

不生病的 养生蔬果汁

全家人的蔬果汁使用手册

主 | 曹军 高级营养师、中国营养学会会员
编 | 孙平 中医皮肤科一线临床专家



不生病的 养生蔬果汁

主 编 | 曹军 高级营养师、中国营养学会会员
孙平 中医皮肤科一线临床专家



图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的养生蔬果汁 / 曹军, 孙平主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5537-4922-8

I. ①不… 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 148730 号

不生病的养生蔬果汁

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 978-7-5537-4922-8
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 亚健康与蔬果汁的保健功效
- 14 蔬果的四性、五味及五色
- 16 自制蔬果汁的常用工具
- 18 自制蔬果汁步骤及注意事项



01

上班族 减压活力蔬果汁

压力大

- 22 香蕉哈密瓜奶
- 22 菠萝柠檬汁
- 23 胡萝卜芹菜苹果汁
- 23 杨桃柳橙汁
- 24 橘子蜜汁
- 25 猕猴桃蔬菜汁
- 25 草莓酸奶

疲劳、免疫力差

- 26 葡萄卷心菜汁
- 26 葡萄香蕉汁
- 27 鳄梨牛奶汁
- 27 杏桃汁
- 28 李子牛奶汁
- 29 芒果橘子蛋蜜汁
- 29 猕猴桃葡萄柚汁
- 30 葡萄柚柳橙汁
- 30 红黄甜椒汁
- 31 菠菜汁
- 31 西兰花养生汁
- 32 紫甘蓝橘子汁

- 32 草莓柠檬酸奶汁
- 33 秋葵汁
- 33 西红柿酸奶汁
- 34 木瓜芝麻乳酸汁
- 34 卷心菜蓝莓汁
- 35 胡萝卜甜菜根汁
- 35 芒果酸奶汁
- 36 葡萄牛奶汁
- 36 西红柿菠萝汁
- 37 芹菜海带黄瓜汁
- 37 菠菜牛奶汁

失眠

- 38 草莓乳蜜汁
- 38 芹菜汁
- 39 核桃牛奶汁
- 39 莴苣苹果汁
- 40 香蕉牛奶汁
- 41 白菜心芥菜汁
- 41 香蕉核桃汁
- 42 洋葱苹果汁
- 42 莴苣芹菜汁

健忘、脑力退化

- 43 莴苣蔬果汁
- 43 莴苣苹果胡萝卜汁
- 44 草莓菠萝柠檬汁
- 45 葡萄柚水果蜜汁



02

女性美容塑身 蔬果汁

美容养颜

- 60 葡萄柚蔬菜汁
- 60 卷心菜芦荟汁
- 61 橘子芒果酸奶汁
- 61 李子蜜桃汁
- 62 石榴柠檬汁
- 63 蜂蜜芦荟汁
- 63 芦荟芒果酸奶汁
- 64 小黄瓜果蜜汁
- 64 哈密瓜草莓酸奶
- 65 苹果柠檬汁
- 65 木瓜蔬菜蜜汁
- 66 紫甘蓝葡萄汁
- 67 猕猴桃蜂蜜汁
- 67 芝麻山药红薯汁
- 68 莲藕蜜汁
- 68 红葡萄汁

减肥塑身

- 69 芹菜香苹汁
- 69 葡萄柚绿茶汁
- 70 番石榴西红柿汁
- 71 芦荟苹果蜜汁
- 71 红薯叶番石榴汁

排除宿便

- 72 梨酸奶汁
- 72 火龙果蜂蜜汁
- 73 葡萄柚苹果汁
- 73 小黄瓜多多汁
- 74 木瓜紫甘蓝牛奶
- 75 柳橙银耳汁
- 75 西红柿水果蜜汁
- 76 西瓜葡萄汁
- 77 菠萝蔬菜蜜汁
- 77 苹果牛奶汁

