

超值全彩
白金版

蔬果汁

养生大全

张学伟◎主编



中医古籍出版社

蔬果汁 养生大全

张学伟 主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬果汁养生大全/张学伟主编. - 北京:中医古籍出版社, 2015.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0872 - 5

I. ①蔬… II. ①张… 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(2015)第 098489 号

蔬果汁养生大全

主 编 张学伟

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0872 - 5

定 价 68.00 元





前言

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。每天多摄取蔬菜和水果的确非常重要，但要保持营养平衡并非易事。每日食用 500 克以上的蔬菜、水果才能满足人体对维生素最基本的需求。

每天要吃下超过 500 克的水果和蔬菜，对于大多数人来说不太容易实现，而将这些蔬菜和水果榨成汁，当作饮料，就容易多了。因此，越来越多的人开始爱上喝这种补充营养、调理体质、养生保健的新方式。水果榨汁，蔬菜榨汁，蔬菜和水果搭配榨汁，花样繁多，口感、健康功效各有千秋。人们可根据自身体质、养生保健需求、口味偏好来选择。

果汁是以水果为原料，经过物理方法如压榨、离心、萃取等得到的汁液。果汁中保留了水果中大部分营养成分，如维生素、矿物质、糖分和膳食纤维中的果胶等，口感也优于普通的白开水。常喝果汁可以助消化、润肠道，补充膳食中营养成分的不足。

蔬菜汁是由蔬菜加工而成，蔬菜含有多种营养元素，在膳食结构当中有着不可替代的地位。将蔬菜榨成汁饮用，更易被人体消化和吸收，还能补充身体所需的各种能量，收获养生与排毒的双重功效。

蔬果汁是将蔬菜和水果搭配组合，打制而成。相比纯粹的果汁或蔬菜汁而言，蔬果汁则巧妙地获取了蔬菜和水果双重的营养功效，口味上也独具特色。尤其是对于一些味道苦涩的蔬菜，如苦瓜、生姜、西芹等，通过与香甜的水果搭配，口感上更易接受，营养也更加全面。饮用蔬果汁，还

可以补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提高免疫力。此外，蔬果汁中的纤维素也能帮助消化、排泄，促进新陈代谢，达到健身减肥、美容养颜的效果。

哪些蔬菜和水果可以用来做蔬果汁？各式各样的蔬果汁具体怎么做？不同品种怎么搭配才能更有营养？本书为普通读者自制蔬果汁和科学饮用蔬果汁养生提供了详尽指导。不仅介绍了蔬果汁的养生功效、科学配搭、合理饮用的保健知识，教会读者一次喝多少蔬果汁，什么时间喝最有益健康，什么季节、什么人群、什么体质喝什么果汁才养生……还详解了 600 余款对症养生蔬果汁。涵盖适合经常熬夜、工作压力大、饮食不规律等亚健康人群的蔬果汁；改善失眠、便秘、贫血、高血压、骨质疏松、消化不良等常见疾病的蔬果汁；清除体内垃圾，帮助排毒养颜的蔬果汁；满足儿童、学生、老人、孕妇等不同人群需要的蔬果汁；以及适合四季调养的蔬果汁等。选材方便，制作简单，只要准备一些蔬菜和水果，就可以轻轻松松在家调出一杯别具特色的健康饮品，给你的每一天增添些许新鲜的自然元素，时刻保持充沛的精力，也给你的全家送去健康关怀，为家人的健康保驾护航。

目录

第一章 >>>

常见蔬果的保健功效

西瓜 / 2
木瓜 / 2
香蕉 / 2
苹果 / 2
菠萝 / 2
葡萄 / 2
橙子 / 3
橘子 / 3
石榴 / 3
草莓 / 3
李子 / 3
鸭梨 / 4
柠檬 / 4
雪梨 / 4
樱桃 / 4
香瓜 / 4
柚子 / 4
桑葚 / 5

芒果 / 5
阳桃 / 5
柿子 / 5
乌梅 / 5
杏子 / 6
山楂 / 6
荸荠 / 6
桂圆 / 6
大枣 / 6
莲雾 / 6
山竹 / 7
猕猴桃 / 7
火龙果 / 7
哈密瓜 / 7
水蜜桃 / 7
葡萄柚 / 8
无花果 / 8
圣女果 / 8

番茄 / 8
生菜 / 8
油菜 / 9
茄子 / 9
香菜 / 9
黄瓜 / 9
芹菜 / 9
西芹 / 9
西兰花 / 10
白菜 / 10
苦瓜 / 10
山药 / 10
红薯 / 10
花生 / 10
黑豆 / 10
土豆 / 11
芦荟 / 11
菠菜 / 11

甜椒 / 11
芝麻 / 11
莲藕 / 12
玉米 / 12
南瓜 / 12
冬瓜 / 12
芥蓝 / 12
花菜 / 13
洋葱 / 13
生姜 / 13
甜菜 / 13
莴苣 / 13
芦笋 / 13
小白菜 / 14
圆白菜 / 14
紫甘蓝 / 14
胡萝卜 / 14
白萝卜 / 14

第二章 >>>

自制蔬果汁，喝得更健康

第1节

蔬果，纯天然的保健良药

- 天然蔬果才是保健良药 / 16
 - 维生素 / 16
 - 纤维质 / 16
 - 矿物质 / 17
 - 抗氧化物 / 17



- 探究蔬果的“四性”“五味” / 17
 - 蔬果的“四性” / 17
 - 蔬果的“五味” / 18
- 了解体质，吃对蔬果 / 19
 - 虚性体质 / 19
 - 实性体质 / 20

寒性体质 / 20
热性体质 / 20

第2节

蔬果汁疗法，将营养轻松锁住

- 榨汁机的选择和使用 / 21
 - 榨汁机的种类 / 21
 - 榨汁机的使用方法 / 21

- 自制蔬果汁的要诀 / 21
- 蔬果榨汁的搭配原则 / 22
- 蔬菜的营养功效 / 22
- 水果的营养功效 / 23
- 蔬菜水果的互补原则 / 23

- 如何喝蔬果汁更营养 / 24
- 蔬果汁要注意搭配 / 24
- 蔬果汁要喝新鲜的 / 24
- 每天一杯蔬果汁可使营养均衡 / 24
- 加盐会使水果汁更美味 / 24

