

内 容 提 要

中医养生学讲究“顺应四时，因时进补”。本书以此为指导原则，精选了300个饮品配方，依照气候变化与人体对水分、养分需求的相应关系，科学编排为春燥篇、夏暑篇、秋凉篇、冬寒篇、皆宜篇、养容篇、强身篇、祛病篇8部分。品种涉及各类奶制品、瓜果蔬菜汁、汽水、可乐、保健茶、药酒等12类。

书选取的配方，力求原料易得，制法简便易行，适合家庭制作。对有药用功能的配方，侧重于药理作用及治疗作用。

书后附有常见食物及中草药药性简介。

序

中医养生学强调“天人合一、天人相应”思想。一年分春夏秋冬四时。春因风燥，夏为暑炎，秋有凉爽，冬苦冷寒。自然界一年四季气候的变化，对人的生理、病理都会产生一定的影响。人为了适应自然，需要不断更新机体对水分和养分的需要，以保证组成人体的气、血、津、精、液的正常工 作，激发人体各部位器官的基本单位——细胞的“再生”能力，增强免疫机能，使人适应环境的变化，维持良好的生理状态。

中医认为：“正气存内，邪不可干。”只要人体内的各种循环正常，营养能量得到平衡，使生命力处于旺盛状态，不但能抵御“七情六欲”对身体的伤害，而且可以抵抗风寒暑热对健康的侵扰。现代健康观念在于人体细胞的“再生”与“免疫”机能。当遭受病毒和病菌侵害时，人体自身的自然对抗力量是至关重要的。顺应四时，根据不同季节，因时制宜地进补有关保健饮料，对保持人体的各种平衡和提高人体自身对抗力量，自然是有益的事。

作者根据四时变化与人体对水分、养分需要的关系，以中医理论为指导，精选了一些适合不同体质、不同健康以及疾病状况的人群进补的饮品配方。以便自己动手，有针对性地选取适当原料，制成自身需要的饮品。这些饮品不仅可以补充人体对营养物质如蛋白质、脂肪、糖类、维生素及钾、

钠、钙等无机盐和一些微量元素的需要，还可调节或改善人体的生理机能，增强机体的抗病能力，防止或减少疾病的发生。中医养生学崇尚药食同源，食补优于药补，药膳强于吃药。人体非常欠缺、需要补充的营养素有时就是“药”。因而在制作原料中适当选取一些中草药，可获得较佳效果。

中药主要来源于自然界植物的花、叶、根、皮、茎、子等，有寒凉温热四性和咸酸甘苦辛五味之异，可起到调节人体气血阴阳和五脏六腑，产生“升降沉浮”之能，从而发挥补养之效。在长期的临床医疗实践中，人们发现很多中药除了治疗疾病外，还有较好的保健作用。如人参研面，每服少许，可治疗虚损症，对一切气虚、血亏、体倦、乏力、失眠、健忘等有较好的效果；菊花有疏风清热、明目养肝、祛热解毒、利血脉等功能，可扩张冠状动脉，增加血液流量，减缓心律过速等，故对冠心病、高血脂、高血压等老年性疾病有治疗作用；芦根能清热生津、除烦止渴、止呕、泻胃火、利二便，可用于肺热咳嗽、口苦咽干、大便干结等症。常见的食物中如山楂有行气散瘀，消食健胃之功效，可治疗肉食积滞、胃肠胀满等症；黄豆可益气养血、健胃宽中，有下气利大肠、润燥清火之功能，可治疗水肿、泻痢症；玉米可润中开胃、通便、渗湿利水，能治呕吐、大小便不适等等。

人体免疫可分为细胞免疫和体液免疫两类，但必须有水分才能完成。现代人们崇尚纯天然、绿色食品，用以补充人体必需的营养成分。而营养精华除脂肪、糖类、碳水化合物外，还有维生素、多种微量元素和矿物成分。它们可有效激发细胞的再生和增强其免疫功能，并能带动新陈代谢与排毒机能的正常运行，保证人体的健康。

