

幸福/绘/馆

良卷文化 / 编著

每天一杯

蔬果汁



小小一杯蔬果汁，不仅新鲜、营养、纯天然，更承载了我们对生活的热爱。风和日丽的好日子，让蔬果汁给你带来全方位的呵护，畅享健康生活！



 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



良卷文化 / 编著

每天一杯

蔬果汁

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

每天一杯蔬果汁/良卷文化编著. — 北京: 电子工业出版社, 2015.6
(幸福绘馆)

ISBN 978-7-121-25872-5

I. ①每… II. ①良… 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(2015)第074547号

责任编辑: 于 兰

文字编辑: 任 哲

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 三河市皇庄路通装订厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 5.5

字数: 211千字

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88254888。

目录

基础知识

蔬果汁好处多多	10
部分常见蔬果的挑选和保存	12
工具介绍	15
蔬果汁制作过程分步图解	16
部分常见蔬菜水果的档案	17



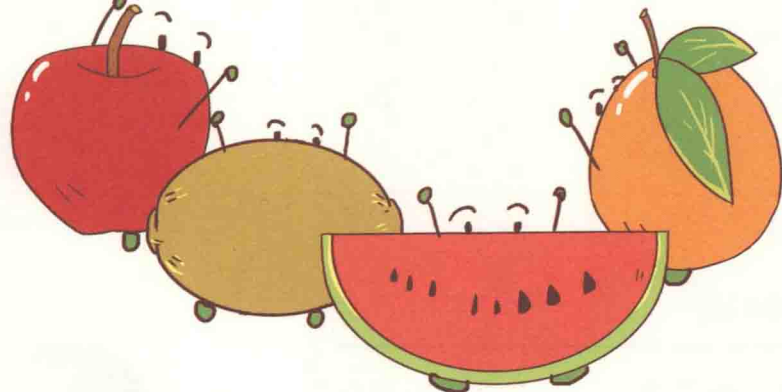
经典简易蔬果汁

苹果汁	24
鲜橙汁	27
菠菜汁	30

四季当宗蔬果汁

春季·柠檬汁	34
春季·胡萝卜汁	37
春季·草莓汁	40
夏季·黄瓜奇异果汁	42
夏季·西瓜汁	44
夏季·葡萄汁	46
秋季·梨汁	49





秋季·香蕉汁	52
秋季·奇异果汁	55
冬季·木瓜汁	58
冬季·南瓜汁	61
冬季·奶香红薯汁	64

防癌抗衰老蔬果汁

香蕉橙子豆浆	68
山药南瓜牛奶蜜汁	71
番茄草莓酸奶汁	73

排毒减肥蔬果汁

苹果白菜柠檬汁	76
奇异果菠萝苹果汁	77
苹果枇杷汁	79



美容养颜蔬果汁

1. 美容系列果汁

柳橙菠萝汁	82
番茄柠檬汁	85
草莓杏仁奶	87
柠檬奇异果汁	89
葡萄柠檬汁	91
空心菜苹果汁	94
黄桃柠檬汁	96
西瓜柿子汁	98
香蕉菠萝黄瓜汁	99

2. 治疗问题皮肤系列果汁

牛油果柳橙汁	102
雪梨香蕉生菜汁	104
什锦果汁	106
奇异果薄荷汁	109

养生综合蔬果汁

奇异果柳橙汁	112
番茄大白菜汁	113
番茄菠萝柠檬汁	115
黄瓜雪梨汁	117
西瓜黄瓜汁	119
菠萝苹果西瓜汁	121



适合不同人群的蔬果汁

熬夜族·番茄橘子汁	124
熬夜族·胡萝卜枸杞汁	126
适合孕妇·番石榴牛奶	128
适合孕妇·西红柿木瓜汁	130
适合宝宝·番茄苹果汁	131
适合宝宝·橘子汁	133
适合青少年·补血蔬果汁	135
适合青少年·菠萝油菜汁	137
适合中年人·葡萄柚苹果汁	140
适合中年人·菠萝柠檬芹菜汁	143
适合老年人·奇异果卷心菜汁	145
适合老年人·马铃薯红萝卜汁	147



