

喝瘦： 越喝越瘦的 神奇蔬果汁

近 300 款神奇蔬果汁，减龄、减肥，更减压！
助你喝出“S”型苗条身材！

曹军 孙平 主编



喝瘦： 越喝越瘦的 神奇蔬果汁

曹军 孙平 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

喝瘦 : 越喝越瘦的神奇蔬果汁 / 曹军, 孙平主编

. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5537-4925-9

I . ①喝… II . ①曹… ②孙… III . ①蔬菜 - 饮料 - 制作②果汁饮料 - 制作 IV . ① TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148723 号

喝瘦：越喝越瘦的神奇蔬果汁

主 编	曹 军	孙 平
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	12.5	
字 数	200千字	
版 次	2015年8月第1版	
印 次	2015年8月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4925-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Contents | 目录

- 10 阅读导航
- 12 人体肥胖的秘密
- 13 蔬果汁的神奇功效
- 14 蔬果的四性、五味及五色
- 16 如何切削蔬果
- 17 自制蔬果汁的常用工具
- 18 自制蔬果汁的注意事项



01

助消化、排宿便， 让身体轻盈又健康

- | | |
|------------|-------------|
| 22 苹果白菜汁 | 33 草莓蜜桃菠萝汁 |
| 22 香瓜桃汁 | 34 西红柿牛奶蜜汁 |
| 23 草莓菜花汁 | 35 猕猴桃葡萄汁 |
| 23 香瓜酸奶汁 | 35 猕猴桃柳橙汁 |
| 24 猕猴桃梨汁 | 36 卷心菜橘子汁 |
| 24 草莓芥菜香瓜汁 | 36 草莓柠檬梨汁 |
| 25 葡萄菜花梨汁 | 37 芒果飘雪冷饮 |
| 25 鳄梨水蜜桃汁 | 37 土豆莲藕汁 |
| 26 草莓葡萄柚汁 | 38 胡萝卜酸奶汁 |
| 26 葡芹菠萝汁 | 38 木瓜紫甘蓝鲜奶汁 |
| 27 南瓜椰奶汁 | 39 酸奶梨汁 |
| 27 苦瓜蜂蜜生姜汁 | 39 火龙果蜂蜜汁 |
| 28 木瓜牛奶蜜汁 | 40 葡萄柚苹果汁 |
| 28 苹果香蕉梨汁 | 40 小黄瓜乳酸汁 |
| 29 菠萝果菜汁 | 41 鲜橙银耳汁 |
| 29 紫苏菠萝酸蜜汁 | 41 香蕉菠萝西红柿汁 |
| 30 苹果桃汁 | 42 茼蒿菠萝汁 |
| 31 柠檬葡萄柚汁 | 43 苹果香蕉柠檬汁 |
| 31 木瓜香蕉牛奶 | 43 苹果菠萝柠檬汁 |
| 32 西红柿芒果柚汁 | 44 雪梨菠萝汁 |
| 32 草莓果菜汁 | 44 香蕉燕麦牛奶汁 |
| 33 卷心菜蜜瓜汁 | 45 香蕉酸奶柠檬汁 |
| | 45 番石榴什锦果汁 |
| | 46 樱桃酸奶汁 |
| | 46 芹菜芦笋汁 |
| | 47 苦瓜汁 |
| | 47 芦笋西红柿汁 |



02

清热利尿， 将排毒进行到底

- 48 西红柿胡萝卜汁
- 48 红薯苹果葡萄汁
- 49 番石榴西芹汁
- 49 木瓜红薯汁
- 50 牛蒡苹果蜜汁
- 51 双萝卜牛蒡汁
- 51 芝麻红薯黄豆奶
- 52 牛蒡薏米番石榴汁
- 52 草莓果菜汁
- 53 芹菜胡萝卜汁
- 53 苹果牛奶汁
- 54 苦瓜柳橙苹果汁
- 55 苹果西蓝花汁
- 55 木瓜柳橙豆浆汁