中医养生学强调进补要顺应四时，就是讲应结合季节特点，采用相应进补方法，以避免或减少副作用的产生，以期达到最佳功效。《黄帝内经》曰：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”就是说春夏要保养阳气，而秋冬宜补阴液，顺应四时气候的变化，实现养生防病，健魄强体的效果。中医理论讲究浸泡煎熬之术，尽取汤汁以求精华。即应根据季节变化，有针对性地选取一些原料，自己制作饮品，以求养生之妙。

比如饮茶就应在不同季节选用不同功效的茶叶：春天应饮香气浓郁的花茶，以驱散积聚在体内的寒邪，促进人体阳气的生发；夏日以绿茶为好，绿茶性苦、寒，可消暑解热，还可生津解渴；秋天则以乌龙茶最理想，其介于红、绿茶之间，不寒不热，既能清除余热，又能恢复津液。也可将红茶、绿茶混合使用，取二者之长；寒冷的冬天，当饮味甘、性温的红茶，以养人体的阳气。红茶含有较丰富的蛋白质和糖类，且有助消化，有去油腻的作用。

再如春夏之季不宜进补温热之品，因为这两个季节的气候温暖，炎热，人体的阳气则相应旺盛，皮肤比较疏松，易出汗，而温热补品则使人阳气更盛，汗出得多了反伤了元气；秋冬之季因气候转凉，人体阳气亦相应地潜藏，皮肤的毛孔紧束，阳气则相应不足，故不应饮食凉性类补品，防止寒凉伤身，特别是防止伤损脾胃之气引起的消化不良，胃部作胀，大便溏泄等弊病。

为便于读者选用，本书根据不同饮品的特点，将那些与四季有关的饮品分别收入“春燥篇”、“夏暑篇”、“秋凉篇”和“冬寒篇”；对一些季节性不甚严格的则收入“皆宜篇”；而对一些功能特殊的则另辟“养容篇”、“强身篇”和“祛病

篇”收录。其实严格说来，饮品本身就其功效而言有其多重性。例如有养容功能的同时也有一定的祛病作用。比如萝卜汁不仅有养颜驻容之功效，还有明目、补血、化瘀、清热的祛病功能；而金橘、苹果汁等饮品，除有清除体内热毒的祛病作用，亦有防止面部毛囊炎的美容功能。有些适合夏季食用的冰淇淋饮品，冬季适当饮用也是可以的。而酸奶在什么季节食用都是有益的。……

本书涉及的饮料品种有酸奶、奶酪、果汁、蔬菜汁、汽水、可乐、冰棍、雪糕、冰淇淋、保健茶、药酒、保健饮料等十二类共三百种不同风格、不同口味的饮料，以满足不同人群、不同层次、不同爱好者的需求。而实际上饮品之多，种类之繁，实在难以包罗尽数。总不免顾此失彼，挂一而漏万之憾。如读者能从中举一反三，受些启发而从中受益，诚为作者的心愿。

北京回龙观镇医院中医主治大夫 王文祥

1998年8月

目 录

序

一、春 燥 篇

1. 两米椰汁	1	21. 雪蛋冻	11
2. 津梨金枣汁	1	22. 赤豆冻	12
3. 清补凉荸荠	2	23. 杏仁奶冻	13
4. 双雪杏汁	3	24. 可可奶	13
5. 冰糖甘蔗汁	3	25. 冷香咖啡	14
6. 陈皮栗子汤	4	26. 香草冰淇淋咖啡	14
7. 橘汁酸奶	4	27. 法式咖啡	15
8. 杏仁茶	5	28. 土耳其咖啡	15
9. 三枝茶	5	29. 维也纳咖啡	16
10. 桑叶茶	6	30. 爱尔兰咖啡	16
11. 杏酒	6	31. 夏威夷冰咖啡	17
12. 樱桃酒	7	32. 皇室咖啡	17
13. 桑椹酒	7	33. 欧式咖啡	17
14. 草莓葡萄酒	8	34. 香菇露	18
15. 干红特饮	8		
16. 豆瓣牛奶	9		
17. 牛奶核桃酪	9		
18. 草莓果酱冻	10		
19. 桃子奶冻	10		
20. 柠檬冻	11		