食疗保健蔬果汁

丰胸·木瓜蜜瓜汁	150
丰胸·西柚汁	151
生津止渴·雪梨豆浆	154
生津止渴·枇杷雪梨汁	156
养胃促消化·番茄香瓜汁	158
预防感冒·苹果菠萝生姜汁	160
治疗痛经·红糖红枣汁	163
解酒·奇异果西瓜汁	165
治高血压·马铃薯苹果汁	168
润肺·马蹄梨汁	171
抗癌·紫薯牛奶豆浆	174





蔬果汁 每天一杯

良卷文化 / 编著



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

每天一杯蔬果汁/ 良卷文化编著. -- 北京：电子工业出版社, 2015. 6
（幸福绘馆）

ISBN 978-7-121-25872-5

I. ①每… II. ①良… 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(2015)第074547号

责任编辑：于 兰

文字编辑：任 哲

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.5

字数：211千字

版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88254888。

蔬果汁DIY，榨出生活色彩

飞快的生活节奏，沉重的生活压力，讨厌又不可避免的加班，忙得焦头烂额，忙得没完没了，你还记得照顾自己的身体吗？说好的，要保重身体；说好的，要注意饮食；说好的，要补充营养；说好的，要健康快乐。扪心自问，你做到了吗？

暗暗对自己说，每天吃一个苹果，一根香蕉，出门前却忘了带。家人把梨放进了你的包里，可忙了一天的你却忘了吃。工作压力大，没有食欲，心情烦躁；刚吃了火锅，上火便秘，肚子胀，真难受；皮肤干燥、粗糙，还冒痘痘，真烦人。给自己准备一杯蔬果汁吧！为你补充维生素，清理肠道；为你保持身材，保养皮肤。身体健康了，身材苗条了，皮肤白皙了，心情自然就好了。

加一杯水，把西红柿和胡萝卜放进榨汁机，真没那么难。按下开关，只需两分钟，你就可以得到一整杯的





维生素。口感清爽，安全健康，何乐而不为呢！小小的一杯蔬果汁，满载的不仅仅是新鲜，不仅仅是维生素，不仅仅是营养，它还满载着我们的爱，对家人的关爱，对生活的热爱。色彩艳丽的蔬果汁，没有人工色素，没有添加剂，没有防腐剂，纯天然的滋味，让你的生活舒适健康，充满绚丽的色彩。

如果你也想学学怎样制作蔬果汁，如果你对蔬果汁的制作还一窍不通，如果你也热爱养生，如果你也关心自己和家人的健康，那么，《每天一杯蔬果汁》定能让你爱不释手。它是一本教你如何制作蔬果汁的秘密法宝。本书内容丰富，实用，讲解的操作方法简单易学。从“基础知识”到“经典简易蔬果汁”、比较实用的“四季当家蔬果汁”，再到有针对性的“抗癌防衰老蔬果汁”……深入浅出的描述，生动有趣的图画设计，让你轻松学到蔬果汁制作方法的同时，还可以根据自己的需求自主搭配，调制出独一无二的DIY蔬果汁。为了你和家人的健康，为了白皙的皮肤，为了曼妙的身材，赶紧行动起来吧！

