

中国家庭必备养生工具书

新鲜美味 方便营养 全家健康



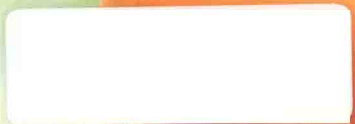
自制

# 养生蔬果汁全书

学做蔬果汁不生疾

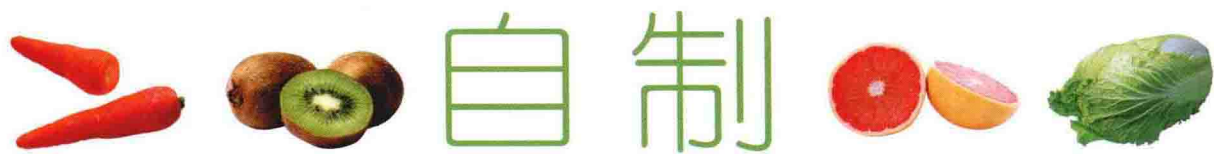
张明 编著

- 美好生活，从一杯新鲜蔬果汁开始
- 选用常见食材，制作方法简单，搭配科学合理
- 更全面，更营养，更美味，更贴心
- 一人学做蔬果汁，全家老少不生病



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



自制

# 养生蔬果汁全书

## ——学做蔬果汁不生病

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

自制养生蔬果汁全书:学做蔬果汁不生病 / 张明编著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5308-8743-1

I. ①自… II. ①张… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ① TS275.54


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212611 号

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:袁向远

图片提供:北京腾翼文化

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 820×1 092 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元





## 前言

芒果柚子汁，化痰止咳，生津润肺。

苹果豆浆汁，降低胆固醇。

芦荟柠檬汁，促进消化，亮白肌肤。

莴苣苹果汁，有效对抗失眠症状。

.....

**也**许你想不到，普普通通的蔬菜水果，一经巧妙搭配，榨成蔬果汁，竟然有神奇的养生治病功效！营养专家分析称，每天一杯鲜榨蔬果汁，可以帮助人们清除体内毒素，滋养肠胃，调养身体，增强免疫力，预防和调理各种生活习惯病如高血压、糖尿病、高血脂等，远离感冒发热等各种常见疾病。对于生活在种种环境毒素和食物毒素之中的现代人而言，每天喝杯鲜榨蔬果汁，无疑是对自身健康的一种拯救方式。

蔬菜和水果含有丰富的营养素，是每日均衡饮食的基础之一，对人类健康有至关重要的作用，不仅为人体提供必需的一些营养素，且都有一定的治病功效。在注重“药食同源”的传统中医食疗文化中，许多蔬菜水果的治病功效早就得到发现并运用，如《本草纲目》所载：“山楂，可化饮食，消肉积，癥瘕，痰饮”，梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，西瓜可“利小便、降血压”。在现代营养学研究中，也证明了各种蔬菜水果治病保健的科学性，蔬果中含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，合理均衡地食用不仅可以维持身体的正常运转，加强身体对营养的吸收，而且蔬果中某些特殊的营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对我们的侵害。

饮用蔬果汁是摄入蔬菜水果营养的一种绝佳方式，能最大限度地保留蔬菜水果的营养素，比之烹饪后的药膳，在治病保健功效上往往更胜一筹。就其安全性、天然和环保这一点而言，远不是医药、营养补剂所能比拟的。感冒了，喝些菠菜柳橙苹果汁，就可以解决你的问题。咳嗽痰多喝些莲藕荸荠汁，帮你止咳化痰。痛经、生理期不适，喝些圣女果圆白菜汁、苹果菠萝老姜汁，就是你最好的药，帮你轻松度过生理期。考前，喝些诸如葡萄果醋汁之类的蔬果汁，清清爽爽，就可以缓解紧张情绪，提升记忆力！巧妙发挥各种蔬菜水果的治病养生功效，科学搭配榨成蔬果汁，只要对症饮用，调理身体，或补益，或强身，或解毒，或滋养，无论日常小疾或亚健康，还是顽固的慢性病，都可见效，堪称防病治病不用药。

每天榨杯新鲜蔬果汁，防病治病，做好日常养生，不同人群，根据自身体质需要，喝不同的蔬果汁，且遵循季节变化，做好四季养生。春季里，一杯大蒜甜菜根芹菜汁，杀菌消毒，预防感冒。夏季里，一杯雪梨西瓜香瓜汁，清热解暑，除烦去燥。秋季里，蜂蜜柚子雪梨汁，补充营养，清热解燥。冬季里，一杯南瓜红枣汁，润肠益肝，暖身驱寒。确保自身和家人一年四季身体健康。

