

一杯神奇的 蔬果汁

不胖 / 不病 / 不衰老



北京协和医院营养科副主任医师、副教授
全国妇联「心系好儿童」项目专家组成员

李宁

主
编

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

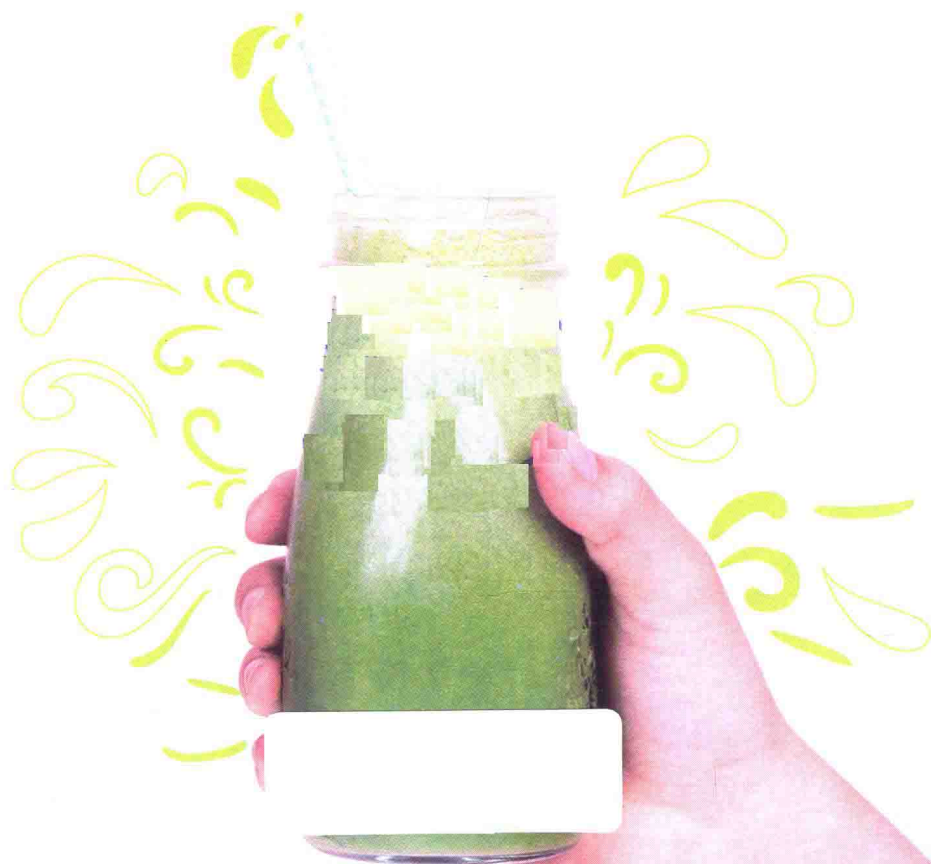


中国纺织出版社

一杯神奇的 蔬果汁

不胖 / 不病 / 不衰老

李宁 / 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
主编 / 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一杯神奇的蔬果汁 / 李宁主编. —北京: 中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4936-3

I. ①一… II. ①李… III. ①蔬菜—饮料—制作 ②果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第079338号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 151千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

瘦身美容蔬果汁大盘点	10
------------------	----

第一章

蔬果汁基础知识大盘点

蔬果汁对健康有哪些益处	16	自制蔬果汁有窍门	27
破解蔬果中的健康密码：植物营养素 ..	17	蔬果巧搭配，果汁味更美	29
不同蔬果颜色蕴藏健康大秘密	18	放些辅料让蔬果汁更好喝	30
应季蔬果巧挑选	20	6个让蔬果汁更好喝、更健康的小窍门 ..	31