- 58 土豆胡萝卜汁
- 58 苹果西芹柠檬汁
- 59 芒果柠檬汁
- 59 香蕉苹果汁
- 60 芒果茭白牛奶汁
- 60 柠檬柳橙香瓜汁
- 61 苹果芥菜汁
- 61 清爽柳橙蜜汁
- 62 苹果油菜汁
- 62 苹果白菜柠檬汁
- 63 草莓芹菜芒果汁
- 63 西瓜香蕉蜜汁
- 64 西红柿芹菜汁
- 64 菠萝芹菜蜜汁
- 65 黄瓜柠檬蜜汁
- 65 葡萄菠萝蜜奶
- 66 玫瑰黄瓜饮
- 66 芒果橘子奶
- 67 草莓葡萄汁

- 67 葡萄哈密牛奶汁
- 68 西瓜西红柿汁
- 68 草莓双笋汁
- 69 香瓜蔬菜蜜汁
- 69 苹果西红柿酸奶汁
- 70 西红柿山楂蜜汁
- 70 黑豆养生汁
- 71 橘芹西蓝花汁
- 71 黄芪李子果奶
- 72 茼蒿菠萝柠檬汁
- 72 菠萝蔬菜蜜汁
- 73 木瓜菠萝汁
- 73 小黄瓜苹果柳橙汁
- 74 葡萄柚芹菜芦笋汁
- 75 芦笋苦瓜汁
- 75 茼蒿卷心菜菠萝汁
- 76 西瓜皮菠萝牛奶汁
- 76 哈密瓜木瓜汁
- 77 冬瓜生姜汁
- 77 西瓜苦瓜汁
- 78 草莓蜜桃苹果汁
- 78 樱桃草莓汁
- 79 西红柿芹菜酸奶汁
- 79 芦笋苹果汁
- 80 南瓜百合梨汁
- 80 黄瓜苹果菠萝汁
- 81 胡萝卜柳橙汁
- 81 双芹菠菜汁
- 82 黄瓜生菜冬瓜汁
- 82 牛蒡芹菜汁
- 83 土豆胡萝卜柠檬汁
- 83 南瓜香蕉牛奶
- 84 菠萝山药枸杞蜜汁
- 84 山药橘子苹果汁
- 85 柠檬青甜椒柚子汁
- 85 葡萄牛蒡梨汁
- 86 柠檬牛蒡柚子汁





- 86 柠檬芥菜蜜柑汁
- 87 葡萄茼蒿梨汁
- 87 葡萄萝卜贡梨汁
- 88 葡萄冬瓜香蕉汁
- 88 草莓虎耳草菠萝汁
- 89 芭蕉生菜西芹汁
- 89 橘子姜蜜汁

03

消脂瘦身，让脂肪没有藏身之地

- 92 蜂蜜枇杷果汁
- 92 麦片木瓜奶昔
- 93 草莓柳橙蜜汁
- 93 黄瓜苹果汁
- 94 苹果柠檬汁
- 94 苹果酸奶蜜汁

- 95 山药苹果酸奶汁
- 95 香蕉苦瓜苹果汁
- 96 哈密瓜柳橙汁
- 96 甜椒西芹苹果汁
- 97 胡萝卜苹果汁
- 97 芝麻蜂蜜豆浆
- 98 芦荟柠檬果汁
- 98 橘子蜂蜜豆浆
- 99 苹果西红柿汁
- 99 甜椒菠萝葡萄柚汁
- 100 生菜菠萝汁
- 100 洋葱菠萝猕猴桃汁
- 101 葡萄柚杨梅汁
- 101 木瓜牛奶汁
- 102 冬瓜香蕉酸奶汁
- 103 香蕉无花果汁
- 103 贡梨柠檬酸奶汁
- 104 贡梨双果汁
- 104 雪梨汁

- 105 葡萄菠萝杏汁
- 105 香蕉蜜柑汁
- 106 西瓜柳橙蜂蜜汁
- 106 西瓜柠檬蜂蜜汁
- 107 葡萄苹果汁
- 107 草莓酸奶汁
- 108 草莓水蜜桃汁
- 108 柳橙苹果雪梨汁
- 109 柳橙油桃饮
- 109 木瓜牛奶蛋汁
- 110 李子牛奶蜜饮
- 110 葡萄柚菠萝汁
- 111 西红柿蜂蜜汁
- 111 胡萝卜蔬菜汁
- 112 胡萝卜草莓汁
- 112 卷心菜西红柿汁
- 113 胡萝卜卷心菜汁
- 113 胡萝卜生菜苹果汁

