

AI SHANG
GUOSHU ZHI

【鲜美果蔬汁DIY全攻略】
【喝出你的健康、品位与美丽】

吴婉青 著

“零添加”不是噱头，“纯天然”不是忽悠！

爱上果蔬汁

给你最安全、最天然的美味果蔬汁

科学搭配，锁定多重营养。新鲜纯净，保证自然健康！
现在就开始，让全家人生活得有“汁”有味！

权威营养专家鼎力推荐 开启果蔬饮品新风尚

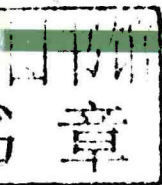


黑龙江科学技术出版社

爱上果蔬汁

给你最安全、最天然的美味果蔬汁

吴婉青 著



图书在版编目 (CIP) 数据

爱上果蔬汁, 给你最安全、最天然的美味果蔬汁 /
吴婉青著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5388-8436-4

I. ①爱… II. ①吴… 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159157号

爱上果蔬汁, 给你最安全、最天然的美味果蔬汁

AISHANG GUOSHUZH, GEINI ZUI ANQUAN、ZUI TIANRAN DE MEIWEI GUOSHUZH

作 者 吴婉青
责任编辑 王嘉英 王 研
封面设计 红十月工作室
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 230千字
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8436-4/TS · 608
定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

果蔬汁，健康只要一小杯

我们的生活节奏变得如此之快！快，在城市的各个角落都可以体现出来，似乎所有人都在争分夺秒地抢时间。你是否被快节奏的生活追赶着，作息不规律，心理压力大，运动不足，身受周围环境污染的影响？每天对着电脑，时不时当回夜猫子！你也许不知道，在这每一天里，这些习以为常的事情，是导致你呈现偏酸体质的罪魁祸首。而酸性体质是“百病之源”。据统计，有85%的高血压、癌症、高脂血症患者，都属于酸性体质。

你知道吗？一杯飘着清新果香的果蔬汁完全可以将你带回到健康队伍中来。中医认为，每一杯果蔬汁的配方都具有一定的科学性，可以使人体在一定的程度上达到酸碱平衡、营养均衡。另外，果蔬汁还含有丰富的维生素、纤维素、各种矿物质和抗氧化剂，能起到帮助消化和排泄、促进新陈代谢、消除毒素、改善皮肤肤质的功效，同时还可帮助燃烧体内脂肪，从根本上起到瘦身减肥的功效。

早在数百年前，就有很多人知道利用方便、快捷的果蔬汁来养生，以保持身体健康。将水果、蔬菜加工制成果蔬汁，是水果与蔬菜的完美结合。果蔬汁是一条通往健康的道路，喝一杯绿色天然的果蔬汁是一种时尚的生活方式；喝什么，如何喝，是一个人生活品位的体现。其实一杯果蔬汁对





人体有很多益处，中医就认为，不同的果蔬汁对于每一种病症、每一种人群都有不同的功效。比如说，胡萝卜汁性温、味甘，能提高人的食欲，并且能抵抗病菌的感染，还能帮助提高哺乳期妇女分泌乳汁的质量。而葡萄柚汁性凉，味甘、酸，具有清热、止渴之效，其中的膳食纤维极多，能促进肠胃蠕动，起到润肠通便的功效……

现在很多人都习惯喝一些比较利于健康的果蔬汁，但是很多情况下，在食材的搭配上都不是那么合理。本书根据这一弊端，合理搭配果蔬，让读者通过对水果、蔬菜营养价值的了解，结合自己的需要，更好地选择适合自己的果蔬汁。本书应广大消费者的需求，总结了前人对果蔬汁的看法和功效，为读者精心准备了160多款不同的果蔬汁，并且给出了相应的图片以供参考。在每款果蔬汁的最后，都相应地介绍了某种水果或是蔬菜对人体的养生功效，以及温馨小贴士，方便读者了解。另外，本书不仅仅介绍了果蔬汁的制作方法和功效，连同果蔬的挑选方法、不同季节应该选择怎样的果蔬，并且对于不同的人群该喝什么样的果蔬汁都一一做了详细的介绍。相比其他同类书而言，本书所推荐的果蔬汁更健康、省时、方便、时尚，养生功效更具体，具有更强的可操作性，让读者一看就懂，一学就会。

