

原解放军总医院主管营养师倾情奉献

爱上 活力蔬果汁

全彩环保版

高营养全天然蔬果萃取 77味精华蔬果汁

顾奎琴 主 编
杨时文 副主编

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

爱上活力蔬果汁

(全彩环保版)

顾奎琴 主编

杨时文 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

文字统筹: 王秀云 王 燕 王晓瑜 王利强 安金环 白果柱 白亚峰 苏 伟
苏润梅 张福宝 张学斌 张艳红 武咏琴 顾奎琴 秦友华 韩艳红
靳爱花
图片摄影: 王晓磊 曹绒花 马丽芬 安金栋 解素梅 张 鑫 张彦双
设计制作: 王 顺 王秀花 王晓燕 王贵生 苏卫玲 陈艳琴 张学武 曹 雯
菜品准备: 马芳芳 王晓森 王富元 司丽霞 吴祥伶 张学礼 张晓梅 胡蔻蔻

图书在版编目(CIP)数据

爱上活力蔬果汁: 全彩环保版 / 顾奎琴主编, 杨时文副主编. --
北京: 化学工业出版社, 2014.7
ISBN 978-7-122-20728-9

I. ①爱… II. ①顾…②杨… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜
-饮料-制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第104408号

责任编辑: 胡 敏 肖志明
责任校对: 陈 静

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张6 字数221千字 2014年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 33.00元

版权所有 违者必究

主编简介

顾奎琴：营养食疗专家、生机养生专家、科普作家、全国高科技健康产业工作委员会健康管理专业委员会特聘专家、全民健康管理工程组委会首席膳食健康管理专家、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国营养联盟特聘专家、北京大学健康产业课题研究中心特聘专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家。

1974年参军，毕业于解放军总后军医学校和空军军医学校营养系。1980—2000年任解放军总医院主管营养师，曾多年为国家领导人和党、政、军领导进行营养配餐和饮食治疗。

2000年开始创办中国食疗网、北京润泽堂食疗医学研究院。顾氏生机养生、生机度假、顾氏本元（北京）健康科技中心创始人，是中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

出版书籍：《现代营养全书》（1—4卷）、《毛泽东的保健饮食生活》、《名人饮食大点播》、《中华家庭药膳全书》、《食疗美容手册》、《吃出美丽与健康》、《生机饮食：吃出体内环保》、《顾



老师的厨房养生经》、《食疗传奇》、《不吃饱的生活》等100多部营养食疗书籍。其中多部获奖，并有十余部在香港、台湾出版发行。

原国家主席江泽民曾为她编写的《现代女子营养与健美》一书题词。

曾多次在中央电视台《健康之路·健康星》、《为您服务》、《半边天》、《生活》、《历程》以及湖北卫视《饮食养生汇》、江苏卫视《万家灯火》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目；曾任辽宁电视台《健康一身轻》主讲人，北京电视台《养生堂·养生厨房》专家主持等；在《健康之友》、《时尚健康》、《饮食科学》等期刊撰写专栏；并策划、编导、主持多部电视专题片。

从事临床营养、食疗文化研究与实践30多年，一贯坚持通过各种途径向社会各界传播生机食疗养生的健康生活理念，在全国各地做营养健康讲座百余期。是国内多家企业的健康管理顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师。享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

前言

现代生活中，人们都在不断地寻求健康的饮食方式。其实，健康的饮食源自大自然所赋予我们的绿色食物。

生活中，吃新鲜蔬菜、水果对健康有益的理念已经深入人心，生食新鲜蔬菜的营养要比熟吃更多的健康养生理念也得到了人们的重视，这说明人们的健康意识在不断加强。

新鲜蔬菜、水果做成蔬果汁，含有丰富的维生素及促进人体新陈代谢的多种生物活性物质。这些物质进入人体后，可以提高血液含氧量，使人体内的酸性环境偏向弱碱性。当人体内环境的pH值处于7.35~7.45，即血液、尿液呈弱碱性时，人体的免疫力便达到最强。日常饮食中，摄入这些新鲜蔬菜、水果汁，能有效保护心血管系统，提高人体免疫力，预防疾病，从而使生命的状态得以改善。

