



妈妈的手
Mama's Hands

让您变得更健康、更美丽。

简单方便，新鲜可口，每日一杯鲜榨蔬果汁，

200余款健康人气饮品

饮食生活编委会◎编

LVSEGUOSHUZH

绿色 果蔬汁

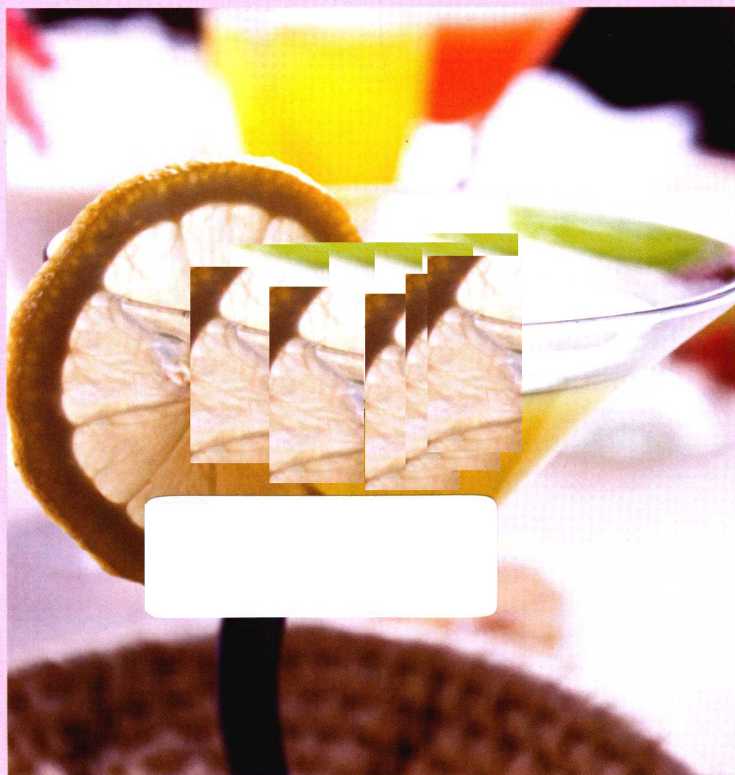


吉林科学技术出版社



绿色果蔬汁

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

绿色果蔬汁 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9512-6

I. ①绿… II. ①饮… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第154987号

绿色果蔬汁

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

选题策划 张伟泽

责任编辑 王 皓

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 200千字

印 张 7

印 数 1—7 000册

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9512-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 contents

第一章 缤纷鲜果汁

养气苹果汁·····	14	蓝莓西瓜汁·····	28
苹果蛋花酒饮·····	15	西瓜柠檬汁·····	29
芦荟苹果汁·····	16	营养冰沙·····	30
玉米苹果汁·····	17	香蕉柳橙汁·····	31
姜味苹果汁·····	18	菠萝橙汁·····	32
草莓苹果汁·····	19	香橙玫瑰汁·····	33
苹果菠菜汁·····	20	柠檬橙汁·····	34
三叶草苹果汁·····	21	香橙西红柿柠檬汁·····	35
苹果蜜汁·····	22	雪莲香橙汁·····	36
苹果瘦身果汁·····	23	香橙薄荷汁·····	37
胡萝卜西瓜汁·····	24	香橙木瓜汁·····	38
西瓜香梨汁·····	25	香橙苹果汁·····	39
西瓜香橙汁·····	26	梦幻冰饮·····	40
双瓜山楂饮·····	27	香橙红椒汁·····	41
		鲜橙汁·····	42
		菠萝蜜橘汁·····	43





