

时尚饮品馆

营养学专家审定推荐 最值得珍藏的饮品制作指导书

对症养生 蔬果汁大全

超值珍藏版

孙伟 双福 主编



对症养生保健蔬果汁 做法全面升级

儿童常见疾病 中老年人常见疾病 上班族常见疾病 女性常见疾病……

针对 **8** 大人群 **40** 多种常见疾病 对症治疗

近 **250** 道对症养生蔬果汁 独家揭秘

500 个步骤图 详解制作过程

一看就懂 一学就会

最天然 最营养

每天1杯 健康一生

简单实用 家庭养生必备



化学工业出版社

时尚饮品馆

对症养生

蔬果汁大全

孙 炜 双 福 © 主编



化学工业出版社

·北京·

生活节奏的加快、压力的增大、饮食结构不合理、不注重饮食健康等致使许多人无形中产生了这样那样的问题。如何使这些问题得到缓解或者治疗是人们普遍关注的焦点。营养学家提示,适量饮用蔬果汁,可以起到强身健体、辅助治疗疾病的作用。

本书以水果和蔬菜为基本原料,对症分类(包括儿童、学生、中老年人、上班族、电脑工作者和开车族、女性常见疾病,特殊人群以及其他疾病),解读蔬果汁保健养生功效,提高生活质量。

本书详解42种常见疾病及其对应的200多道蔬果汁制作方法。精选100道蔬果汁,配详细步骤图以及精美大图,让你轻松学会制作蔬果汁。8道水果食疗餐、8道自制家庭药茶以及人体常用穴位按摩方法,带给你更多的健康知识。

书中所选食材普遍常见,制作方法简单易学,随书附赠VCD,实景演示,百款蔬果汁轻松做。

图书在版编目(CIP)数据

对症养生蔬果汁大全 / 孙炜, 双福主编. — 北京:
化学工业出版社, 2011. 2

(时尚饮品馆)

ISBN 978-7-122-10441-0

I. 对… II. ①孙… ②双… III. ①果汁饮料-食物养生②蔬菜-饮料-食物养生③果汁饮料-制作④蔬菜-饮料-制作 IV. ①R247.1②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011320号

责任编辑: 李娜

责任校对: 陶燕华

摄影:

装帧设计:

双福SF文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 9 字数 260 千字

2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元(附光盘)

版权所有 违者必究



如何使用这本书

■彩色和双色两部分

全书分为两部分，精美彩图版对症养生蔬果汁和更多对症养生蔬果汁，信息量大，划分明确，一目了然。

■双目录索引

对症索引、食材索引两个目录，满足不同需求，方便查找。

■实物材料图示

彩图版蔬果汁全部材料皆以实物拍摄，一目了然，让你能够轻松购买到所需食材。

■真实的成品

彩图版部分每道饮品都有实际制作成品，可以供你参考，并能令你收到理想的效果。

■对症养生

本书对症养生，按照人群划分，每部分又以对症来划分，通过【概述】将问题总结，让你查阅起来简单明了。站在科学、营养的角度，利用蔬果的天然养生食疗功效，合理搭配制作成蔬果汁，进而起到保健、改善体质，提高身体免疫力的目的，让你喝得美味，喝出健康。并讲解了水果药膳与食疗以及自制药茶的内容。



■配步骤图

做法简单，步骤详细，明确，步骤与做法一一对应，让你制作起来轻松方便。

本书的使用工具图示说明（榨汁机）（果汁机）（多功能料理机）



■详细、全面的功效解说

每道蔬果汁都有详细、全面的功效解说，让你可以根据自己的需要来选择。

■随书附赠VCD光盘

光盘实景演示，让你跟着学做蔬果汁，清晰明了，指导性、实用性很强。

重点注意事项：本书提供的所有饮品配方，适合一般体质，仅供读者参考，作为养生保健之用，不能取代药品作为治疗之用。如为特殊体质或身体有所不适，应及时接受医生的诊断与治疗。

精美彩图版对症养生蔬果汁 如何使用这本书

对症养生蔬果汁制作快速入门

蔬果汁器材的选择与使用	01
蔬果切削小窍门	01
蔬果汁的制作技巧	02
如何判断自己的体质	03
常见蔬果汁的功效	07

PART1

儿童常见疾病对症治疗



消化不良

哈密瓜酸奶汁	08
可乐猕猴桃汁	09
红薯苹果牛奶	10
雪梨黄瓜汁	11

暑热口渴

西瓜菠萝汁	12
哈密瓜菠萝汁	13
苹果葡萄柚汁	14
苹果苦瓜鲜奶汁	15
莲藕柳橙蔬果汁	16

健康讲堂:

