



汉竹图书

《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐

果蔬汁 图解健康

汉竹 / 编著



 中国轻工业出版社

汉竹·我爱健康系列

汉竹 编著

图 解 健 康 果 蔬 汁

T U J I E J I A N K A N G G U O S H U Z H I



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解健康果蔬汁/汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-6269-3

I. 图… II. 汉… III. ①果汁饮料—制作—图解 ②蔬菜—饮料—制作—图解 IV. TS275.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第187677号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 高惠京 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 封面设计: 张腾方

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 635×965 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6269-3/TS·3647 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

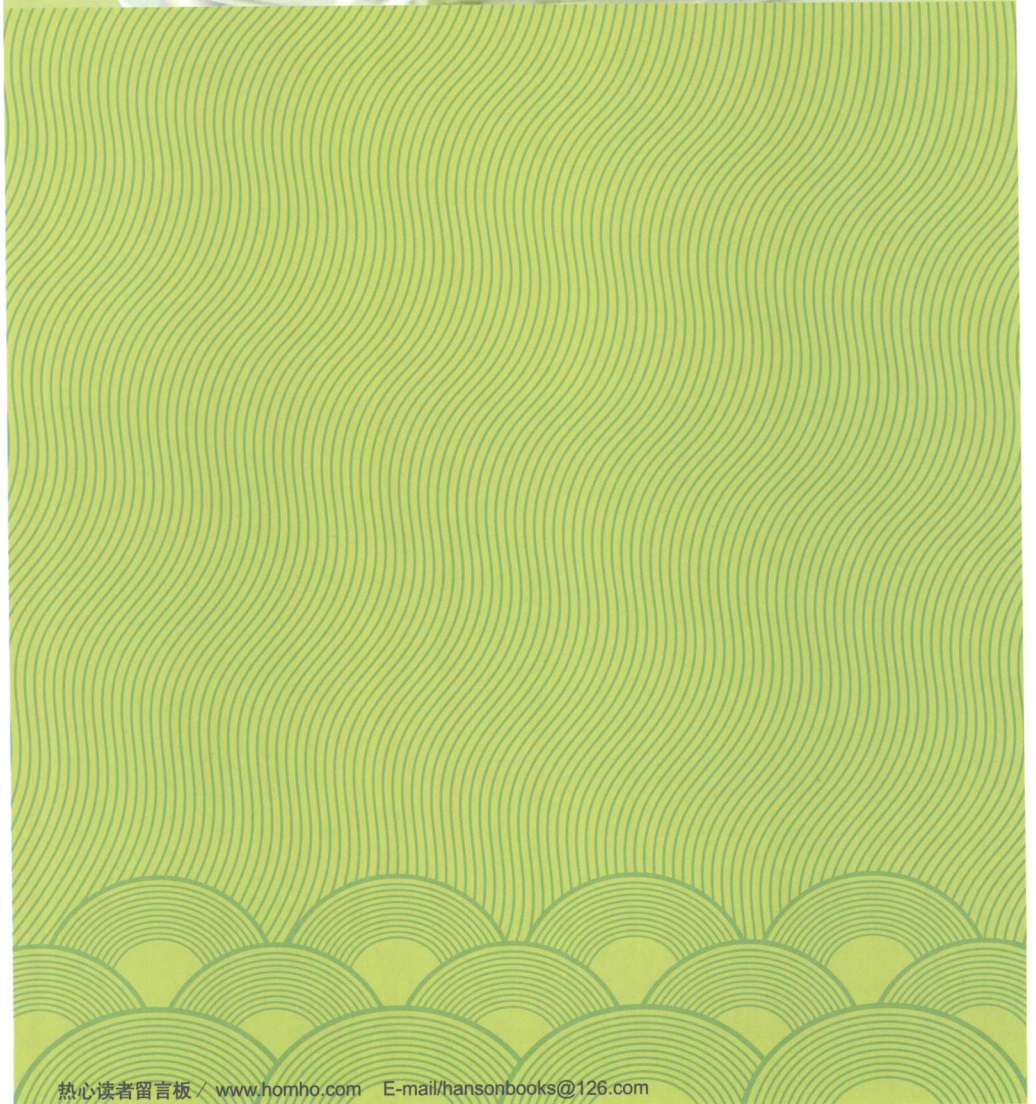
E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71213S1X101ZBF







