



汉竹
● 健康生活图书出版商大奖
● 健康爱家系列

每天一杯蔬果汁
喝出健康与活力

北京协和医院
营养科主管营养师
李宁 编著

对症养生 蔬果汁

汉竹 主编



- ◆ 瘦身排毒
- ◆ 美白祛斑
- ◆ 预防便秘
- ◆ 增强免疫力
- ◆ 防癌抗衰老
- ◆ 调理妇科疾病



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹



中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)

对症养蔬果汁

中国居民膳食指南(2016)



中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)

中国居民膳食指南(2016)

汉竹·健康爱家系列

对症养生 蔬果汁

李宁·编著

汉竹·主编

凤凰出版传媒集团 | 凤凰汉竹
江苏科学技术出版社





现代生活中，我们的身体并不缺少营养，而是营养失衡。正如一位营养学家所说：“我们的结肠被那些浓浊的食物堵塞了，而我们身上的细胞正在挨饿，我们的消化系统就像周末的高速公路，被20公里长的汽车堵住了，而鲜榨蔬果汁正像骑着摩托车的快递员，绕开阻碍，让营养直达它的目的地。”

新鲜榨的蔬果汁，每天只要一小杯，可以补充我们所需要的维生素，同时还能滋润肠胃，帮忙清洗体内废弃物物质。

在家中自己动手榨汁，其实是件十分简单的事，这样既可自己选择较新鲜的蔬果，亦可避免添加过多糖分的不足。稍花些时间，健康便会一点点积累起来。

健康蔬果汁，好喝又养生！

常见蔬果的功效



产季
8~10月

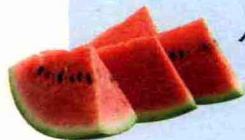
猕猴桃

性寒味甘酸，富含膳食纤维，能润肠通便、排除毒素、降低胆固醇、改善尿路结石。猕猴桃还富含维生素C，有抗衰老的作用。

润泽肌肤，亮丽容颜。



猕猴桃橙子柠檬汁（第37页）



产季
5~10月

西瓜

性寒味甘，富含人体所需的水分、碳水化合物、维生素C及钙、磷、铁等矿物质，能清热解暑、除烦止渴、利尿通便，还能增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽。

帮助消化，促进食欲。



菠萝西瓜汁（第47页）



产季
全年均有出产

木瓜

性温味酸，含有 β -胡萝卜素，能延缓衰老。木瓜中的果胶有助排出体内废物，有瘦身的作用。木瓜还具有消食、驱虫、软化血管、抗菌消炎、美容丰胸、抗癌防癌的功效。

美肌丰胸，降脂减肥。



木瓜汁（第128页）



产季
全年均有出产

香蕉

性寒味甘，含有大量果胶，可以帮助肠胃蠕动，促进排便，吸附肠道内的毒素，美容养颜。香蕉还富含钾，可以抑制血压的升高。另外，香蕉含有的色氨酸有安神、抗抑郁作用。

健脑益智，消除疲劳。



香蕉苹果葡萄汁（第30页）



产季
7~11月

苹果

性平味酸甘，具有生津润肺、清热化痰、补中益气的功效。苹果富含锌，可增强儿童智力；所含膳食纤维和果胶能清除体内毒素，清除牙齿间的污垢；富含的维生素C，有助于消斑，保持皮肤细嫩红润。

瘦身减脂。



芹菜苹果汁（第76页）



产季
全年均有出产

菠萝

性平味甘微酸，具有清热解渴、消食止泻、消肿去湿、滋养肌肤的作用。菠萝蛋白酶能增进食欲，对神经和肠胃疾病有一定的辅助食疗作用。菠萝能有效溶解脂肪，是减肥者的理想水果。

淡化面部黑斑，
美白提亮。



胡萝卜菠萝汁（第29页）



产季
7~10月

葡萄

性平味甘酸，富含碳水化合物、有机酸、矿物质、多种维生素和多种对人体有益的活性物质，具有补气血、强筋骨、利小便的功效。

助消化，增食欲。



葡萄柠檬汁（第71页）



产季
10月至次年2月

橙子

性凉味酸，具有行气化痰、健脾温胃、助消化、增食欲等功效。橙子含有丰富的维生素C、钙、磷、钾等，被称为“疗疾佳果”，是极具营养价值的水果。

开胃消食。



胡萝卜橙汁（第48页）



橘子

产季

5月至次年3月

性温味甘酸，具有开胃理气、祛痰、抗炎、降压降脂等功效。橘子富含维生素C和柠檬酸，具有美容和消除疲劳的作用。橘皮苷可降血压，预防冠心病和动脉硬化。



美容护肤。

芦荟甜瓜橘子汁（第29页）



草莓

产季

10月至次年2月

性凉味甘酸，有润肺生津、解热消暑、健脾利尿等功效。草莓含有丰富的维生素、碳水化合物和矿物质，能促进儿童的生长发育。草莓中维生素C的含量相当高，能维护牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能。



