



爱生活享健康丛书

简单易学

健康蔬果汁



一点通

《健康蔬果汁一点通》编写组

◎20种必需营养蔬果汁：叶酸、铁、锌……

◎17种体质调节蔬果汁：调节内分泌……

◎20大特殊人群蔬果汁：老人、儿童……

蔬果汁：护肝、养心……



草莓番茄汁

自制蔬果汁，新鲜又美味，一天一杯，好身体与您常相伴，您心动了吗？

·蛋
您知道自身体质如何调节吗？
翻开看看，给您惊喜！



营养健康，养颜美容，养护保健，健脑健体，各种需求，各种满足！

·百香马铃薯葡萄汁·

每天蔬果汁，健康多一点，大家快来试试吧，自己动手，健康美丽！



菠萝桃子汁



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

HEILONGJIANG PUBLISHING & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

爱生活享健康丛书

健康 蔬果汁

一点通

《健康蔬果汁一点通》

编写组◎编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬果汁一点通 / 《健康蔬果汁一点通》编写组
编. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 3
(爱生活享健康丛书)
ISBN 978-7-5335-4465-2

I. ①健… II. ①健… 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306983号

书 名	健康蔬果汁一点通 爱生活享健康丛书
编 者	《健康蔬果汁一点通》编写组
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/32
印 张	9
图 文	288码
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4465-2
定 价	19.90元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

