



主编 李瑜 庞凌云

养生


果蔬汁大全

喝出健康好身体、喝走疾病一身轻
权威营养专家带领您自制活力保健果蔬汁

近千个美味养生饮料任你选
更全面、更简单、更营养、更美味、更健康



中国医药科技出版社



养生果蔬汁大册



健康美丽喝出来

李瑜 庞凌云 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书共收录了 1000 余例营养丰富、功效各异的果蔬汁，每例果蔬汁都给出了详细的原材料选择、制作方法、相应的小贴士，可以帮助读者更好的了解果蔬汁饮用的最佳方法和饮用时的注意事项，给予读者最贴心的关怀。每道果蔬汁还提供了功效分析，让读者可以结合自身的具体情况选择最适合的果蔬汁。美味养生果蔬汁，喝出全家健康好身体。

图书在版编目 (CIP) 数据

养生果蔬汁大全 / 李瑜, 庞凌云主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.4
ISBN 978 - 7 - 5067 - 5968 - 7

I . ①养… II . ①李… ②庞… III . ①果汁饮料 - 制作 ②蔬菜 - 饮料 - 制作
IV . ① TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 041519 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 22 $\frac{1}{2}$

字数 291 千字

版次 2013 年 4 月第 1 版

印次 2013 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5968 - 7

定价 45.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

有空气、阳光和水，草木才会旺盛；有食物，动物才能生存；有营养，人类才会健康、美丽、有魅力。看似简单的道理，却未必人人都明白，即便是才高八斗的饱学之士，也未必懂得养生之道。营养与养生，对于女性尤为重要，它是女性光彩照人的内在源泉，是女性健康美丽的重要基石。营养与养生，对于成功人士尤为重要，它是成功人士攀登事业高峰、一览众山小的原动力，是成功人士保持年轻活力、展现自身魅力的物质基础。

人吃的东西不同，身体的感觉也会迥然不同，一天里，你可能精力充沛，容光焕发，也可能感到十分疲倦，心情沮丧。这些都是因为身体的营养状况在影响着你。你的容貌、行为和感觉，每时每刻都因不同的营养状况呈现出不同的状态。比如说美丽和年轻，化妆品打造的美丽和年轻是最低层次的。更多的女性希望自己的美丽和年轻是由内而外的，是精神层面的。女性的美丽在健康美食下绽放，虚弱的身体永远不会培养出活力四射、靓丽的外表。

世界营养学家和世界卫生组织推荐的膳食“金字塔”结构共分四层，第一层是应占一天中全部食物摄入量 40% 的主食类，第二层就是应占全部食物摄入量 30% 的果蔬类，第三层是应占全部食物摄入量 20% 的鱼肉蛋奶类，最上面一层是应占全部食物摄入量 10% 的糖类、油脂和盐类。从膳食“金字塔”中我们可以清楚地了解到果蔬类食物在整个饮食结构中所占的重要地位。

果蔬中的维生素含量，尤其是维生素 C 的含量远胜于其他食物。维生素 C 最显著的功效是增强人的免疫力，免疫力高低直接关系到个人体质的强弱。免疫力高的人具有很强的自我保护能力，能将疾病拒之于体外。果蔬中的矿物质如钙、钾、镁等含量丰富，是人体正常生理活动所必需的物质。果蔬中的柠檬酸、苹果酸、酒石酸等能刺激唾液和胃液的分泌，可增强食欲，帮助消化。果蔬中所含果糖、葡萄糖等是最自然最健康的糖类，为人体提供必要的热量。果蔬有这么多的好处，所以无论如何也不能冷落了这天赐的宝物，一定要记得，越是多吃果蔬类食物，离健康美丽就越近，就越有个人魅力。我们很少有人能够摄取到日常所需数量的果蔬类食物，尤其是孩子和老人，那么通过饮用果蔬汁可以让我们轻松摄取到足够数量的果蔬类物质。因此，果蔬汁以其独特的风味、营养、保健功能和方便饮用的特点，备受人们的青睐，喝果蔬汁，追求健康，增加魅力，这是现代人生活的新理念。

