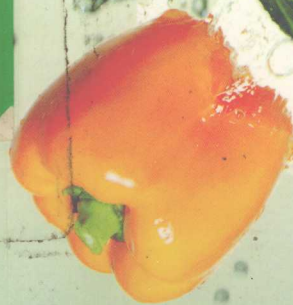




喝出健康喝出美系列丛书

菜汁饮品茶

主编 / 舒惠国 摄影 / 王涛 淡智慧 董树斌



知识产权出版社

CAIZHIYINPINCHA



喝出健康喝出美系列丛书

主编：舒惠国

摄影：王涛 淡智慧 董树斌

菜汁饮品茶



知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜汁饮品茶 / 舒惠国编著; 王涛摄. —北京: 知识产权出版社,
2005

(喝出健康喝出美)

ISBN 7-80011-959-9

I. 菜··· II. ①舒··· ②王··· III. 蔬菜—饮料—简介 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 001728 号

本书的所有版权受到保护, 未经出版者书面许可, 任何人不得以任何
方式和方法复制抄袭本书的任何部分, 违者皆须承担全部民事责任及
刑事责任。

菜汁饮品茶

主 编: 舒惠国

摄 影: 王涛 淡智慧 董树斌

责任编辑: 金克勇

装帧设计: 丰零图文设计

特约编辑: 亢霞生

文字编辑: 范荔

校 对: 刘慧舟

责任出版: 杨宝林

知识产权出版社出版、发行

地 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

通信地址: 北京市海淀区蓟门桥西土城路 6 号 邮编 100088

<http://www.cnipr.com>

(010)82000893 (010)82000860 转 8101

北京文盛达彩色印刷有限公司印刷

新华书店经销

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4.75 字数: 150 千字

印数: 5000 册

ISBN 7-80011-959-9/R · 011(1321)

定 价: 12.80 元

如有印装质量问题, 本社负责调换



前言

含有丰富维生素及各种营养成分的蔬菜和水果，是人体不可缺少的食物，这是因为它们含有各种人体所需的营养成分，使人体保持碱性，提高人体各器官机能，促进人体的新陈代谢。而现实生活中，精致美食盛行，大鱼大肉逐渐取代了粗茶淡饭，各种富贵病接踵而至。聪明人通过选择简单、自然的饮食，来满足回归原始自然的要求，从而保持身体健康。果蔬就是不错的选择之一。许多欧美国家的人们在补充身体维生素不足时，选择了食用药品维生素，这种简单的进补，显然不是最佳的选择。依据中国传统中医保健的主张，结合现代社会的快节奏生活，人们想要追求营养均衡，选择每日取食果蔬汁，必定是一举多得的好办法。这种立竿见影的取食方法，只要人们在喜爱的果蔬上花一点心思，一杯内外兼修，营养丰富，美容养颜，老少皆宜的饮料就呈现在眼前了。并且不必担忧新鲜度、防腐剂、添加剂等等。

果蔬汁对人体的营养保健功能实在很多。人体吃下的食物，经过唾液、胃液等消化，所需的时间差异颇大。例如，油脂类通常要一两个小时，而水却只需十几分钟就够了。因此，果蔬汁被人体吸收和消化的速度快，且不会造成胃部的负担。

对于讨厌吃果蔬的人来说，若勉强吃下，人体分泌的消化液、分泌液就会减少，消化功能也会迟钝。这时不妨改喝一杯可口的果蔬汁，从而达到迅速吸收和消化的目的。

普通人平常每天喝一杯果蔬汁（尤其在早晨空腹时）就能补充每日所需的维生素营养，还可以矫正因偏食造成的酸性血液的体质，增加对疾病的抵抗力。尤其现代人营养过剩，体内积压了高脂肪、高胆固醇，从而阻塞血管，引发癌症，糖尿病，动脉硬化等病症。而新鲜的果蔬汁，能燃烧、分解、排泄酸素，而且它有清血、造血的功能，具有消除疲劳、养颜润肤及维持血液正常的微碱性状态的功能，备受世人喜爱。

