

300 道果蔬汁 **20** 种病症对症疗法

48 款瘦身美颜果蔬汁，喝出苗条好身材

90 种强身健体果蔬汁，喝出健康好体质

26 种益气补血果蔬汁，让你喝出好气色

18 种养生保健果蔬汁，控制血压不再高



神奇果蔬汁

简单轻松的制作方法
在家自己动手做

对症疗法

黄远燕·编著

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇果蔬汁对症疗法 / 黄远燕编著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5384-5109-2

I. ①神… II. ①黄… III. ①果汁饮料—食物疗法②蔬菜—饮料—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第252627号

神奇果蔬汁对症疗法

编 著 黄远燕
编 委 周 伟 徐晓凤 赵 婷 张晓娟 张金玲 王阿娜 王大伟 赵美玉 李 爽
陈晓娇 段 卓 姜 丽 于 通 王 舒 柳 俏 王 闯 周鸿雁 周广宇
张小平 刘 峰 窦逾常 童银燕 范浩杰 刘 亮 唐信青 路纯江

出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
技术插图 南关区涂图设计工作室
规 格 889mm×1194mm 1/20
字 数 160千字
印 张 9
印 数 1—8 000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.com

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5109-2

定 价 29.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Fruit Juice

果蔬妙配 健康智慧

神奇果蔬汁

对 症 疗 法

黄远燕 编 著



前言

P r e f a c e

果蔬生活 身体与你都爱喝

F r u i t J u i c e L i f e

在生活中，处处都有智者，智者热爱生活，并在生活中发现美好的事物。他们总是有这样那样的方法，尽情地享受人生。他们都有一个共同点——追求健康，健康的体质、健康的心理、健康的生活方式。

水果蔬菜是生活中必不可少的健康食物。对人体摄取维生素、钙、铁、锌、硒等营养元素所起到的作用不可小视。当人的身体出现一些细微病症的时候，也可以通过饮用水果蔬菜来达到缓解症状的效果。根据不同人群、不同风俗习惯，人们对于水果蔬菜的烹饪和饮用方法也有着不同的要求。

将水果蔬菜自制成果蔬汁，就是水果与蔬菜的完美配合。通过对水果蔬菜营养价值的了解，再结合人体本身所需，自己动手制作一杯适合家人饮用的果蔬汁。并根据家人的口味来调节适合饮用的味道，也可根据症状配制对症的果蔬汁来缓解身体不适等问题。果蔬汁能调理肠胃，此外，还能在夏天起到生津止渴的作用。补偿人体能量就更不用说了！果蔬汁在自己的手中一杯杯呈现，成就感也油然而生。为家人的生活，带来更多的健康！做一个热爱生活的智者！

爱惜身体，关心家人，关注健康，本书以一种积极健康的方式，针对身体可能出现的病症，列举出各种果蔬汁配方供您参考选用，让您工作、生活之余，即可以休闲又兼顾健康，一举两得，美哉！





C o n t e n t s

Part 1

* 基础知识

- 常用工具 10
- 常用材料 11
- 常用材料处理技巧 12



Part 2

* 修护肌肤

- 胡萝卜番茄汁 16
- 胡萝卜猕猴桃果汁 16
- 柠檬青椒萝卜汁 17
- 猕猴桃柳橙酸奶 17
- 黄芪李子果奶 18
- 番茄芹菜豆腐汁 18
- 木瓜柳橙汁 19
- 酸甜西芹双萝饮 19
- 柠檬芥菜橘子汁 20
- 牛油果木瓜汁 20
- 牛油果柳橙汁 21
- 菠萝甜浆 21
- 莴苣西芹果蔬汁 22
- 小黄瓜蜜饮 22



Part 3

* 抗痘祛斑

- 牛蒡水果汁 24
- 柠檬西芹橘子汁 24
- 柳橙柠檬蜜汁 25
- 柠檬牛蒡柚汁 25
- 桃子汁 26
- 白梨苹果香蕉汁 26
- 卷心菜葡萄汁 27
- 红糖西瓜饮 27
- 柠檬笋果香蕉汁 28
- 柠檬青菜汁 28

Part 4

✿ 滋养头发

- 苹果杏仁牛奶汁 30
- 南瓜花生牛奶汁 30
- 茼蒿菠萝芝麻豆浆 31
- 香蕉豆粉酸奶汁 31
- 三果综合汁 32
- 猕猴桃柳橙汁 32
- 杨桃玉米须饮 33
- 蛋蜜汁 33
- 麦片木瓜奶昔 34
- 南瓜汁 34