本书堪称一部集调理、补身、防病、治病、减肥、美容于一体的自制蔬果汁百科全书，用通俗的文字介绍了400余道有利于身体健康的蔬果汁的制作方法，教你通过蔬菜、水果的巧妙搭配，制作出色香味俱佳的养生蔬果汁、食疗蔬果汁、养颜蔬果汁、减肥蔬果汁、滋补蔬果汁、四季蔬果汁及特色蔬果汁……将市面上最流行的以及养生效果最佳的蔬果汁配方一网打尽。同时介绍了数十种常见蔬菜水果的营养功效。无论是免疫力低下的亚健康人群、过度用脑的上班族，还是代谢减缓的中老年人、急需营养补给的孕产妇都能找到自己喜欢与适合的蔬果汁，书中每款果蔬汁都有详细的制作步骤，只要动手试一试，用各种常用的材料，就能制作出营养丰富，养生祛病的美味果蔬汁，是一部家庭必备的养生工具书，堪称全家人的蔬果汁使用手册。





# 目录

## 第一章

### 蔬果汁养生的秘密——认识常见蔬果



#### 第 1 节 制作蔬果汁常见的 10 大主角

苹果	2
香蕉	3
葡萄	4
草莓	5
柑橘类	6
奇异果	7
哈密瓜	8
番茄	9

芹菜	10
黄瓜	11

#### 第 2 节 常见蔬果养生功效速查

西瓜 / 木瓜 / 菠萝 / 石榴	12
李子 / 鸭梨 / 柠檬 / 雪梨 / 樱桃	13
香瓜 / 柚子 / 桑葚 / 芒果 / 阳桃	14
柿子 / 乌梅 / 杏子 / 山楂	15
荸荠 / 桂圆 / 大枣 / 莲雾	16
山竹 / 火龙果 / 水蜜桃 / 葡萄柚	17
无花果 / 番茄 / 生菜 / 油菜	18
茄子 / 香菜 / 西蓝花 / 白菜	19
苦瓜 / 山药 / 红薯 / 土豆	20
芦荟 / 菠菜 / 甜椒 / 莲藕 / 南瓜	21
冬瓜 / 芥蓝 / 花菜 / 洋葱	22
生姜 / 莴苣 / 芦笋 / 小白菜	23
圆白菜 / 紫甘蓝 / 胡萝卜 / 白萝卜	24



## 第二章

### 自制蔬果汁，轻松又健康



#### 第 1 节 天然蔬果才是保健良药

天然蔬果营养多	26
探究蔬果的“四性”“五味”	27
了解体质，吃对蔬果	28

#### 第 2 节 蔬果汁疗法，将营养轻松锁住

制作蔬果汁好用工具大集合	31
自制蔬果汁的 10 大要诀	33
果蔬存储面面观	34



### 第1节 健胃消食

胡萝卜苹果酸奶汁	
助消化, 加强肠胃功能.....	36
黄瓜生姜汁	
镇定, 滋补肠胃.....	37
猕猴桃柳橙汁	
助消化, 清肠通便.....	37
苹果葡萄柚汁	
增进食欲, 补充维生素.....	38
火龙果汁	
开胃润肠, 帮助消化.....	38
苹果苦瓜鲜奶汁	
消炎退热, 健胃.....	39
芒果香蕉椰奶汁	
辅助改善偏食.....	39
洋葱苹果醋汁	
促进食欲.....	40
哈密瓜酸奶汁	
清凉爽口, 促进消化.....	40
葡萄柚酸奶汁	
帮助肠胃蠕动.....	41
仙人掌菠萝汁	
健胃补脾, 养颜护肤.....	41



