

蔬果汁 养生大全

内容丰富◎步骤具体◎操作简单◎容易上手

每天一杯蔬果汁，全家老少保健康

详细介绍了每一类人群适合喝的蔬果汁，不管你是一个不爱吃蔬菜水果的小朋友，或是一个熬夜苦读、背负升学压力的学子，或是一天到晚忙得晕头转向的上班族，或是急需营养补给的孕产妇，还是已经年过花甲的老人，只需要将适合自己的蔬菜和水果放到榨汁机中，就能得到最天然的营养美味。

◎芊蔚 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



蔬果汁养生大全

芊蔚 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果汁养生大全 / 芊蔚编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2013.11

ISBN 978-7-5502-2109-3

I . ①蔬… II . ①芊… III . ①果汁饮料—食物养生 ②蔬菜—饮料—食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250642 号

蔬果汁养生大全

编 著 : 芊 蔚
责任编辑 : 李 征
封面设计 : 李艾红
版式设计 : 韩立强
责任校对 : 鸿 恩 郑凯旋
美术编辑 : 刘欣梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数400千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2109-3

定价 : 29.80元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : (010) 64243832 82062656

前言



- 雪梨苹果汁，缓解咳嗽症状。
- 莲藕甘蔗汁，治疗腹泻。
- 姜枣橘子汁，改善月经不调。
- 莴苣苹果汁，有效对抗失眠症状。

.....

也许你想不到，普普通通的蔬菜水果，一经巧妙搭配，榨成果蔬汁，竟然有神奇的养生治病功效！营养专家分析称，每天一杯鲜榨蔬果汁，可以帮助人们清除体内毒素，滋养肠胃，调养身体，增强免疫力，预防和调理各种生活习惯病如高血压、糖尿病、高血脂等，远离感冒发烧等各种常见疾病。对于生活在种种环境毒素和食物毒素之中的现代人而言，每天喝杯鲜榨蔬果汁，无疑是对自身健康的一种拯救方式。

蔬菜和水果含有丰富的营养素，是每日均衡饮食的基础之一，对人类健康有至关重要的作用，不仅为人体提供必需的一些营养素，且都有一定的治病功效。在注重“药食同源”的传统中医食疗文化中，许多蔬菜水果的治病功效早就得到发现并运用，如《本草纲目》所载：“山楂，可化饮食，消肉积，症瘕，痰饮”，梨“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，西瓜可“利小便、降血压”。在现代营养学研究中，也证明了各种蔬菜水果治病保健的科学性，并探究了其中所含成分的治病机制。而蔬果汁是摄入蔬菜水果营养的一种绝佳方式，能最大限度地保留蔬菜水果的营养素，比之烹饪后的药膳，



在治病保健功效上往往更胜一筹。就其安全性、天然和环保这一点而言，远不是医药、营养补剂所能比拟的。

感冒了，你还用去药房买感冒灵颗粒吗？咳嗽不断、痰多，你还用去药房拿沐舒坦吗？女性生理期疼痛难忍，你还用去药房买乌鸡白凤丸或芬必得吗？考前滋补，你还用去药房买蛋白粉、脑黄金吗？……试试更天然更温和的蔬果汁疗法吧！多进厨房，便可少去药房。感冒了，喝些菠菜柳橙苹果汁，就可以解决你的问题。咳嗽痰多喝些莲藕荸荠汁，帮你止咳化痰。痛经、生理期不适，喝些圣女果圆白菜汁、苹果菠萝老姜汁，就是你最好的药，帮你轻松度过生理期。考前，喝些诸如葡萄果醋汁之类的蔬果汁，清清爽爽，就可以缓解紧张情绪，提升记忆力！巧妙发挥各种蔬菜水果的治病养生功效，科学搭配榨成蔬果汁，只要对症饮用，调理身体，或补益，或强身，或解毒，或滋养，无论日常小疾或亚健康，还是顽固的慢性病，都可见效，堪称防病治病不用药的良方。

