

蔬果汁帮您改善体质、排除毒素，维护家人健康

# 蔬果汁 *Juice*

## 健康养生蔬果汁100种

冠伦文化 编著



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# Juice 蔬果汁

## 健康养生蔬果汁 100 种

冠伦文化 编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·



# 目录

# Contents



## 4 预防贫血

菠菜苹果汁 荔枝酸奶  
苹果葡萄干牛奶

## 6 排除体内毒素

香蕉火龙果汁 菠菜胡萝卜汁  
排毒精力汤

## 8 改善肌肤粗糙

油菜菠萝汁 芒果葡萄柚汁  
草莓酸奶

## 10 日晒后美白

菠萝梨汁 百香果蜜汁  
木瓜柳橙汁

## 12 改善体质

萝卜紫苏汁 芦荟柠檬汁  
油菜苹果汁

## 14 清凉降火

百香果酸奶 甘蔗西红柿汁  
梨子鲜藕汁 绿豆薏仁浆  
蜂蜜杨桃汁 莲雾西瓜汁

## 17 养颜美容

樱桃牛奶 柳橙柠檬汁  
番石榴鲜果汁 草莓柠檬酸奶  
枇杷柠檬汁 桃子柠檬汁

## 20 强化肝功能

西红柿芹菜汁 胡萝卜梨汁  
强肝蔬果汁 芦荟石莲汁  
小麦草汁 南瓜牛奶

## 23 预防衰老

红豆香蕉酸奶 酪梨酸奶  
葡萄芝麻汁 黑豆芝麻汁  
葡萄蔬果汁 芝麻豆浆  
葡萄汁 双味葡萄汁  
葡萄柚草莓汁

## 28 改善便秘

香蕉苹果汁 猕猴桃蜜汁  
芒果柠檬汁 水蜜桃酸奶  
橘子柠檬汁 香蕉柳橙汁  
西红柿苹果奶酪汁 西红柿柠檬牛奶  
苹果胡萝卜酸奶

## 33 消除疲劳

草莓葡萄汁 葡萄哈密瓜牛奶  
香蕉胚芽牛奶

## 35 预防动脉硬化

荷兰芹苹果汁 火龙果降压果汁  
芦笋苹果汁 梨子葡萄柚汁  
芹菜柠檬汁 酪梨葡萄柚汁

## 38 预防感冒

橘子萝卜汁 葡萄蔬果汁  
莲藕蔬果汁 金橘苹果汁  
苹果柳橙汁 柳橙姜汁

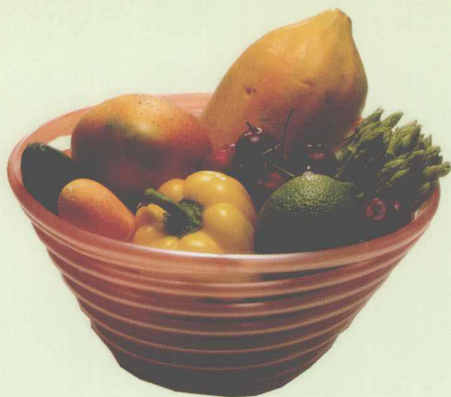
## 41 瘦身减肥

西红柿葡萄柚汁 黄瓜苹果汁  
绿茶酸奶 苹果燕麦牛奶  
西兰花西红柿汁 冬瓜苹果汁

## 44 舒解眼睛疲劳

西红柿胡萝卜汁 苹果胡萝卜汁  
胡萝卜芹菜汁 南瓜香蕉牛奶  
芒果牛奶 西兰花胡萝卜汁





## 47 预防青春痘

西红柿柳橙汁 葡萄柚柠檬汁  
苦瓜芦笋汁

## 49 增强抵抗力

明日叶猕猴桃果汁  
南瓜牛奶 强身精力汤

## 51 改善宿醉

西红柿汁 西瓜圆白菜汁  
甘蔗薄荷汁 李子酸奶  
柿子胡萝卜汁 柠檬牛奶

## 55 改善中暑

芒果葡萄柚酸奶 西瓜柠檬汁  
哈密瓜毛豆汁 芒果柳橙汁  
哈密瓜柠檬汁 西红柿柠檬汁

## 59 预防骨质疏松

黄金芝麻牛奶  
菠菜菠萝牛奶 黄豆粉牛奶

## 61 改善食欲不振

葡萄柠檬汁 菠萝西瓜汁  
菠萝西红柿汁 木瓜百香果汁  
菠萝葡萄柚汁 芹菜苹果汁



©2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾冠伦文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2005第257号  
版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

