



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
健康爱家系列

北京营养师协会理事长 / 王旭峰

江苏省中医药学会委员 / 武建设

联合推荐

体质调理 + 日常调养 + 防病祛病 + 女性健康 + 瘦身美容 + 全家保健

Vegetable & Fruit Juice

蔬果汁



养生大全

很全的种类
很全的功效

高级公共营养师
中国食品工业协会营养指导
工作委员会副秘书长

刘桂荣 / 主编

附赠

常见饮食搭配
宜忌挂图

汉竹 ● 健康爱家系列

蔬果汁

养生大全

刘桂荣 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

蔬果汁养生大全 / 刘桂荣主编. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0258-2

I. ①蔬… II. ①刘… 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 (2012) 第 267694 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

蔬果汁养生大全

主 编 刘桂荣
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 尤竞爽 邓子娟 徐金凤 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 13
字 数 100千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0258-2
定 价 32.80元(附赠常见饮食搭配宜忌挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第二章 日常调养蔬果汁 27

养胃护胃

胃部不适症状: 消化不良、没有食欲、胃痛、唇色淡白 / 28

- 木瓜芒果汁 28
- 山药酸奶汁 28
- 菠菜胡萝卜汁 29
- 圆白菜李子汁 29
- 猕猴桃苹果汁 29

调养脾脏

脾脏不适症状: 唇色淡白、饮食乏味、积滞、痰多、水肿 / 30

- 山药蓝莓汁 30
- 雪梨莲藕汁 30
- 葡萄柠檬汁 31
- 胡萝卜菠萝柠檬汁 31
- 胡萝卜苹果橙汁 31

养护心脏

心脏不适症状: 心慌、心悸, 偶有气短, 脸色苍白 / 32

- 西红柿西瓜汁 32
- 草莓山楂汁 32
- 红薯苹果牛奶汁 33
- 芒果柠檬汁 33
- 猕猴桃桑葚奶 33

滋润肺脏

肺脏不适症状: 胸闷憋气、气短懒言、咳嗽乏力、畏风自汗、口干舌燥 / 34

- 白萝卜莲藕梨汁 34
- 百合圆白菜汁 34
- 枇杷蜂蜜饮 35
- 荸荠生菜梨汁 35
- 鲜桃柿子汁 35

补养肾脏

肾脏不适症状: 腰膝酸软、气短自汗、倦怠无力、健忘失眠、性欲减退 / 36

- 南瓜芝麻牛奶 36
- 海带黄瓜西芹汁 36
- 桑葚柠檬汁 37

自测体质, 选对蔬果 10

哪些人不适合喝蔬果汁 12

早上或饭后 2 小时, 喝蔬果汁最健康 ... 12

蔬果汁制作步骤及技巧 13

榨汁步骤 / 13

榨前小提示 / 13

清洗蔬果妙招 / 13

水果蔬菜巧搭配 / 13

应季蔬果巧挑选 14

第一章 一周健康蔬果汁计划 19

星期一: 猕猴桃芹菜酸奶 / 20

星期二: 西红柿蜂蜜汁 / 21

星期三: 猕猴桃葡萄汁 / 22

星期四: 哈密瓜酸奶汁 / 23