菠萝杂果汁·····	44	山楂蜜汁·····	64
菠萝西芹汁·····	45	红糖山楂汁·····	65
鲜菠萝汁·····	46	西芹生菜葡萄汁·····	66
菠萝胡萝卜汁·····	47	葡萄柠檬汁·····	67
菠萝润肤汁·····	48	美肤补血果汁·····	68
菠萝香橙汁·····	49	猕猴桃柠檬汁·····	69
菠萝香蕉汁·····	50	桃果西芹汁·····	70
菠萝石榴汁·····	51	芒果猕猴桃汁·····	71
菠萝果菜汁·····	52	猕猴桃香蕉汁·····	72
菠萝鲜桃汁·····	53	安神猕猴桃汁·····	73
南国风情水果汁·····	54	西芹猕猴桃芽菜汁·····	74
菠萝橘子芒果汁·····	55	无花果蜜汁·····	75
芝麻豆浆梨汁·····	56	无花果柠檬汁·····	76
鲜姜雪梨汁·····	57	奇异芒果汁·····	77
雪梨生菜汁·····	58	菠萝芒果汁·····	78
香梨苹果醋·····	59	芒果嫩肤汁·····	79
黑豆香蕉汁·····	60	芒果蜜饮·····	80
橘子香蕉汁·····	61	芒果椰汁·····	81
麦芽山楂汁·····	62	金橘美颜汁·····	82
西瓜雪梨汁·····	63	金橘桂圆汁·····	83

目录 contents

橘香胡萝卜饮·····	84	木瓜柳橙汁·····	100
桃香果汁·····	85	木瓜柠檬汁·····	101
黄桃雪梨汁·····	86	美白木瓜橙汁·····	102
柠檬蜜桃果汁·····	87	清凉木瓜汁·····	103
健脑果汁·····	88	杏干木瓜汁·····	104
平衡血糖健康汁·····	89	苹果木瓜蜜汁·····	105
鲜桃苹果饮·····	90	美肤果汁·····	106
甜瓜蔬菜汁·····	91	柚子绿茶果汁·····	107
甜瓜柠檬汁·····	92	养颜什锦果汁·····	108
白菜甜瓜猕猴桃汁·····	93	苹果蜜柚汁·····	109
西芹甜瓜葡萄汁·····	94	山楂柚子汁·····	110
健胃甜瓜汁·····	95	草莓香瓜汁·····	111
芦荟甜瓜梨汁·····	96	鲜草莓汁·····	112
萝檬杨桃汁·····	97	火果草莓汁·····	113
杨桃青提汁·····	98	草莓冰淇淋汁·····	114
杨桃草莓汁·····	99	草莓西红柿汁·····	115





养颜椰汁·····	116
椰香芦荟汁·····	117
芦荟甘蔗汁·····	118
甘蔗荸荠汁·····	119

第二章 清爽蔬菜汁

胡萝卜西红柿汁·····	122
西红柿橘汁·····	123
洋葱西红柿汁·····	124
西芹西红柿洋葱汁·····	125
西红柿西芹黄瓜汁·····	126
西红柿柳橙汁·····	127
西红柿梨汁·····	128
西红柿香橙柠檬汁·····	129
豌豆卷心菜西红柿汁·····	130
西红柿蔬果汁·····	131
马铃薯蜜汁·····	132
蚕豆马铃薯汁·····	133
马铃薯豆浆汁·····	134

甜菜根胡萝卜汁·····	135
胡萝卜苦瓜汁·····	136
胡萝卜姜汁蜜饮·····	137
胡萝卜苹果汁·····	138
洋葱胡萝卜汁·····	139
胡萝卜橘子汁·····	140
萝卜香橙胡萝卜汁·····	141
胡萝卜蔬菜汁·····	142
胡萝卜卷心菜蜜汁·····	143
胡萝卜橙子汁·····	144
胡萝卜葡萄柚汁·····	145
胡萝卜红椒汁·····	146
胡萝卜豌豆汁·····	147
青椒西红柿汁·····	148
红椒蜜桃芦荟汁·····	149
苹果芦荟黄椒汁·····	150
黄椒西芹青瓜汁·····	151
青椒黄瓜柚子汁·····	152
小白菜黄椒汁·····	153
西芹苹果黄椒汁·····	154

目录 contents

黄瓜青椒柠檬汁·····	155	降压果蔬汁·····	171
香橙白萝卜汁·····	156	西芹柠檬汁·····	172
白萝卜苹果汁·····	157	柠檬紫苏西芹汁·····	173
白萝卜果蔬汁·····	158	小黄瓜汁·····	174
白萝卜美白汁·····	159	黄瓜冰糖汁·····	175
萝卜黄瓜卷心菜汁·····	160	黄瓜蜜汁·····	176
白萝卜西红柿汁·····	161	香橙青瓜汁·····	177
油菜萝卜酸橘汁·····	162	紫苏黄瓜生菜汁·····	178
美肤芹菜汁·····	163	柠檬青瓜汁·····	179
西芹蜂蜜汁·····	164	冬瓜茯苓汁·····	180
芹笋柠檬汁·····	165	双瓜汁·····	181
西芹鲜桃汁·····	166	红豆冬瓜汁·····	182
养颜芹菜汁·····	167	南瓜生菜汁·····	183
卷心菜西芹橘子汁·····	168	黑芝麻南瓜汁·····	184
减肥蔬菜汁·····	169	南瓜豆浆汁·····	185
西芹生菜苹果汁·····	170	苦瓜豆浆汁·····	186





