

每天1杯 活力蔬果汁

权威营养师推荐配方
这样喝最营养

瘦身养颜抗疲劳
对抗老化改善体质

自己动手做
无人工色素无添加剂最安全

朱前勇 编著



孙俪、汤唯
等明星都在热推
蔬果汁饮食法

中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

每天1杯 活力蔬果汁

朱前勇 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天1杯活力蔬果汁 / 朱前勇编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2013.4

(生活轻图典 / 赵庆新主编)

ISBN 978-7-5375-5680-4

I. ①每… II. ①朱… 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(2013)第001183号

每天1杯活力蔬果汁

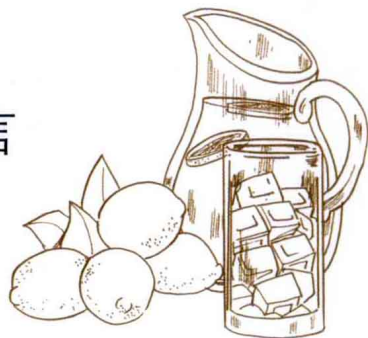
朱前勇 编著

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	10.5
字 数	160千字
版 次	2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
定 价	39.80元

出 品 人 含章行文

图片支持 shutterstock、含章摄影室

Introduction / 前言



现

代生活的节奏越来越快，生活和工作压力也逐渐增大，再加上很多人的饮食结构不合理，平时不注重饮食健康，很多疾病就在不知不觉中损害着我们的身心健康。如何缓解这些问题已经越来越受到人们的重视。营养学家建议，适量地饮用蔬果汁，不仅能帮助大家缓解上述问题，还能起到强身健体，辅助疾病治疗的功效。

蔬果汁和我们平时吃的蔬菜和水果有什么不一样呢？为什么它具有这么神奇的功效？所谓的蔬果汁，就是一种把蔬菜汁、水果汁和其他可食用的植物汁混合在一起的饮品。和单独的蔬菜、水果相比，蔬果汁对人体的综合清理作用更为显著，能起到 $1+1>2$ 的效果。

蔬果汁的作用有很多，但是人们对它并没有太多了解，认为既然平时已经吃了蔬菜和水果，为什么还要放在一起榨汁呢？这不是很明显的浪费吗？

经过科学研究发现，固体性质的蔬菜和水果进入人体之后，最少需要一小时才能完全消化，再进入到其他器官和组织。在消化的过程中，肠胃等消化器官会把其中的营养当做提供能量的原料使用，最后能被人体吸收的营养只有很小的一部分。如果饮用蔬果汁，只需要15分钟左右，其中的营养就会进入血液，大部分被人体吸收。这一点，是直接吃蔬菜和水果不能及的。

另外，蔬果汁对不同类型的食物在消化过程中可以起到调和的作用，减少腐败物和毒素的产生。蔬果汁中含有大量的酶，具有很好的水解、氧化还原和分解作用，能促进食物消化。只有食物被充分消化，才不会在人体内形成垃圾。除此之外，蔬果汁中还含有叶绿素。叶绿素在进入人体之后，能帮助清除体内残留的垃圾和毒素，起到清肝清血的作用。根据自己的身体状况来选择能够调节身体健康的蔬果汁，坚持一段时间之后，许多毒素都能被有效排出，整个人看起来清爽又精神。

这本书详细介绍了每一类人群适合喝的蔬果汁，每一种蔬果汁都将它所需要的材料、制作方法和营养功效进行了细致的说明，有的蔬果汁还配有相关的营养建议和温暖人心的小贴士，让大家喝得更加健康。

看了这本书，不管你是一个不爱吃蔬菜水果的小朋友，或是一个熬夜苦读、背负升学压力的学子，或是一天到晚忙得晕头转向的上班族，还是已经年过花甲的老人，只需要将适合自己的蔬菜和水果放到榨汁机中，就能得到最天然的营养，这么简单的方法你难道不想试试吗？