蔬菜的营养价值早已为世人所知，其中的维生素、叶绿素、矿物质和有机酸等可以保证我们的健康，更对某些疾病的治疗具有辅助作用。蔬菜按所食部分不同主要分为四类。第一，叶菜类：包括白菜、油菜、菠菜、卷心菜、苋菜、韭菜及蒿菜等。第二，根茎类：包括萝卜、马铃薯、藕、甘薯、山药、芋头等。第三，瓜类与茄果类：包括冬瓜、南瓜、西葫芦、丝瓜、黄瓜、茄子、西红柿和辣椒等。第四，鲜豆类：包括毛豆、豌豆、蚕豆、扁豆和四季豆等。下表概括了常见蔬菜的营养及其功效。

常见蔬菜营养及其功效

蔬菜	营养物质	功效
苦瓜	维生素A、维生素B、维生素C、蛋白质、苦瓜素、钙、磷、铁	降火、解毒、解渴、消除疲劳，治疗糖尿病，促进食欲
山药	维生素B、蛋白质、糖	减肥，治疗动脉硬化
丝瓜	维生素B、维生素C、蛋白质、糖	祛火、美容、健脑，治疗坏血病
芹菜	维生素A、维生素B、维生素C、蛋白质、钠、磷、镁、灰质、钙、铁、纤维素	帮助消化，促进食欲与新陈代谢，有助减肥，治疗咳嗽、高血压、贫血
莴苣	多种维生素、糖、蛋白质、莴苣素	治疗心血管病、消化不良、佝偻病
萝卜	维生素C、蛋白质、钙、锌、磷、铁、纤维素	治疗便秘、动脉硬化、消化不良，预防感冒，润肺化痰
洋葱	多种维生素、蛋白质	杀菌，治疗高血压、糖尿病、感冒
香菜	维生素C、蛋白质、铁、磷	治疗消化不良、感冒、小儿麻疹
土豆	维生素C、蛋白质、钾、钙	治疗消化不良、胃病、心脏病
番茄	多种维生素、钙、磷、铁	美容，治疗高血压。糖尿病或减肥者适宜饭前食用；饭后食用可改善消化不良

续表

蔬菜	营养物质	功效
大头菜	蛋白质、钙、铁、磷	防癌、助消化、利尿
黄瓜	多种维生素、糖、钙、磷、蛋白质	利尿、美容、减肥、治疗糖尿病，消除浮肿
荠菜	维生素C、蛋白质、钙、铁	止血，治疗高血压、尿结石
大蒜	维生素B、维生素C、大蒜素、硒	增强免疫力，治疗高胆固醇、便秘、血栓、心脏病
莲藕	维生素C、蛋白质、纤维素、糖、钙、磷	治疗高血脂，高胆固醇，止咳、止喉痛
薤菜	多种维生素、蛋白质、钙	清热，治疗糖尿病
辣椒	维生素C、胡萝卜素、叶绿素、钙、磷、铁	减肥、增进食欲、补血、增强抵抗力、保养肌肤
胡萝卜	胡萝卜素、糖、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C、苹果酸	预防肌肤粗糙、防癌、美容，治疗高血糖、高血压、夜盲症、视力减退
茼蒿	胡萝卜素、钙、钾	助消化，治疗高血压
韭菜	多种维生素、蛋白质、钙、铁	治疗肠炎、便秘、心血管疾病