酸性体质，万病之源。果蔬汁不仅含有丰富的维生素、矿物质、糖类、氨基酸等，而且作为一种弱碱性食品，可中和畜禽肉、谷物消化后所产生的酸，对维持人体内酸碱平衡、保持弱碱性体质，从而防治各种疾病、增进人体健康有着举足轻重的作用。

本书中我们精心为您搭配的各种食疗果蔬汁，每天喝一杯，让你喝出健康不是神话！

果蔬汁具有其他食品不可代替的生物活性和生理功能。不同的果蔬汁中含有各种不同的抗氧化、抗衰老的活性物质，比如柠檬中的维生素C和西红柿中的番茄红素等，能够轻松清除人体内积聚的可导致细胞和器官老化的各种自由基，从而起到美容养颜、延缓衰老的作用，由内而外让你保持年轻态。本书中我们精心为你搭配的各种食疗果蔬汁，每天喝一杯，从此驻颜不再乏术。果蔬汁中含有大量的膳食纤维，不仅可以促进肠道蠕动，排除身体内的毒素，而且容易有饱腹感，让你轻松保持青春容颜和傲人身材，从此远离“水桶腰”。所以，本书中我们精心为你搭配的各种食疗果蔬汁，每天喝一杯，让你喝出魅力不是神话！

这本《养生果蔬汁大全》共收录了1000余例营养丰富、功效各异各类食疗果蔬汁，并对每道食疗果蔬汁都给出了详细的原材料选择和制作方法，有很多都给出了相应的小贴士，可以帮助你更好地了解诸如食物的相生相克、果蔬汁饮用的最佳方法和饮用时的注意事项等等，给予你最贴心的关怀；同时每道果蔬汁还提供了功效分析，让你可以结合自身的具体情况选择最适合你的那道果蔬汁品种进行制作。全书文字通俗易懂，所选果蔬食材随处可得，让你在家就能够轻松成为全家老少的果蔬营养配餐大师，为你的家人健康把好第一关。可谓“一书在手，健康和魅力从此无忧”。

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的饮料是水和果蔬汁！愿这本书能给广大读者带去健康，留住你的青春和魅力！

本书由李瑜（河南农业大学）、庞凌云（河南农业大学）共同主编，第一章、第三章和第四章的第十节、第十一节由范会平（河南农业大学）编写；第二章由庞凌云编写；第四章的第一节至第九节由李宁（河南农业大学）编写；第五章的第三节和第九节由詹丽娟（河南农业大学）编写；第五章的第一节、第二节、第四节至第八节由索标（河南农业大学）编写。全书由李瑜、庞凌云统稿。书中若有疏漏恳请专家、读者批评指正。

李瑜

2013年2月

目 录

第一章 儿童健康果蔬汁

一、让孩子长得高、身体棒，这些果蔬汁帮你忙	002
苹果青菜果菜汁	003
枇杷酸奶汁	003
草莓奶昔	003
猕猴桃柳丁汁	004
梨子苹果汁	004
苹果生菜汁	005
柠檬雪克	005
草莓豆奶	005
苹果猕猴桃汁	006
红薯香蕉杏仁牛奶汁	006
南瓜香蕉豆浆	006
胡萝卜苹果汁	007
小松菜包菜脱脂牛奶汁	007
瓜瓜可尔必思	007
胡萝卜蜂蜜牛奶	008
木瓜酸奶汁	008
西兰花香蕉奶昔	008
香蕉麦胚芽汁	009
鳄梨猕猴桃汁	009
苹果香蕉牛奶汁	009
苹果酸奶汁	010
二、孩子不爱吃蔬菜？喝这些果蔬汁	010
黄瓜苹果香瓜汁	011
西兰花苹果牛奶汁	011
菠菜香蕉奶昔	011
青豌豆可可奶昔	011
甜椒猕猴桃牛奶汁	012
番茄草莓酸奶汁	012
包菜菠萝可尔必思汁	012
胡萝卜橙子汁	013
南瓜赤豆沙酸奶汁	013
三、孩子注意力不集中？不怕，喝这些果蔬汁	013
毛豆橙子牛奶汁	014
青豌豆香蕉豆粉牛奶汁	014
胡萝卜菠萝汁	014
青梗菜橘子汁	015
玉米鳄梨牛奶汁	015