星期五: 西瓜苦瓜汁 / 24

星期六: 木瓜香蕉牛奶 / 25

星期日: 南瓜黄瓜汁 / 25

樱桃酸奶	37
西红柿橙汁	37

清除肝火

肝脏不适症状：肝区疼痛、食欲下降、恶心、消瘦 / 38

荸荠西瓜莴笋汁	38
猕猴桃芹菜汁	38
苹果黄瓜汁	39
芦荟香瓜橘子汁	39
胡萝卜梨汁	39

保护眼睛

眼睛不适症状：眼胀、眼痛、眼睛酸涩、流泪、视力模糊不清 / 40

白菜心胡萝卜荠菜汁	40
胡萝卜枸杞汁	40
芒果西红柿汁	41
葡萄柚菠萝汁	41
木瓜芒果奶	41

防止脱发

不适症状：肾血亏虚、肝郁气滞、头发脱落、易断，头皮多油 / 42

猕猴桃葡萄芹菜汁	42
黑芝麻核桃牛奶	42
双芹菠菜汁	43
红薯香蕉杏仁汁	43
海带果菜汁	43

抗疲劳

不适症状：体质虚弱、气血两虚、疲乏无力、嗜睡、精神不振、记忆减退 / 44

香蕉苹果葡萄汁	44
菠萝甜椒杏汁	44
芒果香瓜酸奶	45
葡萄鲜奶汁	45
橙子胡萝卜牛奶	45

抗过敏

不适症状：花粉过敏或食物过敏，春季尤甚 / 46

生姜橘子苹果汁	46
木瓜乳酸饮	46
紫苏叶汁	47
苹果姜汁	47
丝瓜汁	47

去火降火

不适症状：身体闷热、心烦失眠、牙龈肿痛、眼睛红肿、口干咽燥、便秘 / 48

苦瓜橙子汁	48
草莓柠檬汁	48
西瓜香蕉汁	49
苹果梨汁	49
芹菜柚子汁	49

补充体力

不适症状：体力不支、易疲惫、没精神、没力气 / 50

葡萄哈密瓜汁	50
菠菜柳橙苹果汁	50
南瓜牛奶汁	51
香瓜苹果汁	51
桑葚酸奶汁	51

抗衰老

不适症状：消化减退、头发变白、容颜衰老、皱纹增加、牙齿松动、耳聋眼花 / 52

西红柿橙子柠檬汁	52
火龙果猕猴桃汁	52
菠菜苹果汁	53
绿茶牛奶	53
猕猴桃菠萝苹果汁	53

增强免疫力

不适症状：体质虚弱、容易生病、营养不良、疲乏无力、精神萎靡 / 54

南瓜橘子胡萝卜汁	54
----------------	----

菠菜香蕉奶汁	54
鳄梨苹果胡萝卜汁	55
芹菜芜菁甜菜根汁	55
紫甘蓝番石榴汁	56
洋葱芹菜胡萝卜汁	56

日常调养的更多蔬果汁配方 / 57

第三章 防治常见病蔬果汁 59

感冒

不适症状：鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喉咙发痒、关节疼痛、全身不适 / 60

苹果蜂蜜汁	60
白萝卜橄榄梨汁	60
莲藕姜汁	61
黄豆芽汁	61
莲藕甜椒苹果汁	61

咳嗽

不适症状：有干咳无痰和咳嗽有痰之分，都可能出现胸闷、呼吸困难、失眠 / 62

枇杷橘皮汁	62
柿子柠檬汁	62
蜂蜜雪梨汁	63
莲藕橘皮蜜汁	63
百合蜜汁	63

口腔溃疡

不适症状：多见于口腔黏膜，白色溃疡中心凹下，周围有红晕，刺激时疼痛 / 64

西瓜皮苹果汁	64
苦瓜胡萝卜汁	64
芦荟蜂蜜汁	65
黄瓜蜂蜜汁	65
菠菜西芹胡萝卜汁	65

失眠

不适症状：胡思乱想、入睡困难、健忘、易兴奋、烦躁易怒、多愁善感、身体消瘦 / 66

香蕉苹果牛奶	66
--------------	----

莴笋芹菜汁	66
苹果燕麦牛奶	67
生菜雪梨汁	67
菠萝柠檬汁	67

便秘

不适症状：大便秘结、腰部胀痛、头晕头疼、睡眠不佳，严重时可引发便血、肛裂 / 68

无花果李子汁	68
芹菜菠萝汁	68
芦荟西瓜汁	69
苹果芹菜草莓汁	69
香蕉酸奶汁	69

腹泻

不适症状：粪便稀薄、排便次数多且伴有急迫感、肛门不适 / 70

苹果泥	70
山药泥	70
樱桃蜂蜜汁	71
菠萝汁	71
荔枝苹果汁	71

骨质疏松

