



中国家庭必备养生工具书
榨汁好果汁 方便又营养 全家都健康



精选700多款营养蔬果汁，详解制作步骤、营养功效，且每款蔬果汁都提供了另一做法，简单方便、易学易用。

全家人的蔬果汁

使用手册

文娟 主编

蔬果 花草 药膳 咖啡 奶茶 冷饮

美好生活，从一杯新鲜蔬果汁开始

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



全家人的
蔬果汁
使用手册

文娟 主编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全家人的蔬果汁使用手册 / 文娟主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3155-7

I. ①全… II. ①文… III. ①蔬菜 — 饮料 — 制作 — 手册 ②果汁饮料 — 制作 — 手册 IV. ①TS275.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 308131 号

全家人的蔬果汁使用手册

主 编: 文 娟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茶 靡

封面设计: 李艾红

版式设计: 李艾红

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20 字数: 380 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3155-7

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。

A close-up photograph of a glass filled with light-colored ice cream, topped with several fresh strawberries. The strawberries are bright red with green leaves. The glass is partially filled, and the ice cream is melting slightly. The background is a solid light green color.

前言 |

蔬果汁作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，已经走入了现代人的生活，自制蔬果汁也已经成为一种时尚。它不仅依个人爱好调味，增减浓度，而且材料易取，制作简易，营养流失少，且不含任何色素、香料、防腐剂等人工合成原料，因此具有极高的安全性，可以完全放心饮用。每天一杯新鲜蔬果汁，补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提高免疫力，还可以全面改善人体内环境，达到健身减肥、美容养颜的效果。

蔬果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，而且蔬果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。每天多摄取蔬菜和水果的确非常重要，但要保持营养平衡并非易事。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。在水果、蔬菜日摄取量不足500克的情况下，饮用鲜榨蔬果汁是很好的补养营养、清心润肺的方式。低热量、富含维生素及矿物质的蔬果汁，不仅是果汁和蔬菜汁清润味道的完美结合，还是全家健康的“守护神”。

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，如维生素、矿物质、糖分和膳食纤维中的果胶等，口感也优于普通的白开水。常喝果汁可以助消化、润肠道，补充膳食中营养成分的不足。

蔬菜是日常饮食的重要组成部分，它富含多种营养元素，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，收获养生与排毒的双重功效。

蔬果汁所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，清理你体内的“毒素”，让你健健康康瘦下来，而且还能补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提高免疫力，在饮品升级的同时，让健康保健也随之升级。

为帮助读者选用适合自己的蔬果汁，我们编写了《全家人的蔬果汁使用手册》一书。本书涵盖果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草药茶、咖啡、奶茶、圣代、冰沙……将市面上最流行的以及养生效果最佳的蔬果汁配方一网打尽，无论是忙碌的学生、生活不规律的上班族、代谢减缓的中老年人、急需营养补给的孕产妇都能找到自己喜欢与适合的。

书中每一款蔬果汁都有详细的制作步骤，简单易学，人人能做，家家可办。并配有精美的图片，且每款果汁饮品都提供了另一做法，可指导轻松做出营养美味的蔬果汁，只要动手试一试，用各种常用的材料，就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，是全家人的健康保健必备书。

目录

饮品面面观

自制蔬果汁必备工具.....	22
榨蔬果汁注意事项.....	24
如何喝蔬果汁更营养.....	25
如何正确饮用咖啡.....	26
如何喝茶有益健康.....	27

排毒瘦身
消暑解渴
开胃消食
降低血脂



白梨苹果香蕉汁.....	36
梨柚汁.....	36
雪梨菠萝汁.....	37
雪梨汁.....	37
白梨西瓜苹果汁.....	38
梨苹果香蕉汁.....	38
贡梨柠檬优酪乳.....	38

果汁

果汁是以水为原料，经过物理方法如压榨、萃取等得到的汁液。果汁中保留了水果中大部分营养成分，有助于消化，补充膳食中营养成分的不足。

苹果

提神健脑
润肺止咳



苹果汁.....	30
苹果菠萝柠檬汁.....	31
苹果猕猴桃汁.....	31
苹果柠檬汁.....	31
苹果酸奶.....	32
苹果菠萝桃汁.....	32
苹果番荔枝汁.....	32
苹果香蕉柠檬汁.....	33
苹果葡萄干鲜奶汁.....	33
苹果优酪乳.....	33
苹果蓝莓汁.....	34

