

健康是

喝出来的

399款



sina 新浪读书 新浪网独家连载

中国保健专家
委员会副主任委员

健康管理专家

西木博士
主编



健康养生饮、防病排毒，



全家人喝出健康！



鲜果蔬菜汁、咖啡与茶，



家常饮品简单做！



吉林科学技术出版社

✚ 92 种常见病的健康饮品配方

健康是喝出来的

健康管理专家 主编
西木博士



吉林科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

健康是喝出来的 / 西木博士主编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008. 5

ISBN 978-7-5384-3689-1

I. 健… II. 西… III. ①蔬菜—饮料—食物疗法—食谱
②果汁饮料—食物疗法—食谱 IV. TS972. 161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017926 号

健康是喝出来的

主 编: 西木博士

编 委: 崔剑剑 李 萍 马 赫 李 璐 韩淑兰
王 伟 郑作鲲 丛胜龙 金丽娜 金 星
金国灿

技术插图: 张 丛 张 虎 赵海欧 郑桂仙 陈望利
冷 冰 赵海燕 陈 聪

摄 影: 姜 源 徐国欢

摄影助理: 刘佳莹 周骁勇 崔大宇 徐冬松 高洪波

责任编辑: 赵 沫 崔 岩

封面设计: 一行设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186 85674017 邮 编: 130021

团 购 热 线: 0431-85674016 85635186

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 14.5 印张 120 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3689-1

定 价: 29.80 元



本书部分茶具由泰合茗茶行提供

地址: 长春市新天地购物公园(原龙兴商贸园 B 座 3 号门市房)

电话: 13104495666

本书咖啡机由“德国伟嘉”长春卓展经销店提供

序 言

人体的 60%左右是水。缺水 2%以上,你会口渴;缺水 10%以上,你会烦躁得病;缺水超过 20%,生命会有危险。喝的好则身体 60%就会好,喝的不好则身体 60%就会出问题。

水的最佳来源是天然矿泉水、过滤的纯净水和新鲜的榨果蔬汁。新鲜果水汁不仅提供充足的水分,而且提供丰富的营养,包括维生素、矿物质、酵素和抗氧化剂等,并且有助于超过 40%的癌症病人康复治疗。著名的格森疗法的最主要内容之一就是:让癌症患者每天喝 13 杯鲜榨的无农药果蔬汁,其成功率高达 42%。

果蔬汁既然有可以战胜癌症的可能,攻克其他慢性病的效果自然不错,对亚健康人群来说,更是不错的饮食选择。事实上,果蔬汁疗法是我在《营养革命 II》中所倡导的食疗法中的一个部分,可以预防和治疗包括消化不良、便秘、皮肤问题和免疫力低下等数十种疾病。应用果蔬汁疗法,一般要坚持 28 天到 4 个月,才会有不错的效果。我指导的很多人在饮用果蔬汁 28 天后,每个人的体质都得到了明显的改善。

选择果蔬食材的最佳顺序是:有机果蔬、绿色果蔬、无公害果蔬和普通果蔬。应该以天然果蔬汁为主,尽量控制在果蔬汁中添加糖类、乳制品或中草药的量。当然,果蔬汁不能代替鱼类、蛋类和肉类等富含优质蛋白和脂肪的食品。我倡导健康饮用,有节制的适当饮用,而不拿这种饮品当成水来喝。而且喝不同的饮品,要讲究不同的方法。

尽量用纯净水直饮、做饭、稀释果蔬汁、泡茶和冲咖啡。你会发现,这不仅安全健康,并且口感甜醇,不会产生茶垢和牙垢。饮料不能代替水,更不能代替果蔬汁。此外,茶和咖啡等刺激性饮料需要根据自身情况,控制饮用。

西木

目录 contents

第一章 与果蔬汁亲密接触

- 16 果蔬汁对我们的身体大有好处
- 18 果蔬汁可提供快速吸收的营养
- 20 使果蔬汁营养最大化
- 23 制作果蔬汁的用具
- 25 常用材料的营养分析
- 30 果蔬的存储

