



喝出健康喝出美系列丛书

果汁饮品茶

主编 / 舒惠国 摄影 / 王涛 淡智慧 董



知识产权出版社

GUOZHIIYINPINCHA



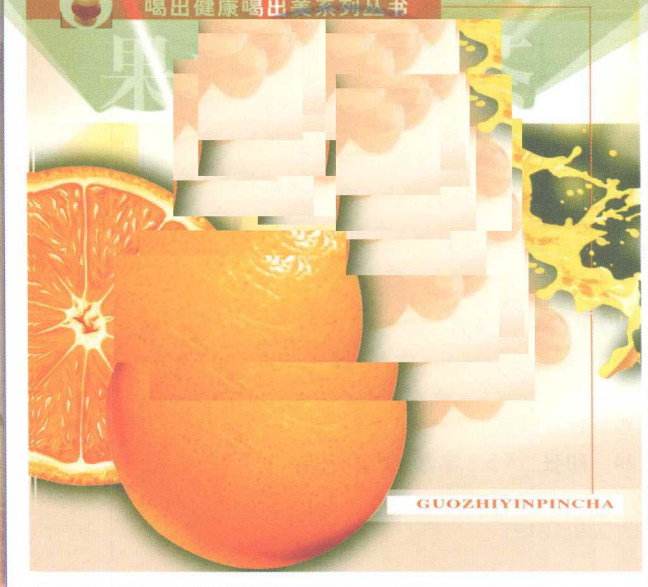
喝出健康喝出美系列丛书

主编：舒惠国

摄影：王涛 淡智慧 董树斌

果汁饮品茶

喝出健康喝出美系列丛书



GUOZHIIYINPINCHA

知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

果汁饮品茶 / 舒惠国编著; 王涛摄. —北京: 知识产权出版社,
2004.12

(喝出健康喝出美)

ISBN 7-80011-957-2

I. 果... II. ①舒... ②王... III. 果汁饮料—简介 IV.TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 001727 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何
方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及
刑事责任。

果汁饮品茶

主 编: 舒惠国

摄 影: 王涛 淡智慧 董树斌

责任编辑: 金克勇

装帧设计: 丰零图文设计

特约编辑: 亢霞生

文字编辑: 范荔

校 对: 刘慧舟

责任出版: 杨宝林

知识产权出版社出版、发行

地 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

通信地址: 北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088

<http://www.cnipr.com>

(010)82000893 (010)82000860 转 8101

北京文盛达彩色印刷有限公司印刷

新华书店经销

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4.5 字数: 150 千字

印数: 5000 册

ISBN 7-80011-957-2/R · 009(1319)

定 价: 12.80 元

如有印装质量问题, 本社负责调换



前言

含有丰富维生素及各种营养成分的蔬菜和水果,是人体不可缺少的食物,这是因为它们含有各种人体所需的营养成分,使人体保持碱性,提高人体各器官机能,促进人体的新陈代谢。而现实生活中,精致美食盛行,大鱼大肉逐渐取代了粗茶淡饭,各种富贵病接踵而至。聪明人通过选择简单、自然的饮食,来满足回归原始自然的要求,从而保持身体健康。果蔬就是不错的选择之一。许多欧美国家的人们在补充身体维生素不足时,选择了食用药品维生素,这种简单的进补,显然不是最佳的选择。依据中国传统中医保健的主张,结合现代社会的快节奏生活,人们想要追求营养均衡,选择每日取食果蔬汁,必定是一举多得的好办法。这种立竿见影的取食方法,只要人们在喜爱的果蔬上花一点心思,一杯内外兼修,营养丰富,美容养颜,老少皆宜的饮料就呈现在眼前了。并且不必担忧新鲜度、防腐剂、添加剂等等。

果蔬汁对人体的营养保健功能实在很多。人体吃下的食物,经过唾液、胃液等消化,所需的时间差异颇大。例如,油脂类通常要一两个小时,而水却只需十几分钟就够了。因此,果蔬汁被人体吸收和消化的速度快,且不会造成胃部的负担。

