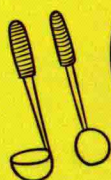


二维码视频厨房

营养美味 / 排毒养颜 / 改善体质 / 提高免疫力

扫一扫,“码”上学做

甘智荣 / 主编



蔬果汁

自制蔬果汁, 简单易上手, 马上行动吧!



扫一扫二维码
跟视频同步学

“码”上扫一扫

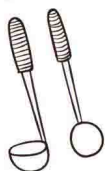
体验烹饪真人秀

高清烹饪视频“码”上看

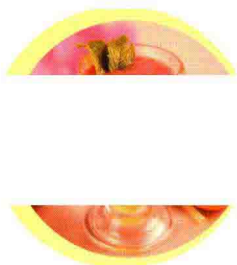
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

扫一扫,“码”上学做

甘智荣 / 主编



蔬果汁



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

扫一扫,“码”上学做蔬果汁/甘智荣主编.--哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2015.11

ISBN 978-7-5388-8532-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224674号

扫一扫,“码”上学做蔬果汁

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO SHUGUOZHI

- 主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 金版文化·朱小良
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 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 220千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8532-3/TS·639
定 价 29.80元

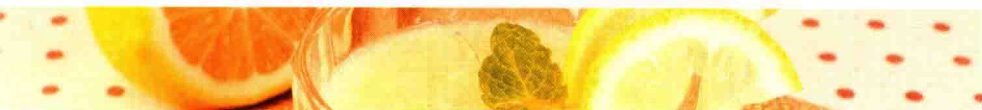
【版权所有,请勿翻印、转载】

01

PART

轻松自制蔬果汁

- 002 ... 蔬果汁与你健康相随
- 004 ... 与蔬果汁再次相遇
- 009 ... 精彩纷呈的五色蔬果
- 010 ... 给你的蔬果洗洗澡
- 011 ... 给你的蔬果汁加点料
- 012 ... 蔬果汁的小秘密



02

PART

日常蔬果奇功效

◎美白防晒

- 014 ... 牛油果苹果汁
- 015 ... 苹果蓝莓汁
- 015 ... 苹果汁
- 016 ... 番石榴木瓜汁
- 017 ... 柠檬豆芽汁
- 017 ... 包菜木瓜柠檬汁
- 018 ... 包菜哈密瓜柠檬汁
- 018 ... 油菜柳橙柠檬汁
- 019 ... 美白养颜蔬果汁
- 020 ... 草莓西红柿奶昔
- 021 ... 莴笋莲雾柠檬汁
- 021 ... 白萝卜枇杷苹果汁

◎瘦脸养颜

- 022 ... 胡萝卜梨汁
- 023 ... 油菜紫甘蓝汁
- 023 ... 胡萝卜山竹柠檬汁
- 024 ... 爽口胡萝卜芹菜汁
- 025 ... 冰镇胡萝卜苹果汁

- 026 ... 胡萝卜菠萝苹果汁
- 027 ... 芹菜胡萝卜柑橘汁
- 027 ... 胡萝卜菠萝汁
- 028 ... 雪梨蜂蜜苦瓜汁
- 028 ... 莲藕菠萝柠檬汁
- 029 ... 柠檬芹菜莴笋汁

◎祛痘除斑

- 030 ... 冰糖李汁
- 031 ... 冰镇鸳鸯果汁
- 032 ... 蓝莓奶昔
- 033 ... 芦荟猕猴桃汁
- 033 ... 蜂蜜生姜萝卜汁
- 034 ... 番石榴火龙果汁
- 035 ... 牛油果柑橘蜜汁
- 035 ... 芦笋青苹果汁
- 036 ... 西芹蜂蜜汁
- 036 ... 牛油果蜜豆饮
- 037 ... 牛油果香蕉奶昔



