



中国台湾长庚科技大学疾病营养学、  
美容营养学、养生保健饮食概论讲师

萧千祐 主编

# 喝对 蔬果汁， 健康百分百

食在好健康  
台湾金牌畅销  
累计60万册  
原版引进

每天一杯蔬果汁，喝出不生病的好体质



萧千祐 主编

# 喝对蔬果汁， 健康百分百



## 图书在版编目(CIP)数据

喝对蔬果汁, 健康百分百 / 萧千祐主编. -- 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3  
(含章·食在好健康系列)  
ISBN 978-7-5537-3847-5

I. ①喝… II. ①萧… III. ①果汁饮料—食物养生②  
蔬菜—饮料—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221502号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经  
由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经  
书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-346号

## 喝对蔬果汁, 健康百分百

---

主 编 萧千祐  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任编辑 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 17.5  
插 页 4  
字 数 250千字  
版 次 2015年3月第1版  
印 次 2015年3月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3847-5  
定 价 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# Contents



- 02 审订推荐序1  
**天天五蔬果 疾病远离我** 王森德西医师
- 03 审订推荐序2  
**吃对蔬果 健康加分** 王基宗中医师
- 04 审订推荐序3  
**蔬果是最佳的健康食品!** 李青蓉营养师
- 05 审订推荐序4  
**提升吃的品质 关键在蔬果** 麦素英营养师
- 14 如何使用本书

## 蔬果对症的秘密

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 18 天然蔬果才是保健良药  | 22 饮用蔬果汁的10大妙方 |
| 19 饮用蔬果汁的6大好处  | 24 处理蔬果的4大窍门   |
| 20 制作蔬果汁的5大要诀  | 28 方便快速的辅助工具   |
| 21 让蔬果汁美味的4大技巧 | 30 增添风味的调味品    |