蔬果汁的作用	17
--------	----

咳嗽

莲藕荸荠汁	18
-------	----

厌食、偏食等

番茄葡萄柚乳酸饮	18
芒果香蕉椰奶汁	19
菠萝鲜奶汁	19
酸甜番茄汁	20
柠檬橘子汁	20

发育迟缓

助长猕猴桃汁	21
西兰花橙子豆浆	21

PART2

学生常见疾病对症治疗



用脑过度

核桃牛奶汁	22
香蕉奶汁	23
葡萄柚柳橙苹果汁	24

熬夜

蜜香椰奶	25
------	----

睡眠质量差

木瓜芝麻乳酸饮	26
---------	----

学习压力大

葡萄果醋汁	27
鲜葡萄蜜汁	27

PART3

中老年人 常见疾病对症治疗



痛风

卷心菜胡萝卜苹果汁	28
-----------	----

骨质疏松

橘子牛奶汁	29
-------	----

胸闷郁结

杏仁燕麦鲜奶汁	30
---------	----

动脉硬化

番茄洋葱芹菜汁	31
---------	----

茄子番茄汁	32
-------	----

心脑血管疾病

卷心菜汁	33
------	----

气喘

柳橙汁	34
-----	----

综合蔬果汁	35
-------	----

痔疮、便秘

苹果汁	36
-----	----

西瓜葡萄汁	37
-------	----

香蕉杂果汁	38
-------	----

红薯牛奶汁	39
-------	----

鲜榨土豆汁	40
-------	----

高血压

芹菜凤梨鲜奶汁	40
---------	----

芹菜柳橙汁	41
-------	----

糖尿病

番茄葡萄柚汁	41
--------	----

洋葱柳橙汁	42
-------	----

山药牛奶	42
------	----

三高症状

洋葱蜜汁	43
------	----

青椒葡萄柚汁	43
--------	----

PART4

上班族常见疾病对症治疗



失眠、焦虑

洋葱苹果汁	44
-------	----

胡萝卜醋蛋饮	45
--------	----

白菜香蕉汁	46
-------	----

白菜苹果奶汁	46
--------	----

精神抑郁

柠檬酸奶汁	47
-------	----

橘子芒果汁	47
-------	----

压力大、易累

西兰花醋果汁	48
--------	----

李子鲜奶汁	48
-------	----

葡萄卷心菜汁	49
--------	----

茄梨苹果汁	49
-------	----



PART5

电脑工作者、开车族 常见疾病对症治疗



眼睛疲劳干涩

胡萝卜·苹果芹菜汁	50
番茄甜椒汁	51
菠菜蜜饮	52
胡萝卜鲜果汁	53

疼痛、口臭

卷心菜青椒汁	54
茼蒿汁	55

消化不良

木瓜菠萝汁	56
苹果黄瓜柠檬汁	57

疲劳

猕猴桃幻境	58
红黄甜椒汁	58

前列腺炎炎

橘子柳橙汁	59
木瓜番茄牛奶	59

PART6

女性常见疾病对症治疗



生理期问题

胡萝卜豆浆	60
雪梨核桃牛奶	61

怕冷、贫血

葡萄鲜奶汁	62
苹果甜瓜汁	62

更年期综合征

油菜苹果汁	63
木瓜豆浆汁	63

皮肤问题

雪梨牛奶	64
------	----

桃子蜂蜜汁	64
香蕉蜜桃鲜奶	65
胡萝卜苹果汁	65

身体肥胖

茼蒿卷心菜菠萝汁	66
西瓜苦瓜汁	66

健康讲堂:

认识蔬果的“四性”与“五味”	67
----------------	----

PART7

特殊人群对症治疗



喝酒者

芹菜醋汁	68
西瓜黄瓜汁	69
复合黄瓜汁	70
芦荟甜瓜橘子汁	70
菠萝西芹番茄汁	71
香蕉红枣牛奶汁	71

吸烟者

猕猴桃椰汁	72
柳橙蜜汁	72

护发者

黄豆粉香蕉汁	73
混合牛奶汁	73

PART8

其他疾病对症治疗



感冒

桃子石榴汁	74
复合维生素果汁	75

口鼻疾病

清凉丝瓜汁	76
莲藕苹果汁	76

喉咙痛

西瓜苹果汁	77
西瓜西瓜梨汁	77

肿瘤、肝病

蜜瓜牛奶汁	78
番茄卷心菜甘蔗汁	78

胃炎、胃溃疡

菜花汁	79
卷心菜双芹汁	79

癌症

木瓜红酒汁	80
乳酸菌西芹汁	80

健康讲堂:

聊聊水果药膳与食疗 以及自制药茶	81
---------------------	----

PART9

养生水果药膳 与食疗 & 药茶



水果食疗推荐

枸杞酿苹果	82
秋梨百合膏	83
枸杞西瓜蒸蛋	84
无花果炖猪蹄	84
枸杞苹果色拉	85
菠萝鸡片汤	85
苹果烧牛肉	86
橘汁鱼	86

自制药茶推荐

生姜红糖茶	87
生姜苏叶茶	87
自制感冒茶	88
开胃二椒茶	88
枸杞生地茶	89
养血柔肝茶	89
芦麦茶	90
地麦清热茶	90



更多对症养生蔬果汁

PART1

儿童常见疾病 对症治疗



白萝卜橙子汁	91
白萝卜生梨汁	91
草莓牛奶汁	91
胡萝卜山楂汁	92
香瓜可尔必思	92
草莓火龙果汁	92
木瓜柠檬汁	92

PART2

学生常见疾病对症治疗



番茄芦笋汁	93
葡萄小白菜香蕉汁	93
香蕉南瓜汁	93
莴苣毛豆汁	94
草莓米酒汁	94
苹果小松菜汁	94
小松菜葡萄柚汁	94
莴苣酸奶汁	95
菠菜胡萝卜番茄汁	95
鲜玉米胡萝卜汁	95

PART3

中老年人常见疾病 对症治疗



芹菜蔬果汁	96
杨梅汁	96
草莓豆腐汁	96
双果酸奶汁	97
莴苣苹果汁	97
草莓樱桃奶昔	97
水蜜桃梨汁	97
荷兰芹柳橙汁	98
苹果猕猴桃小松菜汁	98
小松菜胡萝卜汁	98
番石榴梅子汁	99
生菜芦笋汁	99
综合四果汁	99
菠菜荔枝汁	100
芦笋芹菜汁	100
草莓菠萝汁	100
芦笋果菜汁	100
番石榴乳酸饮	101
鲜柿汁	101
猕猴桃芦笋汁	101
番茄大白菜汁	102
鳄梨苹果汁	102
双瓜汁	102
芹菜番茄汁	102
番石榴芹菜汁	103
苹果番茄汁	103
柳橙胡萝卜汁	103

PART4

上班族常见疾病对 症治疗



水果安眠汁	104
黄甜椒香蕉汁	104
卷心菜番茄汁	104
山药苹果饮	104
紫甘蓝番石榴汁	105
菜花胡萝卜汁	105
苦瓜酸奶汁	105
猕猴桃蔬菜汁	105
黑芝麻酱葡萄柚汁	106
甘蔗汁	106
草莓白萝卜汁	106
香蕉牛奶甘蔗汁	107

PART5

电脑工作者、开车族 常见疾病对症治疗



草莓柠檬菠萝汁	107
胡萝卜汁	107
葡萄甘蓝荷兰芹汁	108
香瓜鲜奶汁	108
青木瓜生姜汁	108
木瓜紫甘蓝鲜奶汁	108
雪梨酸奶汁	109
小黄瓜裙带菜汁	109
西芹甜菜汁	109
番茄莴苣汁	109
番茄白萝卜荷兰芹汁	110
葡萄芹菜汁	110



仙人掌汁	110
芦荟绿茶汁	111
番茄海苔汁	111
百香果菠萝汁	111
金橘橘子汁	112
白萝卜芹菜汁	112
苹果白萝卜汁	112
西芹香蕉柠檬汁	112
土豆胡萝卜西芹汁	113
葡萄柚白萝卜汁	113
芒果酸奶	113
小松菜橙子汁	113
小松菜芒果酸奶汁	114
小黄瓜山药汁	114
红甜椒草莓汁	114
红甜椒小黄瓜汁	114
蔓越莓汁	115

PART6

女性常见疾病对症治疗



纯树莓汁	115
菠萝番茄汁	115
苹果菠萝老姜汁	116
樱桃枸杞桂圆汁	116
生姜苹果汁	116
南瓜奶昔	116
杨桃菠萝饮	117

黄甜椒葡萄柚	117
土豆橙汁	117
鳄梨葡萄柚汁	118
洋葱草莓菠萝汁	118
苹果低卡酸奶	118
低脂水果汁	118
鲜果鲜菜汁	119
地瓜绿茶汁	119
莴苣葡萄柚汁	119
菠菜橙汁	120
菠萝西兰花汁	120
牛蒡葡萄柚汁	120
苹果枇杷汁	120
补血果菜汁	121
红葡萄汁	121
地瓜汁	121
橙子杏仁汁	122
蜂蜜番石榴牛奶	122

