



中国家庭必备养生工具书

学会做豆浆 榨杯好果汁 全家都健康



精选200多道养生豆浆和400多款营养果蔬汁，详解制作步骤、营养功效，简单方便、易学易用。

养生豆浆果蔬汁

大全

文娟 主编

原味 花草 蔬菜 五谷 水果

美好生活，从一杯新鲜饮品开始

选用常见食材 制作方法简单 搭配合理科学

更全面、更营养、更美味、更贴心



養生豆漿 果蔬汁 大全

文嬭 主編



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生豆浆果蔬汁大全 / 文娟主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3194-6

I. ①养… II. ①文… III. ①豆制品—饮料—制作 ②果汁饮料—制作 ③菜汁—饮料—制作 IV. ①TS214.2 ②TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第003087号

养生豆浆果蔬汁大全

主 编: 文 娟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 李艾红

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 21 字数: 400千字

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3194-6

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言 |

美味醇香的豆浆、新鲜自然的果蔬汁无疑成为很多人的日常饮品，其不仅口味多样，营养全面，而且材料易取、制作简易、新鲜自然、营养流失少，且不含任何色素、香料、防腐剂及糖精等人工合成原料，既健康又卫生，能满足不同人群的需要。

豆浆在中国历史上源远流长，它是一种老少皆宜的营养和保健食品，含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素、烟酸、铁、钙等营养物质，尤其是其所含的钙，虽不及豆腐，但比其他任何乳类都高，在欧美享有“植物奶”的美誉。

俗话说“药补一堆不如豆浆一杯”，豆浆中含有大豆皂苷、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊因子，对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等患者具有一定的食疗保健作用，并有平补肝肾、防老抗癌、美容润肤、增强免疫等功效，因此豆浆还被科学家称为“心脑血管保健液”和“21世纪餐桌上的明星”。《本草纲目》上记载：“豆

浆，利水下气，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。《黄帝内经》上记载“豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效”。

豆浆一年四季都可以饮用。春秋两季饮用豆浆，可滋阴润燥；夏季饮用豆浆，可生津解渴；冬季饮用豆浆可滋养进补。除了采用传统的黄豆做豆浆外，红枣、枸杞、绿豆、百合等都可以成为豆浆的配料，做出很多营养不同、口味各异的豆浆饮品。

果蔬汁作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，也越来越受到人们的青睐。果蔬中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理均衡地食用不仅可以维持身体的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且果蔬中某些特殊的营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。果蔬汁所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。丰富的纤维素和维生素同时可以帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。

但是，由不同配料做成的豆浆和果蔬汁有着不同的食用禁忌和食疗功效，因此食用不当不仅起不到应有的保健功效，还可能对健康造成不利影响。为帮助读者选用适合自己的豆浆和果蔬汁，我们编写了《养生豆浆果蔬汁大全》一书，精选出200多道养生豆浆和400多款营养果蔬汁的制作方法，口味多样、配搭合理、营养全面。本书力求关爱各类人群，如某些疾病患者、孕妇、儿童、老年人等群体，都为其量身定制了最适合的豆浆、果蔬汁饮食方案。

书中每一款豆浆和果蔬汁都有详细的制作步骤，并配有精美的图片，可指导轻松做出营养美味的豆浆和果蔬汁，是全家人的健康保健必备书。





目录

上篇 养生豆浆

认识豆浆的养生功效



豆浆在中国历史上源远流长，也是一种老少皆宜的营养和保健食品。《本草纲目》上记载：“豆浆，利水下气，制诸风热，解诸毒。”《延年秘录》上记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食”。

- 豆浆的营养成分及功效..... 20
- 优质豆浆的关键指数及鉴别..... 21
- 饮用豆浆的注意事项..... 22
- 豆浆的养生保健功效..... 24

经典原味豆浆



原味豆浆是豆浆中味道最浓香、口感最滑腻的。只用一种豆子制作的豆浆能在最大程度上展现每种豆子特殊的口感和针对性的功效，给人最经典、最地道的纯正享受。

- 红豆豆浆..... 26
- 青豆豆浆..... 27
- 豌豆豆浆..... 27
- 黄豆豆浆..... 28
- 黑豆豆浆..... 29
- 绿豆豆浆..... 30

