



控制糖尿病 从饮食开始

何富乐 谢英彪◎主 编



菜肴少油少盐

“多吃肉、少吃饭”并不科学

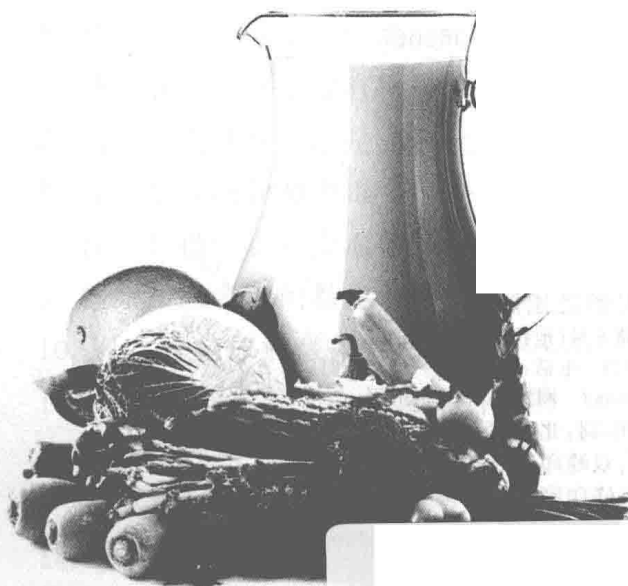
进餐定时定量

无糖糕点也要控制量

 金盾出版社

控制糖尿病从饮食开始

主 编	何富乐	谢英彪	
副主编	胡美兰	何赢伟	舒彩敏
编著者	黄 昊	沈炎彬	应艳新
	刘 玥	毛相荧	吴 臻
	沈 诺	郑梨艳	戴碧荣
	王雪娜	吕梦奕	练镜如
	祁思敏		



金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书简要介绍了糖尿病的病因、病理、临床表现、诊断及实验室检查等基础知识,详细介绍了运用茶饮、米粥方、汤羹方、菜肴方、主食方、饮料方、果汁方等治疗糖尿病的具体方法。本书实用性强,深入浅出,集科学性、知识性、趣味性于一体,适合糖尿病患者及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

控制糖尿病从饮食开始/何富乐,谢英彪主编.—北京:金盾出版社,2017.6
ISBN 978-7-5186-1271-0

I. ①控… II. ①何…②谢… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 066060 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:17.25 字数:240 千字

2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:64.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、糖尿病的基础知识

1. 什么是糖尿病 (1)
2. 糖尿病如何分类 (2)
3. 糖尿病的发病原因是什么 (3)
4. 糖尿病的发病率有多高 (4)
5. 糖尿病急性并发症有哪些 (5)
6. 糖尿病慢性并发症是如何分类的 (6)
7. 什么是乳酸性酸中毒 (7)
8. 什么是糖尿病性大血管病变 (8)
9. 糖尿病患者为何易患动脉硬化 (8)
10. 什么是糖尿病微血管病变 (9)
11. 糖尿病微血管病变是怎么引起的 (10)
12. 糖尿病性心脏病有何特点 (11)
13. 糖尿病眼科并发症有哪些 (12)
14. 糖尿病性白内障有何特点 (12)
15. 糖尿病易并发哪些感染 (13)
16. 糖尿病为何易并发感染 (13)
17. 糖尿病泌尿系感染有何特点 (14)
18. 糖尿病并发肺炎有何特点 (14)

19. 糖尿病并发肺结核有何特点	(15)
20. 糖尿病为何易并发胆囊炎	(15)
21. 慢性肝病对糖代谢有哪些影响	(15)
22. 糖尿病为何易发生脂肪肝	(16)
23. 糖尿病口腔并发症有哪些	(16)
24. 糖尿病患者为何易患感冒	(16)
25. 糖尿病有哪些症状	(17)

二、合理饮食防治糖尿病

1. 糖尿病患者每日需要多少热能	(20)
2. 糖尿病患者饮食治疗的目的是什么	(21)
3. 糖尿病患者如何安排饮食	(21)
4. 糖尿病患者如何选择食物	(24)
5. 什么是糖尿病患者的食物交换份	(25)
6. 糖尿病患者每日摄入三大营养素的比例是多少	(26)
7. 少量多餐对糖尿病控制有什么好处	(27)
8. 糖尿病患者如何补充蛋白质	(27)
9. 糖尿病患者每日摄入多少蛋白质为宜	(28)
10. 糖尿病患者摄入多少脂肪为宜	(29)
11. 什么样的脂肪对糖尿病患者有利	(29)
12. 为什么糖尿病患者不能过多食用脂肪	(30)
13. 胆固醇对糖尿病患者有什么影响	(30)
14. 糖尿病患者越少吃主食越好吗	(31)
15. 为什么糖尿病患者适宜多吃高纤维素饮食	(32)
16. 糖尿病患者饮食要限钠盐吗	(32)
17. 糖尿病患者可以吃糖吗	(33)
18. 糖尿病患者要限制饮水吗	(33)

