

自然饮食法推广人

欧阳英 著

蔬果汁， 喝对了才健康



——风靡世界的养生、排毒、瘦身新饮法

五汁饮

材料 / 苹果
+ 苦瓜
+ 芦笋

猕猴桃丰胸酸奶

材料 / 猕猴桃 + 南瓜 + 花生
+ 黑芝麻
对症处方



三宝胡萝卜汁

材料 / 有机胡萝卜 + 啤酒酵母
+ 大豆卵磷脂 + 小麦胚芽
对症处方 / 改善头痛、头晕目眩、偏头痛



甘蔗葡萄汁

材料 / 葡萄 + 甘蔗汁
对症处方 / 体力不佳、
丰富果胶，有助润肠通便

水果酸奶

材料 / 原味酸奶
+ 木瓜 + 菠萝
对症处方 / 易疲劳、
嗜睡



净血蔬果汁

材料 / 胡萝卜 + 西芹
+ 西红柿 + 柠檬
对症处方 / 增加肠内好菌
丰富果胶，有助润肠通便



量身订做属于自己的蔬果汁吧！

1
瘦身

2
消小腹

3
排宿便

4
自愈力up

惊人的效果给你健康力 100%

蔬果汁， 喝对了才健康

自然饮食法推广人

欧阳英 著

——风靡世界的养生、排毒、瘦身新饮法

榴莲芝麻芒果奶

材料 / 榴莲果肉 + 生黑芝麻
芒果
对症处方 / 适合性功能障碍
阳痿、肾亏



糖蜜菠萝苹果汁

材料 / 菠萝 + 苹果 + 糖蜜
对症处方 / 改善头痛、头晕
目眩、偏头痛



鱼腥草菠萝汁

材料 / 鱼腥草（生叶）
+ 菠萝
对症处方 / 雀斑、皱纹、
皮肤暗沉



芦笋综合果菜汁

材料 / 绿芦笋 + 西芹
+ 菠萝 + 柳橙 + 寡糖
对症处方 / 打嗝、胃下垂、
胃炎、胃痛、胃溃疡、
胃癌、消化不良、便秘、
肠胃蠕动过慢



芦笋苦瓜汁

材料 / 芦笋 + 苦瓜 + 寡糖
+ 大豆卵磷脂
对症处方 / 利尿排毒、降火
消炎



青木瓜酸奶

材料 / 青木瓜 + 酸奶
对症处方 / 胸部发育不良

苜蓿芽营养果汁

材料 / 苜蓿芽 + 黑芝麻粉
+ 香蕉 + 苹果 + 原味酸奶
+ 糖蜜 + 大豆卵磷脂 +
啤酒酵母 + 小麦胚芽
对症处方 / 易疲劳、嗜睡



柠檬莲藕蜜汁

材料 / 柠檬 + 蜂蜜 + 莲藕块
对症处方 / 工作压力大、紧
张、心慌



葡萄原汁

材料 / 葡萄 + 桂圆肉
对症处方 / 尿频、膀胱炎



土豆苹果汁

材料 / 有机土豆 + 苹果
对症处方 / 打嗝、胃下垂、
胃炎、胃痛、胃溃疡、
胃癌、消化不良、便秘、
肠胃蠕动过慢



猕猴桃丰胸酸奶

材料 / 猕猴桃 + 南瓜 + 花生
+ 黑芝麻 + 酸奶
对症处方 / 胸部发育不良



西红柿低卡果汁

材料 / 西红柿 + 大黄瓜
+ 胡萝卜
对症处方 / 儿童过重、儿童
血糖过高



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

蔬果汁，喝对了才健康：风靡世界的养生、排毒、瘦身新饮法 /
欧阳英著. -- 北京：北京联合出版公司，
2014.10

(乐生活系列)