PART7

特殊人群对症治疗



芹菜芦笋葡萄汁	122
小黄瓜洋葱汁	122
番茄茄子汁	123
鲜杏汁	123
护发蔬果汁	123
胡萝卜杏西芹汁	124
南瓜菠菜汁	124

PART8

其他疾病对症治疗



枇杷汁	124
蜂蜜油菜汁	125
薄荷西瓜汁	125
卷心菜柳橙汁	125
南瓜西兰花荷兰芹汁	125
南瓜苹果汁	126
小松菜菠萝汁	126
香蕉西瓜绿豆汁	126
橘萝雪梨汁	127
草莓葡萄柚汁	127
荷兰芹木瓜汁	127
杨桃汁	127
山药草莓菠萝汁	128
地瓜莲藕豆浆汁	128
葡萄苏打水汁	128
莴苣水果汁	129
芒果椰奶汁	129
卷心菜地瓜豆浆	129
芹菜莴苣圣女果汁	129
番茄柳橙汁	130
李子酸奶汁	130
葡萄柚菠萝汁	130

附录



常见蔬果产季表	131
蔬果汁残渣的妙用	133
穴位按摩缓解常见疾病	133
蔬果的颜色与健康	134





食材分类速查

● 番石榴

番石榴梅子汁	99
番石榴乳酸饮	101
番石榴芹菜汁	103
低脂水果汁	118

● 百香果

综合四果汁	99
百香果菠萝汁	111

● 菠萝

菠萝鲜奶汁	19
西瓜菠萝汁	12
菠萝番茄汁	115
苹果菠萝老姜汁	116
菠萝西兰花汁	120

● 草莓

草莓火龙果汁	92
草莓牛奶汁	91
草莓米酒汁	94
草莓豆腐汁	96
草莓菠萝汁	100
草莓白萝卜汁	106
草莓柠檬菠萝汁	107
洋葱草莓菠萝汁	118

● 橙子

西兰花橙子豆浆	21
白萝卜橙子汁	91
菠菜橙汁	120
橙子杏仁汁	122

● 鳄梨

鳄梨苹果汁	102
鳄梨葡萄柚汁	118

雪梨核桃牛奶	61
雪梨牛奶	64

● 橘子

柠檬橘子汁	20
橘子牛奶汁	29
橘子芒果汁	47
金橘橘子汁	112

● 梨子

雪梨黄瓜汁	11
白萝卜生梨汁	91
雪梨酸奶汁	109
橘芽雪梨汁	127

● 李子

李子鲜奶汁	48
李子酸奶汁	130

● 柳橙

荷兰芹柳橙汁	98
柳橙汁	34
柳橙胡萝卜汁	103
橘子柳橙汁	59
柳橙蜜汁	72
卷心菜柳橙汁	125

● 哈密瓜

哈密瓜酸奶汁	8
哈密瓜菠萝汁	13
蜜瓜牛奶汁	78

● 猕猴桃

可乐猕猴桃汁	09
助长猕猴桃汁	21
猕猴桃芦笋汁	101

猕猴桃蔬菜汁	105
猕猴桃幻境	58
猕猴桃椰汁	72

● 木瓜

木瓜柠檬汁	92
木瓜芝麻乳酸饮	26
青木瓜生姜汁	108
木瓜菠萝汁	56
木瓜紫甘蓝鲜奶汁	108
木瓜豆浆汁	63
荷兰芹木瓜汁	127
木瓜红酒汁	80
木瓜番茄牛奶	59

● 芒果

芒果酸奶	113
芒果椰奶汁	129

● 苹果

苹果葡萄柚汁	14
苹果苦瓜鲜奶汁	15
苹果小松菜汁	94
苹果汁	36
苹果猕猴桃小松菜汁	98
苹果番茄汁	103
茄梨苹果汁	49



苹果低卡酸奶	118
苹果枇杷汁	120
生姜苹果汁	116
油菜苹果汁	63
双果酸奶汁	97
综合蔬果汁	35

●葡萄

葡萄小白菜香蕉汁	93
葡萄果醋汁	27
鲜葡萄蜜汁	27
葡萄甘蓝荷兰芹汁	108
葡萄芹菜汁	110
葡萄鲜奶汁	62
红葡萄汁	121
葡萄苏打水汁	128
蜜香椰奶	25

