



总策划 杨建峰
主编 都基成

115款日常保健蔬果汁

10种常见病调理蔬果汁

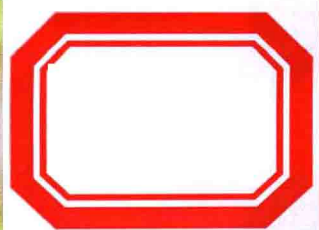
63款专门做给女人的美颜蔬果汁

41款专门做给老人、儿童、孕产妇的保健蔬果汁

养生蔬果汁



蔬果榨汁喝更健康
最全的养生蔬果汁



养生 蔬果汁

【总策划】杨建峰 【主编】都基成



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生蔬果汁 / 都基成主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4 (2014.5重印)

ISBN 978-7-5390-5020-1

I. ①养… II. ①都… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045717号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014027

图书代码: D14032-102

养生蔬果汁

都基成主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年5月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5020-1

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-73

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录 CONTENTS



Part 1

在家自制蔬果汁

自制蔬果汁必备的工具	012	血瘀体质.....	017
榨汁机.....	012	气郁体质.....	018
果汁机.....	013	特禀体质.....	018
压汁机.....	013	蔬果汁原料的挑选、清洗与保存	019
搅拌棒.....	014	正确挑选蔬菜和水果.....	019
磨钵.....	014	正确清洗蔬菜和水果.....	020
砧板.....	014	正确保存蔬菜和水果.....	021
水果刀.....	015	喝蔬果汁应该注意哪些问题	022
削皮刀.....	015	制作蔬果汁的原料要注意搭配.....	022
根据体质选对蔬果	016	加盐会使果汁更美味.....	022
平和体质.....	016	喝果汁的最佳时间.....	022
气虚体质.....	016	不宜大口饮用蔬果汁.....	023
阳虚体质.....	016	哪些人不宜喝蔬果汁.....	023
阴虚体质.....	017	不宜用蔬果汁送服药物.....	024
湿热体质.....	017	蔬果汁不宜放置太长时间.....	024
痰湿体质.....	017		





Part 2

自制蔬果汁最常选用的37种蔬果

苹果·“天然健康圣品”	026	火龙果汁	041
苹果汁	026	木瓜·“百益果王”	042
梨·“百果之宗”	027	木瓜汁	042
雪梨汁	027	芒果·“热带果王”	043
香蕉·“快乐水果”	028	芒果蜂蜜汁	043
香蕉椰子汁	028	哈密瓜·“瓜中之王”	044
西瓜·“瓜果之王”	029	哈密瓜汁	044
西瓜汁	029	桑葚·“入夏时令果”	045
橙子·“疗疾佳果”	030	桑葚汁	045
橙汁	030	石榴·“多子果”	046
橘子·“健康之果”	031	石榴橙子汁	046
橘子汁	031	李子·“抗衰老病的超级果”	047
桃子·“长寿果”	032	李子牛奶饮	047
胡萝卜桃子汁	032	番石榴·“超级抗衰老食品”	048
柚子·“天然水果罐头”	033	番石榴菠萝汁	048
沙田柚草莓汁	033	葡萄柚·“果中珍品”	049
葡萄·“水果之神”	034	葡萄柚梨汁	049
葡萄汁	034	西红柿·“爱情果”	050
草莓·“果中皇后”	035	西红柿汁	050
草莓优酪汁	035	西蓝花·“穷人的医生”	051
樱桃·“春果第一枝”	036	西蓝花汁	051
樱桃石榴汁	036	白萝卜·“大众人参”	052
菠萝·“医食佳果”	037	白萝卜姜汁	052
菠萝汁	037	胡萝卜·“小人参”	053
荔枝·“南国四大果品之一”	038	芹菜胡萝卜人参果汁	053
荔枝汁	038	白菜·“菜中之王”	054
柠檬·“柠檬酸仓库”	039	大白菜汁	054
柠檬汁	039	菠菜·“蔬菜之王”	055
猕猴桃·“水果之王”	040	菠菜汁	055
猕猴桃苹果汁	040	油菜·“美容健身菜”	056
火龙果·“吉祥果”	041	油菜李子汁	056

包菜·“莲花白”	057
包菜汁	057
芹菜·“夫妻菜”	058
芹菜柿子饮	058
黄瓜·“厨房里的美容剂”	059
黄瓜汁	059
南瓜·“美颜佳品”	060
南瓜椰奶汁	060