第二章

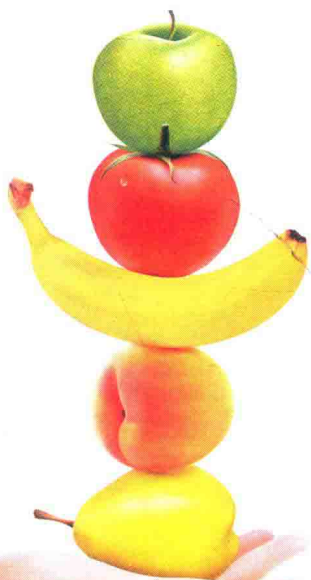
一定要拥有的基础款蔬果汁

经典蔬菜汁	34	葡萄汁 / 补气养血，延缓衰老	42
油菜汁 / 解毒消肿，排除废物	34	西瓜汁 / 清热解毒，利尿消肿	43
生菜汁 / 改善睡眠，瘦身减肥	35	橙汁 / 提高免疫力	44
胡萝卜汁 / 预防过敏	36	草莓汁 / 延缓衰老	45
西蓝花汁 / 预防基因突变，防癌抗癌 ...	37	菠萝汁 / 止腹泻	46
西芹汁 / 促进骨骼生长	38	木瓜汁 / 美容润肤	47
番茄汁 / 防癌抗衰	39		
玉米汁 / 保护心血管	40	经典蔬果混搭	48
经典水果汁	41	苹果莴苣汁 / 排毒瘦身，提高智力	48
苹果汁 / 缓解便秘	41	葡萄芦笋汁 / 抗氧化，防衰老	49
		木瓜油菜汁 / 活血化瘀	49

减肥瘦身	52	除皱	62
苹果白菜柠檬汁 / 排毒减肥, 促进消化 ..53		胡萝卜西瓜汁 / 增强皮肤弹性	63
黄瓜豆浆饮 / 清热利水, 消暑减肥.....54		紫甘蓝葡萄汁 / 益气补血	64
生菜豆浆饮 / 增白皮肤, 减肥健美.....54		西瓜芹菜胡萝卜汁 / 防止细胞老化.....64	
菠萝紫甘蓝果汁 / 促进代谢, 通便排毒 ..55		彩椒酸奶汁 / 防止衰老.....65	
美白肌肤	56	粉刺	66
四白饮 / 美白肌肤, 消除淡纹	57	黄瓜木瓜柠檬汁 / 滋润皮肤.....67	
黄瓜猕猴桃饮 / 抗衰美容, 增白肌肤 ...58		火龙果黄瓜蜂蜜饮 / 排除毒素	67
芦荟西瓜汁 / 祛斑养颜.....59		祛斑	68
南瓜绿豆汁 / 促进排毒.....59		雪梨柠檬橙饮 / 淡化斑纹	69
乌发养发	60	山楂柠檬苹果汁 / 亮白肌肤.....70	
海带油菜柠檬汁 / 预防过早白发	61	西蓝花黄瓜汁 / 减少黑色素.....71	
香蕉红薯杏仁汁 / 给头发补充营养.....61		番茄香蕉柠檬汁 / 消除皮肤色素沉积 ...71	



感冒	74	贫血	86
苹果莲藕汁 / 对抗感冒病毒	75	樱桃汁 / 预防缺铁性贫血	87
白萝卜梨汁 / 消炎杀菌	76	猕猴桃蛋黄橘子汁 / 促进铁吸收	88
菠萝油菜汁 / 清热解毒	76	草莓菠菜葡萄汁 / 改善贫血	89
薄荷西瓜汁 / 预防风热感冒	77	樱桃草莓汁 / 改善缺铁性贫血	89
咳嗽	78	脂肪肝	90
荸荠雪梨汁 / 清肺解毒, 止咳	79	柑橘荸荠汁 / 保护肝细胞	91
杨桃润喉汁 / 顺气润肺, 止咳化痰	79	萝卜番茄消脂汁 / 分解脂肪, 保护肝脏 ..	92
枇杷橘皮汁 / 健脾和肺, 止咳化痰	80	西瓜荸荠莴苣汁 / 加强肝脏功能	92
柿子柠檬汁 / 生津健脾, 清热润肺	81	玉米葡萄干汁 / 预防脂肪肝	93
便秘	82	口腔溃疡	94
芹菜菠萝汁 / 富含膳食纤维, 促进排便 ..	83	苹果油菜汁 / 改善口腔溃疡	95
香蕉牛奶汁 / 润肠通便, 缓解便秘	84	缤纷蔬果汁 / 补充维生素	95
多纤蔬果汁 / 促进肠道蠕动	84	湿疹	96
红薯牛奶汁 / 帮助排便, 促进消化	85	苦瓜柠檬蜂蜜汁 / 缓解湿疹症状	97
		白萝卜甜橙汁 / 利湿通利, 缓解湿疹 ..	97
		经期不适	98
		圣女果圆白菜汁 / 调理月经	99
		西蓝花豆浆汁 / 防止经期便秘	100
		姜枣橘子汁 / 补血暖身	101
		菠萝香蕉豆浆 / 调理经期情志	101



