

靓丽
angli

健康美食系列 ④

Vegetable & Fruit
Juice for Health & Lightness

健康纤活 果蔬饮

拒绝文明病的51道果蔬饮料

无油●高纤●低脂●零胆固醇●无人工添加物

媽媽 冰泠 编著

农村读物出版社

第一本

内含中医西医
医嘱的果蔬饮集锦

51道有效提升自身免疫力、自愈力的果蔬汁

健康纤活果蔬饮

美术设计 王 婧 袁 博
岳 华

嫣 嫣 冰 冷 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

健康纤活果蔬饮 / 嫣嫣, 冰冷编著. —北京: 农村读物出版社, 2003.8

(靓丽健康美食系列: 6)

ISBN 7-5048-4259-1

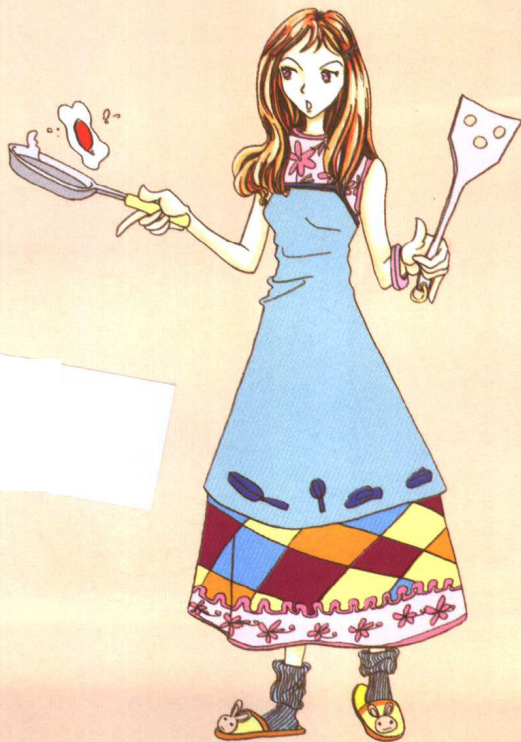
I. 健... II. ①嫣...②冰... III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第057638号

著作权合同登记号: 图字: 01-2003-6496号

出 版 人	傅玉祥
策划编辑	徐 晖 刘兆光
文字编辑	刘兆光
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
图文制作	动静国际有限公司
印 刷	中国农业出版社印刷厂
发 行	新华书店北京发行所
开 本	787mm × 1 092mm 1 / 16
印 张	6.5
版 次	2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月北京第 1 次印刷
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)
发行电话: (010) 64195118, 64195115



靓丽 LangLi 健康美食系列 

健康纤活果蔬饮

VEGETABLE & FRUIT JUICE FOR HEALTH & LIGHTNESS



嫣 嫣 冰 冷 编著

农村读物出版社



作者序

VEGETABLE & FRUIT JUICE FOR HEALTH & LIGHTNESS



现代人的饮食习惯趋于精致，鱼肉过剩而蔬果摄取则普遍不足，过多的加工食品也使人体摄入了太多不必要的添加物，再加上日常生活繁忙紧张，威胁人类的疾病种类有愈来愈复杂的趋势。在当前的生活环境下，为了保持健康的身体，人们除了要有适当的运动外，更要注意对食物的摄取。

西方的医学之父Hippocrates说过一句话：“让食物成为你的药物，你的药物应该是你的食物。”数千年前的希腊人对于食疗就有这样一针见血的体认，可见食物对人体健康的重要性远远胜于现代人所仰赖的各种强调强身健体功效的药物。