利水消肿

- 78 西瓜汁
- 78 西瓜小黄瓜汁
- 79 冬瓜苹果蜜汁
- 79 苹果西芹芦笋汁
- 80 小黄瓜苹果汁
- 81 冬瓜生姜蜜露
- 81 西瓜皮菠萝牛奶
- 82 香蕉西瓜汁
- 82 苹果苦瓜芦笋汁
- 83 哈密瓜木瓜汁
- 83 草莓果汁
- 84 西瓜苦瓜汁
- 84 胡萝卜汁
- 85 芦笋苦瓜汁
- 85 卷心菜菠萝汁

- 45 甘蔗汁
- 46 薄荷蜂蜜豆浆
- 46 胡萝卜香蕉汁
- 47 胡萝卜苹果豆浆
- 47 香蕉苹果葡萄汁
- 48 松子西红柿汁
- 48 香蕉苹果梨汁
- 焦虑、忧郁症**
- 49 小白菜苹果牛奶
- 49 柠檬酸奶汁
- 50 木瓜菠萝汁
- 51 橘子芒果汁
- 51 芒果香蕉牛奶汁
- 52 菠萝草莓橘汁
- 52 猕猴桃卷心菜汁
- 缓解视疲劳**
- 53 胡萝卜小黄瓜汁
- 53 苹果菠菜汁
- 54 胡萝卜苹果汁
- 55 西红柿甜椒汁
- 55 菠菜蜜汁
- 56 蓝莓果汁
- 56 木瓜菠菜汁
- 57 芒果哈密牛奶饮
- 57 胡萝卜桑葚蜜汁





03

青少年健康成长 蔬果汁

助消化、促食欲

- 88 菠萝苹果汁
- 88 胡萝卜山楂汁
- 89 芒果猕猴桃汁
- 89 乳酸菌香蕉汁
- 90 红薯苹果牛奶汁
- 91 苹果香瓜汁
- 91 乳酸菌西芹汁

益智健脑

- 92 草莓菠萝汁
- 92 樱桃酸奶汁
- 93 西蓝花柳橙豆浆
- 93 胡萝卜红薯汁
- 94 鲜葡萄蜜汁

补充能量、增强体质

- 95 红枣苹果汁
- 95 西蓝花甜椒汁
- 96 猕猴桃葡萄汁
- 97 蜂蜜杨桃汁
- 97 蜂蜜枇杷果汁

- 98 芹菜猕猴桃酸奶
- 98 菠萝油菜汁
- 99 草莓柠檬牛奶汁
- 99 香蕉蓝莓柳橙汁

04

中老年日常保健 蔬果汁

心脑血管疾病

- 102 青甜椒菠萝汁
- 102 菠萝百香果汁
- 103 生菜芦笋汁
- 103 芦笋芹菜乳酸汁
- 104 苹果西红柿汁
- 105 芹菜西红柿汁
- 105 菠菜荔枝汁
- 106 番石榴乳酸饮
- 106 芹菜菠萝牛奶汁
- 107 葡萄蔬果汁
- 107 西红柿白菜汁
- 108 丝瓜苹果汁
- 108 芝麻蜂蜜牛奶汁
- 109 雪梨香瓜汁

- 109 芹菜菠萝汁

更年期

- 110 山药菠萝枸杞汁
- 110 石榴牛奶汁
- 111 松子核桃蜂蜜汁
- 111 小麦草蔬果汁
- 112 木瓜豆浆汁
- 113 南瓜牛奶汁
- 113 西红柿芒果汁
- 114 芦笋西红柿牛奶
- 114 毛豆葡萄柚酸奶
- 115 豆浆蓝莓果汁
- 115 芹菜柚姜汁
- 116 苹果油菜汁
- 116 西红柿生菜汁