- 早餐宜喝果汁 / 24
- 适量饮用蔬果汁 / 24
- 使用合适的容器放蔬果汁 / 24
- 果蔬存储面面观 / 25

第三章 >>>

一杯蔬果汁，增强体质

第1节 健胃消食

- 胡萝卜苹果酸奶汁
助消化，加强肠胃功能 / 28
- 黄瓜生姜汁
镇定，滋补肠胃 / 29
- 猕猴桃柳橙汁
改善肌肤干燥 / 29
- 猕猴桃可乐汁
治疗消化不良 / 30
- 苹果葡萄柚汁
解暑除烦，清凉可口 / 30
- 毛豆橘子奶
肠胃蠕动，排泄轻松 / 31
- 木瓜圆白菜鲜奶汁
防止肠道老化 / 32
- 火龙果汁
预防便秘，开胃 / 32
- 洋葱苹果醋汁
促进食欲 / 33
- 哈密瓜酸奶汁
清凉爽口，促进消化 / 34
- 苹果苦瓜鲜奶汁
消炎退热，健胃 / 35
- 芒果香蕉椰奶汁
辅助改善偏食 / 35



- 葡萄柚酸奶汁
帮助肠胃蠕动 / 36
- 李子酸奶汁
治疗肠胃吸收差 / 37
- 葡萄柚菠萝汁
开胃润肠，帮助消化 / 37
- 草莓柠檬优酪乳
促进消化，增强体质 / 38

第2节 润肺祛痰

- 桂圆枣泥汁
化痰止咳，生津润肺 / 39
- 莲藕荸荠柠檬汁
清热消痰，止咳 / 40
- 芒果柚子汁
清热祛痰 / 40
- 白萝卜莲藕梨汁
润肺祛痰，生津止咳 / 41
- 苹果萝卜甜菜汁
调整心肺功能 / 41
- 百合红豆豆浆汁
缓解肺热肺燥 / 42

第3节 疏肝养肝

- 柳橙白菜果汁
疏肝理气 / 43
- 苦瓜胡萝卜牛蒡汁
解降肝火 / 44
- 草莓葡萄柚黄瓜汁
淡化斑点，清肝养肝 / 44
- 甜瓜芦荟橙子汁
增强肝脏的解毒功能 / 45



- 荸荠西瓜汁
利水消肿，疏肝养血 / 45
- 葡萄酸奶汁
增强肝脏功能 / 46

第4节 益肾固精

- 西瓜小黄瓜汁
改善肾虚症状 / 47
- 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 / 48
- 西瓜黄瓜汁
增强肾脏功能 / 49
- 芹菜芦笋葡萄汁
活化肾脏机能 / 49

第5节 养心祛火

- 菠菜荔枝汁
补心安神，预防心脏病 / 50
- 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 / 51
- 莲藕鸭梨汁
调节心律不齐 / 52
- 芦笋芹菜汁
调治心律不齐 / 52
- 菠萝苹果番茄汁
净化血液, 防治心脏病 / 53
- 苹果胡萝卜甜菜汁
调节心肺功能 / 53

第6节

健脑提神

- 薄荷蜂蜜汁
提神醒脑, 抗疲劳 / 54
- 胡萝卜香蕉柠檬汁
补充营养, 增强抵抗力 / 55

- 胡萝卜苹果汁
预防心脑血管疾病 / 55
- 香蕉苹果葡萄汁
健脑益智, 消除疲劳 / 56
- 松子番茄汁
为大脑提供养分 / 56
- 香蕉苹果梨汁
健脑益智, 消除疲劳 / 57

第7节

增强免疫力

- 红黄甜椒汁
增强抵抗力, 开胃 / 58
- 秋葵汁
保持体力, 增强抵抗力 / 59
- 番茄酸奶果汁
抗氧化, 提高抗病能力 / 59

- 木瓜芝麻乳酸汁
改善失眠、多梦症状 / 60
- 圆白菜蓝莓汁
增强免疫力 / 60
- 胡萝卜甜菜根汁
补充维生素, 提高免疫力 / 61
- 芒果酸奶
美容护肤, 增强免疫力 / 61
- 葡萄鲜奶汁
改善手脚冰冷 / 62
- 番茄菠萝汁
有利于蛋白质的消化 / 62
- 芹菜海带黄瓜汁
排毒, 防治心血管疾病 / 63
- 菠菜牛奶汁
均衡营养, 增强抵抗力 / 63
- 西蓝花胡萝卜彩椒汁
增强抗病能力 / 64

第四章 >>>

一杯蔬果汁, 美容养颜

第1节

美白亮肤

- 橘芹花椰汁
降压安神, 亮泽皮肤 / 66
- 香蕉木瓜酸奶汁
补充养分, 有效排毒 / 67
- 蜜桃汁
改善肌肤暗沉 / 67
- 蜜枣黄豆牛奶
补血养血, 润泽肌肤 / 68
- 猕猴桃西蓝花菠萝汁
抗氧化, 养颜排毒 / 69
- 柳橙柠檬汁
调理气色差的症状 / 69
- 阳桃牛奶香蕉蜜
美白肌肤, 消除皱纹 / 70
- 芦荟甜瓜橘子汁
美容护肤, 补肌益体 / 71
- 猕猴桃菠萝苹果汁
抗衰老, 增强免疫力 / 71
- 橙子黄瓜汁
美白肌肤 / 72

- 香蕉火龙果汁
排出毒素, 美白肌肤 / 72
- 葡萄柚蔬菜汁
排毒养颜, 嫩白皮肤 / 73
- 猕猴桃蜂蜜汁
改善肌肤干燥 / 73
- 猕猴桃柳橙优酪乳
修护肌肤, 保持亮泽 / 74
- 南瓜牛奶果菜汁
抵御肌肤老化 / 75
- 香蕉杂果汁
缓解便秘, 美化肌肤 / 75
- 黄芪李子果奶
补气美白, 减肥润肤 / 76