健肠胃，调节人体代谢。

草莓酸奶（第42页）



李子

产季

3~9月

性微温味甘酸微苦，具有清热、生津解渴、消食开胃、止咳祛痰、利水消肿、消除疲劳的作用。李子的核仁中含苦杏仁苷和大量的脂肪油，有利水降压作用，并可加快肠道蠕动，促进干燥的大便排出。



促进肠胃蠕动。

无花果李子汁（第59页）



柠檬

产季

全年均有出产

性平味甘酸，具有化痰止咳、生津、健脾、清热、杀菌、开胃及化痰的功效。柠檬所含的柠檬酸，有助减淡黑斑和雀斑，有美白肌肤的作用。



美白去斑，瘦身。

西红柿柠檬汁（第72页）



产季
6~9月

鳄梨

性平味甘酸，具有美容养颜、抗老化的功效。鳄梨富含多种维生素、矿物质及食用植物纤维、不饱和脂肪酸，有降低胆固醇和血脂，保护心血管和肝脏系统等重要生理功能。

去除黑斑，美白
肌肤。



鳄梨牛奶（第131页）



产季
5~10月

樱桃

性温味甘酸，具有止渴生津、调中养颜、健脾开胃的作用。樱桃富含胡萝卜素、维生素C、蛋白质、磷、钙、铁，能除毒素，有助肾脏排毒，抗癌防癌。常用樱桃汁涂脸，能使皮肤红润嫩白，去皱消斑。

红润皮肤，可
消除皮肤暗疮
疤痕。



樱桃汁（第83页）



产季
5~10月

香瓜

性寒味甘，具有清热解暑、除烦止渴、利尿的功效。香瓜中含有转化酶，可以将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质，能帮助肾脏病人吸收营养，对肾病患者有益。

增强记忆力。



香瓜汁（第44页）



产季
8~10月

柚子

性寒味甘酸，具有健胃化食、下气消痰、轻身悦色等功效。柚子能帮助身体吸收钙和铁，柚子中所含叶酸对孕妇有预防贫血和促进胎儿发育的作用。常吃柚子还有助于预防脑中风的发生。

低糖低热量。



西红柿柚子汁（第77页）



产季
4~6月

桑葚

性寒味甘酸，具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目、止渴解毒、养颜等功效。桑葚可以明目，缓解眼睛疲劳干涩，能使皮肤白嫩，延缓衰老。桑葚中的脂肪酶具有分解脂肪、降低血脂、防止血管硬化等作用。

滋润、美白
肌肤。



桑葚牛奶 (151页)



产季
全年均有出产

芒果

性凉味甘酸，具有清热生津、解渴利尿、益胃止呕等功能。芒果中维生素A的含量居水果之首，具有保护眼睛、明目的作用。芒果特别适合于胃阴不足、口渴咽干、胃气虚弱、呕吐晕船等症。

缓解视觉疲劳。



芒果西红柿汁 (第44页)



产季
11月至次年2月

荸荠

性寒味甘，有消渴去热、温中益气、清热解毒的功效。荸荠中磷的含量是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持生理功能，对牙齿、骨骼的发育有好处。

清新口气，
坚固牙齿。



荸荠猕猴桃葡萄汁 (第35页)



产季
6~12月

火龙果

性平味甘，有预防便秘、保护眼睛、预防贫血、降低胆固醇、美白皮肤、防黑斑等功效。火龙果中富含植物蛋白，能起到解毒作用；所含花青素是抗氧化剂，可防止血管硬化，对抗自由基，延缓衰老。

平缓情绪，
缓解焦虑。



火龙果草莓汁 (第43页)