二、夏 暑 篇

35. 柠檬薄荷饮	19
36. 西瓜菠萝汁	19
37. 草莓凉饮	20
38. 菠萝凉饮	20
39. 猕猴桃汁	21
40. 杨梅汁	21

41. 杏仁奶豆腐	22
42. 西瓜奶饮	22
43. 冷咖啡牛奶	23
44. 竹叶茶	23
45. 防暑茶	24
46. 淡盐茶	24
47. 清凉茶	25
48. 枇杷竹叶凉茶	25
49. 麦冬茶	25
50. 翠云茶	26
51. 芦根茶	26
52. 李子酒	27
53. 薄荷酒	27
54. 泡沫啤酒	28
55. 酸奶冰淇淋	28
56. 草莓冰淇淋	29
57. 菠萝冰淇淋	29
58. 葡萄冰淇淋	30
59. 橘子凝乳	31
60. 牛奶雪糕	31
61. 可可雪糕	32
62. 绿豆冰糕	32
63. 奶油雪糕	33
64. 意大利冰糕	33
65. 橘子冰棍	34
66. 酸梅冰棍	34
67. 龙眼刨冰	35
68. 水果刨冰	35
69. 红豆刨冰	35
70. 鲜菠萝刨冰	36

71. 甜汽水	36
72. 咸汽水	37
73. 柠檬汽水	37
74. 薄荷冰淇淋苏打汽水	38
75. 水果冰冻沙拉	38
76. 冰可可汁	39
77. 冰镇牛奶咖啡	40
78. 冰冻可可	40
79. 三豆汤	40

三、秋凉篇

80. 杞菊茶	42
81. 青菊茶	42
82. 陈皮茶	43
83. 玉米须茶	43
84. 豆衣茶	44
85. 苹果茶	44
86. 菊花苍耳夷花茶	45
87. 枇杷酒	45
88. 人参酒	45
89. 山梔子酒	46
90. 柚子酒	46
91. 艾叶酒	47
92. 菊酒	47
93. 西瓜酒	48
94. 淫羊藿酒	48
95. 茜草酒	49
96. 金银花酒	49
97. 蛋黄酒	49
98. 蜜柑酒	50

99. 苹果酒	50	127. 二圆银耳汁	66
100. 枸杞酒	51	128. 川贝炖雪梨	66
101. 葡萄汽酒	51	129. 蜂蜜荔枝汁	67
102. 芒果酸奶	52	130. 川贝末苹果汁	68
103. 米酒奶	52	131. 黑豆银耳红枣汁	68
104. 巧克力奶冻	53	132. 三枣炖花旗参蜜汁	69
105. 苹果奶冻	53	133. 梨汁	70
106. 牛奶可可汁	54	134. 姜汁奶	70
107. 火麻奶露	54	135. 双皮奶	70
108. 椰汁杏仁露	55	136. 橘饼银耳汤	71
109. 鹿筋花生汤	55	137. 水果糖浆热茶	71
110. 白兰地苹果汁	56	138. 菊花山楂茶	72
111. 金橘苹果汁	56	139. 香桃茶	72
112. 山楂莲子汁	56	140. 姜茶	73
113. 莲子粥	57	141. 玫瑰砂椒茶	73
114. 菠菜汁	57	142. 牛奶热茶	73
115. 芋头西米椰汁	58	143. 柑橘热茶	74
116. 冰糖枣泥	58	144. 羊芪糯米粥	74
117. 红果冻	59	145. 菊花粥	75
118. 红果奶冻	59	146. 乌豆大枣桂圆汤	75
119. 安布罗西亚冻	60	147. 大蒜羊肉汤	76
120. 橘香米冻	61	148. 灵芝酒	76
121. 果冻	61	149. 人参地黄酒	77
122. 多彩冻	62	150. 菖蒲酒	77
123. 苹果奶饮	63		

四、冬 寒 篇

124. 杏仁木瓜汁	64	151. 海带茶	79
125. 椰汁炖黑糯米	65	152. 家酿孔曲酒	79
126. 蜜枣黄耳汁	65	153. 家酿江米酒	80
		154. 金橘酒	81

