



喝对蔬果汁 健康百分百

不胖 不病 不衰老

李宁 | 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
主编 | 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



对号入座选蔬果
美味养生两相宜

喝对蔬果汁 健康百分百

不胖 不病 不衰老

李宁 | 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
主编 | 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对蔬果汁 健康百分百 / 李宁主编 -- 北京 : 中国纺织出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5180-0190-3

I. ①喝… II. ①李… III. ①果蔬汁饮料—制作 ②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 001511 号

主 编	李 宁									
编 委 会	李 宁	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广	
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	张爱卿	常秋井	余 梅	李 迪	
	李 利	王 燕	吕亚娜	刘 涛	张进彬	徐永红	石玉林	樊淑民	谢铭超	
	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	
	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	李 鹏	崔文庆	李 军	
	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	
	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	
	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	
	段小宾	王宪明	杨 力	张玉民	牛国花	杨 伟	葛占晓	施慧婕		

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 182 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

蔬菜和水果美味、芬芳，营养丰富，是大自然给我们的美好礼物。然而，当下快节奏的生活、日渐加大的工作压力，使很多人不能每天都吃到足够的新鲜蔬菜和水果，无法充分享受大自然的倾情馈赠。那么，如何在忙碌的日子里，不费时、不费力就能品尝到蔬果的营养和美味呢？

一个很好的办法就是：您可以买一台榨汁机或豆浆机，用各种蔬菜和水果打制蔬果汁饮用。每天只需要花短短的几分钟时间，就能为自己及家人打造出营养美味的蔬果汁。经常饮用蔬果汁，不仅能保证营养全面，还能排出毒素，净化身体。

适当饮用蔬果汁，男女老少都受益。有蔬果汁的呵护，可以使孩子茁壮成长，让女性青春亮丽，让上班族轻松解压，使老年人延年益寿。喝对蔬果汁，充分吸收其精华营养，不仅能够养护身体，还能够帮助调理小病小痛，保持身心健康。

本书精心挑选 200 多款蔬果汁，均由营养专家推荐，分别从四季保养、养护五脏、亚健康调理、调治小病痛、美容瘦身几个方面，为您的健康美丽保驾护航。同时，还为您的家人以及电脑族、熬夜族等特殊人群，送上温馨的蔬果汁配方。

本书中的蔬菜和水果，取材都是最常见的，您家门口的水果店、超市就能买到；蔬果汁的配方都是精心研制的，从营养角度调配剂量；制作方法也非常简单，让您一学就会。

最后，衷心祝愿您和您的家人，有蔬果汁的陪伴，每天都健康、快乐、美丽，不再感慨生活的匆忙，做一个享受生活的人。



目录

瘦身美容蔬果汁大盘点 10

绪论

蔬果汁对健康有哪些益处	14	自制蔬果汁有窍门	25
破解蔬果中的健康密码：植物营养素..	15	蔬果巧搭配，果汁味更美	27
不同蔬果颜色蕴藏健康大秘密	16	放些辅料让蔬果汁更好喝	28
应季蔬果巧挑选	18	6个让蔬果汁更好喝、更健康的小窍门....	29

第一章

幸福滋味 原味蔬果汁

经典蔬菜汁	32	葡萄汁 / 补气养血，延缓衰老	40
油菜汁 / 解毒消肿，排除废物	32	西瓜汁 / 清热解毒，利尿消肿	41
生菜汁 / 改善睡眠，瘦身减肥	33	橙汁 / 提高免疫力	42
胡萝卜汁 / 预防过敏	34	草莓汁 / 延缓衰老	43
西蓝花汁 / 预防基因突变，防癌抗癌	35	菠萝汁 / 止腹泻	44
西芹汁 / 促进骨骼生长	36	木瓜汁 / 美容润肤	45
番茄汁 / 防癌抗衰	37	经典蔬果混搭	46
玉米汁 / 保护心血管	38	苹果莴苣汁 / 排毒瘦身，提高智力	46
经典水果汁	39	葡萄芦笋汁 / 抗氧化，防衰老	47
苹果汁 / 缓解便秘	39	木瓜油菜汁 / 活血化痰	47

