

每天一杯果蔬汁，保持活力一百分

果蔬汁

健康只要一小杯

鲜美果蔬汁DNA 健康营养喝出来

你还在喝买的果汁吗？
那你就OUT了！
赶紧动手，一起做新鲜的果蔬汁吧！

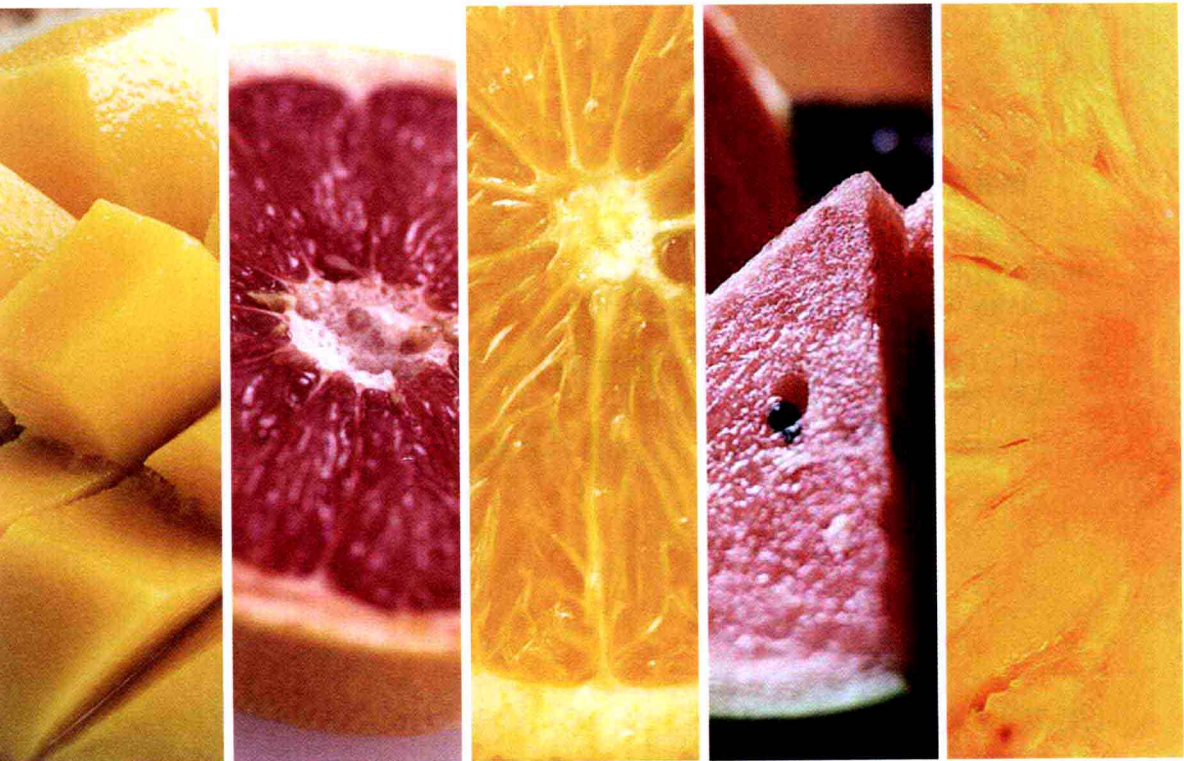
刘美罗 著



拒绝食品添加剂，健康来自纯天然！

权威营养专家针对不同体质、不同人群，
为你精心奉献170多款营养美味的果蔬汁！

打造你的个性专属酷饮，
带给你视觉与味觉的双重享受，收获营养与健康！



果蔬汁

健康只要一小杯

刘美罗 著

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬汁, 健康只要一小杯/刘美罗著. —北京:
中国画报出版社, 2013.1

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0709 - 3

I. ①果… II. ①刘… III. ①果汁饮料 - 制作②蔬菜
- 饮料 - 制作 IV. ①TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309887 号

果蔬汁, 健康只要一小杯

出 版 人: 田 辉

作 者: 刘美罗

责 任 编 辑: 李 媛

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)
010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱: cppl1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

监 刷: 傅崇桂

开 本: 16 开 (170mm × 240mm)

印 张: 15

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0709 - 3

定 价: 32.00 元

(版权所有 违者必究)