## 上班族舒压活力汁

### 34 提升活力10大蔬果排行榜

### 36 压力大

橘子蜜汁、猕猴桃蔬菜汁

### 38 疲劳

李子鲜奶汁、葡萄圆白菜汁

### 40 焦虑

木瓜菠萝汁、小白菜苹果牛奶

### 42 元气不足

葡萄香蕉汁、鳄梨牛奶  
杏桃汁、芒果橘子蛋蜜汁  
猕猴桃葡萄柚汁

### 46 失眠

草莓乳果汁、芹菜汁

### 48 易怒

苹果葡萄柚汁、菠萝柠檬汁

### 50 健忘

草莓菠萝汁、莴苣蔬果汁

### 52 食欲不振

芒果香蕉椰奶汁、菠萝鲜奶汁

### 54 脑力退化

活力蔬果汁、葡萄柚柳橙苹果汁

### 56 感冒

芒果胡萝卜柳橙汁、姜梨蜂蜜饮  
猕猴桃菠萝优酪乳汁、大蒜胡萝卜汁  
柳橙香蕉优酪乳

### 60 发热咳嗽

杨桃菠萝汁、金橘芦荟小黄瓜汁

### 62 肠胃吸收差

李子酸奶汁、葡萄柚菠萝汁

### 64 忧郁症

柠檬优酪乳汁、橘子芒果汁

### 66 消化不良

哈密瓜优酪乳、西瓜菠萝汁  
养乐多双梨汁、猕猴桃酸奶  
火龙果菠萝汁

## 70 火气大

胡萝卜芹菜苹果汁、杨桃柳橙汁  
小黄瓜水梨汁、苹果柳橙苦瓜汁  
哈密瓜菠萝汁

---

## 74 中暑

苹果苦瓜鲜奶汁、莲藕柳橙苹果汁

---

## 76 口臭

百香果多多汁、金橘橘子汁

---

## 78 打嗝

白萝卜姜汁、苋菜汁

---

## 80 抵抗力差

葡萄柚柳橙汁、红黄甜椒汁  
菠菜汁、西兰花养生汁  
紫甘蓝红橘汁

---

## 84 眼睛酸涩

胡萝卜苹果汁、胡萝卜小黄瓜汁

## 86 手脚冰冷

葡萄鲜奶汁、苹果菠菜汁

---

## 88 肠道老化

木瓜圆白菜鲜奶汁、水梨优酪乳汁

---

## 90 便秘

火龙果蜂蜜汁、葡萄柚苹果汁  
小黄瓜多多汁、鲜橙银耳汁  
香蕉菠萝西红柿汁

---

## 94 痔疮

苹果泥、西瓜葡萄汁

---

## 96 泌尿道感染

蔓越莓汁、橘子柳橙汁



## CHAPTER THREE

### 银发族健康长寿汁

#### 100 延年益寿10大蔬果排行榜

---

#### 102 胆固醇过高

苹果西红柿汁、青椒菠萝葡萄柚汁

---

#### 104 血管硬化

综合四果汁、生菜芦笋汁

---

#### 106 更年期

木瓜豆浆汁、葡萄柚猕猴桃汁

---

#### 108 骨质疏松

橘子牛奶、双果优酪乳  
胡萝卜石榴汁、番石榴西芹汁  
菠菜圆白菜汁

---

#### 112 肝病

葡萄优酪乳、综合蔬果汁

---

#### 114 心脏病

绿芦笋芹菜汁、菠菜荔枝汁

#### 116 高血压

番石榴多多饮、芹菜菠萝鲜奶汁

---

#### 118 细胞老化

活力西红柿蔬菜汁、芝麻香蕉菠萝汁  
净血黑豆汁、猕猴桃蜜桃菠萝汁  
黄金南瓜豆奶汁

---

#### 122 肿瘤

莴苣苹果菠萝汁、芒果椰奶汁

---

#### 124 癌症

抗癌养生汁、西红柿汁  
胡萝卜菠萝西红柿汁、猕猴桃西兰花菠萝汁  
菠菜胡萝卜柳橙汁

---

#### 128 蛀牙及牙龈炎

金橘牛蒡水梨汁、草莓葡萄柚汁

## 爱美族漂亮窈窕汁

### 132 变漂亮美丽10大蔬果排行榜

#### 134 黑斑

石榴柠檬汁、葡萄柚蔬菜汁  
柳橙圆白菜芦荟汁、橘子芒果优酪乳  
蜜桃汁

#### 138 青春痘

蜂蜜芦荟汁、芦荟芒果优酪乳  
小黄瓜鲜橙柠檬汁、哈密瓜草莓优酪乳  
苹果柠檬汁

#### 142 皮肤干燥

南瓜西红柿木瓜汁、紫甘蓝葡萄汁  
猕猴桃蜂蜜汁、芝麻山药红薯汁  
莲藕蜜汁

#### 146 皮肤过敏

猕猴桃优酪乳、石榴牛奶汁

#### 148 气色差

柳橙柠檬汁、红白萝卜蔬菜汁

#### 150 贫血

红葡萄汁、胡萝卜蔬果汁  
樱桃西红柿优酪乳、柑橘茉莉汁  