苦瓜芦荟饮·····	187	红酒洋葱卷心菜汁·····	206
苦瓜水果汁·····	188	蔬菜豆浆汁·····	207
苦瓜蜂蜜汁·····	189	卷心菜核桃豆浆汁·····	208
祛暑生津汤·····	190	卷心菜豌豆洋葱汁·····	209
红薯肉桂豆浆汁·····	191	香葱菠菜汁·····	210
卷心菜红薯汁·····	192	香葱苹果醋·····	211
红薯豆浆汁·····	193	健胃葱姜汁·····	212
洋葱红薯汁·····	194	金针菇菠菜汁·····	213
香芋柳橙汁·····	195	安神豆浆汁·····	214
芋头生菜芝麻汁·····	196	菠菜黄麻生菜汁·····	215
红薯玉米汁·····	197	菠菜苹果胡萝卜汁·····	216
香芋豆奶·····	198	菠菜竹笋汁·····	217
排毒牛蒡汁·····	199	菠菜橘子汁·····	218
芦荟红酒汁·····	200	西芹生菜菠菜汁·····	219
美容芦荟汁·····	201	菠菜西芹豆浆汁·····	220
卷心菜排毒汁·····	202	菠菜雪梨汁·····	221
卷心菜菠萝汁·····	203	生菜水果汁·····	222
卷心菜红糖汁·····	204	西红柿芦笋汁·····	223
卷心菜木瓜汁·····	205	胡萝卜芦笋汁·····	224

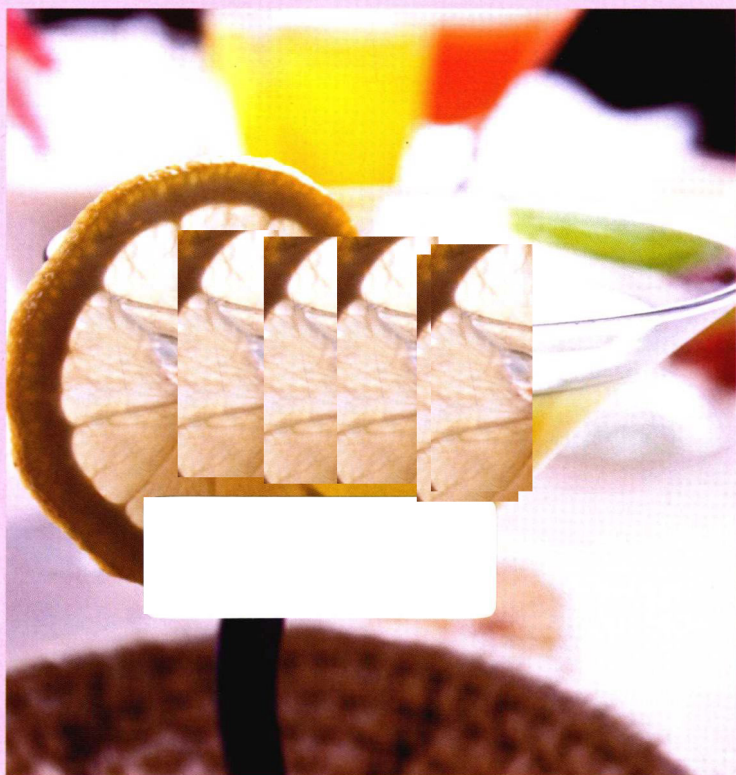


尚品美味全收录!