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？每天要对着电脑，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？一杯泛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，并且起到帮助消化、排泄、促进新陈代谢、消除毒素、改善皮肤肤质的功效，同时还可促进肠胃消化功能、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，以保持身体的健康。将水果蔬菜自制成果蔬汁，是水果与蔬菜的完美配合。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母亲分泌奶汁的质量。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……

现在很多人都习惯平时喝一些比较利于健康的果蔬汁，但是很多情况下，在食



Preface

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，精心为读者准备了160多道不同的果蔬汁，并且给出了相应的图片以供参考。在每道果蔬汁的最后，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，方便读者采纳。另外，本书为了方便读者制作出更好喝的果蔬汁，不仅仅是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都一一作了详细的介绍。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。

对于妻子的美丽，丈夫的保养，孩子的成长，老人的健康，全家人的幸福，都可以在一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

- 常见水果对人体的营养价值 / 002
- 蔬菜对人体的营养价值 / 006
- 水果的最佳食用时间段 / 008
- 根据季节选果蔬 / 009
- “不时不食”，反季蔬果要少吃 / 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
- 宝宝饮用果蔬汁的规则 / 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
- 猕猴桃薄荷汁 / 029
- 蜂蜜柠檬汁 / 030
- 西瓜凤梨柠檬汁 / 031
- 草莓石榴鳄梨汁 / 032
- 香蕉奇异果奶昔 / 033
- 猕猴桃香蕉汁 / 034
- 紫沙果酿 / 035