每天榨杯新鲜蔬果汁，防病治病，做好日常养生，不同人群，根据自身体质需要，喝不同的蔬果汁，且遵循季节变化，做好四季养生。春季里，一杯大蒜甜菜根芹菜汁，杀菌消毒，预防感冒。夏季里，一杯雪梨西瓜香瓜汁，清热解暑，除烦去燥。秋季里，蜂蜜柚子雪梨汁，补充营养，清热解燥。冬季里，一杯南瓜红枣汁，润肠益肝，暖身驱寒。确保自身和家人一年四季身体健康。

本书堪称一部集调理、补身、防病、治病、减肥、美容于一体的自制蔬果汁百科全书，用通俗的文字介绍了近 500 道有利于身体健康的蔬果汁制作方法，教你通过蔬菜、水果的巧妙搭配，制作出色香味俱佳的养生蔬果汁，涵盖果汁、蔬菜汁、蔬果汁、花草药茶……将市面上最流行的以及养生效果最佳的蔬果汁配方一网打尽。无论是忙碌的学生、生活不规律的上班族，还是代谢减缓的中老年人、急需营养补给的孕产妇都能找到自己喜欢与适合的，是一部家庭必备的养生工具书，堪称全家人的蔬果汁使用手册。



目录

第一章

让榨汁机成为你的药房

常见蔬果的保健功效.....2	榨汁机的选择和使用.....22
天然蔬果才是保健良药.....17	自制蔬果汁的七大要诀.....23
探究蔬果的“四性”“五味”.....19	蔬果榨汁的搭配原则.....24
了解体质，吃对蔬果.....20	

第二章

学做蔬果汁，打造强健体质

第1节 健胃消食

葡萄柚酸奶汁 帮助肠胃蠕动.....26
黄瓜生姜汁 镇定，滋补肠胃.....27
猕猴桃柳橙汁 改善肌肤干燥.....27
猕猴桃可乐汁 治疗消化不良.....28
李子酸奶汁 治疗肠胃吸收差.....28
哈密瓜酸奶汁 清凉爽口，促进消化.....29
胡萝卜苹果酸奶汁 助消化，加强肠胃功能.....29
葡萄柚菠萝汁 开胃润肠，帮助消化.....30
木瓜圆白菜鲜奶汁 防止肠道老化.....30
火龙果汁 开胃润肠，帮助消化.....31
洋葱苹果醋汁 促进食欲.....31
苹果葡萄柚汁 解暑除烦，清凉可口.....32

木瓜圆白菜鲜奶汁 防止肠道老化.....32

第2节 润肺祛痰

莲藕荸荠柠檬汁 清热消痰，止咳.....33
桂圆枣泥汁 化痰止咳，生津润肺.....34
芒果柚子汁 清热祛痰.....34
白萝卜莲藕梨汁 润肺祛痰、生津止咳.....35
苹果萝卜甜菜汁 调整心肺功能.....35

第3节 疏肝养肝

苦瓜胡萝卜牛蒡汁 解降肝火.....36
草莓葡萄柚黄瓜汁 淡化斑点，清肝养肝.....37
柳橙白菜果汁 疏肝理气.....37
甜瓜芦荟橙子汁 增强肝脏的解毒功能.....38