◎去黑眼圈

- 038 ... 胡萝卜葡萄柚汁
- 039 ... 胡萝卜猕猴桃汁
- 040 ... 胡萝卜苹果汁
- 041 ... 胡萝卜黄瓜苹果汁
- 041 ... 芹菜胡萝卜苹果汁
- 042 ... 胡萝卜圣女果梨汁
- 043 ... 绿茶菠萝薄荷汁
- 043 ... 草莓桑葚果汁
- 044 ... 猕猴桃绿茶柠檬汁
- 045 ... 芦笋香蕉奶昔
- 045 ... 油菜麦芽豆饮

◎瘦身排毒

- 046 ... 芒果双色果汁
- 047 ... 菠萝排毒果汁
- 048 ... 哈密瓜芒果奶昔
- 049 ... 草莓西芹汁
- 049 ... 芹菜梨汁
- 050 ... 黄瓜雪梨汁
- 051 ... 黄瓜菠萝汁
- 051 ... 黄瓜梨猕猴桃汁
- 052 ... 黄瓜芹菜雪梨汁
- 053 ... 西红柿冬瓜橙汁
- 053 ... 清爽瘦身果蔬汁
- 054 ... 混合果蔬汁
- 055 ... 菠萝紫苏柠檬汁
- 055 ... 五青排毒汁

◎养发护发

- 056 ... 柳橙芒果蓝莓奶昔
- 057 ... 无花果苹果奶昔
- 058 ... 芹菜杨桃葡萄汁

- 058 ... 芹菜葡萄梨子汁
- 059 ... 芹菜白萝卜汁
- 060 ... 胡萝卜西红柿橙汁
- 061 ... 芹菜胡萝卜汁
- 061 ... 胡萝卜橙汁
- 062 ... 菠菜圣女果汁
- 063 ... 圣女果胡萝卜汁
- 063 ... 甜椒西红柿芹菜汁
- 064 ... 山药冬瓜萝卜汁
- 065 ... 山药红薯土豆饮
- 065 ... 蚕豆芝麻奶昔

◎健脑益智

- 066 ... 苹果橘子汁
- 067 ... 桃子苹果汁
- 067 ... 苹果椰奶汁
- 068 ... 奶香苹果汁
- 069 ... 冰镇西红柿苹果汁
- 070 ... 黄瓜苹果酸奶汁
- 071 ... 黄瓜苹果汁
- 071 ... 黄瓜苹果纤体饮
- 072 ... 冰镇黄瓜芹菜苹果汁
- 073 ... 紫苏苹果橙汁
- 073 ... 莴笋哈密瓜汁
- 074 ... 包菜苹果蜂蜜汁
- 075 ... 莴笋苹果豆奶
- 075 ... 西蓝花木瓜核桃饮