苦瓜·“君子菜”	061
苦瓜汁	061
莲藕·“泥中人参果”	062
莲藕苹果汁	062

Part 3

日常保健蔬果汁

消暑解渴	064	香蕉椰子牛奶汁	077
牛油果芒果汁	064	健脑益智	078
圣女果胡萝卜汁	065	苹果猕猴桃蜂蜜汁	078
牛奶草莓汁	065	草莓苹果汁	079
猕猴桃薄荷汁	066	西瓜柠檬汁	079
爽口芹菜芦笋汁	066	葡萄苹果萝卜汁	080
小白菜苹果奶汁	067	哈密瓜猕猴桃汁	080
苹果优酪乳	067	芹菜柠檬蜂蜜汁	081
草莓柠檬汁	068	佛手柑提子柠檬汁	081
香蕉茶汁	069	胡萝卜蜜汁	082
梨苹果香蕉汁	070	菠菜葱花汁	082
莲雾西瓜蜜汁	070	桃子杏仁汁	083
蜜柑汁	071	马蹄山药汁	083
金橘柠檬汁	071	养胃护胃	084
增强免疫力	072	胡萝卜木瓜南瓜汁	084
苹果蓝莓汁	072	苹果草莓蜜汁	085
草莓芹菜汁	073	西瓜橙子蜂蜜汁	085
莲藕橙子汁	073	葡萄茄子汁	086
香蕉柳橙优酪乳	074	猕猴桃香蕉汁	086
荔枝菠萝汁	075	草莓白萝卜汁	087
胡萝卜草莓柠檬汁	076	西蓝花菠菜葱白汁	087
黑莓草莓汁	076	哈密瓜牛奶汁	088
猕猴桃蜂蜜汁	077	沙田柚菠萝汁	088



蜂蜜杨桃汁	089
菠萝木瓜苹果汁	089
养心护心	090
苹果菠萝牛奶汁	090
西瓜柠檬蜂蜜汁	091
芦笋牛奶汁	091
胡萝卜红薯汁	092
草莓木瓜汁	092
猕猴桃椰子汁	093
山楂草莓汁	094
莲藕柠檬汁	094
桑葚青梅杨桃汁	095
西红柿芹菜叶汁	095
润肺止咳	096
橘子橙子苹果汁	096
清爽西瓜汁	097
包菜香蕉汁	098
西瓜桃子蜂蜜汁	098
橙子雪梨汁	099
白萝卜蔬菜汁	099
保肝护肾	100
木瓜菠萝汁	100
葡萄柚汁	101
爽口柳橙西瓜汁	101
黄瓜芹菜汁	102
桃子菠萝汁	102
菠萝柠檬汁	103
芒果柠檬蜜汁	103
胡萝卜西红柿汁	104
胡萝卜芹菜汁	104
佛手柑圣女果汁	105

黄瓜柠檬汁	105
降火祛火	106
苹果蓝莓柠檬汁	106
西红柿香菜汁	107
西瓜香蕉苹果汁	107
菠萝苹果橙子汁	108
杨桃柳橙蜜汁	108
西蓝花青苹果猕猴桃汁	109
莴笋西芹蔬果汁	109
提子苹果蜂蜜汁	110
香蕉梨汁	110
香瓜苹果汁	111
包菜胡萝卜汁	111
防治脱发	112
柳橙香蕉李子汁	112
香蕉牛奶汁	113
橘子马蹄汁	113
葡萄石榴汁	114
芦笋洋葱汁	114
西红柿胡萝卜菠菜汁	115
通便利尿	116
西瓜苹果姜汁	116
苹果菠萝桃子汁	117
芒果人参果汁	117
橘子菠萝陈皮汁	118
清凉西瓜薄荷汁	118
胡萝卜西瓜优酪乳	119
苹果草莓胡萝卜汁	119
抗辐射	120
沙田柚柠檬汁	120
柠檬柳橙汁	121
美味柳橙香瓜汁	121
胡萝卜南瓜苹果汁	122
樱桃蜂蜜汁	122
红糖西瓜蜂蜜饮	123

西红柿苹果醋汁	123
水果西兰花汁	124
香蕉西红柿汁	124
香蕉柳橙蜂蜜汁	125
清凉黄瓜蜜饮	125
防癌抗癌	126
菠菜青苹果汁	126
牛蒡胡萝卜芹菜汁	127
草莓蓝莓桑葚汁	127
猕猴桃酸奶汁	128