蔬果汁: 健康养生蔬果汁100种 / 冠伦文化编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.4

(品味健康生活)

ISBN 7-5381-4614-8

I. 蔬… II. 冠… III. ①果汁饮料—制作 ②蔬菜—饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第140892号

出版发行: 辽宁科学技术出版社  
地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号  
邮 编: 110003  
印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司  
经 销 者: 各地新华书店  
幅面尺寸: 168mm×236mm  
印 张: 4.5  
字 数: 80千字  
印 数: 8001-13000  
出版时间: 2006年4月第1版  
印刷时间: 2006年8月第2次印刷  
策 化: 盛益文化  
责任编辑: 陈馨  
封面设计: 范金龙  
版式设计: 九州博雅创意艺术设计室  
责任校对: 郭瑞

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284360  
邮购热线: 024-23284502, 23284357  
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn  
http://www.lnkj.com.cn



## 预防贫血

# 菠菜苹果汁

### 材料

菠菜.....1小把  
苹果.....半个  
柳橙.....1个

### 做法

1. 将各种材料洗净，苹果、柳橙去皮切小块。
2. 把全部材料放入榨汁机中榨出汁液饮用。

### 效用

### USEFULNESS

菠菜苹果汁富含铁质与钙质，可以有效预防贫血。



# 荔枝酸奶

### 材料

荔枝.....8个  
酸奶.....200毫升

### 做法

1. 将荔枝去壳与核，放入果汁机中。
2. 倒入酸奶，打匀后饮用。

### 效用

### USEFULNESS

荔枝富含天然葡萄糖，可以改善贫血、心脏衰弱与肺弱，并可生津止渴，不过，荔枝不宜吃得太多，以免上火。



# 预防贫血



你知道吗？

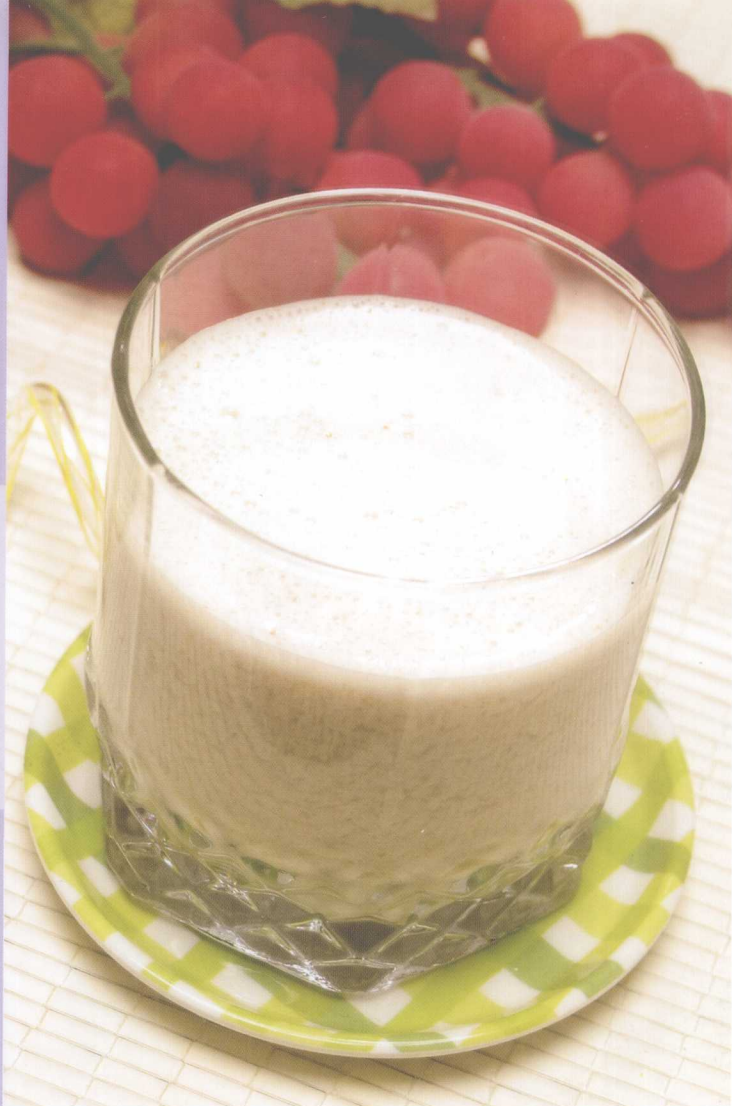