第二章 美颜健康果蔬汁

一、养颜美白果蔬汁，让你的肌肤白起来	018		
柠檬苏打汁	018	菠萝蛋蜜汁	020
哈密瓜梨子汁	018	翠玉黄瓜汁	021
葡萄柚西芹汁	018	木瓜蛋蜜汁	021
高C果汁	019	荔枝汁	021
白菜苹果汁	019	草莓奶酪汁	022
防晒果汁	019	好气色果汁	022
番石榴汁	020		
二、美白亮肤果蔬汁，让你的肌肤呈现光彩	022		
柠檬茭白果汁	022	山楂草莓汁	031
猕猴桃柳橙酸奶	023	酸甜西芹双萝饮	031
仙人掌汁	023	蜂蜜胡萝卜苹果汁	031
桂圆芦荟露	023	番茄橘子汁	032
活力果蔬汁	024	胡柚猕猴桃汁	032
牛蒡水果汁	024	蜂蜜猕猴桃汁	032
嫩肤葡萄干奶	025	柠檬西芹柚汁	033
香酸苹果亮眼饮	025	草莓柠檬酸奶	033
芦荟果汁	025	柠檬西兰花橘汁	034
哈密瓜黄瓜荸荠汁	026	菠萝甜浆	034
猕猴桃酸奶汁	026	橘香甜汁	034
草莓嫩肤奶昔	026	番茄菠萝汁	034
香蕉柚菜汁	027	香蕉冰淇淋	035
牛蒡西芹汁	027	苹果油菜柠檬汁	035
猕猴桃柳橙汁	027	番石榴葡萄柚汁	035
双西黄瓜汁	027	苹果莴笋汁	036
杨桃香蕉奶饮	028	柠檬青椒萝卜汁	036
酸甜鲜果汁	028	相思梦果汁	036
芭蕉果蔬汁	028	柠檬青菜汁	037
鳄梨木瓜汁	029	苜蓿果奶	037
黄芪李子果奶	029	胡萝卜草莓汁	037
橘子芹菜花椰汁	029	包菜茼蒿橘汁	038
包菜火龙果汁	030	胡萝卜苹果芹菜汁	038
嫩肤酸酸饮	030	柠檬冰沙	039

草莓综合果汁	039	包菜木瓜汁	044
柠檬生菜芦笋汁	039	胡萝卜猕猴桃果汁	044
梨子柚汁	040	四色果汁	045
黄花菜菠菜汁	040	葡萄桑果汁	045
南瓜橘子汁	040	美肤果汁	045
柠檬芥菜橘子汁	041	综合蔬菜美颜汁	046
紫沙果美肤汁	041	火龙果蜜汁	046
青果薄荷汁	042	胡萝卜芦笋橙子汁	047
酸味菠萝汁	042	草莓葡萄柚酸奶	047
苹果生菜柠檬汁	042	猕猴桃抹茶豆浆	047
旭日黄蜜汁	043	梨子葡萄草莓冰沙	047
生菜李子柠檬汁	043	番茄美人汁	048
金橘柠檬梅子汁	043	西兰花黄瓜汁	048
苹果樱桃柠檬汁	044		
三、养颜排毒果蔬汁，让肌肤由内而外的美	048		
柠檬橙果汁	048	桃子汁	051
胡萝卜菠菜汁	049	黑莓西瓜汁	052
薏米荔枝饮	049	李子汁	052
西芹芦笋柠檬汁	049	树莓汁	052
冰葡萄汁	050	桔子包菜汁	053
美颜藕汁	050	芹菜果冰	053
橘子木瓜汁	050	冬瓜汁	054
蜂蜜牛蒡汁	051	菠萝汁	054
美容西瓜蜜	051		
四、让你的肌肤白白嫩嫩，喝美白抗皱果蔬汁	054		
美白综合果汁	054	猕猴桃果汁	058
润肤菠萝果菜汁	055	菠萝包菜汁	059
清毒解热苏打水	056	鲜番荔枝汁	059
葡萄奶汁	056	香菜豆蜜	059
天山雪莲美白饮	056	柚桔奶蜜	059
丝瓜汁	057	熟蛋瓜果奶	060
清热除毒香果汁	057	枇杷汁	060
葡萄柚苏打	058	菠萝柠檬杨桃汁	061
安神美颜蜜芹汁	058	芦荟蜜蔗汁	061