保健豆浆



豆浆富含人体必需的营养素，是许多人补充营养、养生保健的理想选择。春季饮豆浆，滋阴润燥；夏季饮豆浆，清热防暑；秋季饮豆浆，养阴防燥；冬季饮豆浆，滋养进补。

健脾胃

- 小米红豆浆..... 31
- 板栗豆浆..... 32
- 香草豆浆..... 32
- 清口龙井豆浆..... 33
- 高粱红枣豆浆..... 33
- 开胃五谷酸奶豆浆..... 34
- 助消化高粱豆浆..... 34
- 薄荷大米二豆浆..... 35
- 红绿二豆浆..... 35
- 百合莲子二豆饮..... 36
- 消食山楂糙米浆..... 36

补气

- 小米绿豆浆..... 37
- 黄豆黄芪大米豆浆..... 37
- 人参红豆紫米豆浆..... 38
- 黄豆红枣糯米豆浆..... 38

解暑

- 清凉冰豆浆..... 39
- 绿桑百合浆..... 39
- 三豆消暑浆..... 40
- 绿豆薏米浆..... 40
- 绿豆红枣豆浆..... 40

润肤美容

- 养颜燕麦核桃豆浆..... 41
- 红枣养颜豆浆..... 41

红枣米润豆浆	42
山药薏米豆浆	42

润肺

黑豆银耳浆	43
莲子花生豆浆	44
绿红豆百合豆浆	45
杏仁大米豆浆	46
补肺大米豆浆	47
甘润莲香豆浆	47

乌发

二黑豆浆	48
乌发黑芝麻豆浆	48
芝麻花生黑豆浆	48
芝麻蜂蜜豆浆	49
蜂蜜核桃豆浆	49

祛湿

薏米红绿豆浆	50
玉米小米豆浆	50
荞麦薏米豆浆	51
山药薏米豆浆	51
紫薯南瓜豆浆	51

提神健脑

黑红绿豆浆	52
杏仁榛子豆浆	52
麦米豆浆	53
五谷豆浆	53
杏仁豆浆	54
五豆豆浆	54
核桃豆浆	54
黑芝麻花生豆浆	55
红枣绿豆豆浆	55

保肝

栗子燕麦豆浆	56
芝麻黑米豆浆	57
五豆红枣浆	58



去火

蒲公英小米绿豆浆	59
绿豆百合菊花豆浆	59
大米百合荸荠豆浆	60
口果柠豆浆	60
香草黑豆米浆	60

明目

山药枸杞豆浆	61
花生豆浆	61

活血化淤

葡萄干酸豆浆	62
山楂大米豆浆	62
玫瑰花油菜黑豆浆	63
慈菇桃子小米绿豆浆	63
大米莲藕豆浆	63

抗衰老

小麦核桃红枣豆浆	64
干果豆浆	64
牛奶开心果豆浆	64

护肾

豌豆小米豆浆	65
黑米豆浆	65
松花黑米豆浆	66
核桃大米豆浆	67
补肾黑芝麻豆浆	68
牛奶花生豆浆	69

冰糖白果豆浆	70	黑豆糯米豆浆	84
 抗辐射 		小米红枣豆浆	85
黄绿豆茶豆浆	71	竹叶米豆浆	85
花粉木瓜薏米绿豆浆	71		
绿豆海带无花果豆浆	71	食疗豆浆 	
 排毒瘦身 		豆浆不仅富含人体必需的植物蛋白和磷脂，还含有维生素、烟酸及铁、钙等营养素，四季皆宜。除了传统的黄豆浆外，豆浆还有很多品种，五谷、红枣、枸杞、百合等都可以成为豆浆的配料，起到不同的食疗作用，适合不同体质的人饮用。	
燕麦糙米豆浆	72	 降血压 	
绿豆红薯豆浆	72	黑豆青豆薏米豆浆	86
山楂红豆浆	73	荷叶小米黑豆豆浆	87
解毒胡萝卜豆浆	73	黄豆桑叶黑米豆浆	87
海带豆浆	74	 降血糖 	
香蕉草莓豆浆	74	薏米荞麦红豆浆	88
 防癌抗癌 		玉米豆浆	88
