

一杯蔬果汁

喝出大健康

高级营养师联袂中医皮肤科一线临床专家推荐，近300款蔬果汁，喝出全家健康。

曹军 孙平 主编



一杯蔬果汁

喝出大健康

曹军 孙平 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

一杯蔬果汁喝出大健康 / 曹军, 孙平主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5537-4929-7

I. ①—… 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 148720 号

一杯蔬果汁喝出大健康

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 978-7-5537-4929-7
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 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 自制蔬果汁的注意事项



01

调五脏， 打好健康的基础

强健脾胃

- | | |
|------------|-------------|
| 22 卷心菜苹果汁 | 34 莴笋菠萝汁 |
| 22 胡萝卜苹果酸奶 | 34 卷心菜水果汁 |
| 23 黄瓜生姜汁 | 35 胡萝卜西瓜酸奶 |
| 23 猕猴桃柳橙汁 | 35 胡萝卜李子汁 |
| 24 双花汁 | 36 胡萝卜木瓜汁 |
| 25 猕猴桃可乐汁 | 36 猕猴桃柠檬汁 |
| 25 苹果葡萄柚汁 | 37 西红柿沙田柚汁 |
| 26 李子酸奶汁 | 37 莲藕柳橙苹果汁 |
| 26 葡萄柚菠萝汁 | 38 芹菜红椒水果汁 |
| 27 木瓜卷心菜牛奶 | 38 西芹苹果柠檬汁 |
| 27 火龙果汁 | 39 莴笋葡萄柚汁 |
| 28 苹果苦瓜牛奶汁 | 39 西蓝花西红柿汁 |
| 29 洋葱苹果醋汁 | 40 香瓜苹果芹菜汁 |
| 29 哈密瓜酸奶汁 | 40 芭蕉果蔬汁 |
| 30 葡萄柚酸奶汁 | 41 香蕉菠菜牛奶汁 |
| 30 山药香蕉牛奶汁 | 41 薄荷蔬果汁 |
| 31 胡萝卜蔬菜汁 | 42 猕猴桃无花果汁 |
| 31 蔬果核桃仁蜜奶 | 42 芒果人参果汁 |
| 32 胡萝卜芹菜汁 | 43 柠檬豆浆汁 |
| 33 甜椒芹菜汁 | 43 卷心菜香蕉汁 |
| 33 海带豆腐蔬菜汁 | 44 草莓油菜猕猴桃汁 |
| | 45 黄瓜蔬菜汁 |
| | 45 菠萝沙田柚汁 |
| | 46 酸甜葡萄汁 |
| | 46 芒果香蕉椰奶汁 |
| | 47 菠萝牛奶汁 |
| | 47 哈密瓜双奶汁 |



养心安神

- 48 莲藕鸭梨汁
- 48 芦笋芹菜汁
- 49 芒果香蕉牛奶汁
- 49 洋葱苹果汁
- 50 胡萝卜梨汁
- 51 胡萝卜橘香奶昔
- 51 红枣黄豆牛奶汁

滋阴润肺

- 52 莲藕荸荠柠檬汁
- 52 芒果柚子汁
- 53 白萝卜莲藕梨汁
- 53 苹果萝卜甜菜汁
- 54 桂圆枣泥汁
- 55 百合红豆汁
- 55 西芹香蕉可可汁

疏肝养肝

- 56 什锦蔬果汁
- 56 香芹芦笋苹果汁
- 57 石莲花芦荟汁
- 57 卷心菜甘蔗汁
- 58 葡萄酸奶汁
- 59 白萝卜卷心菜汁
- 59 橘子芒果汁
- 60 柳橙白菜汁
- 60 苦瓜牛蒡汁
- 61 黄瓜水果汁

61 甜瓜芦荟柳橙汁

益肾固精

- 62 苹果桂圆莲子汁
- 62 莲藕豆浆汁
- 63 西瓜黄瓜汁
- 63 芹菜芦笋葡萄汁
- 64 西瓜小黄瓜柠檬汁
- 65 柠檬香瓜柳橙汁
- 65 桂圆枸杞红枣汁