ISBN 978-7-5502-3578-6

I. ①蔬… II. ①欧… III. ①果汁饮料－食物养生②蔬菜－饮料－食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 204049 号

著作权合同登记号 图字：01-2014-6261

蔬果汁，喝对了才健康

作 者：欧阳英

主 编：赵 淮

责任编辑：丰雪飞

特约编辑：郭碧橙 王 晔

装帧设计：贺清华

责任校对：赵 淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数：104 千字

开本：710×1000 毫米 1/16

印张：10

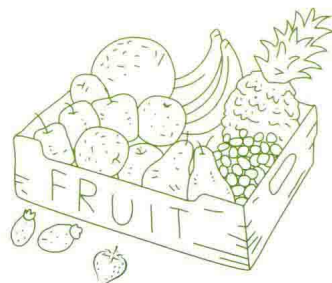
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定价：35.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：010-85376701



Contents

自序 用蔬果汁来照顾全家人健康吧001

Part 1

美颜、丰胸、消小腹，对症调理少生病， 蔬果汁统统做得到

喝对蔬果汁的关键指引007

蔬果汁的惊人功效

1. 补充你缺乏的维生素008
2. 防止你焦虑不安、乱发脾气011
3. “碱”回你的健康012
4. 消除疲劳，健康成长012
5. 改善皮肤粗糙、暗沉013
6. 杜绝慢性病及三高问题013
7. 蔬果汁是减重最佳饮料014

蔬果汁制作小贴士

1. 严选天然又新鲜的材料015
2. 选用当令、当地蔬果015
3. 利用将丢弃的外叶017
4. 有机蔬果也必须清洗干净017
5. 少用涩味的材料017
6. 避免加入人工调味品018
7. 尽量饮用综合果汁018

蔬果汁要聪明喝

1. 现打现喝019
2. 转换蔬果汁的寒性为热性019
3. 尽量选用有机蔬果020
4. 蔬果搭配有常识020
5. 蔬果饮用有学问020
6. 蔬果汁的饮食禁忌021

蔬果精力汤补充每日元气

蔬菜、水果——绝对干净清洗法024

蔬菜、水果——营养必胜保存法025

常见蔬菜功效027

常见水果功效028

Part 2

唤醒身体自愈力的神奇蔬果汁

① 对应症状——偏头痛031

蜂蜜菠萝苹果汁
三宝胡萝卜汁

② 对应症状——失眠034

莲藕菠萝汁
水梨苹果汁

③ 对应症状——便秘037

白萝卜消化汁
青椒花菜柠檬汁

④ 对应症状——高血糖039

柚子番石榴汁
净血蔬果汁

⑤ 对应症状——高血压042

五汁饮
土豆苹果汁

⑥ 对应症状——高血脂045

牛蒡菠萝汁
西芹百香果汁

- ⑦ 对应症状——抵抗力弱……047
抗癌综合果汁
菠萝苹果汁
- ⑧ 对应症状——体力不佳……049
卵磷脂薯果汁
甘蔗葡萄汁
- ⑨ 对应症状——干眼症、眼睛疲劳……052
红椒猕猴桃汁
菊苣胡萝卜苹果汁
- ⑩ 对应症状——火气大、焦虑……055
西瓜果菜汁
芦笋苦瓜汁
- ⑪ 对应症状——紧张、压力大……057
柠檬莲藕蜜汁
黄花菜瓜梨汁
- ⑫ 对应症状——防癌抗病……059
明日叶苹果汁
高C果汁
- ⑬ 对应症状——鼻子过敏……061
胡萝卜葡萄汁
番石榴原汁
- ⑭ 对应症状——皮肤过敏……063
藿香抗过敏汁
鱼腥草木瓜葡萄汁
- ⑮ 对应症状——腰痛、闪到腰……065
橘子芒果汁
艾草苹果汁
- ⑯ 对应症状——肩颈酸痛……067
胡萝卜洋葱苹果汁
胡萝卜苹果汁
- ⑰ 对应症状——胃溃疡、十二指肠溃疡……069
芦笋综合果菜汁
土豆苹果汁
- ⑱ 对应症状——咳嗽……072
莲藕水梨汁
杨桃菠萝汁
- ⑲ 对应症状——发烧……075
高C果汁
西红柿西瓜汁
- ⑳ 对应症状——手脚冰冷……078
生姜胡萝卜汁
甘蔗葡萄汁
- ㉑ 对应症状——不孕症……081
南瓜蜜汁
百香果妇宝汤
- ㉒ 对应症状——痔疮……083
香蕉菠萝汁
牛蒡菠萝汁
- ㉓ 对应症状——遗精、阳痿……085
榴莲芝麻芒果奶
南瓜蜜汁
- ㉔ 对应症状——打鼾……087
洋葱果菜汁
柚子番石榴汁
- ㉕ 对应症状——尿频……089
葡萄原汁
紫苏梅菠萝苹果汁
- 蔬果汁的神奇疗愈力……091
实证1：蔬果汁让肩颈酸痛不见了
实证2：体重一降，三高也不高了