第二章

舒心过一年 四季蔬果汁

春季 温补养阳，呵护肝脏	50	夏季 养心安神，清热防暑	54
西蓝花芝麻汁 / 养肝护肝	52	百合西芹苹果汁 / 养心安神	56
苹果菠萝生姜汁 / 消炎，防过敏	53	西瓜黄瓜汁 / 生津止渴，利尿消肿	57
		番茄葡萄苹果饮 / 保护血管健康	57

秋季 滋阴养肺, 生津润燥58

- 雪梨汁 / 清热生津60
- 黄瓜雪梨山楂汁 / 滋阴清肺, 缓解秋燥 ..61
- 萝卜莲藕汁 / 养阴生津.....61

冬季 补肾养阳, 防寒暖身62

- 桂圆胡萝卜芝麻汁 / 补肾御寒64
- 胡萝卜苹果姜汁 / 防寒暖身65
- 番茄香橙汁 / 护肾防寒.....65



汁养五脏 保健蔬果汁

健脾养胃68

- 山药苹果汁 / 健脾养胃..... 70
- 菠萝酸奶 / 开胃, 助消化 71

养护心脏72

- 生菜西瓜汁 / 镇定精神, 舒缓情绪..... 74
- 红枣苹果汁 / 养心安神..... 75
- 绿茶苹果饮 / 降低心脏病发生率 75

养肝护肝76

- 黄瓜柠檬饮 / 降低胆固醇, 呵护肝脏 .. 78
- 胡萝卜梨汁 / 清热祛火, 改善肝功能 ...79
- 玉米葡萄汁 / 增强肝功能, 预防脂肪肝 79