19. 糖尿病患者喝什么饮料好	(34)
20. 糖尿病患者可以多吃豆类和豆制品吗	(35)
21. 糖尿病患者能吃薯类食品吗	(36)
22. 糖尿病患者怎么吃肉较为适宜	(36)
23. 糖尿病患者每日吃多少蛋类较为适宜	(37)
24. 糖尿病患者能不能吃海产品	(37)
25. 糖尿病患者可以吃水果吗	(37)
26. 糖尿病患者是否能随意吃花生及瓜子	(38)
27. 糖尿病患者在饮食控制中感到饥饿时怎么办	(39)
28. 糖尿病患者怎么吃粗粮	(39)
29. 食疗对糖尿病患者有什么必要性	(40)
30. 老年糖尿病患者的饮食安排有什么特点	(40)
31. 糖尿病孕妇的饮食安排有什么特点	(41)
32. 糖尿病儿童的饮食安排有什么特点	(41)
33. 糖尿病肾病患者的饮食安排有什么特点	(42)
34. 消瘦的糖尿病患者可以不控制饮食吗	(42)
35. 莜麦面对糖尿病患者有什么好处	(43)
36. 玉米须对糖尿病患者有什么好处	(44)
37. 番薯叶对糖尿病患者有什么好处	(44)
38. 豆品饮料对糖尿病患者有什么好处	(44)
39. 魔芋对糖尿病患者有什么好处	(45)
40. 赤小豆对糖尿病患者有什么好处	(46)
41. 白扁豆对糖尿病患者有什么好处	(46)
42. 苦瓜对糖尿病患者有什么好处	(46)
43. 冬瓜对糖尿病患者有什么好处	(47)
44. 丝瓜对糖尿病患者有什么好处	(48)
45. 黄瓜对糖尿病患者有什么好处	(48)
46. 大蒜对糖尿病患者有什么好处	(49)

- 47. 山药对糖尿病患者有什么好处 (49)
- 48. 洋葱对糖尿病患者有什么好处 (50)
- 49. 芹菜对糖尿病患者有什么好处 (50)
- 50. 胡萝卜对糖尿病患者有什么好处 (51)
- 51. 萝卜对糖尿病患者有什么好处 (52)
- 52. 芦笋对糖尿病患者有什么好处 (52)
- 53. 韭菜对糖尿病患者有什么好处 (53)
- 54. 黑芝麻对糖尿病患者有什么好处 (53)
- 55. 银耳对糖尿病患者有什么好处 (54)
- 56. 柚子对糖尿病患者有什么好处 (55)
- 57. 罗汉果对糖尿病患者有什么好处 (55)
- 58. 海带对糖尿病患者有什么好处 (56)
- 59. 猪胰对糖尿病患者有什么好处 (57)
- 60. 鱼类对糖尿病患者有什么好处 (57)
- 61. 泥鳅对糖尿病患者有什么好处 (58)
- 62. 海参对糖尿病患者有什么好处 (59)

三、饮食治疗糖尿病

(一) 糖尿病患者的食疗原则 (60)

(二) 茶饮方 (62)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 白果薏苡仁饮 (62) | 赤小豆洋参消渴茶 (64) |
| 白萝卜豆奶茶 (62) | 蛋醋口服液 (64) |
| 百药煎茶 (62) | 二皮瓜蒌袋泡茶 (65) |
| 扁豆花粉消渴茶 (63) | 瓜蒌根饮 (65) |
| 陈皮茴香饮 (63) | 瓜皮枸杞乌梅饮 (65) |
| 陈粟米健脾茶 (63) | 瓜皮荷叶茶 (65) |
| 赤小豆冬瓜茶 (64) | 瓜皮花粉饮 (66) |