根据中医理论，并非所有的食物都适合每个人的体质。中医将东方人的体质大致分为四类：寒、热、虚、实。简单地说，体质属“寒”的人，身体产生热量的能力较弱，导致副交感神经兴奋，而使得新陈代谢率下降；这种人的主要特征是手足经常冰凉、脸色较苍白、身体惧寒、夏天也不太容易出汗。体质属“热”的人，身体产生热量的能力较强，导致交感神经较兴奋，因此脸色容易潮红，经常口干舌燥，连寒冷的冬天也可能感到躁热。体质“虚”的人则是生命活动力较弱，经常精神不振、容易心悸胸闷。体质“实”则相反，身体容易发热、烦躁、腹胀、呼吸较急促，且容易便秘。当然，很多人还经常会出现寒、热、虚、实互相交杂的状况。每个人应该先了解自己的体质属于哪一类，才能在摄取食物时有所依据，如体质过“寒”的人，应避免吃芦荟、西瓜一类的蔬果，即使一时嘴馋也应有所节制，以免在饮食中危害自身健康而不自知。另外，现代西方的医学理论更是大力强调摄取天然食物、避免精制美食的重要性，人体所需要的大量矿物质、维生素及纤维质更必须通过每天不间断地食用蔬菜、水果来维持。

蔬菜中不但含有人体所必需的各种维生素以及丰富的矿物质，而且大部分蔬菜中含有丰富的粗纤维，能够刺激肠道的蠕动，使体内的毒素和多余物质能够及时排除。



与蔬菜相比，味道鲜美的水果虽然更受到人们的喜爱，但统计却显示部分现代人的水果摄取量仍普遍不足。作为人体所需的维生素及矿物质的重要来源，长期摄取水果不足对身体必然有很大的负面影响。比如人体长期缺乏对维生素C的吸收，会导致坏血症的产生；长期缺乏维生素D，年纪稍长以后尤其容易发生骨折、四肢疼痛等情况。诸



如此类因维生素或矿物质的摄取不足而引发的疾病不胜枚举。

在了解自己的体质后，你才能对症下药“药”，寻找适合自己的蔬果食用。正确地选择蔬果种类，不仅能帮助你吸收身体所需的天然养分，更能帮助你调理体质，使“寒”者趋热、“热”者趋寒，达成改善体质的功效。除此之外，本书也针对现代人特别注重的健康议题将内容分为三大类：第一类是养颜美白、除纹抗皱及问题肌肤的解决之道；第二类则是一般人最关心的减脂排毒；第三类则从抗癌养生、增强免疫力以及预防各种心血管疾病的食疗入手。其实，若能借助正确的食物摄取达到使身体排毒的功效，你的免疫力自然就佳，疾病也就不容易上身，进而肌肤气色也就会一同好起来了，这三大类功效之间有相辅相成的关系。

在多位医师的专业指导下，本书准备了51种制作简易且功效卓著的健康蔬果汁，都是选用最容易购买的材料，经过不断的疗效试验、口感尝试，以及真实调制成品的拍摄。每一道饮品都有其独特的营养成分和功效，绝对能够符合忙碌现代人的健康需求，让你喝出健康、喝出美味。

不管你是终日坐办公室的上班族，颐养天年的老人，成长发育中的孩童，幸福待产的孕妇，立志减肥的爱美人士，还是不得已正与病魔对抗的慢性病人……我们都希望你能通过阅读本书，在早晨刚起床或者忙碌的一天后，为自己与家人调制一杯绝对天然的蔬果汁，也为你的健康指数加分。我们更期待本书中西医并用的饮食观点，能帮助你在日常生活中轻松获得必需的营养，达到健康养生、调理体质、减脂美容的目的。



SAB25/11

目录

VEGETABLE & FRUIT JUICE FOR HEALTH & LIGHTNESS

作者序 常用蔬果介绍

增强免疫力系列

Mixed Fruit Juice with Celery	调和果菜汁	12
Grapefruit & Lemon Juice with Honey	葡萄柚柠檬蜜	14
Vegetable Milk Shake with Orange Juice	抗病毒奶昔	16

增强体力系列

Apple & Celery Juice	苹果芹菜汁	18
Muskmelon Juice	双瓜蜜汁	19
Energy Milk Shake	补充能量奶昔	20
Mixed Fruit Juice	提神综合果汁	22

防癌系列

Kiwi Fruit & Coconut Juice	猕猴桃椰汁	24
Mango Milk	芒果奶汁	26
Orange Juice with Honey	柳橙蜜汁	28
Balsam Pear & Carrot Juice	苦瓜胡萝卜汁	30
Pumpkin Milk	南瓜奶饮	31
Chinese Cabbage Juice with Apple & Strawberry	白菜苹果汁	32
Sour Celery Drink	芹菜醋汁	34