滋润肺脏 80

- 百合圆白菜汁 / 清肺热..... 82
- 山药酸奶 / 益肺健脾护肝 82
- 荸荠生菜梨汁 / 滋润肺脏, 止咳化痰 .. 83

补肾益肾 84

- 桂圆枸杞红枣汁 / 补脾健体..... 86
- 桂圆芦荟汁 / 补肾, 消肿, 止痒 86
- 桑葚葡萄乌梅汁 / 健脾益肾, 补气养血 .. 87

保护眼睛 88

- 胡萝卜枸杞汁 / 养肝明目90
- 胡萝卜苹果芹菜汁 / 保护眼睛, 促进消化...91

去火降火92

- 西瓜香蕉汁 / 清热降火, 润肺化痰..... 94
- 橘柚生菜汁 / 清热除火, 改善睡眠.....95

补气养血96

- 胡萝卜菠菜梨汁 / 除肝火, 健脾胃..... 98
- 葡萄柠檬汁 / 补气, 活血, 强心99
- 草莓葡萄柚汁 / 调气血, 防贫血99

增强免疫力 100

- 猕猴桃菠萝苹果汁 / 润肠通便102
- 橙子葡萄柠檬汁 / 抵御感冒病毒103

抗衰老 104

- 山药南瓜牛奶蜜汁 / 抗氧化, 延缓衰老..106
- 菜花胡萝卜汁 / 抗衰老, 防癌107



轻松身心 亚健康蔬果汁

- 食欲不振**..... 110
- 菠萝苦瓜猕猴桃汁 / 消除胃胀 111
- 番茄苹果汁 / 增进食欲, 预防便秘 ... 112
- 山楂红枣汁 / 消食化积 113
- 失眠**..... 114
- 生菜梨汁 / 安神催眠, 凉血清热 115
- 芒果蜂蜜牛奶饮 / 缓和神经, 镇静催眠 ... 116
- 葡萄柚柠檬芹菜汁 / 缓解疲劳, 助眠 117
- 健忘**..... 118
- 黑芝麻南瓜汁 / 健脑益智 119
- 菠菜雪梨汁 / 促进大脑发育 120
- 疲劳无力**..... 121
- 草莓葡萄柚乳酸饮 / 增强细胞活力 ... 122
- 芒果牛奶饮 / 补充体力, 缓解疲劳 ... 123
- 菠萝香橙豆浆饮 / 中和体内酸性物质 ... 124
- 过敏**..... 125
- 丝瓜汁 / 抗过敏 126
- 白萝卜油菜汁 / 改善皮肤过敏症状 ... 127
- 生姜橘子苹果汁 / 抑制过敏症状 127

调理小病痛 对症蔬果汁

- 感冒**..... 130
- 苹果莲藕汁 / 对抗感冒病毒 131
- 白萝卜梨汁 / 消炎杀菌 132
- 菠萝油菜汁 / 清热解毒 132
- 薄荷西瓜汁 / 预防风热感冒 133
- 咳嗽**..... 134
- 荸荠雪梨汁 / 清肺解毒, 止咳 135
- 杨桃润喉汁 / 顺气润肺, 止咳化痰 ... 135
- 枇杷橘皮汁 / 健脾和肺, 止咳化痰 ... 136
- 柿子柠檬汁 / 生津健脾, 清热润肺 ... 137
- 便秘**..... 138
- 芹菜菠萝汁 / 富含膳食纤维, 促进排便 139
- 香蕉牛奶汁 / 润肠通便, 缓解便秘 ... 140
- 多纤蔬果汁 / 促进肠道蠕动 140
- 红薯牛奶汁 / 帮助排便, 促进消化 ... 141
- 贫血**..... 142
- 樱桃汁 / 预防缺铁性贫血 143
- 猕猴桃蛋黄橘子汁 / 促进铁吸收 144
- 草莓菠菜葡萄汁 / 改善贫血 145
- 樱桃草莓汁 / 改善缺铁性贫血 145
- 痛风**..... 146
- 葡萄鲜橙汁 / 缓解急性痛风 147
- 樱桃苹果汁 / 调理痛风性关节炎 147
- 高血压**..... 148
- 西芹菠菜汁 / 保持血压稳定 149
- 猕猴桃橘子汁 / 利尿降压 150
- 草莓葡萄柚橙汁 / 排除钠盐 151

番茄橘子汁 / 富含降压营养素	151
冠心病	152
芹菜海带黄瓜汁 / 调节血压	153
西芹苹果汁 / 安神补心	154
胡萝卜苹果豆浆 / 降低胆固醇	155
番茄菠萝汁 / 疏通心血管	155
糖尿病	156
番茄圆白菜汁 / 消脂降糖, 净化血液 ..	157
番茄苦瓜汁 / 平稳降血糖	157
番茄柚子汁 / 调节糖类、脂类代谢 ..	158
双瓜柚子白菜汁 / 降糖降脂	159
高脂血症	160
苹果芦荟汁 / 降低胆固醇	161
山楂黄瓜汁 / 抑制糖类转化	162
洋葱西芹蜜汁 / 促进脂质代谢	162
菠萝香蕉苦瓜汁 / 通便, 去火, 消脂	163
脂肪肝	164
柑橘荸荠汁 / 保护肝细胞	165
萝卜番茄消脂汁 / 分解脂肪, 保护肝脏	166
西瓜荸荠莴苣汁 / 加强肝脏功能	166
玉米葡萄干汁 / 预防脂肪肝	167
口腔溃疡	168
苹果油菜汁 / 改善口腔溃疡	169
缤纷蔬果汁 / 补充维生素	169
湿疹	170
苦瓜柠檬蜂蜜汁 / 缓解湿疹症状	171
白萝卜甜橙汁 / 利湿通利, 缓解湿疹 ..	171
哮喘	172
橘子油菜胡萝卜柠檬汁 / 缓解咳喘 ..	173