◎增强免疫力

- 076 ... 火龙果汁
- 077 ... 牛奶木瓜汁
- 077 ... 自制健康椰子汁
- 078 ... 杨桃甜橙汁

079 ... 杨桃香蕉牛奶

079 ... 葡萄柚西芹汁

080 ... 西红柿柚子汁

081 ... 油菜苹果柠檬汁

082 ... 油菜猕猴桃葡萄柚汁

082 ... 猕猴桃豆芽奶昔

083 ... 苹果姜蜜奶

◎开胃消食

084 ... 芒果汁

085 ... 芒果雪梨汁

085 ... 梦幻杨梅汁

086 ... 哈密瓜葡萄汁

087 ... 西红柿酸杏汁

087 ... 葡萄柚菠萝汁

088 ... 果汁牛奶

089 ... 草莓油桃苹果汁

089 ... 无花果葡萄柚汁

090 ... 健胃蔬果汁

090 ... 包菜菠萝汁

091 ... 葡萄菠萝柠檬汁

092 ... 紫甘蓝芒果汁

092 ... 西红柿杏仁姜汁

093 ... 陈皮苹果胡萝卜汁

◎清肝明目

094 ... 胡萝卜汁

095 ... 美味雪梨柠檬汁

095 ... 水果之恋

096 ... 黄瓜雪梨柠檬汁

097 ... 金桔柠檬苦瓜汁

098 ... 香蕉柠檬蔬菜汁

099 ... 柠檬苹果莴笋汁

099 ... 猕猴桃白萝卜莴笋汁

100 ... 甜椒胡萝卜柳橙汁

101 ... 包菜火龙果汁

101 ... 包菜无花果汁

◎益气补血

102 ... 猕猴桃汁

103 ... 猕猴桃雪梨汁

104 ... 香蕉菠萝奶昔

104 ... 番石榴牛奶

105 ... 猕猴桃菠萝苹果汁

106 ... 芹菜猕猴桃梨汁

107 ... 葡萄芹菜汁

107 ... 土豆莲藕蜜汁

108 ... 葡萄黄瓜西红柿汁

108 ... 菠菜黑芝麻牛奶饮

109 ... 西红柿葡萄紫甘蓝汁

109 ... 芦笋葡萄柚汁

110 ... 西瓜西红柿汁

111 ... 黑枣苹果奶昔

◎防癌抗癌

112 ... 西瓜草莓汁

113 ... 西红柿芹菜莴笋汁

114 ... 人参果黄瓜汁

115 ... 人参果雪梨汁

116 ... 紫薯胡萝卜橙汁

117 ... 美味莴笋蔬果汁

118 ... 西蓝花菠萝汁

119 ... 芹菜西蓝花蔬菜汁

120 ... 猕猴桃西蓝花青苹果汁

121 ... 菠菜西蓝花汁

121 ... 西蓝花柳橙汁

122 ... 西蓝花豆饮

122 ... 白萝卜花生蜜豆饮

03

PART

及时赶走亚健康



◎消除疲劳

- 124 ... 香蕉李子汁
- 125 ... 香蕉木瓜汁
- 126 ... 香蕉葡萄汁
- 126 ... 香蕉猕猴桃汁
- 127 ... 冰镇苹果香蕉汁
- 128 ... 美味香蕉蜜瓜汁
- 128 ... 活力果汁
- 129 ... 香蕉牛奶饮
- 130 ... 香蕉杏仁牛油果奶昔
- 131 ... 柑橘香蕉蜂蜜汁
- 131 ... 蜂蜜香蕉奶昔
- 132 ... 猕猴桃秋葵豆饮
- 133 ... 双瓜西芹蜂蜜汁

◎防治失眠

- 134 ... 菠萝苹果汁
- 135 ... 草莓苹果汁
- 135 ... 鲜姜菠萝苹果汁
- 136 ... 橙子菠萝苹果汁
- 137 ... 酸甜猕猴桃柳橙汁
- 137 ... 蜂蜜玉米汁
- 138 ... 胡萝卜红薯汁
- 139 ... 胡萝卜蜂蜜汁
- 140 ... 芦笋西红柿鲜奶汁
- 141 ... 酸甜莲藕橙子汁
- 142 ... 莲藕柠檬苹果汁
- 142 ... 芹菜苹果汁

- 143 ... 西蓝花芹菜苹果汁

◎清凉降火

- 144 ... 西瓜汁
- 145 ... 西瓜猕猴桃汁
- 145 ... 西瓜黄桃苹果汁
- 146 ... 火龙果西瓜汁
- 147 ... 西瓜柠檬蜂蜜汁
- 147 ... 爽口黄瓜汁
- 148 ... 黄瓜猕猴桃汁
- 149 ... 黄瓜薄荷蜜汁
- 149 ... 黄瓜胡萝卜汁
- 150 ... 蜂蜜苦瓜汁
- 150 ... 苦瓜芦笋汁
- 151 ... 苦瓜汁
- 152 ... 苦瓜牛奶汁
- 153 ... 苦瓜苹果汁

◎利水消肿

- 154 ... 葡萄苹果汁
- 155 ... 蓝莓葡萄汁
- 155 ... 番石榴汁
- 156 ... 蜂蜜葡萄柚汁
- 157 ... 柳橙石榴汁
- 158 ... 葡萄酒鲜果汁
- 159 ... 番石榴西芹汁
- 160 ... 白菜柳橙汁
- 161 ... 自制玉米汁