不适症状：身体局部疼痛、身长缩短、驼背、易骨折、呼吸困难 / 72

苹果芹菜香菜汁	72
草莓樱桃牛奶汁	72
西芹橙汁	73
空心菜苹果柠檬汁	73

癌症

不适症状：局部组织的细胞异常增长，形成肿瘤，癌细胞容易发生转移 / 74

柿子西红柿汁	74
西蓝花胡萝卜柠檬汁	74
芦荟柠檬汁	75
圆白菜汁	75
红薯牛奶汁	75

糖尿病

不适症状: 多食、饥饿、
眼睛易疲劳、视力下降、消瘦 / 76

苹果琼脂汁	76
西红柿苦瓜汁	76
芹菜胡萝卜柚汁	77
西红柿柚子汁	77
黄瓜芹菜汁	77

高血压

不适症状: 头痛、呕吐、心悸、
眩晕, 严重时神志不清、抽搐 / 78

猕猴桃芦笋苹果汁	78
双芹苹果汁	78
西瓜西红柿柠檬汁	79
香蕉燕麦牛奶	79
芹菜洋葱汁	79

高脂血症

不适症状: 身体肥胖、怕凉、精神疲惫、
腰酸背痛、偶有水腫 / 80

玉米牛奶	80
石榴草莓牛奶汁	80
芦荟苹果汁	81
火龙果胡萝卜汁	81
洋葱葡萄汁	81

动脉硬化

不适症状: 易疲劳、头疼、冷漠、
焦急、步态僵硬、缓慢 / 82

茄子苹果汁	82
红薯燕麦牛奶	82
橘子山楂汁	83
西蓝花绿茶饮	83
香蕉豆浆牛奶	83

中风

不适症状: 猝然昏倒、不省人事或突然发生口
眼歪斜、半身不遂、舌强言蹇、智力障碍 / 84

香蕉柠檬牛奶	84
草莓柚子酸奶汁	84
猕猴桃柳橙汁	85

葡萄柚杨梅汁	85
香蕉红茶汁	85

其他心血管疾病

不适症状: 心悸、呼吸困难、眩晕 / 86

菠萝西红柿汁	86
胡萝卜苹果豆浆	86
芹菜海带黄瓜汁	87
猕猴桃芹菜玉米汁	87
芹菜大蒜甜菜根汁	88
西芹苹果汁	88

防治常见病的更多蔬果汁配方 / 89

第四章 妇科疾病不再来 91

痛经、月经失调

不适症状: 小腹疼痛难忍、恶心呕吐、冷汗淋漓、
腹部有下坠感、月经量大 / 92

姜枣橘子汁	92
圣女果圆白菜汁	92
西红柿菠萝汁	93
芹菜苹果汁	93
菠萝香蕉豆浆	93

更年期综合征

不适症状: 月经变化、失眠、抑郁、多虑、
面色潮红、容易激动 / 94

芹菜柚姜味汁	94
圆白菜蔬果汁	94
橘子油菜汁	95
荔枝柠檬汁	95
小白菜苹果汁	95

乳腺疾病

不适症状: 月经失调、乳房疼痛甚至
出现肿块、情绪不稳定 / 96

橙子蛋蜜汁	96
白萝卜圆白菜汁	96
西红柿牛奶	97
胡萝卜西蓝花茴香汁	97
海带柠檬汁	97

子宫肌瘤

不适症状: 多数无明显症状, 少数出现阴道出血、腹部有肿物感和压迫感/ 98

西蓝花西红柿汁	98
黄瓜生菜冬瓜汁	98
葡萄柚葡萄干牛奶	99
草莓西红柿汁	99

贫血

不适症状: 脸色苍白、头晕乏力、气促、心悸/ 100

葡萄酸奶汁	100
苹果油菜汁	100
猕猴桃蛋黄橘子汁	101
西红柿苹果酸奶	101
双桃美味果汁	101

畏寒

不适症状: 较正常人怕冷、身体发冷/ 102

胡萝卜生姜汁	102
李子优酪乳	102
木瓜菠萝汁	103
金橘柠檬汁	103
玉米南瓜牛奶	104
栗子牛奶汁	104

防治妇科疾病的更多蔬果汁配方/ 105

第五章 瘦身美容蔬果汁 107

排毒排瘀

不适症状: 口腔溃疡、肠胃不适、便秘, 面色黧黑、舌质紫暗、口唇青紫、肿痛/ 108

土豆莲藕汁	108
香蕉火龙果汁	108
苹果菜花汁	109
白菜香瓜猕猴桃汁	109
西蓝花果醋汁	109

减肥瘦身

不适症状: 体重超标、脂肪多、食量大、嗜睡、乏力、动则气短心悸/ 110

西红柿西蓝花圆白菜汁	110
------------	-----

绿茶苹果酸奶	110