第二章 香茶与健康的对话

- 34 茶对我们的身体有哪些好处
- 36 使茶的营养最大化
- 38 饮茶用具的选择
- 39 花草茶材料的功效

第三章 揭开咖啡神秘面纱

- 46 咖啡对我们的身体有哪些好处
- 48 煮咖啡的方法

第四章 与小症状道声再见

50

消化不良



萝卜苹果汁



木瓜菠萝汁



木瓜菠萝汁

51

头痛



提子柠檬汁



小豆酸奶汁



安神茶



玫瑰健脑茶



薰衣草舒压茶



53

口腔炎



红辣椒胡萝卜汁



芦荟菠菜苹果汁



番茄甜瓜汁



西瓜汁



荔枝汁



55

腰酸背痛



奶茶



地瓜酸奶汁



杞菊茶

56

腹泻



菠萝酸奶汁



胡萝卜牛奶汁



山药牛蒡汁

56

腹泻





芦笋葡萄汁 藿香滑石茶

58

眼睛疲劳





蓝莓花果茶 荔枝芒果汁 养颜明目茶





向日葵柠檬茶 菊花明目茶 菠萝芹菜汁





苹果胡萝卜汁 胡萝卜南瓜汁 明目消脂茶





蓝莓醒目咖啡

62

肩臂痛





番茄草莓汁 猕猴桃甜瓜汁

63

便秘





哈密瓜香蕉汁 苹果生莱汁 苹果柠檬汁






清热去火草莓汁 橘皮排油 火麻仁蜜茶 生葱茶

66

浮肿





苹果芦笋汁 栗子土豆汁 决明消肿茶





西瓜解暑茶 菠萝西瓜美颜汁 南瓜蜂蜜汁





小黄瓜柳丁汁 绿森林苦茶

69

缓解疲倦





香蕉猕猴桃凉饮 红椒汁 黑芝麻豆粉汁





简单提神果汁 菠萝苹果汁 草莓胡萝卜苹果汁





黄瓜芹菜汁

69

缓解疲倦





保湿补水奶昔 柠檬菠萝汁奶昔 薄荷咖啡





冰咖啡

75

失眠





香蕉冰沙 黑芝麻小豆汁 豌豆豆腐汁

75

失眠



木瓜酸奶

樱桃咖啡奶

咖啡奶



菩提助眠茶

闲花活力饮

金橘养心茶



茯苓安神茶

79

减轻
体重

苹果生菜汁

番茄汁

香梨苹果美容汁



山楂减重茶

芦笋青椒
番茄汁

西瓜皮苹果汁

瓜子地瓜汁



乌龙山楂茶

茉莉减肥茶

银耳减重茶

83

缓解
压力

橙香甜汁

解压冰咖啡

提神咖啡



番茄菠萝汁

西芹菠菜汁

柠檬红茶

85

压力



健胃补血茶

女儿茶

舒压薄荷茶



平衡身心茶

87

宿醉



增效西瓜汁

番茄橘子汁

无花果清爽汁



健脾开胃茶

乌龙茶

89

吸烟



番茄青椒苹果汁