第2节

清痘淡痕

- 草莓哈密瓜菠菜汁
泻火下气, 消除痘痕 / 77
- 黄瓜木瓜柠檬汁
消除痘痕, 滋润皮肤 / 78

- 柠檬生菜汁
祛油去脂, 痘痘立消 / 78
- 草莓橘子蔬果汁
治疗粉刺, 防止过敏 / 79
- 红糖西瓜饮
控油洁肤 / 79
- 桃子蜂蜜牛奶果汁
防治粉刺, 润肤养颜 / 80
- 苹果胡萝卜牛奶汁
防治皮肤过敏 / 80
- 猕猴桃酸奶汁
消痘除印 / 81



- 草莓柠檬汁
去除粉刺 / 81

第3节 淡化斑纹

- 油梨柠檬橙子汁
延缓衰老, 黑斑不见 / 82
- 山楂柠檬蓝莓汁
赶走斑纹 / 83
- 柠檬芹菜香瓜汁
淡化黑斑, 清除雀斑 / 83
- 猕猴桃甜橙柠檬汁
消除黑色素 / 84
- 葡萄柚甜椒汁
美白祛斑 / 84
- 香梨优酪乳
预防便秘, 消除雀斑 / 85
- 西蓝花黄瓜汁
淡化色斑, 美白瘦身 / 86
- 猕猴桃苹果柠檬汁
有效淡化色斑 / 86
- 柿叶柠檬柚子汁
防止细胞老化, 使黑色素消失 / 87
- 葡萄柚蔬菜汁
预防黑斑 / 87
- 葡萄葡萄柚香蕉汁
防止肌肤干燥, 淡化色斑 / 88
- 芹菜橘子汁
改善皮肤暗沉 / 89
- 胡萝卜芦笋橙子汁
抑制黑色素形成 / 89

第4节 晒后修复

- 苹果柿子汁
抗氧化, 晒后修复 / 90
- 芝麻番茄汁
去除体内老化物质 / 91
- 抹茶牛奶汁
抗氧化, 亮白肌肤 / 91
- 小黄瓜蜂蜜饮
紧致肌肤, 赶走黑色素 / 92
- 黄瓜猕猴桃汁
抗衰老, 养颜美容 / 92



- 橄榄薄荷汁
增强免疫力 / 93
- 菠菜番茄汁
抗氧化, 预防晒斑 / 93
- 西蓝花芒果汁
富含维生素, 美容养颜 / 94
- 草莓橙子牛奶汁
抗氧化, 防止晒斑 / 94
- 绿茶牛奶
修复晒后肌肤 / 95
- 芦荟柠檬汁
促进消化, 亮白肌肤 / 95

第5节 消皱嫩肤

- 蒲公英葡萄柚汁
祛除皱纹, 柔嫩肌肤 / 96
- 南瓜牛奶汁
预防皱纹, 促进血液循环 / 97
- 桑葚柠檬牛奶汁
消除皱纹, 延缓衰老 / 97
- 山药苹果优酪乳
消脂丰胸, 延缓衰老 / 98
- 西瓜番茄汁
抗氧化, 平复皱纹 / 99
- 芒果芹菜汁
强化维生素吸收, 抗氧化 / 99
- 猕猴桃桑葚奶
补充营养, 缓解衰老 / 100
- 苹果橙子汁
温和细腻, 滋养身体 / 101
- 胡萝卜西瓜汁
抗衰老, 增强皮肤弹性 / 101

- 西瓜芹菜胡萝卜汁
防止细胞老化, 对抗细纹 / 102
- 雪梨木瓜柠檬汁
抚平皱纹, 延缓衰老 / 102
- 橘子菠萝汁
改善循环, 抗氧化 / 103
- 香蕉杏仁汁
永葆肌肤年轻 / 103
- 抹茶香蕉牛奶汁
抗氧化, 保养肌肤 / 104
- 草莓小白菜柠檬汁
双重抗氧化效果 / 104
- 木瓜柳橙优酪乳
死皮消失, 光彩焕颜 / 105

第6节 乌发润发

- 白菜柿子汁
防治头发干燥 / 106
- 黄豆粉香蕉汁
改善脱发、须发早白 / 107
- 苹果胡萝卜汁
滋养肌肤, 生津润发 / 107
- 西瓜雪梨莲藕汁
生津止渴, 改善干枯发质 / 108
- 核桃杏仁甜椒汁
防止脱发, 保持秀发光泽 / 108
- 胡萝卜苹果姜汁
保持头皮健康 / 109
- 苹果芥蓝汁
治疗脱发 / 109
- 核桃油梨牛奶汁
调理发质干枯 / 110
- 香蕉橙子豆浆汁
保持发丝光泽 / 110



- 黑芝麻芦笋豆浆汁
防治少白头和脱发 / 111
 - 胡萝卜苹果莴苣汁
净化血液, 改善发质 / 111
 - 菠菜芹菜汁
明目护发 / 112
 - 黑芝麻香蕉汁
养发护发 / 112
- 第7节 3分钟自制蔬果护肤品**
- 面膜使用的十大注意事项 / 113
 - 测测你是哪种肤质 / 114
常见的五种肤质 / 114
自我检查肤质之几种方式 / 114
肤质特征与护理 / 114
 - 草莓透亮面膜
美白淡斑 / 116
 - 柠檬醋祛斑水
美白淡斑 / 116
 - 苹果番茄面膜
美白淡斑 / 117

- 柠檬鲜奶淡斑面膜
美白淡斑 / 117
- 猕猴桃芦荟面膜
美白淡斑 / 118
- 黄瓜土豆保湿面膜
滋润保湿 / 118
- 葡萄面粉美白面膜
滋润保湿 / 119
- 香蕉蜂蜜面膜
滋润保湿 / 119
- 橘汁芦荟保湿修护面膜
滋润保湿 / 120
- 牛奶杏仁保湿面膜
滋润保湿 / 120
- 水果泥深层滋养面膜
滋润保湿 / 121
- 番茄酸奶面膜
滋润保湿 / 121
- 绿茶粉南瓜面膜
晒后修复 / 122
- 香蕉橄榄油面膜
晒后修复 / 122