五、消除皮肤疾患，打造完美肌肤	061		
柠檬芹菜香瓜汁	061	大黄瓜汁	071
鳄梨柳橙汁	062	防雀斑黑斑果汁	071
橙子薏米茶果汁	062	包菜柠檬汁	071
防晒伤果汁	062	抗痘果菜汁	072
晒后果汁	063	红糖西瓜饮	072
柠檬酸橙碳酸饮料	063	香瓜果蔬汁	072
高纤享瘦蔬菜汁	063	酸甜柠檬浆	073
木瓜柳橙汁	064	胡萝卜枇杷苹果汁	073
草莓蒲公英汁	064	黄瓜木瓜柠檬汁	073
柠檬菠菜柚汁	064	治痘蔬菜汁	074
香柠薄荷汁	065	椰子汁	074
醋栗冰沙	065	柠檬生菜草莓汁	074
草莓香瓜汁	065	胡萝卜汁	074
草莓芦笋果汁	066	红枣汤	075
黄瓜绿紫苏果汁	066	香菜苹果汁	075
酸甜木瓜汁	066	润肤多汁饮	075
橘子汁	067	包菜猕猴桃汁	076
猕猴桃酸奶	067	柠檬果冰汁	076
草莓紫苏橘子汁	067	猕猴桃柠檬柳橙汁	076
柠檬牛蒡柚汁	068	番茄沙田柚汁	077
柳橙柠檬蜜汁	068	橙子汁	077
柠檬蒲公英汁	068	柠檬西芹橘子汁	077
丰胸美白柳橙汁	068	柿子柠檬汁	078
除斑果汁	069	包菜葡萄汁	078
蜂蜜柑橘汁	069	柠檬笋果芭蕉汁	078
橘子白萝卜汁	069	草莓蜜瓜菜汁	079
草莓黄瓜葡萄柚汁	070	多菜汁	079
柠檬桃牛奶复合饮料	070	葡萄柚果冰	079
西班牙风味番茄汁	070	无花果汁	080
樱桃草莓奶昔	071		