Part 3

一天一杯，效果胜过微整形的美人蔬果汁

- 26 对应症状——水肿……………095
西瓜果菜汁
荸荠西瓜汁
- 27 对应症状——全身型肥胖……………097
五汁饮
牛蒡菠萝汁
- 28 对应症状——小腹凸出……………100
芦笋综合果菜汁
菠萝醋水
- 29 对应症状——皮肤粗糙……………103
葡萄猕猴桃泥
牛蒡菠萝苹果汁
- 30 对应症状——胸部下垂……………105
胡萝卜蜂王浆苹果汁
洋葱果菜汁
- 31 对应症状——脂肪型或便秘型肥胖……………107
木瓜酸奶
双瓜水梨汁
- 32 对应症状——皮肤暗沉……………109
高酵综合果汁
鱼腥草柳橙汁
- 33 对应症状——黑眼圈……………111
菠萝苹果汁
净血蔬果汁
- 34 对应症状——雀斑、皱纹……………113
鱼腥草菠萝汁
糖蜜柠檬水
- 35 对应症状——少白头、发质不佳……………115
净血蔬果汁
莴苣何首乌果菜汁
- 蔬果汁的神奇美容力……………117
实证1：用蔬果汁瘦下来的感觉真好
实证2：蔬果汁是健康和美容的守护神



Part 4

为全家人量身打造的对症饮品

- 36 对应症状——发育不良……………121
糖蜜葡萄汁
高钙酸奶
- 37 对应症状——活化脑力……………123
三宝胡萝卜汁
菊花糖蜜水
- 38 对应症状——近视……………125
枸杞胡萝卜汁
火龙果明目汁
- 39 对应症状——青春痘……………127
净血蔬果汁
五汁饮
- 40 对应症状——生理痛……………129
三合一蜂王浆
艾草木瓜葡萄酒
- 41 对应症状——促进少女胸部发育…131
猕猴桃丰胸酸奶
青木瓜酸奶
- 42 对应症状——记忆力衰退……………134
苜蓿芽营养果汁
牛油果高钙饮料
- 43 对应症状——儿童肥胖……………137
西红柿低卡果汁
柠檬醋水
- 44 对应症状——老人斑……………139
五汁饮
水梨祛斑汁
- 45 对应症状——肩周炎……………141
苜蓿芽菠萝汁
苜蓿芽五汁饮
- 46 对应症状——易疲劳、嗜睡……………143
水果酸奶
净血蔬果汁
- 47 对应症状——浅眠、不易入睡……145
洋葱红葡萄酒
牧草菠萝汁
- 48 对应症状——食欲不振……………147
藿香柳橙汁
木瓜酸奶
- 49 对应症状——尿液涓滴……………149
明日叶苹果汁
南瓜子西红柿汁
- 50 对应症状——更年期不适……………151
木瓜山药豆浆
菠菜胡萝卜汁
- 蔬果汁的神奇疗愈力……………153
实证 1: 豆浆改善更年期暴躁脾气
实证 2: 跟更年期说拜拜, 迎向美好人生





自序 用蔬果汁来照顾全家人健康吧



我研究食疗已经历 30 年。在这期间内，我有两个主要工作：①**临床照顾重症病人**（用包吃包住方式，日夜看护疑难杂症的病人，以癌症患者为主）；②**为四面八方来的病人，量身对症制定食谱**（教导病患回家自己下厨，落实饮食调养）。

