

# Juice

凤羽 主编

## 天然养生 果蔬汁



化学工业出版社



# 天然养生果蔬汁

风羽 主编



化学工业出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

天然养生果蔬汁 / 凤羽主编. — 北京: 化学工业出版社, 2013.3

ISBN 978-7-122-16424-7

I. 天… II. 凤… III. ①果汁饮料 制作 ②蔬菜  
饮料 制作 IV. TS275.54

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第018318号

---

责任编辑: 张 彦  
责任校对: 陈 静

封面装帧: 尹琳琳  
版式设计: 陈 闯

---

出版发行: 化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011 )  
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司  
889mm×1194mm 1/24 印张5 2013年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 ( 传真: 010-64519686 ) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究



## 天然果蔬饮品，好吃又健康

随着家用榨汁机的逐渐普及，喝“天然的营养果蔬汁”这一理念也日益影响着中国的千家万户。与各超市、商店中售卖的有包装的果蔬汁相比，家庭使用榨汁机现榨的果蔬汁不含任何防腐剂和各类添加剂，完全属于纯天然的营养保健饮品。

### ◎营养更易吸收

新鲜的果蔬汁中富含人体需要的各种营养成分——糖类、维生素、矿物质、微量元素等，而且更容易被人体消化吸收。同时，在榨汁过程中，水果和蔬菜中的粗纤维能够被切割得更细小，包裹在纤维中的一些非常细微的营养成分也能够被释放出来供人体吸收。

### ◎排毒，净化血液

新鲜的水果和蔬菜中含有大量天然植物成分，能影响人体细胞的分裂和繁殖，促进细胞的生长和新陈代谢；水果和蔬菜中富含的各种无机盐、生物碱、有机酸，能有效分解和清除人体中的垃圾与毒素，有效刺激肠道蠕动，促进排便，净化血液，防治便秘；丰富的生物碱和矿物质还能有效中和血液中的酸性物质，并帮助将体内的酸性物质转化成碱性物质，提高机体的免疫力。

### ◎防治多种疾病

饮用新鲜的果蔬汁能够帮助调理骨质中流失的钙，并且果蔬汁中所含的有机钙能使骨质更结实，从而有效防治骨质疏松症；果蔬汁中还含有能够防止记忆力衰退的营养素，据研究，每天坚持喝三杯以上的果蔬汁，大脑更有活力，能够有效预防老年性痴呆症；另外，在青菜、卷心菜、甘蓝菜等蔬菜中，都含有天然抗癌成分，一些水果的果皮中也含有抗癌成分，所以常饮果蔬汁有助于防癌抗癌；长期坚持喝果蔬汁，还有助于降血压、降血脂，预防心脑血管疾病。

### ◎瘦身减肥

水果和蔬菜都属于低热量食物，富含纤维素，促使机体排便排毒，有瘦身减肥的作用，并能为机体及时补充在减肥过程中容易缺乏的各种维生素和矿物质。长期坚持喝果蔬汁的人，身体更健康、免疫力更强、皮肤更好、更年轻、更有活力。