### 双果柠檬汁

健胃补脾, 养颜护肤..... 41

### 第2节 润肺祛痰

#### 芒果柚子汁

化痰止咳, 生津润肺..... 42

#### 莲藕荸荠柠檬汁

清热消痰, 止咳..... 43

#### 白萝卜莲藕梨汁

润肺祛痰、生津止咳..... 43

#### 苹果萝卜甜菜汁

调整心肺功能..... 44

#### 百合红豆豆浆汁

缓解肺热肺燥..... 44

### 第3节 疏肝养肝

#### 柳橙白菜果汁

疏肝理气..... 45

#### 草莓葡萄柚黄瓜汁

淡化斑点, 清肝养肝..... 46

#### 甜瓜芦荟橙子汁

增强肝脏的解毒功能..... 46

#### 荸荠西瓜汁

利水消肿, 舒肝养血..... 47

#### 葡萄酸奶汁

增强肝脏功能..... 47

#### 苦瓜胡萝卜牛蒡汁

解降肝火..... 47

### 第4节 益肾固精

#### 西瓜黄瓜柠檬汁

改善肾虚症状..... 48

#### 苹果桂圆莲子汁

益肾宁神..... 48

#### 莲藕豆浆汁

补心益肾, 清热润肺..... 49

#### 西瓜黄瓜汁

增强肾脏功能..... 49

#### 芹菜芦笋葡萄汁

活化肾脏功能..... 49

### 第5节 养心祛火

#### 菠菜荔枝汁

补心安神, 预防心脏病..... 50



菠萝苹果番茄汁	
净化血液, 防治心脏病	51
苹果胡萝卜甜菜汁	
调节心肺功能	51
小白菜苹果汁	
防止心脑血管疾病	51
胡萝卜梨汁	
清热降火, 保护心脏	52
莲藕鸭梨汁	
调节心律不齐	52
芦笋芹菜汁	
调治心律不齐	52

## 第6节 健脑提神

薄荷蜂蜜豆浆	
提神醒脑, 抗疲劳	53
胡萝卜香蕉柠檬汁	
补充营养, 增强抵抗力	54
胡萝卜苹果豆浆	
预防心脑血管疾病	54
香蕉苹果葡萄汁	
健脑益智, 消除疲劳	54
松子番茄汁	
为大脑提供养分	55
香蕉苹果梨汁	
健脑益智, 消除疲劳	55

## 第7节 增强免疫力

红黄甜椒汁	
增强抵抗力, 开胃	56
圆白菜蓝莓汁	
增强免疫力	57



胡萝卜甜菜根汁	
补充维生素, 提高免疫力	57
芒果酸奶	
美容护肤, 增强免疫力	58
葡萄鲜奶汁	
改善手脚冰冷	58
番茄酸奶果汁	
抗氧化, 提高抗病能力	59
芹菜海带黄瓜汁	
排毒, 防治心血管疾病	59
菠菜牛奶汁	
均衡营养, 增强抵抗力	60
西蓝花胡萝卜彩椒汁	
增强抗病能力	60

## 第四章 蔬果汁食疗方, 对症治百病



### 第1节 防治生活习惯病

#### · 高血压 ·

芝麻胡萝卜酸奶汁	
降低血压, 补充维生素	62
荞麦茶猕猴桃汁	
防止毛细血管破裂, 预防高血压	62
乌龙茶苹果汁	
去除体内活性氧, 降低血压	63

苹果豆浆汁	
降低胆固醇	63
洋葱橙子汁	
清理血管, 减少甘油三酯	63
芹菜菠萝鲜奶汁	
促进血液循环, 降低血压	64
西瓜芹菜汁	
预防高血压	64



火龙果降压果汁	
清热凉血, 降低血压	65
香瓜蔬菜蜜汁	
排出毒素, 降低血压	65
菠萝番茄苦瓜汁	
降低血压	65

### · 高血脂 ·

菠萝豆浆果汁	
去除多余血脂, 改善高血脂	66
桃子乌龙茶果汁	
促进脂质分解, 清通血液	66
洋葱蜂蜜汁	
预防和治疗高血脂	67
香蕉猕猴桃荸荠汁	
降低胆固醇, 减脂	67
茄子番茄汁	
抗氧化, 降低有害胆固醇含量	68
西蓝花绿茶汁	
保护血管, 畅清血脂	68
草莓双笋汁	
利尿降压, 保护血管	69
芹菜洋葱胡萝卜汁	
安定神经, 促进血液循环	69
芹菜番茄汁	
降低血压血脂	70
香蕉豇豆果汁	
降低血液中脂质含量	70



### · 糖尿病 ·

山药牛奶汁	
缓解血糖上升, 抑制胰岛素分泌	71
苹果汁	
降低人体血糖含量	71
番石榴芹菜汁	
辅助治疗糖尿病	72
苹果蜂蜜果汁	
促进体内胰岛素的分泌	72

### · 动脉硬化 ·

橙子豆浆果汁	
促进新陈代谢, 预防动脉硬化	73
香蕉可可果汁	
抗氧化, 预防动脉硬化	73
苹果番茄汁	
降低胆固醇	74
青椒葡萄柚汁	
保护心脏, 心血管功能	74
番茄洋葱芹菜汁	
预防动脉硬化	75
柑橘果汁	
强化毛细血管, 缓解脑中风症状	75
香蕉红茶果汁	
抗氧化, 稳定血压, 抵御中风	75