## 打蔬果汁不必加糖

蔬菜水果本身就有甜味，加糖只会增加热量，如果不希望增加身体的负担，最好避免加糖，不过，如果蔬果本身的甜度不够，不易下咽的话，可添加少许糖或蜂蜜，使蔬果汁容易入口即可。

## 小知识

### 缺铁性贫血

过度节食减肥、胃肠障碍引起的吸收不良、怀孕期间需要大量铁质……各种因素都容易引起缺铁性贫血，应该三餐正常、摄取均衡的饮食，并且必须多摄取富含铁质的食物。



## 苹果葡萄干牛奶

### 材料

苹果.....半个  
葡萄干.....2大匙  
鲜奶.....200毫升

### 做法

1. 苹果去皮切小块，放入果汁机中。
2. 放入葡萄干与鲜奶，打成果汁后饮用。

效用

USEFULNESS

苹果加葡萄干可在体内转换成能量，增强体力，有助于改善贫血，并可消除疲劳。



## 排除体内毒素

### 香蕉火龙果汁

#### 材料

火龙果.....半个  
香蕉.....1根  
酸奶.....200毫升

#### 做法

1. 火龙果和香蕉去皮切块，放入果汁机中。
2. 倒入酸奶打成果汁饮用。

效  
用

#### USEFULNESS

香蕉可解毒、降压；火龙果可以消解辐射对身体的伤害，喝一杯香蕉火龙果汁可以促进排出体内毒素。



### 菠菜胡萝卜汁

#### 材料

菠菜.....4棵  
胡萝卜.....60克  
苹果.....半个

#### 做法

1. 菠菜洗净，胡萝卜、苹果去皮，各切成适当大小。
2. 放入榨汁机中榨出汁液饮用。

效  
用

#### USEFULNESS

菠菜含丰富的铁与叶酸，苹果富含维生素C可以帮助铁质的吸收，并可促进排出体内的毒素。



# 排除体内毒素



你知道吗?

## 每天要均衡一下

“均衡一下”是某果菜汁的广告词，不过，对于经常在外就餐的现代人而言，每天的三餐不是排骨就是鸡腿，蔬菜水果的摄取量总是不足，造成大多数人的体质偏向酸性，使身体的抵抗力逐渐降低，进而造成各种现代病缠身。每天喝一杯自制的新鲜蔬果汁，可以补充日常饮食上缺乏的维生素与矿物质。

## 小知识

### 精力汤

精力汤的材料不拘，可以自行搭配，基本材料是芽菜、深色蔬菜、海藻或海带、水果、小麦胚芽粉或啤酒酵母粉、坚果等，加入冷开水或酸奶打出一杯营养百分百的蔬果汁。



## 排毒精力汤

### 材料

菠萝.....80克  
苜蓿芽.....1小把  
胡萝卜.....30克  
葡萄干.....1大匙  
啤酒酵母粉...1大匙  
冷开水.....250毫升