主编  
2012年12月

**008 葡萄** 营养丰富的“水晶明珠”

- 009 原味葡萄汁    010 葡萄酸奶  
010 葡萄甘蔗汁    011 葡萄牛奶  
011 雪梨葡萄汁

**016 梨** 清热润燥又消渴

- 017 原味梨汁    018 冰糖梨水  
018 百合梨水    019 雪梨豆浆  
019 雪梨百合花茶

**024 菠萝** 医食兼优的夏令果品

- 025 原味菠萝汁    026 盐味菠萝饮  
026 菠萝奶茶    027 菠萝啤酒  
027 菠萝冰砂

**032 香蕉** 价廉物美的热带水果

- 033 原味香蕉汁    034 香蕉芝麻豆浆  
034 香蕉红茶    035 香蕉果仁豆浆  
035 香蕉豆奶

**040 猕猴桃** 营养全面的“超级水果”

- 041 原味猕猴桃汁    042 猕猴桃花生奶  
042 猕猴桃甘蔗饮    043 猕猴桃酸奶  
043 猕猴桃葡萄汁

**048 西瓜** 消暑解渴它第一

- 049 原味西瓜汁    050 西瓜冰砂  
050 西瓜啤酒    051 西瓜薄荷饮  
051 西瓜冻

**056 火龙果** 红色的吉祥之果

- 057 原味火龙果汁    058 火龙果菊花茶  
058 火龙果芹菜饮    059 火龙果奶茶  
059 火龙果猕猴桃饮

**012 苹果** 水果中的“全科医生”

- 013 原味苹果汁    014 苹果胡萝卜汁  
014 苹果油菜汁    015 苹果葡萄饮  
015 苹果菠萝饮

**020 草莓** 好吃又营养的神奇之果

- 021 原味草莓汁    022 草莓冻  
022 草莓牛奶    023 草莓核桃饮  
023 草莓花生奶

**028 芒果** 热带果王

- 029 原味芒果汁    030 芒果咖啡  
030 芒果冰茶    031 芒果核桃奶  
031 芒果香蕉汁

**036 荔枝** 美味好吃的果中珍品

- 037 原味荔枝汁    038 荔枝果冻  
038 荔枝红酒    039 荔枝冰砂  
039 荔枝红枣茶

**044 桃** 补益气血好养人

- 045 原味桃汁    046 红枣甜桃饮  
046 桃酒养颜汁    047 香桃豆浆  
047 麻桃豆奶

**052 哈密瓜** 瓜中之王

- 053 原味哈密瓜汁    054 哈密瓜柠檬饮  
054 哈密瓜香茶    055 哈密瓜奶昔  
055 哈密瓜红茶

**060 橙子** 疗疾养身的果中佳品

- 061 原味鲜橙汁    062 橙酒酿  
062 葡萄橙汁    063 橙汁可乐  
063 鲜橙果冻

**064 橘子** 橘皮橘核都是宝

- |           |          |
|-----------|----------|
| 065 原味橘子汁 | 066 姜橘水  |
| 066 橘冻    | 067 橘子汽水 |
| 067 橘子可乐  |          |

**072 山楂** 开胃消食还抗癌

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 073 原味山楂汁 | 074 山楂红糖水 |
| 074 山楂菊花饮 | 075 山楂荷叶茶 |
| 075 山楂果蔬水 |           |

**080 黄瓜** 清热又消肿，解毒还美容

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 081 原味黄瓜汁 | 082 黄瓜豆浆  |
| 082 黄瓜消暑饮 | 083 黄瓜柠檬茶 |
| 083 黄瓜白菜饮 |           |

**088 冬瓜** 解毒利尿的减肥瓜

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 089 原味冬瓜汁 | 090 冬瓜蜜冻  |
| 090 冬瓜减肥茶 | 091 冬瓜枸杞茶 |
| 091 冬瓜红豆浆 |           |

**096 芹菜** 平肝降压的好帮手

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 097 原味芹菜汁 | 098 芹菜豆浆  |
| 098 芹菜花生奶 | 099 芹菜大麦茶 |
| 099 芹菜葡萄饮 |           |

**104 白萝卜** 帮助消化，提高免疫力

- |            |            |
|------------|------------|
| 105 原味白萝卜汁 | 106 白萝卜木瓜汁 |
| 106 萝卜白果茶  | 107 白萝卜山楂饮 |
| 107 白萝卜芹菜汁 |            |

**112 胡萝卜** 廉价的“人参”

- |            |             |
|------------|-------------|
| 113 原味胡萝卜汁 | 114 胡萝卜小米浆  |
| 114 胡萝卜牛奶  | 115 胡萝卜果仁豆浆 |
| 115 胡萝卜核桃奶 |             |

**068 柚子** 天然的水果罐头

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 069 原味柚子汁 | 070 橙柚柠檬饮 |
| 070 柚子蜂蜜茶 | 071 柚子果冻  |
| 071 柚香奶茶  |           |

**076 荸荠** 清热泻火的地下雪梨

- |           |            |
|-----------|------------|
| 077 原味荸荠汁 | 078 荸荠桂花糖水 |
| 078 荸荠萝卜饮 | 079 荸荠奶茶   |
| 079 荸荠豆浆  |            |

**084 苦瓜** 清心明目又消脂

- |            |           |
|------------|-----------|
| 085 原味苦瓜汁  | 086 苦瓜蜂蜜茶 |
| 086 苦瓜苹果豆浆 | 087 苦瓜绿茶  |
| 087 苦瓜奶茶   |           |

**092 莲藕** 益脾胃，养气血

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 093 原味莲藕汁 | 094 莲藕红茶  |
| 094 桂花莲藕茶 | 095 冰糖莲藕饮 |
| 095 莲藕菠萝饮 |           |