## 第2节 治疗肠胃疾病

### · 肠炎、胃溃疡 ·

圆白菜汁	
保护胃黏膜, 控制炎症	76
山药酸奶汁	
改善肠胃功能, 促进消化	76
番茄西芹汁	
防止胃溃疡, 消炎止痛	77
西芹香蕉可可汁	
预防胃溃疡	77
花椰菜汁	
对症消化性溃疡	77
圆白菜蔬果汁	
治疗胃炎、胃溃疡	78
圆白菜芦荟汁	
保健肠胃	78

### · 肠炎 ·

苹果香瓜汁	
改善肠胃不适	79

木瓜果汁	
缓解消化不良, 促进肠胃健康	79
乳酸菌香蕉汁	
有效预防大肠癌	80
南瓜杏汁	
保护肠道, 加速消化	80
苹果土豆汁	
润肠, 预防亚健康	80

### · 便秘、腹泻 ·

木瓜橙子豆浆汁	
清除宿便	81
莲藕甘蔗汁	
治疗腹泻	81
胡萝卜酸奶柠檬汁	
预防便秘, 清空宿便	82
玉米土豆牛奶汁	
促进排便, 增加肠内有益细菌	82
西蓝花牛奶汁	
清除肠道废弃物	83
菠萝果汁	
分解肠内有害物质	83
土豆莲藕汁	
肠胃蠕动, 告别便秘	83

### · 食欲不振 ·

苹果醋蔬菜汁	
去除体内活性氧, 开胃消食	84
胡萝卜树莓汁	
开胃	84
菠萝西瓜汁	
增进食欲, 助消化	85
紫苏梅子汁	
促进胃液分泌, 帮助肠胃消化吸收	85



香蕉菠萝汁	
润肠道, 增强食欲	85
芹菜苹果汁	
生津润肺, 增强食欲	86
甘蔗生姜茶	
缓解心烦、恶心等症状	86
葡萄柚香橙甜橘汁	
促进食欲	86

## 第3节 治疗女性疾病

### · 贫血 ·

草莓牛奶果汁	
预防贫血, 提高身体免疫力	87
梅脯红茶果汁	
补充铁元素, 调治贫血	87
红葡萄汁	
预防和改善贫血	88
胡萝卜菠菜汁	
改善血液循环, 调理贫血	88
胡萝卜蛋黄菜花汁	
防治腹泻, 补铁补血	89
毛豆葡萄柚乳酸饮	
改善气色	89
菠菜圆白菜汁	
补血止血	90
菠菜生姜酸奶汁	
补血, 生发阳气	90

### · 畏寒 ·

胡萝卜苹果醋汁	
促进血液循环, 改善畏寒体质	91
姜枣橘子汁	
暖宫散寒, 改善月经不调	91
南瓜桂皮豆浆	
促进血液循环, 驱走寒冷	92
大枣生姜汁	
滋阴壮阳, 保持体温	92
香瓜胡萝卜芹菜汁	
促进新陈代谢, 改善畏寒症状	93
玉米牛奶汁	
为身体提供能量	93

### · 乳腺增生 ·

胡萝卜西蓝花茴香汁	
防治乳腺癌, 润滑肌肤	94





芒果香蕉牛奶	
调节内分泌, 缓解抑郁	94
胡萝卜西芹莴苣汁	
补血, 预防乳腺增生	95
橙子蛋蜜汁	
预防乳腺增生	95
小白菜香蕉牛奶汁	
增强抵抗力, 调节抑郁情绪	95

### · 子宫肌瘤 ·

香蕉橙子果汁	
改善肤质, 预防子宫疾病	96
葡萄柚葡萄干牛奶	
提高免疫力, 保护子宫	96
西蓝花猕猴桃汁	
增强抵抗力, 预防子宫疾病	97
莴苣菠萝苹果汁	
抑制细胞癌化	97

### · 月经不调 ·

胡萝卜豆浆汁	
治疗月经不调	98
生姜苹果汁	
改善血液循环, 缓解经期疼痛	98
菠萝豆浆汁	
安神消痛	99
苹果菠萝老姜汁	
驱除宫内寒气	99

## 第4节 预防中老年疾病

### · 更年期综合征 ·

豆浆蓝莓果汁	
改善更年期症状	100
芹菜柚姜味汁	
缓解更年期生理症状	100

木瓜豆浆汁	
抗菌消炎, 安神养心	101
苹果油菜汁	
补中益气, 增强抵抗力	101
活力番茄蔬菜汁	
对抗细胞老化	101

### · 骨质疏松 ·

豆浆可可汁	
预防骨质疏松	102
橘子牛奶汁	
增加骨密度	102
苹果芥菜香菜汁	
补钙, 促进骨骼生长	103
南瓜橘子汁	
保护皮肤组织, 预防骨质疏松	103