04

防止水肿， 摆脱“虚胖”烦恼

- 116 苹果四蔬汁
- 116 西红柿酸奶汁
- 117 木瓜哈密瓜牛奶
- 117 冬瓜蜂蜜汁
- 118 苹果菠萝汁
- 118 冬瓜苹果柠檬汁
- 119 小黄瓜冬瓜汁
- 119 李子蛋蜜奶
- 120 西瓜汁
- 120 西瓜小黄瓜汁
- 121 香瓜芹菜苹果汁
- 121 鳄梨香瓜汁
- 122 小黄瓜柳橙汁
- 123 圣女果芒果汁

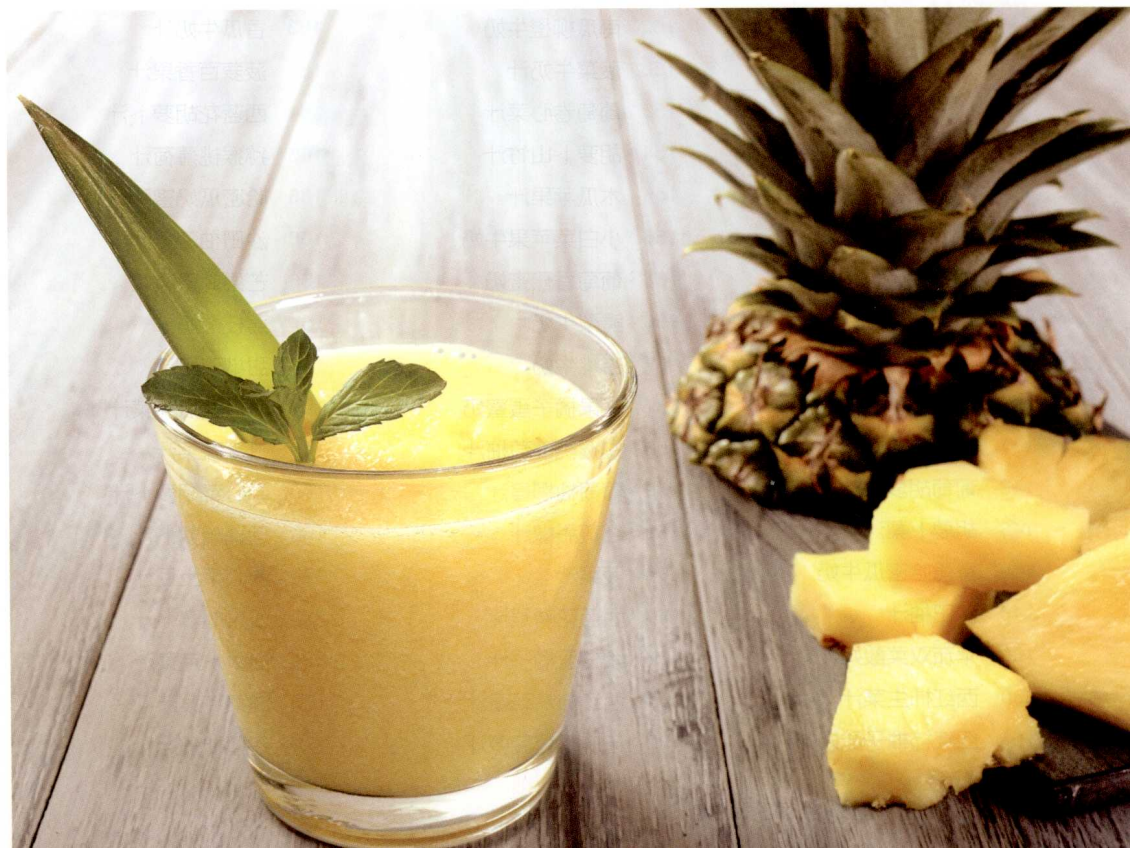
- 123 西瓜菠萝柠檬汁
- 124 莲雾汁
- 124 苹果西芹芦笋汁
- 125 香蕉西瓜汁
- 125 苹果苦瓜芦笋汁
- 126 西瓜皮莲藕汁
- 126 芹菜香蕉酸奶汁
- 127 小黄瓜蜜梨汁
- 127 西瓜菠萝牛奶蜜