绿色果蔬汁

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色果蔬汁 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9512-6

I. ①绿… II. ①饮… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第154987号

绿色果蔬汁

编 饮食生活编委会
出版人 李 梁
选题策划 张伟泽
责任编辑 王 皓
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 200千字
印 张 7
印 数 1—7 000册
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759
85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9512-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要从小色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作一份心情的呈现。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

本系列图书分为《人气炒菜》《精选家常菜》《滋养汤羹》《麻辣川湘菜》《家常素食》《美味西餐》《简易家庭烘焙》《秘制凉菜》和《绿色果蔬汁》九本，从生活中饮食的方方面面满足读者的需求，版式清新，图片精美，讲解细致，操作简易，相信会给读者的幸福生活添姿加彩！

目录 contents

第一章 缤纷鲜果汁

养气苹果汁·····	14	蓝莓西瓜汁·····	28
苹果蛋花酒饮·····	15	西瓜柠檬汁·····	29
芦荟苹果汁·····	16	营养冰沙·····	30
玉米苹果汁·····	17	香蕉柳橙汁·····	31
姜味苹果汁·····	18	菠萝橙汁·····	32
草莓苹果汁·····	19	香橙玫瑰汁·····	33
苹果菠菜汁·····	20	柠檬橙汁·····	34
三叶草苹果汁·····	21	香橙西红柿柠檬汁·····	35
苹果蜜汁·····	22	雪莲香橙汁·····	36
苹果瘦身果汁·····	23	香橙薄荷汁·····	37
胡萝卜西瓜汁·····	24	香橙木瓜汁·····	38
西瓜香梨汁·····	25	香橙苹果汁·····	39
西瓜香橙汁·····	26	梦幻冰饮·····	40
双瓜山楂饮·····	27	香橙红椒汁·····	41
		鲜橙汁·····	42
		菠萝蜜橘汁·····	43





菠萝杂果汁·····	44	山楂蜜汁·····	64
菠萝西芹汁·····	45	红糖山楂汁·····	65
鲜菠萝汁·····	46	西芹生菜葡萄汁·····	66
菠萝胡萝卜汁·····	47	葡萄柠檬汁·····	67
菠萝润肤汁·····	48	美肤补血果汁·····	68
菠萝香橙汁·····	49	猕猴桃柠檬汁·····	69
菠萝香蕉汁·····	50	桃果西芹汁·····	70
菠萝石榴汁·····	51	芒果猕猴桃汁·····	71
菠萝果菜汁·····	52	猕猴桃香蕉汁·····	72
菠萝鲜桃汁·····	53	安神猕猴桃汁·····	73
南国风情水果汁·····	54	西芹猕猴桃芽菜汁·····	74
菠萝橘子芒果汁·····	55	无花果蜜汁·····	75
芝麻豆浆梨汁·····	56	无花果柠檬汁·····	76
鲜姜雪梨汁·····	57	奇异芒果汁·····	77
雪梨生菜汁·····	58	菠萝芒果汁·····	78
香梨苹果醋·····	59	芒果嫩肤汁·····	79
黑豆香蕉汁·····	60	芒果蜜饮·····	80
橘子香蕉汁·····	61	芒果椰汁·····	81
麦芽山楂汁·····	62	金橘美颜汁·····	82
西瓜雪梨汁·····	63	金橘桂圆汁·····	83

目录 contents

橘香胡萝卜饮·····	84	木瓜柳橙汁·····	100
桃香果汁·····	85	木瓜柠檬汁·····	101
黄桃雪梨汁·····	86	美白木瓜橙汁·····	102
柠檬蜜桃果汁·····	87	清凉木瓜汁·····	103
健脑果汁·····	88	杏干木瓜汁·····	104
平衡血糖健康汁·····	89	苹果木瓜蜜汁·····	105
鲜桃苹果饮·····	90	美肤果汁·····	106
甜瓜蔬菜汁·····	91	柚子绿茶果汁·····	107
甜瓜柠檬汁·····	92	养颜什锦果汁·····	108
白菜甜瓜猕猴桃汁·····	93	苹果蜜柚汁·····	109
西芹甜瓜葡萄汁·····	94	山楂柚子汁·····	110
健胃甜瓜汁·····	95	草莓香瓜汁·····	111
芦荟甜瓜梨汁·····	96	鲜草莓汁·····	112
萝檬杨桃汁·····	97	火果草莓汁·····	113
杨桃青提汁·····	98	草莓冰淇淋汁·····	114
杨桃草莓汁·····	99	草莓西红柿汁·····	115