161 ... 杏仁苹果豆饮

◎止咳平喘

162 ... 冰糖雪梨汁

163 ... 雪梨菠萝汁

164 ... 蓝莓雪梨汁

164 ... 石榴雪梨汁

165 ... 萝卜莲藕汁

166 ... 雪梨莲藕汁

167 ... 雪梨枇杷汁

167 ... 梨汁马蹄饮

168 ... 西红柿香蕉菠萝汁

169 ... 冬瓜姜蜜汁

169 ... 薄荷黄瓜雪梨汁

170 ... 白萝卜枇杷蜜汁

171 ... 洛神杨桃汁

171 ... 银耳山药百合汁

◎预防感冒

172 ... 橘子红薯汁

173 ... 橘子汁

173 ... 橘子马蹄蜂蜜汁

174 ... 南瓜芦荟汁

175 ... 莴笋菠萝蜂蜜汁

175 ... 黄瓜柠檬汁

176 ... 芦荟柠檬汁

177 ... 薄荷柠檬汁

177 ... 紫苏柠檬汁

178 ... 核桃姜汁豆奶

179 ... 紫甘蓝包菜汁

179 ... 圆椒菠萝奶昔

◎改善便秘

180 ... 鲜榨菠萝汁

181 ... 菠萝甜橙汁

182 ... 香芒菠萝椰汁

183 ... 菠萝木瓜汁

183 ... 菠萝柠檬汁

184 ... 苦瓜菠萝汁

185 ... 芹菜汁

185 ... 黄瓜芹菜汁

186 ... 芹菜胡萝卜人参果汁

187 ... 紫甘蓝芹菜汁

187 ... 苦瓜芹菜黄瓜汁

188 ... 杏仁芹菜蜜汁

189 ... 牛蒡芹菜汁

189 ... 西红柿芹菜汁

◎缓解腹泻

190 ... 苹果樱桃汁

191 ... 猕猴桃菠萝汁

191 ... 西红柿汁

192 ... 冬瓜苹果蜜汁

193 ... 芦笋西红柿汁

193 ... 西红柿甘蔗汁

194 ... 冬瓜菠萝汁

194 ... 山药苹果汁

195 ... 山药红薯苹果汁

196 ... 胡萝卜山楂汁

196 ... 苹果梨冬瓜紫薯汁

04

PART

其他美味饮品



◎豆浆

- 198 ... 银耳枸杞豆浆
- 199 ... 枸杞百合豆浆
- 199 ... 桂圆山药豆浆
- 200 ... 桂圆红枣豆浆
- 201 ... 绿豆红枣豆浆
- 201 ... 花生红枣豆浆
- 202 ... 核桃仁黑豆浆
- 202 ... 核桃黑芝麻豆浆
- 203 ... 五色滋补豆浆

◎茶饮

- 204 ... 茉莉花茶
- 205 ... 柠檬红茶
- 205 ... 薄荷柠檬茶
- 206 ... 鲜果薄荷茶
- 206 ... 麦芽山楂茶
- 207 ... 三花清火茶
- 208 ... 桂花普洱茶
- 208 ... 桂圆菊花茶
- 209 ... 红枣桂花红茶
- 209 ... 玫瑰红枣枸杞茶

◎奶茶

- 210 ... 薄荷奶茶
- 211 ... 木瓜奶茶
- 211 ... 红豆奶茶
- 212 ... 冰镇仙草奶茶
- 213 ... 冰镇鸳鸯奶茶
- 213 ... 香醇玫瑰奶茶
- 214 ... 冰镇珍珠奶茶
- 214 ... 港式奶茶
- 215 ... 港式冻奶茶

215 ... 港式皇家丝滑奶茶

◎糖水

- 216 ... 橘子糖水
- 217 ... 冰糖炖香蕉糖水
- 217 ... 西米猕猴桃糖水
- 218 ... 马蹄红糖水
- 218 ... 桂圆马蹄糖水
- 219 ... 桂圆银耳糖水
- 220 ... 银耳红枣莲子糖水
- 220 ... 红枣荔枝桂圆糖水
- 221 ... 灵芝雪耳糖水