果仁豆浆	75	黑豆玉米须燕麦豆浆	89
红薯山药麦豆浆	75	高粱小米豆浆	89
核桃黑芝麻豆浆	76	荞麦枸杞豆浆	89
糙米豆浆	76	小米豆浆	90
草莓豆浆	76	燕麦小米豆浆	90
 增强免疫 		 降血脂 	
糙米花生浆	77	荞麦大米豆浆	91
薏米百合豆浆	77	清肝生菜豆浆	91
温补杏仁豆浆	78	荷桂茶豆浆	92
高钙豆浆	78	荞麦豆浆	92
风味杏仁豆浆	79	荞麦山楂豆浆	93
补虚饴糖豆浆	79	柠檬薏米豆浆	94
五色滋补豆浆	80	百合红豆大米豆浆	94
八宝豆浆	80	 改善睡眠 	
菊花雪梨黄豆浆	81	糯米百合藕豆浆	95
黄金米豆浆	81	榛子豆浆	95
 养心 		小米百合葡萄干豆浆	96
莲枣红豆浆	82	安眠桂圆豆浆	96
红枣枸杞豆浆	82	清香莴苣绿豆浆	96
花生百合莲子浆	83		
宁心百合红豆浆	83		
百合莲子绿豆浆	84		

枸杞百合豆浆	97
红豆小米豆浆	97

 **预防脂肪肝** 

燕麦米豆浆	98
南瓜豆浆	99
山楂银耳豆浆	99

 **防止骨质疏松** 

牛奶芝麻豆浆	100
板栗小米豆浆	100

 **缓解湿疹** 

绿豆苦瓜豆浆	101
薏米红枣豆浆	101
白萝卜豆浆	101

 **抗过敏** 

红枣大麦豆浆	102
黑芝麻黑枣豆浆	102
木耳黑豆浆	103
木耳黑米豆浆	103

 **改善便秘** 

黑米南瓜豆浆	104
红薯芝麻豆浆	104
西芹豆浆	105
燕麦豆浆	105

 **改善贫血** 

枸杞黑芝麻豆浆	106
红枣花生豆浆	106
红豆桂圆豆浆	107
麦仁豆浆	107
红枣豆浆	108
桂圆红枣豆浆	108

不同人群宜喝豆浆



不同的人，因体质的差异，适宜其饮用的豆浆也会不同。所以，不同人群有针对性地选择适合自己的豆浆，能使豆浆的营养功效得到充分发挥，让身体获得加倍的健康。

 **孕妇** 



香蕉豆浆	109
米香豆浆	110
糯米豆浆	110
百合银耳黑豆浆	111
小米豌豆豆浆	111
玉米银耳枸杞豆浆	112
燕麦苹果豆浆	112

 **产妇** 


红豆红枣豆浆	113
腰果小米豆浆	113
红薯山药豆浆	113
薏米豆浆	114
红薯豆浆	114
解腻马蹄黑豆汁	115
山药豆浆	115
枸杞豆浆	115

 **婴幼儿** 

燕麦芝麻豆浆	116
巧克力豆浆	116
核桃燕麦豆浆	116
滋养杞米豆浆	117
胡萝卜豆浆	117

 **老年人** 

降压南瓜二豆浆	118
红枣二豆浆	118
黄豆黄芪大米豆浆	119
豌豆绿豆大米豆浆	119
燕麦枸杞山药豆浆	120
绿豆黑豆浆	120
百合莲子银耳浆	121
养生干果豆浆	121

 **更年期** 

燕麦红枣豆浆	122
桂圆糯米豆浆	122

莲藕雪梨豆浆	123
营养燕麦紫薯浆	123
板栗燕麦豆浆	124
莲藕豆浆	124

脑力工作者

健脑豆浆	125
小麦玉米豆浆	125
橘柚豆浆	126
玉米红豆豆浆	126
绿豆花生豆浆	126

果蔬·花草豆浆

各种蔬菜、水果与豆类搭配有增强人体免疫力、补血养颜、排毒瘦身等作用。花草是大自然的菁华，不但香气芬芳，令人心旷神怡，而且部分花草具有药用价值，用来制作豆浆对人体颇为有益。