71 黑豆红糖水

71 茭白水果汁

咳嗽

- 72 杨桃菠萝汁
- 72 金橘芦荟汁
- 73 草莓樱桃汁
- 73 莲藕荸荠汁
- 74 姜梨蜂蜜饮
- 75 莲藕橘皮蜜汁
- 75 橘子苹果汁
- 76 西红柿葡萄柚汁
- 76 苹果柳橙蔬菜汁
- 77 莲藕苹果汁
- 77 木瓜菠菜汁
- 78 柳橙汁
- 78 柳橙菠菜汁
- 79 萝卜雪梨橄榄汁
- 79 橘子雪梨汁

感冒

- 80 猕猴桃菠萝酸奶
- 80 大蒜胡萝卜汁

02

抗疲劳， 消灭常见小毛病

皮肤敏感

- 68 清凉丝瓜汁
- 68 紫苏苹果汁
- 69 葡萄菠菜汁
- 69 桂圆芦荟汁
- 70 猕猴桃酸奶汁



- 81 柳橙香蕉酸奶
- 81 苹果小萝卜汁
- 82 芒果胡萝卜柳橙汁
- 83 西芹香蕉汁
- 83 柳橙香蕉酸奶
- 84 菠菜香蕉汁
- 84 菠菜柳橙苹果汁
- 85 苹果莲藕柳橙汁
- 85 菠菜橘子汁

免疫力低下

- 86 芦笋西红柿汁
- 86 油菜芹菜汁
- 87 莲藕柿子汁
- 87 洋葱草莓酸汁
- 88 菠菜汁
- 89 参须汁
- 89 南瓜豆浆汁
- 90 胡萝卜柑橘汁
- 90 胡萝卜冰糖汁
- 91 黄瓜苹果菠萝汁
- 91 黄瓜西瓜芹菜汁
- 92 莲藕菠萝芒果汁

- 92 葡萄柚柳橙汁
- 93 西蓝花鳄梨汁
- 93 紫甘蓝橘子汁
- 94 红黄甜椒汁
- 95 莲藕柠檬汁
- 95 西芹菠萝牛奶汁
- 96 油菜李子汁
- 96 木瓜莴笋汁
- 97 草莓柠檬酸奶汁
- 97 桑葚青梅杨桃汁

易疲劳

- 98 胡萝卜红薯蜜汁
- 98 卷心菜莴笋汁
- 99 菠菜黑芝麻奶蜜
- 99 白萝卜汁
- 100 西红柿芹菜酸奶汁
- 101 苹果芹菜油菜汁
- 101 毛豆香蕉汁
- 102 蔬菜菠萝汁
- 102 土豆莲藕蜜汁
- 103 西芹苹果薄荷汁
- 103 荸荠山药酸奶汁



03

补血抗衰老， 调理妇科病

贫血

- 106 哈密瓜柳橙汁
- 106 樱桃酸奶汁
- 107 西蓝花菠菜汁
- 107 菠萝西红柿汁
- 108 橘柚汁
- 109 哈密瓜苦瓜汁
- 109 红葡萄汁
- 110 胡萝卜蔬果汁
- 110 樱桃西红柿酸奶
- 111 柑橘茉莉花汁
- 111 核桃苹果牛奶汁
- 112 草莓牛奶汁
- 112 梅脯红茶汁
- 113 胡萝卜菠菜汁
- 113 胡萝卜菜花汁





- 114 菠菜生姜酸奶汁
- 114 胡萝卜莴笋汁
- 115 香蕉葡萄汁
- 115 樱桃枸杞桂圆汁

经期不适

- 116 香蕉柳橙汁
- 116 苜蓿芽果香豆浆
- 117 胡萝卜豆浆汁
- 117 苹果蔬菜汁
- 118 香蕉木瓜汁
- 119 生姜苹果汁
- 119 菠萝柠檬豆浆汁
- 120 苹果菠萝生姜汁
- 120 胡萝卜菠萝汁
- 121 西红柿红甜椒汁
- 121 生姜红茶汁

更年期症状

- 122 芹菜香蕉酸奶汁
- 122 山药菠萝汁
- 123 芹菜柚子姜汁
- 123 西红柿生菜汁

- 124 豆浆蓝莓汁
- 125 豆浆可可汁
- 125 毛豆葡萄柚酸奶

妇科病

- 126 西蓝花猕猴桃汁
- 126 橘芹菜花汁
- 127 柳橙蛋黄蜂蜜汁
- 127 菠菜胡萝卜牛奶

04

降三高， 护理心脑血管

降血压

- 130 芹菜柠檬汁
- 130 芹菜梨蜜汁
- 131 莴笋蔬果汁
- 131 白菜柠檬汁
- 132 黄瓜芹菜汁
- 133 红薯叶水果蜜汁

- 133 葡萄芦笋苹果饮
- 134 西红柿柠檬蜜奶
- 134 柑橘柠檬蜂蜜汁
- 135 番石榴乳酸饮
- 135 芹菜菠萝牛奶汁
- 136 西瓜芹菜汁
- 137 芝麻胡萝卜酸奶
- 137 乌龙茶苹果汁