- 柠檬蛋清面膜
去皱紧肤 / 123
- 木瓜蜂蜜面膜
去皱紧肤 / 123
- 杏仁粉蜂蜜面膜
去皱紧肤 / 124
- 藕粉胡萝卜面膜
去皱紧肤 / 124
- 橄榄油蛋黄面膜
去皱紧肤 / 125
- 芦荟芹菜清凉面膜
晒后修复 / 125
- 西瓜补水润泽面膜
晒后修复 / 126
- 圆白菜黄瓜镇定面膜
晒后修复 / 126
- 芦荟蛋清清凉镇痛面膜
晒后修复 / 127
- 芦荟洋甘菊修护液
晒后修复 / 127
- 苦瓜绿豆粉祛痘面膜
祛痘排毒 / 128

第五章>>>

一杯蔬果汁, 减肥塑身

第1节 消脂瘦身

- 葡萄柚香瓜柠檬汁
清肠开胃, 利于减肥 / 130
- 蜂蜜枇杷果汁
消脂润肤, 润肠通便 / 131
- 番茄牛奶蜜
瘦身美容, 强健体魄 / 131
- 麦片木瓜奶昔
缓解便秘带来的不适 / 132
- 山药菠萝枸杞汁
强身降脂, 排毒瘦身 / 133
- 香蕉苦瓜果汁
降脂降糖, 纤体瘦身 / 133
- 圣女果芒果汁
降低血脂, 轻松减肥 / 134
- 草莓蜜桃菠萝汁
防治便秘, 健胃健体 / 134
- 南瓜柳橙牛奶
补益身心, 紧致小腹 / 135
- 猕猴桃蔬菜汁
改善身体亚健康, 健康减肥 / 136
- 清热果汁
减肥塑身, 延缓衰老 / 136
- 柳橙菠萝椰奶
香浓顺滑, 减肥塑形 / 137
- 芒果哈密牛奶
舒适双眼, 减肥健身 / 138
- 大蒜胡萝卜甜菜根汁
排出体内毒素, 利尿减肥 / 139
- 番茄黄瓜饮
抗氧化, 塑造完美体型 / 139

- 葡萄柚杨梅汁
帮助燃烧脂肪 / 140
- 西瓜菠萝柠檬汁
抑制脂肪摄入 / 140
- 葡萄菠萝蜜奶
轻松排毒, 简单减肥 / 141



- 哈密瓜双奶果汁
瘦身美容 / 142
- 清凉蔬果汁
净化血液, 改善发质 / 142
- 西红柿胡柚优酪乳
补充钙质, 瘦身塑形 / 143

第2节 排毒纤体

- 柠檬葡萄柚汁
排尽毒素, 自然瘦得健康 / 144
- 草莓果菜汁
养颜排毒, 安稳睡眠 / 145
- 芹菜胡萝卜汁
排尽毒素, 纤体瘦身 / 145
- 芦笋苦瓜汁
抵制毒素囤积 / 146
- 茼蒿圆白菜菠萝汁
利尿排毒, 开胃消食 / 146
- 草莓花椰汁
通便利尿, 调节情绪 / 147
- 杧果茭白牛奶
利尿止渴, 去热排毒 / 148
- 莲雾汁
利尿排毒, 清凉退火 / 149
- 苹果牛奶汁
排出体内毒素 / 149
- 苹果西蓝花汁
排毒通便 / 150
- 土豆莲藕汁
清除体内毒素 / 150
- 甜瓜优酪乳
消除便秘, 增强代谢 / 151



- 苦瓜橙子苹果汁
促进肠胃蠕动, 排出毒素 / 152
- 双果双菜优酪乳
补体强身, 减肥瘦身 / 153

第3节 防止水肿

- 冬瓜苹果蜜汁
清热解暑, 消肿圣品 / 154
- 苹果西芹芦笋汁
清热解暑, 消肿圣品 / 155
- 姜香冬瓜蜜露
通利小便, 祛除水肿 / 155
- 西瓜皮菠萝鲜奶汁
消除水肿 / 156
- 香蕉西瓜汁
消脂瘦身, 防止水肿 / 156
- 苹果苦瓜芦笋汁
轻松摆脱水肿 / 157
- 哈密瓜木瓜汁
消肿利尿, 补充铁质 / 157
- 冬瓜生姜汁
清热解毒, 消肿利尿 / 158
- 西瓜苦瓜汁
降脂瘦身, 预防水肿 / 158
- 凤柳蛋蜜奶
利尿消炎, 预防水肿 / 159

第4节 丰胸美体

- 木瓜玉米牛奶果汁
美肤丰胸, 降脂减肥 / 160
- 草莓柳橙蜜汁
美白消脂, 润肤丰胸 / 161
- 木瓜牛奶汁
改善胸部平坦 / 161
- 李子蛋蜜奶
缓解水肿, 加速消化 / 162
- 西瓜皮莲藕汁
消除水肿, 清热降火 / 162
- 紫苏菠萝花生汁
软化脂肪, 健胃消食 / 163
- 木瓜乳酸饮
排毒清肠, 美白丰胸 / 163

第5节 腹部消脂

- 芹菜香蕉酸奶汁
润肠清肠, 减去腹部脂肪 / 164
- 葡萄菠萝杏汁
消除腹部脂肪与赘肉 / 165
- 菠萝柳橙蛋黄果汁
帮助消耗腹部脂肪 / 165
- 西蓝花橘子汁
消脂减脂 / 166
- 黄瓜胡萝卜汁
抗氧化, 辅助减肥 / 166

第6节 纤细腰部

- 优酪星星果汁
去掉小腹, 清燥润肠 / 167
- 苹果柠檬汁
降脂降压, 纤体塑形 / 168
- 柳橙薄荷汁
告别脂肪, 重塑体型 / 168
- 芹菜葡萄柚汁
清凉消脂 / 169
- 番茄葡萄柚苹果汁
减肥塑身, 预防水桶腰 / 169