对妻子、丈夫、孩子、老人的关怀，都可以在一杯杯不同口味的果蔬汁里体现出来，成就感也油然而生。如果你一直渴望尝试一种最简单的养生方法，那么一定非果蔬汁养生法莫属了。为了家人的生活，为了生活得更健康，做一个热爱生活的智者吧！



目录

CONTENTS



PART 1

经典果蔬汁，守卫健康的神奇力量

常见水果的营养价值 / 002

蔬菜的营养价值 / 006

水果的最佳食用时间 / 008

根据季节选果蔬 / 009

“不时不食”，反季果蔬要
少吃 / 013

根据症状选果蔬 / 014

果蔬这样选才有益健康 / 017

细节决定健康——果蔬的食用
误区 / 020

果蔬汁这么做才好喝 / 022

宝宝饮用果蔬汁的原则 / 023



PART 2

美容靓肤佳饮：养颜首在养内，完美肌肤喝出来

纯果汁类——让“美”动
起来 / 026

芒果柳橙苹果汁 / 027

西瓜苹果汁 / 028

猕猴桃苹果薄荷汁 / 029

蜂蜜柠檬汁 / 030



西瓜菠萝柠檬汁 / 031

草莓石榴鳄梨汁 / 032

香蕉猕猴桃奶昔 / 033

猕猴桃香蕉汁 / 034

紫沙果美肤汁 / 035

橙汁酸奶 / 036

柠檬鲜果汁 / 037

纯蔬菜汁类——让你见证

奇迹 / 038

芹菜黄瓜苦瓜汁 / 039

西蓝花胡萝卜辣椒汁 / 040

小黄瓜胡萝卜汁 / 041

胡萝卜鸡蛋汁 / 042

番茄汁 / 043

胡萝卜苦瓜汁 / 044

果蔬混合汁——美容、营养两

不误 / 046

番茄橘子芹菜汁 / 047

番茄鲜果汁 / 048

胡萝卜苹果柳橙汁 / 049

香蕉芹菜梨汁 / 050

葡萄番茄汁 / 051

青果薄荷汁 / 052

菠萝芹菜汁 / 053

香菜番茄汁 / 054

柠檬菠萝番茄汁 / 055

西瓜苹果莲藕汁 / 056

白萝卜苹果汁 / 057

甘蓝葡萄汁 / 058

枇杷黄瓜汁 / 059

胡萝卜梨汁 / 060

生姜胡萝卜苹果汁 / 061

胡萝卜苹果汁 / 062



PART 3

祛斑除痘佳饮：拯救触礁的肌肤，独享鲜榨好生活

祛斑——让脸上不再是
“星光点点” / 064

橘香甜汁 / 065

芹菜柚子果菜汁 / 066

番茄柠檬汁 / 067

柳橙柠檬汁 / 068

番茄紫苏梅汁 / 069

柿子叶果菜汁 / 070

番茄苹果汁 / 071

草莓柠檬汁 / 072

菠萝油菜汁 / 073

柿子叶菠萝汁 / 074

除痘——只留美丽，不留
“痘” / 075

黄瓜木瓜柠檬汁 / 076

生菜李子柠檬汁 / 077

草莓奶昔 / 078

菠萝苦瓜圣女果汁 / 079

枇杷叶汁 / 080

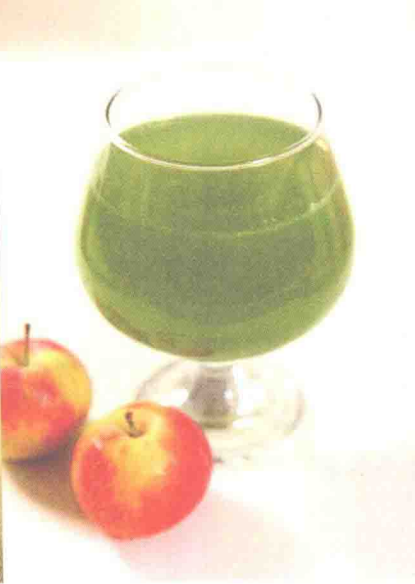
木瓜牛奶汁 / 081