参须汁	128
莴笋蔬果汁	129
莴笋沙田柚汁	129
豆芽柠檬汁	130
胡萝卜橘橙汁	130

Part 4

常见病调理蔬果汁

感冒	132
豆芽西红柿草莓汁	132
南瓜木瓜汁	133
莴笋芹菜汁	133
樱桃草莓柚子汁	134
菠萝梨汁	135
莲藕菠萝柠檬汁	136
美味桃汁	136
金橘橙子柠檬糖水	137
洋葱胡萝卜李子汁	137
咳嗽	138
莲藕柳橙苹果汁	138
梨香瓜柠檬汁	139
苹果柳橙柠檬汁	139
柳橙橘子汁	140
白萝卜芥菜柠檬汁	140
芹菜杨桃蔬果汁	141
香蕉苦瓜油菜汁	141
西瓜圣女果柚汁	142
包菜白萝卜汁	142
樱桃西红柿汁	143

白菜柠檬葡萄汁	143
腹泻	144
美味荔枝柠檬汁	144
猕猴桃柠檬梨汁	145
菠萝甜橙汁	145
冬瓜苹果蜜饮	146
山药香蕉汁	146
葡萄西兰花白梨汁	147
西红柿鲜蔬汁	147
便秘	148
覆盆子黑莓牛奶汁	148
西芹菠萝汁	149
香蕉燕麦汁	149
桃子苹果汁	150
柳橙菠萝莲藕汁	150
白菜苹果汁	151
菠菜胡萝卜汁	151
红白萝卜汁	152
黄瓜生菜冬瓜汁	152
莲藕胡萝卜汁	153
蜂蜜雪梨莲藕汁	153



口腔溃疡 154

- 包菜莴笋汁 154
- 爽口西瓜葡萄柚汁 155
- 菠菜葱白蜂蜜汁 156
- 苦瓜芹菜黄瓜汁 156
- 芹菜胡萝卜柳橙汁 157
- 胡萝卜雪梨汁 157
- 西瓜西红柿汁 158
- 猕猴桃白萝卜香橙汁 158
- 菠菜芹菜汁 159
- 小白菜葡萄柚蔬果汁 159

高血压 160

- 胡萝卜草莓汁 160
- 苹果绿茶优酪乳 161
- 香蕉优酪乳 161
- 覆盆子菠萝桃汁 162
- 梨苹果葡萄柚汁 162
- 柳橙苹果梨汁 163
- 土豆胡萝卜汁 164
- 黄瓜莴笋汁 164
- 莴笋菠萝汁 165
- 芹菜芦笋汁 165

高脂血症 166

- 白菜柠檬汁 166
- 美味胡萝卜柑橘汁 167
- 草莓柠檬酪汁 167
- 香蕉蜜柑汁 168
- 西红柿洋葱汁 168
- 莲藕柠檬菠萝汁 169
- 石榴苹果汁 170
- 芹菜苹果汁 170

冬瓜柠檬香蕉汁 171

洋葱果菜汁 171

糖尿病 172

- 菠菜油菜番石榴汁 172
- 苹果芹菜油菜汁 173
- 黄瓜番石榴柠檬汁 173
- 苦瓜芦笋汁 174
- 梨柚柠檬汁 174
- 苹果黄瓜柠檬汁 175
- 黄瓜芹菜蔬菜汁 175
- 双芹菠菜蔬菜汁 176
- 冬瓜苹果柠檬汁 176
- 红薯李子汁 177
- 油菜芹菜汁 177

贫血 178

- 西红柿海带柠檬汁 178
- 苹果菠萝酸奶汁 179
- 美味甘蔗西红柿汁 179
- 草莓薄荷叶汁 180
- 火龙果优酪乳汁 180
- 菠菜牛奶汁 181
- 木瓜红薯汁 181
- 菠萝菠菜牛奶 182
- 土豆莲藕蜜汁 182
- 蜂蜜西红柿山楂汁 183
- 西瓜橘子西红柿汁 183