**100 番茄** 生津止渴，健胃消食

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 101 原味番茄汁 | 102 番茄银花饮 |
| 102 番茄西瓜汁 | 103 番茄冰砂  |
| 103 番茄莲藕饮 |           |

**108 白菜** 清热解毒、利肠通便

- |           |            |
|-----------|------------|
| 109 原味白菜汁 | 110 白菜胡萝卜汁 |
| 110 白菜姜糖茶 | 111 白菜大麦茶  |
| 111 白菜玉米汁 |            |

**116 玉米** 调中脾胃，利尿消脂

- |           |          |
|-----------|----------|
| 117 原味玉米汁 | 118 玉米梨水 |
| 118 玉米豆浆  | 119 玉米奶茶 |
| 119 玉米养荣茶 |          |



# 对症保健调理果蔬饮品索引



## 气血美容篇

### 滋养气血

- ◎ 原味葡萄汁 / 009
- ◎ 草莓核桃饮 / 023
- ◎ 草莓花生奶 / 023
- ◎ 芒果核桃奶 / 031
- ◎ 原味荔枝汁 / 037
- ◎ 荔枝红枣茶 / 039
- ◎ 葡萄橙汁 / 062
- ◎ 原味莲藕汁 / 093
- ◎ 芹菜葡萄饮 / 099
- ◎ 玉米奶茶 / 119

### 活血调经

- ◎ 红枣甜桃饮 / 046
- ◎ 山楂红糖水 / 074

### 润肤养颜

- ◎ 雪梨葡萄汁 / 011
- ◎ 苹果油菜汁 / 014
- ◎ 草莓牛奶 / 022
- ◎ 菠萝奶茶 / 026
- ◎ 芒果咖啡 / 030
- ◎ 芒果香蕉汁 / 031
- ◎ 荔枝红酒 / 038
- ◎ 原味桃汁 / 045
- ◎ 原味哈密瓜汁 / 053
- ◎ 火龙果猕猴桃饮 / 059
- ◎ 胡萝卜果仁豆浆 / 115

### 美白防晒

- ◎ 火龙果菊花茶 / 058
- ◎ 橘子汽水 / 067
- ◎ 原味番茄汁 / 101

### 减肥瘦身

- ◎ 苹果菠萝饮 / 015
- ◎ 原味菠萝汁 / 013
- ◎ 山楂荷叶茶 / 075
- ◎ 冬瓜减肥茶 / 090

## 排毒祛病篇

### 利尿

- ◎ 草莓花生奶 / 023
- ◎ 原味芒果汁 / 029
- ◎ 西瓜啤酒 / 050
- ◎ 原味冬瓜汁 / 089
- ◎ 冬瓜枸杞茶 / 091
- ◎ 冬瓜红豆浆 / 091
- ◎ 芹菜豆浆 / 098

### 清肠

- ◎ 原味苹果汁 / 013
- ◎ 苹果胡萝卜汁 / 014
- ◎ 苹果菠萝饮 / 015
- ◎ 草莓花生奶 / 023
- ◎ 香蕉芝麻豆浆 / 034
- ◎ 麻桃豆奶 / 047
- ◎ 火龙果猕猴桃饮 / 059
- ◎ 山楂果蔬水 / 075
- ◎ 原味黄瓜汁 / 081
- ◎ 黄瓜白菜饮 / 083
- ◎ 莲藕菠萝饮 / 095
- ◎ 原味白菜汁 / 109
- ◎ 白菜胡萝卜汁 / 110

### 清除自由基

- ◎ 原味火龙果汁 / 057
- ◎ 火龙果奶茶 / 059
- ◎ 葡萄橙汁 / 062
- ◎ 橙柚柠檬饮 / 070
- ◎ 荸荠奶茶 / 079
- ◎ 番茄莲藕饮 / 103

### 便秘/痔疮

- ◎ 葡萄酸奶 / 010
- ◎ 原味梨汁 / 017
- ◎ 原味草莓汁 / 021
- ◎ 草莓核桃饮 / 023
- ◎ 芒果核桃奶 / 031
- ◎ 芒果香蕉汁 / 031
- ◎ 原味香蕉汁 / 033

- ◎ 黄瓜白菜饮 / 083
- ◎ 苦瓜苹果豆浆 / 086
- ◎ 白菜玉米汁 / 111
- ◎ 原味胡萝卜汁 / 113
- ◎ 草莓核桃饮 / 023
- ◎ 黄瓜白菜饮 / 083