核桃苹果牛奶

#### 154 痛经

香蕉木瓜汁、苹果优酪乳  
苹果菠萝老姜汁、樱桃枸杞桂圆汁  
苜蓿芽果香鲜豆奶

#### 158 肥胖

番石榴西红柿汁、芹菜香苹汁  
葡萄柚香绿茶、芦荟苹果蜜  
红薯叶番石榴汁

#### 162 水肿

小黄瓜蜜梨汁、西瓜菠萝鲜奶汁

#### 164 头发干燥

白菜柿子汁、芝麻鲜乳汁





## 慢性病族群调养元气汁

### 166 胸部平坦

木瓜牛奶汁、洋葱果菜汁

### 168 肌肤老化

松子核桃蜂蜜汁  
芦笋西红柿鲜奶汁  
小麦草蔬果汁  
南瓜牛奶果菜汁  
西红柿芒果汁

### 172 毒素囤积

茼蒿圆白菜菠萝汁  
黄椒菠萝胡萝卜汁  
木瓜菠萝汁  
小黄瓜苹果柳橙汁  
排毒蔬果汁

### 176 转骨

香瓜鲜奶汁、菠萝百香果汁

### 178 产后调养

葡萄苹果汁、草莓牛奶汁

### 182 加强疾病康复10大蔬果排行榜

### 184 气喘

圆白菜蔬果汁、柳橙汁

### 186 神经衰弱

甘蔗汁、香蕉牛奶汁

### 188 心血管疾病

杏仁燕麦鲜奶汁、番石榴梅子汁

### 190 消化性溃疡

西兰花汁、西芹圆白菜苹果汁

### 192 肝炎

石莲芦荟汁、甘蔗西红柿圆白菜汁

### 194 糖尿病

芹菜西红柿汁、番石榴芹菜汁

### 196 肾脏病

西瓜汁、西瓜小黄瓜汁

### 198 痛风

芹菜蔬果汁、圆白菜胡萝卜汁

### 200 癌症

精力汤、大蒜西红柿苹果汁

## CHAPTER SIX

# 七色蔬果的保健密码

### 204 探究蔬果的四性五味

---

### 206 了解体质吃对蔬果

---

### 209 4种体质最速配的蔬果汁

---

### 210 庄雅惠中医师对症蔬果食疗

---

### 212 开启七色蔬果的密码

---

### 214 哪些蔬果能越吃越漂亮？

---

### 216 红色蔬果密码

草莓柳橙菠萝汁、西红柿葡萄柚汁  
苹果胡萝卜牛奶汁、西瓜优酪乳汁  
红石榴蔬果汁

---

### 220 黄色蔬果密码

哈密瓜草莓奶昔、美生菜菠萝汁  
洋葱菠萝猕猴桃汁、冬瓜香蕉酸奶  
芒果苹果香蕉汁

---

### 224 绿色蔬果密码

菠菜芒果鲜橙汁、小黄瓜蔬果汁  
香瓜蔬菜汁、香瓜豆奶汁、鳄梨香瓜汁  
菠萝精力汁、芹菜柠檬汁、双瓜香柠汁  
青芹瘦身果菜汁、秋葵苹果汁  
苹果油菜汁、青椒西红柿芹菜汁  
茼蒿菠萝汁

---

### 234 白色蔬果密码

水梨苹果汁、番石榴荔枝汁  
清爽芦荟汁、青萝卜雪梨汁  
杏仁坚果豆奶

---

### 238 橘色蔬果密码

百香果蔬菜汁、木瓜柳橙鲜奶汁  
胡萝卜番石榴汁、胡萝卜金橘汁  
双瓜黄金蜜汁

---

### 242 紫色蔬果密码

樱桃芹菜汁、山药苹果红薯汁  
水果优酪乳汁、葡萄柳橙汁  
蓝莓酸奶奶昔

---

### 246 黑色蔬果密码

牛蒡苹果蜜汁、生机能量汁  
芝麻红薯黄豆奶、李子葡萄牛奶  
牛蒡薏仁番石榴汁



## 饮食营养小百科

252 蔬菜的营养及功效

259 水果的营养及功效

267 五谷杂粮的营养及功效

268 中国居民膳食营养素参考摄入量表

270 常见疾病饮食宜忌表

277 食谱索引



萧千祐 主编

# 喝对蔬果汁， 健康百分百





# 天天五蔬果 疾病远离我

随着社会结构与家庭功能的转变，现代人经常选择在外就餐。因过于着重精致饮食，大家吃下的多是高油脂、高热量食物，蔬菜和水果的摄取量则明显不足，进而造成饮食上的不均衡，导致患慢性疾病的人愈来愈多。

这些慢性疾病往往耗损大量国家医疗成本与社会资源，故近年来相关部门大力宣传“天天五蔬果、疾病远离我”的口号与政策，希望借由蔬菜、水果中丰富的膳食纤维、维生素及矿物质等营养素，来预防疾病的发生。