第7节 纤细大腿

- 杧果蜜桃汁
消减下半身脂肪 / 170
- 葡萄柚草莓汁
增加消化液, 减掉大腿脂肪 / 171
- 洋葱芹菜黄瓜汁
增加肠胃蠕动, 消减大腿脂肪 / 171
- 香蕉苹果汁
攻克“大象腿” / 172
- 香蕉草莓牛奶汁
消脂瘦身 / 172

第8节 体态健美

- 山药香蕉牛奶果汁
通便排毒, 塑身 / 173

■ 火龙果乌梅汁

清除毒素, 防老抗衰 / 174

■ 胡萝卜瘦身汁

排出废物, 丢掉脂肪 / 174

■ 番木瓜生姜汁

防止肥胖, 健脾消食 / 175

■ 火龙果猕猴桃汁

抗氧化, 纤体瘦身 / 175

■ 葡萄芦笋苹果汁

清热解毒, 润肠通便, 防止肥胖 / 176

第六章>>>

一杯蔬果汁, 对症治百病

第1节

防治生活习惯病

■ 芝麻胡萝卜酸奶汁

降低血压, 补充维生素 / 178

■ 荞麦茶猕猴桃汁

防止毛细血管破裂, 预防高血压 / 179

■ 乌龙茶苹果汁

去除体内活性氧, 降低血压 / 179

■ 苹果豆浆汁

降低胆固醇 / 180

■ 洋葱橙子汁

清理血管, 减少三酰甘油 / 180

■ 芹菜菠萝鲜奶汁

促进血液循环, 降低血压 / 181

■ 西瓜芹菜汁

预防高血压 / 181

■ 火龙果降压果汁

清热凉血, 降低血压 / 182

■ 香瓜蔬菜蜜汁

排出毒素, 降低血压 / 182

■ 菠萝豆浆果汁

去除多余血脂, 改善高血脂 / 183

■ 桃子乌龙茶果汁

促进脂质分解, 清通血液 / 183

■ 洋葱蜂蜜汁

预防和治疗高血脂 / 184

■ 香蕉猕猴桃荸荠汁

降低胆固醇, 减脂 / 184

■ 茄子番茄汁

抗氧化, 降低有害胆固醇含量 / 185

■ 西蓝花绿茶汁

保护血管, 畅清血脂 / 185

■ 草莓双笋汁

利尿降压, 保护血管 / 186

■ 芹菜洋葱胡萝卜汁

安定神经, 促进血液循环 / 186

■ 山药牛奶汁

缓解血糖上升, 抑制胰岛素分泌 / 187

■ 苹果汁

降低人体血糖含量 / 187

■ 芹菜番茄汁

降低血压血脂 / 188

■ 番石榴芹菜汁

辅助治疗糖尿病 / 188

■ 土豆茶汁

抗氧化, 清血脂, 防止动脉硬化 / 189

■ 香蕉豇豆果汁

降低血液中脂质含量 / 189

■ 橙子豆浆果汁

促进新陈代谢, 预防动脉硬化 / 190

■ 香蕉可可果汁

抗氧化, 预防动脉硬化 / 190

■ 苹果蜂蜜果汁

促进体内胰岛素的分泌 / 191

■ 番茄红彩椒汁

抗氧化, 保护血管 / 191

■ 姜茶果汁

抗氧化, 促进血液循环 / 192

■ 豆浆蜂蜜柠檬汁

扩张和保护血管 / 192

■ 生菜芦笋汁

抑制血管硬化 / 193

■ 苹果番茄汁

降低胆固醇 / 193

■ 青椒葡萄柚汁

保护心脏, 心血管功能 / 194

■ 番茄洋葱芹菜汁

预防动脉硬化 / 194

■ 柑橘果汁

强化毛细血管, 缓解脑中风症状 / 195



■ 香蕉红茶果汁

抗氧化, 稳定血压, 抵御中风 / 195

■ 菠萝番茄苦瓜汁

降低血压 / 196

第2节

治疗肠胃、肝脏疾病

■ 圆白菜汁

保护胃黏膜, 控制炎症 / 197

■ 山药酸奶汁

改善肠胃功能, 促进消化 / 198

■ 番茄西芹汁

防止胃溃疡, 消炎止痛 / 198

■ 西芹香蕉可可口

预防胃溃疡 / 199

■ 花椰菜汁

对症消化性溃疡 / 199

■ 圆白菜蔬果汁

治疗胃炎、胃溃疡 / 200

■ 圆白菜芦荟汁

保健肠胃 / 200

■ 苹果香瓜汁

改善肠胃不适 / 201

■ 木瓜果汁

缓解消化不良, 促进肠胃健康 / 201

■ 西红柿海带饮品

清理肠道, 防治肠癌 / 202

■ 草莓优酪乳

整肠利尿, 改善便秘 / 203

■ 红豆优酪乳

健胃生津, 祛湿益气 / 204

■ 乳酸菌西芹汁

遏制有害细菌繁殖, 调节肠胃功能 / 205

■ 乳酸菌香蕉果汁

有效预防大肠癌 / 205

■ 南瓜杏汁

保护肠道, 加速消化 / 206

■ 苹果土豆汁

润肠, 预防亚健康 / 206

■ 香蕉牛奶汁

保护肠胃健康 / 207

■ 姜黄香蕉牛奶汁

解酒护肝 / 207

■ 西蓝花芝麻汁

抗氧化, 抑制肝癌 / 208

■ 番茄圆白菜甘蔗汁

增强肝脏解毒功能 / 208

■ 红薯汁

保持身体畅通 / 209

■ 橙汁

刺激肠胃运动 / 209

■ 玉米土豆牛奶汁

促进排便, 增加肠内有益细菌 / 210

■ 西蓝花牛奶汁

清除肠道废弃物 / 210

■ 菠萝果汁

分解肠内有害物质 / 211

■ 土豆莲藕汁

肠胃蠕动, 告别便秘 / 211

■ 三果综合汁

缓解便秘, 抵御癌细胞 / 212