## 安神益智篇

### 祛燥除烦

- ◎ 雪梨葡萄汁 / 011
- ◎ 雪梨豆浆 / 019
- ◎ 雪梨百合花茶 / 019
- ◎ 盐味菠萝饮 / 026
- ◎ 菠萝冰砂 / 027
- ◎ 原味荔枝汁 / 037
- ◎ 猕猴桃甘蔗饮 / 042
- ◎ 原味西瓜汁 / 049

### 安神减压

- ◎ 苹果葡萄饮 / 015
- ◎ 香蕉红茶 / 034
- ◎ 哈密瓜柠檬饮 / 054
- ◎ 橙酒酿 / 062
- ◎ 荸荠奶茶 / 079
- ◎ 冬瓜红豆浆 / 091
- ◎ 冰糖莲藕饮 / 095
- ◎ 芹菜花生奶 / 098
- ◎ 玉米养荣茶 / 119

### 神经衰弱

- ◎ 苹果葡萄饮 / 015
- ◎ 香蕉果仁豆浆 / 035
- ◎ 哈密瓜香茶 / 054
- ◎ 桂花莲藕茶 / 094

### 提神醒脑

- ◎ 芒果咖啡 / 030
- ◎ 香蕉红茶 / 034
- ◎ 柚香奶茶 / 071
- ◎ 苦瓜绿茶 / 087
- ◎ 莲藕红茶 / 094

- ◎ 玉米奶茶 / 119

### 健脑益智

- ◎ 柚香奶茶 / 071
- ◎ 胡萝卜核桃奶 / 115

## 颐养脾胃篇

### 健脾开胃

- ◎ 葡萄牛奶 / 011
- ◎ 原味苹果汁 / 013
- ◎ 苹果菠萝饮 / 015
- ◎ 草莓冻 / 022
- ◎ 西瓜冻 / 051
- ◎ 哈密瓜奶昔 / 055
- ◎ 原味鲜橙汁 / 061
- ◎ 鲜橙果冻 / 063
- ◎ 橘子可乐 / 067
- ◎ 原味山楂汁 / 073
- ◎ 白菜大麦茶 / 111
- ◎ 原味橘子汁 / 065
- ◎ 胡萝卜小米浆 / 114
- ◎ 玉米奶茶 / 119
- ◎ 菠萝奶茶 / 026
- ◎ 火龙果奶茶 / 059

### 消食化积

- ◎ 葡萄酸奶 / 010
- ◎ 原味草莓汁 / 021
- ◎ 原味菠萝汁 / 025
- ◎ 原味猕猴桃汁 / 041
- ◎ 猕猴桃酸奶 / 043
- ◎ 橙酒酿 / 062
- ◎ 橘冻 / 066
- ◎ 柚子果冻 / 071
- ◎ 原味荸荠汁 / 077
- ◎ 芹菜大麦茶 / 099

## 健脾强身篇

### 清热解暑

- ◎ 苦瓜蜂蜜茶 / 086



- 冬瓜红豆浆 / 091
- 原味白菜汁 / 109

### 抗炎杀菌

- 苹果油菜汁 / 014
- 菠萝啤酒 / 027
- 萝卜白果茶 / 106
- 白菜姜糖茶 / 110

### 强筋健骨

- 葡萄牛奶 / 011
- 猕猴桃花生奶 / 042

### 提高免疫力

- 苹果胡萝卜汁 / 014
- 雪梨豆浆 / 019
- 胡萝卜牛奶 / 114
- 草莓牛奶 / 022
- 原味玉米汁 / 117

### 防癌抗癌

- 原味火龙果汁 / 057
- 原味苦瓜汁 / 085
- 苦瓜奶茶 / 087
- 番茄莲藕饮 / 103
- 白萝卜木瓜汁 / 106
- 白菜胡萝卜汁 / 110