健脾养胃 104

山药苹果汁 / 健脾养胃 106

菠萝酸奶 / 开胃, 助消化 107

养护心脏 108

生菜西瓜汁 / 镇定精神, 舒缓情绪 110

红枣苹果汁 / 养心安神 111

绿茶苹果饮 / 降低心脏病发生率 111

养肝护肝 112

黄瓜柠檬饮 / 降低胆固醇, 呵护肝脏 .. 114

胡萝卜梨汁 / 清热祛火, 改善肝功能 .. 115

玉米葡萄汁 / 增强肝功能, 预防脂肪肝... 115

滋润肺脏 116

百合圆白菜汁 / 清肺热 118

山药蜜奶 / 益肺健脾护肝 118

荸荠生菜梨汁 / 滋润肺脏, 止咳化痰 .. 119

补肾益肾 120

桂圆枸杞红枣汁 / 补肾健体 122

桂圆芦荟汁 / 补肾, 消肿, 止痒 122

桑葚葡萄乌梅汁 / 健脾益肾, 补气养血... 123

补气养血 124

胡萝卜菠菜梨汁 / 除肝火, 健脾胃 126

葡萄柠檬汁 / 补气, 活血, 强心 127

草莓葡萄柚汁 / 调气血, 防贫血 127



- 食欲不振** 130
- 菠萝苦瓜猕猴桃汁 / 消除胃胀 131
- 番茄苹果汁 / 增进食欲, 预防便秘 132
- 山楂红枣汁 / 消食化积 133
- 失眠** 134
- 生菜梨汁 / 安神催眠, 凉血清热 135
- 芒果蜂蜜牛奶饮 / 缓和神经, 镇静催眠... 136
- 葡萄柚柠檬芹菜汁 / 缓解疲劳, 助眠... 137
- 健忘** 138
- 黑芝麻南瓜汁 / 健脑益智 139
- 菠菜雪梨汁 / 促进大脑发育 140
- 疲劳无力** 141
- 草莓葡萄柚乳酸饮 / 增强细胞活力 142
- 芒果牛奶饮 / 补充体力, 缓解疲劳 143
- 菠萝香橙豆浆饮 / 中和体内酸性物质 .. 144
- 过敏** 145
- 丝瓜汁 / 抗过敏 146
- 白萝卜油菜汁 / 改善皮肤过敏症状 147
- 生姜橘子苹果汁 / 抑制过敏症状 147
- 眼睛疲劳** 148
- 胡萝卜枸杞汁 / 养肝明目 150
- 胡萝卜苹果芹菜汁 / 保护眼睛, 促进消化 151
- 上火** 152
- 西瓜香蕉汁 / 清热降火, 润肺化痰 154
- 橘柚生菜汁 / 清热除火, 改善睡眠 155