梨

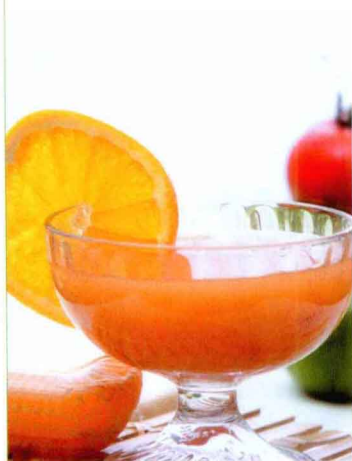
梨汁.....	35
贡梨双果汁.....	35

香蕉

降低血压
治疗便秘



香蕉牛奶汁.....	39
香蕉火龙果汁.....	39
香蕉蜜柑汁.....	40
香蕉哈密瓜鲜奶汁.....	40
香蕉柳橙优酪乳.....	41
香蕉茶汁.....	41



西瓜

消暑解渴
开胃消食



西瓜汁	42
西瓜蜜桃汁	43
艳阳之舞	43
莲雾西瓜蜜汁	43
西瓜柳橙汁	44
西瓜橙子汁	45
西瓜香蕉汁	45

橘子

降低血脂
提神健脑
开胃消食
排毒瘦身



橘子汁	46
芒果橘子奶	46
蜜柑汁	47
橘子菠萝汁	47
金橘苹果汁	48
金橘柠檬汁	48
橘柚汁	48
橘子柠檬汁	49
金橘番石榴鲜果汁	49
桃子橘子汁	49