Part 5

✿ 减肥瘦身

- 黄瓜水果汁 36
- 番茄酸奶 36
- 香菇葡萄汁 37
- 冬瓜苹果汁 37
- 番茄黄瓜酸奶 38

- 香瓜苹果汁 38
- 苦瓜苹果牛奶 39
- 绿茶酸奶 39
- 包菜苹果青梅汁 40
- 苹果菠萝桃汁 40
- 芦笋蔬菜汁 41
- 包菜猕猴桃汁 41
- 芹菜鲜果梅汁 42
- 瓠子汁 42

Part 6

✿ 顺肠通便

- 柳橙柠檬菠萝椰奶 44
- 甜瓜酸奶汁 44
- 毛豆橘子汁 45
- 茴香米浆汁 45
- 番茄海带汁 46
- 番茄鲜蔬汁 46
- 红薯梅子牛奶汁 47
- 香蕉赤小豆牛奶汁 47
- 芭蕉果蔬汁 48
- 葡萄西芹菠萝汁 48
- 小黄瓜苹果汁 49
- 西瓜柠檬汁 49
- 香蕉苹果汁 50
- 葡萄芋头梨汁 50



Part 7

✿ 健胃消食

- 菠萝木瓜汁 52
- 苹果胡萝卜汁 52
- 萝卜包心菜汁 53
- 萝卜猕猴桃橘子汁 53
- 柳橙蔬菜汁 54
- 百香果蜂蜜饮 54
- 柳橙西瓜汁 55
- 酸甜葡萄菠萝奶 55
- 包菜香蕉汁 56
- 猕猴桃汁 56

Part 8

✿ 治疗腹泻

- 萝卜苹果酸奶 58
- 苹果红茶热饮料 58
- 菠萝葡萄柚汁 59
- 葡萄花椰菜白梨汁 59

- 苦瓜蜂蜜姜汁 60
- 山药汁 60
- 青苹果白菜汁 61
- 彩椒柠檬汁 61
- 蜜枣黄豆牛奶 62
- 石榴苹果汁 62

Part 9

* 治疗感冒

- 哈密瓜黄瓜马蹄汁 64
- 多汁饮 64
- 甜椒轻盈活力饮 65
- 香蕉苦瓜汁 65
- 萝卜橘子汁 66
- 香橙柠檬姜汁热饮 66
- 香橙藕汁 67
- 胡萝卜梨汁 67
- 柿饼黑豆热饮料 68
- 草莓紫苏橘子汁 68



Part 10

* 降低血压

- 橘子姜蜜汁 70
- 番茄胡柚酸奶 70
- 香瓜蔬菜汁 71
- 火龙果降压果汁 71
- 香蕉哈密瓜果奶 72
- 洋葱柠檬果蔬汁 72
- 葡萄茄子梨汁 73
- 仙人掌汁 73
- 南瓜橘子汁 74
- 牛油果葡萄柚汁 74
- 圣女果芒果汁 75
- 胡萝卜苹果汁 75
- 芝麻豆浆 76
- 哈密瓜柳橙汁 76
- 菠萝苹果汁 77
- 芹菜柠檬汁 77
- 葡萄果蔬汁 78
- 胡萝卜梨子汁 78

Part 11

* 消除疲劳

- 青椒苹果汁 80
- 葡萄西芹果蔬汁 80



- 包菜芒果汁 81
- 菠萝果菜汁 81
- 芒果橘子奶 82
- 山药胡萝卜牛奶汁 82
- 葡萄酸奶 83
- 鳄梨抹茶牛奶饮 83
- 芜菁叶八朔柑汁 84
- 葡萄哈密瓜牛奶 84
- 沙田柚汁 85
- 青菜苹果牛奶汁 85
- 青菜菠萝柠檬汁 86
- 菠萝芹菜汁 86

Part 12

* 保护视力

- 芒果哈密瓜汁 88
- 南瓜香蕉牛奶 88
- 胡萝卜桑葚汁 89
- 黑豆芝麻汁 89
- 胡萝卜苜蓿汁 90
- 番茄胡萝卜汁 90

- 芒果牛奶 91
- 枸杞汁 91
- 橘子芹菜花椰汁 92
- 上海青苹果姜汁 92

Part 13

✿ 消肿祛淤

- 姜香冬瓜露 94
- 苹果酸奶 94
- 西瓜芦荟汁 95
- 李子蛋蜜汁 95
- 西瓜番茄汁 96
- 苹果藕汁 96
- 香蕉葡萄干酸奶 97
- 红薯豆粉豆浆 97
- 梨西芹纳豆牛奶饮 98
- 绿色果汁碳酸饮料 98