对于讨厌吃果蔬的人来说,若勉强吃下,人体分泌的消化液、分泌液就会减少,消化功能也会迟钝。这时不妨改喝一杯可口的果蔬汁,从而达到迅速吸收和消化的目的。

普通人平常每天喝一杯果蔬汁(尤其在早晨空腹时)就能补充每日所需的维生素营养,还可以矫正因偏食造成的酸性血液的体质,增加对疾病的抵抗力。尤其现代人营养过剩,体内积压了高脂肪、高胆固醇,从而阻塞血管,引发癌症,糖尿病,动脉硬化等病症。而新鲜的果蔬汁,能燃烧、分解、排泄毒素,而且它有清血、造血的功能,具有消除疲劳、养颜润肤及维持血液正常的微碱性状态的功能,备受世人喜爱。

水果一般分为寒凉、温热、甘平三类。寒凉类水果有柠檬、橘子、香蕉、雪梨、桃、西瓜等;温热类水果有枣、栗子、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等;甘平类水果有梅、李子、椰子、枇杷、山楂、苹果等。无论是哪一类水果,对我们的身体都是有益的。至于在选择时,夏季一般多吃一些寒凉类的水果,冬季选择温热类水果较好,甘平类的水果则适合各个季节食用。如果从医学的角度上讲,体质虚寒的人尽量少吃寒凉类水果,体质燥热的人少吃温热类水果。下表概括了常见水果的营养及其功效。

常见水果营养及其功效

水果	营养物质	功效
苹果	多种维生素、钾、铁、磷、单宁酸和糖	补血、益脑，治疗疲劳症、腹泻、胃病、高血压、低血压、咳嗽、肥胖症
柠檬	维生素B、维生素C、钾、钙、钠、磷、铁、枸橼酸	预防坏血病和皮肤老化，增进食欲，养颜美容，醒酒，治疗疲劳症和高血压
柑橘	维生素A、维生素C、糖、果酸、钠、钙、铁、磷	美容、治疗消化不良和咳嗽
阳桃	维生素A、维生素B、维生素C、蛋白质、柠檬酸	通便、清肺，治疗伤风
梨	维生素B、维生素C、果糖、蛋白质、铁	对造血、清血有利，具润肺清肺之效，治疗肝炎、咳嗽、高血压、感冒
芒果	维生素A、维生素C、糖、蛋白质	美容，治疗晕车船、癌症、高血压、便秘
枣	多种维生素、蛋白质、糖	治疗贫血、高血压、咳嗽、便秘，抗衰老
金橘	多种维生素、蛋白质、纤维、糖、钙、磷、铁	解酒、止渴，治疗胃病、咳嗽、消化不良、感冒、心血管病
柿子	多种维生素、钾	去痰、镇咳、解渴、润肺、健胃，治疗便秘、甲状腺肿大、高血压

续表

水果	营养物质	功效
菠萝	维生素B、维生素C、钙、糖、蛋白质、果酸、矿物质	治疗消化不良、便秘、腹泻、中暑、食欲不振、疲劳症
香蕉	维生素A、维生素C、维生素B、糖、蛋白质、粗纤维、钾、镁	治疗便秘、胃溃疡、高血压、疲劳症、贫血与燥热咳嗽
樱桃	维生素B、维生素C、糖、铁、磷	排毒、美容，治疗贫血
葡萄	维生素B、维生素C、葡萄糖与果糖、蛋白质、磷、铁、果酸	补血、强肾利尿、消除疲劳，治疗肠胃不适
李子	维生素B、维生素C、蛋白质、糖、钠、钙、铁、磷	消渴、止心烦逆、去痼热、解酒、消除疲劳
猕猴桃	维生素C、糖、蛋白质、钙	护肝、防癌、美容，治疗高血压、便秘
橙子	维生素C、苹果酸、胡萝卜素、糖	治疗便秘、气管炎、肠胃不适
木瓜	维生素A、维生素C、胡萝卜素、纤维、木瓜酵素、糖、钙、磷、钾	美容，治疗胃疾、风湿、感冒，促进乳汁分泌，助消化，预防夜盲症
桃	糖、蛋白质、胡萝卜素、钙、铁	美容，治疗咳嗽、便秘
荔枝	维生素C、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、柠檬酸、矿物质	美容、开胃、补血活血、消肺气、滋阴、促进血液循环