◎西米露

- 222 ... 芋头西米露
- 223 ... 牛奶西米露
- 223 ... 芒果西米露
- 224 ... 芒果椰汁西米露
- 224 ... 芒果奶香西米露
- 225 ... 木瓜椰汁西米露
- 226 ... 紫薯牛奶西米露
- 227 ... 樱桃牛奶西米露
- 227 ... 红豆牛奶西米露

◎冰沙

- 228 ... 西瓜冰沙
- 229 ... 芒果冰沙
- 229 ... 柳橙冰沙
- 230 ... 红豆冰沙
- 230 ... 绿豆冰沙
- 231 ... 咖啡冰沙
- 232 ... 猕猴桃冰沙
- 232 ... 酸奶樱桃冰沙

PART 01 轻松自制蔬果汁



忙碌有序的清晨，一杯蔬果汁给你一天的活力；慵懒惬意的午后，一杯蔬果汁给你别样的悠闲。接下来，就让我们一起进入蔬果汁的天地，领略不一样的健康人生。

蔬果汁与你健康相随

每天一杯新鲜的蔬果汁，不仅能为人体提供丰富的营养物质，而且还可以清除体内毒素、改善体质、提高免疫力、消除疲劳、调理肠胃、瘦身等。在人们越来越重视健康的今天，原料新鲜、干净卫生的自制蔬果汁受到越来越多人的欢迎。

简单常见的水果蔬菜，随意搭配组合就能组成口味和营养成分不同的蔬果汁，口感绝佳，安全营养。那么蔬果汁中究竟含有哪些与我们健康息息相关的重要成分呢？

「维生素」

蔬菜水果中含有丰富的维生素，特别是维生素C、维生素A、维生素E。

新鲜的蔬菜和水果是维生素C的主要食物来源。维生素C的主要功能是促进胶原的生物合成，利于组织创伤口的更快愈合；促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命；改善铁、钙和叶酸的利用；改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病；促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血；增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力；防癌抗癌。

维生素A能维持正常的视觉功能；维护上皮组织细胞的健康和促进免疫球蛋白的合成；维持骨骼正常的生长发育；促进生长与生殖；抑制肿瘤的生长；在化妆品中用作营养成分添加剂，能防止皮肤粗糙。蔬菜水果中富含的胡萝卜素在人体内能够转换成维生素A，满足人体对维生素

A的需求。

维生素E能促进生殖。它能促进性激素分泌，使女子雌性激素浓度增高，提高生育能力，预防流产，使男子精子活力和数量增加；还能保护T淋巴细胞，保护红细胞，抗自由基氧化，抑制血小板聚集从而降低心肌梗死和脑梗死的发生率；对烧伤、冻伤、毛细血管出血、更年期综合征、美容等方面有很好的疗效；还可抑制眼睛晶状体内的过氧化脂反应，使末梢血管扩张，改善血液循环。

「矿物质」

矿物质在体内不能自行合成，必须由外界环境供给，并在人体组织的生理作用中发挥重要功能，是构成机体组织的重要





原料，如钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的主要原料；同时，矿物质也是维持机体酸碱平衡和正常渗透压的必要条件。人体内有些特殊的生理物质如血液中的血红蛋白、甲状腺素等需要铁、碘的参与才能合成。在人体的新陈代谢过程中，每天都有一定的矿物质通过粪便、尿液、汗液、头发等途径排出体外，因此必须通过饮食补充。蔬菜水果就是人体必需的钙、铁、锌、硒、镁、碘、钠、钾等矿物质的重要来源。

通常蔬菜水果中含有的草酸会影响钙和铁的吸收，所以要搭配动物性食物来补充钙、铁等矿物质。钠、钾具有维持细胞体液渗透压的作用，在大量出汗后，适宜饮用一杯蔬果汁，以补充随汗液丢失的钠等矿物质元素。