Part 14

✿ 清热解毒

- 胡萝卜豆腐橙子汁 100
- 秋葵番茄汁 100
- 南瓜橙子豆浆 101
- 毛豆甜椒牛奶饮 101
- 玉米香蕉酸奶 102

- 葡萄芝麻汁 102
- 蜂蜜番茄山楂汁 103
- 姜梨蜜热饮 103
- 包菜蜜瓜汁 104
- 哈密瓜柠檬汁 104
- 包菜火龙果汁 105
- 梨子香瓜汁 105
- 胡萝卜香瓜菜汁 106
- 白梨西瓜苹果汁 106

Part 15

✿ 清血补血

- 番茄芹菜豆腐汁 108
- 胡萝卜酸奶 108
- 双笋汁 109
- 柚子萝卜蜜 109
- 西芹菠萝牛奶 110
- 菠菜橘汁 110
- 菠萝沙田柚汁 111
- 梨子鲜藕汁 111
- 菠菜樱桃汁 112
- 花椰汁 112
- 苹果番荔枝 113
- 菠菜胡萝卜汁 113
- 香瓜番茄蜜莲汁 114
- 芥蓝薄荷汁 114

Part 16

✿ 增强肝肾功能

- 玫瑰黄瓜饮 116
- 胡萝卜柠檬梨汁 116
- 南瓜牛奶 117
- 双果蔬菜酸奶 117
- 番茄芹菜汁 118
- 番茄甘蔗汁 118
- 番茄蜂蜜汁 119
- 柳橙香瓜汁 119
- 毛豆芝麻豆浆 120
- 番茄姜黄酸奶 120
- 黄瓜西芹梨汁 121
- 苹果西芹芦笋汁 121
- 桃子香瓜汁 122
- 木瓜牛奶 122



Part 17

✿ 防癌抗老

- 梨酸奶 124
- 桑葚猕猴桃奶 124
- 胡萝卜山竹汁 125
- 胡萝卜蔬菜汁 125
- 红豆香蕉酸奶 126
- 橘子酸奶 126
- 西蓝花奶昔 127
- 蜜枣桂圆汁 127
- 番茄汁 128
- 蒜味汁 128
- 番茄芹菜柠檬汁 129
- 山药苹果酸奶 129
- 西芹苹果汁 130
- 芝麻香蕉牛奶 130



Part 18

✿ 增强抵抗力

- 葡萄猕猴桃果汁 132
- 西瓜番茄汁 132

- 柠檬西蓝花橘汁 133
- 橘子萝卜苹果汁 133
- 葡萄柠檬果蔬汁 134
- 酸甜柠檬浆 134
- 番茄牛奶 135
- 牛蒡芹菜活力饮 135
- 香蕉菠菜牛奶 136
- 橘子汁 136
- 葡萄干奶 137
- 苜蓿果奶 137
- 牛油果水蜜桃汁 138
- 大白菜汁 138

Part 19

✿ 解酒醒酒

- 甘蔗番茄汁 140
- 桃子苹果汁 140
- 西瓜橘子番茄汁 141
- 甜柿胡萝卜汁 141
- 猕猴桃黄瓜汁 142
- 柿子橙子汁 142
- 紫苏梅干粗茶饮 143
- 萝卜香橙海带茶饮 143
- 柠檬茭白果汁 144
- 西瓜香蕉汁 144



Part 20

✿ 强健骨骼

- 菠萝柳橙蛋黄汁 146
- 酸甜菠萝汁 146
- 小松菜猕猴桃汁 147
- 茼蒿叶橙子汁 147
- 草莓芝麻奶昔 148
- 包心菜干酪牛奶汁 148
- 芹菜芝麻酸奶 149
- 紫苏菠萝酸蜜汁 149
- 牛油果马蹄汁 150
- 胡萝卜梨子汁 150

Part 21

✿ 治疗失眠

- 胡萝卜橘子奶昔 152
- 香酸苹果亮眼饮 152
- 银耳百合汁 153
- 葡萄萝卜梨汁 153

- 综合果汁 154
- 莴苣荷兰芹汁 154
- 西芹橙子汁 155
- 松菜西芹酸橙汁 155
- 葡萄柚薄荷柠檬汁 156
- 香橙柠檬奶昔 156
- 橙子热牛奶饮 157
- 百合椰奶汁 157
- 番茄沙田柚汁 158
- 红薯葡萄柚牛奶 158