续表

水果	营养物质	功效
山楂	维生素 C、胡萝卜素、蛋白质	治疗消化不良、高血压、高血脂、腹泻
柚子	多种维生素、糖、胡萝卜素、钾	治疗咳嗽、疲劳症、高血压
石榴	维生素 C、糖、苹果酸、钙、磷	美容，治疗口臭、腹泻
枇杷	维生素 C、糖、胡萝卜素、柠檬酸、钠、铁	美容、利肺、化痰止咳、活血
杨梅	多种维生素、糖、蛋白质、钙	排毒，治疗中暑，预防癌症
草莓	维生素 C、果糖、柠檬酸、胡萝卜素、钙	美容，治疗便秘、牙龈出血，预防癌症
梅子	维生素 C、糖、柠檬酸	消除疲劳，治疗胆结石、皮肤病
甜瓜	维生素 B、维生素 C、胡萝卜素、钙	美容，治疗高血压、肾病、咳嗽
桑椹	多种维生素、糖、胡萝卜素	治疗血管硬化、消化不良，预防白发
沙果	维生素 B、维生素 C、钙、铁	驱虫，治疗眼病、腹泻
海棠	蛋白质、钾、钙、糖	增强免疫力，治疗腹泻、消化不良

有研究表明,人体每天需补充5种以上的果蔬才能使体内营养均衡。可是,怎样才能做到这一点呢?那就是自己动手榨取、搭配果蔬汁!变化了果蔬的吃法,不但可以给自己一些乐趣,也可以给家人、朋友一点小惊喜。在果蔬的品种搭配上自己完全可以举一反三,在家里“时尚”一把的。家人、朋友相聚时,如果能露上一小手,让四逸的果香,靓丽的色彩,鲜美的味道征服各位宾客和家人。在我们卷起袖管动手前,有些知识是必须补上的。首先,我们将要制作的饮料,不限于果蔬鲜汁,还包括饮品和茶。

汁:直接压榨的饮用品。

饮品:经煎煮后的汤汁。

茶:将汁或饮品与茶叶泡水混合。

下面重点介绍一下在制作果蔬汁时应注意的几个问题,及其处理方法和诀窍。

1. 选用越新鲜的蔬菜、水果来制作果蔬汁,口感越好,维生素也不易流失,营养价值也越高。

2. 蔬菜、水果上一般都会残留一些农药,必须在水龙头下用清水冲洗干净,但是,有些蔬菜所含的水溶性维生素很容易在水中流失,所以,冲洗要快速并要把水分沥干再使

用。有许多水果的果皮有非常丰富的营养成分,适合榨汁,所以,事前的清洗工作非常重要。除了泡盐水去除农药的残留之外,还要用流动水漂洗3~5分钟,或是用刷子在水中刷洗干净,这样才能确保食用的安全。

3. 冰凉的果蔬汁风味更佳。制作前将水果、蔬菜先放进冰箱冷藏,这样不需再加冰块,而且也不会因氧化而使口味变差和营养流失。即便是菜渣有生涩味道,通过榨机的过滤,也会令你口感顺滑。但是,菜渣中含有大量粗纤维,营养丰富,如果不怕生涩味的话,可连菜渣一起饮用,效果更佳。

4. 制作果蔬汁时,果蔬的处理时间越长,维生素损失就越多,尤其是放入搅拌机中搅拌时,只要材料颗粒变细,且混合均匀了,就应立即将果蔬汁倒出食用,否则,不但养分因搅打过度而流失,而且味道也会变得苦涩难咽。

5. 不加冰的果蔬汁与加了冰的果蔬汁相比更生涩。因为冰凉的口感能调和果蔬汁的口感,尤其是口感较为浓稠的果蔬汁更需要添加适当冰块才好。使用榨汁机时,可加适当碎冰,这样不仅能减少泡沫的产生,而且还能防止果蔬汁氧化变色。