四季保养蔬果汁

春季 温补养阳，呵护肝脏 158

西蓝花芝麻汁 / 养肝护肝 160

苹果菠萝生姜汁 / 消炎，防过敏 161

夏季 养心安神，清热防暑 162

百合西芹苹果汁 / 养心安神 164

西瓜黄瓜汁 / 生津止渴，利尿消肿 165

番茄葡萄苹果饮 / 保护血管健康 165

秋季 滋阴养肺，生津润燥 166

雪梨汁 / 清热生津 168

黄瓜雪梨山楂汁 / 滋阴清肺，缓解秋燥... 169

萝卜莲藕汁 / 养阴生津 169

冬季 补肾养阳，防寒暖身 170

桂圆胡萝卜芝麻汁 / 补肾御寒 172

胡萝卜苹果姜汁 / 防寒暖身 173

番茄香橙汁 / 护肾防寒 173

特色蔬果汁

电脑一族 176

苹果土豆泥 / 防辐射，预防亚健康 177

番茄橘子柠檬汁 / 防辐射，护眼，

护肤 178

胡萝卜橘子汁 / 减轻辐射对皮肤的

危害 179

海带柠檬汁 / 促进有害物质排出 179

熬夜一族 180

番茄柠檬汁 / 防止视觉疲劳 181

葡萄猕猴桃汁 / 补充熬夜流失的营养 .. 181

苹果香蕉葡萄汁 / 缓解过度疲劳 182

银耳枸杞玉米汁 / 缓解眼睛疲劳 183

在外就餐者 184

高纤维消脂饮 / 促进消化，预防便秘 .. 185

哈密瓜蔬果饮 / 增加食欲，润肠通便 .. 186

水果番茄蜂蜜饮 / 清除肠道内的多余

油脂 187

吸烟一族 188

莲藕雪梨汁 / 止咳化痰，保护咽喉 189

高维 C 鲜果汁 / 补充因吸烟而流失的

维生素 189

饮酒一族 190

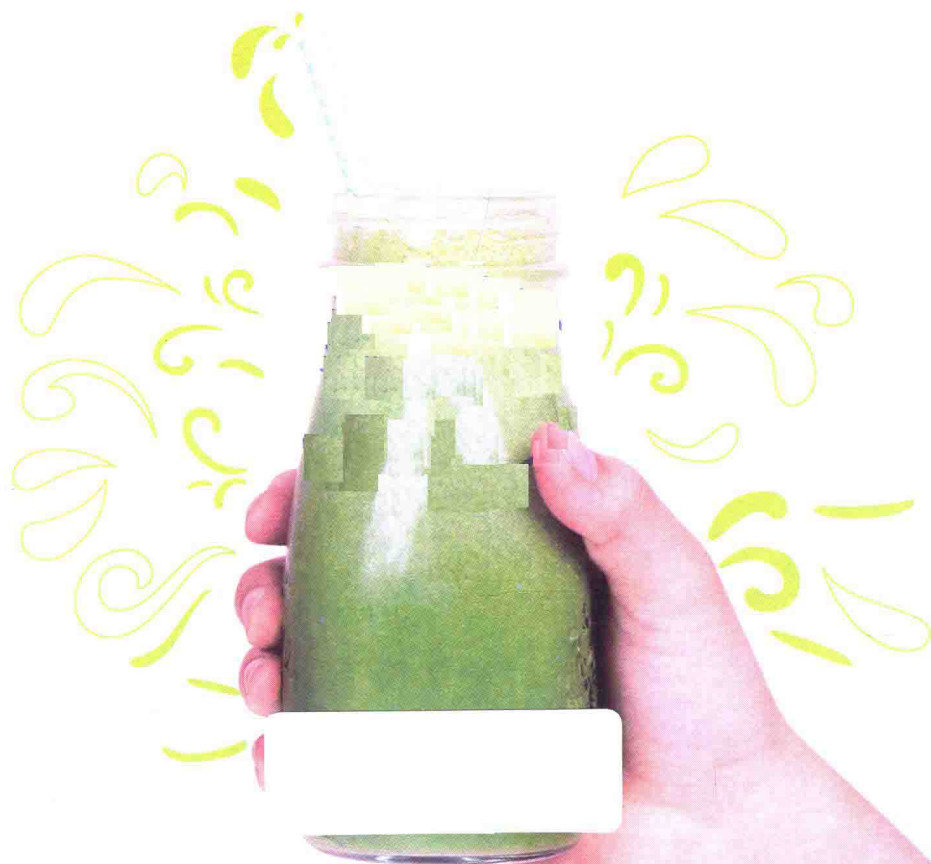
苹果西芹汁 / 醒酒，补肝护肺 191

番茄芹菜汁 / 缓解酒精对肝的影响 192

一杯神奇的 蔬果汁

不胖 / 不病 / 不衰老

李宁 / 北京协和医院营养科副主任医师、副教授
主编 / 全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一杯神奇的蔬果汁 / 李宁主编. —北京: 中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4936-3

I. ①一… II. ①李… III. ①蔬菜—饮料—制作 ②果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 079338 号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 151 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

蔬菜和水果美味、芬芳，营养丰富，是大自然给我们的美好礼物。然而，当下快节奏的生活、日渐加大的工作压力，使很多人不能每天都吃到足够的新鲜蔬菜和水果，无法充分享受大自然的倾情馈赠。那么，如何在忙碌的日子里，不费时、不费力就能品尝到蔬果的营养和美味呢？

一个很好的办法就是：您可以买一台榨汁机或豆浆机，用各种蔬菜和水果打制蔬果汁饮用。每天只需要花短短的几分钟时间，就能为自己及家人打造出营养美味的蔬果汁。经常饮用蔬果汁，不仅能保证营养全面，还能排出毒素，净化身体。