荸荠西瓜汁 利水消肿,舒肝养血.....38

第4节 益肾固精

西瓜小黄瓜汁 改善肾虚症状.....39

苹果桂圆莲子汁 益肾固精.....40

莲藕豆浆汁 补心益肾,清热润肺.....40

西瓜黄瓜汁 增强肾脏功能.....41

芹菜芦笋葡萄汁 活化肾脏机能.....41

第5节 养心祛火

菠菜荔枝汁 补心安神,预防心脏病.....42

小白菜苹果汁 防止心脑血管疾病.....43

胡萝卜梨汁 清热降火,保护心脏.....43

莲藕鸭梨汁 调节心律不齐.....44

芦笋芹菜汁 调治心律不齐.....44

第6节 健脑提神

薄荷蜂蜜豆浆 提神醒脑,抗疲劳.....45

香蕉苹果梨汁 健脑益智,消除疲劳.....46

胡萝卜苹果豆浆 预防心脑血管疾病.....46

香蕉苹果葡萄汁 健脑益智,消除疲劳.....47

松子番茄汁 为大脑提供养分.....47

第7节 增强免疫力

葡萄鲜奶汁 改善手脚冰冷.....48

番茄酸奶奶汁 抗氧化,提高抗病能力.....49

木瓜芝麻乳酸汁 改善失眠、多梦症状.....49

圆白菜蓝莓汁 增强免疫力.....50

胡萝卜甜菜根汁 补充维生素,提高免疫力.....50

第三章

对症喝蔬果汁,健康百分百



第1节 预防生活习惯病

高血压

芝麻胡萝卜酸奶汁 降低血压,补充维生素.....52

荞麦茶猕猴桃汁 防止毛细血管破裂,预防高血压.....53

乌龙茶苹果汁 去除体内活性氧,降低血压.....53

苹果豆浆汁 降低胆固醇.....54

洋葱橙子汁 清理血管,减少甘油三酯.....54

芹菜菠萝鲜奶汁 促进血液循环,降低血压.....55

西瓜芹菜汁 预防高血压.....55

火龙果降血压果汁 清热凉血,降低血压.....56

香瓜蔬菜蜜汁 排除毒素,降低血压.....56

高血脂

菠萝豆浆果汁 去除多余血脂,改善高血脂.....57

桃子乌龙茶果汁 促进脂质分解,清通血液.....58

洋葱蜂蜜汁 预防和治疗高血脂.....58

香蕉猕猴桃荸荠汁 降低胆固醇,减脂.....59

茄子番茄汁 抗氧化,降低有害胆固醇含量.....59

西蓝花绿茶汁 保护血管,减脂.....60

草莓双笋汁 利尿降压,保护血管.....60

糖尿病

菠萝番茄苦瓜汁 降低血压.....61

苹果汁 降低人体血糖含量.....62

山药牛奶汁 缓解血糖上升,抑制胰岛素分泌.....62

芹菜番茄汁 降低血压血脂.....63

番石榴芹菜汁 辅助治疗糖尿病.....63

动脉硬化

土豆茶汁 抗氧化,清血脂,防止动脉硬化.....64

香蕉豇豆果汁 降低血液中脂质含量.....65

橙子豆浆果汁 促进新陈代谢,预防动脉硬化.....65

香蕉可可果汁 抗氧化,预防动脉硬化.....66

苹果蜂蜜果汁 促进体内胰岛素的分泌.....66

豆浆蜂蜜柠檬汁 扩张和保护血管.....67

生菜芦笋汁 抑制血管硬化.....67

脑中风

柑橘果汁 强化毛细血管,缓解脑中风症状.....68

- 芹菜洋葱胡萝卜汁 安定神经, 促进血液循环.....69
香蕉红苹果汁 抗氧化, 稳定血压, 抵御中风...69

第2节 治疗肠胃、肝脏疾病

胃炎、胃溃疡

- 圆白菜汁 保护胃黏膜, 控制炎症.....70
山药酸奶汁 改善肠胃功能, 促进消化.....71
番茄西芹汁 防止胃溃疡, 消炎止痛.....71
西芹香蕉可可汁 预防胃溃疡.....72
花椰菜汁 对症消化性溃疡.....72
圆白菜蔬果汁 治疗胃炎、胃溃疡.....73
圆白菜芦荟汁 保健肠胃.....73

肠炎

- 木瓜果汁 缓解消化不良, 促进肠胃健康.....74
乳酸菌西芹汁 遏制有害细菌繁殖, 调节肠胃功能...75
乳酸菌香蕉果汁 有效预防大肠癌.....75
南瓜杏仁汁 遏制有害细菌繁殖, 调节肠胃功能...76
苹果土豆汁 润肠, 预防亚健康.....76

肝炎、酒精性肝病

- 番茄圆白菜甘蔗汁 增强肝脏解毒功能.....77
西蓝花芝麻汁 抗氧化, 抑制肝癌.....78
姜黄香蕉牛奶汁 解酒护肝.....78

便秘、腹泻

- 红薯汁 保持身体畅通.....79
西蓝花牛奶汁 清除肠道废弃物.....80
菠萝果汁 分解肠内有害物质.....80
土豆莲藕汁 肠胃蠕动, 告别便秘.....81
三果综合汁 缓解便秘, 抵御癌细胞.....81
无花果李子汁 促进肠胃蠕动, 调节肠道功能.....82
芒果菠萝猕猴桃汁 减轻便秘、痔疮的痛苦.....82
木瓜橙子豆浆汁 清除宿便.....83
莲藕甘蔗汁 治疗腹泻.....83
胡萝卜酸奶柠檬汁 预防便秘, 清空宿便.....84
蔬菜精力汁 燃烧脂肪, 降压利尿.....84
苹果芹菜草莓汁 改善便秘, 排毒养颜.....85
芦荟西瓜汁 利尿降火, 防止便秘.....85