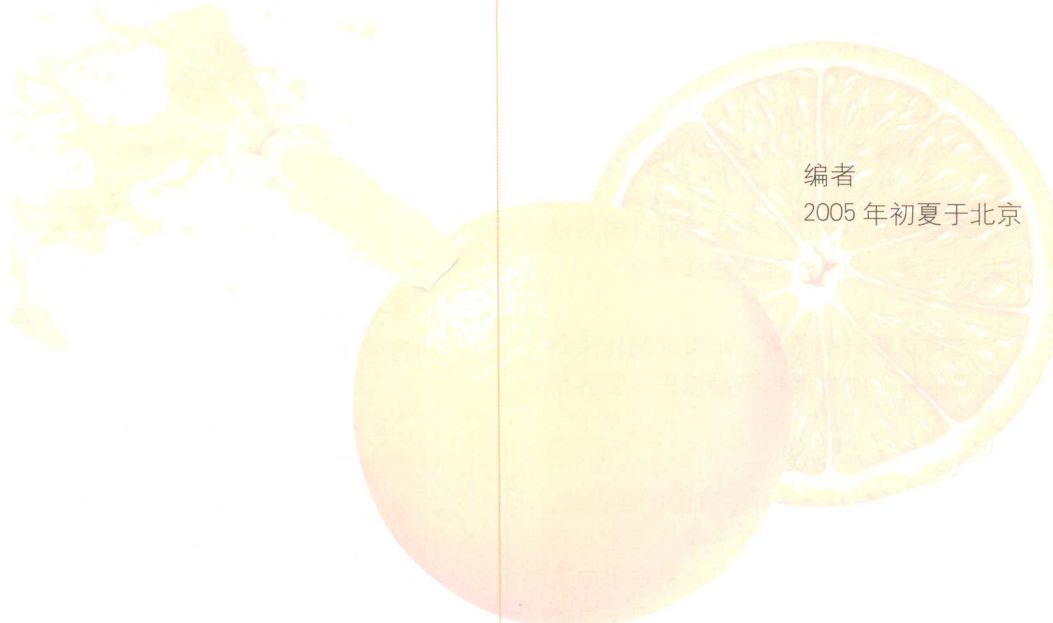
6. 虽然果蔬汁要有点甜味才好喝，但决不能使用砂糖。因为它在人体内会吸收维生素，反而造成营养的损耗。

7. 柠檬的酸味强，容易破坏其他材料的味道。最好在果蔬汁做好之后再挤入柠檬汁，这样才能喝出各种果蔬汁的味道。

8. 果蔬汁并不是饮用得越多越有效，每天应以饮用 250 ~ 500 毫升为宜。长期适量饮用，才能起到特别的疗效。

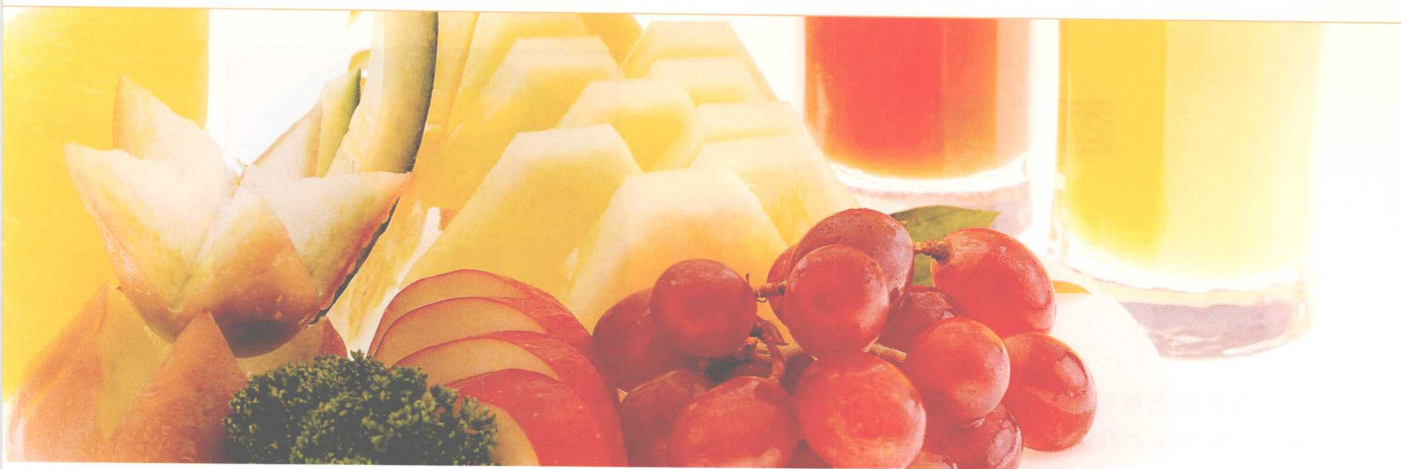
9. 制作完成后的果蔬汁应该在尽量短的时间内喝完，否则果蔬汁就会有分离、变色，甚至变味，果蔬汁内所含的丰富营养也会流失。而喝果蔬汁的最佳时间是在饭前半小时，用愉快的心情品味饮用才能让果蔬汁充分被人体所吸收。