05

减少吸收， 塑造完美曲线

- 130 葡萄西芹酸奶汁
- 130 香瓜苹果柠檬汁
- 131 胡萝卜水果汁
- 131 仙人掌葡芒汁

- 132 绿茶苹果酸奶汁
- 132 番石榴西红柿汁
- 133 芹菜苹果汁
- 133 葡萄柚绿茶汁
- 134 芦荟苹果蜜
- 134 红薯叶番石榴汁
- 135 柚子苹果汁
- 135 西红柿黄瓜汁
- 136 猕猴桃双菜汁
- 137 苹果汁
- 137 苹果蓝莓汁
- 138 苹果葡奶汁
- 138 梨柚汁
- 139 香蕉蜜茶汁
- 139 柠檬汁
- 140 西红柿汁
- 140 哈密瓜橘子汁
- 141 卷心菜水蜜桃汁
- 141 菠萝西红柿汁





06

增强体质， 瘦得健康又美丽

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 144 橘子酸奶汁 | 151 葡萄胡萝卜酸奶 | 162 黑豆蜜汁 |
| 144 胡萝卜橘子牛奶 | 152 橘子柳蜜汁 | 163 猕猴桃菠萝汁 |
| 145 苹果桑葚蜜汁 | 152 南瓜柳橙牛奶 | 163 香瓜牛奶汁 |
| 145 芒果哈密瓜牛奶 | 153 菠菜牛奶汁 | 164 菠萝百香果汁 |
| 146 甜椒柠檬果汁 | 153 葡萄卷心菜汁 | 164 西蓝花胡萝卜汁 |
| 146 蜜枣黄豆牛奶 | 154 胡萝卜山竹汁 | 165 猕猴桃薄荷汁 |
| 147 胡萝卜苹果橘汁 | 155 木瓜苹果汁 | 165 哈密瓜奶蜜汁 |
| 147 柚子白萝卜蜜汁 | 155 小白菜苹果牛奶 | 166 沙田柚菠萝汁 |
| 148 葡萄胡萝卜汁 | 156 葡萄香蕉蜜奶 | 166 芒果蜂蜜酸奶 |
| 148 胡萝卜梨汁 | 156 鳄梨牛奶 | 167 荔枝酸奶 |
| 149 香蕉哈密瓜牛奶 | 157 杏桃牛奶 | 167 甜椒双菜汁 |
| 149 沙田柚汁 | 157 芒果橘子蛋蜜奶 | 168 黄瓜西瓜芹菜汁 |
| 150 苹果双酸酸奶汁 | 158 猕猴桃葡萄柚汁 | 168 甘蔗蔬菜汁 |
| 150 西红柿生菜汁 | 159 葡萄柚柳橙汁 | 169 卷心菜胡萝卜汁 |
| 151 西红柿柚子酸奶 | 159 红黄甜椒汁 | 169 莲藕胡萝卜汁 |
| | 160 菠菜汁 | 170 卷心菜土豆汁 |
| | 160 西蓝花鳄梨汁 | 170 双菜胡萝卜汁 |
| | 161 紫甘蓝橘子汁 | 171 白萝卜芹菜汁 |
| | 161 西红柿芹菜蜜汁 | 171 油菜芹菜汁 |
| | 162 芝麻香蕉菠萝汁 | 172 莲藕柿子汁 |