续表

蔬菜	营养物质	功效
冬瓜	维生素 B、维生素 C、钙、磷	降火气、消水肿、利尿、美容、减肥、治疗糖尿病
白菜	多种维生素、蛋白质、钙、铜、硒	抗衰老，解酒，治疗坏血病、便秘
葱	维生素 B、维生素 C、蒜辣素、蛋白质、钙、磷	减肥、治疗高胆固醇、感冒
油菜	多种维生素、蛋白质、钙、磷、铁	治疗腰脚麻痹、血痢、腹痛、清热、高血脂、便秘
南瓜	多种维生素、蛋白质、钙、磷、果胶	减肥、助消化、美容、治疗高血压
姜	氨基酸、钙、磷	增进食欲、治疗高胆固醇、胆结石、感冒
荸荠	蛋白质、钙、磷	清热，治疗便秘、咳嗽
卷心菜	维生素 A、维生素 C、蛋白质、糖、纤维素、钙、磷、铁	健胃整肠、利尿、帮助消化、治疗胃溃疡、高胆固醇、肝炎
菠菜	多种维生素、粗纤维、铁、钙、磷、草酸、脂肪	治疗口腔溃疡、便秘、贫血，并具有止血作用
百合	维生素 B、维生素 C、蛋白质、胡萝卜素	治疗咳嗽、肿瘤、失眠
苋菜	维生素 C、蛋白质、钙	增强免疫力，治疗咽喉痛、发育不良
马齿苋	维生素 E、脂肪酸、钾	消炎，治疗心脏病、心血管病

蔬菜虽有丰富的营养，可许多不合理的烹制方法，会使大部分营养物质流失。如较长时间地煮、焖、蒸，使耐热性不强的维生素遭到破坏。而直接榨取蔬菜汁饮用，可以最大限度地摄入其营养物质。各类蔬菜所含营养物质不相同，将它们合理搭配，可以获得营养丰富、味道鲜美，色泽艳丽的复合营养果蔬汁。

有研究表明，人体每天需补充5种以上的果蔬才能使体内营养均衡。可是，怎样才能做到这一点呢？那就是自己动手榨取、搭配果蔬汁！变化了果蔬的吃法，不但可以给自己一些乐趣，也可以给家人、朋友一点小惊喜。在果蔬的品种搭配上自己完全可以举一反三，在家里“时尚”一把的。家人、朋友相聚时，如果能露上一小手，让四逸的果香，靓丽的色彩，鲜美的味道征服各位宾客和家人。在我们卷起袖管动手前，有些知识是必须补上的。首先，我们将要制作的饮料，不限于果蔬鲜汁，还包括饮品和茶。

汁：直接压榨的饮用品。

饮品：经煎煮后的汤汁。

茶：将汁或饮品与茶叶泡水混合。

下面重点介绍一下在制作果蔬汁时应注意的几个问题，及其处理方法和诀窍。

1. 选用越新鲜的蔬菜、水果来制作果蔬汁，口感越好，维生素也不易流失，营养价值也越高。

2. 蔬菜、水果上一般都会残留一些农药，必须在水龙头下用清水冲洗干净，但是，有些蔬菜所含的水溶性维生素很容易在水中流失，所以，冲洗要快速并要把水分沥干再使用。有许多水果的果皮有非常丰富的营养成分，适合榨汁，所以，事前的清洗工作非常重要。除了泡盐水去除农药的残留之外，还要用流动水漂洗3~5分钟，或是用刷子在温水中刷洗干净，这样才能确保食用的安全。

3. 冰凉的果蔬汁风味更佳。制作前将水果、蔬菜先放进冰箱冷藏，这样不需再加冰块，而且也不会因氧化而使口味变差和营养流失。即便是菜渣有生涩味道，通过榨汁机的过滤，也会令你口感顺滑。但是，菜渣中含有大量粗纤维，营养丰富，如果不怕生涩味的话，可连菜渣一起饮用，效果更佳。

4. 制作果蔬汁时，果蔬的处理时间越长，维生素损失就越多，尤其是放入搅拌机中搅拌时，只要材料颗粒变细，且混合均匀了，就应立即将果蔬汁倒出食用，否则，不

但养分因搅打过度而流失,而且味道也会变得苦涩难咽。

5. 不加冰的果蔬汁与加了冰的果蔬汁相比更生涩。因为冰凉的口感能调和果蔬汁的口感,尤其是口感较为浓稠的果蔬汁更需要添加适当冰块才好。使用榨汁机时,可加适当碎冰,这样不仅能减少泡沫的产生,而且还能防止果蔬汁氧化变色。