失眠 184

- 芋头苹果酸奶 184
- 菠菜苹果包菜汁 185
- 苹果油菜柠檬汁 185
- 芹菜杨桃葡萄汁 186
- 黄瓜西芹蔬果汁 186



Part 5

适合全家人饮用的蔬果汁



老年人.....	188	火龙果苹果汁.....	205
胡萝卜西瓜李子汁.....	188	蜂蜜苦瓜姜汁.....	206
山药橘子哈密瓜汁.....	189	橘子萝卜苹果汁.....	206
香蕉花生汁.....	189	柿子胡萝卜汁.....	207
胡萝卜桂圆汁.....	190	牛奶蔬果汁.....	207
胡萝卜豆浆.....	190	干百合桃子汁.....	208
胡萝卜石榴包菜汁.....	191	雪梨李子蜂蜜汁.....	208
草莓芦笋猕猴桃汁.....	191	桔梗苹果胡萝卜汁.....	209
芦荟汁.....	192	美味西红柿芒果汁.....	210
芦笋蜜柚汁.....	192	苹果黄瓜汁.....	210
苹果木瓜鲜奶汁.....	193	玫瑰黄瓜饮.....	211
苹果芥蓝汁.....	193	柠檬橘子南瓜汁.....	211
柠檬芦荟芹菜汁.....	194	男性	212
柠檬菠萝果菜汁.....	194	葡萄哈密瓜蓝莓汁.....	212
西瓜石榴汁.....	195	美味菠萝西红柿蜂蜜汁.....	213
番石榴胡萝卜汁.....	195	清凉香蕉油菜汁.....	213
儿童	196	香蕉哈密瓜奶汁.....	214
苹果西红柿蜂蜜饮.....	196	西瓜橙子汁.....	214
莲藕木瓜李子汁.....	197	芒果菠萝香蕉汁.....	215
包菜苹果蜂蜜汁.....	197	苹果茼蒿蔬果汁.....	216
胡萝卜柳橙苹果汁.....	198	梨萝卜牛奶汁.....	216
胡萝卜汁.....	199	南瓜菠萝橘子汁.....	217
甘蔗姜汁.....	200	柿子蜜桃汁.....	217
木瓜蔬菜汁.....	200	猕猴桃芒果奶酪.....	218
南瓜豆浆汁.....	201	香菇葡萄汁.....	218
樱桃草莓汁.....	201	柠檬青椒柚子汁.....	219
杨桃柳橙汁.....	202	蜜汁枇杷综合果汁.....	219
南瓜胡萝卜橙子汁.....	202	孕产妇	220
清爽蔬果汁.....	203	西瓜西芹胡萝卜汁.....	220
白梨西瓜苹果汁.....	203	西红柿柠檬胡萝卜汁.....	221
女性	204	柠檬南瓜葡萄柚汁.....	221
青红葡萄汁.....	204	金橘番石榴鲜果汁.....	222
杨梅汁.....	205	桃子橘子汁.....	222



橘子菠萝汁	223
鲜榨葡萄汁	223

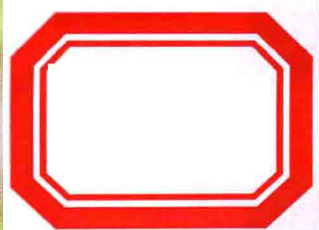
蜜桃汁	224
草莓香瓜汁	224
柳橙柠檬蜂蜜汁	225
柠檬香瓜汁	225
胡萝卜蔬菜汁	226
薄荷黄瓜雪梨汁	226

Part 6

爱美女性专属蔬果汁

美白护肤	228
芹菜胡萝卜苹果汁	228
芹菜西红柿柠檬饮	229
菠萝苹果葡萄柚汁	229
美味黄瓜梨汁	230
西红柿香蕉石榴汁	230
西红柿沙田柚蜂蜜汁	231
胡萝卜青提汁	232
西红柿蜂蜜汁	232
哈密瓜黄瓜马蹄汁	233
草莓水蜜桃菠萝汁	233
黄瓜苹果姜汁	234
黄瓜芥蓝芹菜汁	234
白萝卜汁	235
胡萝卜红薯南瓜汁	235
纤体瘦身	236
草莓石榴菠萝汁	236
草莓牛奶萝卜汁	237
黑加仑草莓汁	237
薄荷黄瓜汁	238
菠萝姜汁	238
草莓蜜桃苹果汁	239
牛蒡芹菜汁	239
芹菜柠檬汁	240
白萝卜芹菜洋葱汁	241
甘苦汁	242
梨柚汁	242


苦瓜苹果牛奶	243
苹果菠萝桃汁	243
补血养颜	244
黑加仑牛奶汁	244
南瓜胡萝卜橘子汁	245
玉米汁	245
西红柿酸奶	246
西红柿芹菜优酪乳	246
猕猴桃汁	247
胡萝卜石榴汁	248
包菜桃子汁	248
西红柿西瓜柠檬饮	249
菠萝西红柿汁	249
除皱祛斑	250
胡萝卜木瓜菠萝饮	250
芹菜提子汁	251
南瓜柳橙汁	251
山药冬瓜玉米汁	252
柳橙玉米汁	252
西瓜柳橙汁	253
西蓝花芹菜奶昔	254
西红柿甜椒果汁	254
哈密瓜巧克力汁	255
香蕉荔枝哈密瓜汁	255
美味提子芦笋苹果汁	256
苹果木瓜薄荷汁	256