Part 22

✿ 治疗头痛

- 茼蒿西芹汁 160
- 鳄梨杏仁牛奶 160
- 南瓜番木瓜牛奶 161
- 菠菜香蕉花生牛奶 161
- 苹果海青柠檬汁 162
- 苹果西芹柠檬汁 162
- 清爽蜜橙汁 163
- 猕猴桃柳橙汁 163
- 柠檬芹菜香瓜汁 164
- 柠檬菠菜柚汁 164
- 猕猴桃梨子汁 165
- 梨子柚汁 165
- 胡萝卜苹果芹菜汁 166
- 南瓜杏仁抹茶牛奶 166

Part 23

✿ 驱寒暖身

- 金橘苹果汁 168
- 胡萝卜西芹汁 168
- 西芹叶番茄汁 169
- 酸果酱姜汁 169
- 番木瓜杏干牛奶饮 170
- 芒果茭白牛奶 170
- 马铃薯萝卜汁 171
- 五色蔬菜汁 171
- 胡萝卜菠萝汁 172
- 柳橙薄荷汁 172



Part 24

✿ 抗炎止痛

- 莲藕果蔬汁 174
- 柠檬葡萄柚汁 174
- 芦荟果汁 175
- 酸甜木瓜汁 175
- 番茄橘子猕猴桃汁 176
- 桃酸橙汁 176
- 西蓝花洋梨汁 177
- 白梨香蕉无花果汁 177
- 柠檬生菜芦笋汁 178
- 包菜苹果桑葚汁 178
- 生菜李子柠檬汁 179
- 菠萝芹菜汁 179

Part 1 | 基础知识 —



- 常用工具
- 常用材料
- 常用材料处理技巧

常用工具

水果刀

在用榨汁机等工具制作果蔬汁之前，用水果刀或者菜刀将水果蔬菜等原材料切成适宜榨汁的小块状。



榨汁机

榨汁机能够将较为坚硬的水果蔬菜的膳食纤维析出，制成比较轻盈的果蔬汁。注意哦，榨汁机不适用于猕猴桃和香蕉等水分不易被榨出的材料。



搅拌机

一般可生食的材料都能用搅拌机来处理。搅拌机可以将水果蔬菜的可饮用部分全部保留，能制成较为浓稠的果蔬汁，能有利保存食材中的膳食纤维，增强饮用口感。



手动榨汁器

手动榨汁器是用来榨柑橘类水果的专用榨汁器，例如柠檬、橘、橙子等。与电动榨汁机相比，操作简单，易于清洗，但只限于橘类水果。



挤汁器

挤汁器是挤柑橘类水果的最简便的工具之一，其材质有玻璃、塑料、陶瓷和不锈钢，但使用方法基本一样。挤汁器特别适用制作调味用的柠檬汁，因为用量小，所以非常方便。



常用材料

新鲜水果

选用应季、无农药栽培的健康新鲜水果。应季水果不仅方便购买，而且价格也比较合理。苹果、香蕉、梨、芒果、木瓜之类的，即美味可口又营养健康！

新鲜蔬菜

选用应季、无农药栽培的健康新鲜蔬菜。许多蔬菜都可以用来榨汁，例如生菜、白菜、小青菜、莴苣、豆类、瓜类等，都可以利用合理科学的搭配与水果一起制作成汁。

牛奶、酸奶、炼乳

在果蔬汁中加入牛奶、酸奶可以增加浓郁的奶香味和爽滑的感觉；利用炼乳来做成市面上口感极佳的奶昔，同时还提升了果蔬汁的营养成分。

蜂蜜

制作果蔬汁时，可以用蜂蜜代替糖来调味，即健康又美味，还可以为果蔬汁增加鲜艳的成色。

其他材料

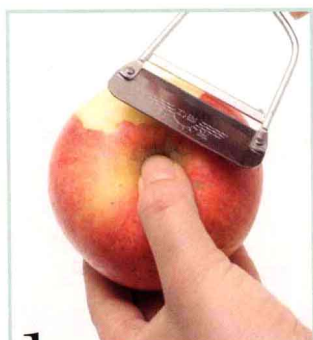
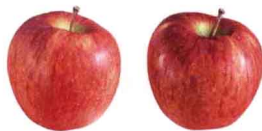
在制作果蔬汁时，许多材料都可以为我们所用，如鸡蛋、糖水、枸杞子、蜜枣、雪糕、青梅酒、果糖、豆腐、黑芝麻、玫瑰花瓣、糙米等，都是健康美味的食材。