6. 虽然果蔬汁要有点甜味才好喝,但决不能使用砂糖。因为它在人体内会吸收维生素,反而造成营养的损耗。

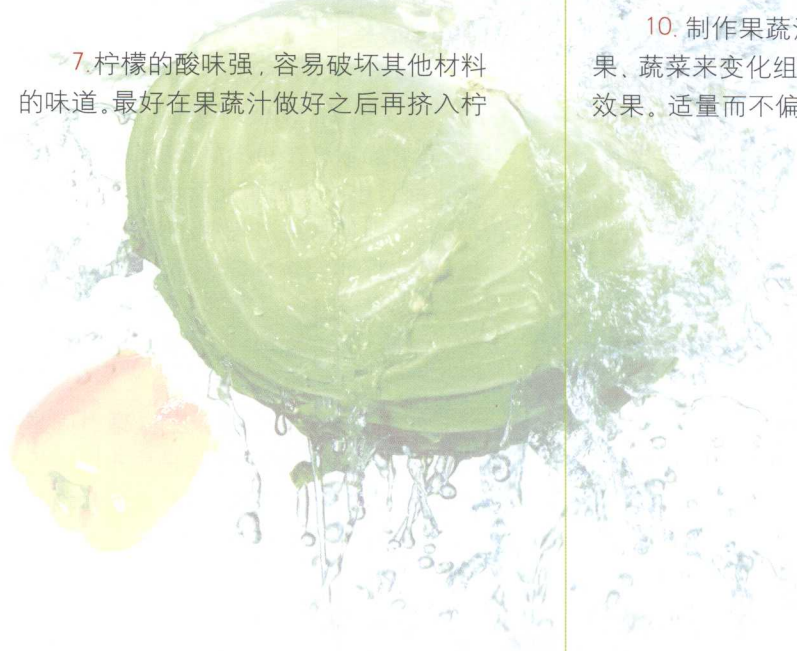
7. 柠檬的酸味强,容易破坏其他材料的味道。最好在果蔬汁做好之后再挤入柠

檬汁,这样才能喝出各种果蔬汁的味道。

8. 果蔬汁并不是饮用得越多越有效,每天应以饮用 250 ~ 500 毫升为宜。长期适量饮用,才能起到特别的疗效。

9. 制作完成后的果蔬汁应该在尽量短的时间内喝完,否则果蔬汁就会有分离、变色,甚至变味,果蔬汁内所含的丰富营养也会流失。而喝果蔬汁的最佳时间是在饭前半小时,用愉快的心情品味饮用才能让果蔬汁充分被人体所吸收。

10. 制作果蔬汁应选用多种不同的水果、蔬菜来变化组合,以达到营养均衡的效果。适量而不偏食是最佳的搭配方式。



编者

2005 年初夏于北京



目 录

Mulu

油菜	—————	(2)
胡萝卜	—————	(5)
白菜	—————	(11)
辣椒	—————	(14)
萝卜	—————	(17)
蕃茄	—————	(23)
菠菜	—————	(28)
黄瓜	—————	(32)
芹菜	—————	(37)
莴苣	—————	(44)
蕹菜	—————	(47)
莲藕	—————	(50)
生姜	—————	(54)
芥菜	—————	(59)

苦瓜	—————	(62)
荸荠	—————	(65)
百合	—————	(69)
苋菜	—————	(72)
马铃薯	—————	(74)
山药	—————	(77)
韭菜	—————	(80)
洋葱	—————	(83)
南瓜	—————	(86)
冬瓜	—————	(89)
大蒜	—————	(93)
葱	—————	(96)
卷心菜	—————	(99)