姜梨蜂蜜饮 / 止咳平喘, 清热润肺 ..	173
经期不适	174
圣女果圆白菜汁 / 调理月经	175
西蓝花豆浆汁 / 防止经期便秘	176
姜枣橘子汁 / 补血暖身	177
菠萝香蕉豆浆 / 调理经期情志	177
乳腺增生	178
菜花圆白菜汁 / 改善乳腺小叶增生 ..	179
圆白菜苹果汁 / 预防乳腺癌	180
胡萝卜豆浆 / 改善乳腺增生症状	181
胡萝卜西蓝花茴香汁 / 预防乳腺增生	181
更年期综合征	182
桂圆牛奶汁 / 补血安神	183
猕猴桃生菜豆浆饮 / 改善更年期失眠 ..	183
骨质疏松	184
菠萝橙子乳酸饮 / 促进钙吸收	185
高钙蔬果饮 / 强健骨骼	185





喝出好气色 美容蔬果汁

- 减肥瘦身**..... 188
- 苹果白菜柠檬汁 / 排毒减肥, 促进消化 ... 189
- 黄瓜豆浆饮 / 清热利水, 消暑减肥 ... 190
- 生菜豆浆饮 / 增白皮肤, 减肥健美 ... 190
- 菠萝紫甘蓝果汁 / 促进代谢, 通便排毒 191
- 美白肌肤**..... 192
- 四白饮 / 美白肌肤, 消除淡纹 ... 193
- 黄瓜猕猴桃饮 / 抗衰美容, 增白肌肤 194
- 芦荟西瓜汁 / 祛斑养颜 ... 195
- 南瓜绿豆汁 / 促进排毒 ... 195
- 丰胸**..... 196
- 木瓜玉米奶 / 丰胸减肥 ... 197
- 草莓杏仁牛奶汁 / 丰胸减肥 ... 198
- 木瓜柠檬汁 / 美胸 ... 199
- 木瓜菠萝橙汁 / 养颜丰胸 ... 199
- 乌发养发**..... 200
- 海带油菜柠檬汁 / 预防过早白发 ... 201
- 香蕉红薯杏仁汁 / 给头发补充营养 ... 201
- 除皱**..... 202
- 胡萝卜西瓜汁 / 增强皮肤弹性 ... 203
- 紫甘蓝葡萄汁 / 益气补血 ... 204
- 西瓜芹菜胡萝卜汁 / 防止细胞老化 ... 204
- 彩椒酸奶汁 / 防止衰老 ... 205
- 粉刺**..... 206
- 黄瓜木瓜柠檬汁 / 滋润皮肤 ... 207
- 火龙果黄瓜蜂蜜饮 / 排除毒素 ... 207
- 祛斑**..... 208
- 雪梨柠檬橙饮 / 淡化斑纹 ... 209
- 山楂柠檬苹果汁 / 亮白肌肤 ... 210
- 西蓝花黄瓜汁 / 减少黑色素 ... 211
- 番茄香蕉柠檬汁 / 消除皮肤色素沉积 211



人人都爱喝 全家蔬果汁

- 儿童**..... 214
- 苹果番茄汁 / 增进食欲, 预防便秘 ... 215
- 胡萝卜菠萝汁 / 促进生长发育 ... 216
- 香瓜汁 / 促进血液循环和肠蠕动 ... 216
- 胡萝卜山楂汁 / 健胃消食 ... 217
- 青少年**..... 218
- 番茄彩椒蜂蜜汁 / 改善食欲不振, 补充脑力 ... 219
- 胡萝卜核桃饮 / 促进新陈代谢 ... 220
- 香橙胡萝卜汁 / 保护视力, 明目亮眼 ... 221
- 热带风情混合果汁 / 帮助消化 ... 221
- 孕妈妈**..... 222
- 丝瓜苹果汁 / 缓解孕吐、水肿等不适 ... 223
- 橙子芒果汁 / 为胎儿补充营养 ... 224
- 蜂蜜番石榴牛奶 / 促进胎儿骨骼发育 224
- 叶酸蔬果饮 / 预防胎儿先天性神经管畸形 225