新鲜的蔬果汁中含有丰富的矿物质、维生素、蛋白质、氨基酸、糖类、果胶等成分。经常饮用蔬果汁不仅可以为人体提供各种营养成分，而且还可以全面改善人体内环境，达到清肠排毒、减压除烦、提高免疫力、健身减肥、美容养颜、清心安神、降压降脂、润肺护肝的



效果。

世界上最好的医生是大自然赋予人类的免疫能力和细胞的修复及代谢能力。只有及时给予身体足够的、均衡的营养素和适量的运动，身体才能产生这些能力，远离所有的疾病。

愿以此与所有爱上蔬果汁、热爱生活、尊重生命的人共勉。

顾奎琴



果汁
水果
榨汁
机



目录



第 1 章

心里爱上蔬果汁

蔬果汁是人体最好的清洁剂 002

蔬果汁养颜又瘦身 003

蔬果汁使人心情愉悦 004

激发抗癌、防癌能力 005

轻松拥有健康、拥有活力 006

自然新鲜，完整萃取蔬果精华 008

饮用时间和注意事项 014

活力蔬果汁自己做 015

蔬果的农药真相 016

蔬果的清洗 017





第 2 章

清肠排毒蔬果汁8方

牛蒡凤梨香蕉汁

清肠排毒，美体瘦身 021

高纤樱桃果汁

清除体内累积的毒素 023

胡萝卜草莓汁

排毒，助消化，美肤 025

芹菜芦笋葡萄汁

清肠排毒，安抚神经 027

西芹莴笋胡萝卜汁

改善体内酸性环境 029

菠萝胡萝卜汁

帮助消化，保护肠壁 031

苹果牛奶汁

排出体内毒素 033

橙子胡萝卜汁

清洁身体，提高能量 035

第 3 章

快乐心情蔬果汁5方

双紫蔬果汁

愉悦心情，舒缓压力 039





葡萄香橙苹果汁

缓解疲劳状态 041

绿色精灵蔬果汁

使人心情平和 043

猕猴桃综合果汁

消味抑郁情绪 045

香蕉草莓奶汁

消除紧张，抗抑郁 047

第 4 章

减压抗疲劳蔬果汁7方

菠萝杏桃饮

提升精神，增加活力 051

番茄青椒汁

补充体力，缓解疲劳 053

活力菠萝葡萄汁



缓解精神压力和疲劳 055

芥蓝西芹小番茄汁

缓解压力 057

苹果胡萝卜葡萄饮

消除疲劳，补血养颜 059

平衡体液蔬果汁

维持体内酸碱平衡 061

金橘菜花汁

帮助造血，消除疲劳 063

第 5 章

提高免疫力蔬果汁7方

白菜苹果草莓汁

可降低肠癌发病率 067

猕猴桃杏汁

很好的免疫增强剂 069



胡萝卜番茄汁

改善体质，增强免疫力 071

香菜蔬果汁

健胃，增强体质 073

猕猴桃椰汁

预防癌症和心脏病 075

生津莲藕甘蔗汁

改善人体干燥症状 077

南瓜奶

提高免疫力，防癌 079

保持皮肤弹性，抗氧化 083

抗皱香橙丝瓜汁

清热凉血，清除皱纹 085

养颜木瓜汁

白嫩肌肤，美体丰胸 087

莲藕橙子汁

美白，预防肌肤老化 089

黄椒菠萝汁

使皮肤光滑柔嫩有光泽 091

美白青果薄荷汁

美白，除皱，抗老化 093

圆白菜菠萝木瓜汁

预防雀斑，抗老化 095

芒果奶汁

滋润肌肤，消除黑色素 097

番茄雪梨汁

第 6 章