苹果柠檬汁	111
葡萄柚番石榴汁	111
西瓜芹菜汁	111

亮白肌肤

不适症状: 肌肤暗沉、无光泽、粗糙、干燥、毛孔粗大/ 112

猕猴桃橙子柠檬汁	112
大枣苹果汁	112
芒果橘子汁	113
橙子木瓜牛奶	113
草莓香瓜菠菜汁	113

减少皱纹

不适症状: 面部及颈部出现皱纹, 肌肤缺水、肌肤弹性下降/ 114

猕猴桃绿茶豆浆	114
桑葚大枣牛奶汁	114
紫甘蓝葡萄汁	115
香蕉杏仁牛奶	115
胡萝卜西瓜汁	115

淡化色斑

不适症状: 面部出现淡褐色或褐色斑等与皮肤颜色不同的斑点/ 116

西蓝花黄瓜汁	116
红薯山药豆浆	116
甜椒汁	117
柠檬蜂蜜汁	117
西红柿香蕉柠檬汁	117

防治粉刺

不适症状: 黑头粉刺、白头粉刺、毛孔粗大、皮肤红肿/ 118

蒲公英梨汁	118
枇杷苹果汁	118
黄瓜薄荷豆浆	119
蜜桃蜂蜜牛奶	119
芒果柚子汁	119

防治水肿

不适症状: 脸肿、眼肿、小腿肿、手指肿/ 120

冬瓜柠檬汁	120
-------	-----

冬瓜姜汁	120
西瓜酸奶	121
菠萝茼蒿汁	121
木瓜哈密瓜牛奶	122
苦瓜芦笋汁	122

瘦身美容的更多蔬果汁 / 123

第六章 适合全家人的蔬果汁 125

上班族 / 126

西红柿胡萝卜汁	126
芹菜香瓜汁	126
荸荠猕猴桃芹菜汁	127
苹果土豆泥	127
西瓜菠萝汁	127

学生 / 128

火龙果草莓汁	128
胡萝卜芹菜菠菜汁	128
白萝卜酸奶汁	129
葡萄醋饮	129
南瓜香蕉汁	129

儿童 / 130

草莓牛奶	130
猕猴桃优酪乳	130
苹果莲藕汁	131
菠萝西瓜汁	131
南瓜酸奶汁	131

老年人 / 132

猕猴桃香蕉荸荠汁	132
鲜榨茼蒿汁	132
洋葱黄瓜胡萝卜汁	133
黑芝麻葡萄酸奶	133
芹菜胡萝卜荸荠汁	133

孕期女性 / 134

西红柿橘子汁	134
莴笋生姜汁	134

杂锦水果汁	135
芒果橙汁	135
土豆芦柑姜汁	135

产后恢复 / 136

木瓜汁	136
苹果牛奶豆浆	136
西红柿综合蔬果汁	137
榴莲汁	137
荔枝西米露	137

婴幼儿辅食 / 138

香蕉苹果泥	138
小白菜汁	138
草莓汁	139
玉米汁	139
奶香土豆泥	139

第七章 在家自制冰点、冷饮 141

巧用手边小工具	142
自制酸梅汤	142
自制冰淇淋	143
草莓橙子果肉冰淇淋	143
蛋奶冰淇淋	143
芒果冰淇淋	144
三味冰淇淋球	144
草莓饼干冰淇淋	144
西瓜冰沙	145
猕猴桃果肉冰沙	145
哈密瓜冰淇淋糯米糍	145
菠萝柚子奶昔	146
冰淇淋鲜果咖啡	146
柠檬冰红茶饮料	146
石榴柠檬汽水	147
杂果汽水	147
西瓜椰奶汁	147

附录：蔬果汁按照食材类别索引 148

汉竹 ● 健康爱家系列

蔬果汁

养生大全

刘桂荣 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





前言

100 克的蔬果到底有多少？

一次喝多少蔬果汁最合适？

是不是每种蔬果汁都适合所有人喝？

不同的蔬果在什么季节、什么时间榨汁喝最有益健康？

……

我们在制作蔬果汁时遇到的这些困惑，都可以在本书中得到解决。

本书按蔬果汁的功效，分别介绍了体质调养、日常保健、常见疾病、妇科疾病、美容瘦身、全家健康等情况下适合饮用的蔬果汁，内容全面，能够满足每一个家庭成员的需要，对症饮用。全书共介绍了四百多种蔬果汁的制作方法，不仅祛病，还能作为日常养生饮品，每天一杯，一年都可以不重样。