●葡萄柚

葡萄柚柳橙苹果汁	24
青椒葡萄柚汁	43
黑芝麻酱葡萄柚汁	106
葡萄柚白萝卜汁	113
黄甜椒葡萄柚	117
牛蒡葡萄柚汁	120
莴苣葡萄柚汁	119
草莓葡萄柚汁	127
葡萄柚菠萝汁	130

●桃

水蜜桃梨汁	97
桃子蜂蜜汁	64
桃子石榴汁	74

●西瓜

西瓜葡萄汁	37
西瓜苦瓜汁	66
薄荷西瓜汁	125
西瓜香瓜梨汁	77

西瓜苹果汁	77
-------	----

●香蕉

芒果香蕉椰奶汁	19
香蕉奶汁	23
香蕉南瓜汁	93
香蕉杂果汁	38
香蕉牛奶甘蔗汁	107
香蕉蜜桃鲜奶	65
香蕉红枣牛奶汁	71
黄豆粉香蕉汁	73
香蕉西瓜绿豆汁	126
水果安眠汁	104

●香瓜

香瓜可尔必思	92
香瓜鲜奶汁	108
苹果甜瓜汁	62
鲜果鲜菜汁	119

●杏

鲜杏汁	123
胡萝卜杏西芹汁	124

●杨桃

杨桃菠萝饮	117
杨桃汁	127

●樱桃

樱桃枸杞桂圆汁	116
草莓樱桃奶昔	97

●白萝卜

白萝卜芹菜汁	112
苹果白萝卜汁	112
番茄白萝卜荷兰芹汁	110

●菠菜

菠菜荔枝汁	100
-------	-----

菠菜蜜饮	52
补血果菜汁	121

●菜花

西兰花醋果汁	48
菜花汁	79

●番茄

番茄葡萄柚乳酸饮	18
酸甜番茄汁	20
番茄芦笋汁	93
番茄大白菜汁	102
番茄葡萄柚汁	41
番茄洋葱芹菜汁	31
茄子番茄汁	32
番茄甜椒汁	51
番茄海苔汁	111
番茄莴苣汁	109
番茄茄子汁	123
番茄柳橙汁	130
番茄卷心菜甘蔗汁	78

●胡萝卜

胡萝卜山楂汁	92
胡萝卜鲜果汁	53
菠菜胡萝卜番茄汁	95
鲜玉米胡萝卜汁	95
菜花胡萝卜汁	105
苦瓜酸奶汁	105
胡萝卜醋蛋饮	45
胡萝卜汁	107
胡萝卜豆浆	60
胡萝卜苹果芹菜汁	50
胡萝卜苹果汁	65





