



美味人生

养生精力汤

100种活化生理机能的精力汤

- 改善体质 ● 补充元气 ● 使活力充沛 ● 消除疲劳
- 减肥、美容 ● 减轻感冒症状 ● 预防贫血
- 补充钙质 ● 易做、爽口，大人、小孩都爱喝！



养生·防癌·治病·增强免疫力



朱谏欣◆编著

河南科学技术出版社

责任编辑 管伟伟
责任校对 张小玲
封面设计 高银燕

养生 精力汤

100种活化生理机能的精力汤

- ◎瘦身减肥
- ◎消除疲劳
- ◎消除腰酸背痛
- ◎美化肌肤
- ◎减轻感冒症状
- ◎醒酒
- ◎缓和肠胃不适
- ◎治疗便秘
- ◎抑制腹痛、腹泻
- ◎强化内脏机能
- ◎改善成人病、糖尿病
- ◎减轻血压障碍
- ◎预防贫血
- ◎改善怕冷体质
- ◎补充钙质

健康是最大的财富

ISBN 7-5349-3239-4



9 787534 932397 >

ISBN 7-5349-3239-4/T · 657
定价: 15.00 元





美味人生

养生 精力汤

养生·防癌·治病·增强免疫力

朱谏欣◆编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本书原名:《养生精力汤》

Copyright©2002 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字 16-2004-17

图书在版编目(CIP)数据

养生精力汤/朱灏欣编著.—郑州:河南科学技术出版社, 2005.3

(美味人生)

ISBN 7-5349-3239-4

I.养… II.朱… III.果汁饮料-制作 IV.TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105479 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371) 5737028

责任编辑:管伟伟

责任校对:张小玲

封面设计:高银燕

印刷:河南第一新华印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:210mm × 148mm 印张:6 字数:200 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

美味健康的果菜汁

◆ 每天一杯果菜汁，为身体补充足够的维生素和矿物质

现代人的生活忙碌，在外就餐的机会增多，有时候甚至以速食食品“果腹”。如何平衡营养上的不均衡，补充不足的维生素，为健康把关，的确不是简单的学问！

市售的复合营养制剂，无法为人体补充足够的营养，反而可能会过量摄取不必要的营养，甚至可能产生药物的副作用。

因此，健康果菜汁就成为现代人生活中不可或缺的“伙伴”。

本书中介绍的健康果菜汁，使用了一年四季中盛产的各种蔬菜和水果，含有丰富的维生素和矿物质。清晨一杯，可以为现代人补充日常生活中所缺乏的营养，既方便又简单。

健康果菜汁还可以减轻、消除身体的某些不适症状。如果小孩子感觉不好喝时，不妨加一点蜂蜜等甜味剂，就能立刻摇身一变，成为美味的果菜汁。

坚持饮用健康果菜汁，不仅可以保持肌肤年轻，更可以



增强体力,预防成人病和身体老化,也能有效预防癌症的发生。

最近有调查发现,健康果菜汁还可以改善体质,并有效改善许多过敏症状。

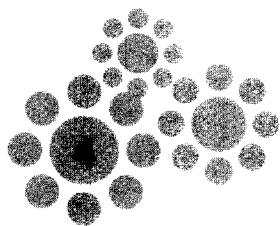
总之,健康果菜汁可以为你每天的生活带来幸福和健康。

◆ 时下流行的健康果菜汁

快餐、速食食品的泛滥,造成我们在饮食生活中摄取了过量的脂肪和磷酸盐,却缺乏维生素、钙质等养分,严重影响儿童的健康和成长。

以前,早晨一杯咖啡是高雅生活的象征,如今,取而代之的是清晨一杯健康果菜汁的时代。

健康果菜汁可以使你保持肌肤年轻、促进儿童成长、治疗过敏,也可以增强体力,以旺盛的体魄迎接每一天,为你及家人的健康加把劲!



目 录

第一章

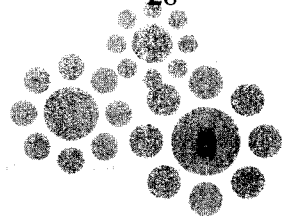
能瘦身减肥的果菜汁	13
■ (1) 苹果醋蜜汁	14
■ (2) 小黄瓜菠萝汁	15
■ (3) 葡萄柚芹菜综合果菜汁	16
■ (4) 桃子红豆蜜汁	17
■ (5) 番茄卷心菜汁	18

第二章

操劳过度时饮用的果菜汁	19
■ (6) 蓝莓苹果酸奶	20
■ (7) 香蕉豆汁	21
■ (8) 苹果胡萝卜蛋蜜汁	22
■ (9) 香蕉栗子豆汁	23
■ (10) 胡萝卜金橘综合果菜汁	24
■ (11) 酪梨八朔橘综合果汁	25

