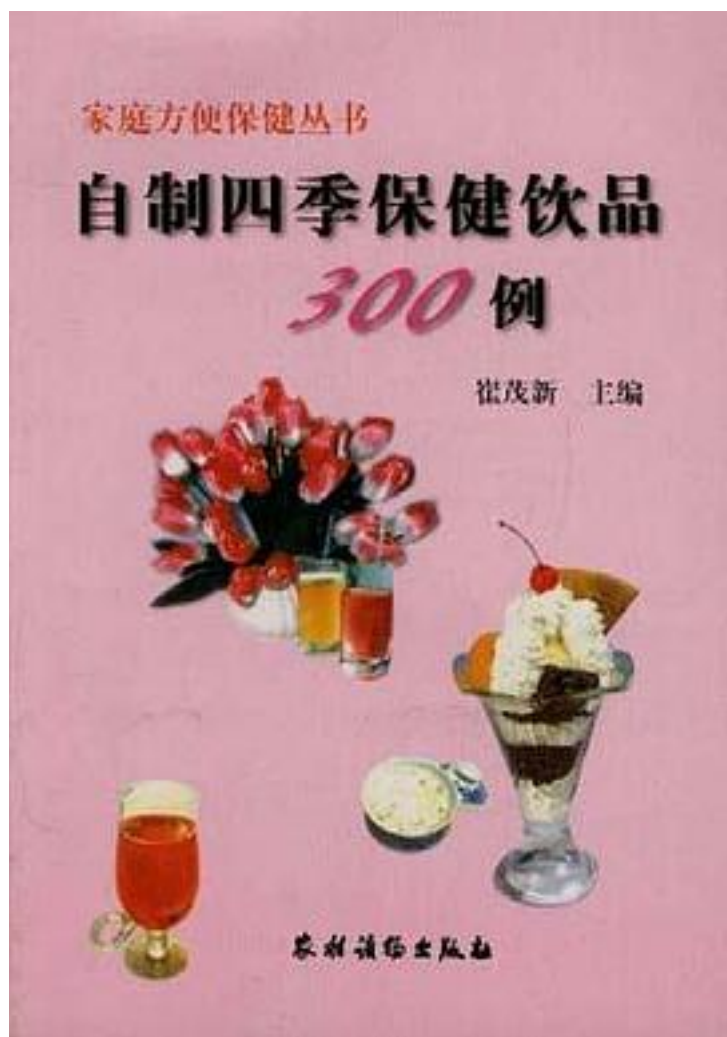


自制四季保健饮品300例



[自制四季保健饮品300例_下载链接1](#)

著者:

出版者:农村读物出版社

出版时间:1999-06

装帧:平装

isbn:9787504829498

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。

书中选取的配方，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。

作者介绍:

目录: 目录

序

一 春燥篇

1.两米椰汁

2.津梨金枣汁

3.清补凉荸荠

4.双雪杏汁

5.冰糖甘蔗汁

6.陈皮栗子汤

7.橘汁酸奶

8.杏仁茶

9.三枝茶

10.桑叶茶

11.杏酒

12.樱桃酒

13.桑椹酒

14.草莓葡萄酒

15.干红特饮

16.豆瓣牛奶

17.牛奶核桃酪

18.草莓果酱冻

19.桃子奶冻

20.柠檬冻

21.雪蛋冻

22.赤豆冻

23.杏仁奶冻

24.可可奶

25.冷香咖啡

26.香草冰淇淋咖啡

27.法式咖啡

28.土耳其咖啡
29.维也纳咖啡
30.爱尔兰咖啡
31.夏威夷冰咖啡
32.皇室咖啡
33.欧式咖啡
34.香菇露
二 夏暑篇
35.柠檬薄荷饮
36.西瓜菠萝汁
37.草莓凉饮
38.菠萝凉饮
39.猕猴桃汁
40.杨梅汁
41.杏仁奶豆腐
42.西瓜奶饮
43.冷咖啡牛奶
44.竹叶茶
45.防暑茶
46.淡盐茶
47.清凉茶
48.枇杷竹叶凉茶
49.麦冬茶
50.翠云茶
51.芦根茶
52.李子酒
53.薄荷酒
54.泡沫啤酒
55.酸奶冰淇淋
56.草莓冰淇淋
57.菠萝冰淇淋
58.葡萄冰淇淋
59.橘子凝乳
60.牛奶雪糕
61.可可雪糕
62.绿豆冰糕
63.奶油雪糕
64.意大利冰糕
65.橘子冰棍
66.酸梅冰棍
67.龙眼刨冰
68.水果刨冰
69.红豆刨冰
70.鲜菠萝刨冰
71.甜汽水
72.咸汽水
73.柠檬汽水
74.薄荷冰淇淋苏打汽水
75.水果冰冻沙拉
76.冰可可汁
77.冰镇牛奶咖啡
78.冰冻可可
79.三豆汤
三 秋凉篇

- 80.杞菊茶
- 81.青菊茶
- 82.陈皮茶
- 83.玉米须茶
- 84.豆衣茶
- 85.苹果茶
- 86.菊花苍耳夷花茶
- 87.批把酒
- 88.人参酒
- 89.山梔子酒
- 90.柚子酒
- 91.艾叶酒
- 92.菊酒
- 93.西瓜酒
- 94.淫羊藿酒
- 95.茜草酒
- 96.金银花酒
- 97.蛋黄酒
- 98.蜜柑酒
- 99.苹果酒
- 100.枸杞酒
- 101.葡萄汽酒
- 102.芒果酸奶
- 103.米酒奶
- 104.巧克力奶冻
- 105.苹果奶冻
- 106.牛奶可可汁
- 107.火麻奶露
- 108.椰汁杏仁露
- 109.鹿筋花生汤
- 110.白兰地苹果汁
- 111.金橘苹果汁
- 112.山楂莲子汁
- 113.莲子粥
- 114.菠菜汁
- 115.芋头西米椰汁
- 116.冰糖枣泥
- 117.红果冻
- 118.红果奶冻
- 119.安布罗西亚冻
- 120.橘香米冻
- 121.果冻
- 122.多彩冻
- 123.苹果奶饮
- 四 冬寒篇
- 124.杏仁木瓜汁
- 125.椰汁炖黑糯米
- 126.蜜枣黄耳汁
- 127.二圆银耳汁
- 128.川贝炖雪梨
- 129.蜂蜜荔枝汁
- 130.川贝末苹果汁
- 131.黑豆银耳红枣汁
- 132.三枣炖花旗参蜜汁