鲜桃牛奶蜂蜜汁 / 082

菠菜苹果奶昔 / 083

无花果汁 / 084





PART 4

抗衰消疲佳饮：青春活力果蔬汁，营养生活百分百

抗衰老——女人年轻的
秘诀 / 086

木瓜柠檬汁 / 087

柳橙菠萝番茄汁 / 088

胡萝卜菠菜汁 / 089

火龙果汁 / 090

莲藕橙汁 / 091

南瓜汁 / 092

柿子叶葡萄柚汁 / 093

枸杞柠檬汁 / 094

葡萄酸奶 / 095

火龙果蜂蜜奶昔 / 096

消疲劳——做有活力的
自己 / 097

水蜜桃综合果汁 / 098

芹菜西瓜汁 / 099

西瓜番茄汁 / 100

苹果香蕉芒果汁 / 101

枸杞大蒜饮 / 102

大蒜胡萝卜汁 / 103

苦瓜汁 / 104

桂圆汁 / 105

菠萝柳橙汁 / 106

李子汁 / 107

桑葚汁 / 108



PART 5

补脑聪慧佳饮：健脑益智找果蔬，易学易做更营养

果汁类 / 110

榴莲汁 / 111

杏汁 / 112

酸枣汁 / 113

苹果鲜枣汁 / 114

柳橙汁 / 115

鲜奶草莓汁 / 116

苹果草莓饮 / 117

芒果椰奶汁 / 118

樱桃汁 / 119

果蔬汁类 / 120

葡萄芹菜汁 / 121

柠檬芹菜汁 / 122

菠菜汁 / 123

辣萝卜汁 / 124

木瓜生姜汁 / 125

茄子汁 / 126



PART 6

减肥瘦身佳饮：选对果蔬汁，要瘦就瘦一辈子

水果汁类 / 128

鳄梨果奶汁 / 129

橙子酒酿 / 130

香蕉优酪乳 / 131

香蕉菠萝汁 / 132

香蕉蜂蜜牛奶果汁 / 133

菠萝木瓜汁 / 134

菠萝百香果汁 / 135

鲜果蛋蜜汁 / 136

菠萝番石榴汁 / 137

西瓜菠萝汁 / 138

柳橙葡萄柚汁 / 139

莲雾西瓜汁 / 140

密瓜香蕉牛奶 / 141

果蔬汁类 / 142

五合一果蔬汁 / 143

瘦身综合果蔬汁 / 144

茴香黄瓜汁 / 145

芦荟苹果汁 / 146

白萝卜金橘菠萝汁 / 147



PART 7

去病强身佳饮：了不起的对症食疗方，美味又去病

高血压——吃对果蔬，不

再依赖药物 / 150

芹菜苹果汁 / 151

猕猴桃苹果汁 / 152

芹菜汁 / 153

卷心菜汁 / 154

紫葡萄汁 / 155

香蕉樱桃冰沙 / 156

癌症——提高癌症患者的

生活质量 / 157

菠菜胡萝卜汁 / 158

石榴汁 / 159

圆白菜李子汁 / 160

菠萝姜汁 / 161

胡萝卜蕃茄汁 / 162

芒果汁 / 163

贫血——含铁果蔬功

效好 / 164

菠菜橙汁 / 165

苹果西芹汁 / 166

铁剂强化汁 / 167

苹果番石榴汁 / 168