油菜

【简介】

油菜，南方地区称为青菜、小白菜，属于十字花科植物。油菜原产于我国，有悠久的栽培历史，各地普遍种植。它的叶色似菠菜，色深绿，菜帮子如同白菜。油菜的茎和叶可炒食和腌食。

患狐臭、出麻疹后以及疥疮、眼病患者不宜多食本品。

【功效】

(1)降低血脂。油菜为低脂肪蔬菜，含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，从粪便中排出，从而减少脂类的吸收。故可用于降血脂。中医认为，油菜能活血化瘀，用于治疗疖肿、丹毒。

(2)解毒消肿。油菜所含的植物激素，能够增加酶的 formation，对进入人体的致癌物质有吸附、排斥作用，故有防癌功能。此外，油菜还能增强肝脏的排毒机能，对皮肤疮疖、乳痈有治疗作用。

(3)宽肠通便。油菜含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便体积，缩短粪便在肠腔停留时间，从而可治疗多种原因导致的便秘，预防肠道肿瘤。

(4)强身健体。油菜含有大量胡萝卜素和维生素



素C，有助于增强机体免疫能力。油菜含钙量在绿叶蔬菜中为最高，成年人1天吃500克油菜，其所含钙、铁、维生素A原和维生素C即可满足生理需求。

【保健妙方】

(1)油菜苹果汁

材料：油菜200克，苹果1个，蜂蜜1大匙，柠檬汁1小匙。

制作：苹果洗净削皮去核，与洗净的油菜一起放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜与柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：口腔溃疡，牙龈出血。

(2)油菜胡萝卜汁

材料：油菜、胡萝卜各100克，橘子1个，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：前3味洗净，胡萝卜削皮，橘子剥皮去籽，与油菜一起放入榨汁机榨汁。加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：感冒，贫血。

(3) 油菜西芹汁

材料：油菜150克，西芹50克，苹果1个，蜂蜜1大匙，柠檬汁1小匙。

制作：前3味洗净，苹果去皮、核，与油菜、西芹一起放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：高血压，糖尿病。

(4) 菠萝油菜汁

材料：菠萝半个，油菜100克，蜂蜜1大匙，柠檬汁1小匙。

制作：前2味洗净，菠萝去皮剔除“果眼”，与油菜放入榨汁机榨汁。加入蜂蜜及柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：便秘，儿童湿疹。