蔬果汁的对症疗法，是以水果和蔬菜为基础，借由做法简单易懂的蔬果汁来调理身体。每天早餐后喝一杯蔬果汁，可以让人一整天充满活力，让大家充分认识它们对身体的好处。

本书共分为六个单元，依照不同的族群分类，首先是“上班族舒压活力汁”，以现代上班族常会遭遇的疾病为主，如受到忧郁症、失眠、焦虑等症状困扰时，如何运用蔬果汁来改善；此外，还有让银发族拥有高品质老年生活的健康长寿汁、爱美族变美的漂亮窈窕汁，及为慢性病族群适当解除病痛的蔬果配方，告诉您生病时除了配合医生的治疗之外，还可运用适当的饮食，达到自我调养的目的。最后还有蔬果的颜色密码，大自然创造五颜六色的蔬菜水果都有它的含义，从颜色可以解读蔬果的营养价值。

本书不仅提供养生的观念，也让读者了解各病症的产生原因及处理方法，并根据不同族群的需求，提供不同的蔬果汁，详细介绍每道蔬果汁的营养价值，希望读者可以认识到喝蔬果汁的好处。另外，我们从膳食疗养学的观点来看不同蔬果汁的价值，为特殊疾病患者提供了适合的蔬果汁。详细读完这本书，大家可以更了解有关疾病及营养方面的知识。

台北医学大学附设医院主治医师

王森德

# 吃对蔬果 健康加分

打开报纸杂志及坊间书籍，蔬果养生一直是热门的话题。其实，饮食的均衡才是确保健康之道，不宜偏废，否则未蒙其利反而先受其害。

在谈蔬菜水果之前，我先要谈谷类，谷在中国的文字中是相续的意思，是生命生成的意思，也是善的概念，所以它可以生生不息。因此，不论在哪个地方，谷物都是非常宝贵的。善用谷类，可以让身体归于正中（谷色黄属土），从不平衡回到平衡，有均衡的作用。

蔬菜的绿色，象征着春天的大地，充满生机，从中医的角度来看，绿色蔬菜色青入肝，有养肝的作用，肝属木，木应春而生，因此多吃绿色的蔬菜，就可以让我们像绿色大地，再生回春。

蔬菜最好是吃烫过的（不可久煮），生食虽然营养好，但对脾胃虚弱的人来说，还是要慎食，脾胃好的人，较适合生食。

水果大多性凉，从中医的角度来看，食用凉性水果要特别注意自己的体质是否适合，尤其是女性，除非是体质属热性的女性。水果大都糖分高，在中医里属于湿性重的食物，最好搭配其他食材，如此就可以蒙受其益（毕竟水果的维生素含量丰富）。

总之，蔬菜水果是日常生活中不可或缺的两样食物，如何摄取还是要先衡量个人的体质，避免走向误区，反而伤害到自己的健康。

百汉中医诊所中医师

堪亲



# 蔬果是最佳的健康食品!

现代人生活富裕,可谓各种美味应有尽有。如此丰富多样的饮食应该让人更健康才对,然而,现代人的精神与体力都不佳,问题出在哪里呢?就是饮食的质与量出了问题,要让身体保持在最佳状况下,就得从均衡的饮食、正常的生活态度、充足的睡眠,以及适度的运动等多方面进行。

但忙碌的现代人,因为工作的压力和饮食习惯的影响,经常忽略了饮食的重要性,导致出现营养不均衡、身体免疫力变差、体力减弱、提前衰老等现象。身处便利快速时代里的人们,为了应付每天繁忙的工作,常会补充大量的维生素,或在便利商店购买各式各样的果汁,以保障身体的需要。可是市面上贩售的鲜果汁经常会添加化学色素或人工香料等以增强口感,实则对身体有害。所以自己动手制作蔬果汁,不仅卫生、健康,还可以依照自己的体质和身体状况来进行搭配,达到消除疲劳、增强体力的效果。