水蜜桃

产季
4~9月

性温味甘，肉甜汁多，含丰富铁质，能增加人体血红蛋白数量，还能养血美颜，增加皮肤弹性，使皮肤细嫩光滑。桃仁还有活血化淤、平喘止咳的作用。

明目亮眼。



蜜桃橙汁（第405页）



柿子

产季
9~10月

性寒味甘涩，具有清热、润肺、止渴、降压的作用。柿子富含的果胶有很好的润肠通便作用。女性适量吃些柿子，可辅助治疗女性产后出血、乳房肿块等。

提高免疫力，
预防感冒。



胡萝卜柿子柚子汁（第68页）



杨桃

产季
全年均有出产

性寒味甘酸，有清热解毒、生津、利水、助消化的作用。杨桃果汁中所含的有机酸能提高胃液酸度，有促进食物消化的作用。杨桃还有帮助消除咽喉炎症及口腔溃疡、防治风火牙痛的作用，还是解酒佳品。

缓解失眠，消
除便秘。



芹菜杨桃汁（第79页）



哈密瓜

产季
全年均有出产

性寒味甘，具有清肺热、止咳、疗饥、利便、益气的功效。哈密瓜富含铁，有助改善人体造血机能，防治贫血；富含的抗氧化剂，能够有效增强细胞抗晒的能力，减少皮肤黑色素的形成，有助于防晒。

消除水肿，
补充铁质。



木瓜哈密瓜奶（第125页）

西红柿



产季
全年均有出产

性微寒味甘酸，具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒的功效。西红柿富含胡萝卜素和维生素 A、维生素 C，有美白、去斑的功效。

缓解眼睛疲劳。



西红柿胡萝卜汁（第28页）

黄瓜



产季
全年均有出产

性凉味甘，能解烦渴、利水、减肥，还能预防糖尿病和心血管疾病。黄瓜中的维生素 C 可以美白皮肤，维生素 B₁ 能增强记忆力。

排毒养颜。



海带黄瓜芹菜汁（第112页）

胡萝卜



产季
10~11月

性微温味甘辛，富含 β -胡萝卜素、维生素，可滋润皮肤、消除色素沉着、减少脸部皱纹，还能降低血糖、血压，防治癌症。胆石症、夜盲症、眼干燥症等患者也应多食用。

淡化斑点，
防止肌肤
老化。



火龙果胡萝卜汁（第77页）

白萝卜



产季
7~10月

性凉味甘辛，含有维生素 C、钙、蛋白质、多种氨基酸等。具有通气导滞、宽胸舒膈、健胃消食、止咳化痰、除燥生津、解毒散淤、利尿止渴、消脂减肥的功效。

疏肝解郁，预
防乳腺疾病。



白萝卜圆白菜汁（第95页）



产季
全年均有出产

芹菜

味甘性凉，富含矿物质、维生素和膳食纤维，能增进食欲、降低血压、健脑和清肠通便，还可改善肤色，使头发黑亮。芹菜富含铁，能补充妇女经血的损失；富含钙、磷，可增强骨骼。



清热解暑、
排除体内
毒素。

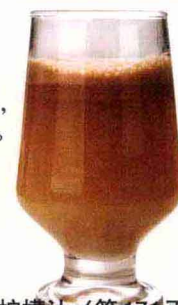
芹菜柠檬汁（第118页）



产季
全年均有出产

白菜

性微寒味甘，有清热除烦、养胃生津、通利肠胃、解毒的功效，也可防治感冒和发热咳嗽。白菜富含维生素，可以起到护肤养颜的效果；富含的膳食纤维能刺激肠胃蠕动，清除体内的毒素，有助于缓解便秘。



补充水分，
促进排便。

苹果白菜柠檬汁（第171页）



产季
全年均有出产

圆白菜

性平味甘，具有健胃益肾、通络壮骨、填补脑髓的功效。圆白菜所含的果胶和维生素，能清除人体过多的脂肪，有很好的减肥作用。圆白菜还富含叶酸，孕妇、贫血患者应多吃圆白菜，它也是天然的美容品。



防癌、排毒。

百合圆白菜蜜饮（第35页）



产季
全年均有出产

紫甘蓝

性凉味甘，富含维生素C、维生素E与维生素A，有助于细胞的更新，增强人的活力。紫甘蓝含有的大量膳食纤维，能促进肠道蠕动，降低胆固醇；所含的铁元素，有助于机体对脂肪的燃烧，有利于减肥。



提高免疫力，
美容瘦身。

紫甘蓝番石榴汁（第65页）

苦瓜



产季
5~10月

性寒味苦，具有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血的功效。苦瓜富含的膳食纤维和果胶，可加速胆固醇在肠道内的代谢；所含脂蛋白类成分，有抗癌、抗病毒的作用；所含苦瓜素能降低体内的脂肪和多糖。