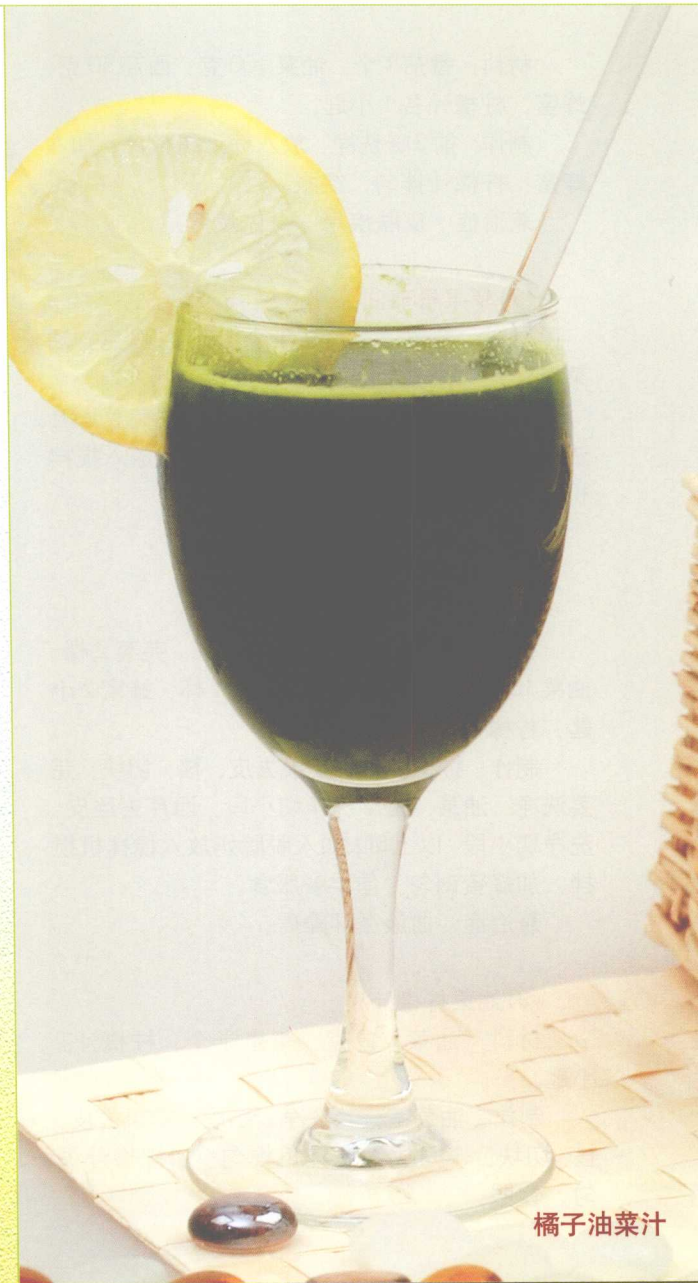
(5) 橘子油菜汁

材料：橘子1个，油菜100克，蜂蜜1大匙，柠檬汁1小匙。

制作：前2味洗净，橘子去皮、籽，与油菜放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜与柠檬汁拌匀。

兼治症：高血压，动脉硬化。

(6) 番茄油菜汁



橘子油菜汁

材料：番茄1个，油菜100克，西芹50克，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：前3味洗净，放入榨汁机榨汁。加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：皮肤疾患，身体疲劳。

(7) 苹果番茄油菜汁

材料：苹果、番茄各半个，茺荑30克，油菜100克，柠檬半个(榨汁)。

制作：苹果去核切块，番茄切块，茺荑取叶洗净切碎，油菜取嫩茎、叶切碎，一同放入搅拌机搅匀，加柠檬汁调匀。饮服。

兼治症：感冒，过敏。

(8) 果菜汁

材料：西芹3根，生菜1/3棵，茺荑2棵，油菜100克，苹果1个，脱脂奶1杯，蜂蜜2小匙，柠檬半个。

制作：柠檬榨汁。苹果去皮、核，切块。茺荑洗净，油菜、生菜洗净切小段，西芹去丝皮，洗净切小段。以上6味加入脱脂奶放入搅拌机搅拌，加蜂蜜调匀。作早餐服食。

兼治症：血液循环障碍。

(9) 油菜柠檬汁

材料：油菜100克，苹果半个，柠檬汁2小匙。

制作：油菜茎、叶洗净，切段；苹果去皮、核，切块。一同放入搅拌机搅匀。加柠檬汁调匀。饮服。

兼治症：各种炎症，消化不良。

(10) 海带油菜果汁

材料：海带、油菜各100克，茺荑2棵，苹果1个，柠檬半个。

制作：海带洗净，切碎，浸入水中12小时。苹果去皮、核；油菜洗净，切小段；茺荑洗净切碎。以上4味放入搅拌机搅匀，加入柠檬汁调匀。饮服。

兼治症：高血压，动脉硬化。

(11) 油菜西芹梨汁

材料：西芹2小棵，油菜100克，鲜牛奶1杯，白砂糖2小匙，梨3个。

制作：西芹去丝皮洗净，油菜洗净切段，梨去核切块，加鲜牛奶、白砂糖(或方糖2块)，一同放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：身体虚弱，眼睛疾患。