降血脂

- 138 胡萝卜汁
- 138 卷心菜蜜汁
- 139 黄花菠菜汁
- 139 山药菠萝枸杞汁
- 140 西红柿海带汁
- 141 卷心菜橘子汁
- 141 胡萝卜卷心菜汁
- 142 胡萝卜梨柠檬汁
- 142 生菜苹果汁
- 143 西蓝花葡萄梨汁
- 143 苹果双菜酸奶汁
- 144 李子生菜柠檬汁



144 柠檬茭白水果汁

145 草莓豆浆蜂蜜汁

145 香蕉咖啡牛奶汁

146 乌龙茶桃汁

146 猕猴桃荸荠汁

147 西蓝花绿茶汁

147 草莓双笋汁

控制血糖

148 苦瓜芦笋汁

148 芦荟汁

149 黄瓜木瓜柠檬汁

149 西芹苦瓜汁

150 苦瓜汁

151 三色甜椒汁

151 芹菜西红柿汁

152 柠檬芦荟芹菜汁

152 葡萄柚芦荟汁

153 蜂蜜苦瓜生姜汁

153 火龙果白萝卜汁

154 苹果黄瓜柠檬汁

155 山药牛奶汁

155 苹果汁

强健血管

156 菠菜荔枝汁

156 青甜椒菠萝汁

157 苹果西红柿汁

157 什锦四果汁

158 芦笋芹菜乳酸菌汁

159 黄瓜芦笋柠檬汁

159 苹果甜菜根汁

160 苹果豆浆汁

160 洋葱柳橙汁

161 火龙果酸奶汁

161 荞麦茶猕猴桃汁

促进血液循环

162 芹菜洋葱胡萝卜汁

162 香蕉可可牛奶汁

163 菠萝苹果汁

163 胡萝卜苹果醋汁

164 苹果菠菜汁

165 香瓜芹菜汁

165 西蓝花果醋汁

166 豆浆柠檬汁

166 生菜芦笋汁

167 香瓜蔬菜蜜汁

167 丝瓜苹果汁

好贴心，特殊人群的特调蔬果汁

孕妇

- 170 西红柿豆腐汁
- 170 胡萝卜红薯牛奶
- 171 卷心菜胡萝卜汁
- 171 莲藕胡萝卜汁
- 172 西红柿蜂蜜汁
- 173 卷心菜白萝卜汁
- 173 卷心菜水芹汁
- 174 芦笋洋葱红糖汁
- 174 五色蔬菜汁
- 175 白萝卜生姜汁
- 175 葡萄柠檬蔬果汁

- 176 葡萄柚蔬果汁
- 176 草莓蔬果汁
- 177 苹果胡萝卜汁
- 177 芒果胡萝卜酸奶

- 178 菠菜胡萝卜汁

- 179 西红柿甘蔗汁

- 179 葡萄柚牛奶汁

烟民

- 180 百合卷心菜蜜汁
- 180 猕猴桃蔬果汁
- 181 猕猴桃椰奶汁
- 181 苦瓜胡萝卜汁

酗酒者

- 182 西瓜柠檬汁
- 182 甘蔗西红柿汁
- 183 芝麻香蕉牛奶汁
- 183 姜黄柠檬汁

- 184 西瓜莴笋汁

- 185 菠萝卷心菜汁

- 185 草莓苹果萝卜汁

外食族

- 186 苹果香蕉芹菜汁

- 186 菠萝苦瓜汁

- 187 柳橙芒果牛奶汁

- 187 猕猴桃卷心菜汁

- 188 火龙果菠萝汁

- 189 西瓜菠萝汁

- 189 葡萄卷心菜汁

- 190 附录一：

蔬果汁中的蔬菜图鉴

- 194 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



一杯蔬果汁

喝出大健康

曹军 孙平 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

一杯蔬果汁喝出大健康 / 曹军, 孙平主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5537-4929-7