促进消化，消除胃胀。

菠萝苦瓜汁（第70页）

山药



产季
11月至次年1月

性平味甘，具有固肾益精、聪耳明目、强筋骨、延年益寿、改善产后少乳的功效。山药含有黏液蛋白，有降低血糖的作用；还含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收。



改善小儿盗汗。

百合山药汁（第50页）

芦荟



产季
全年均有出产

性寒味苦，清肝热，明目清心，润肠通便，抗菌，修复组织损伤。芦荟多糖和维生素对人体的皮肤有滋润、增白、去皱、去斑作用。芦荟对消除粉刺也有很好的效果。



利尿降火。

芦荟西瓜汁（第61页）

菠菜



产季
全年均有出产

性凉味甘，能养血、止血、敛阴、润燥。菠菜富含铁，常吃菠菜，令人面色红润。菠菜中叶酸含量高，能保证人的精神健康。菠菜中所含的微量元素，能促进人体新陈代谢，降低中风的发病率。



提高免疫力，防止衰老。

菠菜香蕉奶汁（第63页）



甜椒

产季
全年均有出产

性平味甘，含有蛋白质、钙、铁、磷及丰富的维生素 C、B 族维生素、胡萝卜素，有抗氧化的作用，可预防白内障、冠心病和癌症。

增强人体
免疫力。



苹果甜椒莲藕汁（第 67 页）



莲藕

产季
6~11 月

性寒味甘，具有消淤清热、解渴生津、益气醒酒、止血健胃、抗衰老的功效。莲藕富含铁、维生素 C 和膳食纤维，女性常吃莲藕可使月经不调、白带过多的症状逐渐减轻。

清除体内毒素。



土豆莲藕汁（第 113 页）



玉米

产季
7~10 月

性平味甘，富含膳食纤维，能辅助防治便秘、肠炎。玉米中的叶黄素和玉米黄质是强抗氧化剂，能保护眼睛，预防白内障。玉米胚尖所含的营养物质能抑制、延缓皱纹的产生，使皮肤细嫩光滑。

改善畏寒，
美白护肤。



玉米牛奶（第 89 页）



南瓜

产季
7~9 月

性温味甘，补中益气、润肺化痰、消炎止痛、解毒杀虫、助消化。南瓜中含有丰富的钴，能促进造血功能，对防治糖尿病有一定疗效。含有的 β -胡萝卜素有增强视力、防止感冒、改善肤质的功效。

