 玫瑰汁.....	43
111. 五味子汁.....	43
112. 二冬汁.....	43
113. 茅根汁.....	44
114. 鲜五汁.....	44
115. 冬瓜荷叶露.....	44
116. 柠檬果子露.....	44
117. 樱桃果子露.....	45
118. 人造果子露.....	45

119. 冰糖西瓜露	45
120. 天然果子露	45
121. 菊花露	46
(三) 茶类	46
122. 杏仁茶	46
123. 枇杷竹叶凉茶	46
124. 翠衣凉茶	46
125. 荷叶凉茶	47
126. 鲜藕凉茶	47
127. 金银花凉茶	47
128. 凉盐茶	47
129. 芝麻叶茶	47
130. 菊花糖茶	48
131. 菊花茶	48
132. 钙茶	48
133. 返老还童茶	48
134. 妇女保健芝麻盐茶	49
135. 冷红茶	49
136. 杏仁奶茶	49
137. 冰茶	49
138. 猕猴桃茶	50
139. 桑叶凉茶	50
140. 甘草茶	50
141. 红糖姜茶	50
142. 陈皮茶	50
143. 薄荷凉茶	51

144. 桑菊枸杞茶	51
145. 柿叶茶	51
146. 款冬花茶	51
147. 莲子锅焦茶	52
148. 千秋茶	52
149. 桑芽茶	52
150. 降压茶	52
151. 茅竹茶	52
152. 姜醋茶	53
153. 生姜乌梅茶	53
154. 枸杞五味茶	53
155. 番泻叶茶	53
156. 决明茶	54
157. 忍冬藤茶	54
158. 胖大海茶	54
159. 罗布麻茶	54
160. 紫苏生姜茶	54
161. 苦丁茶	55
162. 甜茶	55
163. 奶茶	55
164. 牛奶蜂蜜茶	55
165. 柑桔茶	55
166. 水果糖浆茶	56
167. 黑醋栗茶	56
168. 热马林果茶	56
169. 凉马林果茶	56

170. 热杏汁茶	56
171. 热苹果茶	56
172. 热核桃茶	57
173. 凉蜂蜜茶	57
174. 凉柠檬茶	57
175. 凉柑桔茶	57
176. 凉草莓茶	57
177. 凉桃茶	58
178. 凉巧克力茶	58
(四)羹类	58
179. 猕猴桃羹	58
180. 栗子茶	58
181. 板栗羹	58
182. 赤豆酒酿羹	59
183. 水果甜羹	59
184. 黑木耳羹	59
185. 芋艿羹	59
186. 银耳甜羹	59
187. 银耳羹	60
188. 龟肉羹	60
189. 羊髓山药羹	60
190. 鸡蛋阿胶羹	60
191. 乌鸡肝羹	61
192. 鲤鱼葱白冬瓜羹	61
193. 山药羊肉羹	61
194. 猪蹄通乳羹	61

195. 益气黄鳝羹	62
196. 冰糖燕窝羹	62
197. 鲫鱼羹	62
198. 磁石肾羹	63
199. 茯苓羹	63
200. 天麻羹	63
三、奶及奶制品饮料	64
201. 牛奶饮料(1)	64
202. 牛奶饮料(2)	64
203. 牛奶饮料(3)	64
204. 牛奶饮料(4)	64
205. 牛奶饮料(5)	64
206. 水果牛奶饮料(1)	65
207. 水果牛奶饮料(2)	65
208. 水果牛奶饮料(3)	65
209. 草莓牛奶饮料(1)	65
210. 草莓牛奶饮料(2)	65
211. 草莓牛奶饮料(3)	66
212. 草莓牛奶饮料(4)	66
213. 草莓奶油饮料	66
214. 柑桔牛奶饮料(1)	66
215. 柑桔牛奶饮料(2)	66
216. 柑桔牛奶饮料(3)	67
217. 柑桔牛奶饮料(4)	67
218. 柑桔牛奶饮料(5)	67
219. 柑桔牛奶饮料(6)	67