新妈妈..... 226

木瓜香蕉饮 / 催乳, 通便, 补血 227

莲藕白菜汁 / 排除瘀血和毒素 227

菠菜水果汁 / 促进铁的吸收 228

菠菜橘子汁 / 补铁通乳, 加速伤口愈合 229

中青年男性..... 230

山药黄瓜汁 / 强精固肾 231

桂圆山药汁 / 益肾补虚, 滋养脾胃 232

苦瓜蜂蜜姜汁 / 减压, 去火 233

胡萝卜芥菜白菜心汁 / 明目养神, 增强抵抗力..... 233

老年人..... 234

圆白菜洋葱汁 / 调节糖代谢 235

芹菜番茄橙子饮 / 促进新陈代谢 236

葡萄黑芝麻酸奶 / 抗衰老 236

火龙果营养果饮 / 清除体内自由基 237



特殊人群最爱 特别蔬果汁

电脑一族..... 240

苹果土豆泥 / 防辐射, 预防亚健康 241

番茄橘子柠檬汁 / 防辐射, 护眼, 护肤 242

胡萝卜橘子汁 / 减轻辐射对皮肤的危害 243

海带柠檬汁 / 促进有害物质排出 243

熬夜一族..... 244

番茄柠檬汁 / 防止视觉疲劳 245

葡萄猕猴桃汁 / 补充熬夜流失的营养 245

苹果香蕉葡萄汁 / 消除过度疲劳 246

银耳枸杞玉米汁 / 缓解眼睛疲劳 247

在外就餐者..... 248

高纤维消脂饮 / 促进消化, 预防便秘 249

哈密瓜蔬果汁 / 增加食欲, 润肠通便 250

水果番茄蜂蜜饮 / 清除肠道内的多余油脂 251

吸烟一族..... 252

莲藕雪梨汁 / 止咳化痰, 保护咽喉 253

高维C鲜果汁 / 补充因吸烟而流失的维生素 253

饮酒一族..... 254

苹果西芹汁 / 醒酒, 补肝护肺 255

番茄芹菜汁 / 消除酒精对肝的影响 256




喝对蔬果汁

健康百分百

不胖 不病 不衰老

李宁 | 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
主编 | 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



 中国纺织出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对蔬果汁 健康百分百 / 李宁主编 -- 北京 : 中国纺织出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5180-0190-3

I. ①喝… II. ①李… III. ①果蔬汁饮料—制作 ②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 001511 号

主 编	李 宁									
编 委 会	李 宁	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广	
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	张爱卿	常秋井	余 梅	李 迪	
	李 利	王 燕	吕亚娜	刘 涛	张进彬	徐永红	石玉林	樊淑民	谢铭超	
	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	
	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	李 鹏	崔文庆	李 军	
	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	
	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	
	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	
	段小宾	王宪明	杨 力	张玉民	牛国花	杨 伟	葛占晓	施慧婕		

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 182 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

蔬菜和水果美味、芬芳，营养丰富，是大自然给我们的美好礼物。然而，当下快节奏的生活、日渐加大的工作压力，使很多人不能每天都吃到足够的新鲜蔬菜和水果，无法充分享受大自然的倾情馈赠。那么，如何在忙碌的日子里，不费时、不费力就能品尝到蔬果的营养和美味呢？

一个很好的办法就是：您可以买一台榨汁机或豆浆机，用各种蔬菜和水果打制蔬果汁饮用。每天只需要花短短的几分钟时间，就能为自己及家人打造出营养美味的蔬果汁。经常饮用蔬果汁，不仅能保证营养全面，还能排出毒素，净化身体。

