

大众饮食与健康

6

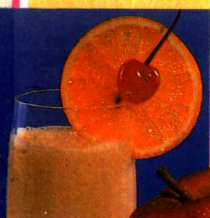


吃出健康

吃出美

果
菜
汁
篇

辽宁科学技术出版社



大众饮食与健康

吃出健康吃出美

果汁菜篇

辽宁科学技术出版社

1·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 果菜汁篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2907-3

I . 吃… II . 台… III . 果汁饮料 - 制作 IV . TS 275

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32866 号
(辽图 06 - 1998 - 206 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录

果菜汁的自然疗效..... 3

常用蔬菜水果的主要成分与自然疗效.....4

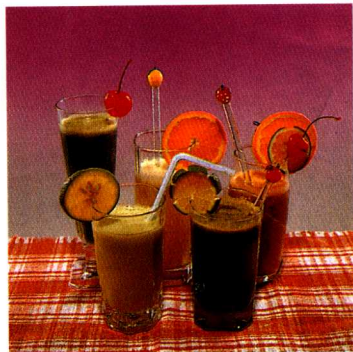
强 肝 番茄芹菜汁..... 7

治疗感冒 莲藕蔬果汁..... 8

预防感冒 橘子苹果萝卜汁..... 9

预防感冒 葡萄蔬果汁..... 10

治疗感冒 胡萝卜青葱汁..... 11



促进发育 胡萝卜汁..... 12

增进食欲 香蕉牛奶汁..... 13

帮助发育 红豆蜂蜜牛奶汁..... 14

帮助发育 苹果牛奶汁..... 15

改善便秘 西瓜蜜汁..... 16

改善便秘 凤梨包心菜汁..... 17

改善便秘 养乐多牛奶汁..... 18

帮助消化 凤梨蜜汁..... 19

保护肠胃 木瓜牛奶汁..... 20

健胃整肠 高丽菜凤梨汁..... 21

健胃整肠 萝卜芹菜汁..... 22

健胃整肠 蜂蜜黄豆汁..... 23

帮助消化 大豆蜂蜜汁..... 24

帮助消化 蜂蜜牛奶果汁..... 25

利尿便秘 黄瓜凤梨汁..... 26

利尿 原 黄瓜番茄蜜汁..... 27

利尿消肿 西瓜黄瓜汁..... 28

利尿消肿 番茄黄瓜汁..... 29

利尿消肿 香瓜芹菜柠檬汁..... 30

清血作用 橘子蜜汁..... 31

清血作用 菠菜苹果汁..... 32

消除疲劳 高丽菜汁..... 33

消除疲劳 橘子牛奶..... 34

解胃醒脑	西瓜包心白菜汁·····	35
解胃醒脑	西瓜高丽菜汁·····	36
补充体力	葡萄柚番茄汁·····	37
振奋精神	蛋黄可乐·····	38
补充体力	梨葡汁·····	39
补充体力	葡萄汁·····	40
补充体力	梨蔬菜汁·····	41
补充体力	菠菜果菜汁·····	42
改善视力	胡萝卜牛奶汁·····	43
眼睛疲劳	胡萝卜果菜汁·····	44



眼睛疲劳	柠檬蔬菜汁·····	45
预防日晒	双梨汁·····	46
预防日晒	高丽水果汁·····	47
养颜美容	凤梨牛奶·····	48
养颜美容	柠檬蜜汁·····	49
养颜美容	芦荟蜜汁·····	50
养颜美容	柠檬牛奶·····	51
养颜美容	凤梨油菜汁·····	52
养颜美容	番茄乳酪汁·····	53
有利降压	高丽菜蔬果汁·····	54
有利降压	油菜苹果柠檬汁·····	55
有利降压	萝卜花菜汁·····	56
改善血性	荔枝蜜汁·····	57
清凉退火	冬瓜皮茶·····	58
减 肥	苹果蔬菜汁·····	59
减 肥	莴苣果菜汁·····	60
减 肥	香蕉乳酪汁·····	61
增 胖	西瓜凤梨汁·····	62