葡萄

增强免疫
开胃消食

鲜榨葡萄汁	50
葡萄柠檬汁	50
青红葡萄汁	51
葡萄汁	51

桃子



增强免疫 降低血压	
桃汁	52
蜜桃汁	52
桃子苹果汁	53
桃子杏仁汁	53

草莓

草莓汁	54
草莓蛋乳汁	54



消暑解渴



草莓香瓜汁	55
草莓柳橙汁	55
山楂草莓汁	55
草莓蜜桃苹果汁	56
草莓优酪汁	57
草莓水蜜桃菠萝汁	57
草莓贡梨汁	57

橙子

开胃消食
降火解渴
降低血脂
增强免疫



柳橙汁	58
柳橙香蕉汁	59
柳橙西瓜汁	59
柳橙葡萄菠萝奶	59
柳橙苹果梨汁	60
柳橙柠檬蜂蜜汁	61
柳橙香瓜汁	61
柳橙油桃饮	61

猕猴桃

猕猴桃汁	62
猕猴桃薄荷汁	63
猕猴桃柳橙汁	63
猕猴桃柳橙酸奶	63



降低
血脂
清热
解暑



猕猴桃苹果汁	64
猕猴桃梨子汁	65
猕猴桃柳橙香蕉汁	65
猕猴桃梨香蕉汁	65

哈
密
瓜

美白护肤 增强免疫	
哈密瓜汁	66
哈密瓜椰奶	67
哈密瓜奶	67
哈密瓜柳橙汁	67

木
瓜

降低血脂 排毒瘦身	
木瓜汁	68
木瓜柳橙汁	68

芒
果

开胃消食 美白护肤	
芒果豆奶汁	69
圣女果芒果汁	69

菠
萝



消暑解渴 美白护肤	
菠萝汁	70
酸甜菠萝汁	71
沙田柚菠萝汁	71
双桃菠萝汁	71



柠
檬

美白护肤 生津止渴	
柠檬汁	72
纤体柠檬汁	72

樱
桃

美白护肤 增强免疫	
樱桃优酪乳	73
樱桃草莓汁	73

石
榴

美白护肤 增强免疫	
石榴梨泡泡饮	74
石榴苹果汁	74

番
石
榴

增强免疫 排毒瘦身	
番石榴葡萄柚汁	75
番石榴综合果汁	75

李
子

开胃消食 美白护肤	
李子柠檬汁	76
李子牛奶饮	76

火
龙
果

排毒瘦身 开胃消食	
火龙果汁	77
火龙果降压果汁	77

荔
枝

提神健脑 消暑解渴	
荔枝酸奶	78
荔枝柠檬汁	78

葡
萄
柚

排毒瘦身 开胃消食	
葡萄柚梨子汁	79
降脂葡萄柚菠萝汁	79
葡萄柚汁	80



葡萄柚菠萝汁 81

榴
莲

增强免疫 降低血压



蜜汁榴莲 82

榴莲牛奶果汁 82

杨
桃

降低血脂 开胃消食



蜂蜜杨桃汁 83

杨桃柳橙汁 83

柚
子

增强免疫 降低血糖



沙田柚汁 84

沙田柚草莓汁 84

甜
瓜

消暑解渴 开胃消食



甜瓜酸奶汁 85

甜瓜苹果汁 85

综
合
果
汁

提神健脑
增强免疫

金色嘉年华 86

木瓜香蕉奶 86

美白果汁 87

夏日之恋 87

杨梅汁 87

桑葚青梅杨桃汁 88



桑葚猕猴桃奶 88

木瓜综合果汁 88

蜜汁枇杷综合果汁 89

牛油果葡萄柚汁 89

人参果梨汁 89



蔬
菜
汁



蔬菜是日常饮食的重要组成部分，它富含多种营养元素，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。

西
红
柿

增强免疫
美白护肤
降低血压
健脾开胃

西红柿柠檬汁 92

西红柿蜂蜜汁 92

西红柿洋葱汁 93

西红柿鲜蔬汁 93

西红柿豆腐汁 93

西红柿汁 94

西红柿海带汁 95

西红柿酸奶 95

西红柿芹菜优酪乳 95



胡
萝
卜

增强免疫
降低血压

胡萝卜红薯牛奶 96

胡萝卜西红柿汁 96

胡萝卜红薯西芹汁 97

胡萝卜芹菜汁 97

包菜胡萝卜汁 97

胡萝卜汁 98

胡萝卜蔬菜汁 99

莲藕胡萝卜汁 99

胡萝卜南瓜牛奶 99

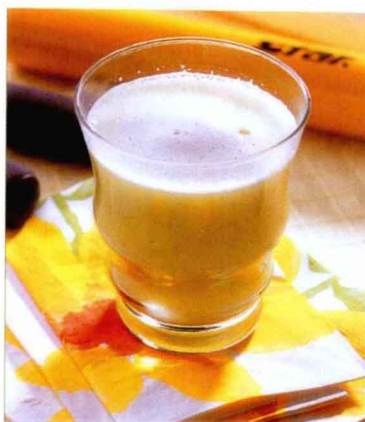


包
菜

包菜土豆汁 100

包菜白萝卜汁 100





治疗
溃疡



菠
菜

治疗
溃疡

黄
瓜

排毒瘦身
滋补养颜
降低血糖
美白护肤

芹
菜

降低血压
补血养颜



包菜莴笋汁 101
包菜水芹汁 101
蔬菜混合汁 101
包菜汁 102

菠菜汁 103
菠菜双芹蔬菜汁 103
菠菜黄花汁 104
菠菜胡萝卜汁 104
菠菜黑芝麻汁 104

黄瓜汁 105
黄瓜生菜冬瓜汁 105
黄瓜蜜饮 106
黄瓜芹菜蔬菜汁 106
黄瓜莴笋汁 106
黄瓜柠檬汁 107

牛蒡芹菜汁 108
芹菜芦笋汁 108
芹菜西红柿汁 109
甜椒芹菜汁 109
芹菜柠檬汁 109

西
蓝
花

降低血脂 防癌抗癌



果味西蓝花西红柿汁 110
西蓝花包菜汁 110

芦
笋

增强免疫 开胃消食



芦笋西红柿汁 111
芦笋洋葱汁 111

南
瓜

增强免疫 开胃消食



南瓜汁 112
南瓜牛奶 112

苦
瓜

开胃消食 防癌抗癌



苦瓜汁 113
苦瓜芦笋汁 113

白
萝
卜

排毒瘦身 养阴补益



白萝卜汁 114
白萝卜大蒜汁 114

油
菜

降低血脂 清肺止咳



油菜紫包菜汁 115
油菜芹菜汁 115

莲
藕

补血养颜 增强免疫

莲藕柿子汁 116
土豆莲藕汁 116



综合蔬果汁

增强免疫
降低血脂
排毒瘦身
开胃消食

洋葱汁	117
五色蔬菜汁	117
营养蔬菜汁	118
芦荟汁	118
白萝卜姜汁	118
参须汁	119
莴笋汁	120
南瓜豆浆汁	120
土豆胡萝卜汁	120
银耳汁	121
山药汁	121
百合汁	121