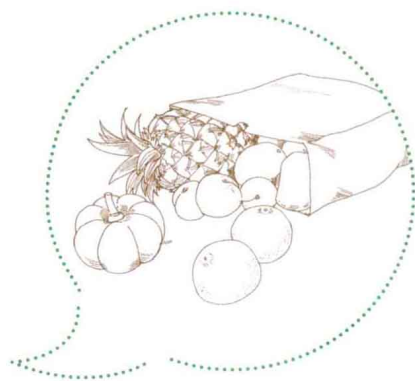
最后，希望广大读者能轻轻松松，喝出健康好生活！

Contents / 目录



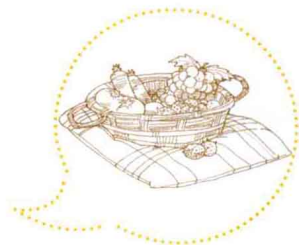
营养蔬果汁为健康加分

- 天然蔬果最健康 2
- 不同蔬果颜色蕴藏健康大秘密 3
- 了解体质，让蔬果真正有效 5
- 四种体质最适合的蔬果汁 6
- 魅力蔬果汁的神奇功效 8
- 自制蔬果汁的小窍门 10
- 切削蔬果里的大学问 12
- 制作工具的最佳选择 14
- 最受欢迎的十大蔬果 16
- 蔬果保鲜面面观 21
- 十招教你越喝越健康 23
- 应季的水果最健康 25

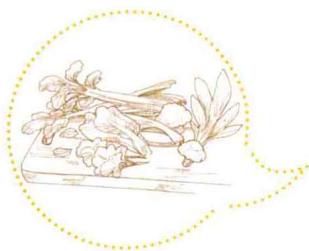


促消化 宝宝爱吃饭 32

- | | |
|-----------|-----------|
| 百合山药汁 32 | 雪梨黄瓜汁 36 |
| 胡萝卜橙汁 33 | 木瓜柠檬汁 37 |
| 樱桃酸奶汁 33 | 蜜瓜菠萝汁 37 |
| 紫苏梅子汁 34 | 橙子香蕉鲜奶 38 |
| 苹果醋柠檬饮 35 | 橘子柠檬汁 39 |
| 蜜瓜酸奶汁 35 | 莲藕荸荠汁 39 |



解暑热 宝宝睡得香 40



- | | |
|-----------|-------------|
| 猕猴桃汁 40 | 薄荷绿豆汤 43 |
| 白萝卜生梨汁 41 | 菠萝番茄汁 44 |
| 蜂蜜苦瓜汁 41 | 百合葡萄饮 45 |
| 葡萄酒鲜果汁 42 | 红甜椒红黄樱桃汁 45 |
| 橙子汁 43 | |

好营养 宝宝长得快 46

- | | |
|---------|---------|
| 杏仁露 46 | 果汁鲜奶 48 |
| 草莓汁 47 | 山药汁 49 |
| 香蕉奶昔 47 | 草莓奶昔 49 |



美味蔬果汁精选 50

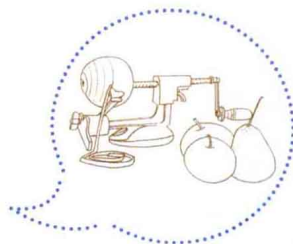
- | |
|------------|
| 香浓紫薯汁 50 |
| 核桃花生红枣露 51 |
| 香甜玉米汁 52 |



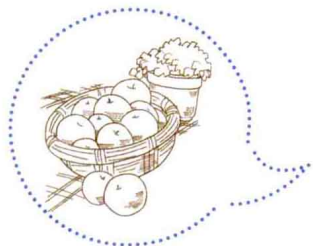
快乐蔬果汁让青少年更聪明

强体质 精力充沛 54

- | | |
|------------|------------|
| 芒果橘子奶 54 | 彩椒柠檬果汁 57 |
| 香酸橘子优酪乳 55 | 蜜枣黄豆鲜奶 58 |
| 葡萄哈密瓜奶 55 | 胡萝卜橘子奶昔 59 |
| 西瓜番茄汁 56 | 草莓葡萄汁 59 |
| 芒果哈密汁 57 | |



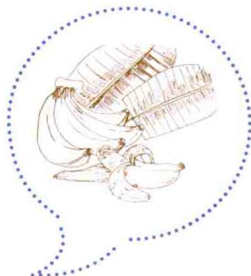
抗压力 补益身心 60



- | | |
|----------|------------|
| 石榴汁 60 | 大豆杏仁核桃露 63 |
| 猕猴桃奶昔 61 | 西瓜雪梨汁 64 |
| 核桃玉米奶 61 | 黄瓜猕猴桃汁 65 |
| 核桃腰果奶 62 | 蜜桃酸奶昔 65 |
| 芹香酸奶昔 63 | |