适当饮用蔬果汁，男女老少都受益。有蔬果汁的呵护，可以使孩子茁壮成长，让女性青春亮丽，让上班族轻松解压，使老年人延年益寿。喝对蔬果汁，充分吸收其精华营养，不仅能够养护身体，还能够帮助调理小病小痛，保持身心健康。

本书精心挑选 200 多款蔬果汁，均由营养专家推荐，分别从四季保养、养护五脏、亚健康调理、调治小病痛、美容瘦身几个方面，为您的健康美丽保驾护航。同时，还为您的家人以及电脑族、熬夜族等特殊人群，送上温馨的蔬果汁配方。

本书中的蔬菜和水果，取材都是最常见的，您家门口的水果店、超市就能买到；蔬果汁的配方都是精心研制的，从营养角度调配剂量；制作方法也非常简单，让您一学就会。

最后，衷心祝愿您和您的家人，有蔬果汁的陪伴，每天都健康、快乐、美丽，不再感慨生活的匆忙，做一个享受生活的人。



目录

瘦身美容蔬果汁大盘点 10

绪论

- | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|----|
| 蔬果汁对健康有哪些益处 | 14 | 自制蔬果汁有窍门 | 25 |
| 破解蔬果中的健康密码：植物营养素.. | 15 | 蔬果巧搭配，果汁味更美 | 27 |
| 不同蔬果颜色蕴藏健康大秘密 | 16 | 放些辅料让蔬果汁更好喝 | 28 |
| 应季蔬果巧挑选 | 18 | 6个让蔬果汁更好喝、更健康的小窍门.... | 29 |

第一章

幸福滋味 原味蔬果汁

- | | | | |
|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| 经典蔬菜汁 | 32 | 葡萄汁 / 补气养血，延缓衰老 | 40 |
| 油菜汁 / 解毒消肿，排除废物 | 32 | 西瓜汁 / 清热解毒，利尿消肿 | 41 |
| 生菜汁 / 改善睡眠，瘦身减肥 | 33 | 橙汁 / 提高免疫力 | 42 |
| 胡萝卜汁 / 预防过敏 | 34 | 草莓汁 / 延缓衰老 | 43 |
| 西蓝花汁 / 预防基因突变，防癌抗癌 | 35 | 菠萝汁 / 止腹泻 | 44 |
| 西芹汁 / 促进骨骼生长 | 36 | 木瓜汁 / 美容润肤 | 45 |
| 番茄汁 / 防癌抗衰 | 37 | 经典蔬果混搭 | 46 |
| 玉米汁 / 保护心血管 | 38 | 苹果莴苣汁 / 排毒瘦身，提高智力 | 46 |
| 经典水果汁 | 39 | 葡萄芦笋汁 / 抗氧化，防衰老 | 47 |
| 苹果汁 / 缓解便秘 | 39 | 木瓜油菜汁 / 活血化痰 | 47 |

第二章

舒心过一年 四季蔬果汁

- | | | | |
|---------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| 春季 温补养阳，呵护肝脏 | 50 | 夏季 养心安神，清热防暑 | 54 |
| 西蓝花芝麻汁 / 养肝护肝 | 52 | 百合西芹苹果汁 / 养心安神 | 56 |
| 苹果菠萝生姜汁 / 消炎，防过敏 | 53 | 西瓜黄瓜汁 / 生津止渴，利尿消肿 | 57 |
| | | 番茄葡萄苹果饮 / 保护血管健康 | 57 |