胡萝卜包菜汁	129
胡萝卜红薯汁	129
胡萝卜冰糖汁	130
胡萝卜草莓汁	130
胡萝卜梨子汁	130
胡萝卜柠檬梨汁	131
胡萝卜豆浆	131
胡萝卜山竹汁	131
胡萝卜龙眼汁	132
胡萝卜桃子汁	132
胡萝卜西芹李子汁	132
胡萝卜柳橙苹果汁	133
胡萝卜木瓜汁	134
胡萝卜猕猴桃柠檬汁	134
胡萝卜生菜苹果汁	134
西红柿胡柚酸奶	135
西红柿包菜柠檬汁	135
西红柿芒果汁	135
西红柿柠檬牛奶	136
西红柿沙田柚汁	136
西红柿柠檬鲜蔬汁	136
西红柿西瓜西芹汁	137
西红柿胡萝卜汁	137
西红柿西瓜柠檬饮	137

蔬果汁



蔬菜和水果可提供人体需要的多种维生素和矿物质，
饮用鲜榨蔬果汁是很好的补充营养、清心润肺的方式。

包菜菠萝汁	124
包菜火龙果汁	124
包菜橘子汁	124
包菜酪梨汁	125
包菜苹果汁	125
包菜桃子汁	125
包菜茼蒿橘汁	126
包菜木瓜汁	126
菠萝芹菜汁	126
菠萝菠菜汁	127
菠萝橙子西芹汁	127
菠萝西红柿汁	127
胡萝卜柑橘汁	128
胡萝卜西瓜优酪乳	128
胡萝卜石榴包菜汁	128
胡萝卜葡萄汁	129





黄瓜苹果菠萝汁	138
黄瓜木瓜柠檬汁	138
黄瓜西瓜芹菜汁	138
菠菜包菜汁	139
菠菜芹菜汁	139
莲藕菠萝芒果汁	140
莲藕柳橙蔬果汁	140
莲藕柠檬汁	140
莲藕苹果汁	141
芦笋蜜柚汁	141
芦笋苹果汁	141
南瓜香蕉牛奶	142
南瓜木瓜汁	142
南瓜橘子汁	142
南瓜胡萝卜橙子汁	143
清爽蔬果汁	143
芹菜柿子饮	143
芹菜橘子汁	144
芹菜苹果汁	144
香芹苹果汁	144
芹菜西红柿饮	145
芹菜杨桃蔬果汁	145
西芹橘子哈密瓜汁	145

西芹苹果汁	146
西芹菠萝牛奶	146
西芹哈密瓜汁	146
西芹西红柿柠檬汁	147
山药苹果酸奶	148
山药蜜汁	148
山药橘子苹果汁	148
青豆橘子汁	149
莴笋西芹综合蔬果汁	149
莴笋菠萝汁	149
莴笋葡萄柚汁	150
桃汁芹菜汁	150
莴笋蔬果汁	150
茼蒿葡萄柚汁	151
茼蒿包菜菠萝汁	151
小白菜葡萄柚蔬果汁	151
小白菜苹果奶汁	152
白菜苹果汁	152
白菜柠檬汁	152
紫包菜南瓜汁	153
紫包菜橘子汁	153
紫包菜梨汁	153
红薯苹果葡萄汁	154
红薯叶苹果汁	154
红薯叶苹果柳橙汁	154
芦荟牛奶果汁	155
芦荟龙眼露	155
芦荟果汁	155





樱桃芹菜汁	156
油菜苹果姜蜜汁	156
油菜李子汁	156
油菜菠萝汁	157
油菜芹菜苹果汁	157
甘苦汁	157
苦瓜苹果牛奶	158
苦瓜菠萝橘子汁	158
芝麻菜桃子汁	158
紫苏菠萝酸蜜汁	159
冬瓜苹果柠檬汁	159
青椒苹果汁	159
火龙果苦瓜汁	160
西蓝花葡萄汁	160
西蓝花西红柿汁	160
苹果油菜柠檬汁	161
苹果草莓胡萝卜汁	161
苹果茼蒿蔬果汁	161
苹果莴笋柠檬汁	162
苹果西芹芦笋汁	162
苹果白菜柠檬汁	162
苹果菠萝老姜汁	163
苹果胡萝卜柠檬饮	163