### · 胸闷郁结 ·

杏仁燕麦鲜奶汁	
缓解胸闷症状	104
白萝卜圆白菜汁	
疏肝解郁	104
菠萝草莓橙汁	
酸甜可口, 消除郁闷情绪	105
橘子蜜汁	
调节心情, 舒缓压力	105
柠檬菠萝汁	
预防忧郁症	105

## 第5节 防治其他常见疾病

### · 咳嗽 ·

苹果小萝卜汁	
助消化, 止咳嗽	106
草莓樱桃汁	
消痛止咳, 清神	106
莲藕荸荠汁	
生津润肺, 清热化痰	107
番茄葡萄柚乳酸饮	
润喉, 开胃消食	107
莲藕橘皮蜜汁	
清热化痰, 止咳化痰	107

### · 哮喘 ·

橘子苹果汁	
止咳平喘, 促进血液循环	108
柳橙汁	
清热化痰, 平喘	108

综合蔬果汁	
辅助治疗气喘	109
莲藕甜椒苹果汁	
治疗哮喘, 防治感冒	109
柳橙菠菜汁	
止咳化痰, 对抗气喘	109

### · 咽炎 ·

白萝卜雪梨橄榄汁	
利咽生津, 适用于急性咽炎	110
草莓葡萄柚汁	
生津利喉, 消炎止痛	110
橘子雪梨汁	
清热化痰, 提高免疫力	111
西瓜苹果汁	
清热化痰, 健脾益胃	111

甜椒草莓苹果汁	
消炎利尿	111

### · 感冒 ·

芹菜香蕉汁	
双重镇静效果	112
草莓果汁	
治疗和预防感冒	112
桃子石榴汁	
健胃提神, 预防季节性流感	113
柳橙香蕉酸奶汁	
缓解感冒症状	113
菠菜柳橙苹果汁	
防治感冒, 补充体能	114
苹果莲藕橙子汁	
增强免疫力, 远离热伤风	114

## 第五章

# 蔬果汁养颜方, 喝出美丽容颜



### 第 1 节 美白亮肤

橘芹花椰汁	
降压安神, 亮泽皮肤	116
葡萄柚蔬菜汁	
排毒养颜, 嫩白皮肤	117
猕猴桃西蓝花菠萝汁	
抗氧化, 养颜排毒	117
柳橙柠檬汁	
调理气色差的症状	118
芦荟甜瓜橘子汁	
美容护肤, 补肌益体	118
橙子黄瓜汁	
美白肌肤	119
黄芪李子果奶	
补气美白, 减肥润肤	119
蔬菜豆腐汁	
除斑美容, 肌肤亮白	120
草莓蒲公英	
皮肤嫩滑, 白里透红	120
润肤多汁蜜饮	
美白润肤, 去痘消肿	120

### 第 2 节 清痘淡斑

草莓哈密瓜菠菜汁	
----------	--

泻火下气, 消除痘痘	121
黄瓜木瓜柠檬汁	
消除痘痘, 滋润皮肤	121
苹果胡萝卜牛奶汁	
防治皮肤过敏	122
猕猴桃酸奶汁	
消痘除印	122
草莓柠檬汁	
去除粉刺、痤疮	123
枇杷苹果汁	
祛火除燥, 痘痘不见	123
杞芭莴笋汁	
润泽皮肤, 预防痤疮	123

### 第 3 节 淡化斑纹

油梨柠檬橙子汁	
延缓衰老, 黑斑不见	124
山楂柠檬蓝莓汁	
赶走斑纹	124
柠檬芹菜香瓜汁	
淡化黑斑, 清除雀斑	125
猕猴桃甜橙柠檬汁	
消除黑色素	125
葡萄柚甜椒汁	



美白祛斑.....	126
芹菜橘子汁	
改善皮肤暗沉.....	126
柠檬茭白瓜汁	
嫩白保湿, 淡化雀斑.....	127
蒲公英葡萄柚汁	
祛除斑纹, 消肿散结.....	127