秋季 滋阴养肺, 生津润燥58

- 雪梨汁 / 清热生津60
- 黄瓜雪梨山楂汁 / 滋阴清肺, 缓解秋燥 ..61
- 萝卜莲藕汁 / 养阴生津.....61

冬季 补肾养阳, 防寒暖身62

- 桂圆胡萝卜芝麻汁 / 补肾御寒64
- 胡萝卜苹果姜汁 / 防寒暖身65
- 番茄香橙汁 / 护肾防寒.....65



汁养五脏 保健蔬果汁

健脾养胃68

- 山药苹果汁 / 健脾养胃..... 70
- 菠萝酸奶 / 开胃, 助消化 71

养护心脏72

- 生菜西瓜汁 / 镇定精神, 舒缓情绪..... 74
- 红枣苹果汁 / 养心安神..... 75
- 绿茶苹果饮 / 降低心脏病发生率 75

养肝护肝76

- 黄瓜柠檬饮 / 降低胆固醇, 呵护肝脏 .. 78
- 胡萝卜梨汁 / 清热祛火, 改善肝功能 ...79
- 玉米葡萄汁 / 增强肝功能, 预防脂肪肝 79

滋润肺脏 80

- 百合圆白菜汁 / 清肺热..... 82
- 山药酸奶 / 益肺健脾护肝 82
- 荸荠生菜梨汁 / 滋润肺脏, 止咳化痰 .. 83

补肾益肾 84

- 桂圆枸杞红枣汁 / 补脾健体..... 86
- 桂圆芦荟汁 / 补肾, 消肿, 止痒 86
- 桑葚葡萄乌梅汁 / 健脾益肾, 补气养血 .. 87

保护眼睛 88

- 胡萝卜枸杞汁 / 养肝明目90
- 胡萝卜苹果芹菜汁 / 保护眼睛, 促进消化...91

去火降火92

- 西瓜香蕉汁 / 清热降火, 润肺化痰..... 94
- 橘柚生菜汁 / 清热除火, 改善睡眠.....95

补气养血96

- 胡萝卜菠菜梨汁 / 除肝火, 健脾胃..... 98
- 葡萄柠檬汁 / 补气, 活血, 强心99
- 草莓葡萄柚汁 / 调气血, 防贫血99

增强免疫力 100

- 猕猴桃菠萝苹果汁 / 润肠通便102
- 橙子葡萄柠檬汁 / 抵御感冒病毒103

抗衰老 104

- 山药南瓜牛奶蜜汁 / 抗氧化, 延缓衰老..106
- 菜花胡萝卜汁 / 抗衰老, 防癌107



轻松身心 亚健康蔬果汁

- 食欲不振**..... 110
- 菠萝苦瓜猕猴桃汁 / 消除胃胀 111
- 番茄苹果汁 / 增进食欲, 预防便秘 ... 112
- 山楂红枣汁 / 消食化积 113
- 失眠**..... 114
- 生菜梨汁 / 安神催眠, 凉血清热 115
- 芒果蜂蜜牛奶饮 / 缓和神经, 镇静催眠 ... 116
- 葡萄柚柠檬芹菜汁 / 缓解疲劳, 助眠 117
- 健忘**..... 118
- 黑芝麻南瓜汁 / 健脑益智 119
- 菠菜雪梨汁 / 促进大脑发育 120
- 疲劳无力**..... 121
- 草莓葡萄柚乳酸饮 / 增强细胞活力 ... 122
- 芒果牛奶饮 / 补充体力, 缓解疲劳 ... 123
- 菠萝香橙豆浆饮 / 中和体内酸性物质 ... 124
- 过敏**..... 125
- 丝瓜汁 / 抗过敏 126
- 白萝卜油菜汁 / 改善皮肤过敏症状 ... 127
- 生姜橘子苹果汁 / 抑制过敏症状 127