苹果橘子油菜汁	163
苹果苦瓜鲜奶汁	164
苹果黄瓜柠檬汁	164
苹果西红柿双菜优酪乳	164
苹果红薯蔬果汁	165
苹果冬瓜柠檬汁	165
苹果芜菁柠檬汁	165
苹果芥蓝汁	166
苹果芹菜油菜汁	166
苹果草莓胡萝卜冰饮	166
青苹果白菜汁	167
青苹果消脂蔬果汁	167
黄皮苹果西红柿汁	167
毛豆香蕉汁	168
白兰瓜葡萄柚汁	168
蔬菜菠萝汁	168
水果西蓝花汁	169
苋菜苹果汁	169
奶白菜苹果汁	169
李子生菜柠檬汁	170
百合香蕉葡萄汁	170
鲜果鲜菜汁	170
香菇葡萄汁	171
酸甜西芹双萝饮	171
玫瑰黄瓜饮	171
土豆莲藕蜜汁	172



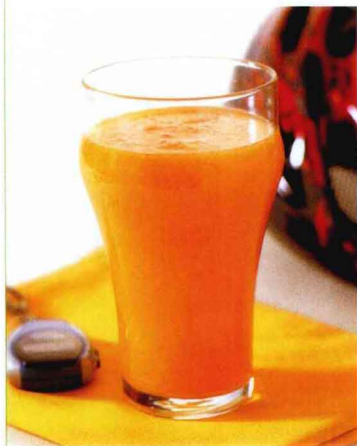
香酸苹果亮眼饮	172
马蹄山药汁	172
洋葱果菜汁	173
消脂蔬果汁	173
活力蔬果汁	173
柠檬小白菜汁	174
柠檬青椒柚子汁	174
柠檬葡萄梨子牛蒡汁	174
柠檬莴笋芒果饮	175
柠檬橘子西生菜汁	175
柠檬生菜草莓汁	175
柠檬茭白果汁	176
柠檬牛蒡柚汁	176
柠檬西蓝花橘汁	176
柠檬西芹橘子汁	177
柠檬芹菜香瓜汁	177
柠檬西芹柚汁	177
柠檬芦荟芹菜汁	178
柠檬菠萝果菜汁	178
排毒柠檬芥菜蜜柑汁	178
葡萄菠萝猕猴桃汁	179
葡萄芦笋苹果汁	179
葡萄青椒果汁	179
葡萄芋茎梨子汁	180
葡萄芜菁梨子汁	180
葡萄柠檬蔬果汁	180
葡萄仙人掌芒果香瓜汁..	181
葡萄生菜梨子汁	181
葡萄西蓝花白梨汁	181
葡萄冬瓜猕猴桃汁	182
葡萄萝卜梨汁	182
葡萄冬瓜香蕉汁	182



芥蓝薄荷汁	183
综合果菜汁	183
柿子胡萝卜汁	183
葡萄柚芦荟鲜果汁	184
葡萄柚苹果黄瓜汁	184
草莓白萝卜柠檬汁	184
草莓芦笋猕猴桃汁	185
草莓芹菜汁	185
草莓西芹哈密瓜汁	185
草莓紫苏橘子汁	186
草莓蔬果汁	186
草莓虎儿草菠萝汁	186
草莓香瓜椰菜汁	187
草莓芦笋果汁	187
草莓芜菁香瓜汁	187
猕猴桃百合桃子汁	188
猕猴桃柳橙奶酪	188
猕猴桃蔬果汁	188
猕猴桃山药汁	189
猕猴桃西蓝花菠萝汁	189
猕猴桃油菜汁	189
猕猴桃白萝卜香橙汁	190
木瓜莴笋汁	190



木瓜蔬菜汁	190
木瓜红薯汁	191
木瓜鲜姜汁	191
西瓜芹菜葡萄柚汁	191
西瓜橘子西红柿汁	192
西瓜芦荟汁	192
西瓜西红柿汁	192
西瓜西芹汁	193
番石榴胡萝卜汁	193
蜂蜜西红柿山楂汁	193
蜂蜜苋菜果汁	194
蜂蜜苦瓜姜汁	194
甘蔗姜汁	194
哈密瓜毛豆汁	195
哈密瓜黄瓜马蹄汁	195
哈密瓜苦瓜汁	195
梨子蜂蜜饮	196
梨子鲜藕汁	196
火龙果柠檬汁	196
香蕉西红柿汁	197
香蕉苦瓜油菜汁	197
香蕉蔬菜汁	197