#### 第4节 晒后修复

苹果柿子汁	
抗氧化, 晒后修复.....	128
抹茶牛奶汁	
抗氧化, 亮白肌肤.....	129
小黄瓜蜂蜜饮	
紧致肌肤, 赶走黑色素.....	129
芝麻番茄汁	
去除体内老化物质.....	129
黄瓜猕猴桃汁	
抗衰老, 养颜美容.....	130
菠菜番茄汁	
抗氧化, 预防晒斑.....	130
西蓝花芒果汁	
富含维生素, 美容养颜.....	130
草莓橙子牛奶汁	
抗氧化, 防止晒斑.....	131
绿茶牛奶	
修复晒后肌肤.....	131
芦荟柠檬汁	
促进消化, 亮白肌肤.....	131

#### 第5节 消皱嫩肤

芒果芹菜汁	
强化维生素吸收, 抗氧化.....	132
桑葚柠檬牛奶汁	
消除皱纹, 延缓衰老.....	133
香蕉杏仁汁	
永葆肌肤年轻.....	133

西瓜番茄汁	
抗氧化, 平复皱纹.....	133
抹茶香蕉牛奶汁	
抗氧化, 保养肌肤.....	134
草莓小白菜柠檬汁	
双重抗氧化效果.....	134
胡萝卜西瓜汁	
抗衰老, 增强皮肤弹性.....	135
西瓜芹菜胡萝卜汁	
防止细胞老化, 对抗细纹.....	135
雪梨木瓜柠檬汁	
抚平皱纹, 延缓衰老.....	135

#### 第6节 乌发润发

白菜柿子汁	
防治头发干燥.....	136
苹果胡萝卜汁	
滋养肌肤, 生津润发.....	137
苹果芥蓝汁	
治疗脱发.....	137
核桃杏仁甜椒汁	
防止脱发, 保持秀发光泽.....	138
胡萝卜苹果姜汁	
保持头皮健康.....	138
香蕉橙子豆浆汁	
保持发丝光泽.....	139
黑芝麻芦笋豆浆汁	
防治少白发和脱发.....	139
核桃油梨牛奶汁	
调理发质干枯.....	139
胡萝卜苹果莴苣汁	
净化血液, 改善发质.....	140
菠菜芹菜汁	
明目护发.....	140
黑芝麻香蕉汁	
养发护发.....	140

## 第六章

# 蔬果汁减肥方, 喝出窈窕身材



### 第1节 消脂瘦身

葡萄柚香瓜柠檬汁	
清肠开胃, 利于减肥.....	142

番茄黄瓜饮	
抗氧化, 塑造完美体型.....	143
葡萄柚杨梅汁	

帮助燃烧脂肪 .....	143
清热果汁	
减肥塑身, 延缓衰老 .....	144
大蒜胡萝卜甜菜根汁	
排出体内毒素, 利尿减肥 .....	144
甜椒蔬果饮品	
促进消化, 消炎利尿 .....	145
芒果飘雪凉饮	
甘甜爽口, 健身美体 .....	145
草莓柠檬梨汁	
美容瘦身, 缓解胃病 .....	145
<b>第2节 排毒纤体</b>	
柠檬葡萄柚汁	
排尽毒素, 自然瘦得健康 .....	146
芹菜胡萝卜汁	
排尽毒素, 纤体瘦身 .....	147
芦笋苦瓜汁	
抵制毒素囤积 .....	147
茼蒿圆白菜菠萝汁	
利尿排毒, 开胃消食 .....	148
莲雾汁	
利尿排毒, 清凉退火 .....	148
苹果牛奶汁	
排出体内毒素 .....	148
<b>第3节 防止水肿</b>	
冬瓜苹果蜜汁	
清热解暑, 消肿圣品 .....	149
姜香冬瓜蜜露	
通利小便, 祛除水肿 .....	150
西瓜皮菠萝鲜奶汁	
消除水肿 .....	150
香蕉西瓜汁	
消脂瘦身, 防止水肿 .....	151



苹果苦瓜芦笋汁	
轻松摆脱水肿 .....	151
哈密瓜木瓜汁	
消肿利尿, 补充铁质 .....	152
冬瓜生姜汁	
清热解毒, 消肿利尿 .....	152
西瓜苦瓜汁	
降脂瘦身, 预防水肿 .....	152
<b>第4节 丰胸美体</b>	
木瓜玉米牛奶果汁	
美肤丰胸, 降脂减肥 .....	153
木瓜牛奶汁	
改善胸部平坦 .....	154
李子蛋蜜奶	
补充营养, 美白丰胸 .....	154
<b>第5节 腹部消脂</b>	
芹菜香蕉酸奶汁	
润肠清肠, 减去腹部脂肪 .....	155
菠萝柳橙蛋黄果汁	
帮助消耗腹部脂肪 .....	156
黄瓜胡萝卜汁	
抗氧化, 辅助减肥 .....	156
葡萄菠萝杏汁	
消除腹部脂肪与赘肉 .....	156