### 延缓衰老

- 葡萄橙汁 / 062
- 莲藕红茶 / 094
- 芹菜大麦茶 / 099
- 番茄莲藕饮 / 103

## 常见亚健康症状 调理篇

### 眼疲劳

- 苹果胡萝卜汁 / 014
- 火龙果菊花茶 / 058
- 山楂菊花饮 / 074

### 风热感冒

- 西瓜薄荷饮 / 051
- 黄瓜消暑饮 / 082
- 番茄西瓜汁 / 102

### 风寒感冒

- 姜橘水 / 066

### 高烧退热

- 菠萝啤酒 / 027
- 西瓜冰砂 / 050

### 中暑

- 西瓜冰砂 / 050
- 黄瓜消暑饮 / 082
- 番茄银花饮 / 102

### 牙龈上火

- 荔枝冰砂 / 039
- 西瓜薄荷饮 / 051
- 柚子蜂蜜茶 / 070
- 番茄冰砂 / 103

### 口腔溃疡

- 白萝卜木瓜汁 / 106

### 口舌生疮

- 柚子蜂蜜茶 / 070
- 原味白萝卜汁 / 105

### 口臭

- 黄瓜柠檬茶 / 083

### 咽喉肿痛

- 葡萄甘蔗汁 / 010
- 冰糖梨水 / 018
- 原味草莓汁 / 021
- 荔枝果冻 / 038
- 荔枝冰砂 / 039
- 西瓜冰砂 / 050
- 哈密瓜冰红茶 / 055
- 柚子蜂蜜茶 / 070

- 荸荠桂花糖水 / 078

### 嗓音嘶哑

- 冰糖梨水 / 018
- 原味草莓汁 / 021
- 原味芒果汁 / 029
- 原味白萝卜汁 / 105

### 咳嗽多痰

- 葡萄牛奶 / 011
- 原味梨汁 / 017
- 冰糖梨水 / 018
- 百合梨水 / 018
- 原味菠萝汁 / 025
- 芒果冰茶 / 030
- 荸荠桂花糖水 / 078
- 原味白萝卜汁 / 105

### 腹泻

- 莲藕红茶 / 094
- 原味白萝卜汁 / 105

### 湿疹

- 白菜玉米汁 / 111

## 疾病对症调理篇

### 哮喘/喘咳/支气管炎

- 冬瓜蜜冻 / 090
- 萝卜白果茶 / 106
- 玉米梨水 / 118

### 急性胃肠炎

- 原味莲藕汁 / 093

### 心血管疾病

- 原味葡萄汁 / 009
- 荔枝红酒 / 038
- 猕猴桃葡萄汁 / 043
- 桃酒养荣汁 / 046
- 玉米豆浆 / 118

### 肾炎

- 原味葡萄汁 / 009

### 高血糖/糖尿病

- 苹果油菜汁 / 014
- 原味猕猴桃汁 / 041
- 原味柚子汁 / 069
- 苦瓜苹果豆浆 / 086
- 原味芹菜汁 / 097
- 原味冬瓜汁 / 089
- 白萝卜芹菜汁 / 107

### 高血压

- 苹果油菜汁 / 014
- 原味梨汁 / 017
- 香桃豆浆 / 047
- 火龙果芹菜饮 / 058
- 荸荠豆浆 / 079
- 苦瓜苹果豆浆 / 086
- 原味芹菜汁 / 097
- 芹菜豆浆 / 098
- 芹菜葡萄饮 / 099

### 高血脂

- 香桃豆浆 / 047
- 火龙果芹菜饮 / 058
- 荸荠萝卜饮 / 078
- 苦瓜苹果豆浆 / 086

### 高胆固醇

- 猕猴桃花生奶 / 042
- 黄瓜豆浆 / 082
- 白萝卜山楂饮 / 107
- 原味胡萝卜汁 / 105

### 痛风

- 原味芹菜汁 / 097

### 结石

- 橙汁可乐 / 063



# PUTAO 葡萄

YINGYANGFENGFUDE  
SHUIJINGMINGZHU

## 营养丰富的『水晶明珠』



葡萄性平，味甘、酸，入肺经、脾经、肾经，有补益气血、强肝益肾、止咳除烦、生发津液、通利小便、强壮筋骨的作用，对气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹痛、浮肿等，都有一定的调理作用。

葡萄的营养价值很高，成熟果实中大约含有15%~25%的葡萄糖，多种矿物元素，如钙、钾、磷、铁等，还富含B族维生素、维生素C、维生素P等，以及多种人体需要的氨基酸、卵磷脂。所以，常吃葡萄对神经衰弱和身心疲劳等症状有一定缓解作用。