香蕉葡萄汁 / 169

便秘——上厕所不再

痛苦 / 170

丰水梨蛋白果汁 / 171

鲜桃柠檬汁 / 172

综合酸奶 / 173

芦荟蜂蜜水 / 174

水果混合汁 / 175

菠萝苹果香蕉汁 / 176

感冒——从果蔬汁中找

良药 / 177

香蕉木瓜汁 / 178

猕猴桃柠檬汁 / 179

高维生素C果汁 / 180



胡萝卜韭葱甘薯汁 / 181
头痛——果蔬汁辅助治疗效
果好 / 182
芹菜卷心菜汁 / 183
青苹果醋汁 / 184
痛风——果蔬汁可以减少尿酸
沉淀 / 185
西蓝花芹菜汁 / 186

海带白菜汁 / 187
山药丹皮汁 / 188
前列腺炎——告别男人无言
的痛 / 189
番茄玉米汁 / 190
菠菜葡萄柚汁 / 191
番茄鳄梨汁 / 192





PART 8

特效调理果蔬汁：特殊人群的果蔬汁，驱走疾病的隐患

上班族——让上班族的眼睛
变得健康 / 194

胡萝卜明目果汁 / 195

古方五汁饮 / 196

胡萝卜杏汁 / 197

苹果橙子豆花汁 / 198

杨桃枇杷汁 / 199

甘薯洋葱汁 / 200

胡萝卜西兰花辣椒汁 / 201

孕妇——防止孕期并发症的
良方 / 202

番茄菠菜汁 / 203

番茄苹果汁 / 204

红黄甜椒汁 / 205

柚子香橙蜜汁 / 206

番茄木瓜蜜汁 / 207

菠萝芹菜蜜汁 / 208

苹果柠檬汁 / 209

叶酸果蔬汁 / 210

新妈妈——宝宝要吃饱，也
要吃好 / 211

柳橙木瓜汁 / 212

胡萝卜木瓜汁 / 213

木瓜莴苣汁 / 214

菠菜橘子酸奶汁 / 215

更年期——缓解情绪的最好
饮品 / 216

黑豆南瓜汁 / 217

鳄梨豆浆汁 / 218

豆浆蓝莓果汁 / 219

苹果酸奶饮 / 220

猕猴桃生菜豆浆汁 / 221

桂圆牛奶汁 / 222

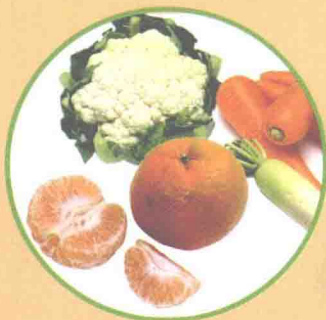
宝宝——让成长更快乐 / 223

胡萝卜山楂汁 / 224

黑芝麻南瓜饮 / 225

香瓜汁 / 226

香蕉鲜橙汁 / 227



PART 1

经典果蔬汁，守卫健康的神奇力量

你是否总是被快节奏的生活追赶着，你是否总是作息不规律，觉得自己心理压力过大？我们每天面对着电脑工作，或是不时加班。而这些让人习以为常的事情，其实正在悄悄侵蚀着你的身体。怎么办？一杯清新的果蔬汁足以将你带回到健康队伍中来。我们都喜欢水果和蔬菜，因为水果和蔬菜里面含有非常丰富的维生素和矿物质，用水果和蔬菜制作而成的水果汁和蔬菜汁当然也不例外，其味道鲜美，做法也很简单。有单独用水果制成的水果汁，有单独用蔬菜制成的蔬菜汁，还有用水果和蔬菜制成的混合果蔬汁，它们含有多种营养素。每日喝一杯果蔬汁，可以为身体提供各种所需的营养，让身体更健康。