降血压、血糖系列

Guava Lemonade	番石榴柠檬汁	36
Water Chestnut Milk	荸荠奶汁	38
Grape & Celery Juice	葡萄芹菜汁	40
Red Cabbage Drink with Fruit	健胃蔬果汁	42

强心系列

Green Pepper & Apple Juice	青椒青苹果汁	44
Grape Juice with Honey	葡萄蜜汁	46
Carrot & Apple Juice	胡萝卜苹果汁	48
Tomato Yogurt	番茄酸奶饮	50





止痛系列

Leek & Green Pepper Juice	韭菜青椒汁	52
Cucumber Juice with Honey	小黄瓜蜜汁	54
Apple & Celery Juice	青苹果芹菜蜜	56

排毒助消化系列

Carrot & Strawberry Juice	胡萝卜草莓汁	58
Apple Milk	苹果牛奶汁	60
Salty Pineapple Juice with Honey	菠萝蜜盐汁	62
Strawberry Yogurt	草莓酸奶饮	64
Pawpaw Limonade	生木瓜柠檬汁	66
Tomato Juice with Cucumber & Celery	清凉番茄饮	68
Grapefruit Lemonade	助消化果汁	70
Hamimelon Milk	哈密瓜奶饮	72
Tomato & Pineapple Juice	番茄菠萝汁	74
Celery & Spinach Juice	菠菜芹菜蜜汁	76
Tomato & Cucumber Juice	番茄黄瓜饮	77
Celery & Asparagus & Grape Juice	芹菜芦笋葡萄汁	78
Pawpaw Milk	木瓜奶饮	80

柔发系列

Peach Juice with Honey	仙桃蜜饮	82
Cucumber & Orange Yogurt with Oatmeal	黄瓜酸奶矿物饮料	84

明目皓齿系列

Egg & Orange Juice	蛋蜜汁	86
Carrot & Celery Juice	明目蔬菜汁	88
Carrot & Onion Drink for Protecting Nails	强化指甲汁	90

其他诸症系列

Kiwi Fruit Juice with Milk	猕猴桃幻境	92
Sponge Cucumber Drink	丝瓜水	94
Vegetable & Fruit Hair Protection Juice	护发蔬果汁	96
Lotus Root Drink	藕汁	98
Spinach & Wild Chrysanthemum Drink	菠菜野菊花水	99
Lotus Root & Sugarcane Juice	莲藕甘蔗汁	100
Juice Facilitating the Flow of Blood	活血汁	102
Eden Drink	伊甸园混合饮	103