葡萄富含糖分和铁元素，是女性、儿童、体弱之人补益气血的佳品，尤其适合缺铁性贫血人士食用；有低血糖症状的人常吃葡萄，喝葡萄汁，也能明显改善症状。

据研究，葡萄还能抑制血栓，功效比阿斯匹林更强；并能降低血液中的胆固醇含量，减小血小板的凝聚力，有效预防心脑血管疾病。

葡萄所含的类黄酮物质是一种强抗氧化剂，能清除人体内的自由基，延缓衰老；白藜芦醇是一种有抗癌作用的物质，能预防细胞癌变，阻止癌细胞扩散，有防癌抗癌作用。

另外，葡萄中的酒石酸能帮助消化，有健脾开胃的功效。

### 爱心提示

老少皆宜，尤其适合肾炎、高血压、水肿、贫血、神经衰弱、风湿关节炎、癌症患者、儿童、孕妇食用。糖尿病人、便秘和脾胃虚寒的人不宜多吃。忌与人参、海鲜、鱼、萝卜、四环素同食。



## Tips

葡萄籽的主要成分是原青花素，这是一种强抗氧化物质，功效比维生素C强18倍，比维生素E强50倍，有延缓衰老的作用。所以，制作葡萄汁时建议保留葡萄籽。

## 原味葡萄汁

# 1

### 功效

滋养气血，对血管硬化、肾炎等疾病有一定调理作用。

# 3

### 做法

- 1.葡萄洗净，去除皮和籽粒。
- 2.把葡萄放入榨汁机，加适量凉开水，搅打成汁。

# 2

### 材料

葡萄250克。



## 葡萄酸奶

### 功效

1

口感香甜，有增食欲、促消化、防治便秘的作用。

2

### 材料

葡萄50克，酸奶250毫升。

3

### 做法

- 1.葡萄洗净，去除皮和籽粒。
- 2.把葡萄和酸奶放入榨汁机，搅打成糊状即可。



### Tips

葡萄和酸奶的比例可以按个人口味灵活调整。制作时最好不要兑水，否则会影响口感，也容易引起腹泻。

1

### 功效

清热祛火，润肺生津，能改善口干、嗓音嘶哑、咽喉肿痛等症状。

2

### 材料

葡萄250克，甘蔗汁适量。

3

### 做法

- 1.葡萄洗净，去除皮和籽粒，放入榨汁机，加适量凉开水搅打成汁。
- 2.在葡萄汁中兑入适量甘蔗汁，混合均匀即可。



### Tips

家用榨汁机不适宜用来榨甘蔗，容易损坏机器，建议在超市或者可靠的网店中购买现成的、包装完好的，并有保质期的甘蔗汁。

## 葡萄甘蔗汁





## 葡萄牛奶

### 功效

强健筋骨，补血益气，对筋骨松软、气血亏损、阴虚咳嗽、脾胃不和有一定调理作用。

### 材料

葡萄250克，牛奶250毫升，白糖适量。

### 做法

1. 葡萄洗净，去皮和籽粒。
2. 把葡萄放进榨汁机，倒入牛奶搅打成汁，调入适量白糖即可。

### Tips

如果不喜欢太甜的口感，可以不加糖。也可以稍微加热后饮用。



## 雪梨葡萄汁

### 功效

清热润肺，养阴生津，祛烦除躁，美容养颜。

### 材料

葡萄250克，雪梨1个。

### 做法

1. 葡萄洗净，去皮和籽粒。
2. 雪梨削皮、去核，切成小块。
3. 把葡萄和梨块放进榨汁机，加适量凉开水，搅打成汁。

### Tips

葡萄和梨的用量比例可随意调整。如果喜欢更纯净的口感，可以滤除果渣。但果渣富含粗纤维，能促进肠道蠕动，防治便秘，所以最好与果汁同食。



PINGGUO

苹果

SHUIGUOZHONGDE

QUANKKEYISHENG

水果中的『全科医生』



苹果性平，味甘、酸，有养心益气、生津止渴、润肺除烦、健脾止泻、和胃降逆的功效，能有效调理便秘，有解暑热和醒酒的作用。

多吃苹果能有效改善呼吸系统，增强肺部功能，减少外界灰尘、烟尘对肺部的伤害，有效预防感冒；苹果中的天然甜味剂能缓慢渗入血液，帮助保持血糖和胰岛素水平稳定；苹果中的胶质和微量元素有助于维持血糖稳定。