骨质疏松

- 117 双果酸奶汁
- 117 胡萝卜卷心菜汁
- 118 橘子牛奶蜜汁
- 119 番石榴西芹汁
- 119 菠菜卷心菜汁
- 120 豆浆可可汁
- 120 橘子牛奶汁
- 121 苹果芥菜香菜汁
- 121 南瓜橘子蜜汁

五脏调养蔬果汁

养心祛火

- 124 小白菜苹果汁
- 124 胡萝卜梨汁
- 125 莲藕鸭梨汁
- 125 芦笋芹菜汁
- 126 杏仁燕麦牛奶汁
- 127 菠萝西红柿汁
- 127 苹果甜菜汁

疏肝养肝

- 128 苦瓜牛蒡汁
- 128 草莓黄瓜汁
- 129 甜瓜芦荟柳橙汁
- 130 柳橙白菜果汁

131 荸荠西瓜汁

131 葡萄酸奶汁

健胃消食

- 132 黄瓜生姜汁
- 132 猕猴桃柳橙汁
- 133 猕猴桃可乐汁
- 133 红豆香蕉酸奶汁
- 134 胡萝卜苹果酸奶汁
- 135 李子酸奶汁
- 135 葡萄柚菠萝汁
- 136 木瓜卷心菜牛奶
- 136 火龙果汁
- 137 洋葱苹果醋汁
- 137 哈密瓜酸奶汁
- 138 苹果苦瓜牛奶汁
- 138 芒果香蕉椰奶
- 139 葡萄柚酸奶汁

139 西红柿葡萄柚饮

润肺祛痰

- 140 莲藕荸荠柠檬汁
- 140 芒果柚子汁
- 141 白萝卜莲藕梨汁
- 141 苹果萝卜甜菜汁
- 142 桂圆枣泥汁
- 143 百合红豆汁
- 143 莲藕荸荠汁

补肾固精

- 144 苹果桂圆莲子汁
- 144 莲藕豆浆汁
- 145 玫瑰黄瓜西瓜饮
- 145 芹菜芦笋葡萄汁
- 146 西瓜小黄瓜柠檬汁
- 147 草莓西蓝花汁
- 147 樱桃枸杞桂圆汁



四季时令 养生蔬果汁

清淡养阳的春季蔬果汁

- 150 胡萝卜西蓝花汁
- 150 哈密瓜草莓牛奶
- 151 橘子胡萝卜汁
- 151 雪梨芒果汁
- 152 大蒜甜菜根芹菜汁
- 153 洋葱甜椒汁
- 153 草莓苦瓜甜椒汁

清热消暑的夏季蔬果汁

- 154 雪梨西瓜香瓜汁

- 154 芒果椰子香蕉汁

- 155 莲藕柳橙苹果汁

- 155 黄瓜葡萄香蕉汁

- 156 胡萝卜苹果橙汁

- 157 胡萝卜薄荷汁

- 157 西红柿生姜汁

- 158 苹果黄瓜汁

- 158 胡萝卜山竹汁

- 159 西瓜菠萝蜂蜜汁

- 159 雪梨黄瓜汁

- 160 苹果苦瓜菠萝汁

- 160 西瓜苹果梨汁

生津防燥的秋季蔬果汁

- 161 胡萝卜西红柿蜜汁

- 161 柑橘苹果汁

- 162 雪梨汁

- 163 南瓜柑橘果汁

- 163 蜂蜜柚子雪梨汁

- 164 芹菜牛奶汁

- 164 哈密瓜柳橙汁

- 165 哈密瓜菠萝汁

- 165 橘子雪梨汁

温经散寒的冬季蔬果汁

- 166 二瓜荸荠汁

- 166 桂圆芦荟汁

- 167 南瓜红枣汁

- 167 莲藕雪梨汁

- 168 茴香柳橙姜汁

- 169 姜枣橘子汁

- 169 红枣生姜汁





07

五色蔬果的 保健密码

红色蔬果

- 172 西红柿葡萄柚汁
- 172 苹果胡萝卜牛奶汁
- 173 草莓柳橙菠萝汁

黄色蔬果

- 174 生菜菠萝汁
- 174 冬瓜香蕉酸奶汁
- 175 哈密瓜草莓奶昔

- 176 木瓜柳橙牛奶汁
- 176 双瓜菠萝蜜汁
- 177 百香果洋葱汁
- 178 牛蒡薏米番石榴汁
- 178 山药香蕉牛奶汁
- 179 牛蒡苹果蜜汁