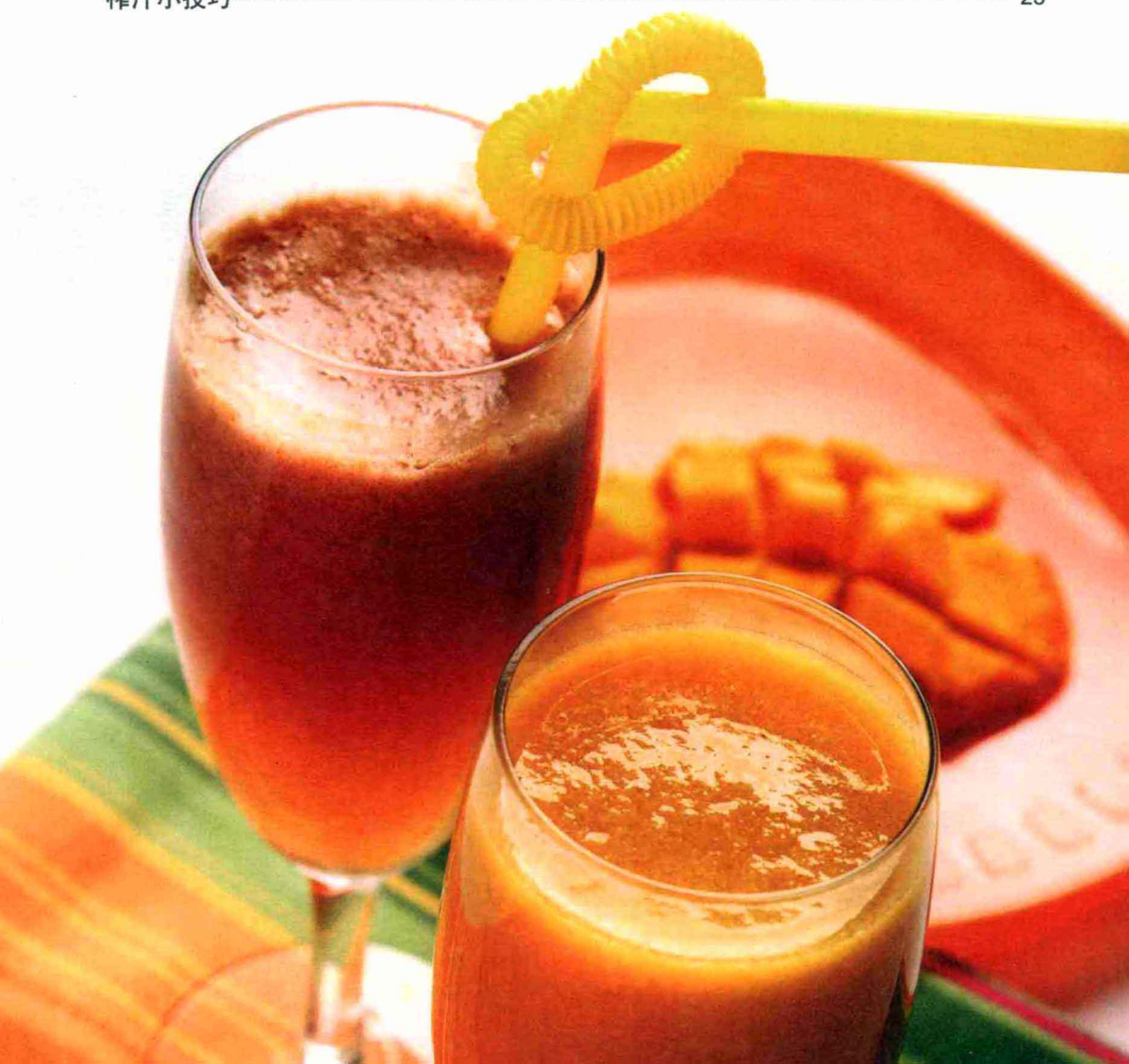
适合产后饮用，
能补充体力。



南瓜芝麻牛奶（第 109 页）

目录

蔬果汁制作小技巧	22
榨汁步骤	22
榨汁小技巧	23



第一章 不同人群，喝不一样的蔬果汁.....25

不同体质 26

自测体质及对应蔬果 26

上班族 28

长时间使用电脑一族 28

西红柿胡萝卜汁 28

胡萝卜菠萝汁 29

芦荟甜瓜橘子汁 29

熬夜、作息不规律一族 30

香蕉苹果葡萄汁 30

菠萝甜椒杏汁 31

苹果红薯泥 31

经常在外就餐一族 32

猕猴桃芹菜汁 32

苹果香蕉芹菜汁 33

西红柿菠萝苦瓜汁 33

烟瘾一族 34

荸荠猕猴桃芹菜汁 34

荸荠猕猴桃葡萄汁 35

百合圆白菜蜜饮 35

喝咖啡成瘾一族 36

猕猴桃蛋黄橘子汁 36

猕猴桃橙子柠檬汁 37

苹果芥菜香菜汁 37

经常喝酒、应酬一族 38

荸荠西瓜莴笋汁 38

胡萝卜梨汁 39

西红柿芹菜汁 39

学生 40

苹果胡萝卜菠菜汁 40

猕猴桃葡萄芹菜汁 41

白菜心胡萝卜芥菜汁 41

菠萝苦瓜蜂蜜汁 42

草莓酸奶 42

香蕉苹果牛奶 43

火龙果草莓汁 43

香瓜汁 44

芒果西红柿汁 44

香蕉南瓜汁 45

西红柿橙汁 45

儿童 46

胡萝卜苹果橙汁 46

菠萝西瓜汁 47

莲藕苹果汁 47

胡萝卜橙汁 48

红薯苹果牛奶 48

菠萝苹果汁 49

樱桃酸奶 49

百合山药汁 50

苹果小萝卜汁 50

橙子香蕉牛奶 51

草莓牛奶 51

老年人 52

菠萝苹果西红柿汁 52

洋葱黄瓜胡萝卜汁 53

芹菜胡萝卜荸荠汁 53

苹果琼脂汁 54

萝卜莲藕梨汁 54

香蕉猕猴桃荸荠汁 55

猕猴桃菠萝苹果汁 55