绿叶蔬菜中含有丰富的铁和钙；樱桃、豌豆、芹菜等含钙、铁较多；菠菜、香蕉、葡萄等是镁的最佳食物来源；海带、紫菜、玉米、大白菜都是高碘蔬菜；香蕉、葡萄、西瓜、草莓、芹菜、萝卜、南瓜是钾的最佳食物来源。

「膳食纤维」

膳食纤维是指能抗人体小肠消化吸收的而在人体大肠中能部分或全部发酵的可食用的植物性成分、糖类及其相类似物质的总和，包括多糖、寡糖、木质素以及相关的植物物质，在蔬菜和水果中含量较多。多食用蔬果汁，能保证膳食纤维的摄入，从而保持消化系统健康；增强免疫力；降低胆固醇和高血压；降低胰岛素和三酰甘油酯；通便、清肠健胃；预防心血管疾病、糖尿病以及其他疾病；防癌抗癌。

「植物化学物质」

植物化学物质是指植物中含有的活跃且具有保健功能的物质，被誉为“植物给予人类的礼物”，有叶绿素（绿色蔬菜）、番茄红素（西红柿）、花青苷（浆果类）、生姜酚（生姜）、黄体素（猕猴桃）、 β -隐黄素（橘子和番木瓜）、儿茶素（柿子）等。大部分的植物化学物质都有良好的抗氧化作用，能防止活性氧和自由基的产生，去除人体内的废物，延缓衰老，预防癌症，保持人体健康。



与蔬果汁再次相遇

日常生活中我们常常见到、吃到的水果蔬菜，究竟有什么营养，适合什么人群食用，一天吃多少合适，怎样挑选和保存呢？下面就请进入蔬果的世界，再次了解下常常被用来制作蔬果汁的那些水果和蔬菜吧。

苹果

适用量：每天1~2个。

• 性味

性凉，味甘、微酸。

• 归经

归脾、肺经。



【营养成分】富含糖类、蛋白质、脂肪、磷、铁、苹果酸、纤维素、B族维生素等。

【适宜人群】慢性胃炎、神经性结肠炎、便秘、癌症、贫血患者和维生素C缺乏者。

【不宜人群】胃寒病者、糖尿病患者。

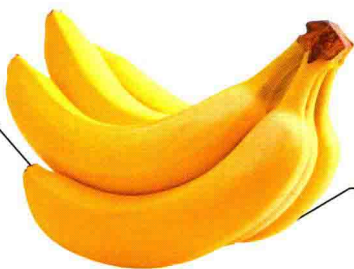
【选购技巧】以个头适中、果皮光洁、颜色艳丽的为佳。苹果放在阴凉处可以保存7~10天，如果装入塑料袋放进冰箱里，能保存更长时间。