养生 蔬果汁

【总策划】杨建峰 【主编】都基成



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生蔬果汁 / 都基成主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4 (2014.5重印)

ISBN 978-7-5390-5020-1

I. ①养… II. ①都… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045717号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014027

图书代码: D14032-102

养生蔬果汁

都基成主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年5月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5020-1

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-73

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录 CONTENTS



Part 1

在家自制蔬果汁

自制蔬果汁必备的工具	012	血瘀体质.....	017
榨汁机.....	012	气郁体质.....	018
果汁机.....	013	特禀体质.....	018
压汁机.....	013	蔬果汁原料的挑选、清洗与保存	019
搅拌棒.....	014	正确挑选蔬菜和水果.....	019
磨钵.....	014	正确清洗蔬菜和水果.....	020
砧板.....	014	正确保存蔬菜和水果.....	021
水果刀.....	015	喝蔬果汁应该注意哪些问题	022
削皮刀.....	015	制作蔬果汁的原料要注意搭配.....	022
根据体质选对蔬果	016	加盐会使果汁更美味.....	022
平和体质.....	016	喝果汁的最佳时间.....	022
气虚体质.....	016	不宜大口饮用蔬果汁.....	023
阳虚体质.....	016	哪些人不宜喝蔬果汁.....	023
阴虚体质.....	017	不宜用蔬果汁送服药物.....	024
湿热体质.....	017	蔬果汁不宜放置太长时间.....	024
痰湿体质.....	017		





Part 2

自制蔬果汁最常选用的37种蔬果

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 苹果·“天然健康圣品” | 026 | 火龙果汁 | 041 |
| 苹果汁 | 026 | 木瓜·“百益果王” | 042 |
| 梨·“百果之宗” | 027 | 木瓜汁 | 042 |
| 雪梨汁 | 027 | 芒果·“热带果王” | 043 |
| 香蕉·“快乐水果” | 028 | 芒果蜂蜜汁 | 043 |
| 香蕉椰子汁 | 028 | 哈密瓜·“瓜中之王” | 044 |
| 西瓜·“瓜果之王” | 029 | 哈密瓜汁 | 044 |
| 西瓜汁 | 029 | 桑葚·“入夏时令果” | 045 |
| 橙子·“疗疾佳果” | 030 | 桑葚汁 | 045 |
| 橙汁 | 030 | 石榴·“多子果” | 046 |
| 橘子·“健康之果” | 031 | 石榴橙子汁 | 046 |
| 橘子汁 | 031 | 李子·“抗衰老病的超级果” | 047 |
| 桃子·“长寿果” | 032 | 李子牛奶饮 | 047 |
| 胡萝卜桃子汁 | 032 | 番石榴·“超级抗衰老食品” | 048 |
| 柚子·“天然水果罐头” | 033 | 番石榴菠萝汁 | 048 |
| 沙田柚草莓汁 | 033 | 葡萄柚·“果中珍品” | 049 |
| 葡萄·“水果之神” | 034 | 葡萄柚梨汁 | 049 |
| 葡萄汁 | 034 | 西红柿·“爱情果” | 050 |
| 草莓·“果中皇后” | 035 | 西红柿汁 | 050 |
| 草莓优酪汁 | 035 | 西蓝花·“穷人的医生” | 051 |
| 樱桃·“春果第一枝” | 036 | 西蓝花汁 | 051 |
| 樱桃石榴汁 | 036 | 白萝卜·“大众人参” | 052 |
| 菠萝·“医食佳果” | 037 | 白萝卜姜汁 | 052 |
| 菠萝汁 | 037 | 胡萝卜·“小人参” | 053 |
| 荔枝·“南国四大果品之一” | 038 | 芹菜胡萝卜人参果汁 | 053 |
| 荔枝汁 | 038 | 白菜·“菜中之王” | 054 |
| 柠檬·“柠檬酸仓库” | 039 | 大白菜汁 | 054 |
| 柠檬汁 | 039 | 菠菜·“蔬菜之王” | 055 |
| 猕猴桃·“水果之王” | 040 | 菠菜汁 | 055 |
| 猕猴桃苹果汁 | 040 | 油菜·“美容健身菜” | 056 |
| 火龙果·“吉祥果” | 041 | 油菜李子汁 | 056 |