C 目录 ontents



选对蔬果汁，喝出健康与活力 /1

分辨体质，选择饮用 /3

制作新鲜蔬果汁的秘诀 挑选、保存、清洗、
分切 /6

第一章 20 种必需营养元素蔬果汁 55 道

维生素 A/18

鲜奶蜜瓜汁 /18

猕猴桃苹果葡萄汁 /19

薄荷芭乐柑乳汁 /20

维生素 B₁/21

杂粮香蕉奶汁 /21

开心热奶杂粮汁 /22

维生素 B₂/23

甘蔗果粒汁 /23



梨香菠萝鲜奶汁 /24

蜂蜜苹果豆荚汁 /25

烟酸 /26

油梨鲜奶汁 /26

地瓜红绿枣汁 /27

泛酸 /28

养乐多草莓汁 /28

香蕉纳豆酸奶汁 /29

维生素 B₆/30

杂粮椰奶汁 /30

开心果红豆奶汁 /31

叶酸 /32

菠萝西芹汁 /32

双芹芭乐汁 /33

维生素 B₁₂/34

蛋黄松子杂粮汁 /34

维生素 C/35

薄荷甘蓝汁 / 35

山粉圆柠檬蜜汁 /36

柿蕉香果汁 /37

莲雾草莓果奶汁 /38

哈密瓜菠萝酪奶汁 /39



维生素 D/40

芒果南瓜蛋汁 /40

蛋奶苹果汁 /41

甘菊香草奶汁 /442

维生素 E/43

萝卜马铃薯番茄蜜汁 /43

金蛋黄香蕉苹果汁 /44

蛋黄坚果奶 /45

维生素 K/46

草莓番茄萝卜汁 /46

菠菜苹果花椰汁 /47

梅子绿番茄汁 /48

生物素 /49

南瓜蛋奶汁 /49

芒果柠檬汁 /50

小红莓木瓜汁 /51

矿物质钠 /52

莲子果菜汁 /52

矿物质钾 /53

坚果牛奶汁 /53

西瓜苏打水 /54

熟芋香蕉汁 /55



蜜瓜火龙果汁 /56

雪莲百香果汁 /57

矿物质钙 /58

青优果菜汁 /58

双果苜蓿芽汁 /59

金香薄荷饮 /60

矿物质磷 /61

五谷菠萝柚子汁 /61

草莓枇杷椰汁 /62

甜罗勒柠檬蜜汁 /63

矿物质铁 /64

香蕉紫奶汁 /64

葡萄菠子萝甜柿汁 /65

甘蓝苹果芭乐蜜汁 /66

矿物质镁 /67

椰肉腰果奶汁 /67

综合乳酸果奶汁 /68

西瓜蜜梨汁 /69

矿物质锌 /70

芦笋芹菜苹果蜜汁 /70

香蕉橘子葡萄汁 /71

开心果芋薯汁 /72



第二章

17 种体质调节蔬果汁 64 道

调节内分泌 /74

樱桃菠萝酸奶汁 /74

人参热饮茶 /75

促进生长 /76

橘子木瓜优酸乳 /76

清新蜜桃汁 /77

芭乐甘蔗蜜奶汁 /78

强肌健体抗疲劳 /79

香苹酸奶汁 /79

薯泥松子芭乐汁 /80

迷迭香绿茶 /81

提高免疫力 /82

牛蒡菠萝苹果汁 /82

青梅杏子汁 /83

胡萝卜芭乐果汁 /84

紫苏西芹乳汁 /85

抗感冒消咳嗽 /86

菠菜辣椒双瓜汁 /86



胡萝卜菠萝汁 /87

菠萝柠檬薄荷汁 /88

养胃消食滞 /89

苜蓿马铃薯酸奶汁 /89

甜椒西柚菠萝汁 /90

芒果木瓜酸奶橙汁 /91

提子苹果汁 /92

椰香芦荟薄荷汁 /93

健肠防痔疮 /94

椰香芦荟萝卜汁 /94

菠萝西芹汁 /95

小番茄苹果梅子汁 /96

滋阴补阳 /97

南瓜椰奶汁 /97

覆盆子牛奶萝卜汁 /98

萝卜木瓜蛋黄奶汁 /99

山药枸杞人参苹果汁 /100

美白抗皱红润肤色 /101

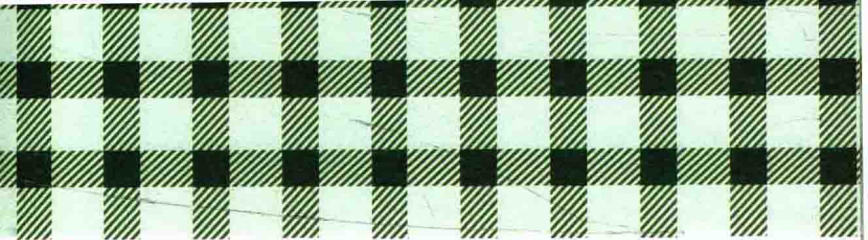
芦荟甘蔗汁 /101

葡萄柠檬蜂蜜汁 /102

熟蛋黄瓜汁 /103

菠萝柠檬杨桃汁 /104





强肾利尿 /105

番茄西瓜蜜汁 /105

瓜瓜多果汁 /106

芦笋菠萝苹果汁 /107

安神助眠 /108

樱桃胡萝卜西芹汁 /108

蛋黄酪梨奶汁 /109

萝卜蜂蜜姜汁 /110

降血脂降胆固醇 /111

苜蓿马铃薯葡萄汁 /111

甘蓝李子蜜枣汁 /112

蜜柚果纤汁 /113

减轻忧郁, 振奋精神 /114

彩虹鲜果汁 /114

青梅紫苏汁 /115

草莓薄荷苏打汁 /116

香甜蜜瓜奶汁 /117

除烦减压 /118

香芹菠萝甘蔗汁 /118

香瓜萝卜芭乐汁 /119

蜜柚薄荷橙汁 /120

菠萝李子草莓汁 /121



去燥消暑 /122

草莓苹果萝卜汁 /122

紫金圣女高丽汁 /123

苦瓜芒果番茄汁 /124

紫奶香蕉汁 /125

香纤蔬果汁 /126

香蕉葡萄炼乳冰沙 /127