橙汁酸奶 / 036

柠檬鲜果汁 / 037

• 纯蔬菜汁类

——让你见证奇迹 / 038

芹菜黄苦瓜汁 / 039

西兰花胡萝卜辣椒汁 / 040

芦荟蜂蜜汁 / 041

小黄瓜汁 / 042

胡萝卜汁 / 043

番茄汁 / 044

胡萝卜苦瓜汁 / 045

• 果蔬混合汁

——美容、营养两不误 / 046

番茄橘子汁 / 047

番茄鲜果汁 / 048

胡萝卜苹果柳橙汁 / 049

香蕉芹菜梨汁 / 050

葡萄西红柿汁 / 051

青果薄荷汁 / 052

菠萝芹菜汁 / 053

香菜番茄汁 / 054

柠檬凤梨番茄汁 / 055

西瓜苹果蜂蜜汁 / 056

白萝卜苹果汁 / 057

甘蓝葡萄汁 / 058

枇杷黄瓜汁 / 059

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

西红柿苹果汁 / 071

草莓柠檬汁 / 072

凤梨油菜汁 / 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

菠萝苦瓜仙女果汁 / 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

柳橙凤梨汁 / 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

• 水果类 / 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

苹果汁 / 117

芒果椰奶汁 / 118

樱桃汁 / 119

• 果蔬类 / 119

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

牛油果奶汁 / 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

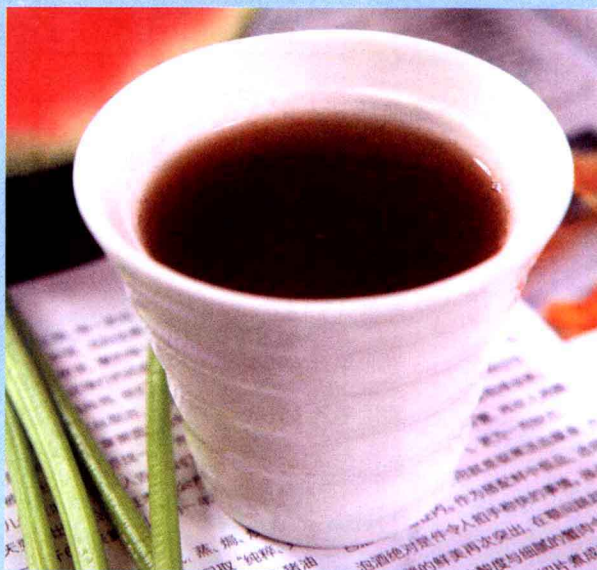
凤梨木瓜汁 / 134

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

哈密瓜葡萄汁 / 147

萝卜金橘菠萝汁 / 148



PART 7

祛病强身佳饮：了不起的对症食疗方，美味又祛病

• 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

凤梨姜汁 / 161

胡萝卜蕃茄汁 / 162

纯芒果汁 / 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

水梨蛋白果汁 / 171

鲜桃柠檬汁 / 172

综合酸奶 / 173

芦荟蜂蜜水 / 174

水果大综合汁 / 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C果汁 / 180

胡萝卜韭葱甘薯汁 / 181

• 头痛

——果蔬辅助治疗效果好 / 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

西兰花芹菜汁 / 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

杨桃汁 / 199

甘薯洋葱汁 / 200

萝卜西兰辣椒汁 / 201

• 孕妇

——防止孕期合并症的良方 / 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

西红柿木瓜蜜汁 / 207

菠萝芹菜蜜汁 / 208

苹果柠檬汁 / 209

叶酸果汁 / 210

• 新妈妈

——宝宝要吃饱，也要吃好 / 211

香橙木瓜汁 / 212

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

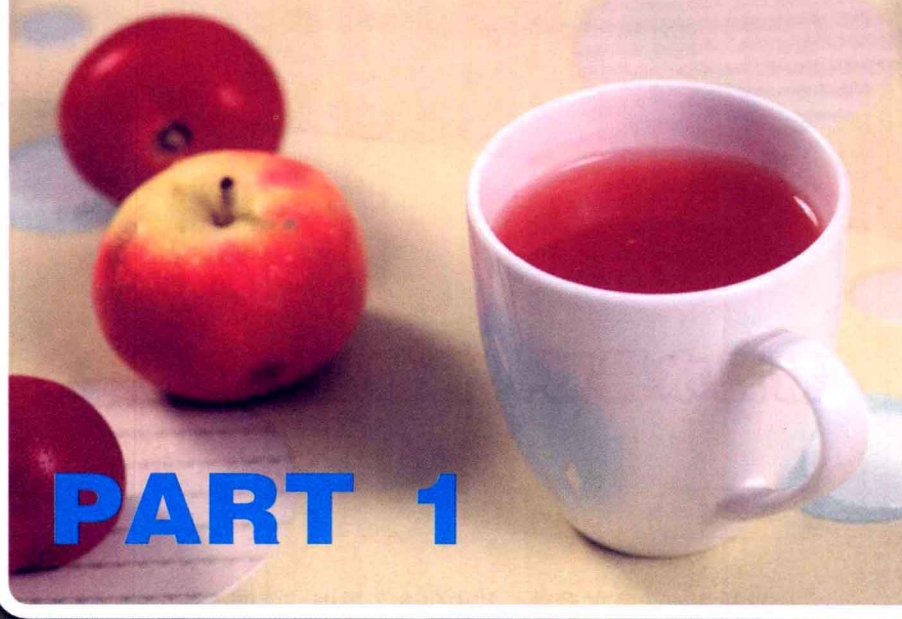
胡萝卜山楂汁 / 224

黑芝麻南瓜饮 / 225

香瓜汁 / 226

香蕉鲜橙汁 / 227





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，或是时不时要加班加点地工作。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健康。怎么办？一杯清新的果蔬汁足可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汁，它们含有多种能够清洁、恢复和保护身体的营养素。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。



常见水果对人体的营养价值 >>>

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。经常吃香蕉能保持平和、快乐的心情，被人们形象地称为“快乐食品”。香蕉中含有的钾离子，可帮助人们降低血压，抵制钠离子升压及损坏血管。

梨

中医认为，梨性凉，是百果之宗。其含有丰富的B族维生素，能起到保护心脏、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、收敛与增加肌肤弹性的效果，含有的果酸还可以防止皮肤干燥、生痤疮和老年斑。

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，对怀孕的人很有益助，它还具有美容养颜、去斑、防止色素沉着的功效。柠檬具有高度的咸性，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、增加人体免疫力，起到延缓皮肤老化，保持肌肤弹性，克服糖尿病、高血压、贫血、感冒的作用。

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，总糖量在70%以上，列居水果首位，具有补充能量、增加营养的作用。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、神疲等一系列症状。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

菠萝原名凤梨，原产巴西，是深受人们喜爱的水果。菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。菠萝的果肉中含有一种独特的酶，叫做“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、盐类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。

桑椹

桑椹又名桑果，性味甘寒，具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目等功效，在中国一直是皇帝御用的补品，被称为“民间圣果”。桑椹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”。常吃桑椹能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、