促代谢 头脑聪明 66

- | | |
|-----------|------------|
| 香蕉苹果鲜奶 66 | 葡萄白菜香蕉汁 68 |
| 芒果番茄汁 67 | 小松菜苹果汁 69 |
| 莴苣酸奶汁 67 | 蜜香椰奶 69 |



活力蔬果汁精选 70

- | |
|-------------|
| 双色甜瓜番茄汁 70 |
| 菠萝苦瓜蜂蜜汁 71 |
| 葡萄柚柳橙苹果汁 72 |

第4章

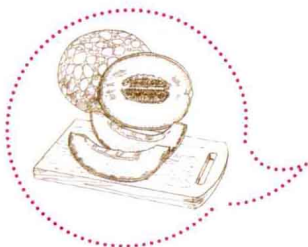
减压蔬果汁让工作更有激情

整肠消食排除宿便 74

- | | |
|-------------|----------|
| 南瓜汁 74 | 西瓜柠檬汁 77 |
| 草莓大头菜香瓜汁 75 | 桃子苹果汁 78 |
| 葡芹菠萝汁 75 | 三果综合汁 79 |
| 葡萄菜花梨汁 76 | 甜瓜优酪乳 79 |
| 木瓜鲜奶蜜汁 77 | |



消除疲劳减压力 80



- | | |
|------------|------------|
| 猕猴桃西兰花汁 80 | 百合圆白菜蜜饮 83 |
| 橘子蜜汁 81 | 西柚柳橙苹果汁 84 |
| 李子鲜奶乳 81 | 莲藕柳橙苹果汁 85 |
| 葡萄圆白菜汁 82 | 菠萝柠檬汁 85 |
| 木瓜菠萝汁 83 | |

保健身体补元气 86

- | | |
|------------|-----------|
| 胡萝卜苹果汁 86 | 橘子姜蜜汁 90 |
| 香瓜蔬菜蜜汁 87 | 胡萝卜优酪乳 91 |
| 番茄芹菜柠檬汁 87 | 番茄芹菜汁 91 |
| 苹果苦瓜鲜奶汁 88 | 薄荷青柠檬蜜 92 |
| 胡萝卜蔬菜汁 89 | 胡萝卜山竹汁 93 |
| 南瓜柳橙鲜奶 89 | 草莓酸奶 93 |



减压蔬果汁精选 94

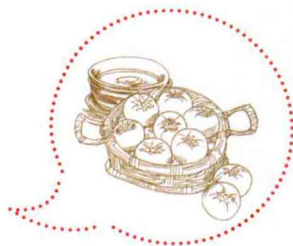
- | |
|------------|
| 西瓜苹果梨汁 94 |
| 苹果黄瓜汁 95 |
| 双果双菜优酪乳 96 |



美丽蔬果汁让女人更年轻

清烦热 美颜亮白 98

- | | |
|-------------|-------------|
| 桂圆芦荟冰糖露 98 | 酸甜西芹双萝饮 101 |
| 柠檬茭白瓜汁 99 | 芦荟柠檬果汁 102 |
| 嫩肤乳酸菌饮品 99 | 香酸苹果薄荷汁 103 |
| 杨桃鲜奶香蕉蜜 100 | 哈密黄瓜荸荠汁 103 |
| 酸甜菠萝汁 101 | |



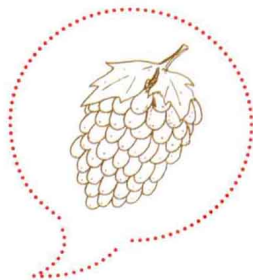
降脂肪 美容纤体 104



- | | |
|-------------|------------|
| 山药苹果优酪乳 104 | 香蕉苦瓜果汁 107 |
| 黄瓜柠檬果汁 105 | 葡萄西芹果汁 108 |
| 番茄蜂蜜汁 105 | 葡萄菠萝蜜奶 109 |
| 仙人掌葡芒汁 106 | 香瓜苹果蜜汁 109 |
| 菠萝木瓜橙汁 107 | |