效用

—USEFULNESS

精力汤可以提供各种身体所需的营养，并可提供重要的酶，可以改善酸性体质，排出体内毒素。

### 做法

1. 菠萝与胡萝卜切小块，放入果汁机中。
2. 加入其余材料与冷开水，打匀后饮用。



改善肌肤粗糙

## 油菜菠萝汁

### 材料

油菜.....50克

菠萝.....300克

柠檬汁.....1大匙

### 做法

1. 油菜洗净切段，菠萝去皮切块，放入榨汁机榨出汁液。
2. 加柠檬汁拌匀饮用。

效  
用

### USEFULNESS

油菜可使肌肤细腻光滑，加上富含维生素C的菠萝可以美白肌肤，使你成为白皙美女。



## 芒果葡萄柚汁

### 材料

芒果.....1个

葡萄柚.....半个

乳酸菌.....1瓶

柠檬汁.....1大匙

果糖.....少许

### 做法

1. 芒果、葡萄柚去皮切小块，放入果汁机中。
2. 倒入乳酸菌、柠檬汁和果糖（可加少许冷开水以免过于浓稠）。

效  
用

### USEFULNESS

这道饮品富含维生素A和维生素C，常喝可以抗癌、美肤，保持肌肤细嫩。



# 改善肌肤粗糙



你知道吗?

一天要摄取300克以上的蔬菜

每个人一天应该摄取300克以上的蔬菜，其中100克应当是深色蔬菜（如深绿色、深黄色）。一日三餐要满足这个条件看似简单，却不容易做到。如果每天用新鲜蔬菜水果打成美味可口的蔬果汁，再加上午餐、晚餐的蔬菜量，应该可以达到一天摄取300克蔬菜的要求。

小知识

草莓

味甘酸、性凉，具有益气养血、解酒毒的功效，并可美化肌肤、增强抵抗力。



## 草莓酸奶

材料

草莓.....6个  
酸奶.....200毫升  
柠檬汁.....1大匙

做法

1. 将草莓洗净去蒂，放入果汁机中，加入酸奶。
2. 打匀后加柠檬汁饮用。

效用

USEFULNESS

这道饮品含维生素C和乳酸菌，可以预防面疤、青春痘，保持细腻的肌肤。



# 日晒后美白

## 菠萝梨汁

### 材料

菠萝.....200克

梨.....1个

蜂蜜.....适量

冷开水.....250毫升

### 做法

1. 菠萝、梨去皮切小块，放入果汁机中。
2. 倒入冷开水、蜂蜜打匀饮用。

效  
用

### USEFULNESS

这道饮品富含维生素C，不仅可以修复晒伤的肌肤，还能够达到美白肌肤的效果。



## 百香果蜜汁

### 材料

百香果(西番莲) .2个

蜂蜜.....少许

冷开水.....200毫升

### 做法

1. 将百香果剖半，用汤匙挖出果肉，放入果汁机中。
2. 倒入蜂蜜和冷开水打匀饮用。

效  
用

### USEFULNESS

百香果含丰富的维生素与矿物质，可以改善日晒后肌肤干燥，并可预防感冒。吃得油腻时，喝一杯百香果蜜汁可以消脂解腻。

# 日晒后美白



## 你知道吗?

### 喝自制蔬果汁的优点

市面上可以买到桶装、罐装的果汁，这类果汁很多是属于浓缩成分还原的，营养成分当然比不上自制的新鲜蔬果汁。自制新鲜果汁的新鲜度绝对百分之百，营养不会流失；而且也不像罐装或瓶装果汁在消毒的过程中杀死许多珍贵的酶，此外，也不必添加对人体不利的防腐剂、人工香料与色素。