核桃仁山楂菊花饮	(66)	山药黄芪饮	(71)
黑芝麻茶	(66)	山药天花粉茶	(71)
胡萝卜枸杞子茶	(66)	生地石膏茶	(72)
韭菜双冬消渴茶	(67)	生津茶	(72)
枸杞子红茶	(67)	石斛茶	(72)
菊槐茶	(67)	桃树胶饮	(72)
苦瓜绿茶	(68)	西瓜速溶饮	(73)
苦菊饮	(68)	鲜姜绿茶饮	(73)
瓜蒌根饮	(68)	番石榴叶消渴茶	(73)
李蜜饮	(69)	消渴茶	(73)
麦冬茶	(69)	一甲煎	(74)
杞枣豆汁饮	(69)	玉米须茶	(74)
芹菜葛根消渴茶	(69)	玉竹乌梅茶	(74)
人参五味子茶	(70)	止消渴速溶饮	(75)
三冬消渴茶	(70)	猪胆煎	(75)
山药黄连饮	(71)	猪胰玉米须煎	(75)
(三)米粥方	(76)		
荸荠粥	(76)	赤小豆粟米粥	(79)
扁豆大枣粟米粥	(76)	地黄花粥	(79)
扁豆粟米粥	(76)	地黄粥	(79)
扁豆玉米粥	(77)	冬瓜栗子赤豆粥	(80)
扁豆粥	(77)	豆浆粟米粥	(80)
菠菜根内金粥	(77)	二冬粥	(80)
蚕蛹粥	(77)	葛根粉粥	(81)
赤豆茅根粥	(78)	枸杞麦冬粥	(81)
赤豆山药粥	(78)	枸杞叶粥	(81)
赤豆燕麦粥	(78)	枸杞子叶粥	(81)
赤小豆甘草粥	(78)	枸杞子粥	(82)

瓜蒌粥	(82)	南瓜燕麦粥	(91)
桂黄浆粥	(82)	鲑鱼粥	(91)
海参粥	(83)	牛肉粳米粥	(92)
黑芝麻粥	(83)	糯米香芋粥	(92)
胡萝卜鲍鱼粥	(83)	荞麦绿豆粥	(92)
花生菠菜粟米粥	(84)	芹菜粥	(93)
花生葛根粉粥	(84)	鳅鱼粥	(93)
花生芹菜粥	(84)	瑞香马蹄粥	(93)
黄雌鸡粥	(85)	山药莼肉粥	(94)
黄豆粥	(85)	山楂粥	(94)
黄瓜粟米粥	(85)	生芦根粥	(94)
黄芪山药粥	(85)	石膏麦冬粥	(94)
鸡汁粥	(86)	石斛粥	(95)
脊肉粥	(86)	首乌粥	(95)
鲫鱼粟米粥	(86)	双根紫米粥	(95)
豇豆粥	(87)	双皮麦冬粥	(96)
金樱子粥	(87)	粟米鲜牡蛎粥	(96)
菊芋猪肉粥	(87)	粟米粥	(96)
腊八粥	(88)	天花粉粥	(97)
莲藕粥	(88)	甜浆粥	(97)
高粱米粥	(88)	西洋参粥	(97)
绿豆葛根粥	(89)	小麦大枣粥	(97)
绿豆粥	(89)	燕麦糯米粥	(98)
绿合玉花粥	(89)	羊脊骨粥	(98)
萝卜粥	(90)	羊乳粥	(98)
萝卜虾米粥	(90)	杨梅绿豆粥	(99)
麦麸茶粥	(90)	洋葱花粉粥	(99)
麦麸南瓜粥	(91)	洋葱粥	(99)