绿色蔬果

- 180 香瓜芹菜汁
- 180 芹菜香瓜蜜蜜汁
- 181 菠菜芒果柳橙汁

白色蔬果

- 182 苹果梨汁
- 182 杏仁坚果豆奶

- 183 番石榴荔枝汁

黑色蔬果

- 184 葡萄柳橙汁
- 184 蓝莓奶昔
- 185 樱桃芹菜汁

- 186 附录一：蔬果汁中的水果图鉴

- 192 附录二：蔬果汁中的蔬菜图鉴

- 198 附录三：蔬果汁中的其他材料图鉴

不生病的 养生蔬果汁

主 | 曹军 高级营养师、中国营养学会会员
编 | 孙平 中医皮肤科一线临床专家



图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的养生蔬果汁 / 曹军, 孙平主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5537-4922-8

I. ①不… 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 148730 号

不生病的养生蔬果汁

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 978-7-5537-4922-8
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。

让蔬果汁 成为你的家庭医生

蔬果汁是指用新鲜蔬菜和水果以及其他一些材料鲜榨调配而成的饮品，因做法简单、营养丰富，兼具养生保健功能而备受人们的青睐。尤其是近些年来，随着物质条件的丰富，在家里自己手工制作蔬果汁已成为越来越多人的选择。

家庭是社会组织的基本单元，也是社会各个年龄阶层人群的缩影，其中有工作忙碌、普遍处于亚健康状态的中年人；有正处于生长发育阶段的青少年；有随着年龄增加，常常受到心脑血管疾病及骨质疏松困扰的老年人。他们都会受到不同程度的来自身体健康方面的困扰，蔬果汁就是一种行之有效的对应方法。常喝蔬果汁，不仅可以有效地调理各种亚健康状态，而且对一些常见病也有一定程度上的辅助治疗作用。但是，每种蔬果都具有不同的营养价值，它们或为人体提供各种必需的维生素，或含有充足的矿物质，有的还含有某些独特的营养物质。那么，如果能够充分区别，则有可能事半功倍，甚至会对身体健康起到相反的效果。

本书前4章，上班族减压活力蔬果汁、女性美容塑身蔬果汁、青少年健康成长蔬果汁、中老年日常保健蔬果汁，分别针对不同家庭成员的生理特点和经常会遇到的问题，量身制定了具有不同功效的蔬果汁。力求做到有的放矢、事半功倍，使您在品尝美味的同时，又能够真正地收获健康。本书的后3章，五脏调养蔬果汁、四季时令养生蔬果汁、五色蔬果的养生密码，则是从中医的不同角度出发，罗列出不同种类的养生蔬果汁。

总之，本书通俗易懂、操作简单、图文并茂，力求为您全家呈上蔬果汁盛宴，陪您健康地走过春夏秋冬。



Contents | 目录

- 10 阅读导航
- 12 亚健康与蔬果汁的保健功效
- 14 蔬果的四性、五味及五色
- 16 自制蔬果汁的常用工具
- 18 自制蔬果汁步骤及注意事项



01

上班族 减压活力蔬果汁

压力大

- 22 香蕉哈密瓜奶
- 22 菠萝柠檬汁
- 23 胡萝卜芹菜苹果汁
- 23 杨桃柳橙汁
- 24 橘子蜜汁
- 25 猕猴桃蔬菜汁
- 25 草莓酸奶

疲劳、免疫力差

- 26 葡萄卷心菜汁
- 26 葡萄香蕉汁
- 27 鳄梨牛奶汁
- 27 杏桃汁
- 28 李子牛奶汁
- 29 芒果橘子蛋蜜汁
- 29 猕猴桃葡萄柚汁
- 30 葡萄柚柳橙汁
- 30 红黄甜椒汁
- 31 菠菜汁
- 31 西兰花养生汁
- 32 紫甘蓝橘子汁