■ 木瓜橙子豆浆汁

清除宿便 / 212

■ 莲藕甘蔗汁

治疗腹泻 / 213

■ 香蕉大豆粉牛奶汁

润肠通便 / 213

■ 芹菜猕猴桃酸奶汁

改善便秘, 排毒养颜 / 214



■ 无花果李子汁

促进肠胃蠕动, 调节肠道功能 / 214

■ 芒果菠萝猕猴桃汁

减轻便秘、痤疮的痛苦 / 215

■ 苹果芹菜草莓汁

改善便秘, 排毒养颜 / 215

■ 芦荟西瓜汁

利尿降火, 防止便秘 / 216

■ 胡萝卜酸奶柠檬汁

预防便秘, 清空宿便 / 216

■ 蔬菜精力汁

燃烧脂肪, 降压利尿 / 217

■ 苹果醋蔬菜汁

去除体内活性氧, 开胃消食 / 217

■ 紫苏梅子汁

促进胃液分泌, 帮助肠胃消化吸收 / 218

■ 菠萝西瓜汁

增进食欲, 助消化 / 218

■ 木瓜百合果汁

排出体内废物, 消食 / 219

■ 芹菜苹果汁

生津润肺, 增强食欲 / 219

■ 甘蔗生姜茶

缓解心烦、恶心等症状 / 220

■ 葡萄柚香橙甜橘汁

促进食欲 / 220

■ 香蕉菠萝汁

润肠道, 增强食欲 / 221

■ 胡萝卜树莓汁

开胃 / 221

■ 胡萝卜酸奶汁

助消化 / 222

■ 柚子橙子生姜汁

增强食欲 / 222

第3节

治疗女性疾病

■ 草莓牛奶果汁

预防贫血, 提高身体免疫力 / 223

■ 梅脯红茶果汁

补充铁元素, 调治贫血 / 224

■ 红葡萄汁

预防和改善贫血 / 224

■ 胡萝卜菠菜汁

改善血液循环, 调理贫血 / 225

■ 胡萝卜蛋黄菜花汁

防治腹泻, 补铁补血 / 225

■ 毛豆葡萄柚乳酸饮

改善气色 / 226

■ 菠菜圆白菜汁

补血止血 / 226

■ 菠菜生姜酸奶汁

补血, 生发阳气 / 227

■ 胡萝卜苹果醋汁

促进血液循环, 改善畏寒体质 / 227

■ 姜枣橘子汁

暖宫散寒, 改善月经不调 / 228

■ 南瓜桂皮豆浆

促进血液循环, 驱走寒冷 / 228

■ 大枣生姜汁

滋阴壮阳, 保持体温 / 229

■ 香瓜胡萝卜芹菜汁

促进新陈代谢, 改善畏寒症状 / 229

■ 玉米牛奶汁

为身体提供能量 / 230

■ 胡萝卜西蓝花茴香汁

防治乳腺癌, 润滑肌肤 / 230



- 芒果香蕉牛奶
调节内分泌, 缓解抑郁 / 231
- 胡萝卜西芹莴苣汁
补血, 预防乳腺增生 / 231
- 橙子蛋蜜汁
预防乳腺增生 / 232
- 小白菜香蕉牛奶汁
增强抵抗力, 调节抑郁情绪 / 232
- 香蕉橙子果汁
改善肤质, 预防子宫疾病 / 233
- 葡萄柚葡萄干牛奶
提高免疫力, 保护子宫 / 233
- 菠菜胡萝卜牛奶果汁
预防贫血, 滋阴凉血 / 234
- 香蕉葡萄汁
补充营养, 使肌肤富有弹性 / 234
- 西蓝花猕猴桃汁
增强抵抗力, 预防子宫疾病 / 235
- 莴苣菠萝苹果汁
抑制细胞癌化 / 235
- 胡萝卜豆浆汁
治理月经不调 / 236
- 西芹苹果胡萝卜汁
改善经期不适 / 236
- 生姜苹果汁
改善血液循环, 缓解经期疼痛 / 237
- 圣女果圆白菜汁
缓解经期不适 / 237
- 菠萝豆浆汁
安神消痛 / 238
- 苹果菠萝老姜汁
驱除宫内寒气 / 238
- 樱桃枸杞桂圆汁
补肾益气, 延缓衰老 / 239
- 苹果橙子生姜汁
促进血液循环, 缓解痛经 / 239

第4节

预防中老年疾病

- 香蕉番茄汁
抗氧化, 舒缓心情 / 240
- 豆浆蓝莓果汁
改善更年期症状 / 241
- 芹菜柚姜味汁
缓解更年期生理症状 / 241

- 木瓜豆浆汁
抗菌消炎, 安神养心 / 242
- 苹果油菜汁
补中益气, 增强抵抗力 / 242
- 活力番茄蔬菜汁
对抗细胞老化 / 243
- 豆浆可可汁
预防骨质疏松 / 243
- 橘子牛奶汁
增加骨密度 / 244
- 苹果荠菜香菜汁
补钙, 促进骨骼生长 / 244
- 南瓜橘子胡萝卜汁
保护皮肤组织, 预防骨质疏松 / 245
- 杏仁燕麦鲜奶汁
缓解胸闷症状 / 245
- 白萝卜圆白菜汁
疏肝解郁 / 246
- 菠萝草莓橙汁
酸甜可口, 消除郁闷情绪 / 246
- 橘子蜜汁
调节心情, 舒缓压力 / 247
- 柠檬菠萝汁
预防忧郁症 / 247
- 绿茶优酪乳
清洁血液, 预防肥胖 / 248

第5节

锻造抗癌体质

- 西瓜汁
补充红色素, 锻造抗癌体质 / 249
- 紫苏苹果汁
消炎, 预防癌症 / 250
- 圆白菜豆浆汁
去除活性氧, 消除致癌物质 / 250
- 番茄红彩椒香蕉果汁
抗氧化、抗癌 / 251
- 番茄汁
消除体内活性氧 / 251
- 西蓝花胡萝卜汁
抗氧化, 防癌症 / 252
- 番茄胡萝卜汁
抑制活性氧, 预防癌症 / 252
- 猕猴桃汁
增强免疫力, 预防癌症 / 253