五、皆 宜 篇

155. 姜酒	81
156. 天门冬酒	81
157. 麦门冬酒	82
158. 地黄酒	82
159. 玫瑰可乐	83
160. 人参可乐	83
161. 山泉可乐	84
162. 咖啡	85
163. 咖啡牛奶	85
164. 巧克力乳汁	86
165. 奶酪	86
166. 果仁奶酪	86
167. 胡萝卜酸奶果茶	87
168. 酸奶果茶饮料	88
169. 可可酸奶	88
170. 果仁酸奶	89
171. 巧克力酸奶	89
172. 茶汁酸奶	90
173. 猕猴桃酸奶	91
174. 香蕉酸奶	91
175. 苹果酸奶	92
176. 王浆花粉酸奶	92
177. 绿豆酸奶	93
178. 魔芋酸奶	93
179. 双歧杆菌酸奶	94
180. 鸡尾酒酸奶	94
181. 玉米酸奶	95
182. 咖啡酸奶	95
183. 脱脂酸奶	96
184. 酒味酸奶	96

185. 高质酸奶	97
186. 茯苓酸奶	97

六、养 容 篇

187. 红枣绿豆汁	99
188. 双仁汤	99
189. 金橘汁	100
190. 萝卜汁	100
191. 番茄橘子汁	100
192. 枇杷黄瓜汁	101
193. 柿子叶菠萝汁	101
194. 柿子叶葡萄柚汁	102
195. 葡萄牛奶	102
196. 葡萄梨汁	102
197. 金橘苹果汁	103
198. 酸橘汁	103
199. 李子汁	103
200. 石榴汁	104
201. 桃李争春	104
202. 橘子草莓汁	104
203. 黄瓜汁	105
204. 菠萝西瓜汁	105
205. 菠萝果汁	106
206. 甘蓝葡萄汁	106
207. 菠萝苹果汁	106
208. 番茄甜瓜汁	107
209. 番茄柠檬汁	107
210. 草莓卷心菜汁	108
211. 番茄苹果汁	108
212. 菠菜苹果汁	108

213. 木瓜牛奶汁	109	241. 蜂蜜凉茶	120
214. 李子咖啡汁	109	242. 荸荠汁	121
215. 苹果豆浆汁	109	243. 菠萝黄瓜汁	121
216. 梨桃果汁	110	244. 苤蓝菠萝蜜	122
217. 芹菜卷心菜香蕉汁	110	245. 苤蓝梨汁	122
218. 李子蛋黄奶汁	110	246. 苤蓝莴苣汁	123
219. 美容酸奶	111	247. 多味芹菜汁	123
220. 凤凰奶	111	248. 果味胡萝卜汁	123
221. 梨味菠萝汁	112	249. 陈皮健脾汤	124
222. 醋蛋汁	112	250. 油菜汁	124
223. 西洋梨汁	113	251. 清热苋菜汁	125

七、强身篇

224. 草莓汁	114
225. 荸荠柠檬汁	114
226. 葡萄香蕉汁	114
227. 葡萄汁	115
228. 苹果奶蜜汁	115
229. 糖水蜜橘	116
230. 水蜜桃酸奶	116
231. 人参莲肉汤	116
232. 雪羹汤	117
233. 双耳汤	117
234. 荷叶茶	118
235. 香蕉茶	118
236. 柠檬茶	119
237. 姜枣茶	119
238. 梅干红茶	119
239. 酸梅小豆汤	120
240. 龙眼茶	120

252. 双香汁	125
253. 蒜姜饮料	125
254. 消炎利胆茶	126
255. 玉米茶	126
256. 红果汁	127

八、祛病篇

257. 海带绿豆汁	128
258. 荸荠甘笋水	129
259. 百合金橘汁	129
260. 冬瓜苹果汁	130
261. 洋菜蜜枣水	130
262. 香蕉橘子汁	131
263. 绿豆抗暑汤	131
264. 柿子汁	131
265. 秋梨黑豆汤	132
266. 罗汉果汁	132
267. 冰糖山楂汁	133
268. 百合党参猪肺汤	133