220.柑桔牛奶饮料(7)	67
221.柑桔奶油饮料	68
222.欧洲越桔牛奶饮料(1)	68
223.欧洲越桔牛奶饮料(2)	68
224.苹果牛奶饮料(1)	68
225.苹果牛奶饮料(2)	69
226.苹果牛奶饮料(3)	69
227.桃子牛奶饮料(1)	69
228.桃子牛奶饮料(2)	69
229.桃子牛奶饮料(3)	69
230.扁桃牛奶饮料(1)	70
231.扁桃牛奶饮料(2)	70
232.樱桃牛奶饮料	70
233.马林果牛奶饮料(1)	70
234.马林果牛奶饮料(2)	70
235.马林果牛奶饮料(3)	71
236.马林果牛奶饮料(4)	71
237.马林果牛奶饮料(5)	71
238.马林果牛奶饮料(6)	71
239.马林果牛奶饮料(7)	71
240.马林果牛奶饮料(8)	72
241.蜂蜜牛奶饮料(1)	72
242.蜂蜜牛奶饮料(2)	72
243.蛋黄牛奶饮料(1)	72
244.蛋黄牛奶饮料(2)	72
245.蛋黄牛奶饮料(3)	73

246. 蛋黄牛奶饮料(4)	73
247. 蛋黄牛奶饮料(5)	73
248. 蛋黄牛奶饮料(6)	73
249. 蛋黄牛奶饮料(7)	73
250. 蛋黄牛奶饮料(8)	74
251. 蛋黄牛奶饮料(9)	74
252. 蛋黄牛奶饮料(10)	74
253. 蛋黄牛奶冰饮料(1)	74
254. 蛋黄牛奶冰饮料(2)	75
255. 蛋黄牛奶冰饮料(3)	75
256. 蛋黄牛奶冰饮料(4)	75
257. 蛋黄牛奶冰饮料(5)	75
258. 蛋黄牛奶冰饮料(6)	75
259. 蛋黄牛奶冰饮料(7)	76
260. 蛋黄牛奶冰饮料(8)	76
261. 蛋黄牛奶冰饮料(9)	76
262. 蛋黄牛奶冰饮料(10)	76
263. 蛋黄牛奶冰饮料(11)	76
264. 蛋黄牛奶冰饮料(12)	77
265. 蛋黄牛奶冰饮料(13)	77
266. 蛋黄牛奶冰饮料(14)	77
267. 蛋黄牛奶冰饮料(15)	77
268. 冰淇淋牛奶饮料(1)	77
269. 冰淇淋牛奶饮料(2)	78
270. 冰淇淋牛奶饮料(3)	78
271. 冰淇淋牛奶饮料(4)	78

272. 干酪水果饮料(1)	78
273. 干酪水果饮料(2)	78
274. 干酪水果饮料(3)	78
275. 干酪水果饮料(4)	79
276. 干酪水果饮料(5)	79
277. 干酪水果饮料(6)	79
278. 牛奶可可饮料	79
279. 奶油可可饮料	79
280. 蛋黄可可饮料	79
281. 热巧克力饮料	80
282. 起泡奶油凉巧克力饮料	80
283. 酸乳饮料	80
284. 蛋奶果味饮料	80
285. 桃子蛋奶果味饮料	80
286. 菠萝蛋奶饮料	81
287. 可可蛋奶果味饮料	81
288. 火花蛋奶饮料	81
289. 可可茶蛋奶饮料	81
290. 乳饮料	82
291. 柠檬牛奶饮料	82
292. 甜橙汁牛奶饮料	82
四、无醇饮料	83
(一)糖浆类	83
293. 基本糖浆	83
294. 石竹(丁香)糖浆	83
295. 可可糖浆	83

296. 咖啡糖浆(1)	83
297. 咖啡糖浆(2)	84
298. 巧克力糖浆(1)	84
299. 巧克力糖浆(2)	84
300. 香草糖浆	84
301. 辛香糖浆	84
302. 核桃糖浆	85
303. 薄荷糖浆	85
304. 马林果糖浆	85
305. 柠檬糖浆	85
306. 甜橙糖浆	86
307. 李子糖浆	86
308. 樱桃糖浆	86
309. 杏糖浆	86
310. 桃子糖浆	86
311. 草莓糖浆	87
312. 柑桔糖浆	87
313. 杏仁糖浆	87
314. 花楸果糖浆	87
315. 茶糖浆	88
(二)清凉饮料类	88
316. 茶汁冰淇淋清凉饮料	88
317. 咖啡冰淇淋清凉饮料	88
318. 可可冰淇淋清凉饮料	88
319. 巧克力冰淇淋清凉饮料	89
320. 山梨冰淇淋清凉饮料	89