- 32 草莓柠檬酸奶汁

- 33 秋葵汁

- 33 西红柿酸奶汁

- 34 木瓜芝麻乳酸汁

- 34 卷心菜蓝莓汁

- 35 胡萝卜甜菜根汁

- 35 芒果酸奶汁

- 36 葡萄牛奶汁

- 36 西红柿菠萝汁

- 37 芹菜海带黄瓜汁

- 37 菠菜牛奶汁

失眠

- 38 草莓乳蜜汁

- 38 芹菜汁

- 39 核桃牛奶汁

- 39 莴苣苹果汁

- 40 香蕉牛奶汁

- 41 白菜心芥菜汁

- 41 香蕉核桃汁

- 42 洋葱苹果汁

- 42 莴苣芹菜汁

健忘、脑力退化

- 43 莴苣蔬果汁

- 43 莴苣苹果胡萝卜汁

- 44 草莓菠萝柠檬汁

- 45 葡萄柚水果蜜汁



02

女性美容塑身 蔬果汁

美容养颜

- 45 甘蔗汁
- 46 薄荷蜂蜜豆浆
- 46 胡萝卜香蕉汁
- 47 胡萝卜苹果豆浆
- 47 香蕉苹果葡萄汁
- 48 松子西红柿汁
- 48 香蕉苹果梨汁
- 焦虑、忧郁症**
- 49 小白菜苹果牛奶
- 49 柠檬酸奶汁
- 50 木瓜菠萝汁
- 51 橘子芒果汁
- 51 芒果香蕉牛奶汁
- 52 菠萝草莓橘汁
- 52 猕猴桃卷心菜汁
- 缓解视疲劳**
- 53 胡萝卜小黄瓜汁
- 53 苹果菠菜汁
- 54 胡萝卜苹果汁
- 55 西红柿甜椒汁
- 55 菠菜蜜汁
- 56 蓝莓果汁
- 56 木瓜菠菜汁
- 57 芒果哈密牛奶饮
- 57 胡萝卜桑葚蜜汁

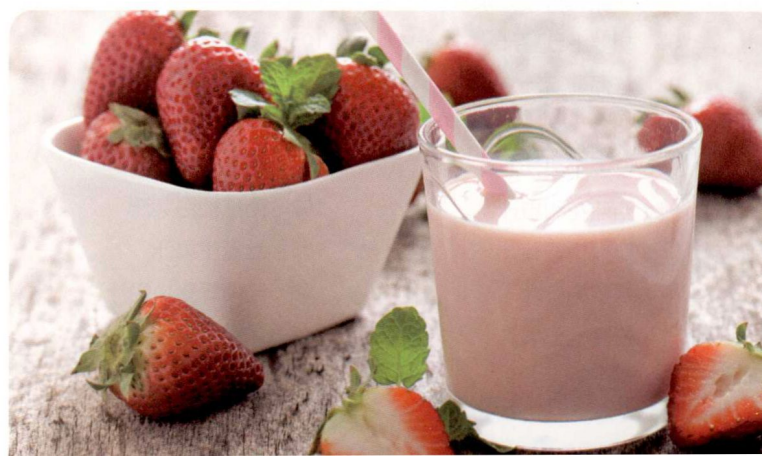
- 60 葡萄柚蔬菜汁
- 60 卷心菜芦荟汁
- 61 橘子芒果酸奶汁
- 61 李子蜜桃汁
- 62 石榴柠檬汁
- 63 蜂蜜芦荟汁
- 63 芦荟芒果酸奶汁
- 64 小黄瓜果蜜汁
- 64 哈密瓜草莓酸奶
- 65 苹果柠檬汁
- 65 木瓜蔬菜蜜汁
- 66 紫甘蓝葡萄汁
- 67 猕猴桃蜂蜜汁
- 67 芝麻山药红薯汁
- 68 莲藕蜜汁
- 68 红葡萄汁
- 减肥塑身**
- 69 芹菜香茅汁
- 69 葡萄柚绿茶汁
- 70 番石榴西红柿汁
- 71 芦荟苹果蜜汁
- 71 红薯叶番石榴汁