● 红薯

红薯牛奶汁	39
地瓜绿茶汁	119
地瓜汁	121
地瓜莲藕豆浆汁	128
红薯苹果牛奶	10

● 黄瓜

小黄瓜裙带菜汁	109
苹果黄瓜柠檬汁	57
小黄瓜山药汁	114
西瓜黄瓜汁	69
复合黄瓜汁	70
小黄瓜洋葱汁	122
双瓜汁	102

● 莲藕

莲藕柳橙蔬果汁	16
莲藕荸荠汁	18
莲藕苹果汁	76

● 芦笋

芦笋芹菜汁	100
生菜芦笋汁	99
芦笋果菜汁	100

● 芦荟

芦荟绿茶汁	111
芦荟甜瓜橘子汁	70

● 南瓜

南瓜奶昔	116
南瓜菠菜汁	124
南瓜西兰花荷兰芹汁	125
南瓜苹果汁	126

● 芹菜

芹菜蔬果汁	96
芹菜凤梨鲜奶汁	40

芹菜柳橙汁	41
芹菜番茄汁	102
芹菜醋汁	68
芹菜芦笋葡萄汁	122

● 山药

山药牛奶	42
山药苹果饮	104
山药草莓菠萝汁	128

● 甜椒

黄甜椒香蕉汁	104
红黄甜椒汁	58
红甜椒草莓汁	114
红甜椒小黄瓜汁	114

● 土豆

鲜榨土豆汁	40
土豆橙汁	117

● 茼蒿

茼蒿毛豆汁	94
茼蒿酸奶汁	95
茼蒿苹果汁	97
茼蒿水果汁	129
护发蔬果汁	123
芹菜茼蒿圣女果汁	129

● 西芹

西芹甜菜汁	109
西芹香蕉柠檬汁	112
土豆胡萝卜西芹汁	113
菠萝西芹番茄汁	71
卷心菜双芹汁	79
乳酸菌西芹汁	80

● 白菜

白菜香蕉汁	46
白菜苹果奶汁	46

● 小松菜

小松菜葡萄柚汁	94
小松菜胡萝卜汁	98
小松菜橙子汁	113
小松菜芒果酸奶汁	114
小松菜菠萝汁	126

● 洋葱

洋葱柳橙汁	42
洋葱蜜汁	43
洋葱苹果汁	44

● 卷心菜

卷心菜胡萝卜苹果汁	28
卷心菜汁	33
卷心菜番茄汁	104
紫甘蓝番石榴汁	105
葡萄卷心菜汁	49
卷心菜青椒汁	54
茼蒿卷心菜菠萝汁	66
卷心菜地瓜豆浆	129

● 其他

杨梅汁	96
鲜柿汁	101
蔓越莓汁	115
纯树莓汁	115
枇杷汁	124
蜂蜜番石榴牛奶	122
甘蔗汁	106
柠檬酸奶汁	47
仙人掌汁	110
茼蒿汁	55
核桃牛奶汁	22
蜂蜜油菜汁	125
清凉丝瓜汁	76
杏仁燕麦鲜奶汁	30
混合牛奶汁	73