(12) 人参油菜鲜奶汁

材料：人参粉、冬菇精各1小匙，油菜100克，鲜牛奶1杯。

制作：油菜洗净切段，放入搅拌机搅匀，取菜汁加鲜牛奶、冬菇精、人参粉调匀。饮服。

兼治症：高血压，高胆固醇血症、高血糖症。

(13) 油菜籽甘草饮

材料：油菜籽、甘草各15克。

制作：2味捣成末，每次取6克，以1杯水煎5分钟。饮服。

兼治症：大肠风毒，下血不止。

胡萝卜

【简介】

胡萝卜又名红萝卜，系伞形科植物胡萝卜的根。原产于中亚西亚，等寒冷干燥的高原地区，西汉时传入我国。胡萝卜在我国各地均有栽种。它分为红、黄、紫色品种，市场较多的是红萝卜和黄萝卜两种。红萝卜一般糖分高、味甜，黄萝卜味淡。

胡萝卜不宜与番茄、萝卜、辣椒、石榴、莴苣、番木瓜同食，最好单独食用或与肉类烹调。

【功效】

(1) 益肝明目。胡萝卜含有大量胡萝卜素，进入机体后，在肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用，其中50%转化成维生素A。其具有补肝明目作用，可治疗夜盲症。

(2) 利膈宽肠。胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”。可加强肠道蠕动，利膈宽肠，通便防癌。

(3) 健脾除疳。维生素A是骨骼生长发育必需物质，有助于细胞增殖与生长，是机体生长的要素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。食用胡萝卜可补充维生素A的来源。

(4) 增强免疫功能。胡萝卜素在机体内转变成



维生素A，有助于增强机体的免疫功能，对预防人体上皮细胞癌变具有重要作用。胡萝卜所含木质素也能提高机体免疫机制，间接消灭癌细胞。

(5) 降糖降脂。胡萝卜还含有降糖物质，是糖尿病人的良好食品。其所含的槲皮素、山柰酚能增强冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素合成，还有降压、强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

【保健妙方】

(1) 柑橘胡萝卜汁

材料：柑橘2个，胡萝卜200克，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：胡萝卜洗净，与剥皮、去籽的柑橘一起放入榨汁机榨汁。加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。



西瓜胡萝卜汁

兼治症：高胆固醇血症，高血压，动脉硬化，便秘。

(2) 山芋胡萝卜汁

材料：山芋、胡萝卜各100克，蜂蜜2大匙，柠檬汁1大匙。

制作：前2味洗净，山芋削皮与胡萝卜一起放入榨汁机榨汁。加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：消化不良，精力衰弱。

(3) 水梨胡萝卜汁

材料：水梨2个，胡萝卜150克，卷心菜、苹果各100克，柠檬汁1小匙。

制作：前4味洗净，水梨、苹果削皮、去核，与其他材料放入榨汁机榨汁，加入柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：身体疲劳。

(4) 胡萝卜蛋黄汁

材料：胡萝卜200克，蛋黄1个，牛奶100克，蜂蜜1大匙。

制作：胡萝卜洗净，放入榨汁机榨汁，与蛋黄、牛奶及蜂蜜放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：肌肉酸痛，疲劳，皮肤粗糙。适合儿童与体质虚弱者饮用。心脏病、肾病及化脓性恶疾患者需控制饮量。

(5) 胡萝卜卷心菜汁

材料：胡萝卜、卷心菜、苹果各100克，柠檬汁1大匙。

制作：前3味洗净，苹果削皮、去核，与胡萝卜、卷心菜放入榨汁机榨汁，加入柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：高血压，动脉硬化。此菜汁连饮2~3日会频频打嗝，这是肠胃将康复的征兆。

(6) 香瓜胡萝卜汁

材料：香瓜1只，胡萝卜100克，芫荽50克，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：前3味洗净，香瓜削皮去籽，与胡萝卜、芫荽放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：容颜憔悴。