269. 黄芪鸡汁	133	285. 三宝甜露	141
270. 菊花山楂银花茶	134	286. 菠萝蛋白汽水	142
271. 菊花决明枯草茶	134	287. 百合半夏枇杷叶汤	142
272. 香蕉奶果汁	135	288. 芹菜苦瓜汁	143
273. 樱桃汁	135	289. 糖白菜汁	143
274. 苹果汁	135	290. 生姜汁	143
275. 芒菱汁	136	291. 胡萝卜金参汁	144
276. 葡萄鲜藕汁	136	292. 竹笋汁	144
277. 葡萄姜蜜汁	137	293. 马齿苋汁	144
278. 龙眼番薯汁	137	294. 茭白汤	146
279. 红枣薏米汁	138	295. 玉米须汁	146
280. 鲜栗子汁	138	296. 冰糖莲子汤	147
281. 桑椹汁	139	297. 丝瓜汁	147
282. 杨桃汁	139	298. 绿豆红糖汁	147
283. 青梅汁	140	299. 莲藕茶	148
284. 三鲜汁	140	300. 柑橙清饮	148
附录 常见食物及中草药药性简介		150	

一 香 燥 篇

1. 西米椰汁

配料：砂糖 150 克，罐装玉米肉 1 听，细粒西米 80 克，椰浆 1 杯，消毒牛奶适量。

用具：密孔漏勺、清洁煲。

制法：1. 玉米从罐中取出，滗去浸玉米的水。

2. 细粒西米用清水浸泡。

3. 水烧开，倒入西米，先用中火煲约 15 分钟（煲至西米全部通透，没有白点），倒入密孔漏勺中，用清水把胶液冲掉。

4. 水烧开，放糖和玉米粒。

5. 倒入西米，用小火烧开。

6. 倒入椰汁和淡奶，便可供食。

特点：能调中健胃，利尿，可增进食欲。

注：玉米肉是一粒粒的，不是磨茸的那种。可把西米预先处理好。

2. 津梨金枣汁

配料：蜂蜜 3 汤匙，天津雪梨 3 个，金丝蜜枣 10 粒，红萝

卜 100 克，水 1 000 毫升。

用具：煲。

制法：1. 天津雪梨削皮，将果心弃去，切肉，随即浸泡在水中。

2. 金丝蜜枣用水略冲。

3. 红萝卜削皮，切片。

4. 清水适量烧开，下准备好的雪梨肉、蜜枣、红萝卜片，用大火烧开后改用小火煲 1 个半小时（如水不足添加开水补充）。

5. 下蜂蜜拌匀便可供食。

特点：本品味甘，性凉。益阴润燥，补中解毒，消食化痰，生津止渴。对食积不消、咳嗽痰多、肠燥便秘、溃疡病有一定疗效，亦有醒酒作用。

3. 清补凉荸荠

配料：冰糖 150 克，荸荠 200 克，清补凉（包括淮山、莲子、芡实、沙参、玉竹、百合、薏米、桂圆肉、南杏）共 200 克。

用具：清洁煲。

制法：1. 荸荠浸泡水中，洗去污泥。

2. 莲子用开水浸泡，然后倒出洗净，其余配料用水略浸，冲净，盛起即可。

3. 将荸荠、莲子及其余配料放入煲内，倒入适量清水，用大火烧开后改用中火煲约 1 小时。

4. 下冰糖，待溶便可供食。

特点：有清热生津，凉血解毒，化痰消积，清肝明目的功

效。此品冷热饮皆宜。

注：清补凉在中药店有售。

4. 双雪杏汁

配料：冰糖 100 克，银耳 40 克，雪梨 2 个，去皮南杏 20 克，蜜枣 6 粒。

用具：煲。

制法：1. 银耳浸发，剪去头部，洗净，择成小朵。

2. 雪梨削皮，弃去果心，切肉。

3. 大粒杏肉用开水略洗。

4. 蜜枣用水冲净。

5. 水烧开后，先下南杏，用中火煲 20 分钟。

6. 下蜜枣和雪梨，用中火煲 30 分钟。

7. 最后倒入银耳和冰糖，待糖溶便可供食。