10. 制作果蔬汁应选用多种不同的水果、蔬菜来变化组合，以达到营养均衡的效果。适量而不偏食是最佳的搭配方式。



编者

2005 年初夏于北京



目 录

Mulu

香蕉	———	(2)
李子	———	(6)
橘子	———	(9)
荔枝	———	(13)
菠萝	———	(16)
柚子	———	(19)
桃子	———	(23)
西瓜	———	(27)
阳桃	———	(31)
猕猴桃	———	(33)
石榴	———	(36)
枣	———	(39)
山楂	———	(43)
葡萄	———	(48)

梨	———	(52)
番木瓜	———	(56)
草莓	———	(59)
柠檬	———	(63)
杏	———	(67)
橄榄	———	(70)
樱桃	———	(73)
杨梅	———	(76)
芒果	———	(78)
柿子	———	(80)
甜瓜	———	(84)
橙子	———	(86)
枇杷	———	(90)
苹果	———	(93)

香蕉

【简介】

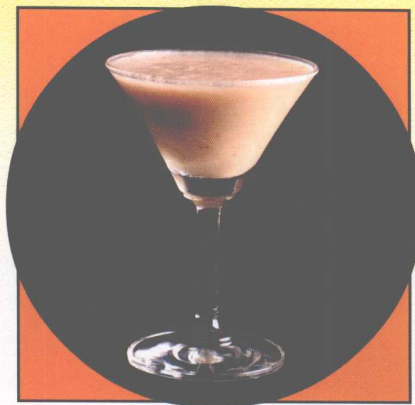
香蕉系芭蕉科植物甘蕉的果实，又称为甘蕉，主要生长在我国南方地区，四季均可采收。成熟的香蕉呈长柱形，有棱，果皮呈金黄色，气味清香芬芳，肉质甘甜，肉软滑腻。香蕉的营养非常丰富，含钾量很高，维生素A原、B族维生素，维生素C的含量也很丰富，具有很好的保健作用。

选购香蕉时，若马上就吃，可以选择黄皮、带有褐色斑点者；若过几天才吃，则应选颜色较黄绿者。贮存时，尽量不要放入冰箱而是自然存放，以延长保存时间。香蕉属寒凉类水果，体质虚寒、胃痛、腹泻者应少食。身体某部位疼痛、肌肉麻痹、新伤治疗期间和胃酸过多者都不宜食。另外，肾病和糖尿病患者也不宜多食香蕉。

【功效】

(1) **预防高血压**。吃香蕉可防止高血压，因为它可提供降低血压的钾离子，有抵制钠离子升高血压及损坏血管的作用。

(2) **预防疲劳**。香蕉中含有多种营养物质，



含钠量低，不含胆固醇。食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。常食香蕉有益于大脑保健，可预防疲劳，尤其适宜老年人食用。

(3) **防治胃溃疡**。青香蕉能刺激胃黏膜细胞生长，使胃壁得到保护，从而预防和治疗胃溃疡。

(4) **预防便秘**。香蕉所含的食物纤维可刺激大肠蠕动，使大便通畅。

(5) **防治失眠**。香蕉含糖量高，所含碳水化合物能增加大脑羟色胺化学成分的活力，起到催眠的作用。

【保健妙方】

(1) 香蕉菠萝汁

材料：香蕉2根，菠萝1/2个。

制作：香蕉去皮，切成块。菠萝洗净，去皮、挖果眼，切成条块，用食盐水浸泡片刻，捞出，沥干，备用。菠萝块放入榨汁机内，榨取原汁，倒入电动搅拌机内，放入香蕉块。搅拌成果浆，即可饮用。