薏苡仁山药粥	(100)	猪肚粥	(101)
玉米须山药粥	(100)	猪胰乌鸡膏粥	(101)
泽泻粥	(100)	竹笋米粥	(101)
栀子仁竹叶粥	(100)	紫皮大蒜粥	(102)
(四)汤羹方	(102)		
鹌鹑枸杞杜仲汤	(102)	黄豆干贝兔肉汤	(110)
百合枇杷藕羹	(102)	黄精玉竹猪胰汤	(110)
蚌肉苦瓜汤	(103)	黄芪猴头汤	(111)
扁豆花粉山药羹	(103)	鸡蓉粟米羹	(111)
甲鱼滋肾汤	(103)	金苓菠菜汤	(111)
参枣老鸽汤	(104)	菊花粉丝汤	(112)
赤小豆鲫鱼羹	(104)	菌蘑佛手汤	(112)
赤银蒸羹	(104)	瓜蒌根羹	(112)
冬瓜淡菜汤	(105)	栗子香菇汤	(113)
冬瓜连锅汤	(105)	桂圆枣仁芡实汤	(113)
豆腐菱面汤	(105)	绿豆萝卜汤	(113)
豆浆鸡蛋羹	(106)	猕猴桃羹	(114)
豆浆合面汤	(106)	猕猴桃银耳羹	(114)
番茄豆腐鱼丸汤	(106)	糯米桑皮汤	(114)
枸杞雏鸽汤	(107)	芹瓜蛋羹	(114)
枸杞叶蚌肉汤	(107)	人参汤	(115)
枸杞子乌鸡汤	(108)	山药玉竹鸽肉汤	(115)
海米冬瓜汤	(108)	山楂山药羹	(115)
黑豆大枣鲤鱼汤	(108)	山楂玉米须汤	(116)
黑豆浮小麦汤	(109)	双瓜木耳汤	(116)
黑芝麻薏苡仁羹	(109)	丝瓜牡蛎汤	(116)
红枣瓜皮番茄汤	(109)	素笋汤	(117)
花生人参汤	(110)	粟米薏苡仁绿豆羹	(117)

甜菊灵芝汤	(118)	玉竹猪瘦肉汤	(120)
蕹菜荸荠汤	(118)	猪肾冬瓜汤	(121)
乌龟玉米须汤	(118)	猪胰淡菜汤	(121)
乌鱼冬瓜汤	(119)	猪胰汤	(121)
虾皮豆腐玉米须汤	(119)	猪胰玉米须汤	(122)
雪梨菠菜汤	(119)	竹笋汤	(122)
羊肝菠菜鸡蛋汤	(120)	紫菜白萝卜汤	(122)
胰泥豆羹	(120)		
(五) 菜肴方	(123)		
八宝豆腐	(123)	贝母甲鱼	(130)
扒冬瓜球	(123)	菠菜肉丝粉	(131)
扒干贝冬瓜球	(123)	菠菜头烧虾米	(131)
扒芹菜	(124)	菠萝杏露	(131)
白扒鱼翅	(124)	炒二冬	(132)
白菜鳝鱼丝	(125)	炒双冬	(132)
白萝卜炒章鱼	(125)	陈皮腌桔梗	(133)
白萝卜烧牛肉	(125)	陈皮炸全蝎	(133)
白萝卜煮豆腐	(126)	赤小豆煨鲤鱼	(133)
白茅炖瓜菇	(126)	虫草炖雄鸡	(134)
百合慈姑烧蚬肉	(127)	葱油萝卜丝	(134)
拌菠菜泥	(127)	翠衣鳝丝	(134)
拌苦瓜丝	(128)	蛋炒萝卜干	(135)
拌蒲笋	(128)	蛋皮芹卷	(135)
拌肉丝菠菜	(128)	冬瓜香菇肉	(136)
拌素什锦	(129)	冬瓜苡仁脯	(136)
茼蒿鲜菇	(129)	枸杞杜仲炖鹌鹑	(137)
鲍鱼扒海参	(129)	枸杞炖狗肉	(137)
爆炒萝卜丝	(130)	枸杞炖牛鞭	(137)

枸杞番茄鱼片	(138)	黄豆焖猪肉	(149)
枸杞红枣鸡蛋	(138)	黄焖笋	(150)
枸杞黄鳝	(138)	火腿烧鱼肚	(150)
枸杞韭菜炒虾仁	(139)	藿香炒鱿鱼	(150)
枸杞葵花鸡	(139)	鸡蓉烩鱼翅	(151)
枸杞麦冬蛋丁	(140)	鸡油扒鱼肚	(151)
枸杞牛筋煲	(140)	家常瓜丝	(152)
枸杞肉丝	(140)	姜汁菠菜	(152)
枸杞银珠鱼	(141)	酱烧冬笋	(152)
枸杞油焖大虾	(141)	酱烧茭白	(153)
枸杞蒸肉丝	(142)	茭白炒鸡蛋	(153)
枸杞子三七鸡	(142)	茭白卷	(154)
枸杞子鱼鳔羹	(143)	茭白肉丝	(154)
瓜丝炒胰片	(143)	胶化童鸡	(155)
龟肉炖虫草	(143)	椒盐菠菜心	(155)
海米菠菜头	(144)	芥末萝卜丝	(155)
海米炆茭白	(144)	金菇绿芽	(156)
海蜇皮拌芹菜	(145)	金钱海参	(156)
蚝油鸡球	(145)	韭菜炒淡菜	(157)
核桃仁炒韭菜	(145)	菊花炒鸡片	(157)
荷花鱼翅	(146)	菊花笋	(157)
黑豆炖鲤鱼	(146)	菊苣炒素鸡	(158)
红杞活鱼	(146)	苦瓜蚌肉	(158)
红杞乌参鸽蛋	(147)	苦菜烧肉片	(158)
红烧荷包鱼翅	(147)	苦瓜拌马兰头	(159)
胡椒海参丝	(148)	凉拌胡萝卜丝	(159)
胡萝卜炒肉片	(148)	凉拌萝卜缨	(160)
琥珀冬瓜	(149)	凉拌油菜	(160)