第三章 纤体健康果蔬汁

一、消脂瘦身瘦脸美腿，你还等什么	082		
鳄梨猕猴桃荸荠汁	082	菠萝柳橙蛋黄果汁	082

酸甜菠萝汁	082	芽菜汁	090
麦片木瓜奶昔	083	瓜瓜叫	090
番茄牛奶	083	胡萝卜荷兰西芹汁	091
橙子番茄纤体汁	083	番茄黄瓜酸奶	091
苹果柠檬汁	084	菠菜包菜猕猴桃汁	092
酸甜草莓柳橙汁	084	茼蒿白菜汁	092
草莓水蜜桃菠萝汁	084	番茄西芹黄瓜汁	092
蜜汁枇杷汁	085	菠萝果冰	092
草莓柳橙汁	085	猕猴桃蕉奶	093
黄瓜水果汁	085	番茄芝麻奶	093
柳橙薄荷汁	085	瓜瓜露	093
柳橙汁	086	葡萄柚蕉奶昔	094
葡萄柚汁	086	豆奶昔	094
木瓜哈密瓜汁	086	西芹蜂蜜汁	095
甜椒复合汁	087	减脂果菜汁	095
活力窈窕汁	087	梨汁	095
苹果西芹芦笋汁	087	芦笋汁	095
蛋蜜汁	088	西瓜苹果奶	096
芦笋番茄青椒汁	088	低卡魔芋果汁	096
橘子菠萝汁	088	瘦身综合果菜汁	096
香蕉哈密奶昔	088	草莓低卡奶昔	097
番茄奶汁	089	蓝莓优酪乳	097
果菜汁	089	消脂果菜汁	097
苹果草莓汁	089	茄红素去脂汁	098
瘦身果汁	090		
二、排毒纤体，自信自然绽放			098
牛蒡芹菜活力饮	098	葡萄萝卜梨汁	101
葡萄仙人掌芒果香瓜汁	098	苹果芹菜柠檬青梅汁	101
芦笋蔬菜汁	099	菠萝木瓜汁	102
青椒苹果汁	099	哈密瓜柳橙汁	102
香瓜苹果汁	099	香蕉菠菜牛奶	103
酸甜葡萄菠萝奶	100	苹果草莓胡萝卜汁	103
山药苹果酸奶	100	菜椒轻盈活力饮	103
猕猴桃柳橙汁	100	苦瓜苹果牛奶	103
葡萄西芹果蔬汁	101	葡萄菠萝猕猴桃果汁	104
苹果菠萝桃汁	101		

三、美发、美甲，细节决定一切	104		
黑芝麻蜜汁	104	栗子芒果奶	109
木瓜柑橘奶昔	105	西番莲果冰	109
海带柠檬汁	105	哈密汁	110
核桃奶昔	106	南瓜花生牛奶	110
木瓜香奶	106	香蕉豆粉酸奶	111
莴苣姜汁	106	苘蒿菠萝芝麻豆浆	111
桃果奶昔	107	绿色果菜汁	111
杨桃果奶	107	菠萝油菜汁	111
杏汁	108	黄豆芝麻养乐多汁	112
顶瓜瓜	108	海带绿茶汁	112
无花果奶昔	108	黄豆花生粉汁	113
椰香奶	109	苹果杏仁牛奶	113
木瓜果冰	109	蚕豆荷兰芹牛奶	113

第四章 早餐健康果蔬汁

健康活力一整天	116		
藕香蕉豆浆	116	秋葵青梗菜番茄汁	119
鳄梨核桃牛奶	116	酸橙番茄简易果汁	119
橘子酸奶简易果汁	117	山药萝卜汁	120
帝王菜香蕉奶昔	117	葡萄柚简易果汁	120
橘子葡萄复合果汁	117	南瓜牛奶汁	120
香橙饮料	118	香蕉毛豆奶汁	120
香蕉养乐多(乳酸菌)汁	118	胡萝卜简易果汁	121
橙子简易果汁	119	鳄梨奶汁	121

第五章 常见疾病对症食疗果蔬汁

一、防治高血压动脉硬化果蔬汁，不做三高人群	124		
梨子果菜汁	124	苹果哈密瓜汁	125

西瓜果菜汁	125	芦笋猕猴桃汁	132
红豆香蕉酸奶	125	柳丁果菜汁	133
油菜水果牛奶	126	蚕豆香蕉牛奶	133
芹菜菜椒汁	126	包菜茼蒿叶汁	133
萝卜叶草莓汁	126	茼蒿番茄汁	134
包菜香菜汁	127	菠萝芦笋果菜汁	134
海带香菇汁	127	西兰花包菜芝麻汁	134
洋葱苹果蜜	127	鳄梨豆腐芝麻牛奶	135
荸荠莲心汁	128	芦笋西芹杏仁汁	135
苹果双菜汁	128	葡萄红葡萄酒果汁	135
番茄果菜汁	128	番茄芹菜豆腐汁	136
包菜汁	129	橘子姜蜜汁	136
蜂蜜芹菜汁	129	香蕉哈密瓜奶	136
柿子乌梅露	129	芹菜柠檬汁	136
哈密笋叶汁	129	番茄胡柚酸奶	137
香蕉汁	130	圣女果芒果汁	137
黑莓哈密汁	130	葡萄果蔬汁	137
芹菜荸荠汁	130	鳄梨葡萄柚汁	138
果菜汁多多	131	菜椒番茄苹果汁	138
蓝莓香菜汁	131	草莓双笋汁	138
紫李蜜枣红汁	131	咸草菠萝汁	139
蜜柚果纤汁	132	西芹苹果汁	139
柑橘果菜汁	132	火龙果降压果汁	139
二、防治肝肾病，就是这么简单	140		
香菇菜椒汁	140	桃子苹果汁	143
苹果柠檬瓜汁	140	苦瓜豆浆汁	143
萝卜梨汁	140	番茄甘蔗汁	143
胡萝卜果蜜	141	豆果奶昔	144
苋菜哈密汁	141	西瓜奶汁	144
芦笋果菜汁	142	木瓜薄荷果菜汁	144
李子抹茶汁	142	橄榄蔬菜汁	144
芹菜金橘汁	142	特调瓜果汁	145
西兰花包菜橘子汁	142	山药黄瓜汁	145
南瓜橙子奶酪牛奶	142	苦瓜蜂蜜姜汁	145