调理小病痛 对症蔬果汁

- 感冒**..... 130
- 苹果莲藕汁 / 对抗感冒病毒 131
- 白萝卜梨汁 / 消炎杀菌 132
- 菠萝油菜汁 / 清热解毒 132
- 薄荷西瓜汁 / 预防风热感冒 133
- 咳嗽**..... 134
- 荸荠雪梨汁 / 清肺解毒, 止咳 135
- 杨桃润喉汁 / 顺气润肺, 止咳化痰 ... 135
- 枇杷橘皮汁 / 健脾和肺, 止咳化痰 ... 136
- 柿子柠檬汁 / 生津健脾, 清热润肺 ... 137
- 便秘**..... 138
- 芹菜菠萝汁 / 富含膳食纤维, 促进排便 139
- 香蕉牛奶汁 / 润肠通便, 缓解便秘 ... 140
- 多纤蔬果汁 / 促进肠道蠕动 140
- 红薯牛奶汁 / 帮助排便, 促进消化 ... 141
- 贫血**..... 142
- 樱桃汁 / 预防缺铁性贫血 143
- 猕猴桃蛋黄橘子汁 / 促进铁吸收 144
- 草莓菠菜葡萄汁 / 改善贫血 145
- 樱桃草莓汁 / 改善缺铁性贫血 145
- 痛风**..... 146
- 葡萄鲜橙汁 / 缓解急性痛风 147
- 樱桃苹果汁 / 调理痛风性关节炎 147
- 高血压**..... 148
- 西芹菠菜汁 / 保持血压稳定 149
- 猕猴桃橘子汁 / 利尿降压 150
- 草莓葡萄柚橙汁 / 排除钠盐 151

番茄橘子汁 / 富含降压营养素	151	姜梨蜂蜜饮 / 止咳平喘, 清热润肺 ..	173
冠心病	152	经期不适	174
芹菜海带黄瓜汁 / 调节血压	153	圣女果圆白菜汁 / 调理月经	175
西芹苹果汁 / 安神补心	154	西蓝花豆浆汁 / 防止经期便秘	176
胡萝卜苹果豆浆 / 降低胆固醇	155	姜枣橘子汁 / 补血暖身	177
番茄菠萝汁 / 疏通心血管	155	菠萝香蕉豆浆 / 调理经期情志	177
糖尿病	156	乳腺增生	178
番茄圆白菜汁 / 消脂降糖, 净化血液 ..	157	菜花圆白菜汁 / 改善乳腺小叶增生 ..	179
番茄苦瓜汁 / 平稳降血糖	157	圆白菜苹果汁 / 预防乳腺癌	180
番茄柚子汁 / 调节糖类、脂类代谢 ..	158	胡萝卜豆浆 / 改善乳腺增生症状	181
双瓜柚子白菜汁 / 降糖降脂	159	胡萝卜西蓝花茴香汁 / 预防乳腺增生 ..	181
高脂血症	160	更年期综合征	182
苹果芦荟汁 / 降低胆固醇	161	桂圆牛奶汁 / 补血安神	183
山楂黄瓜汁 / 抑制糖类转化	162	猕猴桃生菜豆浆饮 / 改善更年期失眠 ..	183
洋葱西芹蜜汁 / 促进脂质代谢	162	骨质疏松	184
菠萝香蕉苦瓜汁 / 通便, 去火, 消脂 ..	163	菠萝橙子乳酸饮 / 促进钙吸收	185
脂肪肝	164	高钙蔬果饮 / 强健骨骼	185
柑橘荸荠汁 / 保护肝细胞	165		
萝卜番茄消脂汁 / 分解脂肪, 保护肝脏 ..	166		
西瓜荸荠莴苣汁 / 加强肝脏功能	166		
玉米葡萄干汁 / 预防脂肪肝	167		
口腔溃疡	168		
苹果油菜汁 / 改善口腔溃疡	169		
缤纷蔬果汁 / 补充维生素	169		
湿疹	170		
苦瓜柠檬蜂蜜汁 / 缓解湿疹症状	171		
白萝卜甜橙汁 / 利湿通利, 缓解湿疹 ..	171		
哮喘	172		
橘子油菜胡萝卜柠檬汁 / 缓解咳喘 ..	173		