滋养润肺雪梨汁

90

食欲
减退

青果薄荷汁

鲜红香醇果汁

清火开胃茶

91

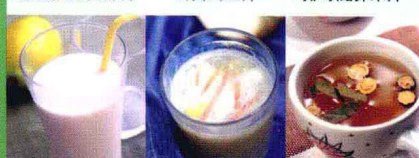
暑热



番茄黄瓜西芹汁

雪白雪红汁

排毒滋养果汁



牛奶椰汁

清凉汁

荷叶凉茶

93

暑热



金银茉莉茶

清爽防暑茶

酷夏解暑茶

95

脱发



鳄梨苹果汁

花生仁豆奶

96

晒斑



青青汁

黄瓜柠檬汁

大黄瓜汁



苦瓜豆浆

健美皮肤冰咖啡

蛋黄玉桂粉咖啡



勿忘我茶

巧梅消斑饮

什锦水果红茶



黄金美容茶

祛斑花果茶

健胃消斑茶



罗兰青春茶

桃花消斑饮

美白祛斑茶



103

皮肤
松弛

胡萝卜芒果汁

菠菜橘子汁

芝麻山药汁



香橙美白奶昔

草莓荔枝奶昔

加味绿茶



美白抗衰老

桃花增白饮

柳橙红茶



补血嫩肤茶

七彩菊花茶

茉莉润肤茶

108

青春痘



胡萝卜苦瓜汁

芦荟卷心菜汁

芦笋胡萝卜汁



去痘茶

110

色素
沉着

胡萝卜芹菜汁

草莓奶酪

杏仁冰汁



香蕉冰淇淋

柠檬嫩肤
滋养汁

山楂红糖饮

润白雪奶红茶

113

色素沉着



美肤养生茶

蝴蝶美人酒茶

芦荟美容茶

114

指甲营养不良



香蕉奶冰咖啡

芦笋青椒番茄汁

115

头发干枯



可可糖冰咖啡

牛奶油菜汁

芝麻茶



芝麻核桃乌发茶

亮发汁

117

咳嗽



木瓜菠萝汁

消脂瘦身茶

止咳祛痰茶



莲花润喉茶

化痰止咳茶

胡萝卜香瓜汁



芒果椰子果汁

桂花茶

橘红止咳茶



萝卜止咳茶

紫罗兰祛痰茶

酸梅红茶

122

气喘



蔬菜安神汁

哈密瓜降火奶昔

洋葱胡萝卜汁



豆沙香蕉酸奶

温肺止咳茶

124

躁郁症



芒果椰汁奶昔

草莓香橙奶昔

百合花茶



薄荷粉咖啡

桂花平静茶

迷迭静气茶

126

痛经



生姜暖胃茶

胡萝卜菠菜汁

西芹菠菜汁



润肤茶

红花活血茶

128

月经失调



当归调经茶

柠檬红酒冰汁

蛋黄牛奶



玫瑰调经茶 猕猴桃舒缓果汁 椰香蜜汁 养血滋润茶

131

月经
失调

桃花美容茶

美颜花果茶

众花消脂茶



益母活血茶

玫瑰畅气茶

133

口干



荷叶爽口茶

金橘柠檬汁

菊花茶



清凉饮

135

口腔
异味

口臭立消茶

柠檬薄荷香口茶