133.梨汁
134.姜汁奶
135.双皮奶
136.橘饼银耳汤
137.水果糖浆热茶
138.菊花山楂茶
139.香桃茶
140.姜茶
141.玫瑰砂椒茶
142.牛奶热茶
143.柑橘热茶
144.羊芪糯米粥
145.菊花粥
146.乌豆大枣桂圆汤
147.大蒜羊肉汤
148.灵芝酒
149.人参地黄酒
150.菖蒲酒
五 皆宜篇
151.海带茶
152.家酿孔曲酒
153.家酿江米酒
154.金橘酒
155.姜酒
156.天门冬酒
157.麦门冬酒
158.地黄酒
159.玫瑰可乐
160.人参可乐
161.山泉可乐
162.咖啡
163.咖啡牛奶
164.巧克力乳汁
165.奶酪
166.果仁奶酪
167.胡萝卜酸奶果茶
168.酸奶果茶饮料
169.可可酸奶
170.果仁酸奶
171.巧克力酸奶
172.茶汁酸奶
173.猕猴桃酸奶
174.香蕉酸奶
175.苹果酸奶
176.王浆花粉酸奶
177.绿豆酸奶
178.魔芋酸奶
179.双歧杆菌酸奶
180.鸡尾酒酸奶
181.玉米酸奶
182.咖啡酸奶
183.脱脂酸奶
184.酒味酸奶
185.高质酸奶

186.茯苓酸奶
六 养容篇
187.红枣绿豆汁
188.双仁汤
189.金橘汁
190.萝卜汁
191.番茄橘子汁
192.枇杷黄瓜汁
193.柿子叶菠萝汁
194.柿子叶葡萄柚汁
195.葡萄牛奶
196.葡萄梨汁
197.金橘苹果汁
198.酸橘汁
199.李子汁
200.石榴汁
201.桃李争春
202.橘子草莓汁
203.黄瓜汁
204.菠萝西瓜汁
205.菠萝果汁
206.甘蓝葡萄汁
207.菠萝苹果汁
208.番茄甜瓜汁
209.番茄柠檬汁
210.草莓卷心菜汁
211.番茄苹果汁
212.菠菜苹果汁
213.木瓜牛奶汁
214.李子咖啡汁
215.苹果豆浆汁
216.梨桃果汁
217.芹菜卷心菜香蕉汁
218.李子蛋黄奶汁
219.美容酸奶
220.凤凰奶
221.梨味菠萝汁
222.醋蛋汁
223.西洋梨汁
七 强身篇
224.草莓汁
225.荸荠柠檬汁
226.葡萄香蕉汁
227.葡萄汁
228.苹果奶蜜汁
229.糖水蜜橘
230.水蜜桃酸奶
231.人参莲肉汤
232.雪羹汤
233.双耳汤
234.荷叶茶
235.香蕉茶
236.柠檬茶
237.姜枣茶

238.梅干红茶
239.酸梅小豆汤
240.龙眼茶
241.蜂蜜凉茶
242.荸荠汁
243.菠萝黄瓜汁
244.苜蓿菠萝蜜
245.苜蓿梨汁
246.苜蓿莴苣汁
247.多味芹菜汁
248.果味胡萝卜汁
249.陈皮健脾汤
250.油菜汁
251.清热苋菜汁
252.双香汁
253.蒜姜饮料
254.消炎利胆茶
255.玉米茶
256.红果汁
八 祛病篇
257.海带绿豆汁
258.荸荠甘笋水
259.百合金橘汁
260.冬瓜苹果汁
261.洋菜蜜枣水
262.香蕉橘子汁
263.绿豆抗暑汤
264.柿子汁
265.秋梨黑豆汤
266.罗汉果汁
267.冰糖山楂汁
268.百合党参猪肺汤
269.黄芪鸡汁
270.菊花山楂银花茶
271.菊花决明枯草茶
272.香蕉奶果汁
273.樱桃汁
274.苹果汁
275.芒菱汁
276.葡萄鲜藕汁
277.葡萄姜蜜汁
278.龙眼番薯汁
279.红枣薏米汁
280.鲜栗子汁
281.桑椹汁
282.杨桃汁
283.青梅汁
284.三鲜汁
285.三宝甜露
286.菠萝蛋白汽水
287.百合半夏枇杷叶汤
288.芹菜苦瓜汁
289.糖白菜汁
290.生姜汁

- 291.胡萝卜金参汁
- 292.竹笋汁
- 293.马齿苋汁
- 294.茭白汤
- 295.玉米须汁
- 296.冰糖莲子汤
- 297.丝瓜汁
- 298.绿豆红糖汁
- 299.莲藕茶
- 300.柑橙清饮
- 附录 常见食物及中草药药性简介
- • • • • [\(收起\)](#)

[自制四季保健饮品300例_下载链接1](#)

标签

四季保健茶

评论

[自制四季保健饮品300例_下载链接1](#)

书评

[自制四季保健饮品300例_下载链接1](#)