• 性味

性寒，味甘。

• 归经

归脾、胃经。



香蕉

适用量：每天1~2根。

【营养成分】含有蛋白质、果胶、钙等营养成分。

【适宜人群】减肥者、发热、口干烦渴、肛裂、癌症病人和中毒性消化不良者。

【不宜人群】慢性肠炎、虚寒腹泻、经常大便溏薄、急性风寒感冒咳嗽、糖尿病患者，胃酸过多者。

【选购技巧】以果品颜色黄黑泛红、稍带黑斑、表皮有皱纹的最佳。用密封袋保存，最好用绳子串起来，挂在通风的地方。

梨

适用量：每天1个。

• 性味

性寒，味甘、微酸。

• 归经

归肺、胃经。



【营养成分】含有蛋白质、脂肪、糖类、铁、胡萝卜素、维生素C以及膳食纤维。

【适宜人群】咽喉发痒干痛、音哑者。

【不宜人群】脾虚便溏、慢性肠炎、胃寒病、咳嗽者以及糖尿病患者和产妇。

【选购技巧】以果粒完整、无虫害、无压伤、坚实为佳。置于室内阴凉角落处即可。如需冷藏，可以装在纸袋中放入冰箱储存2~3天。

• 性味

性温，味甘、酸。

• 归经

归肝、大肠经。



桃子

适用量：每次1~2个。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷等。

【适宜人群】低血糖、低血钾和缺铁性贫血者，肺病、肝病、水肿患者。

【不宜人群】内热生疮、毛囊炎、疖疔者和面部痤疮、糖尿病患者。

【选购技巧】以外表颜色发白、斑点较多、大小适中、表面的桃毛略扎手的为佳。如果要长时间冷藏，要先用纸一个个包好，避免直接接触冷气。

葡萄

适用量：每天100克。

• 性味

性平，味甘、微酸。

• 归经

归肺、脾、肾经。



【营养成分】含有蛋白质、脂肪、糖类等。

【适宜人群】冠心病、脂肪肝、癌症、肾炎、贫血、风湿性关节炎、四肢疼痛患者。

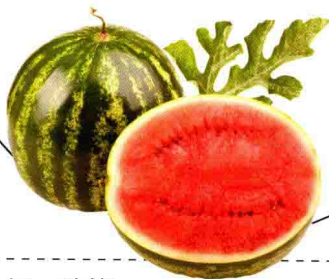
【不宜人群】糖尿病、便秘、阴虚内热、津液不足者，肥胖者，脾胃虚寒者。

【选购技巧】摘底部的一颗尝尝，如果甜则整串都很甜。其保存时间很短，购买后要尽快吃完，剩余的用保鲜袋封好放入冰箱，可保存4~5天。

西瓜

适用量：每日200克。

• 性味
性寒，味甘。



• 归经
归心、胃、膀胱经。

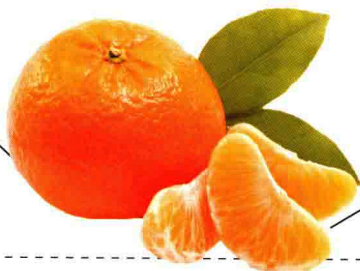
【营养成分】糖、蛋白质、维生素C、钙、铁等。

【适宜人群】慢性肾炎、高血压、黄疸肝炎、胆囊炎、膀胱炎、发热患者。

【不宜人群】慢性肠炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡患者，糖尿病患者、经期中的女性。

【选购技巧】以瓜皮表面光滑、花纹清晰、用手指弹可听到“嘭嘭”声为佳。未切开时可低温保存5天左右，切开后用保鲜膜裹住，可低温保存3天左右。

• 性味
性平，味甘、酸。



• 归经
归肺、胃经。

橘子

适用量：每次1~2个。

【营养成分】含有蛋白质、胡萝卜素、维生素、葡萄糖、果糖、苹果酸等营养成分。

【适宜人群】老年心血管病、慢性支气管炎患者。

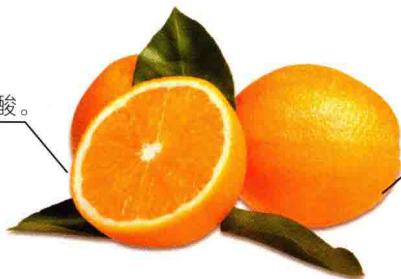
【不宜人群】风寒咳嗽、多痰、糖尿病、口疮、食欲不振、大便秘结、咳嗽者。

【选购技巧】以表面平滑光亮、皮薄、果实较成熟、果蒂无干枯的褶皱者为佳。储存时装在有洞的网袋中，放置通风处即可。

橙子

适用量：每天1~2个。

• 性味
性凉，味酸。



• 归经
归肺经。

【营养成分】含丰富的果胶、蛋白质、钙、磷、铁及B族维生素、维生素C等成分。

