



Red 红色 蔬果汁

*Vegetable &
Fruit Juice*

黄中平 医师 ◆ 著
河北科学技术出版社

如果您不想得癌症，请多吃红色蔬果！

完整提供您红色蔬果的营养分析、疗效介绍、红色蔬果汁做法以及治病实例，让您一书在手，从此健康又美丽

红色蔬果汁的功效：

- ◆ 预防高血压
- ◆ 预防动脉硬化
- ◆ 预防糖尿病
- ◆ 提高肝脏功能
- ◆ 改善视力、清除眼睛疲劳
- ◆ 预防癌症
- ◆ 美化皮肤
- ◆ 健全肠胃
- ◆ 预防头脑老化
- ◆ 解除便秘



Red 紅色 蔬果汁

*Vegetable &
Fruit Juice*

黄中平 医师 ◆ 著
河北科学技术出版社

如果您不想得癌症，请多吃红色蔬果！



冀图登字:03-2005-023 号

本书原出版者为红蚂蚁图书有限公司,经授权由河北科学技术出版社出版发行。

图书在版编目 (C I P) 数据

红色蔬果汁/黄中平著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5375-3281-8

I. 红... II. 黄... III. 蔬果-饮料 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130261 号

红色蔬果汁

黄中平 著

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	河北新华印刷二厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	5.875
字 数	147000
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	15.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

关于作者

黄中平 医师

- 1972年出生于府城台南。
- 中国医药学院中医学系毕业，执业中医师。
- 中医世家，自幼即跟随父亲学习药草知识与脉理论治，多年看诊经验，对于中医理论与实证有深厚学养基础。
- 钻研中医学20年，深入研究中药的科学分析，成果卓著。
- 著有《黑色蔬果汁》、《以食治病》。

河北科学技术出版社

新书快递

健康2+1丛书

食物相克与最佳食物搭配

决定一生健康的最佳生活方式

决定宝宝一生聪明健康的最佳饮食方案

决定一生健康的最佳营养饮食

天然功能美食养生丛书

休闲保健美食

女性保健美食

儿童益智健脑美食

老年人长寿养生美食

常见病调养美食

生活百科大全系列

食物相克与相宜百科大全

食疗处方百科大全

少女生活百科大全

新婚优生百科大全

十月怀胎百科大全

妇女生活百科大全

孕产养育百科大全

营养专家告诉您

考生吃什么

中小學生吃什么

老年人吃什么

十月怀胎吃什么

坐月子吃什么

0~6岁宝宝吃什么

快乐妈妈 健康宝宝丛书

科学胎教10个月

健康孕育每一天

0~1岁宝宝全程养育锦囊

培养神童150问

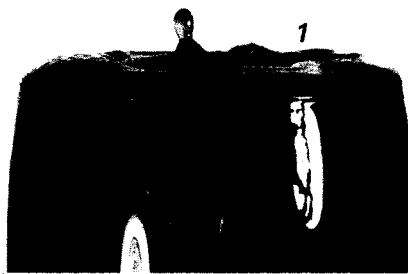
孕产妇健康食谱

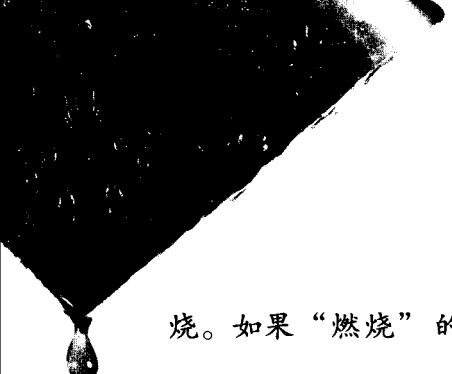
新妈妈美丽方案

前 言

如今，人们的寿命已经超过了“古稀”的七十岁。活到七八十岁根本就是一件平常的事情。但是在另外一方面，罹患成人病的人却增多，以致有不少壮年人突然地病倒。原因是日常生活趋向于不正常，尤其是营养的摄取方式有了偏差。

我们想健康地延年益寿，第一个必备条件是——我们吃下去的食物必须很顺利地被燃





烧。如果“燃烧”的过程不顺畅，或者“燃烧过的余渣”被囤积下来的话，“生命之火”也会跟着变得衰弱。

欲使“生命之火”一直顺利燃烧的话，不仅要平均地摄取各种营养素，同时也不能缺少多种维生素类（酵素的主要成分），为了中和燃烧的余渣也不能忽略矿物质。关于这一点，近年方才通过实验证实。