适当饮用蔬果汁，男女老少都受益。有蔬果汁的呵护，可以使孩子茁壮成长，让女性青春亮丽，让上班族轻松解压，使老年人延年益寿。喝对蔬果汁，充分吸收其精华营养，不仅能够养护身体，还能够帮助调理小病小痛，保持身心健康。

本书精心挑选 200 多款蔬果汁，均由营养专家推荐，分别从美容瘦身、调治小病痛、养护五脏、亚健康调理、四季保养几个方面，为您的健康美丽保驾护航。同时，还为电脑族、熬夜族、吸烟族、饮酒族等特殊人群，送上温馨的蔬果汁配方。

本书中的蔬菜和水果，取材都是最常见的，您家门口的水果店、超市就能买到；蔬果汁的配方都是精心研制的，从营养角度调配剂量；制作方法也非常简单，让您一学就会。

最后，衷心祝愿您和您的家人，有蔬果汁的陪伴，每天都健康、快乐、美丽，不再感慨生活的匆忙，做一个享受生活的人。



目录

瘦身美容蔬果汁大盘点	10
------------------	----

第一章

蔬果汁基础知识大盘点

蔬果汁对健康有哪些益处	16	自制蔬果汁有窍门	27
破解蔬果中的健康密码：植物营养素 ..	17	蔬果巧搭配，果汁味更美	29
不同蔬果颜色蕴藏健康大秘密	18	放些辅料让蔬果汁更好喝	30
应季蔬果巧挑选	20	6个让蔬果汁更好喝、更健康的小窍门 ..	31

第二章

一定要拥有的基础款蔬果汁

经典蔬菜汁	34	葡萄汁 / 补气养血，延缓衰老	42
油菜汁 / 解毒消肿，排除废物	34	西瓜汁 / 清热解毒，利尿消肿	43
生菜汁 / 改善睡眠，瘦身减肥	35	橙汁 / 提高免疫力	44
胡萝卜汁 / 预防过敏	36	草莓汁 / 延缓衰老	45
西蓝花汁 / 预防基因突变，防癌抗癌 ..	37	菠萝汁 / 止腹泻	46
西芹汁 / 促进骨骼生长	38	木瓜汁 / 美容润肤	47
番茄汁 / 防癌抗衰	39	经典蔬果混搭	48
玉米汁 / 保护心血管	40	苹果莴苣汁 / 排毒瘦身，提高智力	48
经典水果汁	41	葡萄芦笋汁 / 抗氧化，防衰老	49
苹果汁 / 缓解便秘	41	木瓜油菜汁 / 活血化瘀	49

减肥瘦身	52	除皱	62
苹果白菜柠檬汁 / 排毒减肥, 促进消化 ..	53	胡萝卜西瓜汁 / 增强皮肤弹性	63
黄瓜豆浆饮 / 清热利水, 消暑减肥	54	紫甘蓝葡萄汁 / 益气补血	64
生菜豆浆饮 / 增白皮肤, 减肥健美	54	西瓜芹菜胡萝卜汁 / 防止细胞老化	64
菠萝紫甘蓝果汁 / 促进代谢, 通便排毒 ..	55	彩椒酸奶汁 / 防止衰老	65
美白肌肤	56	粉刺	66
四白饮 / 美白肌肤, 消除淡纹	57	黄瓜木瓜柠檬汁 / 滋润皮肤	67
黄瓜猕猴桃饮 / 抗衰美容, 增白肌肤 ...	58	火龙果黄瓜蜂蜜饮 / 排除毒素	67
芦荟西瓜汁 / 祛斑养颜	59	祛斑	68
南瓜绿豆汁 / 促进排毒	59	雪梨柠檬橙饮 / 淡化斑纹	69
乌发养发	60	山楂柠檬苹果汁 / 亮白肌肤	70
海带油菜柠檬汁 / 预防过早白发	61	西蓝花黄瓜汁 / 减少黑色素	71
香蕉红薯杏仁汁 / 给头发补充营养	61	番茄香蕉柠檬汁 / 消除皮肤色素沉积 ...	71