苹果含有促进胆汁分泌的物质，能增强胆汁酸的功能，避免胆固醇沉淀在胆汁中形成胆结石，所以常吃苹果能有效降低胆固醇的含量；丰富的钾元素能与人体中过剩的钠盐结合，促使钠盐排出体外，有助于维持体内电解质平衡。

苹果含有多酚、黄酮类物质，有排毒抗癌的作用，多吃苹果不仅能防治铅中毒，还能使罹患肺癌的机率减少46%；绝经期女性常吃苹果能促进钙的吸收和利用，防治骨质疏松。

苹果含有栲精，有助于防治老年痴呆症和帕金森综合征；苹果中的磷、铁等元素容易被人体肠壁吸收，有提神醒脑、补心养血、安神的作用。此外，孕妇每天吃一个苹果，能有效缓解孕期反应，使胎儿的发育更健康。

### 爱心提示

老少皆宜。但患溃疡性结肠炎的病人不宜生食苹果，因为肠壁会由于溃疡变薄，苹果中的粗纤维和有机酸会刺激肠壁，影响肠壁溃疡面的愈合。苹果富含糖类和钾盐，冠心病、心肌梗死病人、肾病患者也不宜多吃苹果。



## 原味苹果汁

### 功效

1

促进消化，清洁肠胃，防治心脏和肝肾疾病，缓解关节炎和风湿症状。

2

### 材料

苹果1~2个。

3

### 做法

1. 苹果削皮、去核，切成小块。
2. 把苹果块放入榨汁机，加适量凉开水榨取汁液即可。



### Tips

苹果渣中富含不可溶性纤维素，能刺激肠道蠕动，促进排便，防治便秘。所以，建议喝苹果汁时，最好连渣一起喝。



## 苹果胡萝卜汁



1

### 功效

净化血液，排毒减肥，提高免疫力，改善视疲劳。

2

### 材料

苹果1~2个，胡萝卜1~2根。

### 做法

3

1. 苹果削皮、去核，切成小块。
2. 胡萝卜削皮，洗净后切小块。
3. 把苹果块和胡萝卜块放进榨汁机，加适量凉开水搅打成汁。



### Tips

也可以分别榨汁，再把苹果汁和胡萝卜汁兑在一起。经常腰酸背痛的人，还可以加入半个洋葱一起榨汁，或者将洋葱单独榨汁，再兑入苹果胡萝卜汁中。

1

### 功效

清热降火，杀菌抗炎，有效防治青春痘、雀斑，改善面部皮肤粗糙。

2

### 材料

苹果1个，小油菜50克，鲜柠檬1个，白糖适量。

3

### 做法

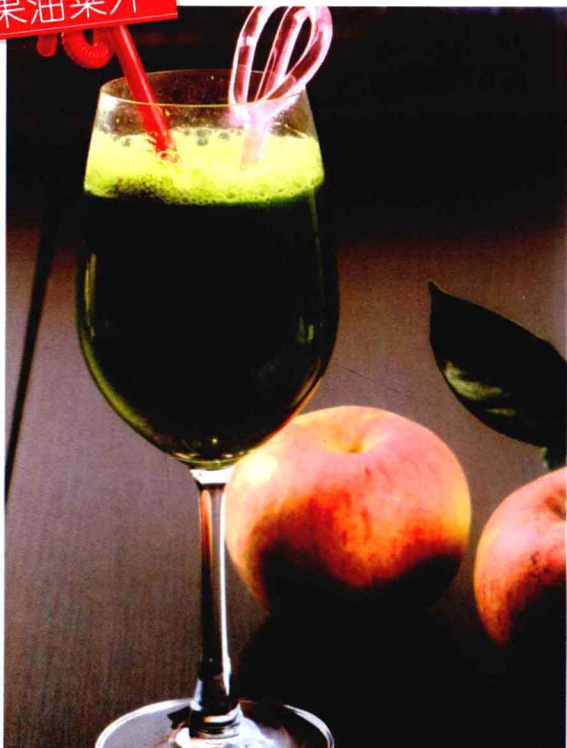
1. 苹果削皮、去核，切小块。
2. 小油菜洗净并切成小段。
3. 柠檬削皮，去籽粒并切小块。
4. 把所有食材放进榨汁机，加适量凉开水榨成汁，调入适量白糖即可。