两香笋	(160)	芹菜烧香干	(170)
卤双冬	(161)	青椒绿豆芽	(170)
萝卜炖鲍鱼	(161)	清水苦瓜	(171)
萝卜肉圆	(161)	清蒸冬瓜	(171)
萝卜烧蘑菇	(162)	瓢冬瓜	(171)
萝卜烧肉	(162)	人参枸杞烧海参	(172)
萝卜松	(162)	人参萝卜	(172)
萝卜丸子	(163)	肉末煨冬笋	(173)
麻辣葱片	(163)	肉末冬瓜	(173)
麻辣萝卜丝	(164)	肉丝炒苦瓜	(174)
麻辣笋	(164)	软炸白花鸽	(174)
麻蓉冬瓜	(164)	三冬煲豆腐	(174)
明月鱼翅	(165)	三丝海参	(175)
魔芋拌黄瓜	(165)	三鲜海参	(175)
南瓜炒田鸡	(166)	三鲜丝瓜	(176)
嫩豆腐南瓜	(166)	沙参玉竹煲老鸭	(176)
泥鳅炖芋艿	(166)	山药煲猪胰	(176)
酿苦瓜	(167)	山药蛤蜊肉	(177)
牛肉胶冻	(167)	山药杞子煲苦瓜	(177)
杞菊炸鸡肝	(167)	山药杞子炖猪脑	(177)
杞子鱼米	(168)	山药胰肚煲	(178)
炆三丝	(168)	山楂胡萝卜丝	(178)
芹菜拌干丝	(169)	凤汁鱼鳃萝卜	(179)
芹菜拌苦瓜	(169)	鳝背炒菠菜	(179)
芹菜炒腐竹	(169)		
(六)主食方	(180)		
枸杞米饭	(180)	八仙过海卤面	(180)
八味米饭	(180)	扁豆火烧	(181)

扁豆木瓜饭	(181)	枸杞子明目饭	(194)
菠菱水饺	(182)	瓜叶花卷	(195)
菜炒豆挂面	(182)	果酱汤圆	(195)
蚕茧冬瓜饭	(183)	海荞肉面	(196)
蚕茧蒸饼	(183)	核桃花果粽	(196)
蚕蛹扁食	(184)	荷虾蒸包	(197)
茶芋汤圆	(184)	黑枣百合粽	(198)
炒炒面	(185)	黑芝麻降糖糕	(198)
赤甘汤圆	(185)	红衣馄饨	(199)
赤小豆粟米饭	(186)	斛丝蒸饼	(199)
莼薏面花	(186)	花粉绿豆饭	(200)
粗粮面包	(187)	花生健脾蒸饭	(200)
蛋皮什锦饭	(187)	花生麻桃蜜糕	(201)
地龙馄饨	(188)	槐葛窝窝	(201)
丁果米饭	(188)	黄花菜蒸肉饼	(202)
冬果米糕	(189)	黄母鸡馄饨	(202)
冬楂糖包	(189)	黄知馒头	(202)
豆渣稀饭	(190)	藿香鹌蛋粽	(203)
杜蒲银杏饭	(190)	鸡丝炒面	(203)
粉葛麦馍	(190)	蕺菜煎饺	(204)
甘露炒饭	(191)	夹菜汉堡包	(204)
高钙银鱼挂面	(191)	夹菜三明治	(205)
葛粉粉冻	(192)	椒斛蒸卷	(205)
葛葵面片	(192)	蕉荷面鱼	(206)
蛤蚧馄饨	(192)	金芹馄饨	(206)
蛤蜊瓜面	(193)	桔梗米饭	(207)
公英菜窝窝	(194)	决明米饭	(207)
枸杞海鲜饭	(194)	苦菜炒饼	(208)