【适宜人群】胸膈满闷、癭瘤之人及饮酒者。

【不宜人群】糖尿病患者。

【选购技巧】以果实饱满、有弹性、着色均匀、能散发出香气的为佳。此类水果较耐储藏，可放在阴凉通风处保存半个月，但不要堆在一起存放。

猕猴桃

适用量：每天1个。

性味

性寒，味甘酸。

归经

归胃、膀胱经。



【营养成分】蛋白质、水分、脂肪、膳食纤维等。

【适宜人群】胃癌、肺癌、乳腺癌、高血压、冠心病、黄疸肝炎、尿道结石患者。

【不宜人群】脾胃虚寒、腹泻便溏、糖尿病患者，先兆性流产和妊娠的女性。

【选购技巧】以果实饱满、绒毛尚未脱落的为佳，过于软的果实不要买。还未成熟的果实可以和苹果放在一起，有催熟作用，保存时间不宜太长，应尽快食用。

性味

性凉，味甘、酸。

归经

归肝、胃、肺经。



西红柿

适用量：每次约200克。

【营养成分】富含有机碱、番茄碱、维生素A、维生素C、B族维生素及钙、镁、钾等。

【适宜人群】牙龈出血、贫血、高血压、急慢性肝炎、肾炎、夜盲症和近视眼患者。

【不宜人群】急性肠炎、菌痢者及溃疡活动期病人。

【选购技巧】以颜色粉红、蒂的部位一定要圆润、蒂部再带着淡淡的青色最佳。放入食品袋中扎紧口，放在阴凉通风处，每隔一天打开袋口透透气，擦干水珠后再扎紧。

胡萝卜

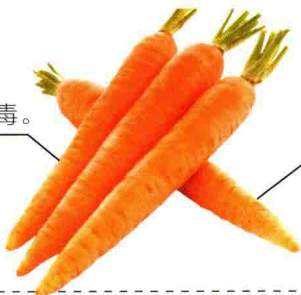
适用量：每次约200克

性味

性平，味甘、涩。无毒。

归经

归心、肺、脾、胃经。



【营养成分】富含糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、B族维生素、维生素C。

【适宜人群】癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者。

【不宜人群】脾胃虚寒者。

【选购技巧】以根粗大、心细小、质地脆嫩、外形完整、表面光泽的为佳。将胡萝卜加热，放凉后用密封容器保存，冷藏可保鲜5天，冷冻可保鲜2个月。

黄瓜

适用量：每次约200克。

• 性味

性凉，味甘。



• 归经

有小毒。归肺、大肠经。

【营养成分】含食物纤维、矿物质、维生素、乙醇、丙醇等，并含多种游离氨基酸。

【适宜人群】热病、肥胖、高血压、高血脂、水肿、癌症、嗜酒者及糖尿病患者。

【不宜人群】脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽患者。

【选购技巧】以色泽亮丽、外表有刺状凸起、头上顶着新鲜黄花的为佳。保存黄瓜要先将它表面的水分擦干，再放入密封保鲜袋中，封好袋口后冷藏即可。

• 性味

性凉，味甘、辛。



• 归经

归肺、胃、肝经。

芹菜

适用量：每次约100克。

【营养成分】含蛋白质、甘露醇、纤维素，丰富的维生素A、维生素C、钙、铁等。

【适宜人群】高血压患者、动脉硬化患者、缺铁性贫血者及经期妇女。

【不宜人群】脾胃虚寒者、肠滑不固者。

【选购技巧】以色泽鲜绿、叶柄厚、茎部稍呈圆形、内侧微向内凹的为佳。用保鲜膜将茎叶包严，根部朝下，竖直放入清水盆中，可保持一周不老不蔫。

山药

适用量：每次约200克。

• 性味

性平，味甘。



• 归经

归肺、脾、肾经。

【营养成分】含多种氨基酸和糖蛋白、黏液质、胡萝卜素、B族维生素、淀粉酶等。

【适宜人群】糖尿病、腹胀、病后虚弱、慢性肾炎、长期腹泻者。

【不宜人群】大便燥结者。

【选购技巧】以表皮光滑无伤痕、薯块完整肥厚、颜色均匀有光泽、不干枯、无根须、断层雪白、黏液多、水分少的为佳。可存放在阴凉通风处。