- 182 附录一：蔬果汁中的蔬菜图鉴
- 190 附录二：蔬果汁中的水果图鉴
- 198 附录三：蔬果汁中的其他材料图鉴

- 172 白萝卜生姜汁
- 173 参须蜜奶
- 173 南瓜豆浆汁
- 174 胡萝卜柑橘汁
- 174 蔬菜柠檬汁
- 175 樱桃柠檬酸奶汁
- 175 莲藕菠萝芒果汁
- 176 莲藕苹果柠檬汁
- 176 西芹菠萝蜜奶
- 177 秋葵汁
- 177 柠檬苹果薄荷汁
- 178 油菜李子汁
- 179 荸荠山药酸奶汁
- 179 葡萄柚黄瓜汁
- 180 木瓜莴笋汁
- 180 蜂蜜苋菜果汁
- 181 胡萝卜红薯西芹汁
- 181 菠菜黑芝麻牛奶汁



喝瘦： 越喝越瘦的 神奇蔬果汁

曹军 孙平 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

喝瘦 : 越喝越瘦的神奇蔬果汁 / 曹军, 孙平主编

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5537-4925-9

I . ①喝… II . ①曹… ②孙… III . ①蔬菜 - 饮料 - 制作②果汁饮料 - 制作 IV . ① TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148723 号

喝瘦：越喝越瘦的神奇蔬果汁

主 编	曹 军	孙 平
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	12.5	
字 数	200千字	
版 次	2015年8月第1版	
印 次	2015年8月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4925-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康又瘦身的 神奇蔬果汁

减肥瘦身是爱美人士永远的目标和理想。然而，运动减肥见效缓慢并且难以坚持；节食减肥会给身体带来损害并且会反弹；药物减肥存在安全隐患；手术减肥成本又太高……本书为你带来的神奇蔬果汁，会让你越喝越瘦，带你开始健康减肥的新纪元。

每种蔬菜和水果都有各自独特的营养价值，有的富含人体必需的各种维生素；有的能为人体提供充足的矿物质；有的含有丰富的膳食纤维，能使人产生饱腹感并降低肠胃对油脂的吸收；有的则富含热量，能够替代主食提供人体所需的能量。但是，单一食用某一种蔬果，不仅味道欠佳，而且营养单调。

蔬果汁，就是用蔬菜和水果混搭榨汁而成的健康饮品。蔬果汁具有对人体有益的多重功效，减肥瘦身就是其中最重要的一项。尤为可贵的是，蔬果汁不仅可以让你的身体瘦下来，而且还能为你提供均衡的营养，不至造成身体的营养不良。

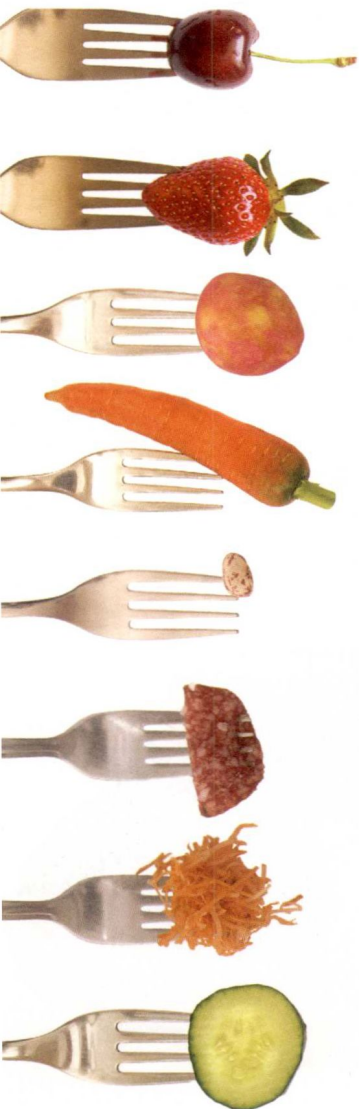
本书共介绍了280余种鲜榨蔬果汁的制作方法，均简单易懂，便于家庭制作。并从助消化、排宿便，清热利尿、排毒，加速燃烧脂肪，防止水肿，减少吸收这5个方面，带你逐步实现健康瘦身的理想。最后，我们还安排了一系列能够增强体质、提高免疫力的蔬果汁，不仅可以在你减肥瘦身的同时为你提供必要的营养物质，还具有一定的保健功效，能够防治一些慢性疾病和常见小毛病，可谓一举多得！