- | | | | |
|------------------------|-----|-----------------|-----|
| 苹果芫菁柠檬汁 | 146 | 胡萝卜黄瓜猕猴桃汁 | 150 |
| 包菜瓜露 | 146 | 胡萝卜柿子汁 | 150 |
| 鲜蔬苹果汁 | 146 | 番茄姜黄酸奶 | 150 |
| 清爽蜜橙汁 | 146 | 红豆苹果茶 | 151 |
| 白梨香蕉无花果汁 | 146 | 毛豆芝麻豆浆 | 151 |
| 西番莲蜂蜜饮 | 147 | 双瓜汁 | 151 |
| 苹果菠菜柠檬汁 | 147 | 白梨苹果香蕉汁 | 151 |
| 五色蔬菜汁 | 147 | 芹菜番石榴汁 | 152 |
| 蒜味汁 | 147 | 雪里蕻瓜汁 | 152 |
| 青苹果姜汁 | 147 | 番茄梨子汁 | 152 |
| 莴苣汁 | 148 | 木瓜综合酵素果汁 | 152 |
| 枸杞汁 | 148 | 梨苹果汁 | 153 |
| 花椰汁 | 148 | 黄瓜西芹梨汁 | 153 |
| 苹果汁 | 149 | 黄瓜梨汁 | 153 |
| 茴香米浆汁 | 149 | 瓜果果菜汁 | 153 |
| 西芹香蕉牛奶 | 149 | 清肝果蔬汁 | 153 |
| 苹果紫苏柠檬汁 | 149 | 双瓜番茄汁 | 154 |
| 西瓜汁 | 150 | | |
|
 | | | |
| 三、治疗头痛果蔬汁，从此不再头痛 | | | 154 |
| 鳄梨杏仁牛奶复合饮料 | 154 | 覆盆子西瓜汁 | 155 |
| 茼蒿西芹汁 | 155 | 菠菜香蕉花生牛奶 | 156 |
| 西兰花薄荷汁 | 155 | 南瓜番木瓜奶酪牛奶 | 156 |
| 鳄梨果奶 | 155 | 樱桃香菜汁 | 156 |
|
 | | | |
| 四、防治糖尿病，多喝这些果蔬汁 | | | 157 |
| 海带柚汁 | 157 | 葡萄柚菜汁 | 159 |
| 包菜裙带菜汁 | 157 | 白菜豆饮 | 160 |
| 番茄黄瓜洋葱汁 | 158 | 胡萝卜苹果奶 | 160 |
| 青梗菜番茄汁 | 158 | 红白双汁 | 160 |
| 菠菜西芹酸奶 | 158 | 番茄黄瓜汁 | 160 |
| 番茄西芹绿紫苏汁 | 159 | 番石榴果菜汁 | 161 |
| 双叶双皮汁 | 159 | | |
| 菜花柚汁 | 159 | | |