常见水果的营养价值 >>>

草莓

草莓含有丰富的营养，其中包含了果糖、蔗糖、苹果酸、水杨酸、柠檬酸、氨基酸以及多种矿物质，对人体的生长发育有很好的促进作用。草莓味甘、酸，性凉，具有润津利痰、健脾补血的功效，对肠胃病和心血管病也有一定的防治作用。此外，草莓还含有丰富的维生素C，每100克草莓中就含有60毫克的维生素C。

香蕉

香蕉具有清肠胃、治便秘的功效，同时还具有清热润肺、止烦渴、解酒毒等一系列作用。另外，香蕉还可帮助大脑制造血清素，具有镇静、镇痛的作用。经常吃香蕉能保持心情平和、愉快，因此，它被人们形象地称为“快乐食品”。香蕉中含有的钾元素，可帮助人们降低血压，抵制钠元素升压及损坏血管。

梨

中医认为，梨性凉，是百果之宗。其含有丰富的B族维生素，有保护心脏、减轻疲劳、增强心肌活力、降低血压的功效；而梨所含的鞣酸，能起到祛痰止咳、保护咽喉的作用。经常吃梨能使血压恢复正常，改善头晕目眩的症状，起到防癌、抗癌的作用。



苹果

每天吃适量的苹果能预防多种疾病。苹果中的胶质和铬元素能保持血糖的稳定，起到降低胆固醇的作用；苹果中含有的多酚及黄酮类元素是天然的化学抗氧化物质，可以有效减少肺癌的发生；苹果中含有丰富的粗纤维，可起到促进肠胃蠕动、润肠通便的功效；另外，苹果含有丰富的维生素、矿物质及果胶，具有滋养、收敛、增加肌肤弹性的效果，含有的果酸还可以防止皮肤干燥、抑制痤疮和老年斑生成。

值得注意的是，苹果的果皮还具有抗疲劳和增强体力的功效，可以有效抑制口腔内细菌的生长，具有保护牙齿的功效。另外苹果皮还可以美白皮肤，防止黑色素的生成，具有美容的功效。

柠檬

专家认为，生吃柠檬具有良好的安胎止呕的作用，对怀孕的人很有益处，它还具有美容养颜、祛斑、防止色素沉着的功效。柠檬具有高度的酸性，能止咳、化痰、生津、健脾。柠檬含有丰富的维生素C，不但可以降低胆固醇、预防癌症、防止食物中毒、消除疲劳，还可以增强记忆、增强人体免疫力、延缓皮肤老化、保持肌肤弹性，此外还可以抑制糖尿病、高血压、贫血、感冒的发生。





荔 枝

自古以来，荔枝一直被视为珍贵的补品，具有生津、益智、促气养颜的作用，常吃荔枝可起到补脾益肝、生血、养心神的作用。荔枝中含有丰富的葡萄糖、蔗糖，总糖量占70%以上，列居水果首位。研究证明，荔枝对大脑组织也有补养作用，能明显改善失眠、健忘、精神疲劳等一系列症状。另外，荔枝还具有增强免疫力、降低血糖、消肿解毒、止泻的功效。

菠 萝

菠萝又叫凤梨，原产于巴西，是深受人们喜爱的水果。菠萝性平、味甘，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功效。菠萝的果肉中含有一种独特的酶，叫“菠萝朊酶”，能起到分解蛋白质、减肥的功效。另外，菠萝朊酶还能溶解组织中的纤维蛋白和血凝块，起到改善局部血液循环、消除炎症和水肿的作用；而菠萝中所含糖类、无机盐和酶也有一定的利尿作用。肾炎、高血压病患者适当食用菠萝对身体有好处。

桑 葚

桑葚又名桑果，性寒、味甘，具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目等功效，在古代中国一直是皇室御用的补品，被称为“民间圣果”。桑葚含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质等成分，营养价值比苹果高出五六倍，被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”。常吃桑葚能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。另外，其对高血压患者也很有益处。