136

牙痛、牙
龈出血

三鲜蜜汁

山楂清露

137

鼻腔酸
痛出血

绿姜汁

菊槐花茶

138

胸闷、
胸痛

荷叶茶

金橘露

139

腹胀



橘子白萝卜汁

香蕉咖啡奶昔

黄瓜奶昔



大黄茶

141

视力
模糊

二瓜汁

罗汉果汁

142

关节活
动异常西兰花胡萝卜
辣椒汁

薰衣草紫罗兰花

143

皮肤
瘙痒

银花枇杷饮

姜桂红枣汁

144

盗汗



榛子饮

百合莲子饮

银耳红枣汤

145

胃痛



美白精品果汁

姜糖汁

姜糖大枣水



土豆生姜汁

第五章 突破常见病的威胁

148

感冒



鸭梨椰子奶昔 西兰花胡萝卜汁 菠菜汁



马铃薯莲藕汁 姜蜜汁 胡萝卜柑橘汁



消肿防感茶 疏风散寒茶

152

胃溃疡



蕉橙润肠汁 卷心菜芦荟汁 芥菜胡萝卜汁



玫瑰养神茶 橘红开胃茶

154

更年期综合征



滋补果汁 卷心菜梨汁 猕猴桃甜瓜汁

155

骨质疏松



茼蒿苹果汁 冰草莓奶昔 牛奶强心茶

156

贫血



绿茶奶酷汁 李子蛋黄汁 胡萝卜蜜汁



苹果玉兰花 西芹菠菜汁 暖脾补中茶 豆浆咖啡

159

膀胱炎



草莓西瓜果汁 玉米须饮

160

哮喘



萝卜马蹄汁 桃仁平喘饮

161

慢性肾炎



黑豆汁 绿茶葡萄

162

细菌性痢疾



余味葡萄汁 旭日黄蜜汁 茉莉健胃茶 陈醋茶

164

慢性胃炎



木瓜酸奶汁 肉桂健胃茶

165

痔疮



芹菜汁 乌梅抗菌汁

166

眩晕



芹菜红枣茶 花草平衡茶 夏枯荷叶茶 双花保健茶

168

神经衰弱



卷心菜西芹汁 龙眼安神汁 葡萄汁



马鞭草茶 龙眼枸杞茶

170

尿路结石



山葡萄汁 乳酸果汁

171

急性乳腺炎



油菜饮 决明子饮

172

白癜风



黑芝麻蔬菜汁 鸳鸯汁

173

腮腺炎



黄瓜绿豆汁 梨藕汁

174

高血压



双罗芹菜汁 甘蓝青椒苹果汁 猕猴桃西芹汁

175

高血压



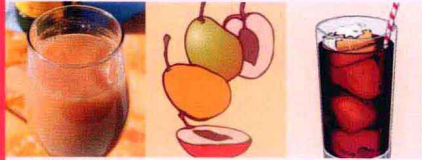
香蕉蜂蜜奶昔 番茄黄瓜西芹汁 番茄芹菜黄瓜汁



荸荠汁 消脂降压茶 散热降压茶



杭菊降压茶 调理茶 绿豆香蕉汁



果醋麦芽汁

179

胆结石



山楂橘子汁 柠檬菠萝奶昔 生菜苹果汁

180

前列腺炎



猕猴桃奶昔 紫苏西芹汁 活血护心茶

181