特点：味甘，性凉。能清热生津，润燥化痰，解酒毒，对生津止渴有功效。

注：如想吃软而滑的银耳，就要在下雪梨时一同倒入。

5. 冰糖甘蔗汁

配料：冰糖 100 克，甘蔗 200 克，雪梨、苹果各 2 个，陈皮 1 个。

用具：大型煲 1 个。

制法：1. 甘蔗用刀削去外皮，用盐水略浸，冲净。

2. 雪梨、苹果洗净，将果心弃去切肉，随即浸泡在水中。

3. 陈皮浸软刮瓤。

4. 将甘蔗、雪梨、苹果肉及陈皮瓢放入煲内。倒入适量的水（水要能盖过全部配料）。

5. 先用大火烧开，然后改用中火煲 30 分钟，再改用小火煲 30 分钟，把甘蔗捞起。

6. 放糖，待溶便可供饮。

特点：本品甘酸，平温。可开胃健食，止渴生津，助消化，理气消痰，补心益气，清热除烦，益脾止泻。

6. 陈皮栗子汤

配料：红糖 200 克，陈皮 1 个，栗子肉 300 克。

用具：煲。

制法：1. 陈皮浸软刮瓢，切成细丝。

2. 栗子肉放在开水中约煮 3 分钟，捞起放在厚纸中擦去外皮，冲净。

3. 下栗子到烧开的水中，用中火煲 45 分钟，熄火闷片刻。

4. 再烧开，下陈皮丝。

5. 放红糖，待溶即可供食。

特点：清热，止咳，解燥。

7. 橘汁酸奶

配料：消毒牛奶 425 毫升，白砂糖 40 克，浓缩橘汁 15 毫升，糊精 1.25 克，市售酸奶 17.5 克。

用具：不锈钢锅。

制法：1. 把消毒牛奶倒入锅中，再加入混匀后的白砂糖和

糊精搅匀。

2. 加热烧开后，冷却至 40℃ 左右，加入市售酸奶。
3. 在 42℃ 条件下保温培养至凝乳。
4. 继续降温至 25℃ 左右，加入浓缩橘汁，搅拌均匀。
5. 放入冰箱中冷藏，即为成品。

特点：健脾开胃，强身美容。

8. 杏仁茶

配料：杏仁 100 克，白砂糖 300 克，水 3 750 毫升。

用具：煲、搅拌机。

- 制法：**
1. 以少量热水浸泡杏仁，去除外皮。
 2. 先用搅拌机的破碎器将杏仁打碎制糊。
 3. 再用搅拌器搅打成杏仁浆。
 4. 经三至四层纱布将浆汁过滤得杏仁汁。
 5. 将杏仁汁、糖、水于煲内煮开即可。

特点：本品甜中略带微苦味。具有止咳化痰、平喘润肠之功效。常用于治疗外感风寒、便秘之症。

- 注：**
1. 不宜过分久煮。可适当加入姜汁，效果更佳。
 2. 饮用时加入与杏仁等量的牛奶，可消暑解热、镇咳平喘、润肠通便。
 3. 杏仁虽有益，但过量饮用可能中毒。一旦反应不适，即少饮梅子汁便可解。

9. 三枝茶

配料：柳树枝 100 克，核桃枝 100 克，杨树枝 100 克，水

700 毫升。

用具：煲。

制法：1. 将三枝除叶，洗净，用剪刀剪成 50 毫米的小段。

2. 入煲加水煎煮。

3. 取汁晾凉代茶饮服。

特点：本品有清热解毒之奇效，对治疗甲型黄疸肝炎有较佳效果，对其他肝病亦有一定辅助治疗功能。

注：1. 剪取的树枝以细嫩者为好。

2. 粗细以用手能剪断为度，剪不下来的老枝不用。

3. 四季皆宜，以春枝为好。

10. 桑 叶 茶

配料：鲜桑叶 250 克，水 700 毫升。

用具：煲。

制法：1. 将桑叶冲洗干净。

2. 入煲加水煎煮。

3. 晾凉代茶饮服。

特点：本品有清热驱风之功效，可预防感冒。

注：可适当加入细盐 10~15 克，有生津止咳之效，为夏凉佳品。

11. 杏 酒

配料：鲜杏 1 000 克，白糖 200 克，白酒 1 800 毫升。

用具：坛。

制法：1. 选黄熟的杏，再加两个未成熟的青杏（以补酸