在繁忙的工作之余，为自己榨一杯蔬果汁舒缓压力；在闲暇的假日午后，为家人榨一杯蔬果汁表达爱意；只需几分钟，一杯营养丰富而又瘦身美容的蔬果汁就能产生，为你的生活带来鲜亮的色彩，让你的生命活色生香，有滋有味。



Contents | 目录

- 10 阅读导航
- 12 人体肥胖的秘密
- 13 蔬果汁的神奇功效
- 14 蔬果的四性、五味及五色
- 16 如何切削蔬果
- 17 自制蔬果汁的常用工具
- 18 自制蔬果汁的注意事项



01

助消化、排宿便， 让身体轻盈又健康

- | | |
|------------|-------------|
| 22 苹果白菜汁 | 33 草莓蜜桃菠萝汁 |
| 22 香瓜桃汁 | 34 西红柿牛奶蜜汁 |
| 23 草莓菜花汁 | 35 猕猴桃葡萄汁 |
| 23 香瓜酸奶汁 | 35 猕猴桃柳橙汁 |
| 24 猕猴桃梨汁 | 36 卷心菜橘子汁 |
| 24 草莓芥菜香瓜汁 | 36 草莓柠檬梨汁 |
| 25 葡萄菜花梨汁 | 37 芒果飘雪冷饮 |
| 25 鳄梨水蜜桃汁 | 37 土豆莲藕汁 |
| 26 草莓葡萄柚汁 | 38 胡萝卜酸奶汁 |
| 26 葡芹菠萝汁 | 38 木瓜紫甘蓝鲜奶汁 |
| 27 南瓜椰奶汁 | 39 酸奶梨汁 |
| 27 苦瓜蜂蜜生姜汁 | 39 火龙果蜂蜜汁 |
| 28 木瓜牛奶蜜汁 | 40 葡萄柚苹果汁 |
| 28 苹果香蕉梨汁 | 40 小黄瓜乳酸汁 |
| 29 菠萝果菜汁 | 41 鲜橙银耳汁 |
| 29 紫苏菠萝酸蜜汁 | 41 香蕉菠萝西红柿汁 |
| 30 苹果桃汁 | 42 茼蒿菠萝汁 |
| 31 柠檬葡萄柚汁 | 43 苹果香蕉柠檬汁 |
| 31 木瓜香蕉牛奶 | 43 苹果菠萝柠檬汁 |
| 32 西红柿芒果柚汁 | 44 雪梨菠萝汁 |
| 32 草莓果菜汁 | 44 香蕉燕麦牛奶汁 |
| 33 卷心菜蜜瓜汁 | 45 香蕉酸奶柠檬汁 |
| | 45 番石榴什锦果汁 |
| | 46 樱桃酸奶汁 |
| | 46 芹菜芦笋汁 |
| | 47 苦瓜汁 |
| | 47 芦笋西红柿汁 |



02

清热利尿， 将排毒进行到底

- 48 西红柿胡萝卜汁
- 48 红薯苹果葡萄汁
- 49 番石榴西芹汁
- 49 木瓜红薯汁
- 50 牛蒡苹果蜜汁
- 51 双萝卜牛蒡汁
- 51 芝麻红薯黄豆奶
- 52 牛蒡薏米番石榴汁
- 52 草莓果菜汁
- 53 芹菜胡萝卜汁
- 53 苹果牛奶汁
- 54 苦瓜柳橙苹果汁
- 55 苹果西蓝花汁
- 55 木瓜柳橙豆浆汁

- 58 土豆胡萝卜汁
- 58 苹果西芹柠檬汁
- 59 芒果柠檬汁
- 59 香蕉苹果汁
- 60 芒果茭白牛奶汁
- 60 柠檬柳橙香瓜汁
- 61 苹果芥菜汁
- 61 清爽柳橙蜜汁
- 62 苹果油菜汁
- 62 苹果白菜柠檬汁
- 63 草莓芹菜芒果汁
- 63 西瓜香蕉蜜汁
- 64 西红柿芹菜汁
- 64 菠萝芹菜蜜汁
- 65 黄瓜柠檬蜜汁
- 65 葡萄菠萝蜜奶
- 66 玫瑰黄瓜饮
- 66 芒果橘子奶
- 67 草莓葡萄汁

