

百姓百味

181 款

健康蔬果汁

根据功效分门别类快速查询
做法步骤简单清晰轻松掌握

健康 蔬果汁



Jiankang Shuguo Zhi

水果蔬菜齐上阵，
靓丽健康每一天！

每天一杯新鲜的蔬果汁
补充身体所需营养
改善体质、消除疲劳、美白护肤、养颜瘦身

甘智荣 主编

享用一杯蔬果汁，营养健康又美味



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

百姓百味

健康 蔬果汁

甘智荣◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

健康蔬果汁 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2018. 3

(百姓百味)

ISBN 978-7-5388-9511-7

I. ①健… II. ①甘… 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(2018)第014880号

健康蔬果汁

JIANKANG SHUGUO ZHI

主 编 甘智荣

责任编辑 侯文妍

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 160千字

版 次 2018年3月第1版

印 次 2018年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9511-7

定 价 39.80元

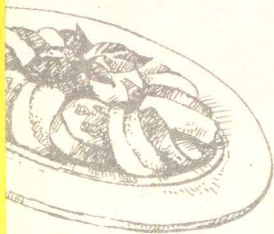
【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

Chapter 1

轻松自制蔬果汁

- 002 蔬果汁中有哪些营养成分
- 004 榨汁常用的水果和蔬菜
- 009 五色蔬果的功效
- 010 蔬果的正确清洗方法
- 011 让蔬果汁口感更好的秘诀
- 012 喝蔬果汁应注意哪些问题



Contents





Chapter 2

美颜健康蔬果汁

• 016 美白防晒

- 016 美白养颜蔬果汁
- 017 草莓西红柿奶昔
- 018 牛油果苹果汁
- 019 苹果蓝莓汁
- 019 苹果汁
- 020 番石榴木瓜汁
- 021 包菜木瓜柠檬汁
- 022 包菜哈密瓜柠檬汁
- 023 油菜柳橙柠檬汁

• 024 瘦脸养颜

- 024 胡萝卜梨汁
- 025 爽口胡萝卜芹菜汁
- 026 胡萝卜菠萝汁
- 027 雪梨蜂蜜苦瓜汁

• 028 祛痘除斑

- 028 蜂蜜生姜萝卜汁
- 029 西芹蜂蜜汁

- 030 牛油果柑橘蜜汁
- 031 柠檬豆芽汁
- 032 圣女果葡萄柚汁
- 033 冬瓜马蹄甘蔗汁
- 034 蓝莓奶昔
- 035 冰镇鸳鸯果汁
- 036 番石榴火龙果汁
- 037 芹菜胡萝卜柑橘汁

• 038 去黑眼圈

- 038 绿茶菠萝薄荷汁
- 039 草莓桑葚果汁
- 040 胡萝卜葡萄柚汁
- 041 胡萝卜猕猴桃汁

• 042 养发护发

- 042 胡萝卜西红柿橙汁
- 043 山药冬瓜萝卜汁
- 044 柳橙芒果蓝莓奶昔
- 045 无花果苹果奶昔
- 046 蚕豆芝麻奶昔
- 047 胡萝卜橙汁

Chapter 3

活力健康蔬果汁

• 050 瘦身排毒

- 050 哈密瓜芒果奶昔
- 051 芒果双色果汁
- 052 胡萝卜排毒果汁
- 053 火龙果奶昔
- 054 绿力量蔬果汁

- 055 双莓葡萄果汁
- 056 双桃马蹄汁
- 057 白萝卜蜂蜜苹果汁
- 058 黑加仑草莓汁
- 059 酸甜草莓柳橙汁
- 060 双红微辣蔬果汁
- 061 西红柿冬瓜橙汁
- 062 草莓西芹汁
- 063 土豆苹果红茶
- 064 黄瓜雪梨汁
- 065 黄瓜梨猕猴桃汁
- 066 黄瓜菠萝汁
- 067 黄瓜芹菜雪梨汁