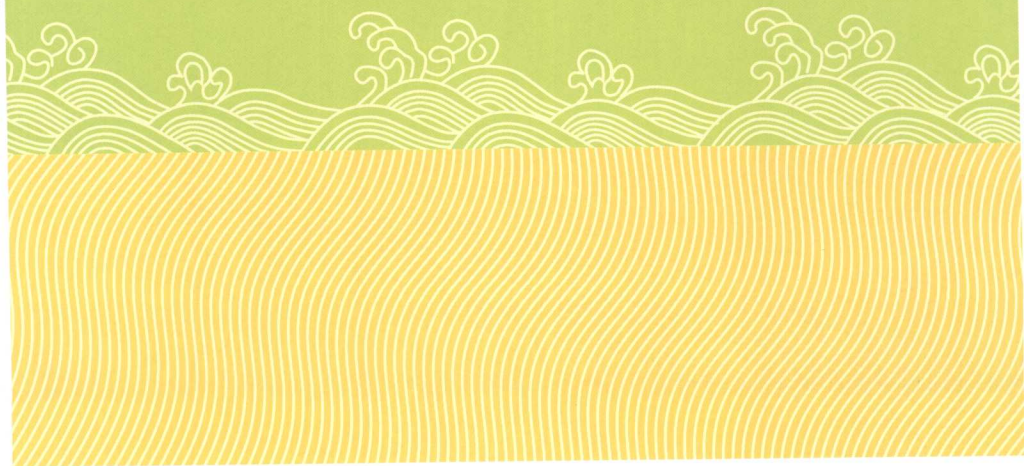
前言

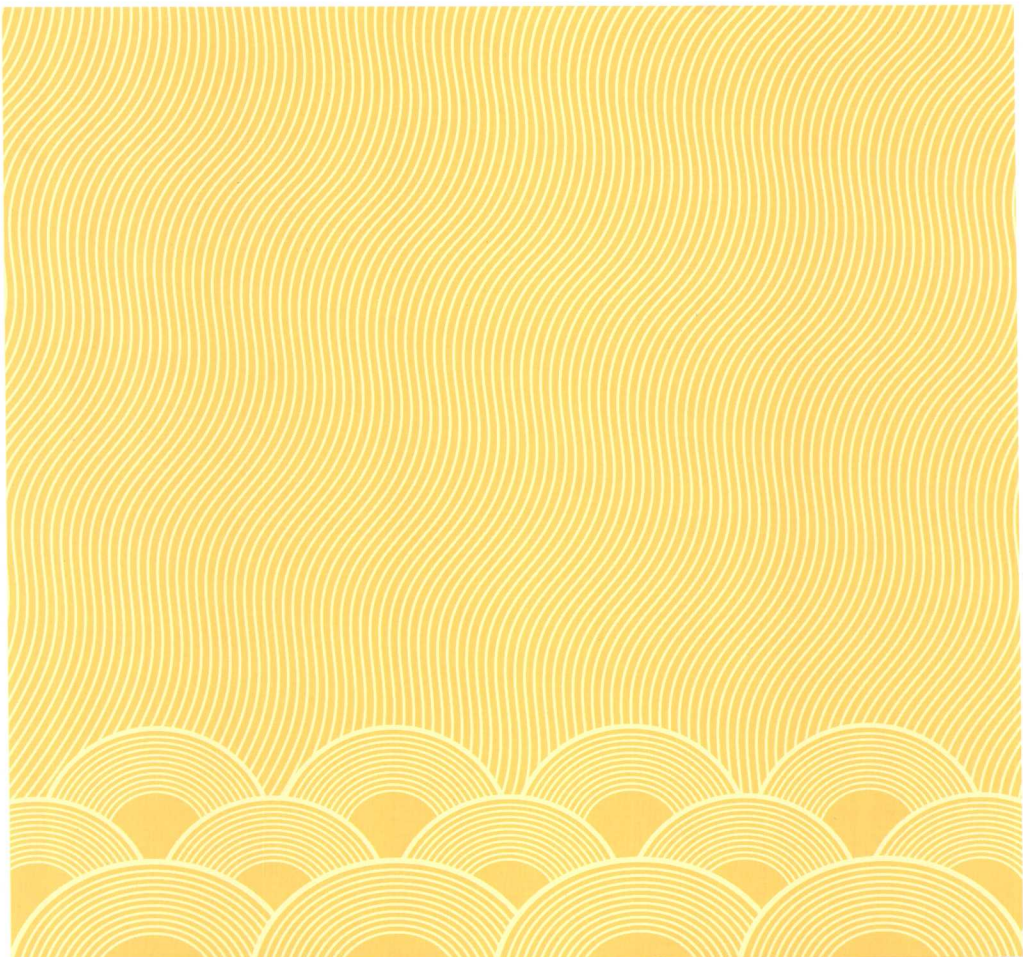
每天喝1杯新鲜的果蔬汁已逐渐成为健康生活的新潮流。它的作用不仅仅表现在含有丰富的维生素和其他营养物质，更在于可以保持体内的酸碱平衡。