- 67 葡萄哈密牛奶汁
- 68 西瓜西红柿汁
- 68 草莓双笋汁
- 69 香瓜蔬菜蜜汁
- 69 苹果西红柿酸奶汁
- 70 西红柿山楂蜜汁
- 70 黑豆养生汁
- 71 橘芹西蓝花汁
- 71 黄芪李子果奶
- 72 茼蒿菠萝柠檬汁
- 72 菠萝蔬菜蜜汁
- 73 木瓜菠萝汁
- 73 小黄瓜苹果柳橙汁
- 74 葡萄柚芹菜芦笋汁
- 75 芦笋苦瓜汁
- 75 茼蒿卷心菜菠萝汁
- 76 西瓜皮菠萝牛奶汁
- 76 哈密瓜木瓜汁
- 77 冬瓜生姜汁
- 77 西瓜苦瓜汁
- 78 草莓蜜桃苹果汁
- 78 樱桃草莓汁
- 79 西红柿芹菜酸奶汁
- 79 芦笋苹果汁
- 80 南瓜百合梨汁
- 80 黄瓜苹果菠萝汁
- 81 胡萝卜柳橙汁
- 81 双芹菠菜汁
- 82 黄瓜生菜冬瓜汁
- 82 牛蒡芹菜汁
- 83 土豆胡萝卜柠檬汁
- 83 南瓜香蕉牛奶
- 84 菠萝山药枸杞蜜汁
- 84 山药橘子苹果汁
- 85 柠檬青甜椒柚子汁
- 85 葡萄牛蒡梨汁
- 86 柠檬牛蒡柚子汁





- 86 柠檬芥菜蜜柑汁
- 87 葡萄茺菁梨汁
- 87 葡萄萝卜贡梨汁
- 88 葡萄冬瓜香蕉汁
- 88 草莓虎耳草菠萝汁
- 89 芭蕉生菜西芹汁
- 89 橘子姜蜜汁

03

消脂瘦身，让脂肪没有藏身之地

- 92 蜂蜜枇杷果汁
- 92 麦片木瓜奶昔
- 93 草莓柳橙蜜汁
- 93 黄瓜苹果汁
- 94 苹果柠檬汁
- 94 苹果酸奶蜜汁

- 95 山药苹果酸奶汁
- 95 香蕉苦瓜苹果汁
- 96 哈密瓜柳橙汁
- 96 甜椒西芹苹果汁
- 97 胡萝卜苹果汁
- 97 芝麻蜂蜜豆浆
- 98 芦荟柠檬果汁
- 98 橘子蜂蜜豆浆
- 99 苹果西红柿汁
- 99 甜椒菠萝葡萄柚汁
- 100 生菜菠萝汁
- 100 洋葱菠萝猕猴桃汁
- 101 葡萄柚杨梅汁
- 101 木瓜牛奶汁
- 102 冬瓜香蕉酸奶汁
- 103 香蕉无花果汁
- 103 贡梨柠檬酸奶汁
- 104 贡梨双果汁
- 104 雪梨汁

- 105 葡萄菠萝杏汁
- 105 香蕉蜜柑汁
- 106 西瓜柳橙蜂蜜汁
- 106 西瓜柠檬蜂蜜汁
- 107 葡萄苹果汁
- 107 草莓酸奶汁
- 108 草莓水蜜桃汁
- 108 柳橙苹果雪梨汁
- 109 柳橙油桃饮
- 109 木瓜牛奶蜜汁
- 110 李子牛奶蜜饮
- 110 葡萄柚菠萝汁
- 111 西红柿蜂蜜汁
- 111 胡萝卜蔬菜汁
- 112 胡萝卜草莓汁
- 112 卷心菜西红柿汁
- 113 胡萝卜卷心菜汁
- 113 胡萝卜生菜苹果汁