新鲜蔬果中所含的丰富纤维素,可有效地促进肠胃蠕动、改善便秘;缩短毒素停留于肠道的时间、降低心血管疾病和肠癌的发生率。蔬果中所含的维生素和矿物质,能够促进身体的新陈代谢,对美容也有很大的助益。蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素及多种抗氧化物质,不仅可增加身体的免疫力、减低心脏血管疾病及其他慢性疾病对健康的威胁,更具有预防癌症的效果。

从“每日一苹果,医师远离我”,到“天天五蔬果,癌症远离我”,蔬果对身体健康的重要性已毋庸置疑。天天啃苹果的效果有限,多种类、分量够的蔬果,才是“保健”的秘诀。

本书汇整出针对不同族群需求的蔬果汁,提供最健康的蔬果吃法,并详细介绍蔬果的营养价值、如何选择以及如何制作美味的蔬果汁。看完本书之后,您会发现原来要让身体健康,是一件多么简单的事,而且不需花太多钱买健康食品,因为蔬菜和水果就是最好的健康食品。

台北医学大学附设医院营养师

李 士 芬



# 提升吃的品质 关键在蔬果

现代人因为工作忙碌，饮食习惯和生活作息经常没有规律；往往要等到身体出现健康问题后，才会惊觉事态严重。“饮食”这件看似简单的生活课题，却也最易被许多人忽视。因此，近年来想要追求身体更加健康的人，除了改变生活习惯外，饮食也开始渐渐走向“健康养生风”。

一个人三餐的进食时间，加起来可能不会超过3个小时，在这不算长的时间中，所吃的食物含有的营养素，却要提供我们至少维持一天24小时的体力与健康，其中的学问不可说不大。但反观我们的生活中，为了事业、学业、家庭等杂事忙得焦头烂额的时候，一餐饭可能是简单地扒个两三口，就草草结束了，有时甚至连吃了哪些菜品也没多加留意。所谓的“病从口入”，这里所指的“病”，早已不再是以往因食物卫生不佳所引起，而是现在人太不在意饮食的重要，所衍生出的与饮食相关的慢性疾病！

所谓的六大类食物中，成年人每日的需求量为：五谷根茎类3~6碗、奶类1~2杯（每杯240毫升）、蛋豆鱼肉类4两、蔬菜类3份（共半斤）、水果类2份（约2个拳头大）及油脂类2~3汤匙。这样看似容易吃得到的分量，却在许多人多吃肉、少吃蔬果的情形下，逐渐与身体健康愈离愈远。

本书中的蔬果汁是针对目前国人饮食中最易忽略的两大类食物——蔬菜类及水果类，将它们作为食材的基本原料，加上其中所含的营养素及成分，就可以调配成一杯杯新鲜味美的蔬果汁，为您每天的健康加分。

均衡饮食仍是维持身体健康不可或缺的一项要素，随着外食人口比例的增加，“品质”的要求已远超过对于“吃饱”的需求。故本书以健康需求及改善症状为出发点，提醒大家多重重视蔬菜水果的重要性，让我们一起朝向健康饮食的目标迈进。

前台北医学大学附设医院营养师

廖素英



# Contents



- 02 审订推荐序1  
**天天五蔬果 疾病远离我** 王森德西医师
- 03 审订推荐序2  
**吃对蔬果 健康加分** 王基宗中医师
- 04 审订推荐序3  
**蔬果是最佳的健康食品!** 李青蓉营养师
- 05 审订推荐序4  
**提升吃的品质 关键在蔬果** 麦素英营养师
- 14 如何使用本书

## 蔬果对症的秘密

- 18 天然蔬果才是保健良药
- 19 饮用蔬果汁的6大好处
- 20 制作蔬果汁的5大要诀
- 21 让蔬果汁美味的4大技巧
- 22 饮用蔬果汁的10大妙方
- 24 处理蔬果的4大窍门
- 28 方便快速的辅助工具
- 30 增添风味的调味品