### Tips

苹果、油菜、柠檬的用量可随意调整。

## 苹果油菜汁



## 苹果葡萄饮

### 1 功效

滋养气血，健脑安神，缓解神经衰弱、忧郁紧张、头晕头痛等症状。

### 2 材料

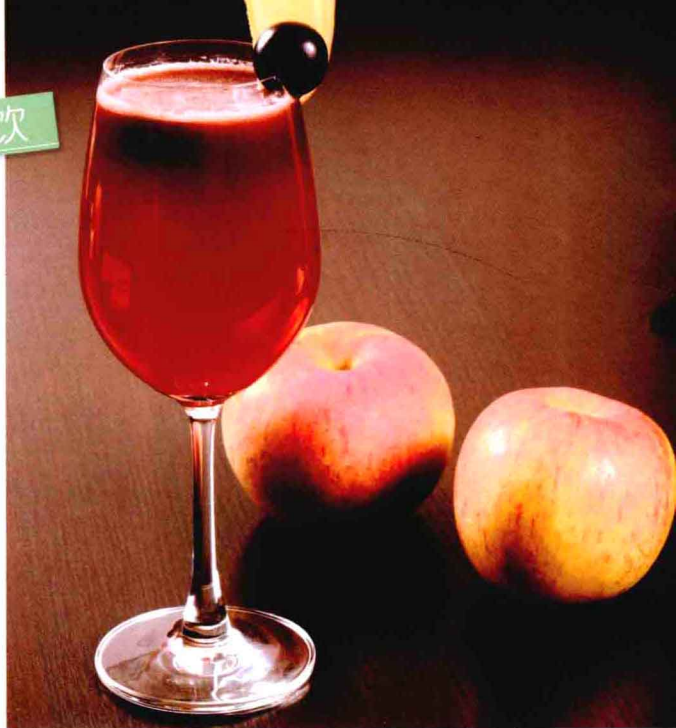
苹果1~2个，葡萄200克。

### 3 做法

1. 苹果削皮、去核，并切小块。
2. 葡萄洗净，去除外皮和籽粒。
3. 把苹果块和葡萄一起放进榨汁机，加适量凉开水搅打成汁。

### Tips

这款果汁含糖量较高，高血糖人士不宜多饮。



## 苹果菠萝饮

### 1 功效

清洁血液，减肥瘦身，促进食欲，改善头晕眼花等症状。

### 2 材料

苹果1~2个，菠萝200克。

### 3 做法

1. 苹果削皮，去核，切成小块。
2. 菠萝削皮，切小块，放入淡盐水中浸泡10分钟。
3. 把苹果块和菠萝块一起放进榨汁机中，加适量凉开水搅打成汁。

### Tips

菠萝含有一种菠萝蛋白酶，容易使人过敏，并诱发腹痛、恶心、呕吐等症状，所以要用盐水浸泡。



# LI 梨

## 清热润燥又解渴

QINGRERUNZAO

YOUJIEKE



梨性凉，味甘、微酸，入肺经、胃经，能清热解毒、养阴生津、化痰止咳、健脾和胃、止泻降逆，对咽喉干燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、形体消瘦、便秘、心气烦躁等症状都有调理作用。

梨不仅富含苹果酸、柠檬酸等有机酸，还含有丰富的葡萄糖、蔗糖、果糖、B族维生素、维生素C、烟酸、膳食纤维、果胶、微量元素碘等成分，能补充人体营养，刺激肠胃蠕动，促进消化，润肠通便，降低胆固醇，瘦身减肥，并预防感冒。

经常吃梨能有效改善人体呼吸系统和肺部功能，保护肺部免受灰尘和烟尘的伤害；而且其所含的鞣酸等成分还有祛痰止咳、养护咽喉的作用。

梨肉富含糖类和多种维生素，容易被人体消化吸收，有促进食欲、保护肝脏的作用；梨肉中富含的B族维生素更有保护心脏、缓解疲劳、增强心肌活力，有效防止动脉粥样硬化的作用。

梨性凉，能清热祛火、镇静安神，所以经常吃梨有助于稳定血压，对头晕目眩等症状有明显的缓解作用。常吃梨还能抑制人体内的致癌物质亚硝胺的形成，有防癌抗癌的作用。

### 爱心提示

老少皆宜，尤其适合咳嗽、慢性支气管炎、肺结核、高血压、心脏病、肝炎、肝硬化患者，也适合酒后人士食用。但一次不宜吃太多，有慢性肠炎、胃寒、脾胃虚弱、糖尿病、风寒感冒的人不宜多食。