除品种多样的蔬果汁外，书中还介绍了一些冰点、冷饮的制作方法，炎热的夏季，偶尔做一款清凉的冰淇淋，也会给我们的生活带来不少惊喜。

目录

第二章 日常调养蔬果汁 27

养胃护胃

胃部不适症状: 消化不良、没有食欲、胃痛、唇色淡白 / 28

- 木瓜芒果汁 28
- 山药酸奶汁 28
- 菠菜胡萝卜汁 29
- 圆白菜李子汁 29
- 猕猴桃苹果汁 29

调养脾脏

脾脏不适症状: 唇色淡白、饮食乏味、积滞、痰多、水肿 / 30

- 山药蓝莓汁 30
- 雪梨莲藕汁 30
- 葡萄柠檬汁 31
- 胡萝卜菠萝柠檬汁 31
- 胡萝卜苹果橙汁 31

养护心脏

心脏不适症状: 心慌、心悸, 偶有气短, 脸色苍白 / 32

- 西红柿西瓜汁 32
- 草莓山楂汁 32
- 红薯苹果牛奶汁 33
- 芒果柠檬汁 33
- 猕猴桃桑葚奶 33

滋润肺脏

肺脏不适症状: 胸闷憋气、气短懒言、咳嗽乏力、畏风自汗、口干舌燥 / 34

- 白萝卜莲藕梨汁 34
- 百合圆白菜汁 34
- 枇杷蜂蜜饮 35
- 荸荠生菜梨汁 35
- 鲜桃柿子汁 35

补养肾脏

肾脏不适症状: 腰膝酸软、气短自汗、倦怠无力、健忘失眠、性欲减退 / 36

- 南瓜芝麻牛奶 36
- 海带黄瓜西洋芹汁 36
- 桑葚柠檬汁 37

自测体质, 选对蔬果 10

哪些人不适合喝蔬果汁 12

早上或饭后 2 小时, 喝蔬果汁最健康 ... 12

蔬果汁制作步骤及技巧 13

榨汁步骤 / 13

榨前小提示 / 13

清洗蔬果妙招 / 13

水果蔬菜巧搭配 / 13

应季蔬果巧挑选 14

第一章 一周健康蔬果汁计划 19

星期一: 猕猴桃芹菜酸奶 / 20

星期二: 西红柿蜂蜜汁 / 21

星期三: 猕猴桃葡萄汁 / 22

星期四: 哈密瓜酸奶汁 / 23

星期五: 西瓜苦瓜汁 / 24

星期六: 木瓜香蕉牛奶 / 25

星期日: 南瓜黄瓜汁 / 25

樱桃酸奶	37
西红柿橙汁	37

清除肝火

肝脏不适症状：肝区疼痛、食欲下降、恶心、消瘦 / 38

荸荠西瓜莴笋汁	38
猕猴桃芹菜汁	38
苹果黄瓜汁	39
芦荟香瓜橘子汁	39
胡萝卜梨汁	39

保护眼睛

眼睛不适症状：眼胀、眼痛、眼睛酸涩、流泪、视力模糊不清 / 40

白菜心胡萝卜荠菜汁	40
胡萝卜枸杞汁	40
芒果西红柿汁	41
葡萄柚菠萝汁	41
木瓜芒果奶	41

防止脱发

不适症状：肾血亏虚、肝郁气滞、头发脱落、易断，头皮多油 / 42

猕猴桃葡萄芹菜汁	42
黑芝麻核桃牛奶	42
双芹菠菜汁	43
红薯香蕉杏仁汁	43
海带果菜汁	43

抗疲劳

不适症状：体质虚弱、气血两虚、疲乏无力、嗜睡、精神不振、记忆减退 / 44

香蕉苹果葡萄汁	44
菠萝甜椒杏汁	44
芒果香瓜酸奶	45
葡萄鲜奶汁	45
橙子胡萝卜牛奶	45

抗过敏

不适症状：花粉过敏或食物过敏，春季尤甚 / 46

生姜橘子苹果汁	46
木瓜乳酸饮	46
紫苏叶汁	47
苹果姜汁	47
丝瓜汁	47

去火降火

不适症状：身体闷热、心烦失眠、牙龈肿痛、眼睛红肿、口干咽燥、便秘 / 48

苦瓜橙子汁	48
草莓柠檬汁	48
西瓜香蕉汁	49
苹果梨汁	49
芹菜柚子汁	49

补充体力

不适症状：体力不支、易疲惫、没精神、没力气 / 50

葡萄哈密瓜汁	50
菠菜柳橙苹果汁	50
南瓜牛奶汁	51