I . ①—… 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 148720 号

一杯蔬果汁喝出大健康

主 编	曹 军	孙 平
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	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 978-7-5537-4929-7
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。

对症调理的 神奇蔬果汁

随着社会经济的不断发展，人们的生活节奏越来越快，压力大、生活不规律、饮食结构失衡等问题愈发凸显，随之而来的健康问题也成了人们普遍关注的焦点。生活水平提高后，多油多盐、大鱼大肉的食品成了餐桌上的主角，如今的人们早已不缺乏营养，欠缺的是营养均衡。压力、加班、熬夜等不健康因素无处不在，怎样才能把不健康的生活过得健康一些呢？蔬果汁可以帮助人们解除烦恼。

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胃肠对油脂的吸收；有的则富含抗氧化物质，能令身体更年轻。但是，单一食用某一种蔬果，不仅味道欠佳，而且营养单调。混合调制的蔬果汁，口味更有层次感，营养也更加丰富。适量饮用蔬果汁，可以起到强身健体、辅助治疗疾病的作用，可以对很多不适症状进行有效的调理。

本书精选了近百种蔬果，按照各自的营养功效进行搭配，分别从调理五脏、消灭常见小毛病、调理妇科病、护理心脑血管，以及满足特殊人群的特殊需要等方面，定制了近300款蔬果汁，再配以精美图片和各种蔬果的知识介绍，图文并茂、通俗易懂、简单易操作。既能满足大众的普遍需要，也能为孕妇、烟民、酗酒者、外食族等特殊人群提供有针对性的帮助。

在闲暇之余，亲自动手调制一杯蔬果汁，不仅是慢生活的享受，更是对自己和家人健康负责的生活态度。自此开启一场芬芳多彩的蔬果汁盛宴，度过有汁有味的健康人生。



Contents | 目录

- 10 阅读导航
- 12 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 自制蔬果汁的注意事项



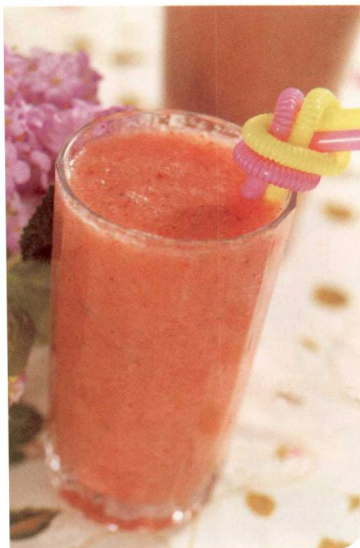
01

调五脏， 打好健康的基础

强健脾胃

- 22 卷心菜苹果汁
- 22 胡萝卜苹果酸奶
- 23 黄瓜生姜汁
- 23 猕猴桃柳橙汁
- 24 双花汁
- 25 猕猴桃可乐汁
- 25 苹果葡萄柚汁
- 26 李子酸奶汁
- 26 葡萄柚菠萝汁
- 27 木瓜卷心菜牛奶
- 27 火龙果汁
- 28 苹果苦瓜牛奶汁
- 29 洋葱苹果醋汁
- 29 哈密瓜酸奶汁
- 30 葡萄柚酸奶汁
- 30 山药香蕉牛奶汁
- 31 胡萝卜蔬菜汁
- 31 蔬果核桃仁蜜奶
- 32 胡萝卜芹菜汁
- 33 甜椒芹菜汁
- 33 海带豆腐蔬菜汁

- 34 莴笋菠萝汁
- 34 卷心菜水果汁
- 35 胡萝卜西瓜酸奶
- 35 胡萝卜李子汁
- 36 胡萝卜木瓜汁
- 36 猕猴桃柠檬汁
- 37 西红柿沙田柚汁
- 37 莲藕柳橙苹果汁
- 38 芹菜红椒水果汁
- 38 西芹苹果柠檬汁
- 39 莴笋葡萄柚汁
- 39 西蓝花西红柿汁
- 40 香瓜苹果芹菜汁
- 40 芭蕉果蔬汁
- 41 香蕉菠菜牛奶汁
- 41 薄荷蔬果汁
- 42 猕猴桃无花果汁
- 42 芒果人参果汁
- 43 柠檬豆浆汁
- 43 卷心菜香蕉汁
- 44 草莓油菜猕猴桃汁
- 45 黄瓜蔬菜汁
- 45 菠萝沙田柚汁
- 46 酸甜葡萄汁
- 46 芒果香蕉椰奶汁
- 47 菠萝牛奶汁
- 47 哈密瓜双奶汁