果菜汁的自然疗效

果菜汁不仅可以补充平常缺乏的营养，又因果菜本身所含的特殊成分，可对身体产生自然疗效。

不过，对一般的成人病或慢性病而言，果菜汁则不容易产生立竿见影、马上喝马上见效的功效。

根据实验显示，若想利用果菜汁来改善慢性病，通常须持续一个月左右，更有甚者，甚至须持续三五个月。所以，想以果菜汁健身，则应持之以恆。

不过，持续饮用同样材料与作法的果菜汁，往往容易生腻，也可能造成营养偏颇，所以，最好隔几天就更换一些疗效相近的果菜汁，不仅可变换口味，也比较不会有“偏食”的倾向。

另外，饮用果菜汁之时，请注意以下几点：

A 一天喝一杯果菜汁，即可常保健康。

B 两餐之间或饭前半小时是饮用果菜汁的最佳时机。不仅可减低饥饿感，促进肠胃吸收，也可有效预防肥胖。尤其可选在清晨早餐前饮用，可促进肠胃蠕动，帮助排便。

C 肾脏功能欠佳的人，应避免在晚上饮用，否则翌晨醒来，很可能会发现手脚浮肿。

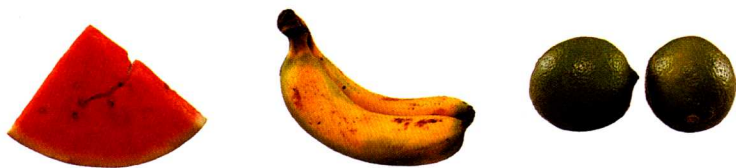
D 用榨汁机榨出来的纯汁，或是将果菜汁过滤之后，喝起来比较美味，容易入口。不过，若能连渣滓一起饮用，则果菜的营养全部入肚，当然就更有益健康。

E 饮用果菜汁时，可事先冰凉，或加一些碎冰，喝起来风味更佳。而且不要一大口就饮下，最好能在口中嚼两三下，使唾液与果菜汁完全混合，帮助吸收。



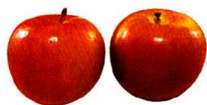
一天一杯果菜汁，可以使您常保健康。

常用蔬菜水果的主要成分与自然疗效



名 称	主 要 成 分	自 然 疗 效
高 丽 菜	碳水化合物、钙、磷、维生素A、B ₂ 、C与少量硫、氯、碘	补肾益气、预防老化、健胃、减缓关节、骨骼与肌肉的老化速度
番 茄	铁、镁、钙、维生素A、B、C、P	糖尿病或减肥者适宜饭前食用；饭后食用可改善消化不良。但是胃弱者不宜多吃
结 球 莖	水分、钙、磷、铁、维生素A、B ₁ 、B ₆ 、C、烟碱酸	可以有效地化痰，并可改善便秘、促进排尿与乳汁的分泌与血液循环
胡 萝 卜	胡萝卜素、蛋白质、糖、维生素A、B、C、苹果酸	预防肌肤粗糙、夜盲症、视力减退；对虚弱体质者可以补充体力
萝 卜	水分、碳水化合物、纤维、钙、磷、铁、维生素C	预防感冒、化痰、改善饮食过多所引起的腹胀
小 黄 瓜	糖、钙、磷、维生素A、B ₁ 、B ₂ 、C、烟碱酸	消除浮肿、利尿。磨成泥敷在皮肤上可以改善晒伤症状
菠 菜	无机盐、粗纤维、铁、维生素、草酸、脂肪	具有养血活血的功效，并具有止血作用，可作为贫血者的补助食品
青 椒	钙、磷、铁、维生素A、B ₁ 、B ₂ 、C、烟碱酸	防止组织松弛、补血、增加抵抗力、保养肌肤、使头发乌黑亮丽
油 菜	蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、B ₁ 、B ₂ 、C、烟碱酸	治腰脚麻痺、乳疖、血痢、腹痛
花 菜	糖、纤维、灰质、钙、磷、铁、维生素A、B ₁ 、B ₂ 、C	增进视力、养颜美容、改善贫血、预防胃溃疡与十二指肠溃疡
结 头 菜	糖、纤维、灰质、钙、磷、维生素A、C、B ₁ 、B ₂	明目、治黄疸、利尿
莲 藕	淀粉、糖质、纤维、单宁酸	降血压、补心益胃、又可凉血化痰、止咳、止喉痛
地 瓜	脂肪、钙、磷、铁、维生素A、C、烟碱酸、淀粉	补虚益气、健脾胃、滋阴补肾
冬 瓜	钙、磷、维生素B、C	降火气、消水肿、利尿