排除宿便

- 72 梨酸奶汁
- 72 火龙果蜂蜜汁
- 73 葡萄柚苹果汁
- 73 小黄瓜多多汁
- 74 木瓜紫甘蓝牛奶
- 75 柳橙银耳汁
- 75 西红柿水果蜜汁
- 76 西瓜葡萄汁
- 77 菠萝蔬菜蜜汁
- 77 苹果牛奶汁

利水消肿

- 78 西瓜汁
- 78 西瓜小黄瓜汁
- 79 冬瓜苹果蜜汁
- 79 苹果西芹芦笋汁
- 80 小黄瓜苹果汁
- 81 冬瓜生姜蜜露
- 81 西瓜皮菠萝牛奶
- 82 香蕉西瓜汁
- 82 苹果苦瓜芦笋汁
- 83 哈密瓜木瓜汁
- 83 草莓果汁
- 84 西瓜苦瓜汁
- 84 胡萝卜汁
- 85 芦笋苦瓜汁
- 85 卷心菜菠萝汁





03

青少年健康成长 蔬果汁

助消化、促食欲

- 88 菠萝苹果汁
- 88 胡萝卜山楂汁
- 89 芒果猕猴桃汁
- 89 乳酸菌香蕉汁
- 90 红薯苹果牛奶汁
- 91 苹果香瓜汁
- 91 乳酸菌西芹汁

益智健脑

- 92 草莓菠萝汁
- 92 樱桃酸奶汁
- 93 西蓝花柳橙豆浆
- 93 胡萝卜红薯汁
- 94 鲜葡萄蜜汁

补充能量、增强体质

- 95 红枣苹果汁
- 95 西蓝花甜椒汁
- 96 猕猴桃葡萄汁
- 97 蜂蜜杨桃汁
- 97 蜂蜜枇杷果汁

98 芹菜猕猴桃酸奶

98 菠萝油菜汁

99 草莓柠檬牛奶汁

99 香蕉蓝莓柳橙汁

04

中老年日常保健 蔬果汁

心脑血管疾病

- 102 青甜椒菠萝汁
- 102 菠萝百香果汁
- 103 生菜芦笋汁
- 103 芦笋芹菜乳酸汁
- 104 苹果西红柿汁
- 105 芹菜西红柿汁
- 105 菠菜荔枝汁
- 106 番石榴乳酸饮
- 106 芹菜菠萝牛奶汁
- 107 葡萄蔬果汁
- 107 西红柿白菜汁
- 108 丝瓜苹果汁
- 108 芝麻蜂蜜牛奶汁
- 109 雪梨香瓜汁

109 芹菜菠萝汁

更年期

- 110 山药菠萝枸杞汁
- 110 石榴牛奶汁
- 111 松子核桃蜂蜜汁
- 111 小麦草蔬果汁
- 112 木瓜豆浆汁
- 113 南瓜牛奶汁
- 113 西红柿芒果汁
- 114 芦笋西红柿牛奶汁
- 114 毛豆葡萄柚酸奶
- 115 豆浆蓝莓果汁
- 115 芹菜柚姜汁
- 116 苹果油菜汁
- 116 西红柿生菜汁