(7) 西瓜胡萝卜汁

材料：西瓜、胡萝卜各200克，柠檬汁1小匙。

制作：前2味洗净，西瓜去皮、籽，与胡萝卜放入榨汁机榨汁，加入柠檬汁搅匀。饮服。

兼治症：心脏病、肾病所致浮肿，贫血。

(8) 金橘胡萝卜汁

材料：金橘5枚，胡萝卜20克，蜂蜜3大匙，柠檬汁1小匙。

制作：前2味洗净，放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：感冒，咳嗽，动脉硬化。

(9) 菠萝胡萝卜汁

材料：菠萝半个，胡萝卜100克，豆浆100毫升，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：菠萝洗净去皮剔除“果眼”，与洗净后的胡萝卜、豆浆放入搅拌机搅匀，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：消化不良。

(10) 胡萝卜苹果汁

材料：胡萝卜100克，苹果1个，蜂蜜1大匙，柠檬汁1小匙。

制作：苹果洗净削皮去核，与洗净后的胡萝卜、冷开水适量放入搅拌机搅匀，加入蜂蜜及柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：眼部疲劳，消化不良，痢疾。

(11) 橘子胡萝卜汁

材料：橘子1个，胡萝卜200克，橘皮少许，蜂蜜1小匙。

制作：胡萝卜洗净，与洗净剥皮去籽的橘子、切碎的橘皮放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜拌匀。饮服。

兼治症：感冒，皮肤粗糙（适合老年人饮用）。

(12) 萝卜叶胡萝卜汁

材料：萝卜叶50克，胡萝卜150克，苹果100克，蜂蜜、柠檬汁各1大匙。

制作：前3味洗净，苹果削皮去核，与萝卜叶、胡萝卜放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：动脉硬化，眼睛疲劳，肩膀酸痛。

(13) 酪梨胡萝卜汁

材料：酪梨(油梨)1个，胡萝卜150克，蜂蜜2大匙，柠檬汁1小匙。

制作：酪梨洗净削皮去核，与胡萝卜放入榨汁机榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁拌匀。饮服。

兼治症：疲劳乏力。

(14) 胡萝卜姜汁

材料：胡萝卜150克，生姜汁数滴。

制作：胡萝卜去皮切块，放入搅拌机搅匀，加入生姜汁、凉开水半杯调匀。饮服。

兼治症：贫血。

(15) 胡萝卜鲜奶汁

材料：胡萝卜150克，鲜牛奶半杯，白砂糖2小匙。

制作：胡萝卜去皮切块，与鲜牛奶、白砂糖放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：眼睛疾患，贫血。

(16) 胡萝卜香蕉奶

材料：胡萝卜150克，香蕉1根，鲜牛奶一瓶，蜂蜜1小匙。

制作：胡萝卜去皮切条，香蕉去皮，一同放入搅拌机搅匀，加入已热好的鲜牛奶、蜂蜜调匀。饮服。

兼治症：感冒。

(17) 胡萝卜蜜奶汁

材料：胡萝卜200克，脱脂奶2/3杯，蜂蜜2

小匙。

制作：胡萝卜去皮切块，与脱脂奶放入搅拌机搅匀，加入蜂蜜调匀。饮服。

兼治症：感冒，消化不良，贫血。

(18) 胡萝卜枣蜜汁

材料：胡萝卜100~150克，大枣6~8枚，蜂蜜3小匙，鲜牛奶适量。

制作：胡萝卜洗净切块，大枣去核浸泡，一同放入搅拌机搅匀，加入蜂蜜、鲜牛奶调匀。饮服。

兼治症：夜盲症，食欲不振，消化不良。

(19) 补血果菜汁

材料：胡萝卜、西芹各150克，苹果半个。

制作：前2味切块，苹果去皮、核，放入搅拌机搅匀。饮服。

兼治症：贫血，低血压，发育不良。

(20) 胡萝卜汁

材料：胡萝卜若干。

制作：洗净切块，放入榨汁机榨汁。日分3次饮服200毫升。

兼治症：高血压，便秘。

(21) 胡萝卜苹果姜汁

材料：胡萝卜4个，苹果半个，生姜1小片。

制作：3味洗净，放入榨汁机榨汁。饮服。

兼治症：脱发，白内障，牙周炎，高胆固醇血症。