养心安神

- 48 莲藕鸭梨汁
- 48 芦笋芹菜汁
- 49 芒果香蕉奶汁
- 49 洋葱苹果汁
- 50 胡萝卜梨汁
- 51 胡萝卜橘香奶昔
- 51 红枣黄豆牛奶汁

滋阴润肺

- 52 莲藕荸荠柠檬汁
- 52 芒果柚子汁
- 53 白萝卜莲藕梨汁
- 53 苹果萝卜甜菜汁
- 54 桂圆枣泥汁
- 55 百合红豆汁
- 55 西芹香蕉可司汁

疏肝养肝

- 56 什锦蔬果汁
- 56 香芹芦笋苹果汁
- 57 石莲花芦荟汁
- 57 卷心菜甘蔗汁
- 58 葡萄酸奶汁
- 59 白萝卜卷心菜汁
- 59 橘子芒果汁
- 60 柳橙白菜汁
- 60 苦瓜牛蒡汁
- 61 黄瓜水果汁

- 61 甜瓜芦荟柳橙汁

益肾固精

- 62 苹果桂圆莲子汁
- 62 莲藕豆浆汁
- 63 西瓜黄瓜汁
- 63 芹菜芦笋葡萄汁
- 64 西瓜小黄瓜柠檬汁
- 65 柠檬香瓜柳橙汁
- 65 桂圆枸杞红枣汁

- 71 黑豆红糖水

- 71 茭白水果汁

咳嗽

- 72 杨桃菠萝汁
- 72 金橘芦荟汁
- 73 草莓樱桃汁
- 73 莲藕荸荠汁
- 74 姜梨蜂蜜饮
- 75 莲藕橘皮蜜汁
- 75 橘子苹果汁
- 76 西红柿葡萄柚汁
- 76 苹果柳橙蔬菜汁
- 77 莲藕苹果汁
- 77 木瓜菠菜汁
- 78 柳橙汁
- 78 柳橙菠菜汁
- 79 萝卜雪梨橄榄汁
- 79 橘子雪梨汁

感冒

- 80 猕猴桃菠萝酸奶
- 80 大蒜胡萝卜汁

02

抗疲劳， 消灭常见小毛病

皮肤敏感

- 68 清凉丝瓜汁
- 68 紫苏苹果汁
- 69 葡萄菠菜汁
- 69 桂圆芦荟汁
- 70 猕猴桃酸奶汁



- 81 柳橙香蕉酸奶蜜
- 81 苹果小萝卜汁
- 82 芒果胡萝卜柳橙汁
- 83 西芹香蕉汁
- 83 柳橙香蕉酸奶汁
- 84 菠菜香蕉汁
- 84 菠菜柳橙苹果汁
- 85 苹果莲藕柳橙汁
- 85 菠菜橘子汁

免疫力低下

- 86 芦笋西红柿汁
- 86 油菜芹菜汁
- 87 莲藕柿子汁
- 87 洋葱草莓酸汁
- 88 菠菜汁
- 89 参须汁
- 89 南瓜豆浆汁
- 90 胡萝卜柑橘汁
- 90 胡萝卜冰糖汁
- 91 黄瓜苹果菠萝汁
- 91 黄瓜西瓜芹菜汁
- 92 莲藕菠萝芒果汁

- 92 葡萄柚柳橙汁
- 93 西蓝花鳄梨汁
- 93 紫甘蓝橘子汁
- 94 红黄甜椒汁
- 95 莲藕柠檬汁
- 95 西芹菠萝牛奶汁
- 96 油菜李子汁
- 96 木瓜莴笋汁
- 97 草莓柠檬酸奶汁
- 97 桑葚青梅杨桃汁

易疲劳

- 98 胡萝卜红薯蜜汁
- 98 卷心菜莴笋汁
- 99 菠菜黑芝麻奶蜜
- 99 白萝卜汁
- 100 西红柿芹菜酸奶汁
- 101 苹果芹菜油菜汁
- 101 毛豆香蕉汁
- 102 蔬菜菠萝汁
- 102 土豆莲藕蜜汁
- 103 西芹苹果薄荷汁
- 103 荸荠山药酸奶汁