## 第七章 选对蔬果汁补对身, 全家老少保健康



<b>第1节 孕产妇</b>	
土豆芦柑姜汁	
防止和缓解孕吐 .....	158
茼蒿生姜汁	
帮助肠胃蠕动, 增进食欲 .....	158

香蕉蜜桃牛奶果汁	
促进排便, 改善孕期肤色 .....	159
榴梿果汁	
健脾补气, 温补身体 .....	159
葡萄苹果汁	



产后调养.....	160
菠萝西瓜皮菠菜汁	
补气生血.....	160
芝麻菠菜汁	
益气补血.....	161
菠菜苹果汁	
调节气色.....	161
芒果苹果橙子汁	
补充各种营养和维生素.....	162
红薯香蕉杏仁汁	
确保孕妈妈营养均衡.....	162
杂锦果汁	
补充天然维生素.....	163
草莓番茄汁	
补养气血.....	163
<b>第2节 儿童</b>	
樱桃酸奶	
肤色红润, 预防小儿感冒.....	164
红薯苹果牛奶	
增强免疫力, 促进骨骼生长.....	164
雪梨黄瓜汁	
润肠通便, 香甜可口.....	165
西蓝花橙子豆浆	
促进小儿大脑、骨骼发育.....	165
菠萝苹果汁	
开胃助消化.....	166
百合山药汁	
固肾利水, 防治小儿盗汗.....	166
胡萝卜山楂汁	
消食生津, 促进食欲.....	167
红枣苹果汁	
补中益气, 促进智力发育.....	167
菠萝油菜汁	
补充维生素, 预防便秘.....	167

### 第3节 学生

核桃牛奶汁	
补充营养, 改善睡眠.....	168
苹果胡萝卜菠菜汁	
保护眼睛, 迅速补充能量.....	169
猕猴桃葡萄芹菜汁	
润肠通便, 补充身体能量.....	169
白菜心胡萝卜芥菜汁	
明目养生, 增强抵抗力.....	170
葡萄果醋汁	
缓解紧张神经.....	170
鲜葡萄蜜汁	
补益大脑, 缓解压力.....	171
草莓菠萝汁	
改善记忆力.....	171

### 第4节 老年人

番茄大白菜汁	
预防高血压、便秘.....	172
小白菜苹果奶汁	
预防骨质疏松.....	173
茼蒿苹果汁	
对抗失眠.....	173
丝瓜苹果汁	
预防老年性疾病.....	174
香蕉番茄牛奶汁	
补充能量.....	174
菠萝猕猴桃鲜奶汁	
口味香甜, 开胃促消化.....	175
草莓苹果汁	
适宜饭后饮用, 帮助消化.....	175

### 第5节 上班族

菠萝甜椒杏汁	
消除疲倦, 预防感冒.....	176
芦荟香瓜橘子汁	
对抗辐射, 提高免疫力.....	177
哈密瓜菠萝汁	
生津止渴, 促消化.....	177
洋葱苹果汁	
安神养心, 提高睡眠质量.....	178
葡萄圆白菜汁	
赶走亚健康状态.....	178
菠萝柠檬汁	
改善易怒和焦躁情绪.....	179



西瓜菠萝蜂蜜汁	
清热解毒.....	179
橘子杋果汁	
改善情绪低落.....	179
<b>第6节 开车族</b>	
胡萝卜苹果芹菜汁	
缓解疲劳, 充沛精力.....	180
番茄甜椒汁	
缓解眼睛疲劳.....	181
圆白菜青椒汁	
抗氧化, 缓解腰痛.....	181
夏日南瓜汁	
保护黏膜、视网膜.....	182
苹果无花果汁	
瞬间恢复体力.....	182
<b>第7节 烟癮一族</b>	
猕猴桃葡萄汁	
坚固牙齿, 清热利尿.....	183
百合圆白菜蜜饮	
增强肺部功能.....	184
荸荠葡萄猕猴桃汁	
预防牙龈出血, 清热利尿.....	184
猕猴桃椰奶汁	
净化口腔空气.....	185
苦瓜胡萝卜汁	
充沛精力, 预防肺癌.....	185