• 068 肝肾排毒

- 068 五色蔬菜汁
- 069 银耳汁
- 070 茼蒿鲜柚汁
- 071 西蓝花荷兰豆汁
- 072 枸杞汁
- 073 韭菜叶汁
- 074 龙眼马蹄火龙果汁
- 075 菠萝排毒果汁
- 076 苦瓜蜂蜜姜汁
- 077 紫甘蓝蔬果汁
- 078 佛手柑圣女果汁
- 079 黄瓜柠檬汁

• 080 清除宿便

- 080 牛油果水蜜桃汁
- 081 蜂蜜雪梨莲藕汁
- 083 石榴苹果汁
- 083 毛豆橘子汁

• 084 开胃消食

- 084 芒果汁
- 085 芒果雪梨汁
- 086 胡萝卜木瓜苹果汁
- 087 梦幻杨梅汁
- 088 芒果香蕉椰汁
- 089 菠萝荷兰豆油菜汁
- 090 苹果草莓蜜汁
- 091 哈密瓜牛奶汁
- 093 水蜜桃橙汁

• 094 增强免疫力

- 094 风味双薯抹茶汁
- 095 三色柿子椒葡萄果汁
- 096 清醇山药蓝莓椰汁
- 097 油菜苹果柠檬汁
- 098 杨桃甜橙汁
- 099 牛奶木瓜汁
- 100 自制健康椰子汁
- 101 西红柿柚子汁

• 102 健脑益智

- 102 苹果橘子汁



- 103 苹果椰奶汁
- 104 黄瓜苹果纤体饮
- 105 奶香苹果汁
- 106 紫苏苹果橙汁
- 107 莴笋哈密瓜汁
- 108 益气补血
- 108 猕猴桃汁
- 109 西红柿酸奶
- 110 玉米汁
- 111 黑加仑牛奶汁
- 112 菠萝西红柿汁
- 113 南瓜胡萝卜橘汁
- 114 西红柿西瓜柠檬饮
- 115 芹菜葡萄梨子汁
- 116 猕猴桃菠萝苹果汁
- 117 芹菜猕猴桃梨汁
- 118 防癌抗癌
- 118 芒果菠萝葡萄柚汁
- 119 红提芹菜青柠汁
- 120 紫甘蓝包菜汁
- 121 人参果雪梨汁
- 122 西瓜草莓汁
- 123 人参果黄瓜汁
- 124 芹菜西蓝花蔬菜汁
- 125 胡萝卜山竹汁
- 126 猕猴桃酸奶汁
- 127 草莓酸奶
- 128 菠菜青苹果汁
- 129 桑葚猕猴桃奶
- 130 沙田柚草莓汁
- 131 西红柿芹菜莴笋汁



Chapter 4

食疗健康蔬果汁

- 134 防治口腔溃疡
- 134 包菜莴笋汁
- 135 西瓜西红柿汁
- 136 芹菜胡萝卜柳橙汁
- 137 西瓜葡萄柚汁
- 138 防治便秘
- 138 柳橙菠萝莲藕汁
- 139 包菜苹果蜂蜜汁
- 140 覆盆子黑莓牛奶汁
- 141 香蕉燕麦汁
- 142 防治咳嗽
- 142 芹菜杨桃蔬果汁
- 143 莲藕柳橙苹果汁
- 144 防治感冒
- 144 马蹄汁
- 145 橘子红薯汁
- 146 洋葱胡萝卜李子汁