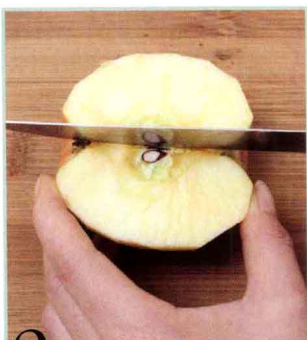
常用材料处理技巧

果类处理技巧

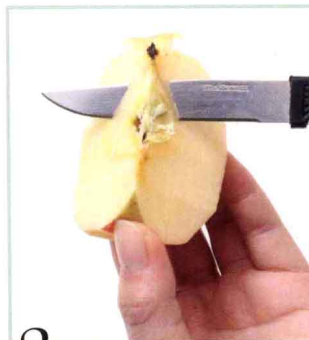
选用苹果、梨子、奇异果等果类作为榨汁原料，需要去皮、去籽，适当切碎后再放入榨汁机内榨汁。



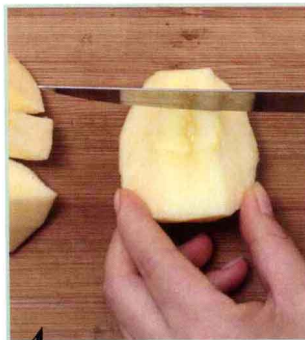
1. 使用削皮器将果皮削除。



2. 用水果刀将削皮后的水果切成4小块。



3. 将每块果肉中间的果核切除。



4. 适当切碎，备用。

小贴士 TIPS

果蔬清洗技巧

1. 应先用清水将果蔬表面冲洗干净，再放在水里浸泡15~20分钟，最后再仔细清洗一次。
2. 包叶类蔬菜，如卷心菜、大白菜等，应先摘除外叶，再剥成单片冲洗。
3. 有根的叶菜类，要先切除根部，再清洗。
4. 有果蒂的果蔬比较容易沉积农药，清洗时应用水反复多洗几遍。
5. 表皮不平整的水果容易残留污垢或农药，可以先冲洗后再浸泡15~20分钟。

柑橘类处理技巧

橙子、葡萄柚、柠檬等柑橘类水果必须去皮、去籽。从剥皮开始全部用刀进行，既简单又快捷，但必须掌握方法。



1. 用刀将柑橘类水果的上下两头切掉。



2. 用水果刀将果皮去掉。去皮时，应连内果皮一块削掉。



3. 顺着橘瓣儿的内果皮斜下刀。



4. 从步骤3的对侧下刀，切成V字形，取出果肉。

瓜类处理技巧

瓜类也是种类非常繁多的水果，有木瓜、哈密瓜、香瓜等，处理的方法基本上也大同小异。以下以木瓜为例，技巧如下：



1. 将木瓜对半切开。



2. 用汤匙将木瓜籽刮除干净。



3. 再用水果刀将去籽后的木瓜切成小块。



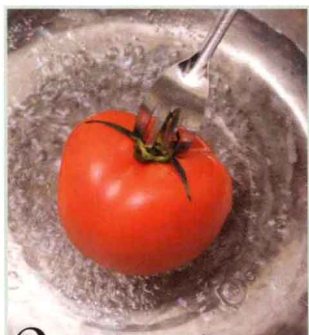
4. 用水果刀将木瓜的表皮削除。

番茄处理技巧

用榨汁机榨汁时，只需去除番茄上的果蒂，但用搅拌机搅拌时，则须去除番茄的皮和籽，因为这样搅拌出的果汁口感更好。



1. 在番茄的顶部切出一个十字形切口。



2. 叉子插入果蒂处，将番茄在开水中浸几秒钟。



3. 拿出后放到凉水里过一下，番茄皮会自然翻起。



4. 用手剥掉番茄皮即可使用。

青菜类处理技巧

菠菜、小松菜、青梗菜等青菜常被直接使用，因此要彻底清洗干净。菠菜和小松菜一般要把根切掉后才使用。当然，如果不介意的话，菠菜也可以不去根。



1. 先用水将选用的青菜彻底清洗一次。



2. 将青菜放在净水里浸泡15~20分钟，取出沥干。



3. 用菜刀将青菜的根部切除。



4. 用菜刀将青菜切成小段，备用。

Part 2 | 修护肌肤 —



- 胡萝卜番茄汁
- 胡萝卜猕猴桃果汁
- 柠檬青椒萝卜汁
- 猕猴桃柳橙酸奶
- 黄芪李子果奶
- 番茄芹菜豆腐汁
- 木瓜柳橙汁
- 酸甜西芹双萝饮
- 柠檬芥菜橘子汁
- 牛油果木瓜汁
- 牛油果柳橙汁
- 菠萝甜浆
- 莴苣西芹果蔬汁
- 小黄瓜蜜饮