受到太阳能源与大地恩泽成长的红色蔬果，含有非常丰富的维生素以及矿物质。正因为如此，不仅能够对抗成人病，同时对健康以及美容方面也有很大的帮助。

为了维持健康，我们每天一定要吃下 350 克

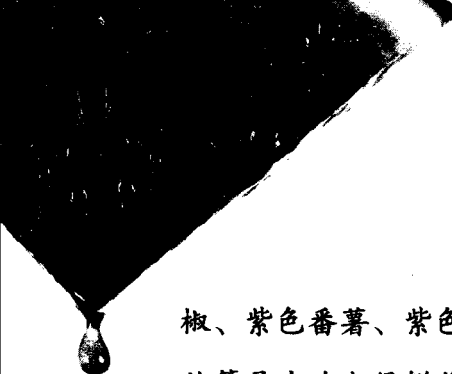
的蔬果不可。但是要在三餐吃下如此多的蔬果实在很困难。

如果以“红汁”替代 350 克蔬果的话，每天只要喝一杯（约 180 毫升）就足够了。

红色蔬果的“红色素”成分，像“茄红素”、“胡萝卜素”、“花色苷”以及“椒红素”都具有强力的抗氧化作用，所以能够使人远离文明病以及身体老化。

只要每天持续摄取几种新鲜的红色蔬果，就可以供给身体众多的营养，不仅能够远离各种恼人的疾病，更能够使健康与美容更上一层楼。

成为“红汁”材料的番茄、胡萝卜、红



椒、紫色番薯、紫色高丽菜、苹果、葡萄……
就算是生吃也很鲜美可口。吃起来没有美味感
觉的食物，很难叫人持续地吃它们。就以上这
一点，“红汁”能够让你百喝而不厌。

你不妨以喝“红汁”的方式抗拒生病，
以增进健康吧！



目 录



第一章 何谓“红色蔬果”? /2

“红”的色素有抑制活性氧的功能 /4

“红色”为植物排除紫外线的自我防卫色 /6

“红色蔬果”能使肠道洁净，提高免疫力 /7

第一节 “红色蔬果”有哪几种? /8

番茄/9

胡萝卜/13

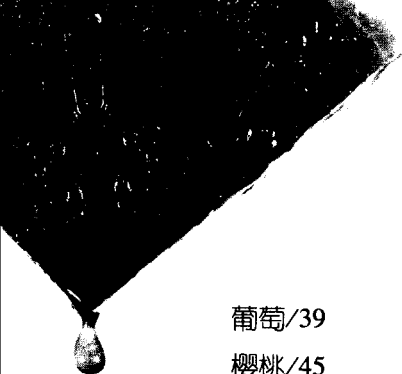
紫色番薯（芋仔番薯）/16

紫色高丽菜/20

红甜椒/24

苹果/30





葡萄/39

樱桃/45

南瓜/47

第二节 “红色蔬果”对健康有助益的成分/54

多元酚/54

花色苷/55

椒红素/55

茄红素/56

维生素 U/56

β -胡萝卜素/57

维生素 C/58

食物纤维/58

第三节 “红色蔬果汁”的功效/59

消除活性氧（自由基）/59

预防高血压/61

预防动脉硬化/63

预防糖尿病/65

提高肝脏的功能/66
改善视力，消除眼睛的疲劳/67
迅速消除疲劳/68
预防癌症/70
美化皮肤/71
减肥/73
使肠胃功能健全/74
预防头脑老化/75
解除便秘/76

第二章 自己制作“红色蔬果汁”的方法/78

第一节 红色蔬果制成“红汁”的优点/80

第二节 各种“红汁”的做法与疗效/83

基本“红汁”的做法/83

单纯的番茄红汁/83

单纯的胡萝卜汁/85

单纯的红甜椒汁/87

多样“红汁”的做法/90



番茄、胡萝卜、红甜椒的红汁/90

番茄、苹果、胡萝卜的红汁/91

番茄、红甜椒、樱桃的红汁/92

番茄、紫色高丽菜、苹果的红汁/94

红甜椒、紫色番薯、苹果的红汁/95

樱桃、紫色葡萄、胡萝卜的红汁/96

治疗各种症状的“红汁”的做法/98

预防高血压的红汁/98

预防动脉硬化的红汁/100

防癌的红汁/101

预防糖尿病的红汁/102

预防肾脏病的红汁/103

预防肝病的红汁/105

消除疲劳的红汁/106

预防感冒的红汁/107

防止宿醉的红汁/109

清除便秘的红汁/110

改善更年期症状的红汁 / 112

防止脱发与白发的红汁 / 113

美白皮肤的红汁 / 114

防止老化的红汁 / 116

对减肥有帮助的红汁 / 117

第三章 有关“红汁”的种种疑问 / 120

如何选择做“红汁”的材料呢? / 122

如何才能够制造出美味的“红汁”呢? / 122

一天应该喝多少“红汁”呢? / 123

何时饮用比较有效果? / 124

服药中的人能喝“红汁”吗? / 124

不吃饭，只喝“红汁”会有更好的效果吗? / 125

自己做的“红汁”比市售饮品好吗? / 125

不每天喝就没有效果吗? / 126

生的蔬菜会破坏维生素 C 吗? / 127

能够大量地制造“红汁”，再把它保存起来
吗? / 127

“茄红素”怕热吗? /128

做“红汁”时可以加糖吗? /129

第四章 饮用“红汁”改善、治好疾病的案例/130

第一例 减少了过高的中性脂肪（饮用番茄、胡萝卜、红甜椒打成的红汁）/132

第二例 胶原病大幅度地减轻（饮用胡萝卜、紫色高丽菜、紫色番薯打成的红汁）/136

第三例 改善了使用类固醇而肥胖的体质（饮用番茄、红甜椒打成的红汁）/140

第四例 粗黑皮肤变得白皙（饮用番茄、苹果、红甜椒、牛蒡打成的红汁）/144

第五例 消除了更年期的肥胖（饮用紫色葡萄、油菜、胡萝卜、红甜椒打成的红汁）/148

第六例 大幅度地提高了肝功能（饮用番茄、

紫色高丽菜、紫色葡萄打成的红
汁) /151

第七例 高血压与中性脂肪值都下降 (饮用番
茄、胡萝卜、红甜椒、苹果、紫色高
丽菜打成的红汁) /156

第八例 改善了过低的体温 (饮用番茄打成的
红汁) /160

第九例 3个月内瘦了6千克 (饮用苹果、胡萝
卜、番茄打成的红汁) /164

第十例 我对紫外线不再过敏 (饮用樱桃、莴
苣、胡萝卜、红甜椒、番茄打成的红
汁) /167

附录 “红色蔬果” 的最佳搭配/170