- 147 莲藕菠萝柠檬汁
- 148 消除疲劳
 - 148 秋葵葡萄包菜汁
 - 149 香蕉蜜枣果汁
 - 150 蜂蜜香蕉奶昔
 - 151 双瓜西芹蜂蜜汁
- 152 缓解眼疲劳
 - 152 黄柿子椒芒果汁
 - 153 蓝莓腰果酸奶
 - 154 胡萝卜汁
 - 155 美味雪梨柠檬汁
 - 156 香酸苹果亮眼饮
 - 157 火龙果包菜饮
- 158 调理失眠
 - 158 牛奶草莓汁
 - 159 青苹果白菜汁
 - 160 黄瓜西芹苦瓜汁
 - 161 鲜姜菠萝苹果汁
 - 162 桂香苹果汁
 - 163 葡萄生菜梨子汁
 - 164 芋头苹果酸奶
 - 165 芦笋西红柿鲜奶汁
- 166 消除水肿
 - 166 白菜芦笋橙汁
 - 167 清爽绿果汁
 - 168 蓝莓雪乳
 - 169 草莓石榴菠萝汁
 - 170 哈密瓜莴笋汁
 - 171 西瓜芦荟汁
 - 172 玫瑰黄瓜饮
 - 173 小黄瓜苹果汁
 - 175 冬瓜苹果汁
 - 175 小黄瓜蜜饮
- 176 促进新陈代谢
 - 176 柑橘生姜苏打汁
 - 177 活力西瓜草莓汁
 - 178 百香果菠萝汁
 - 179 金橘柠檬苦瓜汁
- 180 清热下火
 - 180 莲雾西瓜汁
 - 181 芒果柠檬汁
 - 182 清凉莲藕马蹄汁
 - 183 苦瓜菠萝汁
 - 184 芒果人参果汁
 - 185 菠菜樱桃汁
 - 187 蜜枣桂圆汁
 - 187 甜柿子胡萝卜汁
 - 189 葡萄芋头梨汁
 - 189 西红柿柠檬汁
 - 190 橘子菠萝陈皮汁
 - 191 西瓜苹果姜汁
 - 192 清凉西瓜薄荷汁
 - 193 白萝卜姜汁
 - 194 紫苏菠萝酸蜜汁
 - 195 芒果茭白牛奶
- 196 降低胆固醇
 - 196 洋葱苹果汁
 - 197 牛油果芒果汁
 - 198 南瓜柳橙汁
 - 199 柳橙玉米汁
 - 200 南瓜玉米浓汁



轻松自制蔬果汁



Chapter 1



蔬果汁中有哪些营养成分

常见的水果蔬菜，随意搭配组合就能组成口味和营养成分不同的蔬果汁，口感绝佳，安全营养。那么蔬果汁中究竟含有哪些与我们健康息息相关的重要成分呢？

「维生素」

蔬菜水果中含有丰富的维生素，特别是维生素C、维生素A、维生素E。

新鲜的蔬菜和水果是维生素C的主要食物来源。维生素C的主要功能是促进骨胶原的生物合成，利于组织创伤口的更快愈合；促进氨基酸中酪

氨酸和色氨酸的代谢，延长机体寿命；改善铁、钙和叶酸的利用；改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢，预防心血管病；促进牙齿和骨骼的生长，防止牙床出血；增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力；防癌抗癌。

维生素A能维持正常的视觉功能；维护上皮组织细胞的健康和促进免疫球蛋白的合成；维持骨骼正常的生长发育；促进生长与生殖；抑制肿瘤的生长；在化妆品中用作营养成分添加剂，能防止皮肤粗糙。蔬菜水果中富含的胡萝卜素在人体内能够转换成维生素A，满足人体对维生素A的需求。

维生素E能促进生殖功能。它能促进性激素分泌，使女子雌性激素浓度增高，提高生育能力，预防流产，使男子精子活力和数量增加；还能保护T淋巴细胞，保护红细胞，抗自由基氧化，抑制血小板聚集从而降低心肌梗死和脑梗死的发生率；对烧伤、



冻伤、毛细血管出血、更年期综合征等方面有很好的疗效；还可抑制眼睛晶状体内的过氧化反应，使末梢血管扩张，改善血液循环。

「矿物质」

矿物质在体内不能自行合成，必须由外界环境供给。其在人体组织的生理作用中发挥重要功能，是构成机体组织的重要原料，如钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的主要原料；同时，矿物质也是维持机体酸碱平衡和正常渗透压的必要条件。人体内有些特殊的生理物质如血液中的血红蛋白、甲状腺素等需要铁、碘的参与才能合成。在人体的新陈代谢过程中，每天都有一定的矿物质通过粪便、尿液、汗液、头发等途径排出体外，因此必须通过饮食补充。蔬菜水果就是人体必需的钙、铁、锌、硒、镁、碘、钠、钾等矿物质的重要来源。