在这漫长的食疗研究过程中，我深刻体会到，要想短期见到食疗的功效，生食绝对不可少，因为生食中才会富含酵素、维生素 C 与维生素 B，若是平常饮食都是熟菜熟饭，鲜少生食，人体必然严重欠缺酵素、维生素 C、维生素 B，酵素可以活化内脏机能，维生素 C 与维生素 B 能够提升抗病力，增强免疫系统。

生食包含凉拌菜、生鲜精力汤以及蔬果汁，只要能够提高生食比例，多吃生鲜蔬果，多喝蔬果汁，新陈代谢就会加速，利尿通便一定更顺畅。利尿排毒，通便也是排毒，

排毒愈多，身体内脏就会愈干净！随后酸、痛、肿、痒症状就会逐步减轻，最后一定可以寻回健康！

有人谈到蔬果汁就摇头说不敢喝，理由是“太寒冷”，这是知其一不知其二。只要依循本书，找对了食材，任何体质都可以借着蔬果汁的帮助，改善病态体质，就能使身材更苗条，皮肤更亮丽！

许多人因为忙碌，很难得榨蔬果汁来喝，顶多切一盘水果吃，若是确实忙到没有时间榨蔬果汁喝，当然就无可奈何；若时间允许的话，我倒是强烈推荐。喝蔬果汁的养生效果远远超过单吃水果！因为每一杯蔬果汁所用的蔬菜水果，其份量与种类一定比较多，当然营养价值就比单吃水果高得多了！譬如，身体表面长肿块，只要喝“五汁饮”，一天喝三次，不出三天一定见效。又如头晕、贫血，赶快榨一杯“三宝胡萝卜汁”，一天喝两次，连喝两天，症状就会大大减轻。这种速效，真的不是单吃水果可以做到的！

有人问：到底要连纤维一起用“万能调理机”打成泥状果汁喝呢，还是要用“分离式榨汁机”去掉纤维榨出原汁呢，二者哪个比较好呢？我当然认为“全食物”的概念是正确的，在两餐之间，将食材的纤维一起用万能调理机打起来吃是最好的。

如果是进行“蔬果汁断食法”，或太靠近正餐时间（譬如在11:00或17:00要喝蔬果汁），最好可以去掉纤维，此时用“分离式榨汁机”比较理想。因为蔬果汁断食法是不能吃到纤维的，在正餐前喝到带有纤维的泥状果汁，恐怕也会腹胀而吃不下饭。所以这本书里有用到榨汁机和调理机，大家也可以自行在家斟酌使用。

我常思索：“为什么人会生病？”一定是体内长期欠缺哪一种营养素，就像汽车少了汽油就会不工作一般。营养学提到五大营

养素：①**淀粉（碳水化合物）**；②**脂肪**；③**蛋白质**；④**维生素**；⑤**矿物质**，是人体维持健康不可或缺的，只要不缺以上这五种营养素，人体是会做工的，自愈力足以防病抗癌，“身体是最好的医生”这句话是千真万确的。但往往许多人平常吃不到这五类营养素，自愈力逐渐下降，终至于生病。到底这五类营养素最容易缺乏的是哪一类呢？我们来细细推敲：

①**淀粉（碳水化合物）**：我们天天吃米饭、面食，故不会欠缺。

②**脂肪**：现代人都吃得太过油腻了，不可能欠缺。

③**蛋白质**：鸡、鸭、鱼、肉以及素食中的豆制品、坚果类都含有蛋白质，也不会欠缺。

④**维生素**：维生素种类很多，每一种都是人体所必需的，尤其维生素C与维生素B更是重要，但其十分怕高温，必须从生鲜的蔬果中摄取，因此维生素很可能会摄取不足。

⑤**矿物质**：钙、镁、钾、钠、铁、锌等，均是身体不可或缺，必须从多元化的食物中摄取，才不至于匮乏，这正是多数病人所欠缺的。

综合以上所述，便知用多种生鲜蔬菜水果所制作的蔬果汁，含有非常丰富的多种维生素与矿物质，正是可以弥补一般人营养上的缺口，常喝的话可以加速提振精神，改善体质，消除亚健康常出现的酸、痛、肿、痒，实在非常重要！