常用蔬菜水果的主要成分与自然疗效



名 称	主 要 成 分	自 然 疗 效
葱	水分、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、维生素 A、C	促进血液循环, 治轻微感冒、利尿、去痰、发汗、驱虫
绿 豆	淀粉、蛋白质、钙、磷、铁、维生素	治痄子、面疱、清凉退火、治疮
红 豆	蛋白质、糖、灰质、钙、磷、铁、维生素、烟碱酸	具有治脚气病、便秘、狂犬病的功效。不过, 长期食用容易引起痛风
包 心 白 菜	糖、纤维、钙、磷、铁、维生素 A、C、烟碱酸	健胃整肠、利尿、治发热疾病、帮助消化
香 菇	蛋白质、糖、钙、磷、铁、维生素 B ₁ 、B ₂	消除胆固醇、预防糖尿病、高血压、心脏病与癌症, 防止婴儿软骨病
苦 瓜	糖、纤维、钙、磷、铁、维生素 A、B ₁ 、B ₂ 、C、烟碱酸	降火、解毒、解渴、促进食欲
芹 菜	维生素 A、C、蛋白质、纤维、灰质、钙、磷、铁	帮助消化、促进食欲与新陈代谢。又因富含纤维, 有助减肥
苹 果	单宁酸、铁质、磷、糖质、纤维素、维生素 A、B、C	补血、益脑、护肠、治腹泻、胃病、高血压、低血压
香 蕉	蛋白质、无机盐、粗纤维、糖质、维生素 A、C	可通便, 改善便秘, 并可治喉病、贫血与燥热咳嗽
柠 檬	无机盐、糖质、维生素 C、钙、钠、磷、枸橼酸、铁	防止坏血病、增进食欲、预防皮肤老化、养颜美容
橘 子	糖质、维生素 A、C、钠、钙、铁、磷	食用少量橘子可以清脾开胃; 吃太多则容易生痰。咳嗽者应避免食用
柳 丁	纤维、维生素 A、C、钙、磷、钠、皮内含挥发油	养颜美容、防止成人病、也是温热病、肠热症等长期热症不可或缺的饮料
葡 萄 柚	蛋白质、糖类、维生素 B、C、钙	养颜美容、促进排便
梨 子	果糖、维生素 C、矿物质、铁质	对造血、清血有利。具润胃清胃之效。

常用蔬菜水果的主要成分与自然疗效



名 称	主 要 成 分	自 然 疗 效
葡 萄	葡萄糖、维生素 C、淀粉	补血、强肾利尿，并具有开胃的功效
西 瓜	蛋白质、糖类、维生素 B ₁ 、B ₂ 、C、钙、钠、磷	解渴、利便、清凉消暑、治水肿、喉炎，并可改善咳嗽症状
香 瓜	蛋白质、糖类、维生素 B、C、磷、钠	止渴除烦热、利小便、治口鼻疮、通三焦间壅塞气
凤 梨	水分、粗纤维、维生素 C、E、钠、铁、钙	治身体虚弱、低血压、便秘、下痢、晒伤、冻伤与雀斑
枇 杷	果酸、水分、维生素 C	利肺、加白糖打汁饮用可以改善气喘症状。化痰止咳、活血
李 子	糖、维生素 B、C、钠、钙	消渴、止心烦逆、去痼热
金 橘	糖质、纤维、灰分、钙、磷、铁、维生素 B、C	具有解酒、止渴、治胃病之功效
荔 枝	葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素 C	增强体力、补血活血、消肺气、滋阴、促进血液循环，但血压高、肝火旺者不宜多吃
木 瓜	糖质、磷、钙、维生素 A、C、木瓜酵素	治胃疾、促进乳汁分泌、助消化、治风湿、防止夜盲症
甘 蔗	水分、糖分、矿物质、维生素 C	防止皮肤、粘膜干燥、镇咳止痛、润燥止渴
梅	果酸、维生素 C	止咳化痰、对付顽强的恶疮怪毒、治虚火旺盛、增进食欲、生津止渴
柿 子	维生素 A、B、C 与碳水化合物	去痰、镇咳、解饥、润肺、健胃