食欲不振

- 苹果醋蔬菜汁 去除体内活性氧, 开胃消食.....86
紫苏梅子汁 促进胃液分泌, 帮助肠胃消化吸收.....87
菠萝西瓜汁 增进食欲, 助消化.....87
木瓜百合果汁 排出体内废物, 消食.....88
芹菜苹果汁 生津润肺, 增强食欲.....88
甘蔗生姜茶 缓解心烦、恶心等状况.....89
葡萄柚香橙甜橘汁 促进食欲.....89
香蕉菠萝汁 润肠道, 增强食欲.....90
胡萝卜树莓汁 开胃.....90
胡萝卜酸奶汁 助消化.....91
柚子橙子生姜汁 增强食欲.....91

第3节 治疗女性疾病

贫血

- 草莓牛奶果汁 预防贫血, 提高身体免疫力.....92
梅脯红茶果汁 补充铁元素, 调治贫血.....93
红葡萄汁 预防和改善贫血.....93
胡萝卜蛋黄菜花汁 防治腹泻, 补铁补血.....94
胡萝卜菠菜汁 改善血液循环, 调理贫血.....94
毛豆葡萄柚乳酸饮 改善气色.....95
菠菜圆白菜汁 补血止血.....95

畏寒

- 胡萝卜苹果醋汁 促进血液循环, 改善畏寒体质...96
姜枣橘子汁 暖宫散寒, 改善月经不调.....97
南瓜桂皮豆浆 促进血液循环, 驱走寒冷.....97



- 大枣生姜汁 滋阴壮阳, 保持体温.....98
 香瓜胡萝卜芹菜汁 促进新陈代谢, 改善畏寒症状..98

乳腺增生

- 芒果香蕉牛奶汁 调节内分泌, 缓解抑郁.....99
 胡萝卜西蓝花茴香汁 防治乳腺癌.....100
 胡萝卜西芹莴苣汁 补血, 预防乳腺增生...100
 橙子蛋蜜汁 预防乳腺增生.....101
 小白菜香蕉牛奶汁 增强抵抗力, 调节抑郁情绪..101

子宫肌瘤

- 香蕉橙子果汁 改善肤质, 预防子宫疾病....102
 菠菜胡萝卜牛奶果汁 预防贫血, 滋阴凉血...103
 葡萄柚葡萄干牛奶汁 提高免疫力, 保护子宫..103
 香蕉葡萄汁 补充营养, 使肌肤富有弹性...104
 西蓝花猕猴桃汁 增强抵抗力, 预防子宫疾病....104

月经不调

- 胡萝卜豆浆汁 治理月经不调.....105
 圣女果圆白菜汁 缓解经期不适.....106
 菠萝豆浆汁 安神消痛.....106
 苹果菠萝老姜汁 驱除宫内寒气.....107
 樱桃枸杞桂圆汁 补肾益气, 延缓衰老.....107
 西芹苹果胡萝卜汁 改善经期不适.....108
 生姜苹果汁 改善血液循环, 缓解经期疼痛...108

第4节 预防中老年疾病

更年期综合征

- 香蕉番茄汁 抗氧化, 舒缓心情.....109

- 豆浆蓝莓果汁 改善更年期症状.....110
 芹菜柚姜味汁 缓解更年期生理症状.....110
 木瓜豆浆汁 抗菌消炎, 安神养心.....111
 苹果油菜汁 补中益气, 增强抵抗力.....111