包菜·“莲花白”	057
包菜汁	057
芹菜·“夫妻菜”	058
芹菜柿子饮	058
黄瓜·“厨房里的美容剂”	059
黄瓜汁	059
南瓜·“美颜佳品”	060
南瓜椰奶汁	060



苦瓜·“君子菜”	061
苦瓜汁	061
莲藕·“泥中人参果”	062
莲藕苹果汁	062

Part 3

日常保健蔬果汁

消暑解渴	064
牛油果芒果汁	064
圣女果胡萝卜汁	065
牛奶草莓汁	065
猕猴桃薄荷汁	066
爽口芹菜芦笋汁	066
小白菜苹果奶汁	067
苹果优酪乳	067
草莓柠檬汁	068
香蕉茶汁	069
梨苹果香蕉汁	070
莲雾西瓜蜜汁	070
蜜柑汁	071
金橘柠檬汁	071
增强免疫力	072
苹果蓝莓汁	072
草莓芹菜汁	073
莲藕橙子汁	073
香蕉柳橙优酪乳	074
荔枝菠萝汁	075
胡萝卜草莓柠檬汁	076
黑莓草莓汁	076
猕猴桃蜂蜜汁	077

香蕉椰子牛奶汁	077
健脑益智	078
苹果猕猴桃蜂蜜汁	078
草莓苹果汁	079
西瓜柠檬汁	079
葡萄苹果萝卜汁	080
哈密瓜猕猴桃汁	080
芹菜柠檬蜂蜜汁	081
佛手柑提子柠檬汁	081
胡萝卜蜜汁	082
菠菜葱花汁	082
桃子杏仁汁	083
马蹄山药汁	083
养胃护胃	084
胡萝卜木瓜南瓜汁	084
苹果草莓蜜汁	085
西瓜橙子蜂蜜汁	085
葡萄茄子汁	086
猕猴桃香蕉汁	086
草莓白萝卜汁	087
西蓝花菠菜葱白汁	087
哈密瓜牛奶汁	088
沙田柚菠萝汁	088



蜂蜜杨桃汁	089
菠萝木瓜苹果汁	089
养心护心	090
苹果菠萝牛奶汁	090
西瓜柠檬蜂蜜汁	091
芦笋牛奶汁	091
胡萝卜红薯汁	092
草莓木瓜汁	092
猕猴桃椰子汁	093
山楂草莓汁	094
莲藕柠檬汁	094
桑葚青梅杨桃汁	095
西红柿芹菜叶汁	095
润肺止咳	096
橘子橙子苹果汁	096
清爽西瓜汁	097
包菜香蕉汁	098
西瓜桃子蜂蜜汁	098
橙子雪梨汁	099
白萝卜蔬菜汁	099
保肝护肾	100
木瓜菠萝汁	100
葡萄柚汁	101
爽口柳橙西瓜汁	101
黄瓜芹菜汁	102
桃子菠萝汁	102
菠萝柠檬汁	103
芒果柠檬蜜汁	103
胡萝卜西红柿汁	104
胡萝卜芹菜汁	104
佛手柑圣女果汁	105

黄瓜柠檬汁	105
降火祛火	106
苹果蓝莓柠檬汁	106
西红柿香菜汁	107
西瓜香蕉苹果汁	107
菠萝苹果橙子汁	108
杨桃柳橙蜜汁	108
西蓝花青苹果猕猴桃汁	109
莴笋西芹蔬果汁	109
提子苹果蜂蜜汁	110
香蕉梨汁	110
香瓜苹果汁	111
包菜胡萝卜汁	111
防治脱发	112
柳橙香蕉李子汁	112
香蕉牛奶汁	113
橘子马蹄汁	113
葡萄石榴汁	114
芦笋洋葱汁	114
西红柿胡萝卜菠菜汁	115
通便利尿	116
西瓜苹果姜汁	116
苹果菠萝桃子汁	117
芒果人参果汁	117
橘子菠萝陈皮汁	118
清凉西瓜薄荷汁	118
胡萝卜西瓜优酪乳	119
苹果草莓胡萝卜汁	119
抗辐射	120
沙田柚柠檬汁	120
柠檬柳橙汁	121
美味柳橙香瓜汁	121
胡萝卜南瓜苹果汁	122
樱桃蜂蜜汁	122
红糖西瓜蜂蜜饮	123