第三章

能消除腰酸背痛的水果汁	27
■ (12) 苹果葡萄柚综合果汁	28



- (13) 红豆黑糖奶汁..... 29
- (14) 苹果绿紫苏综合果汁..... 30
- (15) 苹果花椰菜综合果菜汁..... 31

第四章

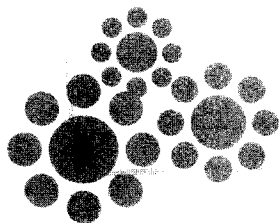
- 能有效美化肌肤的果菜汁..... 33
- (16) 艾草苹果综合果菜汁..... 34
- (17) 苹果绿紫苏什锦果菜汁..... 35
- (18) 西瓜油菜综合果菜汁..... 36

第五章

- 能减轻感冒初期症状的果菜汁..... 37
- (19) 热柠檬蜜汁..... 38
- (20) 葡萄柚萝卜综合果菜汁..... 40
- (21) 莲藕姜汁..... 41
- (22) 生姜肉桂汁..... 42
- (23) 梅干蜂蜜汁..... 43

第六章

- 有退烧作用的果菜汁..... 45
- (24) 橘皮萝卜蜜汁..... 46
- (25) 热萝卜姜汁..... 47



■ (26) 粗茶梅干蜜汁·····	48
--------------------	----

第七章

能有效止咳的果菜汁·····	49
----------------	----

■ (27) 热梨子生姜蜜汁·····	50
---------------------	----

■ (28) 梨子百合根汁·····	51
--------------------	----

■ (29) 莲藕梨子汁·····	52
-------------------	----

■ (30) 热金橘萝卜汁·····	53
--------------------	----

■ (31) 柚子蜜汁·····	54
------------------	----

第八章

有醒酒作用的果菜汁·····	55
----------------	----

■ (32) 香蕉甜瓜汁·····	56
-------------------	----

■ (33) 毛豆香蕉蜜汁·····	57
--------------------	----

■ (34) 小黄瓜梨子汁·····	58
--------------------	----

■ (35) 苹果白菜蜜汁·····	59
--------------------	----

■ (36) 萝卜苹果蜜汁·····	60
--------------------	----

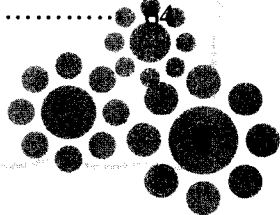
■ (37) 柿子青江菜综合果菜汁·····	61
------------------------	----

■ (38) 菠萝胡萝卜蜜汁·····	62
---------------------	----

第九章

能缓和胃肠不适的果菜汁·····	63
------------------	----

■ (39) 苹果芦荟综合果菜汁·····	64
-----------------------	----



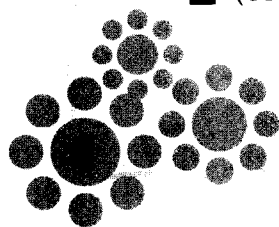
■ (40) 红薯苹果蜜汁·····	66
■ (41) 生姜蜜奶汁·····	67
■ (42) 苹果番茄汁·····	68
■ (43) 菠萝胡萝卜综合果菜汁·····	69
■ (44) 芹菜生菜综合果菜汁·····	70
■ (45) 菠萝萝卜汁·····	71
■ (46) 酸梅苹果蜜汁·····	72

第十章

能消除便秘的果菜汁·····	73
■ (47) 香蕉酸奶汁·····	74
■ (48) 桃子豆汁·····	75
■ (49) 苹果橘子汁·····	76
■ (50) 奇异果豆奶·····	77
■ (51) 香蕉可可综合果汁·····	78
■ (52) 卷心菜菠萝综合果菜汁·····	79
■ (53) 百香果汁·····	80
■ (54) 香蕉红豆蜜汁·····	81

第十一章

能抑止腹痛、腹泻的果菜汁·····	83
■ (55) 胡萝卜苹果汁·····	84



- (56) 小黄瓜姜汁····· 85
- (57) 热苹果蜂蜜汁····· 86
- (58) 苹果卷心菜综合果菜汁····· 87

第十二章

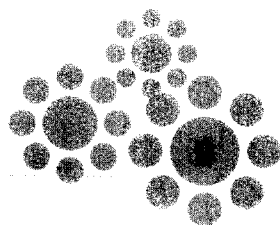
- 能强化肝脏机能的果菜汁····· 89
- (59) 酪梨麦胚芽汁····· 90
- (60) 香蕉葡萄柚蜜汁····· 91
- (61) 豌豆绿茶粉汁····· 92

第十三章

- 能强化内脏机能的果菜汁····· 93
- (62) 西瓜胡萝卜汁····· 94
- (63) 梨子芹菜综合果菜汁····· 95
- (64) 红豆杏子蜜汁····· 96
- (65) 番茄芹菜汁····· 97
- (66) 蚕豆奶汁····· 98
- (67) 绿奶茶····· 99