- 海带西芹汁
预防结肠癌 / 253
- 牛奶红辣椒汁
提高免疫力, 抵制癌细胞 / 254
- 番茄西蓝花汁
消除体内致癌物质的毒性 / 254
- 莴苣苹果汁
预防癌症和肿瘤 / 255
- 芒果椰奶汁
防癌抗癌 / 255
- 西蓝花芹菜汁
防癌抗癌 / 256
- 番茄山楂蜜汁
清除体内自由基 / 256

第6节

防治其他常见疾病

- 苹果小萝卜汁
助消化, 止咳嗽 / 257
- 草莓樱桃汁
消痛止咳, 清神 / 258
- 莲藕荸荠汁
生津润肺, 清热化痰 / 258
- 番茄葡萄柚乳酸饮
润喉, 开胃消食 / 259
- 莲藕橘皮蜜汁
清热化痰, 止咳化痰 / 259
- 橘子苹果汁
止咳平喘, 促进血液循环 / 260
- 柳橙汁
清热化痰, 平喘 / 260
- 综合蔬果汁
辅助治疗气喘 / 261

- 莲藕甜椒苹果汁
治疗哮喘, 防治感冒 / 261
- 柳橙菠菜汁
止咳化痰, 对抗气喘 / 262
- 白萝卜雪梨橄榄汁
利咽生津, 适用于急性咽炎 / 262
- 草莓葡萄柚汁
生津利喉, 消炎止痛 / 263
- 橘子雪梨汁
清热化痰, 提高免疫力 / 263
- 西瓜苹果汁
清热化痰, 健脾益胃 / 264
- 西瓜香瓜梨汁
消炎止痛, 补充维生素 / 264
- 甜椒草莓苹果汁
消炎利尿 / 265
- 芹菜香蕉汁
双重镇静效果 / 265
- 草莓果汁
治疗和预防感冒 / 266
- 桃子石榴汁
健胃提神, 预防季节性流感 / 266
- 柳橙香蕉酸奶汁
缓解感冒症状 / 267

- 雪梨苹果汁
缓解咳嗽症状 / 267
- 菠菜香蕉汁
增强免疫力, 预防感冒 / 268
- 菠菜柳橙苹果汁
防治感冒, 补充体能 / 268
- 苹果莲藕橙子汁
增强免疫力, 远离热伤风 / 269
- 菠菜橘子汁
预防感冒 / 269
- 清凉丝瓜汁
预防口鼻疾病 / 270
- 莲藕苹果汁
清热润肺, 改善呼吸系统 / 270



- 香瓜香菜汁
保持口腔清爽 / 271
- 荸荠猕猴桃芹菜汁
清新口气, 坚固牙齿 / 271
- 西蓝花果醋汁
改善周身血液循环 / 272
- 生姜牛奶汁
消炎镇痛, 暖身护腰 / 272
- 葡萄菠菜汁
缓解疲劳 / 273
- 蜜香椰奶汁
缓解身体疲倦 / 273
- 菠萝苦瓜蜂蜜汁
消除疲劳, 缓解酸痛 / 274
- 甜茶草莓汁
补充战胜过敏的“多酚” / 274
- 芦荟苹果汁
改善过敏体质 / 275
- 小白菜草莓汁
均衡维生素, 抗过敏 / 275
- 紫甘蓝猕猴桃汁
抗过敏, 增强抵抗力 / 276
- 柳橙蔬菜果汁
疏肝理气, 预防过敏 / 276

第七章>>>

不同人群, 不同的蔬果汁

第1节

孕产妇

- 土豆芦柑姜汁
防止和缓解孕吐 / 278
- 茼蒿生姜汁
帮助肠胃蠕动, 增进食欲 / 279
- 香蕉蜜桃牛奶果汁
促进排便, 改善孕期肤色 / 279
- 榴梿果汁
健脾补气, 温补身体 / 280
- 葡萄苹果汁
产后调养 / 280
- 菠萝西瓜皮菠菜汁
补气生血 / 281
- 芝麻菠菜汁
益气补血 / 281

- 菠菜苹果汁
调节气色 / 282
- 芒果苹果橙子汁
补充各种营养和维生素 / 282
- 红薯香蕉杏仁汁
确保孕妈妈营养均衡 / 283
- 杂锦果汁
补充天然维生素 / 283
- 草莓番茄汁
补养气血 / 284

第2节

儿童

- 樱桃酸奶
肤色红润, 预防小儿感冒 / 285

- 红薯苹果牛奶
增强免疫力, 促进骨骼生长 / 286
- 雪梨黄瓜汁
润肠通便, 香甜可口 / 286
- 西蓝花橙子豆浆
促进小儿大脑、骨骼发育 / 287
- 菠萝苹果汁
开胃助消化 / 287
- 百合山药汁
固肾利水, 防治小儿盗汗 / 288
- 胡萝卜山楂汁
消食生津, 促进食欲 / 288
- 红枣苹果汁
补中益气, 促进智力发育 / 289
- 菠萝油菜汁
补充维生素, 预防便秘 / 289

第3节 学生

- 核桃牛奶汁
补充营养, 改善睡眠 / 290
- 苹果胡萝卜菠菜汁
保护眼睛, 迅速补充能量 / 291
- 猕猴桃葡萄芹菜汁
润肠通便, 补充身体能量 / 291
- 白菜心胡萝卜荠菜汁
明目养生, 增强抵抗力 / 292
- 葡萄果醋汁
缓解紧张神经 / 292
- 鲜葡萄蜜汁
补益大脑, 缓解压力 / 293
- 草莓菠萝汁
改善记忆力 / 293
- 香蕉核桃汁
补充大脑 / 294