阳痿



猕猴桃香蕉奶昔 木瓜美肤奶昔 杏仁酒咖啡

182

遗精



番茄活力饮 草莓汁咖啡 维生素果汁

183

低血压



甘草调压茶

珍珠奶茶

184

荨麻疹



菠菜柳橙汁

桂花绿茶

185

慢性支气管炎



薄荷鲜奶蜜

萝卜鲜藕汁

丝瓜蜜茶



萝卜茶

杏仁梨糖茶

车前子茶



山楂根姜糖茶

188

过敏性鼻炎



柠檬蜜汁

发汗解表茶

草莓综合果汁

189

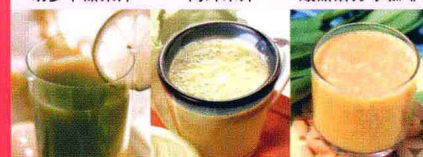
糖尿病



胡萝卜甜菜汁

高纤果汁

酸甜活力冰咖啡



西芹芦荟柠檬汁

胡萝卜卷心菜汁

白萝卜汁

192

糖尿病



乌龙白术茶

红枣茶

青椒番茄汁



白芍甘草饮

苦瓜茶饮

芹菜汁

194

肝病



梨乳汁

苹果香橙奶昔

综合蔬菜汁



排毒净化茶

牛奶南瓜汁

嫩豆腐大豆果汁



香莱胡萝卜汁

苹果甘蔗汁

活血养肝茶

199

动脉硬化



甜椒汁

卷心菜菠萝汁

茄子蜂蜜汁



镇定去痛茶

高丽菜汁

豆绿茶汁

202
性功能
减退



番茄牛奶汁 卷心菜洋葱汁



210
高脂
血症



水蜜桃茶 补血养心茶 木瓜蛋奶汁

203

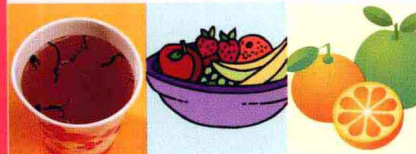
冠心病



美白护心果汁 护心奶昔 苹果红茶



玫瑰茄花茶 萝卜护心茶 龙眼莲子茶



补心果茶

212

中风



双子排毒汁 芦笋汁 西瓜柠檬奶昔



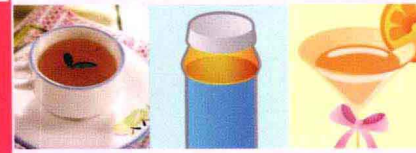
防辐射果汁

206

类风湿性
关节炎



火红果汁 金黄美容汁 薏仁美颜茶



青叶凉血茶

214

癌



紫色玫瑰 驱虫抗毒茶 卷心菜番茄橙子汁



抗氧化木瓜汁 牛奶绿茶 芙蓉海棠茶



益气茶 乌发茶

208

高脂
血症



菠萝降脂鲜果汁 菩提降脂饮 瓜奶汁



菠萝蛋白汁 荷叶降脂茶

218
非典型
肺炎



芙蓉蔷薇茶 玫瑰花茶

第六章 乖宝宝喝出健康来

220

食欲
下降



木瓜草莓汁

维生素营养饮

柳橙蛋黄饮



杏梨汁

菠萝酸奶汁

222

维生素
缺乏



西兰花苹果汁

甜椒多维果汁

甜梦蜜汁



菠菜草莓汁

鲜藕汁

224

大脑发
育迟缓



核桃枣儿汁

苹果杏仁蜜汁

225

注意力
不集中