幼儿常喝蔬果汁有助于成长发育；青少年常喝蔬果汁可促健康成熟；青壮年常喝蔬果汁可以保持较强抗病



力，读书创业才能一帆风顺；中老年人常喝蔬果汁，可促进新陈代谢、活化内脏机能、延迟老化、长命百岁。

我每每见到人们生病，心中就非常难过，故矢志研究食疗。每天清晨 5:00 起床埋首写书，晚上 23:00 才歇息，周六、周日更忙碌，从来没有休息假日，一路走来以“救人健康”为职志，乐此不疲。记者曾采访我，问我为何能保持旺盛精力，是否有什么特殊的信念支持着，我就答复：“全力以赴，累死最好！”这就是我的信念。这八个字的涵义是：“任何人迟早都会死，但若能死得其所，这种死便是一种幸福的死法”。潜意识暗示我：“我连死都不怕，那还会怕什么呢？故每每出手，都是全力以赴，力道十足！”

本书所叙述的许多蔬果汁功效都是复合式的，像五汁饮、净血蔬果汁等，都具有许多功效，但都不宜天天喝，要喝喝停停，譬如：喝三天停一天或喝六天停一天。为什么？举例说明：有人把豆浆当开水喝，每天大量喝豆浆，一年 365 天没有停过，结果造成尿酸高、痛风，其实只要把握“喝喝停停”的原则，就不会引起尿酸高。这个例子告诉我们，并不是豆浆不好，而是“天天喝”不对！任何事情均要有所节制，饮食也是要有所节制的。

盼望大家都能记得在两餐间喝一杯生鲜的蔬果汁，并且常常变化蔬果汁的种类，您一定可以为全家人守住健康，守住幸福！





美颜、丰胸、消小腹， 对症调理少生病， 蔬果汁统统做得到

大自然恩赐的蔬菜和水果不仅能维持我们的生命，也带来满满的能量和满足，还能美颜、丰胸、消小腹。但是如果选购、处理不当，反而会造成对身体的危害。

要打出养生又健康的蔬果汁，各种蔬菜水果的搭配和选购首先要注意，原味又天然的蔬果，才能打成可疗愈、抗病的养生饮品。



A close-up photograph of a person's hand holding a clear glass filled with orange juice. The person's face is partially visible on the left side of the frame, smiling. The background is a soft, out-of-focus light color.

喝对蔬果汁的关键指引

每个人都希望自己和家人可以永远健康，不受病痛威胁。女生们除了希望健康之外，更期盼能青春永驻、美丽不老。但是，文明世界所造就的不良饮食习惯，让高血压、心脏病、糖尿病及其他新陈代谢症候群悄悄跟随，患有各种慢性疾病的人愈来愈多，连年纪轻轻的小朋友也常因过度摄取甜食与高脂食物，而产生了肥胖、儿童糖尿病、蛀牙、高血脂等病症。

现代人身体的病痛问题，通常和日常饮食习惯蔬果的摄取量过少有关，职业妇女往往工作繁忙，为了方便，通常都是购买市售的果汁或是饮料，希望让家人借此补充营养。但是大家也渐渐明白，便利商店通常售卖的饮料、果汁只能当作解渴的饮料而已，几乎没有营养价值。尤其多次发生食品安全事件，塑化剂风暴让饮品的安全问题越来越受到重视。100% 安全的

纯蔬果汁，无法从市面售卖取得！自己 DIY 将是最安全无虞又健康的方式。

蔬果汁一定要注意新鲜，除了使用新鲜蔬果材料之外，最好是现打现喝，不要放太久。因为蔬果汁中丰富的维生素与矿物质，和空气接触后会逐渐氧化减少，成分也会发生变化，所以说刚刚打好的蔬果汁要现打现喝，这样，无论是风味或营养，都可以维持在最好的状态。