本书的文字作者和画师有蒋丽莎、张琛、李曦、张跃媛、罗燕、曹晓琴、罗凯旋、王锐、邹胜利、朱伶俐、周瑾、沙晓云、周明等人。

目录

基础知识

蔬果汁好处多多	10
部分常见蔬果的挑选和保存	12
工具介绍	15
蔬果汁制作过程分步图解	16
部分常见蔬菜水果的档案	17



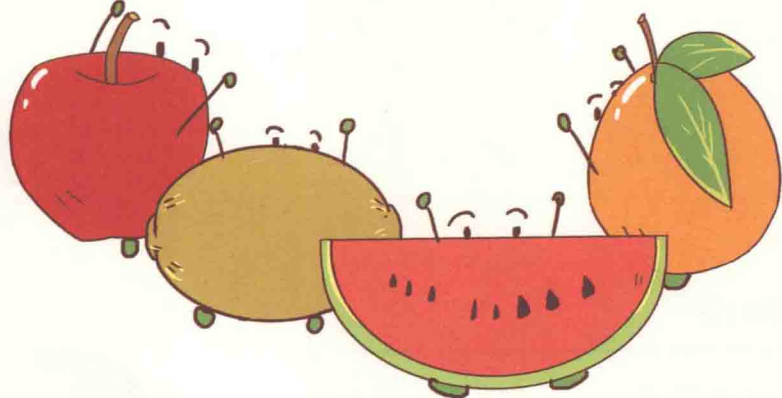
经典简易蔬果汁

苹果汁	24
鲜橙汁	27
菠菜汁	30

四季当宗蔬果汁

春季·柠檬汁	34
春季·胡萝卜汁	37
春季·草莓汁	40
夏季·黄瓜奇异果汁	42
夏季·西瓜汁	44
夏季·葡萄汁	46
秋季·梨汁	49





秋季·香蕉汁	52
秋季·奇异果汁	55
冬季·木瓜汁	58
冬季·南瓜汁	61
冬季·奶香红薯汁	64

防癌抗衰老蔬果汁

香蕉橙子豆浆	68
山药南瓜牛奶蜜汁	71
番茄草莓酸奶汁	73

排毒减肥蔬果汁

苹果白菜柠檬汁	76
奇异果菠萝苹果汁	77
苹果枇杷汁	79



美容养颜蔬果汁

1. 美容系列果汁

柳橙菠萝汁	82
番茄柠檬汁	85
草莓杏仁奶	87
柠檬奇异果汁	89
葡萄柠檬汁	91
空心菜苹果汁	94
黄桃柠檬汁	96
西瓜柿子汁	98
香蕉菠萝黄瓜汁	99

2. 治疗问题皮肤系列果汁

牛油果柳橙汁	102
雪梨香蕉生菜汁	104
什锦果汁	106
奇异果薄荷汁	109

养生综合蔬果汁

奇异果柳橙汁	112
番茄大白菜汁	113
番茄菠萝柠檬汁	115
黄瓜雪梨汁	117
西瓜黄瓜汁	119
菠萝苹果西瓜汁	121



适合不同人群的蔬果汁

熬夜族·番茄橘子汁	124
熬夜族·胡萝卜枸杞汁	126
适合孕妇·番石榴牛奶	128
适合孕妇·西红柿木瓜汁	130
适合宝宝·番茄苹果汁	131
适合宝宝·橘子汁	133
适合青少年·补血蔬果汁	135
适合青少年·菠萝油菜汁	137
适合中年人·葡萄柚苹果汁	140
适合中年人·菠萝柠檬芹菜汁	143
适合老年人·奇异果卷心菜汁	145
适合老年人·马铃薯红萝卜汁	147



食疗保健蔬果汁

丰胸·木瓜蜜瓜汁	150
丰胸·西柚汁	151
生津止渴·雪梨豆浆	154
生津止渴·枇杷雪梨汁	156
养胃促消化·番茄香瓜汁	158
预防感冒·苹果菠萝生姜汁	160
治疗痛经·红糖红枣汁	163
解酒·奇异果西瓜汁	165
治高血压·马铃薯苹果汁	168
润肺·马蹄梨汁	171
抗癌·紫薯牛奶豆浆	174



基础知识

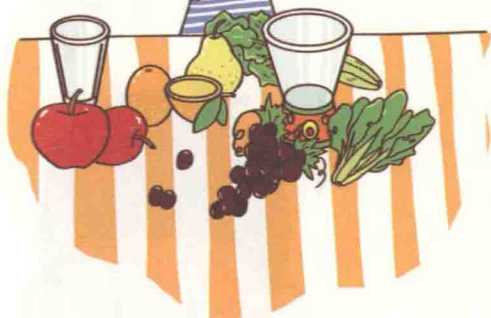


蔬果汁好处多多

将蔬菜和水果单独或合理搭配后打制成蔬果汁，已然成为现在的人们摄取植物营养素的一种合理而有效的方式。



自制蔬果汁，放心又美味，营养多多，食用方便，你怎能不拥有。



①蔬果汁可以把积存在细胞中的毒素，如铅、铝、汞等重金属排出体外，因此有解毒排毒、净化机体的作用。



除了排毒，蔬果汁还有很多其他功效。