第4节 老年人

- 番茄大白菜汁
预防高血压、便秘 / 295
- 香蕉哈密瓜奶
补钙补钾, 降低血压 / 296
- 圆白菜胡萝卜汁
预防痛风 / 297
- 小白菜苹果奶汁
增强抵抗力, 开胃 / 297
- 莴苣苹果汁
对抗失眠 / 298
- 丝瓜苹果汁
预防老年性疾病 / 298
- 香蕉番茄牛奶汁
补充能量 / 299
- 菠萝猕猴桃鲜奶汁
口味香甜, 开胃促消化 / 299
- 柠檬橘子汁
开胃促消化的佳品 / 300
- 草莓苹果汁
适宜饭后饮用, 帮助消化 / 300
- 草莓大头菜瓜汁
整肠消食, 疏肝解郁 / 301

第5节 上班族

- 菠萝甜椒杏汁
消除疲倦, 预防感冒 / 302
- 胡萝卜菠萝汁
提高免疫力 / 303
- 芦荟香瓜橘子汁
对抗辐射, 提高免疫力 / 303
- 哈密瓜菠萝汁
生津止渴, 促消化 / 304
- 洋葱苹果汁
安神养心, 提高睡眠质量 / 304
- 芒果橘子奶
消除疲劳, 止渴利尿 / 305
- 苹果红薯汁
提高记忆力, 预防失眠 / 306
- 葡萄圆白菜汁
赶走亚健康状态 / 307
- 苹果葡萄柚汁
降肝火, 舒缓情绪 / 307
- 菠萝柠檬汁
改善易怒和焦躁情绪 / 308
- 西瓜菠萝蜂蜜汁
清热解毒 / 308
- 甘蔗汁
改善神经衰弱 / 309
- 葡萄哈密牛奶
补充体力, 促进代谢 / 310
- 橘子杧果汁
改善情绪低落 / 311
- 莴苣芹菜汁
对抗失眠 / 311

第6节 开车族

- 胡萝卜苹果芹菜汁
缓解疲劳, 充沛精力 / 312
- 番茄甜椒汁
缓解眼睛疲劳 / 313
- 圆白菜青椒汁
抗氧化, 缓解腰痛 / 313
- 西瓜葡萄汁
预防痔疮 / 314

- 菠菜汁
保护眼球晶状体 / 314
- 蓝莓果汁
保护眼睛健康 / 315
- 木瓜菠菜汁
改善眼睛充血症状 / 315
- 夏日南瓜汁
保护黏膜、视网膜 / 316
- 苹果无花果汁
瞬间恢复体力 / 316

第7节 烟瘾一族

- 猕猴桃芹菜汁
净化口腔空气 / 317
- 猕猴桃葡萄汁
坚固牙齿, 清热利尿 / 318
- 百合圆白菜蜜饮
增强肺部功能 / 318
- 荸荠葡萄猕猴桃汁
预防牙龈出血, 清热利尿 / 319
- 猕猴桃椰奶汁
净化口腔空气 / 319
- 苦瓜胡萝卜汁
充沛精力, 预防肺癌 / 320

第8节 经常喝酒一族

- 西瓜莴苣汁
增强肝脏功能 / 321
- 芝麻香蕉奶汁
减轻肝脏负荷 / 322
- 芝麻酸奶果汁
增加有益胆固醇 / 322



- 姜黄果汁
清神抗氧化, 解酒 / 323
- 菠萝圆白菜汁
改善宿醉后头痛 / 323
- 草莓苹果白萝卜汁
缓解酒后头痛 / 324

第9节 咖啡成瘾一族

- 猕猴桃橙子柠檬汁
抗皱祛斑, 提神养性 / 325
- 猕猴桃蛋黄橘子汁
集中注意力, 预防眼疾 / 326

- 草莓花椰汁
通便利尿, 提神养气 / 326
- 香蕉蓝莓橙子汁
恢复活力 / 327
- 草莓酸奶果汁
调理气色, 保护肠胃 / 327

第10节 经常在外就餐一族

- 苹果香蕉芹菜汁
通便排毒, 降低血压 / 328
- 菠萝苦瓜汁
清热解暑, 去除油腻 / 329



- 橙子芒果酸奶汁
改善胃口, 促进食欲 / 329
- 猕猴桃圆白菜汁
降低胆固醇, 保护肠胃健康 / 330

第八章>>>

四季美味蔬果汁

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 / 332
- 胡萝卜西兰花汁
改善体质 / 333
- 哈密瓜草莓牛奶果汁
补充营养, 滋阴补阳 / 333
- 橘子胡萝卜汁
促进新陈代谢, 生发阳气 / 334
- 雪梨芒果汁
调理内分泌, 预防季节感冒 / 334
- 洋葱彩椒汁
预防感冒 / 335
- 草莓苦瓜彩椒汁
消炎去火, 增强抵抗力 / 335



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 / 336
- 雪梨西瓜香瓜汁
清热排毒, 肌肤保持水润 / 337
- 芒果椰子香蕉汁
防暑消烦, 开胃爽口 / 337
- 莲藕柳橙苹果汁
解暑清热, 预防中暑 / 338
- 黄瓜葡萄香蕉汁
清热去火, 增强食欲 / 338
- 胡萝卜薄荷汁
口感清爽 / 339
- 番茄生姜汁
消烦去燥 / 339
- 苹果黄瓜汁
缓解身心疲劳 / 340
- 胡萝卜山竹汁
清热去火 / 340

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 / 341

- 雪梨汁
清热解暑, 润肺生津 / 342
- 柑橘苹果汁
生津止咳, 润肺化痰 / 342
- 南瓜柑橘果汁
清火解毒, 预防感冒 / 343
- 蜂蜜柚子雪梨汁
生津去燥 / 343
- 芹菜牛奶汁
缓解抑郁, 暴躁 / 344
- 哈密瓜柳橙汁
清热解燥, 利尿 / 344

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 / 345
- 哈密瓜黄瓜荸荠汁
促进人体造血功能 / 346
- 桂圆芦荟汁
消肿止痒, 补血 / 346
- 南瓜红枣汁
润肠益肝, 暖身驱寒 / 347
- 莲藕雪梨汁
润肺生津, 降火利尿 / 348