香瓜苹果汁	51
桑葚酸奶汁	51

抗衰老

不适症状：消化减退、头发变白、容颜衰老、皱纹增加、牙齿松动、耳聋眼花 / 52

西红柿橙子柠檬汁	52
火龙果猕猴桃汁	52
菠菜苹果汁	53
绿茶牛奶	53
猕猴桃菠萝苹果汁	53

增强免疫力

不适症状：体质虚弱、容易生病、营养不良、疲乏无力、精神萎靡 / 54

南瓜橘子胡萝卜汁	54
----------------	----

菠菜香蕉奶汁	54
鳄梨苹果胡萝卜汁	55
芹菜芜菁甜菜根汁	55
紫甘蓝番石榴汁	56
洋葱芹菜胡萝卜汁	56

日常调养的更多蔬果汁配方 / 57

第三章 防治常见病蔬果汁 59

感冒

不适症状：鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喉咙发痒、关节疼痛、全身不适 / 60

苹果蜂蜜汁	60
白萝卜橄榄梨汁	60
莲藕姜汁	61
黄豆芽汁	61
莲藕甜椒苹果汁	61

咳嗽

不适症状：有干咳无痰和咳嗽有痰之分，都可能出现胸闷、呼吸困难、失眠 / 62

枇杷橘皮汁	62
柿子柠檬汁	62
蜂蜜雪梨汁	63
莲藕橘皮蜜汁	63
百合蜜汁	63

口腔溃疡

不适症状：多见于口腔黏膜，白色溃疡中心凹下，周围有红晕，刺激时疼痛 / 64

西瓜皮苹果汁	64
苦瓜胡萝卜汁	64
芦荟蜂蜜汁	65
黄瓜蜂蜜汁	65
菠菜西芹胡萝卜汁	65

失眠

不适症状：胡思乱想、入睡困难、健忘、易兴奋、烦躁易怒、多愁善感、身体消瘦 / 66

香蕉苹果牛奶	66
--------------	----

莴笋芹菜汁	66
苹果燕麦牛奶	67
生菜雪梨汁	67
菠萝柠檬汁	67

便秘

不适症状：大便秘结、腰部胀痛、头晕头疼、睡眠不佳，严重时可引发便血、肛裂 / 68

无花果李子汁	68
芹菜菠萝汁	68
芦荟西瓜汁	69
苹果芹菜草莓汁	69
香蕉酸奶汁	69

腹泻

不适症状：粪便稀薄、排便次数多且伴有急迫感、肛门不适 / 70

苹果泥	70
山药泥	70
樱桃蜂蜜汁	71
菠萝汁	71
荔枝苹果汁	71

骨质疏松

不适症状：身体局部疼痛、身长缩短、驼背、易骨折、呼吸困难 / 72

苹果芹菜香菜汁	72
草莓樱桃牛奶汁	72
西芹橙汁	73
空心菜苹果柠檬汁	73

癌症

不适症状：局部组织的细胞异常增长，形成肿瘤，癌细胞容易发生转移 / 74

柿子西红柿汁	74
西蓝花胡萝卜柠檬汁	74
芦荟柠檬汁	75
圆白菜汁	75
红薯牛奶汁	75

糖尿病

不适症状：多食、饥饿、
眼睛易疲劳、视力下降、消瘦 / 76

苹果琼脂汁	76
西红柿苦瓜汁	76
芹菜胡萝卜柚汁	77
西红柿柚子汁	77
黄瓜芹菜汁	77

高血压

不适症状：头痛、呕吐、心悸、
眩晕，严重时神志不清、抽搐 / 78

猕猴桃芦笋苹果汁	78
双芹苹果汁	78
西瓜西红柿柠檬汁	79
香蕉燕麦牛奶	79
芹菜洋葱汁	79

高脂血症

不适症状：身体肥胖、怕凉、精神疲惫、
腰酸背痛、偶有水腫 / 80

玉米牛奶	80
石榴草莓牛奶汁	80
芦荟苹果汁	81
火龙果胡萝卜汁	81
洋葱葡萄汁	81

动脉硬化

不适症状：易疲劳、头疼、冷漠、
焦急、步态僵硬、缓慢 / 82

茄子苹果汁	82
红薯燕麦牛奶	82
橘子山楂汁	83
西蓝花绿茶饮	83
香蕉豆浆牛奶	83

中风

不适症状：猝然昏倒、不省人事或突然发生口