对症养生蔬果汁制作快速入门

蔬果汁器材的选择与使用

自制蔬果汁制作方便，省时省力，需要的工具也比较常见，同时也是制作蔬果汁必不可少的。

●榨汁机

用来榨蔬果汁，主要包括果汁机、果菜榨汁机、压汁机、豆浆机、多功能料理机等，可以根据自己的条件自由选择。在使用榨汁时，一定要注意清洁，用完后要及时清洗。



●削皮刀

用来切削蔬果的皮。普通的削皮刀即可。

●砧板

用来切削蔬果。塑料质、木质的皆可，同样要注意砧板的卫生与清洁。

●水果刀

用来将蔬果切成所需要的小块、条或段，以方便榨汁。用完后要及时擦洗，防止生锈。

●过滤网或者纱布

用来过滤蔬果汁的残渣，以使蔬果汁的色泽与口感更佳。过滤网与纱布都可以，但使用完后要及时用清水冲洗。



●量杯、量匙与台秤

用来控制蔬果的分量以及材料的用量，放在手边，使用起来非常方便。

●搅棒

用来搅拌蔬果汁，使里面的调味品融化得更加均匀，口感更好。



蔬果切削小窍门

制作蔬果汁之前，要对蔬果进行必要的切削，以减少制作时间和难度。掌握正确的切削方法，会让你制作起蔬果汁来事半功倍。

●去皮类水果：



芒果



猕猴桃



雪梨



苹果



- (1) 先用水果刀将果皮去掉，再切成均匀的小等份。
- (2) 有果核的水果一定要记得去掉果核。

● 柑橘类水果：



柳橙

柚子

柠檬

- (1) 以横切面切开。
- (2) 放入榨汁机挤出汁液即可。
- (3) 或将果皮削掉后切成小块。



● 瓜类蔬菜：



黄瓜

苦瓜

- (1) 用水果刀切去头尾两端，直剖后再对切。
- (2) 用水果刀从上往下切除果籽，并切成大小合适的块。

● 瓜类水果：



香瓜

木瓜

哈密瓜

甜瓜

- (1) 先用水果刀切除头尾两端，再切成4等份。
- (2) 去除果皮、籽，并切成合适大小的块。

● 叶菜类：



油菜

菠菜

芹菜

小松菜

- (1) 切成长条。
- (2) 切成均匀的小段。

● 根茎类：



山药

胡萝卜

牛蒡

红薯

- (1) 用削皮刀削去表皮。
- (2) 再用水果刀切成小条或小块。

蔬果汁的制作技巧

● 从简单做起。

比如胡萝卜、苹果汁，它们是最温和的，而且口味也很好。

● 根据季节选择要制作的蔬果汁。

例如在夏天时可以制作西瓜汁，因为西瓜可以清洗肝脏。

● 一些不错的可以榨汁的蔬菜有胡萝卜、甘蓝等，榨成汁后味道很甜美。

● 芹菜和黄瓜汁有利尿作用，加入果汁里，可以利尿和缓解月经不调。

● 在水果中加入少量的梨，有利于消化。

● 制作果汁剩下的果肉可以冻起来，以后用来做蛋糕、酱料、肉类、甜点和面包。



●加入下列食材，让蔬果汁口味更佳。

椰子

它口味柔和、甜美，含有一种奇异的可以平衡脂肪的物质。椰子含有甘油三酸酯，它对健康有许多好处。



覆盆子

研究人员发现，覆盆子含有5倍于椰菜的抗生素，这意味着它可以预防癌症、心脏病和中风。同时，它还含有植物营养素，帮助许多妇女免除尿道感染的困扰。

柠檬

如果你属于蛋白质代谢类的体质，就不应使用柠檬，因为它会使您的pH值向反方向发展。

生姜

生姜根已在中医中使用数百年，它可以促进新陈代谢、预防感冒，也可以消火、促进消化。它还经常被用来戒烟。



●最合适饮蔬果汁的3个时刻：

- (1)每天早晨一杯蔬果汁有助精神舒畅，增加活力及稳定血压，并帮助排便。
- (2)两餐之间或饭前30分钟，也是饮用果汁的理想时间。
- (3)蔬果汁丰富的果糖能迅速补充体力，而高达85%的水分更能解渴提神，所以运动后是蔬果汁的又一合适饮用时间。

如何判断自己的体质

饮用蔬果汁前，必须要先了解自己的体质。只有适应自己的体质饮用蔬果汁，才能健康加分。

从中医的角度来说，人的体质都是由先天禀赋以及后天的环境、气候、食物等因素所形成的。按照《中医体质分类与判定》标准，总共可以分为9种基本体质类型，即：平和质、阴虚质、阳虚质、气虚质、湿热质、痰湿质、血瘀质、气郁质、特禀质。每种体质都有其独有的特征，可以从这些特征上来判断自己的体质。

●平和质

平和质是指正常的体质。其体质特点包括：

- ◎体态均匀健壮，性格开朗随和。
- ◎面色、肤色润泽，头发稠密有光泽。
- ◎目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常。
- ◎唇色红润，精力充沛，不易疲劳，耐受寒热。
- ◎睡眠安和，胃口良好，两便正常，舌色淡红、苔薄白，脉和有神。
- ◎对疾病抵抗能力强。
- ◎对气候冷热变化能够适应。



平和质的人，饮食要有节制，不暴饮暴食、偏食，需保持膳食平衡，不要吃过冷、过热或不干净的食物，粗细粮要合理搭配以保持健康体魄。适宜的蔬果包括：番茄、黄瓜、丝瓜、冬瓜、菠菜、韭菜、菠萝、西瓜等。

● 阴虚质

阴虚火旺，俗称虚火，通常为热病的恢复期或由慢性病演变而来。其体质的主要表现为：

- ◎ 怕热，易怒，性情较急躁。
- ◎ 不耐春夏、多喜冷饮。
- ◎ 面颊升火，口干咽痛，少津液，总想喝水。
- ◎ 大便干燥，小便短赤或黄。
- ◎ 消瘦、面色红，常感到眼睛干涩，皮肤干燥。
- ◎ 烦热、盗汗。
- ◎ 腰酸背痛，梦遗滑精，
- ◎ 舌质红、苔薄或光剥。
- ◎ 脉细数。



阴虚之人宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品。宜多食瘦猪肉、芝麻、糯米、鸭肉、绿豆、豆腐、牛奶等甘凉滋润之品，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。同时，阴虚之人适合太极拳、太极剑、气功等项目。

适宜采用补阴、滋阴、养阴等滋补方法，补阴虚的药物可选用生地、麦冬、玉竹、珍珠粉、银耳、冬虫夏草、石斛、龟板等。适宜吃的蔬果主要包括：白萝卜、冬瓜、丝瓜、白木耳、茄子、黄瓜、苹果、番茄、火龙果、草莓、菠菜、甘蔗等。

● 阳虚质

阳虚又称火衰，是气虚的进一步发展，常见于体质虚弱、高龄、旧病者。其体质特征主要表现为：

- ◎ 形体白胖或面色淡白无华。
- ◎ 四肢不温、四肢倦怠。
- ◎ 平素怕寒喜暖、咳喘心悸。
- ◎ 喜热饮，体温常偏低。
- ◎ 腰酸腿软，阳痿早泄。
- ◎ 小腹冷痛、乏力、小便不利。
- ◎ 舌质淡薄、苔白。
- ◎ 脉沉细。



平时可多食牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、狗肉、带鱼、虾、核桃、栗子等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。进补宜补阳、益阳、温阳。补阳虚的药物可选用红参、鹿茸、杜仲、虫草、肉桂、海马等。适宜吃的蔬果有：辣椒、韭菜、洋葱、南瓜、荔枝、樱桃、鳄梨、金橘等。