百病的根源在于体质酸化，而健康的秘密在于维持体内酸碱平衡，保持弱碱体质。可是，怎样才能保持弱碱的体质呢？其实，方法很简单：只需要每天给身体补充1杯美味的果蔬汁，就能给身体提供足够的维生素等微量元素。果蔬汁在体内经过三羧酸循环氧化后，都变成了二氧化碳和水，它所含的钾盐或者钠盐，会变成碳酸氢钾和碳酸氢钠，为人体提供碱性物质。因此，果蔬汁具有任何营养强化手段都难以比拟的优势。

我们针对不同体质、不同症状、不同人群，请权威的营养专家为读者准备了多款美味的果蔬汁，还给出了这些果蔬汁简单易学的制作方法，让读者在享受美味的同时获得健康。

每天1杯果蔬汁，健康加碱不得病。









汉竹图书

关注**家庭健康**的每一细节 图解**幸福生活**的每一瞬间



我爱健康系列

图解健康果蔬汁

汉竹 编著

中国轻工业出版社



《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐

图解健康 果蔬汁

汉竹 编著

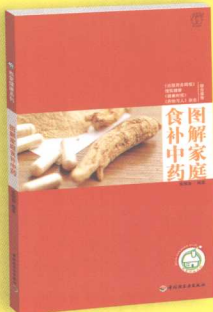
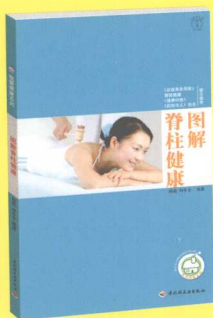


中国轻工业出版社



定价 **18.00**元

通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱健康系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人，传播家庭健康中最需要的各种知识。



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

1 轻松的准备工作

- | | |
|------------|---|
| 选最好的果蔬榨汁 | 2 |
| 望闻问切选对榨汁机 | 4 |
| 果蔬汁的常用辅料 | 6 |
| 榨汁原理和一些小技巧 | 8 |



2 健康的草本乳汁

酸性体质是百病之源	12
终其一生来抗酸	13
造成酸性体质的罪魁祸首	14
来自果蔬的天然维生素和微量元素	15
果蔬汁是加碱最佳选择	16



3

60款功能果蔬汁

- | | | | |
|-----------|-------|--------------|----|
| 白菜心胡萝卜芹菜汁 | ····· | 防治弱视，明亮眼睛 | 20 |
| 白萝卜橄榄汁 | ····· | 利咽生津，适用于急性咽炎 | 22 |
| 白萝卜圆白菜汁 | ····· | 疏肝解郁，预防乳腺疾病 | 23 |
| 百合圆白菜蜜饮 | ····· | 清咽利喉，护肺抗癌 | 24 |
| 百合山药汁 | ····· | 固肾利水，防治小儿盗汗 | 25 |
| 荸荠猕猴桃芹菜汁 | ····· | 清新口气，坚固牙齿 | 26 |
| 荸荠葡萄猕猴桃汁 | ····· | 预防牙龈出血，清热利尿 | 28 |
| 荸荠西瓜汁 | ····· | 利水消肿，舒肝养血 | 29 |
| 菠菜香蕉奶汁 | ····· | 缓解头疼，永葆青春 | 30 |
| 菠萝甜椒杏汁 | ····· | 预防疲劳、感冒 | 31 |
| 菠萝苹果番茄汁 | ····· | 净化血液，防治心脏病 | 32 |
| 草莓梨子柠檬汁 | ····· | 预防贫血，润肺生津 | 34 |
| 大蒜甜菜根芹菜汁 | ····· | 杀菌消毒，预防心脏病 | 35 |
| 鳄梨苹果胡萝卜汁 | ····· | 明亮眼睛，润泽秀发 | 36 |
| 番茄菠萝苦瓜汁 | ····· | 降低血糖，防治糖尿病 | 37 |
| 豆浆胡萝卜苹果汁 | ····· | 明目，预防心血管疾病 | 38 |
| 茼蒿甜菜根汁 | ····· | 清洁血液，增强免疫力 | 40 |
| 甘蔗生姜茶 | ····· | 缓解心烦、恶心等症状 | 41 |
| 海带黄瓜芹菜汁 | ····· | 排毒、防治心血管疾病 | 42 |
| 红豆乌梅核桃汁 | ····· | 清热利湿，防治早泄 | 43 |
| 大枣枸杞豆浆 | ····· | 补虚益气，安神补肾 | 44 |
| 香蕉猕猴桃荸荠汁 | ····· | 降低胆固醇、减脂 | 46 |
| 香蕉苹果葡萄汁 | ····· | 健脑益智，消除疲劳 | 47 |
| 胡萝卜菠萝汁 | ····· | 保护视力，淡化黑斑 | 48 |