柠檬

功效：

富含维生素C，能够抑制黑色素的产生，生津益胃，止呕降逆。

食用方法：

可生食，榨汁，加工成饮料、调味料。

猕猴桃

功效：

营养丰富，能够减缓肌肤老化，治疗消化不良、预防心脏病和癌症，增强免疫力，降低胆固醇。

食用方法：

可生食，榨汁，做成沙拉。

苹果

功效：

含大量纤维，能补充人体所需的纤维质，缓解心脏病，且有减肥功效。

食用方法：

可生食，榨汁，做成沙拉、甜点、干果。



荸荠

功效：

降血压、清热化痰、利尿通淋。

食用方法：

去皮后可生食，或煮食。

菠萝

功效：

营养丰富，能去油腻、消除疲劳、增进食欲、补脾益胃。

食用方法：

生食最好先用盐水浸泡一段时间，也可制成罐头。

柳橙

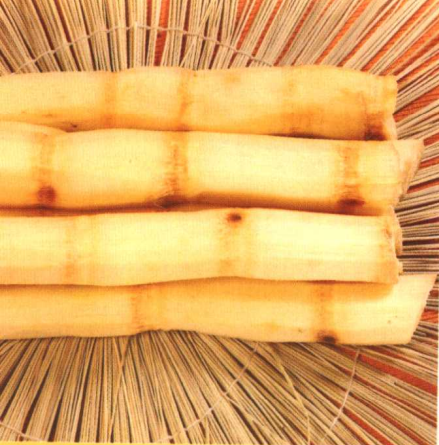
功效：

美白，淡化黑斑，还可以预防癌症、降低胆固醇。

食用方法：

生食，榨汁。





甘 蔗

功效：
和中宽膈，生津润燥，助
脾健胃，利尿滋养。

食用方法：
生食，煮汁。



葡 萄

功效：
利于心脏，大补血气，舒筋
活络。

食用方法：
生食，榨汁，酿酒。



草 莓

功效：
健脾润肺、补血清毒。

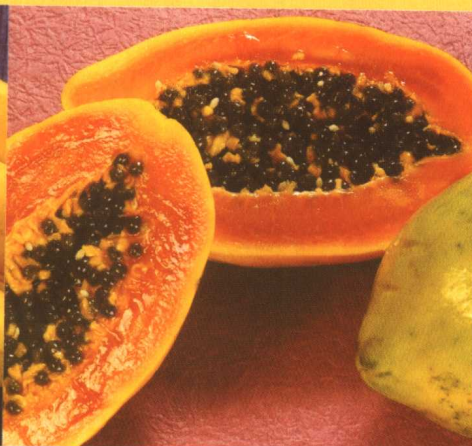
食用方法：
生食，榨汁，酿酒。



香 蕉

功效：
含丰富的钾，能清热，润
肠，解毒。

食用方法：
生食。



木 瓜

功效：
含有黄酮类、机酸类、鞣质
等营养成分，能强健脾胃，
促进消化，清热解渴，润肺
止咳，舒筋活络。

食用方法：
生吃，榨汁。



哈密瓜

功效：
营养丰富，能促进人体造血机
能，止渴、除烦热，利尿。

食用方法：
生食，晒干炒熟，加工成蜜
饯。

芒果

功效：
有利于视力，生津解渴。

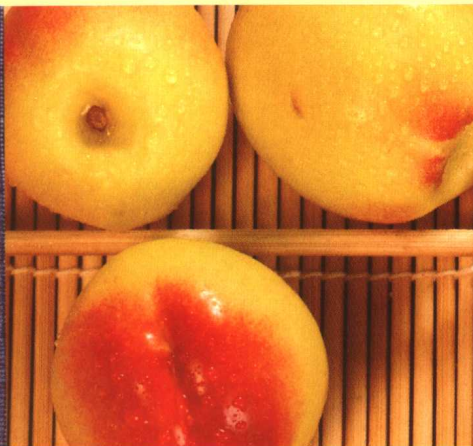
食用方法：
直接生食，或做成果泥服用。



蜜桃

功效：
含丰富铁质，可增加人体血红蛋白数量，补血养颜。

食用方法：
生食，榨汁。



香瓜

功效：
富含 β 胡萝卜素，抗癌抗氧化。

食用方法：
生食，榨汁。



葡萄柚

功效：
可预防癌症、中风及其他心脏血管疾病。

食用方法：
直接食用，或榨汁。