骨质疏松

- 豆浆可可汁 预防骨质疏松.....112
 橘子牛奶汁 增加骨密度.....113
 苹果芥菜香菜汁 补钙, 促进骨骼生长.....113

胸闷郁结

- 杏仁燕麦鲜奶汁 缓解胸闷症状.....114
 白萝卜圆白菜汁 疏肝解郁.....115
 菠萝草莓橙汁 酸甜可口, 消除郁闷情绪...115
 橘子蜜汁 调节心情, 舒缓压力.....116
 柠檬菠萝汁 预防忧郁症.....116

第5节 锻造抗癌体质

- 紫苏苹果汁 消炎, 预防癌症.....117
 西瓜汁 补充红色素, 锻造抗癌体质.....118
 圆白菜豆浆汁 去除活性氧, 消除致癌物质....118
 番茄红彩椒香蕉果汁 抗氧化、抗癌.....119
 番茄汁 消除体内活性氧.....119
 西蓝花胡萝卜汁 抗氧化, 防癌症.....120
 番茄胡萝卜汁 抑制活性氧, 预防癌症.....120
 猕猴桃汁 增强免疫力, 预防癌症.....121
 海带西芹汁 预防结肠癌.....121
 牛奶红辣椒汁 提高免疫力, 抵制癌细胞...122
 番茄西蓝花汁 消除体内致癌物质的毒性...122
 莴苣苹果汁 预防癌症和肿瘤.....123
 芒果椰奶汁 防癌抗癌.....123

第6节 预防其他常见疾病

咳嗽

- 苹果小萝卜汁 助消化, 止咳嗽.....124
 草莓樱桃汁 消痛止咳, 清神.....125
 莲藕荸荠汁 生津润肺, 清热化痰.....125
 番茄葡萄柚乳酸饮 润喉, 开胃消食.....126
 莲藕橘皮蜜汁 清热化痰, 止咳化痰.....126

哮喘

- 橘子苹果汁 止咳平喘, 促进血液循环 127
- 综合蔬果汁 辅助治疗气喘 128
- 柳橙汁 清热化痰, 平喘 128
- 莲藕甜椒苹果汁 治疗哮喘, 防治感冒 129
- 柳橙菠菜汁 止咳化痰, 对抗气喘 129

咽炎

- 白萝卜雪梨橄榄汁 利咽生津, 适用于急性咽炎 130
- 草莓葡萄柚汁 生津利喉, 消炎止痛 131
- 橘子雪梨汁 清热化痰, 提高免疫力 131
- 西瓜苹果汁 清热化痰, 健脾益胃 132
- 西瓜香瓜梨汁 消炎止痛, 补充维生素 132

感冒

- 芹菜香蕉汁 双重镇静效果 133
- 菠菜香蕉汁 增强免疫力, 预防感冒 134
- 菠菜柳橙苹果汁 防治感冒, 补充体能 134
- 柳橙香蕉酸奶汁 缓解感冒症状 135
- 雪梨苹果汁 缓解咳嗽症状 135

- 苹果莲藕橙子汁 增强免疫力, 远离热伤风 136
- 菠菜橘子汁 预防感冒 136

口鼻疾病

- 清凉丝瓜汁 预防口鼻疾病 137
- 香瓜香菜汁 保持口腔清爽 138
- 荸荠猕猴桃芹菜汁 清新口气, 坚固牙齿 138

肩酸腰痛

- 生姜牛奶汁 消炎镇痛, 暖身护腰 139
- 西蓝花果醋汁 改善周身血液循环 140
- 葡萄菠菜汁 缓解疲劳 140
- 蜜香椰奶汁 缓解身体疲倦 141
- 菠萝苦瓜蜂蜜汁 消除疲劳, 缓解酸痛 141

过敏反应

- 小白菜草莓汁 均衡维生素, 抗过敏 142
- 甜茶草莓汁 补充战胜过敏的“多酚” 143
- 芦荟苹果汁 改善过敏体质 143
- 紫甘蓝猕猴桃汁 抗过敏, 增强抵抗力 144
- 柳橙蔬菜果汁 疏肝理气, 预防过敏 144