兼治症：心血管疾病，便秘。

(2) 香蕉草莓汁

材料：香蕉2根，草莓200克。

制作：香蕉去皮，切成数段。草莓洗净，沥干水分，切成小块。香蕉段、草莓放入搅拌机搅成果浆，即可饮用。

兼治症：心血管疾病。

(3) 香蕉蜂蜜汁

材料：香蕉2根，蜂蜜适量。

制作：香蕉洗净，捣烂成汁，以蜂蜜调匀。每次饮服100毫升，每日3次。

兼治症：流行性乙型脑炎。

(4) 香蕉牛奶汁

材料：香蕉1根，牛奶250毫升，蜂蜜1匙。

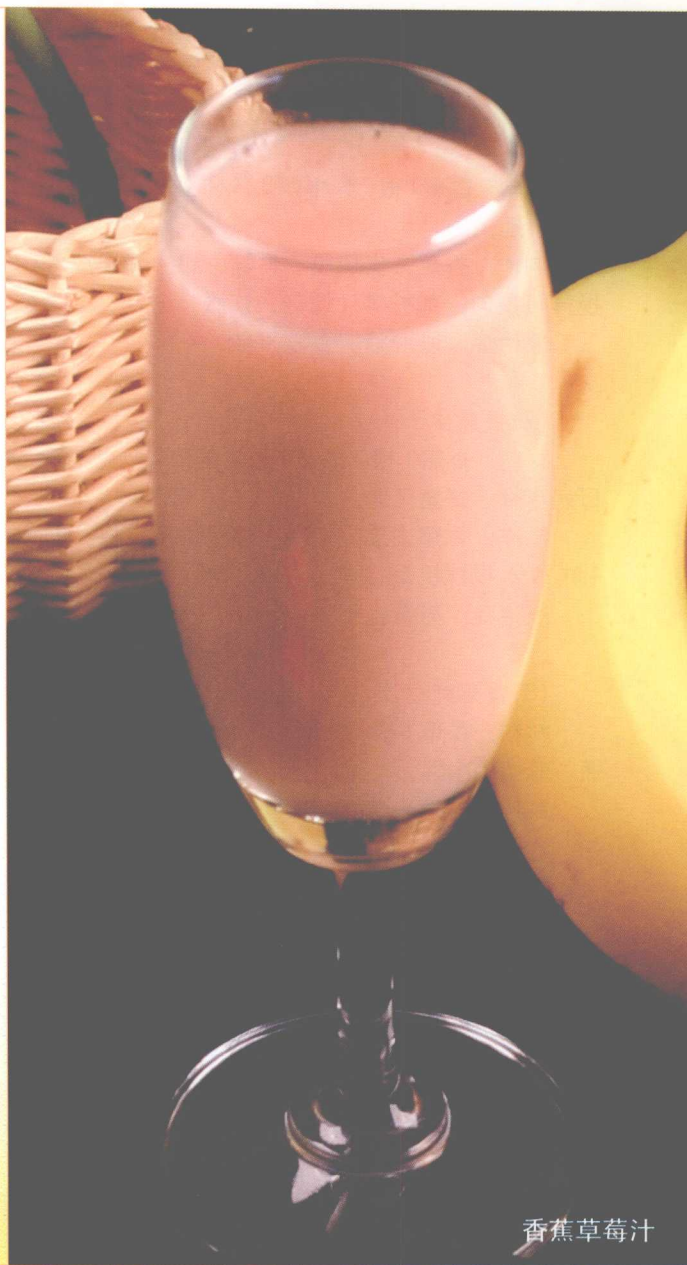
制作：香蕉去皮，切成小段，与其余2味倒入搅拌机，后搅拌均匀。饮服。

兼治症：营养、体力不佳。

(5) 香蕉橙汁

材料：香蕉1根，橙子2枚，蜂蜜1匙。

制作：香蕉去皮，切成小块，橙子去皮去籽后，再与蜂蜜倒入搅拌机搅拌均匀，饮服。



香蕉草莓汁

兼治症：便秘。

(6) 香蕉鲜奶汁

材料：香蕉1根，鲜牛奶3/4杯，柠檬汁2匙，蜂蜜1匙。

制作：香蕉去皮切段，与鲜牛奶、蜂蜜放入搅拌机搅匀，加柠檬汁调匀。饮服。

兼治症：肥胖症，食欲不佳。

(7) 香蕉橘子汁

材料：香蕉1根，橘子1枚，葡萄250克，酵母奶半杯，蜂蜜2匙。

制作：香蕉去皮、切段，橘子去皮、核。前4味放入搅拌机后搅匀，加入蜂蜜。饮服。

兼治症：感冒。

(8) 香蕉红豆汁

材料：香蕉1根，熟红豆3大匙，乳酸饮料1瓶，蜂蜜1小匙。

制作：香蕉去皮，与后3味共放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：利尿，同时治疗便秘。

(9) 香蕉栗子汁

材料：香蕉1根，熟栗子10枚，豆浆150毫升，蜂蜜1小匙。

制作：香蕉去皮、熟栗子剥皮去衣，与豆浆放入搅拌机搅匀，加入蜂蜜拌匀。饮服。

兼治症：腰部、双足肌肉乏力，体力欠佳。

(10) 香蕉豆浆汁

材料：香蕉1根，豆浆150毫升，葡萄干5粒。

制作：香蕉去皮，葡萄干以温水泡开，加入豆浆，在搅拌机中打匀。饮服。

兼治症：疲劳，贫血。

(11) 香蕉综合汁

材料：香蕉1根，橘子、苹果各1枚，蜂蜜1小匙，冷开水适量。

制作：苹果去皮、核，橘子剥皮去籽，香蕉去皮，与冷开水及蜂蜜放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：食欲不佳。

(12) 香蕉哈密瓜汁

材料：香蕉1根，哈密瓜1个，苏打水100毫升，蜂蜜1小匙。

制作：哈密瓜洗净，去皮、籽榨汁，香蕉去皮后加入苏打水和蜂蜜，倒入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：食欲不振，消化不良。