骨质疏松

- 117 双果酸奶汁
- 117 胡萝卜卷心菜汁
- 118 橘子牛奶蜜汁
- 119 番石榴西芹汁
- 119 菠菜卷心菜汁
- 120 豆浆可可汁
- 120 橘子牛奶汁
- 121 苹果芹菜香菜汁
- 121 南瓜橘子蜜汁

五脏调养蔬果汁

养心祛火

- 124 小白菜苹果汁
- 124 胡萝卜梨汁
- 125 莲藕鸭梨汁
- 125 芦笋芹菜汁
- 126 杏仁燕麦牛奶汁
- 127 菠萝西红柿汁
- 127 苹果甜菜汁
- 疏肝养肝
- 128 苦瓜牛蒡汁
- 128 草莓黄瓜汁
- 129 甜瓜芦荟柳橙汁
- 130 柳橙白菜果汁

131 荸荠西瓜汁

131 葡萄酸奶汁

健胃消食

- 132 黄瓜生姜汁
- 132 猕猴桃柳橙汁
- 133 猕猴桃可乐汁
- 133 红豆香蕉酸奶汁
- 134 胡萝卜苹果酸奶汁
- 135 李子酸奶汁
- 135 葡萄柚菠萝汁
- 136 木瓜卷心菜牛奶
- 136 火龙果汁
- 137 洋葱苹果醋汁
- 137 哈密瓜酸奶汁
- 138 苹果苦瓜牛奶汁
- 138 芒果香蕉椰奶
- 139 葡萄柚酸奶汁

139 西红柿葡萄柚饮

润肺祛痰

- 140 莲藕荸荠柠檬汁
- 140 芒果柚子汁
- 141 白萝卜莲藕梨汁
- 141 苹果萝卜甜菜汁
- 142 桂圆枣泥汁
- 143 百合红豆汁
- 143 莲藕荸荠汁

补肾固精

- 144 苹果桂圆莲子汁
- 144 莲藕豆浆汁
- 145 玫瑰黄瓜西瓜饮
- 145 芹菜芦笋葡萄汁
- 146 西瓜小黄瓜柠檬汁
- 147 草莓西蓝花汁
- 147 樱桃枸杞桂圆汁



四季时令 养生蔬果汁

清淡养阳的春季蔬果汁

- 150 胡萝卜西蓝花汁
- 150 哈密瓜草莓牛奶
- 151 橘子胡萝卜汁
- 151 雪梨芒果汁
- 152 大蒜甜菜根芹菜汁
- 153 洋葱甜椒汁
- 153 草莓苦瓜甜椒汁

清热消暑的夏季蔬果汁

- 154 雪梨西瓜香瓜汁

- 154 芒果椰子香蕉汁

- 155 莲藕柳橙苹果汁

- 155 黄瓜葡萄香蕉汁

- 156 胡萝卜苹果橙汁

- 157 胡萝卜薄荷汁

- 157 西红柿生姜汁

- 158 苹果黄瓜汁

- 158 胡萝卜山竹汁

- 159 西瓜菠萝蜂蜜汁

- 159 雪梨黄瓜汁

- 160 苹果苦瓜菠萝汁

- 160 西瓜苹果梨汁

生津防燥的秋季蔬果汁

- 161 胡萝卜西红柿蜜汁

- 161 柑橘苹果汁

- 162 雪梨汁

- 163 南瓜柑橘果汁

- 163 蜂蜜柚子雪梨汁

- 164 芹菜牛奶汁

- 164 哈密瓜柳橙汁

- 165 哈密瓜菠萝汁

- 165 橘子雪梨汁

温经散寒的冬季蔬果汁

- 166 二瓜荸荠汁

- 166 桂圆芦荟汁

- 167 南瓜红枣汁

- 167 莲藕雪梨汁

- 168 茴香柳橙姜汁

- 169 姜枣橘子汁

- 169 红枣生姜汁