●气虚质

气虚是指身体脏腑功能衰退，元气不足，造成全身虚弱症状。气虚体质主要有以下表现：

- 肌肉松软，少气懒言，声音低沉。
- 全身疲倦乏力，动则气短、易出汗。
- 体倦乏力，面色苍白，语声低沉。
- 形体消瘦或偏胖，风、冷、热都怕。
- 食欲不振，虚热、自汗。
- 脱肛，子宫下垂。
- 精神疲惫，或腰膝酸软、性格内向、情绪不稳定等。
- 舌淡而胖，舌边有齿痕，脉弱。
- 怕冷，且容易感冒。



气虚的人要多吃些平性、温性、益气健脾的食物，可常食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、莜麦、马铃薯、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼、黄鱼、比目鱼、刀鱼、黄豆、白扁豆、鸡肉等。烹调寒性、凉性食物时，可加葱、姜、胡椒等辛温的调味品，还可以加入人参、黄芪、红枣等补气药材。适宜吃的蔬果有：菠菜、南瓜、卷心菜、甜椒、山药、红薯、胡萝卜、香菇、葡萄、木瓜、柠檬等。

●湿热质

湿热质多体型偏胖、怕湿热，长期饮酒容易形成此类体质。体质特点包括：

- 偏胖，油垢满面。
- 身体一些部位经常出现湿热。
- 对湿热天气难以适应。
- 面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒。
- 常感到口苦、口臭，脾气较急躁。



湿热质的人应该减少饮酒，饮食以清淡为主，可选择食物如薏苡仁、茯苓、莲子、红小豆、蚕豆、绿豆、鸭肉、鲫鱼等，减少辛辣食物，少食牛肉和羊肉。适合的运动如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。适宜的蔬果包括：芹菜、莲藕、空心菜、黄瓜、枇杷、草莓、芒果等。

●痰湿质

痰湿质多体肥、痰多。其特点包括：

- 形体肥胖，腹部肥满而松软，嗜食肥甘。
- 神倦、懒动、嗜睡。
- 若病则咳喘痰多，或食少、恶心呕吐等。
- 易出汗，且多黏腻，经常感觉脸上有一层油。



痰湿质的人饮食应以清淡为主，少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饱。尤其适宜进食一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如：花生、红小豆、蚕豆、扁豆、海蜇、荸

芥、白果、薏苡仁等。适宜的蔬果包括：白萝卜、紫菜、洋葱、大枣、枇杷等。还要根据自己的身体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼。

●血瘀质

血瘀质是指体型偏瘦、皮肤色暗型。体质特点包括：

- ◎面色以及皮肤晦滞。
- ◎口唇色暗，口唇青紫。
- ◎体型瘦弱。
- ◎皮肤较粗糙。
- ◎眼眶暗黑，眼睛里的红血丝多。
- ◎牙龈易出血。



血瘀质的人应少食肥肉等滋腻之品，可常食慈菇、黑大豆、黄豆、醋、玫瑰花等具有活血祛瘀作用的食物，对于非禁忌的人，可适量饮用黄酒、葡萄酒和白酒。适宜吃的蔬果有：油菜、菠菜、香菇、樱桃、苹果、葡萄、山楂、桃仁等。可参加各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。

●气郁质

气郁质多面苍、敏感多疑。体质特点包括：

- ◎形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄。
- ◎平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢、胸闷不舒、头痛眩晕。
- ◎性格内向不稳定，常感到闷闷不乐、情绪低沉，常有胸闷，敏感多疑。
- ◎经常无缘无故地叹气，易失眠。



气郁质的人可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪。多食一些能行气、解郁、消食、醒神的食物，如高粱、荞麦、刀豆、黄花菜、海带、玫瑰花等。气郁体质的人不要总待在家里，要多参加群众性的体育运动项目。适宜的蔬果有：蘑菇、萝卜、洋葱、大蒜、苦瓜、丝瓜、柑橘、山楂等。

●特禀质

特禀质是指体质特殊的一类人群，多具有先天生理缺陷。体质特点包括：

- ◎多具有生理缺陷，过敏反应，许多为遗传疾病。
- ◎适应能力差，易引发宿疾。
- ◎其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。



特禀质的人饮食应清淡，宜多食益气固表的食物，如糯米、粳米、大麦、大米、小米、百合、银耳、猪肉、牛肉等，根据情况而定，禁忌辛辣油腻生冷食物。少食荞麦（含致敏物质荞麦荧光素）、蚕豆等。居室宜通风良好。保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，可防止对尘螨过敏。适宜的蔬果包括：菠菜、油菜、白菜、橙子、苹果等。