(13) 香蕉葡萄汁

材料：香蕉1根，葡萄15粒，柳橙1枚，蜂蜜1小匙，冷开水50毫升。

制作：葡萄去皮、籽，柳橙剥皮去籽，香蕉去皮，加入蜂蜜和冷开水，放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：高血压，便秘。

(14)香蕉百香果汁

材料：香蕉1根，百香果2枚，乳酸饮料1瓶，蜂蜜1大匙。

制作：百香果洗净、挖取果肉，香蕉去皮，加入乳酸饮料、蜂蜜倒入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：高血压。

(15)冰糖香蕉饮

材料：香蕉1~2根，冰糖适量。

制作：香蕉剥皮、碾碎，加入冰糖，隔水炖熟。每天服食1~2次，连饮数日。

兼治症：燥热咳嗽。

(16)香蕉梗大枣饮

材料：香蕉梗400克(干品25克)，大枣15克。

制作：香蕉梗切碎，大枣去核，加水适量浓煎。每日饮服3次。

兼治症：早期高血压。

(17)香蕉生地饮

材料：香蕉2根，干地黄(鲜品)50克，冰糖适量。

制作：鲜生地洗净，切片，水煎沸10分钟，取汁。香蕉去皮，加冰糖，与生地汁同煎。饮服。

兼治症：清热解毒，滋阴润肠。

(18)白菜香蕉梗饮

材料：香蕉梗25克，白菜根1条，冰糖适量。

制作：香蕉梗与白菜根洗净，切成段，水煎。加冰糖饮服。

兼治症：高血压。

(19)冰糖香蕉皮饮

材料：香蕉皮1只，冰糖适量。

制作：香蕉皮洗净，加冰糖，水煎，饮汤。

兼治症：牙周炎。

(20)香蕉蜂蜜茶

材料：香蕉肉(捣碎)200克，绿茶0.5克，食盐0.3克，蜂蜜25克。

制作：以上4味拌匀，加开水300毫升，浸泡5分钟。每天饮服1次。

兼治症：眩晕。

(21)香蕉茶

材料：香蕉、茶叶水各50克，白糖适量。

制作：香蕉去皮，捣碎，加入茶叶水和白糖，调匀。饮服。

兼治症：养阴，醒脑，清目。

(22)香蕉酸奶茶

材料：香蕉、酸牛奶各100克，牛奶50克，浓茶水40克，苹果25克，蜂蜜5克。

制作：香蕉去皮切段。苹果去皮、核切成小块。牛奶与浓茶水调匀。香蕉、苹

果放入搅拌机，加入奶茶汁搅

拌30秒，加入酸牛奶和

蜂蜜，调匀饮服。

兼治症：中风后遗症。



李子

【简介】

李子系蔷薇科植物李的果实。在我国栽培历史悠久，在古代被列为“桃、李、杏、枣、梨”五果之一。各地均有种植，每年初夏是它的成熟季节。李子为核果，球形，果皮有黄色、青绿色和紫红色。果肉以紫红色为主，也有黄色品种。果实表面光滑。李子不仅可以生食，还可制成风味独特的李子干、蜜饯等食品。