芭蕉蔬果汁	198
芭蕉生菜西芹汁	198
芭蕉火龙果萝卜汁	198
清热柠檬汁	199
冬瓜柠檬苹果汁	199
润肤多汁饮	199
橘子萝卜苹果汁	200
橘子姜蜜汁	200
橘子芹菜花椰汁	200
桔梗苹果胡萝卜汁	201
芒果茭白牛奶	202
香瓜蔬果汁	202
胡柚包菜西红柿汁	202
樱桃西红柿汁	203
牛蒡水果汁	203
蜜枣龙眼汁	203
牛奶蔬果汁	204
干百合桃子汁	204
桂圆芦荟露	204
红豆香蕉酸奶	205
芝麻香蕉牛奶	205
豆芽柠檬汁	205
胡萝卜菠萝汁	206
胡萝卜枇杷苹果汁	206
草莓黄瓜美颜汁	206
柠檬蒲公英汁	206



胡萝卜香瓜汁	207
苹果芹菜柠檬青梅汁	207
胡萝卜苹果芹菜汁	207
柠檬生菜芦笋汁	207
包菜苹果青梅汁	208
包菜苹果草莓桑葚汁	208
香蕉菠菜牛奶	208
冰镇苦瓜苹果牛奶	208
大白菜汁	209
梨子鲜藕马蹄汁	209
苹果石榴汁	209
毛豆橘子汁	209
酸甜木瓜汁	210
橘子蜂蜜豆浆	210
木瓜酸奶柳橙汁	210
草莓蜂蜜汁	210
酸甜草莓柳橙汁	211
草莓菠萝蜜桃汁	211
草莓柠檬酸奶	211
菠萝苹果葡萄柚汁	211
冬瓜苹果汁	212
小黄瓜蜜饮	212
柳橙薄荷汁	212
甜椒综合汁	212
柳橙柠檬菠萝椰奶	213
菠萝柳橙草莓汁	213
葡萄菠萝猕猴桃果汁	213
葡萄白萝卜梨汁	213
芒果人参果柠檬汁	214
甘蔗西红柿汁	214
猕猴桃无花果汁	214
西瓜白梨苹果汁	214

甜柿胡萝卜汁	215
蜜枣桂圆汁	215
莴笋蜂蜜汁	215
油菜苹果姜汁	215
苹果燕麦牛奶	216
西红柿胡柚汁	216
酸甜柠檬浆	216
包菜猕猴桃汁	216
火龙果排毒汁	217
青苹果柚子汁	217
排毒黄瓜蜜饮	217
美白冬瓜蜜饮	217
包菜香蕉汁	218
梨子香瓜汁	218
猕猴桃瘦身汁	218
葡萄排毒饮	218
瓜菜桃子柳橙汁	219
葡萄紫苏菠萝汁	219
柠檬芥菜蜜柑汁	219
柠檬油菜橘子汁	219
柠檬油菜草莓汁	220
柠檬紫苏汁	220





草莓黄瓜葡萄柚汁	220
柠檬蒲公英葡萄柚汁	220
香蕉润肤饮	221
火龙果美白汁	221
菠萝苜蓿汁	221
双皮蔬果汁	221
哈密瓜养颜汁	222
黄瓜解毒汁	222
草莓油菜猕猴桃汁	222
草莓白萝卜菠萝汁	222
桃子柳橙汁	223
香蕉柳橙汁	223
柠檬青菜汁	223
柠檬青椒白萝卜汁	223
酪梨水蜜桃汁	224
苹果胡萝卜柠檬汁	224
甜瓜酸奶饮	224
哈密瓜柠檬饮	224
葡萄鲜奶汁	225
苹果葡萄干牛奶	225
芹菜生菜柠檬汁	225
西芹苹果柠檬汁	225
菠萝沙田柚汁	226
葡萄茄子梨汁	226
草莓菠萝葡萄柚汁	226

葡萄芦笋苹果饮	226
猕猴桃蜜汁	227
香蕉苹果汁	227
猕猴桃柠檬菠萝汁	227
青豆橘子奶汁	227
西红柿柠檬牛奶蜜汁	228
苹果胡萝卜优酪乳	228
芒果柠檬蜜汁	228
金橘柠檬蜜汁	228
苹果生菜优酪乳	229
西红柿芹菜柠檬汁	229
西红柿芹菜萝卜汁	229
木瓜鲜奶汁	229
香蕉咖啡牛奶	230
南瓜柳橙牛奶	230
南瓜柑橘汁	230
西红柿包菜甘蔗汁	230
菠萝西瓜蜜汁	231
木瓜红布林汁	231
哈密瓜鲜奶汁	231
苹果橘子姜汁	231
沙田柚草莓优酪乳	232