菠萝酸奶冰沙 /128

椰果魔芋芒果冰沙 /129

哈密瓜酸奶冰沙 /130

草莓养乐多冰沙 /131



改善不良体质 /132

清凉去燥果菜汁 /132

御寒补气热饮 /133

清心果茶 /134



调节酸性体质 /135

番茄甘草西瓜汁 /135

香蕉甘蔗白菜汁 /136

高丽香瓜酸奶汁 /137



营养小常识 /138

第三章

20 大特殊人群蔬果汁 73 道

整天坐着不动的上班族 /142

小黄瓜葡萄芭乐汁 /142

桃子薄荷白葡萄汁 /143

胡萝卜柑橘蜜汁 /144

西瓜牛蒡草莓汁 /145

需健脑健体的学生族 /146

香蕉草莓汁 /146

菠萝苹果炼乳汁 /147

金橘蜜瓜山粉圆汁 /148

每天熬夜的夜猫族 /149

苜蓿红凤苹果汁 /149

金橘木瓜汁 /150

马铃薯薄荷果奶汁 /151

家务繁忙的主妇族 /152

芝麻椰奶蜜桃汁 /152

红枣龙眼柚子汁 /153

甘蓝芦荟蜜汁 /154

讨厌吃蔬菜水果的肉食族 /155

高纤香草汁 /155



莲雾番茄桃子汁 /156

香蕉芭乐黄瓜汁 /157

成长发育中的青少年族 /158

紫奶花香蓝莓汁 /158

油菜哈密瓜汁 /159

洛神花酸奶蜜汁 /160

红豆紫米优酪乳 /161

胡萝卜苹果葡萄汁 /162

吞云吐雾的烟瘾族 /163

西瓜薄荷黄瓜汁 /163

桂花枸杞木耳汤 /164

柑橘柠檬薄荷汁 /165

四处奔波的铁马族 /166

红苋荳苹果汁 /166

西柚黄瓜柠檬汁 /167

葡萄香芹汁 /168

菠萝蜂蜜香草汁 /169

嗜喝咖啡的咖瘾族 /170

香苹菠菜果汁 /170

杏仁芝麻苹果糊 /171

紫甘蓝山楂酸奶汁 /172



不时应酬小酌的美酒族 /173

木瓜柠檬汁 /173

叶绿素果菜汁 /174

薄荷香菜汁 /175

天天盯着屏幕的电脑族 /176

桂花苹果梨汁 /176

蜂蜜胡萝卜蛋黄汁 /177

黄瓜芹菜樱桃汁 /178

三餐当老外的外食族 /179

芦荟椰子汁 /179

什锦蔬菜汁 /180

菠菜黄瓜酸奶汁 /181

胡萝卜炼乳草莓汁 /182

容易手脚冰冷经痛姐妹族 /183

木耳龙眼木瓜汁 /183

甜菜高丽葡萄汁 /184

香橙三黄汁 /185

红枣人参橄榄汁 /186

压力大多伤神的头痛族 /187

樱桃香菜汁 /187

酪梨核桃汁 /188

覆盆子西瓜汁 /189



年老体弱的银发族 /190

枸杞葡萄汁 /190

五谷杂粮果菜汁 /191

芝麻苹果核桃汁 /192

靠声音工作的噪音族 /193

姜汁热饮 /193

枇杷蜂蜜热茶 /194

川贝枇杷薄荷汁 /195

力争上游的考试族 /196

香蕉苹果黄瓜汁 /196

五谷杂粮葡萄汁 /197

樱桃葡萄核桃汁 /198

视美白润肤为第一要务的爱美族 /199

青苹果苦瓜蜂蜜汁 /199

黄瓜莲雾西瓜汁 /200

胡萝卜莲藕柑橘汁 /201

甜椒芹菜菠萝汁 /202

荔枝西瓜菠萝汁 /203

香蕉柠檬甜椒汁 /204

天山雪莲柑萝卜汁 /205

期盼拥有窈窕身材的减重族 /206

莲雾魔芋火龙果汁 /206



- 香瓜苹果高丽汁 /207
草莓胡萝卜西瓜奶昔 /208
蓝莓优格苹果汁 /209
金橘高丽木瓜汁 /210
番茄黄瓜苜蓿汁 /211

2~12个月大的BABY族 /212

- 柳丁汁 /212
苹果香蕉泥 /213
葡萄汁 /214



第四章

20种保健养护蔬果汁 49道

感冒防治 /216

- 菠萝香梨鲜果汁 /216
草莓桑葚葡萄汁 /217
鲜橙苹果汁 /218
菠萝猕猴桃汁 /219

脑血管健康 /220

- 蓝莓莲雾养乐多 /220
柚子莱姆蜂蜜汁 /221



心脏养护 /222

紫甘蓝番茄汁 /222

菠萝木瓜草莓汁 /223

糖尿病防治 /224

木瓜金橘汁 /224

苹果黄瓜芭乐汁 /225

肾脏保健 /226

芦笋香瓜苹果汁 /226

芹菜芭乐葡萄汁 /227

肺部保养 /228

苹果菠萝汁 /228

人参当归橄榄汁 /229

香芥芭乐汁 /230

菠萝薄荷红茺汁 /231

葡萄苹果蔬菜汁 /232

肝脏养护 /233

木瓜芒果百香汁 /233

黄瓜苹果橄榄汁 /234

木瓜薄荷果菜汁 /235

橄榄红凤甘蓝汁 /236

高血压防治 /237