感冒	74	贫血	86
苹果莲藕汁 / 对抗感冒病毒	75	樱桃汁 / 预防缺铁性贫血	87
白萝卜梨汁 / 消炎杀菌	76	猕猴桃蛋黄橘子汁 / 促进铁吸收	88
菠萝油菜汁 / 清热解毒	76	草莓菠菜葡萄汁 / 改善贫血	89
薄荷西瓜汁 / 预防风热感冒	77	樱桃草莓汁 / 改善缺铁性贫血	89
咳嗽	78	脂肪肝	90
荸荠雪梨汁 / 清肺解毒, 止咳	79	柑橘荸荠汁 / 保护肝细胞	91
杨桃润喉汁 / 顺气润肺, 止咳化痰	79	萝卜番茄消脂汁 / 分解脂肪, 保护肝脏	92
枇杷橘皮汁 / 健脾和肺, 止咳化痰	80	西瓜荸荠莴苣汁 / 加强肝脏功能	92
柿子柠檬汁 / 生津健脾, 清热润肺	81	玉米葡萄干汁 / 预防脂肪肝	93
便秘	82	口腔溃疡	94
芹菜菠萝汁 / 富含膳食纤维, 促进排便	83	苹果油菜汁 / 改善口腔溃疡	95
香蕉牛奶汁 / 润肠通便, 缓解便秘	84	缤纷蔬果汁 / 补充维生素	95
多纤蔬果汁 / 促进肠道蠕动	84	湿疹	96
红薯牛奶汁 / 帮助排便, 促进消化	85	苦瓜柠檬蜂蜜汁 / 缓解湿疹症状	97
		白萝卜甜橙汁 / 利湿通利, 缓解湿疹	97
		经期不适	98
		圣女果圆白菜汁 / 调理月经	99
		西蓝花豆浆汁 / 防止经期便秘	100
		姜枣橘子汁 / 补血暖身	101
		菠萝香蕉豆浆 / 调理经期情志	101



健脾养胃 104

山药苹果汁 / 健脾养胃 106

菠萝酸奶 / 开胃，助消化 107

养护心脏 108

生菜西瓜汁 / 镇定精神，舒缓情绪 110

红枣苹果汁 / 养心安神 111

绿茶苹果饮 / 降低心脏病发生率 111

养肝护肝 112

黄瓜柠檬饮 / 降低胆固醇，呵护肝脏 .. 114

胡萝卜梨汁 / 清热祛火，改善肝功能 .. 115

玉米葡萄汁 / 增强肝功能，预防脂肪肝... 115

滋润肺脏 116

百合圆白菜汁 / 清肺热 118

山药蜜奶 / 益肺健脾护肝 118

荸荠生菜梨汁 / 滋润肺脏，止咳化痰 .. 119

补肾益肾 120

桂圆枸杞红枣汁 / 补肾健体 122

桂圆芦荟汁 / 补肾，消肿，止痒 122

桑葚葡萄乌梅汁 / 健脾益肾，补气养血... 123

补气养血 124

胡萝卜菠菜梨汁 / 除肝火，健脾胃 126

葡萄柠檬汁 / 补气，活血，强心 127

草莓葡萄柚汁 / 调气血，防贫血 127



- 食欲不振** 130
- 菠萝苦瓜猕猴桃汁 / 消除胃胀 131
- 番茄苹果汁 / 增进食欲, 预防便秘 132
- 山楂红枣汁 / 消食化积 133
- 失眠** 134
- 生菜梨汁 / 安神催眠, 凉血清热 135
- 芒果蜂蜜牛奶饮 / 缓和神经, 镇静催眠... 136
- 葡萄柚柠檬芹菜汁 / 缓解疲劳, 助眠.... 137
- 健忘** 138
- 黑芝麻南瓜汁 / 健脑益智 139
- 菠菜雪梨汁 / 促进大脑发育 140
- 疲劳无力** 141
- 草莓葡萄柚乳酸饮 / 增强细胞活力 142
- 芒果牛奶饮 / 补充体力, 缓解疲劳 143
- 菠萝香橙豆浆饮 / 中和体内酸性物质 .. 144
- 过敏** 145
- 丝瓜汁 / 抗过敏 146
- 白萝卜油菜汁 / 改善皮肤过敏症状 147
- 生姜橘子苹果汁 / 抑制过敏症状 147
- 眼睛疲劳** 148
- 胡萝卜枸杞汁 / 养肝明目 150
- 胡萝卜苹果芹菜汁 / 保护眼睛, 促进消化 151
- 上火** 152
- 西瓜香蕉汁 / 清热降火, 润肺化痰 154
- 橘柚生菜汁 / 清热除火, 改善睡眠 155