苦瓜芹菜汁	161	木瓜金橘汁	162
南瓜豆乳	161	山药豆奶	162
苹果果蔬汁	162		
五、防治便秘，不让毒素侵蚀你的身体	162		
西瓜酸奶汁	163	草莓芫菁香瓜汁	168
包菜香蕉汁	163	石榴苹果汁	168
芦荟综合果汁	163	毛豆橘子汁	168
番茄香蕉汁	164	葡萄柚菠萝汁	169
双叶海带汁	164	红薯梅子牛奶	169
胡萝卜米露	164	胡萝卜苹果酸奶	169
苹果香蕉桃子汁	165	葡萄西芹菠萝汁	169
香蕉桔子露	165	桃子香瓜汁	170
葡萄柚酸奶饮料	165	三果复合汁	170
菠萝苹果菜汁	165	白梨西瓜苹果汁	170
哈密瓜葡萄汁	166	葡萄花椰菜白梨汁	170
鲜桃奶蜜	166	西瓜柠檬汁	171
毛豆番茄汁	166	鳄梨水蜜桃汁	171
猕猴桃苹果碳酸饮料	166	梨子香瓜汁	171
香蕉赤小豆牛奶	166	瓠子汁	171
猕猴桃梨子汁	167	木瓜牛奶	172
草莓香瓜椰菜汁	167	水蜜桃酸奶	172
苹果白菜柠檬汁	167		
哈密瓜柠檬汁	168		
六、防治口舌炎，不再有口难言	172		
芝麻豆蜜	173	香瓜番茄汁	174
西瓜柳丁汁	173	香蕉果汁	174
菠萝草莓汁	173	叶绿素蔬菜汁	174
香香豆汁	173	双柿梨汁	175
三菜柿子汁	174		
茼蒿苹果汁	174		

- 七、远离感冒困扰，常喝防治感冒果蔬汁 175
- 止咳饮料 175
- 荷兰芹果菜汁 176
- 南瓜酸奶 176
- 金橘莲藕汁 176
- 胡萝卜柿子椒汁 177
- 梅肉蜜 177
- 橙汁 177
- 莲藕果蔬汁 177
- 葡萄柠檬果蔬汁 177
- 橘子萝卜苹果汁 178
- 菠萝雪梨鲜果汁 178
- 柿子橘子冰沙 178
- 枇杷梨 178
- 双柿双菜汁 179
- 清新果菜汁 179
- 菠萝香草汁 179
- 鲜橙苹果汁 180
- 红莓桑葚葡萄汁 180
- 橘子萝卜汁 180
- 猕猴桃水果汁 180
- 生姜甘蔗汁 180
- 金橘苹果汁 181
- 菠萝猕猴桃汁 181
- 胡萝卜梨汁 181
- 藕香橙汁 181
- 柿饼黑豆饮料 182
- 杏梨汁 182
- 枇杷露 182
- 柿饼汁 183
- 香蕉可牛牛奶饮料 183
- 双子奶昔 183
- 萝卜麦芽糖饮料 183
- 香橙柠檬姜汁热饮料 184
- 苹果芫菁汁 184
- 金橘汁 184
- 香蕉姜牛奶饮料 184
- 马铃薯奶昔 185
- 八、美目盼兮，护眼明目果蔬汁 185
- 胡萝卜西瓜蜜 185
- 鲜桔汁 186
- 萝卜叶汁 186
- 荷兰芹汁 186
- 枸杞胡萝卜汁 186
- 绿色油菜汁 187
- 菠菜胡萝卜果菜汁 187
- 木瓜枇杷汁 187
- 香菜胡萝卜奶昔 187
- 油菜果蜜 188
- 番茄胡萝卜汁 188
- 芒果牛奶 188
- 胡萝卜桑葚汁 188
- 芒果汁 189
- 胡萝卜红素汁 189
- 南瓜香蕉牛奶 189
- 胡萝卜苜蓿汁 189
- 咸草包菜菠萝汁 190
- 香瓜胡萝卜汁 190
- 西瓜橘子汁 190
- 杏子蛋蜜汁 190
- 越橘香蕉酸奶饮料 191
- 西兰花包菜菠萝汁 191
- 芒果芝麻牛奶饮料 191