通常蔬菜水果中含有的草酸会影响钙和铁的吸收，所以要搭配动物性食物来补充钙、铁等矿物质。钠、钾具有维持细胞体液渗透压的作用，在大量出汗后，适宜饮用一杯蔬果汁，以补充随汗液丢失的钠等矿物质元素。绿叶蔬菜中含有丰富的铁和钙；樱桃、豌豆、芹菜等含钙、铁较多；菠菜、香蕉、葡萄等是镁的最佳食物

来源；海带、紫菜、玉米、大白菜都是高碘蔬菜；香蕉、葡萄、西瓜、草莓、芹菜、萝卜、南瓜是钾的最佳食物来源。

「膳食纤维」

膳食纤维是存在于植物体中，不能被人体胃肠道消化，且不被吸收利用的成分。它包括多糖、木质素，在蔬菜和水果中含量较多。多食用蔬果汁，能保证膳食纤维的摄入，从而保持消化系统健康；增强免疫力；降低胆固醇和高血压；降低胰岛素和三酰甘油；通便、清肠健胃；预防心血管疾病、糖尿病以及其他疾病。

「植物化学物」

植物化学物是指植物中含有的活跃且具有保健功能的物质，被誉为“植物给予人类的礼物”，有叶绿素（绿色蔬菜）、番茄红素（西红柿）、花青苷（浆果类）、生姜酚（生姜）、黄体素（猕猴桃）、 β -隐黄素（橘子和番木瓜）、儿茶素（柿子）等。大部分的植物化学物质都有良好的抗氧化作用，能防止活性氧和自由基的产生，去除人体内的废物，延缓衰老，预防癌症。

榨汁常用的水果和蔬菜

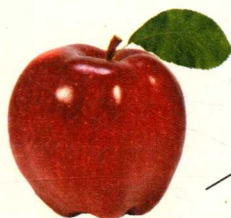
日常生活中我们常常见到、吃到的水果蔬菜，究竟有什么营养，适合什么人群食用，一天吃多少合适，怎样挑选和保存呢？下面就请进入蔬果的世界，再次了解下常常被用来制作蔬果汁的那些水果和蔬菜吧。