果蔬豆浆

百合豆浆	127
玉米苹果豆浆	128
桂圆山药豆浆	128
山药米豆浆	129
黑豆雪梨大米豆浆	129
苹果豆浆	130
荷叶豆浆	130
芹枣豆浆	131
白萝卜冬瓜豆浆	131
芋艿豆浆	132
黄瓜雪梨豆浆	132
金橘红豆浆	132
雪梨豆浆	133
猕猴桃豆浆	133
西芹芦笋豆浆	134
芦笋绿豆浆	134
木瓜豆浆	135
菠萝豆浆	135
哈密瓜豆浆	136

葡萄豆浆	136
荸荠黑豆浆	137
胡萝卜黑豆豆浆	137
土豆豆浆	138
青葱燕麦豆浆	138
山药青黄豆浆	139
香橙豆浆	139
苹果水蜜桃豆浆	140
香桃豆浆	140
蜜柚黄豆浆	141
椰汁豆浆	141
西瓜豆浆	142
杂果豆浆	142
百合荸荠梨豆浆	143
山楂豆浆	143
火龙果豆浆	144
玉米葡萄豆浆	144
冰镇香蕉草莓豆浆	145
雪梨猕猴桃豆浆	145
芦笋山药黄豆浆	146
百合红豆豆浆	146

花草豆浆

菊花枸杞豆浆	147
清凉薄荷豆浆	147
绿茶百合豆浆	148
玫瑰薏米豆浆	148
美颜杂花豆浆	149
金银花豆浆	149
菊花绿豆浆	150
绿茶豆浆	150
怡情绿茶豆浆	151
茉莉花豆浆	151



下篇 营养果蔬汁

打开果蔬养生之门



营养果蔬汁让朋友聚会、闲暇时间不再一成不变。原来，用各种常用的材料，也可以打造出百变的魔法饮料，解渴、提神，为身体提供丰富的营养。

自制果蔬汁必备工具	154
榨果蔬汁注意事项	156
如何喝果蔬汁更营养	157

果汁



果汁是以水果为原料，经过物理方法如压榨、离心、萃取等得到的汁液。果汁中保留了水果中大部分营养成分，常喝果汁可以助消化、润肠道，补充膳食中营养成分的不足。

苹果

苹果汁	158
苹果菠萝柠檬汁	159
苹果猕猴桃汁	159
苹果柠檬汁	159
苹果酸奶	160
苹果菠萝桃汁	160
苹果番荔枝汁	160
苹果香蕉柠檬汁	161
苹果葡萄干鲜奶汁	161
苹果优酪乳	161
苹果蓝莓汁	162

梨

梨汁	163
贡梨双果汁	163
梨柚汁	164
白梨苹果香蕉汁	164
雪梨汁	165
雪梨菠萝汁	165
白梨西瓜苹果汁	166

梨苹果香蕉汁	166
贡梨柠檬优酪乳	166

香蕉

香蕉牛奶汁	167
香蕉火龙果汁	167
香蕉哈密瓜鲜奶汁	168
香蕉蜜柑汁	168
香蕉茶汁	169
香蕉柳橙优酪乳	169

西瓜

西瓜汁	170
西瓜蜜桃汁	171
艳阳之舞	171
莲雾西瓜蜜汁	171
西瓜柳橙汁	172
西瓜香蕉汁	173
西瓜橙子汁	173

橘子

橘子汁	174
芒果橘子奶	174
橘子菠萝汁	175
蜜柑汁	175
金橘苹果汁	176
金橘柠檬汁	176
橘柚汁	176
橘子柠檬汁	177
金橘番石榴鲜果汁	177
桃子橘子汁	177

葡萄

鲜榨葡萄汁	178
葡萄柠檬汁	178
葡萄汁	179
青红葡萄汁	179

桃子

- 桃汁 180
蜜桃汁 180
桃子杏仁汁 181
桃子苹果汁 181

草莓

- 草莓汁 182
草莓蛋乳汁 182
草莓香瓜汁 183
草莓柳橙汁 183
山楂草莓汁 183
草莓蜜桃苹果汁 184
草莓优酪汁 185
草莓水蜜桃菠萝汁 185
草莓贡梨汁 185