美容养颜蔬果汁11方

美肤葡萄汁



白嫩肌肤，消除色斑 099

猕猴桃生菜汁

滋润美白，减少皱纹 101

美发仙桃汁

令头发柔顺秀丽 103

第 7 章

美体瘦身蔬果汁8方

美乳丰胸蔬果汁

养颜丰胸，助消化 107

生木瓜柠檬汁

减肥，美发 109

小番茄菠萝苦瓜汁

消脂瘦身 111

金橘杨桃汁

紧致全身肌肤 113

生姜苹果菠萝汁

减少热能在体内堆积 115

莴笋菠萝杨桃汁

抑制脂肪的转化 117

哈密瓜蜜奶饮

帮助消化，有效减肥 119

猕猴桃凤梨蔬果汁

降脂减肥 121

第 8 章

清心安神蔬果汁7方

香瓜西芹汁





清热安神，解酒入眠 125

小黄瓜柠檬汁

清热凉血，缓解疼痛 127

生津蜜藕梨汁

清热凉血，解酒安神 129

胡萝卜苹果柚子汁

清热润肠，养心安神 131

生菜柠檬梨汁

清热，生津，解酒 133

莴笋胡萝卜蔬果汁

养心安神，解酒 135

芒果椰子汁

清热润肠，防暑解渴 137

西芹胡萝卜汁

平肝清热，降血压 141

白菜胡萝卜汁

防止血清胆固醇沉积 143

苹果樱桃汁

降血压，降低胆固醇 145

降脂黄瓜蜜汁

预防动脉粥样硬化 147

葡萄芹菜汁

消除压力，平衡血压 149

西芹菠萝汁

降压降脂，清洁血管 151

苹果青椒汁

强心，预防高血压 153

紫甘蓝苹果菠萝汁

降压护胃 155

芹菜番茄汁

保护血管，防治高血压 157

第 9 章

降压降脂蔬果汁9方

第 10 章

解酒护肝蔬果汁8方

番茄蜂蜜水

有效减轻酒后头痛症状 161

柠檬甘蔗汁

缓解酒精中毒 163

柚子芹菜汁

快速消除酒后口臭 165

雪梨葡萄汁

能有效预防醉酒 167

清咽枇杷雪梨汁

清咽，润肺 169

金橘橘子汁

减轻头痛症状 171

润肺菠萝蜂蜜汁

润肺止咳，健胃消食 173

葡萄西瓜汁

有效缓解酒后反胃 175

附录 资深粉丝品汁记 176



1

心里爱上蔬果汁



「蔬果汁是人体最好的清洁剂」

蔬果有消除体内毒素的作用

人体内的有毒物质主要来源于两个途径：一是大气与水源中的污染物，通过呼吸及饮食进入人体，铅、铝、汞等重金属就是其代表；二是食物在体内代谢后产生的废物，如自由基、硫化氢等。

新鲜蔬果中富含纤维素或叶绿素，有解毒的作用，多吃有助于消除体内累积的毒性物质。在毒性物质由肝脏排出而被小肠吸收之前，让毒性物质附着在纤维素和叶绿素上，并随着大便排出体外，能减少毒性物质的累积，并能促进新陈代谢，维持良好的排毒功能。

早餐一杯蔬果汁，清除有害物

早餐之后喝一杯橙汁，可以得到一天所需的维生素C。橙汁有助于调节人体免疫功能和肠胃功能，其中所含的果胶还能结合进入人体的重金属及放射性物质，从而达到清除这些难以溶解的有害化合物的目的。

经常饮用蔬果汁，可净化身体、平衡体质

鲜蔬果汁是人体的“清洁剂”。经常饮用鲜蔬果汁可将积聚于细胞内的毒素溶解，起到中和体内酸性毒素、净化脏器、平衡体质的作用。