眼歪斜、半身不遂、舌强言蹇、智力障碍 / 84

香蕉柠檬牛奶	84
草莓柚子酸奶汁	84
猕猴桃柳橙汁	85

葡萄柚杨梅汁	85
香蕉红茶汁	85

其他心血管疾病

不适症状：心悸、呼吸困难、眩晕 / 86

菠萝西红柿汁	86
胡萝卜苹果豆浆	86
芹菜海带黄瓜汁	87
猕猴桃芹菜玉米汁	87
芹菜大蒜甜菜根汁	88
西芹苹果汁	88

防治常见病的更多蔬果汁配方 / 89

第四章 妇科疾病不再来 91

痛经、月经失调

不适症状：小腹疼痛难忍、恶心呕吐、冷汗淋漓、
腹部有下坠感、月经量大 / 92

姜枣橘子汁	92
圣女果圆白菜汁	92
西红柿菠萝汁	93
芹菜苹果汁	93
菠萝香蕉豆浆	93

更年期综合征

不适症状：月经变化、失眠、抑郁、多虑、
面色潮红、容易激动 / 94

芹菜柚姜味汁	94
圆白菜蔬果汁	94
橘子油菜汁	95
荔枝柠檬汁	95
小白菜苹果汁	95

乳腺疾病

不适症状：月经失调、乳房疼痛甚至
出现肿块、情绪不稳定 / 96

橙子蛋蜜汁	96
白萝卜圆白菜汁	96
西红柿牛奶	97
胡萝卜西蓝花茴香汁	97
海带柠檬汁	97

子宫肌瘤

不适症状: 多数无明显症状, 少数出现阴道出血、腹部有肿物感和压迫感/ 98

西蓝花西红柿汁	98
黄瓜生菜冬瓜汁	98
葡萄柚葡萄干牛奶	99
草莓西红柿汁	99

贫血

不适症状: 脸色苍白、头晕乏力、气促、心悸/ 100

葡萄酸奶汁	100
苹果油菜汁	100
猕猴桃蛋黄橘子汁	101
西红柿苹果酸奶	101
双桃美味果汁	101

畏寒

不适症状: 较正常人怕冷、身体发冷/ 102

胡萝卜生姜汁	102
李子优酪乳	102
木瓜菠萝汁	103
金橘柠檬汁	103
玉米南瓜牛奶	104
栗子牛奶汁	104

防治妇科疾病的更多蔬果汁配方/ 105

第五章 瘦身美容蔬果汁 107

排毒排瘀

不适症状: 口腔溃疡、肠胃不适、便秘, 面色黧黑、舌质紫暗、口唇青紫、肿痛/ 108

土豆莲藕汁	108
香蕉火龙果汁	108
苹果菜花汁	109
白菜香瓜猕猴桃汁	109
西蓝花果醋汁	109

减肥瘦身

不适症状: 体重超标、脂肪多、食量大、嗜睡、乏力、动则气短心悸/ 110

西红柿西蓝花圆白菜汁	110
------------	-----

绿茶苹果酸奶	110
苹果柠檬汁	111
葡萄柚番石榴汁	111
西瓜芹菜汁	111

亮白肌肤

不适症状: 肌肤暗沉、无光泽、粗糙、干燥、毛孔粗大/ 112

猕猴桃橙子柠檬汁	112
冬枣苹果汁	112
芒果橘子汁	113
橙子木瓜牛奶	113
草莓香瓜菠菜汁	113

减少皱纹

不适症状: 面部及颈部出现皱纹, 肌肤缺水、肌肤弹性下降/ 114

猕猴桃绿茶豆浆	114
桑葚大枣牛奶汁	114
紫甘蓝葡萄汁	115
香蕉杏仁牛奶	115
胡萝卜西瓜汁	115

淡化色斑

不适症状: 面部出现淡褐色或褐色斑等与皮肤颜色不同的斑点/ 116

西蓝花黄瓜汁	116
红薯山药豆浆	116
甜椒汁	117
柠檬蜂蜜汁	117
西红柿香蕉柠檬汁	117

防治粉刺

不适症状: 黑头粉刺、白头粉刺、毛孔粗大、皮肤红肿/ 118

蒲公英梨汁	118
枇杷苹果汁	118
黄瓜薄荷豆浆	119
蜜桃蜂蜜牛奶	119
芒果柚子汁	119

防治水肿

不适症状: 脸肿、眼肿、小腿肿、手指肿/ 120

冬瓜柠檬汁	120
-------	-----