橙子

- 柳橙汁 186
柳橙香蕉汁 187
柳橙西瓜汁 187
柳橙葡萄菠萝奶 187
柳橙苹果梨汁 188
柳橙柠檬蜂蜜汁 189
柳橙香瓜汁 189
柳橙油桃饮 189

猕猴桃

- 猕猴桃汁 190



- 猕猴桃薄荷汁 191
猕猴桃柳橙汁 191
猕猴桃柳橙酸奶 191
猕猴桃苹果汁 192
猕猴桃梨子汁 193
猕猴桃柳橙香蕉汁 193
猕猴桃梨香蕉汁 193

哈密瓜

- 哈密瓜汁 194
哈密瓜椰奶 195
哈密瓜奶 195
哈密瓜柳橙汁 195

木瓜

- 木瓜汁 196
木瓜柳橙汁 196

芒果

- 芒果豆奶汁 197
圣女果芒果汁 197

菠萝

- 菠萝汁 198
酸甜菠萝汁 199
沙田柚菠萝汁 199
双桃菠萝汁 199

柠檬

- 柠檬汁 200
纤体柠檬汁 200

樱桃

- 樱桃优酪乳 201
樱桃草莓汁 201

石榴

- 石榴梨泡澡饮 202
石榴苹果汁 202

番石榴

- 番石榴葡萄柚汁 203
番石榴综合果汁 203

 李子 	
李子柠檬汁	204
李子牛奶饮	204
 火龙果 	
火龙果汁	205
火龙果降压果汁	205
 荔枝 	
荔枝酸奶	206
荔枝柠檬汁	206
 葡萄柚 	
葡萄柚梨子汁	207
降脂葡萄柚菠萝汁	207
葡萄柚汁	208
葡萄柚菠萝汁	209
 榴莲 	
蜜汁榴莲	210
榴莲牛奶果汁	210
 杨桃 	
蜂蜜杨桃汁	211
杨桃柳橙汁	211
 柚子 	
沙田柚汁	212
沙田柚草莓汁	212
 甜瓜 	
甜瓜酸奶汁	213
甜瓜苹果汁	213
 综合果汁 	
金色嘉年华	214
木瓜香蕉奶	214
美白果汁	215
夏日之恋	215
杨梅汁	215
桑葚青梅杨桃汁	216
桑葚猕猴桃奶	216
木瓜综合果汁	216

蜜汁枇杷综合果汁	217
牛油果葡萄柚汁	217
人参果梨汁	217

蔬菜汁



蔬菜是日常饮食的重要组成部分，它富含多种营养成分元素，在膳食结构中具有不可替代的地位。将蔬菜加工制作成蔬菜汁，更易食用和消化，还能补充身体所需的各种能量和营养。

 西红柿 	
西红柿柠檬汁	218
西红柿蜂蜜汁	219
西红柿洋葱汁	219
西红柿鲜蔬汁	219
西红柿汁	220
西红柿海带汁	221
西红柿酸奶	221
西红柿芹菜优酪乳	221
 胡萝卜 	
胡萝卜红薯牛奶	222
胡萝卜西红柿汁	222
胡萝卜红薯西芹汁	223
胡萝卜芹菜汁	223
包菜胡萝卜汁	223
胡萝卜汁	224
胡萝卜蔬菜汁	225
莲藕胡萝卜汁	225
胡萝卜南瓜牛奶	225