自制蔬果汁含有丰富的纤维素，并可加速吸收蔬菜水果的矿物质、酶和维生素，除了可预防便秘之外，还可预防大肠癌、动脉硬化等各种疾病。

## 小知识

### 木瓜

木瓜富含维生素C，具有养颜美容、减少皱纹、治疗外伤的功效，用木瓜瓢擦脸，可使皮肤光滑细腻。



## 木瓜柳橙汁

### 材料

木瓜 .....1/4片  
柳橙 .....1个  
柠檬汁 .....1大匙  
酸奶 .....200毫升

### 做法

1. 木瓜与柳橙去皮切小块，放入果汁机中。
2. 倒入柠檬汁、酸奶打匀饮用（太浓稠的话可加适量冷开水）。

效用

### USEFULNESS

木瓜柳橙汁富含维生素A和维生素C，可以促进肌肤的新陈代谢，使肌肤细嫩，并可抵抗紫外线的伤害，不过，吃太多的木瓜，皮肤会变黄，停吃即可恢复。



# 改善体质

## 萝卜紫苏汁

材料

萝卜.....200克  
苹果.....1个  
青紫苏.....2片

做法

1. 将萝卜、苹果去皮切小块。
2. 全部材料放入榨汁机中榨出汁液饮用。

效用

USEFULNESS

萝卜紫苏汁可以改善体质，加苹果可增添香味。



## 芦荟柠檬汁

材料

芦荟.....30克  
苹果.....1个  
圆白菜.....3片  
柠檬汁.....1大匙

做法

1. 全部材料洗净切适当大小，放入榨汁机中，榨出汁液。
2. 加入柠檬拌匀饮用。

效用

USEFULNESS

圆白菜与芦荟含有健胃成分，可预防肠胃溃疡，并可改善过敏体质。



# 改善体质



你知道吗？

## 让不爱吃蔬菜的孩子多一种选择

正值发育期的孩子不爱吃蔬菜水果，常让妈妈伤透脑筋，不妨自制蔬果汁，并且经常变换口味，可以让孩子摄入不同的营养。不过，如果打出的蔬果汁有青菜的青涩味，恐怕也会让孩子退避三舍，只要加入香蕉、柠檬、菠萝、苹果等香味浓烈的水果，通常即可改善整杯蔬果汁的香味。

### 小知识

#### 油菜

油菜富含胡萝卜素、维生素C与钙质，可以预防感冒、动脉硬化、骨质疏松与癌症。



## 油菜苹果汁

### 材料

油菜	120克
苹果	1个
芹菜	40克
柠檬	1/4片

### 做法

1. 将各种材料洗净，苹果去皮，切适当大小。
2. 放入榨汁机中榨出汁液饮用。

效用

USEFULNESS

这道饮品富含维生素C与各种微量元素，可以改善体质，避免经常感冒。



# 清凉降火

## 百香果酸奶

### 材料

百香果.....2个  
酸奶.....200毫升  
柠檬汁.....1大匙  
蜂蜜.....少许

### 做法

1. 将百香果剖半挖出果肉，放入果汁机中，加入酸奶。
2. 再加柠檬汁、蜂蜜打碎饮用。

效用

USEFULNESS

百香果可以生津止渴、清凉退火，并可改善炎夏时的食欲不振。



## 甘蔗西红柿汁

### 材料

甘蔗汁.....100毫升  
西红柿汁...100毫升

### 做法

将甘蔗汁和西红柿汁混合调匀即可饮用。

效用

USEFULNESS

甘蔗和西红柿都可以清热润燥，改善内脏燥热与胃热口苦的症状。

# 清凉降火

## 梨子鲜藕汁

### 材料

梨.....1个  
莲藕.....1节  
甘蔗.....2节  
荸荠.....4个

### 做法

1. 梨去皮，和其余材料切成适当大小。
2. 放入榨汁机中榨出汁液。

效  
用

### USEFULNESS

梨可以润心肺、降痰火，配上莲藕、甘蔗和荸荠可以消除肺与胃的燥热，清凉退火。



## 绿豆薏仁浆

### 材料

煮熟的绿豆 ..1/3碗  
煮熟的薏仁 ..1/3碗  
蜂蜜.....少许  
冷开水.....1碗

### 做法

把全部材料放入果汁机中打匀饮用。

效  
用

### USEFULNESS

绿豆、薏仁都有利尿、消肿和降火的功效，薏仁更可美白肌肤、消除粉刺和色斑。



# 清凉降火

## 蜂蜜杨桃汁

材料

杨桃.....1个  
蜂蜜.....少许  
冷开水.....200毫升

做法

1. 杨桃洗净切小块，放入果汁机中。
2. 倒入冷开水和蜂蜜，打成果汁饮用。

效用

USEFULNESS

杨桃可以清燥、润肠、通便，又可清除肺胃热气，故可清凉退火、改善热伤风引起的口干舌燥。



## 莲雾西瓜汁

材料

莲雾.....3个  
西瓜.....1片  
蜂蜜.....少许

做法

1. 将莲雾洗净，西瓜切小块，放入榨汁机中，榨出汁液。
2. 加蜂蜜调匀饮用。

效用

USEFULNESS

莲雾加西瓜的解热利尿效果更显著，并且可以解渴、消除肠胃积热。