李子果酸含量高，肠胃功能不良的人不宜多食，否则易引起胃痛。李子多食生痰，会损坏牙齿，体质虚弱者应尽量少食。

【功效】

(1) **解酒**。食用李子具有解酒醉、令人清醒的作用。

(2) **解除疲劳**。饮用李子制成的果汁，可消除食欲不振，身体疲倦。

(3) **生津止渴**。李子具有清热、生津止渴、消食开胃的作用，是虚烦内热、消化不良患者的理想食疗果品。

(4) **利尿**。食用新鲜李子，可以促进排尿，减轻肝硬化所致的腹水。



【保健妙方】

(1) 李子汁

材料：李子适量。

制作：洗净，捣烂，绞取汁液。每次饮服25毫升，每日3次。

兼治症：糖尿病，肝硬化腹水。

(2) 李子三果汁

材料：李子汁、甜瓜汁、葡萄汁各10克。

制作：调匀，加适量冷开水冲饮。

兼治症：中暑。

(3) 李子橘子汁

材料：李子2个，橘子1个，蜂蜜1小匙。

制作：李子去核，橘子去皮、籽，共投入榨

汁机榨汁，加入蜂蜜拌匀。饮服。

兼治症：胃肠不利。

(4) 李子卷心菜汁

材料：李子1个，卷心菜200克，小番茄1个，蜂蜜1小匙。

制作：李子洗净去籽，与洗净的卷心菜、番茄投入榨汁机榨汁，加入蜂蜜拌匀。饮服。

兼治症：糖尿病，肥胖症。

(5) 李子草莓汁

材料：李子2个，草莓10个，苹果1个，蜂蜜1小匙，柠檬汁1小匙，冷开水适量。

制作：草莓去蒂，李子去核，苹果削皮去核，与冷开水共投入搅拌机搅匀，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：身体抵抗力低下。

(6) 李子桃汁

材料：李子1个，桃子1个，蜂蜜1小匙，柠檬汁1小匙，冷开水适量。

制作：李子、桃子洗净去核，榨汁，与冷开水投入搅拌机搅匀。加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：体质虚弱，疲劳乏力。

(7) 李子苹果汁

材料：李子2个，苹果1个，蜂蜜1大匙。

制作：李子洗净去核，苹果削皮去核，投入榨汁机榨汁，加入蜂蜜拌匀。饮服。



甜李瓜汁

兼治症：疲劳乏力。

(8) 李子甜汁

材料：李子5个，白糖2小匙，冰块半杯。

制作：李子洗净去核，榨汁，白糖以开水溶化。李子汁与白糖水投入搅拌机搅匀，倒入装有冰块的杯中。饮服。

兼治症：中暑，醉酒，消化不良。

(9) 甜李瓜汁

材料：李子5个，甜瓜、西瓜各250克。

制作：甜瓜、西瓜洗净，去皮、籽，切成条块。李子洗净，去核。甜瓜块、西瓜块、李子分别投入榨汁机榨汁。混合后饮服。

兼治症：消化不良，肾脏功能差。

(10) 李蜜牛奶饮

材料：李子5个，蜂蜜25毫升，牛奶100毫升。

制作：李子洗净切半，去核，榨汁，加入蜂蜜，倒入煮沸后的温牛奶。饮服。

兼治症：咳嗽，便秘。

(11) 李干蜜酒

材料：李子干400克，蜂蜜100毫升，白酒1800毫升。

制作：李子干、蜂蜜加入白酒浸泡2~3个月。过滤。每次饮服10毫升，1日2次。

兼治症：便秘。

(12) 李核饮

材料：李子、核仁各10克。

制作：水煎服。

兼治症：跌打损伤。

(13) 李蜜饮

材料：李子20克，蜂蜜20毫升。

制作：加水适量煎煮。吃李子喝汤。每日2次。

兼治症：冠心病。

(14) 李子茶

材料：李子100~150克，绿茶少许，蜂蜜适量。

制作：李子剖开，加水300毫升，煎沸3分钟。加入绿茶、蜂蜜。每日饮服1剂。

兼治症：肝硬化。