包菜

- 包菜土豆汁 226
- 包菜白萝卜汁 226
- 包菜莴笋汁 227
- 包菜水芹汁 227
- 蔬菜混合汁 227
- 包菜汁 228

菠菜

- 菠菜汁 229
- 双芹菠菜蔬菜汁 229
- 黄花菠菜汁 230
- 菠菜胡萝卜汁 230
- 菠菜黑芝麻牛奶汁 230

黄瓜

- 黄瓜汁 231
- 黄瓜生菜冬瓜汁 231
- 黄瓜蜜饮 232
- 黄瓜芹菜蔬菜汁 232
- 黄瓜莴笋汁 232
- 黄瓜柠檬汁 233

芹菜

- 牛蒡芹菜汁 234
- 芹菜芦笋汁 234
- 芹菜西红柿汁 235
- 甜椒芹菜汁 235
- 芹菜柠檬汁 235

西兰花

- 果味西兰花西红柿汁 236
- 西兰花包菜汁 236

芦笋

- 芦笋西红柿汁 237
- 芦笋洋葱汁 237

南瓜

- 南瓜汁 238
- 南瓜牛奶 238

苦瓜

- 苦瓜汁 239
- 苦瓜芦笋汁 239

白萝卜

- 白萝卜汁 240
- 白萝卜大蒜汁 240

油菜

- 油菜紫包菜汁 241
- 油菜芹菜汁 241

莲藕

- 莲藕柿子汁 242
- 土豆莲藕汁 242

综合蔬菜汁

- 洋葱汁 243
- 五色蔬菜汁 243
- 营养蔬菜汁 244
- 芦荟汁 244
- 白萝卜姜汁 244
- 参须汁 245
- 莴笋汁 246
- 南瓜豆浆汁 246
- 土豆胡萝卜汁 246
- 银耳汁 247
- 山药汁 247
- 百合汁 247

果蔬汁

蔬菜和水果可提供人体需要的多种维生素和矿物质，每日食用 500 克以上的蔬菜、水果才能满足人体对维生素最基本的需求。在蔬菜、水果日摄入量不足 500 克的情况下，饮用鲜榨果蔬汁是很好的补充营养、清心润肺的方式。

- 包菜苹果汁 248
- 包菜桃子汁 248
- 包菜酪梨汁 249
- 包菜菠萝汁 249

包菜火龙果汁	249
包菜茼蒿橘汁	250
包菜木瓜汁	250
菠萝芹菜汁	250
菠萝菠菜牛奶	251
菠萝橙子西芹汁	251
菠萝西红柿汁	251
胡萝卜柑橘汁	252
胡萝卜西瓜优酪乳	252
胡萝卜石榴包菜汁	252
胡萝卜葡萄汁	253
胡萝卜包菜汁	253
胡萝卜红薯汁	253
胡萝卜冰糖汁	254
胡萝卜草莓汁	254
胡萝卜梨子汁	254
胡萝卜柠檬梨汁	255
胡萝卜豆浆	255
胡萝卜山竹汁	255
胡萝卜龙眼汁	256
胡萝卜桃子汁	256
胡萝卜西芹李子汁	256
胡萝卜柳橙苹果汁	257
胡萝卜木瓜汁	258
胡萝卜猕猴桃柠檬汁	258
胡萝卜生菜苹果汁	258
西红柿胡柚酸奶	259
西红柿包菜柠檬汁	259
西红柿芒果汁	259
西红柿柠檬牛奶	260
西红柿沙田柚汁	260
西红柿柠檬鲜蔬汁	260
西红柿西瓜西芹汁	261
西红柿胡萝卜汁	261
西红柿西瓜柠檬饮	261
黄瓜苹果菠萝汁	262



黄瓜木瓜柠檬汁	262
黄瓜西瓜芹菜汁	262
菠菜芝麻牛奶	263
菠菜包菜汁	263
菠菜芹菜汁	263
莲藕菠萝芒果汁	264
莲藕柳橙果蔬汁	264
莲藕柠檬汁	264
莲藕苹果汁	265
芦笋蜜柚汁	265
芦笋苹果汁	265
南瓜香蕉牛奶	266
南瓜木瓜汁	266
南瓜橘子汁	266
南瓜胡萝卜橙子汁	267
清爽果蔬汁	267
芹菜柿子饮	267
芹菜橘子汁	268
芹菜苹果汁	268
香芹苹果汁	268
芹菜西红柿饮	269
芹菜杨桃果蔬汁	269
西芹橘子哈密瓜汁	269
西芹苹果汁	270
西芹菠萝牛奶	270
西芹哈密瓜汁	270
西芹西红柿柠檬汁	271