苹果

适用量：每天1~2个。

• 性味

性凉，味甘、微酸。



• 归经

归脾、肺经。

【营养成分】富含糖类、蛋白质、脂肪、苹果酸、维生素等。

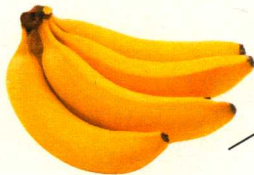
【适宜人群】慢性胃炎、神经性结肠炎、便秘、癌症、贫血患者。

【不宜人群】胃寒者、糖尿病患者。

【选购技巧】以个头适中、果皮光洁、颜色艳丽的为佳。

• 性味

性寒，味甘。



• 归经

归脾、胃经。

香蕉

适用量：每天1~2根。

【营养成分】含有蛋白质、果胶、钙等营养成分。

【适宜人群】减肥者、发热者、口干烦渴者、癌症病人和中毒性消化不良者。

【不宜人群】慢性肠炎、虚寒腹泻、经常大便溏薄、急性风寒感冒咳嗽、糖尿病患者，胃酸过多者。

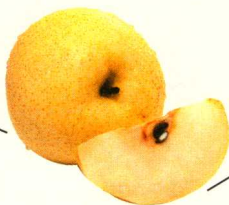
【选购技巧】以果品颜色黄黑泛红、稍带黑斑、表皮有皱纹的最佳。

梨

适用量：每天1个。

性味

性寒，味甘、微酸。



归经

归肺、胃经。

【营养成分】含有蛋白质、脂肪、糖类、铁、胡萝卜素、维生素C等。

【适宜人群】咽喉发痒干痛、音哑者。

【不宜人群】脾虚便溏、慢性肠炎、胃寒病以及糖尿病患者和产妇。

【选购技巧】以果粒完整、无虫害、无压伤、坚实为佳。

性味

性温，味甘、酸。



归经

归肝、大肠经。

桃子

适用量：每次1~2个。

【营养成分】富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷等。

【适宜人群】低血糖、低血钾和缺铁性贫血者，肺病、肝病、水肿患者。

【不宜人群】内热生疮、毛囊炎、痈疖者和面部痤疮、糖尿病患者。

【选购技巧】以外表颜色发白、斑点较多、大小适中、表面的桃毛略扎手的为佳。

葡萄

适用量：每天100克。

性味

性平，味甘、微酸。



归经

归肺、脾、肾经。

【营养成分】含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素等。

【适宜人群】冠心病、脂肪肝、癌症、肾炎、贫血、四肢疼痛患者。

【不宜人群】糖尿病、便秘、阴虚内热、津液不足者，脾胃虚寒者。

【选购技巧】挑选葡萄要注意外观的新鲜度，果穗大小合适且整齐排列，葡萄的梗部新鲜牢固，果粒饱满，表皮有白霜者品质为好。

西瓜

适用量：每日200克。

• 性味
性寒，味甘。



• 归经
归心、胃、膀胱经。

【营养成分】糖、蛋白质、维生素C、钙、铁等。

【适宜人群】慢性肾炎、高血压、黄疸肝炎、胆囊炎、膀胱炎、发热患者。

【不宜人群】慢性肠炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡、糖尿病患者。

【选购技巧】以瓜皮表面光滑、花纹清晰，用手指弹可听到“嘭嘭”声为佳。

• 性味
性平，味甘、酸。



• 归经
归肺、胃经。

橘子

适用量：每次1~2个。

【营养成分】含有蛋白质、胡萝卜素、维生素、果糖、苹果酸等营养成分。

【适宜人群】老年心血管病、慢性支气管炎患者。

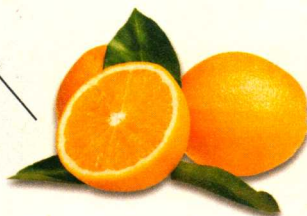
【不宜人群】风寒咳嗽、多痰、糖尿病、食欲不振、大便秘结者。

【选购技巧】以表面平滑光亮、皮薄、果实较成熟、果蒂无干枯的褶皱者为佳。

橙子

适用量：每天1~2个。

• 性味
性凉，味酸。



• 归经
归肺经。

【营养成分】含丰富的果胶、蛋白质、钙、磷、铁及B族维生素、维生素C等成分。

【适宜人群】胸膈满闷、癯瘦之人及饮酒者。

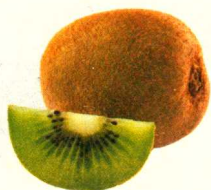
【不宜人群】糖尿病患者。

【选购技巧】以果实饱满、有弹性、着色均匀、能散发出香气者为佳。

猕猴桃

适用量：每天1个。

• 性味
性寒，味甘、酸。



• 归经
归胃、膀胱经。

【营养成分】蛋白质、水分、脂肪、膳食纤维等。

【适宜人群】胃癌、肺癌、乳腺癌、高血压、黄疸肝炎、尿道结石患者。