苦菜茵陈饭	(208)	茄蛋炒挂面	(221)
宽心素面	(208)	忍冬烧卖	(222)
瓜蒌蒲黄饼	(209)	葚果芦叶粽	(223)
烙松花饼	(209)	三仁汤圆	(223)
栗生窝窝	(210)	三色米饼	(224)
栗子花生粽	(210)	三色蒸卷	(224)
莲豆芡米糕	(211)	三仙春卷	(225)
莲肉糕	(211)	三子莲饭	(225)
苓仁桂花包	(212)	桑葛香饭	(226)
龙虾皮蒸饺	(212)	桑皮蒸饼	(226)
菱芋窝窝	(213)	桑葚米糕	(227)
绿豆芽饼	(213)	桑穗扁食	(227)
马蹄米糕	(214)	桑枝火腿粽	(228)
麦麸饼	(214)	砂蜡米饭	(228)
玫益米饭	(215)	鳝鱼干饭	(229)
魔芋火烧	(215)	什锦杂粮饭	(229)
柰葛米花	(215)	石芦卤面	(230)
蓬子菜蒸饺	(216)	石竹花面鱼	(231)
芪米蒸饼	(216)	双莲桂花粽	(231)
芪肉抻面	(217)	双牛蒸包	(232)
杞莽扁食	(217)	双笋炒糕	(232)
杞叶蛋饼	(218)	双玉窝窝	(233)
荠菱菊花粽	(218)	丝瓜疙瘩	(233)
荠菱窝窝	(219)	丝瓜油面筋	(234)
芡果馍馍	(220)	四味杂粮饭	(234)
荞麦韭菜饼	(220)	松黄米糕	(234)
荞麦面	(220)	苏香粉葛饺	(235)
荞麦牛肉蒸饺	(221)	粟米赤小豆饭	(235)

粟米蜂糕	(236)	燕麦面	(241)
粟米鸡蛋蒸糕	(236)	燕麦天花粉薏苡仁饼	(242)
粟米面赤豆糕	(236)	燕麦薏苡仁饼	(242)
粟米炸饼	(237)	羊腩烧卖	(243)
天麻蛋饼	(237)	薏葛白果馍	(244)
菟丝紫米饭	(237)	薏合蒸卷	(244)
翁莠榆菜卷	(238)	薏苓馒头	(244)
鲜肉粽子	(238)	薏苡鸡丝面	(245)
苋肤炒粉	(239)	茵粮煎饼	(245)
香菇薄饼	(239)	柚瓢米糕	(246)
蟹菱蒸饺	(239)	柚肉酥饼	(246)
胭脂馄饨	(240)	柳叶糊塌	(247)
胭脂蒸饺	(241)		
(七) 饮料方	(247)		
豆汁米糊	(247)	苹果南瓜糊	(249)
蛤蚧酒	(248)	人参枸杞酒	(250)
枸杞子酒	(248)	燕麦地黄糊	(250)
黑芝麻消渴糊	(248)	莜麦地黄糊	(250)
黄豆粉白面糊	(249)	玉米黄豆糊	(251)
胚芽花粉豆浆	(249)	玉米牛奶	(251)
(八) 果菜汁	(251)		
芹菜苹果汁	(251)	番茄油菜香菇汁	(253)
芹菜鲜汁	(252)	番石榴汁	(254)
五汁饮	(252)	海带柠檬汁	(254)
洋葱生地牛奶饮	(252)	胡萝卜草莓汁	(254)
包心菜苹果汁	(253)	胡萝卜卷心菜苹果汁	(255)
番茄菠萝汁	(253)	卷心菜草莓汁	(255)
番茄苦瓜汁	(253)	苦瓜芦笋汁	(255)

苦瓜南瓜汁	(256)	芹菜葡萄菠萝汁	(258)
苦瓜汁	(256)	芹菜汁豆奶	(259)
木耳油菜莴苣汁	(256)	青椒橘子苹果汁	(259)
南瓜胡萝卜汁	(257)	青椒苦瓜薄荷汁	(259)
苹果甘蓝菜汁	(257)	青椒竹笋薄荷汁	(260)
苹果茼蒿汁	(257)	桑葚汁	(260)
茄子芹菜卷心菜汁	(257)	生菜芹菜苹果汁	(260)
芹菜苹果柠檬汁	(258)	四合一果菜汁	(260)