山药苹果酸奶	272	火龙果苦瓜汁	284
山药蜜汁	272	西蓝花葡萄汁	284
山药橘子苹果汁	272	西蓝花西红柿汁	284
青豆橘子汁	273	苹果油菜柠檬汁	285
莴笋西芹综合果蔬汁	273	苹果草莓胡萝卜汁	285
莴笋菠萝汁	273	苹果茼蒿果蔬汁	285
莴笋葡萄柚汁	274	苹果莴笋柠檬汁	286
桃汁芹菜汁	274	苹果西芹芦笋汁	286
莴笋果蔬汁	274	苹果白菜柠檬汁	286
茼蒿葡萄柚汁	275	苹果菠萝老姜汁	287
茼蒿包菜菠萝汁	275	苹果胡萝卜柠檬饮	287
小白菜葡萄柚果蔬汁	275	苹果橘子油菜汁	287
小白菜苹果奶汁	276	苹果苦瓜鲜奶汁	288
白菜苹果汁	276	苹果黄瓜柠檬汁	288
白菜柠檬汁	276	苹果西红柿双菜优酪乳	288
紫包菜南瓜汁	277	苹果红薯果蔬汁	289
紫包菜橘子汁	277	苹果冬瓜柠檬汁	289
紫包菜梨汁	277	苹果茼蒿柠檬汁	289
红薯苹果葡萄汁	278	苹果芥蓝汁	290
红薯叶苹果汁	278	苹果芹菜油菜汁	290
红薯叶苹果柳橙汁	278	苹果草莓胡萝卜冰饮	290
芦荟牛奶果汁	279	青苹果白菜汁	291
芦荟龙眼露	279	青苹果消脂果蔬汁	291
芦荟果汁	279	黄皮苹果西红柿汁	291
樱桃芹菜汁	280	毛豆香蕉汁	292
油菜苹果姜蜜汁	280	白兰瓜葡萄柚汁	292
油菜李子汁	280	蔬菜菠萝汁	292
油菜菠萝汁	281		
油菜芹菜苹果汁	281		
甘苦汁	281		
苦瓜苹果牛奶	282		
苦瓜菠萝橘子汁	282		
芝麻菜桃子汁	282		
紫苏菠萝酸蜜汁	283		
冬瓜苹果柠檬汁	283		
青椒苹果汁	283		





水果西蓝花汁	293
苋菜苹果汁	293
奶白菜苹果汁	293
李子生菜柠檬汁	294
百合香蕉葡萄汁	294
鲜果鲜菜汁	294
香菇葡萄汁	295
酸甜西芹双萝饮	295
玫瑰黄瓜饮	295
土豆莲藕蜜汁	296
香酸苹果亮眼饮	296
马蹄山药汁	296
洋葱果菜汁	297
消脂果蔬汁	297
活力果蔬汁	297
柠檬小白菜汁	298
柠檬青椒柚子汁	298
柠檬葡萄梨子牛蒡汁	298
柠檬莴笋芒果饮	299
柠檬橘子西生菜汁	299
柠檬生菜草莓汁	299
柠檬茭白果汁	300
柠檬牛蒡柚汁	300
柠檬西蓝花橘汁	300
柠檬西芹橘子汁	301
柠檬芹菜香瓜汁	301
柠檬西芹柚汁	301

柠檬芦荟芹菜汁	302
柠檬菠萝果菜汁	302
排毒柠檬芥菜蜜柑汁	302
葡萄菠萝猕猴桃汁	303
葡萄芦笋苹果汁	303
葡萄青椒果汁	303
葡萄芋茎梨子汁	304
葡萄芜菁梨子汁	304
葡萄柠檬果蔬汁	304
葡萄仙人掌芒果香瓜汁	305
葡萄生菜梨子汁	305
葡萄西蓝花白梨汁	305
葡萄冬瓜猕猴桃汁	306
葡萄萝卜梨汁	306
葡萄冬瓜香蕉汁	306
芥蓝薄荷汁	307
综合果菜汁	307
柿子胡萝卜汁	307
葡萄柚芦荟鲜果汁	308
葡萄柚苹果黄瓜汁	308
草莓萝卜柠檬汁	308
草莓芦笋猕猴桃汁	309
草莓芹菜汁	309
草莓西芹哈密瓜汁	309
草莓紫苏橘子汁	310
草莓果蔬汁	310
草莓虎儿草菠萝汁	310
草莓香瓜椰菜汁	311
草莓芦笋果汁	311
草莓芜菁香瓜汁	311
猕猴桃百合桃子汁	312
猕猴桃柳橙奶酪	312
猕猴桃果蔬汁	312
猕猴桃山药汁	313
猕猴桃西蓝花菠萝汁	313
猕猴桃油菜汁	313