【不宜人群】脾胃虚寒、腹泻便溏、糖尿病患者，先兆性流产者。

【选购技巧】以果实饱满、绒毛尚未脱落的为佳。过于软的果实不要买。

• 性味
性凉，味甘、酸。



• 归经
归肝、胃、肺经。

西红柿

适用量：每次约200克。

【营养成分】富含有机碱、番茄碱、维生素A、维生素C、B族维生素等。

【适宜人群】牙龈出血、贫血、高血压、肾炎、夜盲症和近视眼患者。

【不宜人群】急性肠炎、菌痢者及溃疡活动期病人。

【选购技巧】颜色粉红，蒂的部位一定要圆润，蒂部带着淡淡的青色最佳。

胡萝卜

适用量：每次约200克。

• 性味
性平，味甘、涩。无毒。



• 归经
归心、肺、脾、胃经。

【营养成分】富含糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、B族维生素、维生素C。

【适宜人群】癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者。

【不宜人群】脾胃虚寒者。

【选购技巧】以根粗大、心细小、质地脆嫩、外形完整、表面有光泽的为佳。

黄瓜

适用量：每次约200克。

• 性味

性凉，味甘。



• 归经

有小毒。归肺、大肠经。

【营养成分】含膳食纤维、矿物质、维生素等，并含多种游离氨基酸。

【适宜人群】热病、肥胖、高血压、高脂血症、水肿、癌症、嗜酒者及糖尿病患者。

【不宜人群】脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽患者。

【选购技巧】以色泽亮丽、外表有刺状凸起、头上顶着新鲜黄花的为佳。

• 性味

性凉，味甘、辛。



• 归经

归肺、胃、肝经。

芹菜

适用量：每次约100克。

【营养成分】含蛋白质、甘露醇、纤维素，丰富的维生素A、维生素C、钙、铁等。

【适宜人群】高血压患者、动脉硬化患者、缺铁性贫血者及经期妇女。

【不宜人群】脾胃虚寒者、肠滑不固者。

【选购技巧】以色泽鲜绿、叶柄厚、茎部稍呈圆形、内侧微向内凹的为佳。

山药

适用量：每次约200克。

• 性味

性平，味甘。



• 归经

归肺、脾、肾经。

【营养成分】含多种氨基酸和糖蛋白、黏液质、胡萝卜素、淀粉酶等。

【适宜人群】糖尿病、腹胀、病后虚弱、慢性肾炎、长期腹泻者。

【不宜人群】大便燥结者。

【选购技巧】以表皮光滑无伤痕、薯块完整肥厚、颜色均匀有光泽、不干枯、无根须、断层雪白、黏液多、水分少的为佳。

五色蔬果的功效

蔬菜和水果按颜色可分为白色蔬果、黄色蔬果、红色蔬果、绿色蔬果、黑紫色蔬果。

「白色蔬果——补气养肺」

白色蔬果具有安定情绪、提高免疫力、促进新陈代谢、减肥、降压、保护呼吸系统等多种功效。白色蔬果主要有白菜、菜花、白萝卜、白蘑菇、大蒜、莲藕、山药、白芍、百合、白芸豆、梨等。

「黄色蔬果——养脾护肠」

黄色蔬果能促进人体消化和吸收，增强食欲，养脾护肠，防治胃炎、胃溃疡等疾病，还具有抗氧化、保护心血管、促进消化、护肤美容、保护眼睛、抗癌的功效。黄色蔬果主要有南瓜、玉米、红薯、柑橘、橙子、芒果、香蕉、柠檬、木瓜等。

「红色蔬果——补心安神」

红色蔬果能补心安神、补气养血，有促进血液循环、保护心脏、预防动脉硬化、振奋心情、舒压解郁、预防癌症的功效。其中的番茄红素，能够保护细胞膜，抗自由基的损害，

有延缓衰老、美容养颜的功效。红色蔬果主要有胡萝卜、西红柿、红辣椒、苹果、红葡萄、石榴、葡萄柚、草莓、樱桃、西瓜、红枣、山楂等。

「绿色蔬果——护肝养眼」

绿色蔬果具有保护视力、帮助消化、坚固骨骼、预防癌症的功效。还有助于稳定情绪和舒缓压力，其中含有的纤维素可以促进人体消化液的形成，促进胃肠蠕动、清理肠胃、预防便秘。绿色蔬果主要有菠菜、西蓝花、芹菜、包菜、芦笋、黄瓜、橄榄、猕猴桃、绿葡萄、青苹果等。

「黑紫色蔬果——补肾益阳」

黑紫色蔬果所含的有害成分少，而且营养全面、质优量多，能够补肾益阳，具有抗氧化、预防心血管疾病、抗癌、增强记忆力、保护泌尿及生殖系统的功效。黑紫色蔬果主要有紫甘蓝、茄子、黑木耳、海带、紫菜、蓝莓、桑葚、西梅、黑加仑等。