蔬果汁的惊人功效

根据多年来的健康调查，一般人最常欠缺的营养是：钙质、维生素 B₂、维生素 A、维生素 B₁ 等，还有外食族最为缺乏的膳食纤维，这些营养素几乎都藏在蔬菜和水果当中。现代人普遍营养摄取不足的情况下，一杯蔬果汁可以补充身体所欠缺的营养。但是蔬果汁到底有哪些功效？

1. 补充你缺乏的维生素

现代人的肥胖比率升高，大家都把这个营养状况简化为“营养过剩”，其实肥胖的确能反映能量过剩问题，但这并不代表所有的必需营养素都过剩。



根据有关营养健康状况调查结果，现代人仍有营养不足的问题，女性缺铁，老人却是缺乏 B 族维生素等（请参照下列表格）。整体来说，大多数人的饮食营养并不均衡，如果只是追求体重控制或是偏好健康食品，并不足以达成保健目的。

营养健康状况调查结果

	1997~2000年	2008~2012年
肥胖盛行率	45~64岁： 男性18.4%，女性29.5% 19~44岁： 男性12.5%，女性8.9%	45~64岁： 男性36.7%，女性29.8% 19~44岁： 男性26.2%，女性11%
维生素B ₁ 缺乏率	男性12.9%，女性5.5%	男性9.98%，女性10.9%
维生素B ₂ 缺乏率	男性6.9%，女性8.8%	男性7%，女性8.4%
缺铁率	男性2.1%，女性10.7%	无调查
叶酸缺乏率	男性6.6%，女性3.8%	男性5.2%，女性1.0%

现代人不管是大人小孩，都因为爱吃肉而少食青菜水果，而导致膳食纤维缺乏，膳食纤维是植物性食物里无法被肠道中的消化酵素所消化吸收的纤维质，只有少部分会在肠道中被细菌分解产生一些热量，大部分都会由肠道排出体外，所以多吃膳食纤维可以帮助肠道蠕动，预防便秘。

膳食纤维包括很多种物质，可分为水溶性与非水溶性两种；水溶性的膳食纤维有半纤维质、果胶、海藻胶等，含有水溶性膳食纤

维的食物有蔬菜、水果、豆类、全谷类、魔芋等。非水溶性的膳食纤维则有纤维质、木质素、树胶等，含这些膳食纤维的食物有豆类、蔬菜、水果、根茎类作物等。在平常的饮食习惯上，我们就应多增加膳食纤维的摄取，才能预防各种疾病的发生。

新鲜的蔬菜水果之中含有丰富的维生素。尤其是水溶性维生素容易因为烹煮而遭破坏，不宜与热、光、空气、酸等接触，打成蔬果汁不但能有效被吸收，对于婴儿、老年人等牙齿比较不佳的人，或是喜欢大鱼大肉而很少吃蔬果的人、生病而不善咀嚼者，都是非常方便又能快速吸收的营养补充品。

根据有关调查结果发现，各年龄层民众的蔬果摄取都不足，并且有缺乏维生素 B₁、维生素 B₂ 及叶酸等情况。新鲜的蔬菜、水果含丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，维生素可以让身体维持功能，**而膳食纤维可以缩短粪便通过肠道的时间，避免便秘的发生，减少有害物质被吸收，降低血清胆固醇，减低罹患心血管疾病的危险。**

常见缺乏维生素会引起的疾病：

- 维生素 B₁ 缺乏会引起脚气病、下肢水肿、麻木、神经炎、心脏扩大、消化系统障碍等。
- 维生素 B₂ 缺乏会引起脂溢性皮炎及眼睛畏光。
- 维生素 C 缺乏会引起牙龈发炎、皮下出血、伤口不易愈合症状（称为坏血病）等。
- 维生素 A 缺乏会导致夜盲症、干眼症、皮肤及皮脂腺的角质化及毛囊性皮肤角化症等。