<b>第8节 经常喝酒一族</b>	
西瓜莴苣汁	
增强肝脏功能.....	186
芝麻香蕉奶汁	
减轻肝脏负荷.....	187
姜黄果汁	
清神抗氧化, 解酒.....	187
菠萝圆白菜汁	
改善宿醉后头痛.....	188
草莓苹果白萝卜汁	
缓解酒后头痛.....	188
<b>第9节 咖啡成癮一族</b>	
猕猴桃橙子柠檬汁	
抗皱祛斑, 提神养性.....	189
草莓花椰汁	
通便利尿, 提神养气.....	190
香蕉蓝莓汁	
恢复活力.....	190
<b>第10节 经常在外就餐一族</b>	
苹果香蕉芹菜汁	
通便排毒, 降低血压.....	191
菠萝苦瓜汁	
清热解毒, 去除油腻.....	192
橙子杋果酸奶汁	
改善胃口, 促进食欲.....	192

## 第八章

# 四季养生蔬果汁——因时调养, 喝出四季健康



### 第1节 春季蔬果汁: 清淡养阳

大蒜甜菜根芹菜汁	
杀菌消毒, 预防感冒.....	194
哈密瓜草莓牛奶果汁	
补充营养, 滋阴补阳.....	195
橘子胡萝卜汁	
促进新陈代谢, 生发阳气.....	195
洋葱彩椒汁	
预防感冒.....	196
草莓苦瓜彩椒汁	
消炎去火, 增强抵抗力.....	196

### 第2节 夏季蔬果汁: 清热消暑

胡萝卜苹果橙汁	
开胃助消化, 增强免疫力.....	197
雪梨西瓜香瓜汁	
清热排毒, 肌肤保持水润.....	198
杋果椰子香蕉汁	
防暑消烦, 开胃爽口.....	198
莲藕柳橙苹果汁	
解暑清热, 预防中暑.....	199
黄瓜葡萄香蕉汁	
清热去火, 增强食欲.....	199



### 第3节 秋季蔬果汁：生津防燥

胡萝卜番茄蜂蜜汁	
增强抵抗力，预防秋晒	200
雪梨汁	
清热解毒，润肺生津	201
柑橘苹果汁	
生津止咳，润肺化痰	201
南瓜柑橘果汁	
清火解毒，预防感冒	202

蜂蜜柚子雪梨汁	
生津去燥	202

### 第4节 冬季蔬果汁：温经散寒

茴香甜橙姜汁	
温经散寒，养血消瘀	203
桂圆芦荟汁	
消肿止痒，补血	204
南瓜红枣汁	
润肠益肝，暖身驱寒	204

## 第九章 特色蔬果汁，特效养生法



### 第1节 花果醋

玫瑰醋饮	
调理气血，美容养颜	206
甜菊醋饮	
缓解疲劳，减肥驻颜	207
菠萝醋汁	
预防关节炎	207
猕猴桃醋汁	
抗氧化，预防癌症	208
金钱薄荷醋饮	
促进消化，解除疲劳	208

### 第2节 蔬果蜂蜜汁

蜂蜜阳桃汁	
增强抵抗力	209
哈密瓜蜂蜜汁	
清爽怡人，润肠道	210
番茄蜂蜜汁	
补充维生素，预防癌症	210
番石榴蜂蜜汁	
养颜美容，抗氧化	211
香瓜生菜蜜汁	
缓解神经衰弱症状	211

### 第3节 蔬果豆浆汁

大枣枸杞豆浆	
补虚益气，安神补肾	212
黄瓜雪梨豆浆	
清热解渴，润肺生津	213

芝麻豆浆	
延缓衰老，减少白发	213
豆浆蔬果汁	
调节产后乳汁分泌	214
猕猴桃绿茶豆浆	
抗衰老，美白肌肤	214

### 第4节 蔬果牛奶汁

芦笋白芝麻牛奶汁	
缓解精神疲劳	215
木瓜芝麻牛奶汁	
丰胸美体，焕颜润白	216
木瓜香蕉牛奶汁	
增强肠胃蠕动，丰胸塑身	216
芝麻蜂蜜牛奶汁	
预防心脑血管疾病	217
圣女果红椒奶汁	
抗氧化，延缓衰老	217

### 第5节 蔬果粗粮汁

红豆香蕉酸奶汁	
滋润秀发，光洁肌肤	218
胡萝卜玉米枸杞汁	
明目美肤，预防肠癌	219
葡萄芝麻汁	
黑亮秀发，延缓衰老	219
香蕉麦片饮汁	
滋养秀发，提供养分	220
低卡魔芋果汁	
减轻体重，维护健康	220