消肿散结 淡斑纹 110

- | | |
|------------|-------------|
| 酪梨柠檬橙汁 110 | 草莓紫苏橘汁 112 |
| 酸甜木瓜蜜 111 | 柠檬牛蒡柚汁 113 |
| 橘子蜂蜜豆浆 111 | 柠檬芹菜香瓜汁 113 |



美丽蔬果汁精选 114

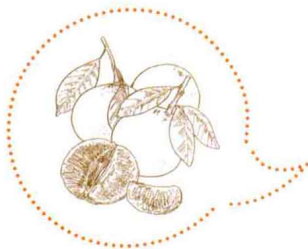
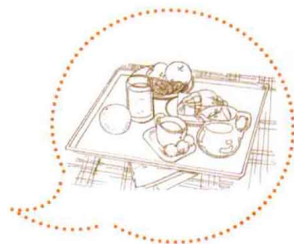
- | |
|-------------|
| 草莓蒲公英汁 114 |
| 柠檬菠菜柚汁 115 |
| 木瓜柳橙优酪乳 116 |



生机蔬果汁让老人更有精神

利尿排毒抗衰老 118

- | | |
|------------|-------------|
| 桂圆枸杞枣汁 118 | 梨子鲜藕香瓜汁 121 |
| 清爽柳橙蜜汁 119 | 马铃薯胡萝卜汁 122 |
| 菠萝果菜汁 119 | 芒果茭白鲜奶 123 |
| 柿子胡萝卜汁 120 | 卷心菜蜜瓜汁 123 |
| 香蕉苹果汁 121 | |



安神助眠好保健 124

- | | |
|-------------|--------------|
| 苹果油菜汁 124 | 葡萄大头菜梨子汁 126 |
| 苹果白菜柠檬汁 125 | 草莓果菜汁 127 |
| 柠檬葡萄柚汁 125 | 草莓芹菜果汁 127 |

生机蔬果汁精选 128

- | |
|-------------|
| 大白菜糙米汁 128 |
| 卷心菜芒果蜜汁 129 |
| 木瓜香蕉鲜奶 130 |

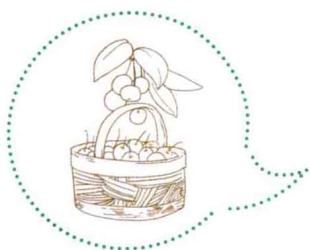
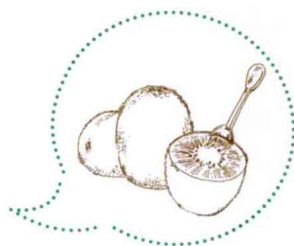




健康蔬果汁让疾病好得更快

增强体质防感冒 132

- | | |
|-------------|-----------|
| 莲藕苹果柠檬汁 132 | 柚子萝卜蜜 134 |
| 金橘苹果蜜汁 133 | 葡萄柠檬汁 135 |
| 胡萝卜苹果橘汁 133 | 桃子石榴汁 135 |

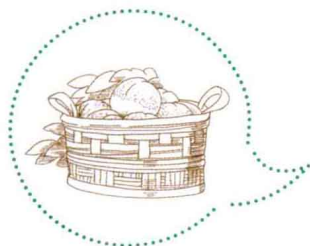


清肠道降血压 136

- | | |
|--------------|-------------|
| 芝麻胡萝卜酸奶汁 136 | 乌龙茶苹果汁 138 |
| 洋葱橙子汁 137 | 荞麦茶猕猴桃汁 139 |
| 苹果豆浆汁 137 | 葡萄酸奶汁 139 |

排毒素抗癌症 140

- | | |
|---------------|------------|
| 紫苏苹果汁 140 | 黑豆养生汁 142 |
| 菠菜胡萝卜汁 141 | 芝麻蜂蜜豆浆 143 |
| 番茄红彩椒香蕉果汁 141 | 香梨优酪乳 143 |



促消化理肠胃 144

- | | |
|------------|------------|
| 猕猴桃柳橙汁 144 | 玫瑰黄瓜饮 146 |
| 蔬菜橘子果汁 145 | 葡萄萝梨汁 147 |
| 柳橙蔬菜果汁 145 | 猕猴桃葡萄汁 147 |