04

防止水肿， 摆脱“虚胖”烦恼

- 116 苹果四蔬汁
- 116 西红柿酸奶汁
- 117 木瓜哈密瓜牛奶
- 117 冬瓜蜂蜜汁
- 118 苹果菠萝汁
- 118 冬瓜苹果柠檬汁
- 119 小黄瓜冬瓜汁
- 119 李子蛋蜜奶
- 120 西瓜汁
- 120 西瓜小黄瓜汁
- 121 香瓜芹菜苹果汁
- 121 鳄梨香瓜汁
- 122 小黄瓜柳橙汁
- 123 圣女果芒果汁

- 123 西瓜菠萝柠檬汁
- 124 莲雾汁
- 124 苹果西芹芦笋汁
- 125 香蕉西瓜汁
- 125 苹果苦瓜芦笋汁
- 126 西瓜皮莲藕汁
- 126 芹菜香蕉酸奶汁
- 127 小黄瓜蜜梨汁
- 127 西瓜菠萝牛奶蜜

05

减少吸收， 塑造完美曲线

- 130 葡萄西芹酸奶汁
- 130 香瓜苹果柠檬汁
- 131 胡萝卜水果汁
- 131 仙人掌葡芒汁

- 132 绿茶苹果酸奶汁
- 132 番石榴西红柿汁
- 133 芹菜苹果汁
- 133 葡萄柚绿茶汁
- 134 芦荟苹果蜜
- 134 红薯叶番石榴汁
- 135 柚子苹果汁
- 135 西红柿黄瓜汁
- 136 猕猴桃双菜汁
- 137 苹果汁
- 137 苹果蓝莓汁
- 138 苹果葡奶汁
- 138 梨柚汁
- 139 香蕉蜜茶汁
- 139 柠檬汁
- 140 西红柿汁
- 140 哈密瓜橘子汁
- 141 卷心菜水蜜桃汁
- 141 菠萝西红柿汁





06

增强体质， 瘦得健康又美丽

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 144 橘子酸奶汁 | 151 葡萄胡萝卜酸奶 | 162 黑豆蜜汁 |
| 144 胡萝卜橘子牛奶 | 152 橘子柳蜜汁 | 163 猕猴桃菠萝汁 |
| 145 苹萝桑葚蜜汁 | 152 南瓜柳橙牛奶 | 163 香瓜牛奶汁 |
| 145 芒果哈密瓜牛奶 | 153 菠菜牛奶汁 | 164 菠萝百香果汁 |
| 146 甜椒柠檬果汁 | 153 葡萄卷心菜汁 | 164 西蓝花胡萝卜汁 |
| 146 蜜枣黄豆牛奶 | 154 胡萝卜山竹汁 | 165 猕猴桃薄荷汁 |
| 147 胡萝卜苹果橘汁 | 155 木瓜苹果汁 | 165 哈密瓜奶蜜汁 |
| 147 柚子白萝卜蜜汁 | 155 小白菜苹果牛奶 | 166 沙田柚菠萝汁 |
| 148 葡萄胡萝卜汁 | 156 葡萄香蕉蜜奶 | 166 芒果蜂蜜酸奶 |
| 148 胡萝卜梨汁 | 156 鳄梨牛奶 | 167 荔枝酸奶 |
| 149 香蕉哈密瓜牛奶 | 157 杏桃牛奶 | 167 甜椒双菜汁 |
| 149 沙田柚汁 | 157 芒果橘子蛋蜜奶 | 168 黄瓜西瓜芹菜汁 |
| 150 苹茄双菜酸奶汁 | 158 猕猴桃葡萄柚汁 | 168 甘蔗蔬菜汁 |
| 150 西红柿生菜汁 | 159 葡萄柚柳橙汁 | 169 卷心菜胡萝卜汁 |
| 151 西红柿柚子酸奶 | 159 红黄甜椒汁 | 169 莲藕胡萝卜汁 |
| | 160 菠菜汁 | 170 卷心菜土豆汁 |
| | 160 西蓝花鳄梨汁 | 170 双菜胡萝卜汁 |
| | 161 紫甘蓝橘子汁 | 171 白萝卜芹菜汁 |
| | 161 西红柿芹菜蜜汁 | 171 油菜芹菜汁 |
| | 162 芝麻香蕉菠萝汁 | 172 莲藕柿子汁 |