胡萝卜蛋黄菜花汁	防治腹泻，补铁补血	49
胡萝卜苹果橙汁	开胃消食，强身健体	50
黄瓜生姜汁	镇定，滋补肠胃	52
茴香甜橙姜汁	温经散寒，养血消淤	53
姜枣橘子汁	暖宫散寒，适用于月经不调	54
橘子苹果酒	止咳平喘，促进血液循环	55
雪梨西瓜香瓜汁	祛痰止咳，排毒利尿	56
莲藕豆浆汁	补心益肾，清热润肺	58
莲藕橘皮蜜汁	清热化淤，止咳化痰	59
莲子桂圆苹果汁	益肾宁神	60
柳橙苹果菠菜汁	防治感冒，补充体能	61
芦荟甜瓜橘子汁	美容护肤，补肌益体	62
萝卜莲藕梨汁	润肺祛痰、生津止咳	64
萝卜苹果酸奶汁	助消化，加强肠胃功能	65
猕猴桃菠萝苹果汁	抗衰老，增强免疫力	66
猕猴桃橙子柠檬汁	润泽肌肤，亮丽容颜	67
猕猴桃蛋黄橘子汁	补铁补血	68
猕猴桃葡萄芹菜汁	补充能量，提神醒脑	70
猕猴桃芹菜汁	防治心血管疾病	71
木瓜玉米奶	美肤丰胸，降脂减肥	72
牛蒡芹菜姜汁	疏风散热，消肿止痛	73
西柚杨梅汁	减肥瘦身	74
苹果萝卜甜菜汁	调整心肺功能	76
苹果红薯泥	润肠，预防亚健康	77



苹果甜椒莲藕汁	补充精力，防治感冒	78
苹果芥菜香菜汁	补钙，促进骨骼生长	79
苹果胡萝卜菠菜汁	降低血压，保护眼睛	80
苹果西瓜汁	补充维生素，减肥	82
苹果香蕉芹菜汁	调节并降低血压	83
苹果小萝卜汁	助消化，止咳嗽	84
西兰花胡萝卜茴香汁	防治乳腺癌，润滑肌肤	85
芹菜菠萝酸奶	促进肠蠕动，改善便秘	86
芹菜菠萝汁	补充精力，安定心神	88
芹菜柚姜味汁	缓解更年期生理症状	89
苹果琼脂汁	预防糖尿病，减肥瘦身	90
桑葚红枣芹菜汁	益气补虚，平补阴阳	91

附录

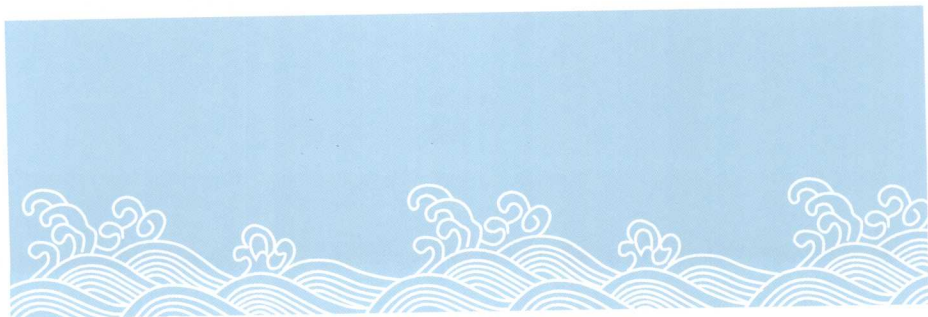
其他健康果蔬汁	92
---------	----

注：本书中所提及计量换算为

1 小匙≈ 5 克≈ 5 毫升

1 大匙≈ 15 克≈ 15 毫升

1 杯≈ 250 克≈ 250 毫升



轻松的准备工作

美味的果蔬汁制作起来非常简单，只需准备好新鲜的果蔬和一个小帮手——榨汁机，就可以带着一份愉悦的心情，开始给身体“加碱”。

1