03

补血抗衰老， 调理妇科病

贫血

- 106 哈密瓜柳橙汁
- 106 樱桃酸奶汁
- 107 西蓝花菠菜汁
- 107 菠萝西红柿汁
- 108 橘柚汁
- 109 哈密瓜苦瓜汁
- 109 红葡萄汁
- 110 胡萝卜蔬果汁
- 110 樱桃西红柿酸奶
- 111 柑橘茉莉花汁
- 111 核桃苹果牛奶汁
- 112 草莓牛奶汁
- 112 梅脯红茶汁
- 113 胡萝卜菠菜汁
- 113 胡萝卜菜花汁





- 114 菠菜生姜酸奶汁
- 114 胡萝卜莴笋汁
- 115 香蕉葡萄汁
- 115 樱桃枸杞桂圆汁

经期不适

- 116 香蕉柳橙汁
- 116 苜蓿芽果香豆浆
- 117 胡萝卜豆浆汁
- 117 苹果蔬菜汁
- 118 香蕉木瓜汁
- 119 生姜苹果汁
- 119 菠萝柠檬豆浆汁
- 120 苹果菠萝生姜汁
- 120 胡萝卜菠萝汁
- 121 西红柿红甜椒汁
- 121 生姜红茶汁

更年期症状

- 122 芹菜香蕉酸奶汁
- 122 山药菠萝汁
- 123 芹菜柚子姜汁
- 123 西红柿生菜汁

- 124 豆浆蓝莓汁
- 125 豆浆可可汁
- 125 毛豆葡萄柚酸奶

妇科病

- 126 西蓝花猕猴桃汁
- 126 橘芹菜花汁
- 127 柳橙蛋黄蜂蜜汁
- 127 菠菜胡萝卜牛奶

04

降三高， 护理心脑血管

降血压

- 130 芹菜柠檬汁
- 130 芹菜梨蜜汁
- 131 莴笋蔬果汁
- 131 白菜柠檬汁
- 132 黄瓜芹菜汁
- 133 红薯叶水果蜜汁

- 133 葡萄芦笋苹果饮
- 134 西红柿柠檬蜜奶
- 134 柑橘柠檬蜂蜜汁
- 135 番石榴乳酸饮
- 135 芹菜菠萝牛奶汁
- 136 西瓜芹菜汁
- 137 芝麻胡萝卜酸奶
- 137 乌龙茶苹果汁

降血脂

- 138 胡萝卜汁
- 138 卷心菜蜜汁
- 139 黄花菠菜汁
- 139 山药菠萝枸杞汁
- 140 西红柿海带汁
- 141 卷心菜橘子汁
- 141 胡萝卜卷心菜汁
- 142 胡萝卜梨柠檬汁
- 142 生菜苹果汁
- 143 西蓝花葡萄梨汁
- 143 苹果双菜酸奶汁
- 144 李子生菜柠檬汁



144 柠檬茭白水果汁

145 草莓豆浆蜂蜜汁

145 香蕉咖啡牛奶汁

146 乌龙茶桃汁

146 猕猴桃荸荠汁

147 西蓝花绿茶汁

147 草莓双笋汁

控制血糖

148 苦瓜芦笋汁

148 芦荟汁

149 黄瓜木瓜柠檬汁

149 西芹苦瓜汁

150 苦瓜汁

151 三色甜椒汁

151 芹菜西红柿汁

152 柠檬芦荟芹菜汁

152 葡萄柚芦荟汁

153 蜂蜜苦瓜生姜汁

153 火龙果白萝卜汁

154 苹果黄瓜柠檬汁

155 山药牛奶汁

155 苹果汁

强健血管

156 菠菜荔枝汁

156 青甜椒菠萝汁

157 苹果西红柿汁

157 什锦四果汁

158 芦笋芹菜乳酸菌汁

159 黄瓜芦笋柠檬汁

159 苹果甜菜根汁

160 苹果豆浆汁

160 洋葱柳橙汁

161 火龙果酸奶汁

161 荞麦茶猕猴桃汁

促进血液循环

162 芹菜洋葱胡萝卜汁

162 香蕉可可牛奶汁

163 菠萝苹果汁

163 胡萝卜苹果醋汁

164 苹果菠菜汁

165 香瓜芹菜汁

165 西蓝花果醋汁

166 豆浆柠檬汁

166 生菜芦笋汁

167 香瓜蔬菜蜜汁

167 丝瓜苹果汁