健康蔬果汁精选 148

- | |
|-------------|
| 猕猴桃桑葚奶 148 |
| 莴笋西芹蔬菜汁 149 |

营养果汁大收录

第2章

活力宝宝篇



香浓紫薯汁 50



核桃花生红枣露 51



香甜玉米汁 52



百合山药汁 32



胡萝卜橙汁 33



樱桃酸奶汁 33



紫苏梅子汁 34



苹果醋柠檬饮 35



蜜瓜酸奶汁 35



雪梨黄瓜汁 36



木瓜柠檬汁 37



蜜瓜菠萝汁 37



橙子香蕉鲜奶 38



橘子柠檬汁 39



莲藕荸荠汁 39



猕猴桃汁 40



白萝卜生梨汁 41



蜂蜜苦瓜汁 41



葡萄酒鲜果汁 42



橙子汁 43



薄荷绿豆汤 43



菠萝番茄汁 44



百合葡萄饮 45



红甜椒红黄樱桃汁 45



杏仁露 46



草莓汁 47



香蕉奶昔 47



果汁鲜奶 48



山药汁 49



草莓奶昔 49

第3章

聪明青少年篇



双色甜瓜番茄汁 70



菠萝苦瓜蜂蜜汁 71



葡萄柚柳橙苹果汁 72



芒果橘子奶 54



香酸橘子优酪乳 55



葡萄哈密瓜奶 55



西瓜番茄汁 56



芒果哈密汁 57



彩椒柠檬果汁 57



蜜枣黄豆鲜奶 58



胡萝卜橘子奶昔 59



草莓葡萄汁 59



石榴汁 60



猕猴桃奶昔 61



核桃玉米奶 61



核桃腰果奶 62



芹香酸奶昔 63



大豆杏仁核桃露 63



西瓜雪梨汁 64



黄瓜猕猴桃汁 65



蜜桃酸奶昔 65



香蕉苹果鲜奶 66



芒果番茄汁 67



莠苣酸奶汁 67



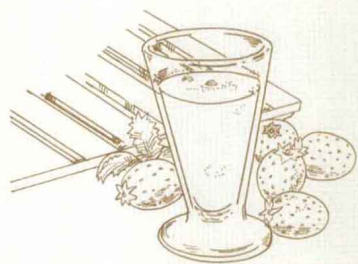
葡萄白菜香蕉汁 68



小松菜苹果汁 69



蜜香椰奶 69



激情工作篇



西瓜苹果梨汁 94



苹果黄瓜汁 95



双果双菜优酪乳 96



南瓜汁 74



草莓大头菜香瓜汁 75



葡芹菠萝汁 75



葡萄菜花梨汁 76



木瓜鲜奶蜜汁 77



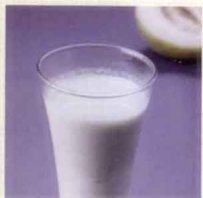
西瓜柠檬汁 77



桃子苹果汁 78



三果综合汁 79



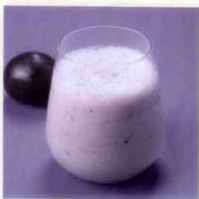
甜瓜优酪乳 79



猕猴桃西兰花汁 80



橘子蜜汁 81



李子鲜奶乳 81



葡萄圆白菜汁 82



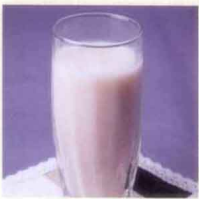
木瓜菠萝汁 83



百合圆白菜蜜饮 83



西柚柳橙苹果汁 84



莲藕柳橙苹果汁 85



菠萝柠檬汁 85



胡萝卜苹果汁 86



香瓜蔬菜蜜汁 87



番茄芹菜柠檬汁 87



苹果苦瓜鲜奶汁 88



胡萝卜蔬菜汁 89



南瓜柳橙鲜奶 89



橘子姜蜜汁 90



胡萝卜优酪乳 91



番茄芹菜汁 91



薄荷青柠檬蜜 92



胡萝卜山竹汁 93



草莓酸奶 93



美丽女人篇



草莓蒲公英汁 114



柠檬菠菜柚汁 115



木瓜柳橙优酪乳 116



桂圆芦荟冰糖露 98



柠檬茭白瓜汁 99



嫩肤乳酸菌饮品 99



杨桃鲜奶香蕉蜜 100



酸甜菠萝汁 101



酸甜西芹双萝饮 101



芦荟柠檬果汁 102



香酸苹果薄荷汁 103