枣儿汁

香蕉核桃汁

蓝莓菠萝汁

226

儿童不
吃早餐



番茄牛奶汁

香蕉豆奶

蛇果草莓汁

226

不吃
早餐



苹果葡萄奶汁

绿茶麦粉果汁

228

小儿
肥胖



葡萄桑果汁

减脂奶昔

橙黄果汁

第七章 准妈妈喝出健康来

230

呕吐



葡萄酒汁

黄花止吐茶

231

孕期
贫血



葡萄番茄果汁

胡萝卜青果汁

232

孕期
便秘

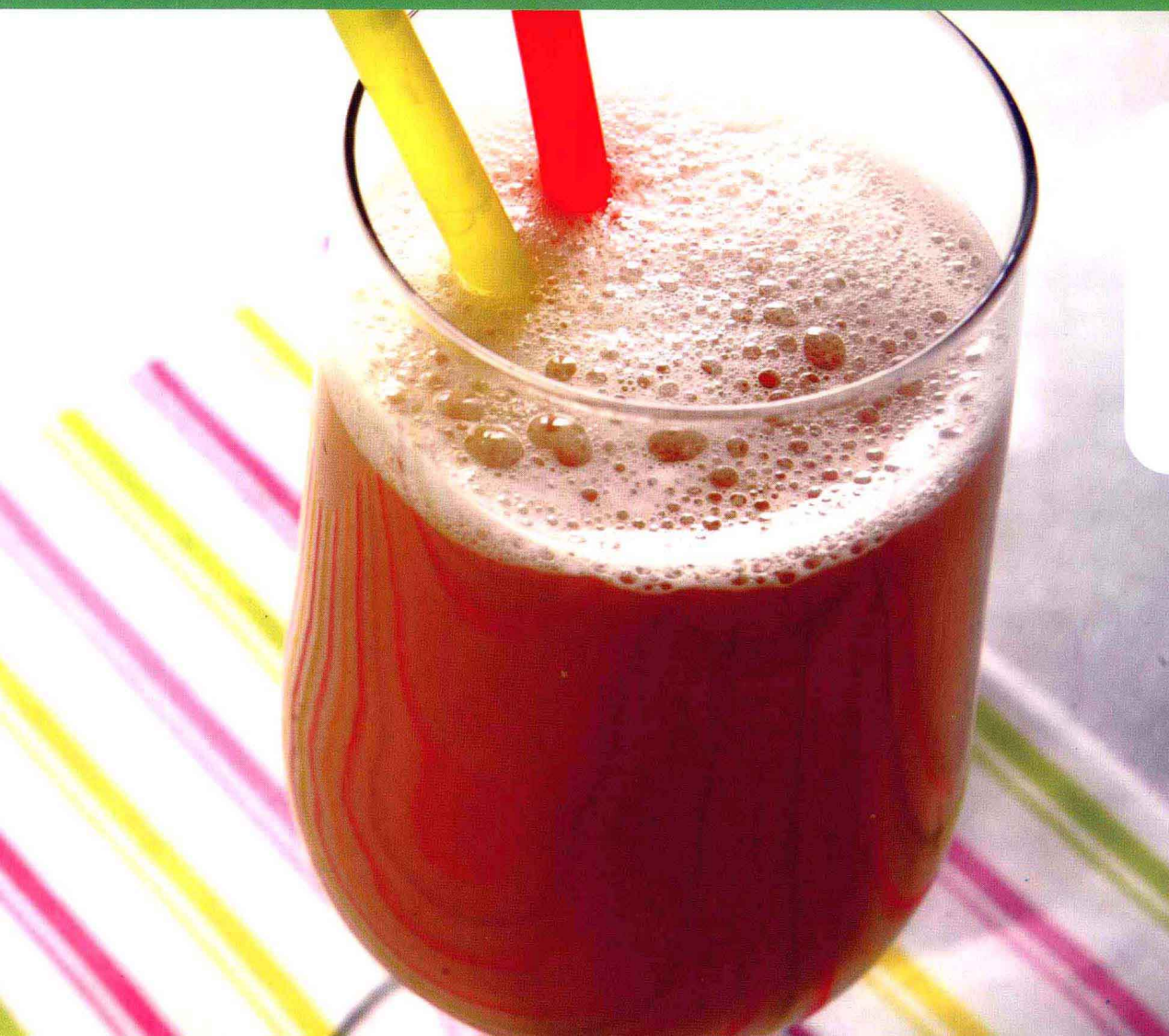


美体可口饮

排毒润肠果汁

第一章

与果蔬汁亲密接触



果蔬汁对我们的身体大有好处

1 把水果和蔬菜做成汁喝，更好地吸收营养

用新鲜的水果和蔬菜做成的果蔬汁含有大量维生素、矿物质。在制做果汁的过程中，搅拌机会把水果和蔬菜的纤维素切割地更细小，此时含在纤维素里的一些很细小的营养成分都会变成可被人体吸收的状态。而且这样喝比生吃水果和蔬菜更加有利于消化，对营养素的吸收速度也会变得更快。所以，长时间喝新鲜果蔬汁的人会比别人更加有活力，免疫力更强，皮肤也会更好。

2 防止身体老化，帮助细胞再生

人体是由超过 60 兆的各种细胞组成的，而每天诞生和死去的细胞就有 10 亿个左右。在新鲜的果蔬汁中含有大量的天然植物成分，这些成分对细胞的分裂和诞生有着积极的影响。而且新鲜果蔬汁还会提供人体其他必需的营养素，这不仅对细胞的生成有着促进作用，对我们身体的新陈代谢也有着积极作用，这些都可以防止身体老化。

3 果蔬汁里的维生素、矿物质有解毒作用

细胞的新陈代谢正常进行，我们的身体才会保持健康。各种毒素如果侵入人体会使细胞变形或破坏细胞，而且对细胞的再生和正常的新陈代谢有妨碍作用。但长时间喝新鲜果蔬汁



的话，在果蔬汁里的维生素、矿物质、生物碱等物质会分解和排除体内的毒素。所以 2~3 天以后你会发现浑浊的小便会变得清澈。这是因为，在果蔬汁的作用下人体的血液变得更干净了。长期喝果蔬汁，不仅会提高我们身体的抵抗力也会使大脑变得更加有活力。

果蔬汁是把新鲜的水果和蔬菜中的多种营养物质做成容易被人体吸收的浓缩状态。而且比起生吃，果蔬汁会更快被人体吸收，所以吸收一些必需的维生素、矿物质等营养素最有效的方法之一是喝果蔬汁。

本书计量单位参考标准

1 升 = 1000 毫升	1g = 1 克
1 杯 = 约 240 毫升	1mg = 1 毫克
1kcal = 1 千卡 = 4.184 千焦	1ug = 1 微克
1 大匙 = 15 克	1 小匙 = 5 克