番石榴

功效：
可以降血糖，生津止渴，收敛止泻，除烦。

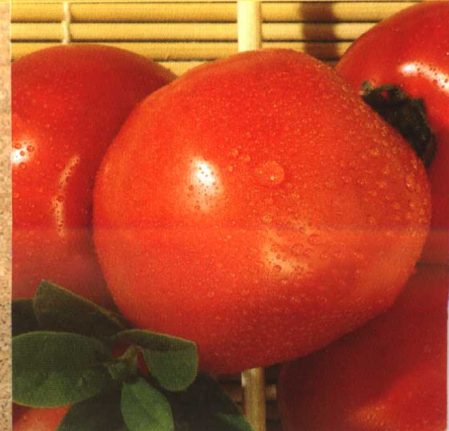
食用方法：
调味，榨汁。



番茄

功效：
含维生素及果胶，能促进新陈代谢，纤维素还可控制脂肪的增加。

食用方法：
生食、凉拌、炒菜，也可加工成番茄酱、番茄干、番茄果脯，还可用来酿酒和制醋。





西芹菜

功效：

预防血管硬化、肝癌、贫血，增进食欲，强化黏膜，镇定神经，美容养颜。

食用方法：

可制成沙拉，搭配各式蔬果打汁饮用。

紫甘蓝

功效：

可有效解决便秘，预防肾病、贫血、癌症、动脉硬化，并可解除酒毒。

食用方法：

可炒食，凉拌，榨汁，煮汤等。

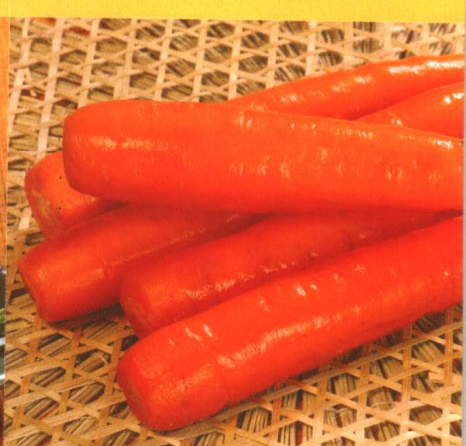
水芹菜

功效：

可解热利肠，治疗高血压。

食用方法：

炒食，凉拌或榨汁。



黄瓜

功效：

净化血脂，消暑解热，利尿通肠，美容养颜，是解火毒之圣品。

食用方法：

炒食，做沙拉或打汁、煮汤皆宜。

芦笋

功效：

含有大量蛋白质、多种维生素和微量元素，能防癌、治癌，提神解暑。

食用方法：

凉食、沙拉、榨汁，煮汤。

胡萝卜

功效：

营养丰富，可以明目、健脾和胃、消食化滞。

食用方法：

适用广泛，生熟皆可。

菠菜

功效:

含铁丰富,能维持肾脏、神经、胃肠系统功能正常。菠菜根能通肠胃、调中气、活血脉,治疗消化不良。

食用方法:

炒食,榨汁,煮汤。



莴笋

功效:

营养丰富,能通经脉、健脑凉血、开胃增乳、解毒杀虫,治疗高血压、心律失常、失眠等病症。

食用方法:

炒食,榨汁,凉拌。



藕

功效:

含有大量的磷、钙以及维生素C等营养元素,具有解毒、强壮身体的功效。

食用方法:

生食,凉拌。



苦瓜

功效:

富含维生素C,预防癌症,养颜美容,消火解热,预防感冒,改善肝脏机能。

食用方法:

榨汁,炒食,凉拌。



白菜

功效:

含高钙和维生素C、核黄素及锌,能清热利水、养胃、解毒。

食用方法:

炒食,煮食。



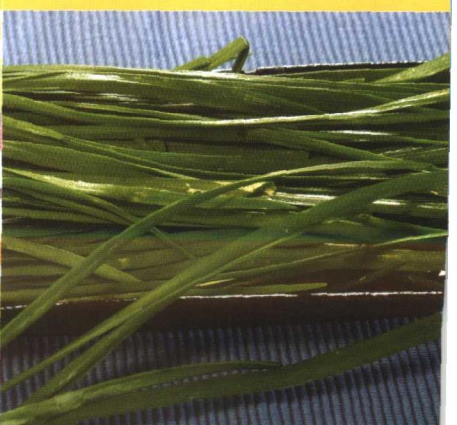
韭菜

功效:

促进消化,杀菌驱虫,活血化瘀。

食用方法:

烫汤,炒食。

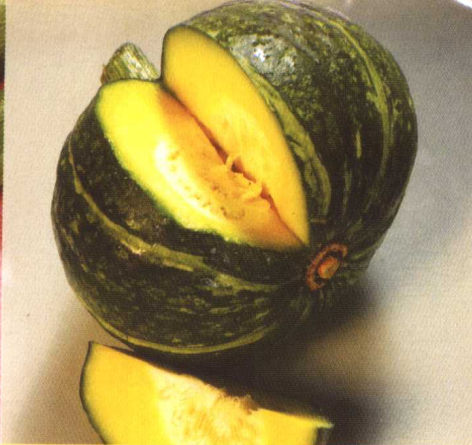




丝 瓜

功效：
富含蛋白质、维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶，能够清热化痰、凉血解毒。

食用方法：
炒食或煮汤。



南 瓜

功效：
润肺益心，生津提神，能防治高血压与糖尿病。

食用方法：
炒食，煮食，或榨汁。



杏 仁

功效：
镇咳止喘，可强化心脏，降低胆固醇。

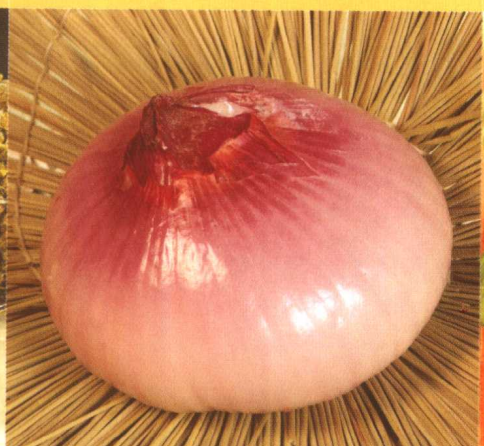
食用方法：
直接食用，或作为调味品搅拌。



野菊花

功效：
能够清热解毒。

食用方法：
泡茶，入药。



洋 葱

功效：
营养丰富，富有大量维生素、矿物质、磷和蒜素。可用于治疗创伤、溃烂病症。

食用方法：
炒食或作为辅助材料。



青 椒

功效：
营养价值非常高，富含维生素A、维生素C，并有刺激食欲、御寒和减肥的功效。

食用方法：
煮汤炒菜，调味腌渍，并可制成各种辣椒油或辣椒酱。

Mixed Fruit Juice with Celery

调和果菜汁



西医师的话:

这道果汁富含糖、维生素C、维生素A、维生素B族以及多种钾、磷、铁等矿物质，能够增强抵抗力、提高精神及脑力，还可以预防感冒、抵抗压力。每天1杯，长期饮用有效。

中医师的话:

柳橙有润泽肌肤之功效；芒果性平味甘，可以解渴生津；芹菜性凉，可以清热利湿、润肺止咳、平肝凉血，还有健胃、调经之功效。

材料

葡萄柚1个，柳橙2个，芒果1个，西芹4根。

做法

1. 芒果洗净后除皮去核，切成小块。
2. 葡萄柚、柳橙洗净去皮，西芹洗净后切片。
3. 将所有材料放入榨汁机中榨汁即成。

功效

增强抵抗力，预防感冒。



热量分析

品名	热量(卡)*	比例(%)
葡萄柚1个	40	15
柳橙2个	100	38
芒果1个	100	38
西芹4个	20	9
合计	260	100

* 卡为非法定计量单位，但为便于读者阅读理解，文中仍保留使用。1卡=4.184焦耳。

Mixed Fruit Juice with Celery



Grapefruit & Lemon Juice with Honey

葡萄柚柠檬蜜



西医师的话:

葡萄柚一直就被视为优秀的减肥水果，除了能减肥外，还能预防感冒，降低胆固醇，抑制牙龈出血，美容养颜。每天1杯，长期饮用好处多。但在服用高血压、癫痫症、过敏、抗霉菌类药物时，请禁食葡萄柚，以免产生副作用。

中医师的话:

葡萄柚性温味酸，可以提神静心、解郁、清热解渴；柠檬性平味酸，能够生津止渴、清凉解暑。

材料

葡萄柚1个，蜂蜜2小勺，柠檬1/8个。

做法

1. 葡萄柚洗净，切成大块，放进榨汁机内榨出果汁倒入杯中。
2. 再加入蜂蜜，挤入柠檬汁即可饮用。

功效

预防感冒，降低胆固醇。

热量分析

品名	热量(卡)	比例(%)
葡萄柚1个	40	39
蜂蜜2小勺	60	59
柠檬1/8个	2	2
合计	102	100