番茄芹菜汁

●材料

- 番茄……………1个
芹菜……………100克
柠檬汁……………1大匙
冷开水……………适量

●作法

- ①把番茄切小块，芹菜切段。
- ②再将芹菜、冷开水一起放入果汁机。
- ③过滤之后加上柠檬汁。

●功效

- ①具有解毒及强化肝脏机能的效果。
- ②芹菜具有治疗神经质的功效。

③若与含有维生素的番茄溶合在一起，效果更佳。





莲藕蔬果汁

●材料

莲藕……………150 克
苹果……………1 个
柠檬汁……………2 小匙

●作法

- ①将莲藕洗净后切片。
- ②把苹果及①的材料和适量的开水放进果汁机中。
- ③过滤后再加入柠檬汁。

●营养成分

维生素 B₁、B₂、C、果胶、叶红素、铁质、柠檬酸、钙质等。

●功效

①治疗感冒非常有效。

②因莲藕有止渴、止喉咙痛及退烧的效能。

③咳嗽不止时，持续饮用，很快就可痊愈。





橘子苹果萝卜汁

●材料

- 橘子……………1个
苹果……………半个
萝卜……………50克

●作法

- ①将萝卜充分冲洗后削皮切小块。
- ②橘子剥皮放入投入口。
- ③再和其他材料放进榨汁机。(使用果汁机的话,须加适量的开水)

●功效

- ①冬天时,很容易感冒和缺少维生素,就应喝这种饮料来增加抵抗力。

②萝卜的叶与根都含有十分丰富的维生素。





葡萄蔬果汁

●材料

- 梨……………1个
柠檬汁……………1大匙
胡萝卜……………1个
葡萄……………25粒

●作法

- ①先将葡萄一粒粒取下充分洗净。
- ②再把柠檬以外的材料放进榨汁机。
- ③最后加入柠檬汁搅拌均匀。

●功效

- ①可预防感冒，也可增加体力。
- ②含有丰富的维生素A和叶红素。

③如果长期饮用，更能保持身体健康。





胡萝卜青葱汁

●材料

- 胡萝卜……………1个
葱……………4棵
柠檬汁……………1大匙

●作法

- ①用擦板把胡萝卜磨成泥，葱切碎。
- ②把胡萝卜泥与葱一起放入果汁机打。加入柠檬汁。

●功效

- ①青葱可用于治疗伤风感冒，并具有镇静效果；另外还具有解毒作用。
- ②喉咙痛时，饮用胡萝卜青葱汁可

以改善症状。

- ③胡萝卜渣不易入口的话，不妨先加以过滤。





胡萝卜汁

●材料

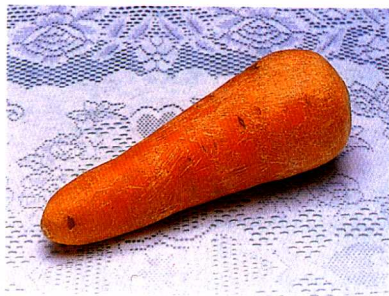
胡萝卜……………1个

●作法

- ①把胡萝卜洗净后削皮切成小块。
- ②再放入榨汁机中打匀。
- ③加果糖拌匀，风味更佳。

●功效

- ①胡萝卜中含有丰富的叶红素、维生素B₁。
- ②很适合正值发育中的儿童，使身体能够均衡发展。





香蕉牛奶汁

●材料

- 蛋黄·····1个
- 蜂蜜·····1大匙
- 香蕉·····半根
- 牛奶·····150 ml

●作法

- ①将香蕉剥除外皮。
- ②再把全部材料放入果汁机中。

●营养成分

维生素B₁、B₆、E、脂肪、糖质、蛋白质。

●功效

- ①对于没有食欲的儿童，可用来代

替主食。

②也非常适合减肥者食用，不仅可收到效果，也可获得该有的营养。





红豆蜂蜜牛奶汁

●材料

红豆……………1/3 杯
牛奶……………120 ml
蜂蜜……………1 大匙

●作法

- ①红豆要先煮过（也可以买已煮熟的现成品），再把材料全放进果汁机中。
- ②完成后就将材料放入小锅煮，沸腾时才熄火。

●功效

- ①非常适合在发育中的儿童饮用。
- ②含有很高的营养价值。

③除能增加身高之外，更能培养对寒冷的抵抗力。