九、喝防贫血果蔬汁，做个红润女人	191		
蜂蜜柠檬汁	192	胡萝卜甜菜汁	196
荷兰芹葡萄汁	192	人参豆奶昔	196
草莓菠菜汁	192	小松菜荷兰芹汁	196
补血蔬菜汁	193	菠菜橘汁	196
甜辣酸奶冰沙	193	芥蓝薄荷汁	197
综合蔬菜汁	193	西芹菠萝牛奶	197
红酒草莓汁	194	菠菜绿紫苏汁	197
葡萄西洋梨果汁	194	茼蒿西芹橘子汁	198
菠菜牛奶	194	蜜枣黄豆牛奶	198
葡萄草莓奶酪冰沙	194	番茄枣蜜	198
油菜牛奶	194	生姜菠萝蜜	198
水蜜桃汁	195	梅干番木瓜牛奶	199
香菇葡萄汁	195	蚕豆橙子豆粉酸奶	199
双菜桃汁	195		
白桃西番莲汁	195		
十、远离四肢虚冷，不做“冰美人”	199		
姜酸果酱复合热饮料	199	南瓜桂皮豆浆	201
洋葱包菜汁	200	补血综合果汁	202
番木瓜杏干牛奶	200	胡萝卜西芹汁	202
精气养神汁	200	西芹叶番茄辣味沙司汁	202
芹菜橘子汁	201	辣苹果汁	203
果蔬养身热饮	201	紫苏苹果汁	203
十一、预防骨质疏松症果蔬汁，不让你的钙流失	203		
香芹芝麻酸奶	204	橘子木瓜优酪乳	206
清新蜜桃汁	204	小松菜包菜猕猴桃汁	206
青菜菠萝汁	204	芜菁叶橙子汁	206
香草奶蜜	205	油菜苹果汁	207
香蕉木瓜牛奶汁	205	草莓芝麻奶昔	207
猕猴桃菜汁	205		

第六章 养生健康果蔬汁

一、清热利尿 防止水肿，告别肿眼泡	210		
玫瑰黄瓜饮	210	苹果酸奶	218
西瓜芦荟汁	211	冬瓜苹果汁	219
菠菜樱桃汁	211	小黄瓜蜜饮	219
苹果西芹柠檬汁	212	蓝莓雪乳	219
甜柿胡萝卜汁	212	番茄芹菜柠檬汁	220
葡萄芋头梨汁	213	小黄瓜苹果汁	220
番茄汁	213	芒果茭白牛奶	220
莲雾西瓜汁	213	姜香冬瓜露	221
葡萄茺菁梨子汁	214	菠萝苹果汁	221
柳橙香瓜汁	214	李子蛋蜜汁	222
梨子鲜藕汁	214	黄瓜汁	222
鳄梨西芹甜纳豆牛奶	215	杨桃玉米须饮	222
绿色果汁碳酸饮料	215	柳橙西瓜汁	223
番茄西瓜蜜汁	216	藕苹果汁	223
瓜瓜多果汁	216	香蕉葡萄干酸奶	224
白菜汁	217	香瓜番茄蜜莲汁	224
马铃薯胡萝卜汁	217	芒果柠檬汁	224
紫苏菠萝酸蜜汁	217	香蕉苹果汁	224
西瓜香蕉汁	218	蜜枣桂圆汁	225
菠萝芹菜汁	218	红薯豆粉豆浆	225
二、健胃整肠，让你胃口棒棒	225		
无花果栗子奶	226	综合蔬菜优酸乳	229
木瓜蛋奶	226	四菜菠萝汁	229
木瓜精力果汁	227	生姜葡萄汁	230
番茄酸奶饮料	227	菠萝果菜汁	230
包菜胡萝卜汁	228	包菜芹菜汁	231
香蕉奶昔	228	芹菜猕猴桃汁	231
猕猴桃菠萝汁	228	三菜苹果汁	231
鲜藕乌梅汁	229	包菜苹果草莓桑葚汁	232