第十四章

- 能改善成人病的果菜汁····· 101
- (68) 香蕉百香果汁····· 102



- (69) 绿紫苏番茄综合果汁..... 103
- (70) 夏橘豆汁..... 104
- (71) 海带香菇柠檬汁..... 105

第十五章

能有效改善糖尿病的果菜汁.....107

- (72) 葡萄柚毛豆综合果汁..... 108
- (73) 番茄芹菜综合果菜汁..... 109
- (74) 南瓜豆汁..... 110
- (75) 菠菜梨子汁..... 111

第十六章

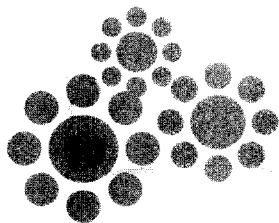
能预防高血压的果菜汁..... 113

- (76) 绿芦笋综合果菜汁..... 114
- (77) 海带芹菜综合果菜汁..... 115
- (78) 菠萝青椒综合果菜汁..... 116
- (79) 茼蒿柚子综合果菜汁..... 117
- (80) 苹果柿叶汁..... 118

第十七章

能防止贫血的果菜汁..... 119

- (81) 葡萄柚百香果汁..... 120



- (82) 艾草综合果汁..... 121
- (83) 菠萝菠菜综合果菜汁..... 122
- (84) 酸梅绿紫苏综合果菜汁..... 123

第十八章

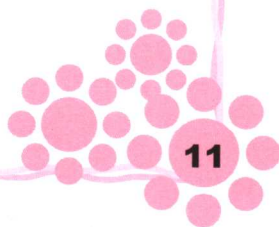
能改善身体虚寒、四肢冰冷的果菜汁.....125

- (85) 南瓜杏干汁..... 126
- (86) 胡萝卜蜜汁..... 127
- (87) 菠菜苹果综合果菜汁..... 128
- (88) 芝麻蜂蜜奶汁..... 129
- (89) 胡萝卜土当归综合果菜汁..... 130
- (90) 香蕉萝卜叶综合果菜汁..... 132
- (91) 百香果番茄果菜汁..... 133

第十九章

适合缺钙者饮用的果菜汁.....135

- (92) 油菜橘子综合奶汁..... 136
- (93) 无花果综合果菜汁..... 137
- (94) 苹果芜菁叶综合果菜汁..... 138
- (95) 菠萝落葵综合果菜汁..... 139



第二十章

能使奶水充足的果菜汁..... 141

■ (96) 蜂蜜红豆牛奶汤..... 142

■ (97) 桃子蜂蜜豆汁..... 143

第二十一章

能使您安然度过更年期的果菜汁..... 145

■ (98) 橘子养乐多综合果汁..... 146

■ (99) 绿紫苏果菜汁..... 147

■ (100) 橘子油菜综合果菜汁 148

第二十二章

喝果菜汁有益健康..... 151

第二十三章

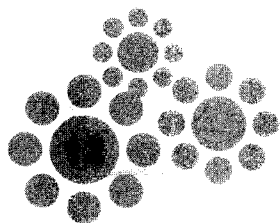
制作果菜汁的基本常识..... 155

第二十四章

制作新鲜果菜汁的各种器具..... 177

附录

选购蔬菜 and 水果的小秘诀..... 181





第一章

能瘦身减肥的果菜汁

- (1) 苹果醋蜜汁
- (2) 小黄瓜菠萝汁
- (3) 葡萄柚芹菜综合果菜汁
- (4) 桃子红豆蜜汁
- (5) 番茄卷心菜汁



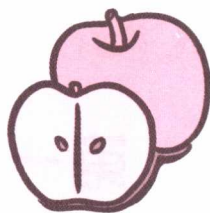
■ (1) 苹果醋蜜汁

A 材料

苹果醋……………2 大茶匙

蜂蜜……………2 大茶匙

温开水……………200 毫升



B 制作步骤

①将苹果醋、蜂蜜倒进杯子里搅匀。

②待蜂蜜完全溶解后再倒入温开水搅匀即可。

养生保健小知识

苹果醋能有效治疗高血压,蜂蜜对缓和便秘、腹泻等不适都有不错的效果。

这道果汁对由肥胖所引起的高血压、便秘、腹泻等都十分有效。此外,在消除这些症状的同时还能有效减轻体重,达到瘦身美体的功效。

但要注意的是,蜂蜜和苹果醋都要经稀释才可饮用。浓度高,会太刺激,喝了有可能会引起肠胃不适。

制作时,依个人喜好,可用黑醋代替苹果醋。

■ (2) 小黄瓜菠萝汁

A 材料

菠萝……………150 克

小黄瓜……………2 根

柠檬……………1/2 个

B 制作步骤

①菠萝去皮、去心后切成适当的大小。

②小黄瓜洗净后切成适当的大小。

③柠檬去皮、去子。

④将所有的材料放进榨汁机里，榨出鲜果汁即可。

养生保健小知识

菠萝里含有蛋白质分解酶，能帮助肉类消化，防止蛋白质在体内过度聚积。

小黄瓜能有效利尿、消肿，而且对由肝病、肾脏病所引起的浮肿很有疗效。

柠檬能强肝、解毒，防止过度发胖。