第四章

不同人群, 喝对蔬果汁不生病



第1节 孕产妇

- 土豆芦柑姜汁 防止和缓解孕吐 146
- 莴苣生姜汁 帮助肠胃蠕动, 增进食欲 147
- 香蕉蜜桃牛奶果汁 促进排便, 改善孕期肤色 147
- 榴莲果汁 健脾补气, 温补身体 148
- 葡萄苹果汁 产后调养 148
- 菠萝西瓜皮菠菜汁 补气生血 149
- 芝麻菠菜汁 益气补血 149
- 芒果苹果橙子汁 补充各种营养和维生素 150
- 草莓番茄汁 补养气血 150
- 红薯香蕉杏仁汁 确保孕妈妈营养均衡 151
- 杂锦果汁 补充天然维生素 151

第2节 儿童

- 红薯苹果牛奶 增强免疫力, 促进骨骼生长 152
- 樱桃酸奶 肤色红润, 预防小儿感冒 153
- 雪梨黄瓜汁 润肠通便, 香甜可口 153
- 西蓝花橙子豆浆 促进小儿大脑、骨骼发育 154
- 菠萝苹果汁 开胃助消化 154
- 百合山药汁 固肾利水, 防治小儿盗汗 155
- 胡萝卜山楂汁 消食生津, 促进食欲 155
- 红枣苹果汁 补中益气, 促进智力发育 156
- 菠萝油菜汁 补充维生素, 预防便秘 156

第3节 学生

- 核桃牛奶汁 补充营养, 改善睡眠 157

鲜葡萄蜜汁 补益大脑, 缓解压力	158
草莓菠萝汁 改善记忆力	158
苹果胡萝卜菠菜汁 保护眼睛, 迅速补充能量	159
猕猴桃葡萄芹菜汁 润肠通便, 补充身体能量	159
白菜心胡萝卜芥菜汁 明目养生, 增强抵抗力	160
葡萄果醋汁 缓解紧张神经	160

第4节 老年人

番茄大白菜汁 预防高血压、便秘	161
圆白菜胡萝卜汁 预防痛风	162
小白菜苹果奶汁 增强抵抗力, 开胃	162
莴苣苹果汁 对抗失眠	163
丝瓜苹果汁 预防老年性疾病	163
香蕉番茄牛奶汁 预防痛风	164
菠萝猕猴桃鲜奶汁 口味香甜, 开胃促消化	164
柠檬橘子汁 开胃促消化的佳品	165
草莓苹果汁 适宜饭后饮用, 帮助消化	165

第5节 上班族

胡萝卜菠萝汁 提高免疫力	166
芦荟香瓜橘子汁 对抗辐射, 提高免疫力	167
菠萝甜椒杏汁 消除疲倦, 预防感冒	167
苹果红薯汁 提高记忆力, 预防失眠	168
洋葱苹果汁 安神养心, 提高睡眠质量	168
葡萄圆白菜汁 赶走亚健康状态	169
苹果葡萄柚汁 降肝火, 舒缓情绪	169
菠萝柠檬汁 改善易怒和焦躁情绪	170
西瓜菠萝蜂蜜汁 清热解毒	170
哈密瓜菠萝汁 生津止渴, 促消化	171
甘蔗汁 改善神经衰弱	171
橘子芒果汁 改善情绪低落	172
莴苣芹菜汁 对抗失眠	172

第6节 开车族

番茄甜椒汁 缓解眼睛疲劳	173
胡萝卜苹果芹菜汁 缓解疲劳, 充沛精力	174

圆白菜青椒汁 抗氧化, 缓解腰痛	174
西瓜葡萄汁 预防痔疮	175
菠菜汁 保护眼球晶状体	175
蓝莓果汁 保护眼睛健康	176
木瓜菠菜汁 改善眼睛充血症状	176
夏日南瓜汁 保护黏膜、视网膜	177
苹果无花果汁 瞬间恢复体力	177

第7节 烟瘾一族

猕猴桃芹菜汁 净化口腔空气	178
猕猴桃葡萄汁 坚固牙齿, 清热利尿	179
百合圆白菜蜜饮 增强肺部功能	179
荸荠葡萄猕猴桃汁 预防牙龈出血, 清热利尿	180
猕猴桃椰奶汁 净化口腔空气	180

第8节 经常喝酒一族

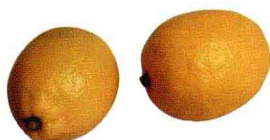
西瓜莴苣汁 增强肝脏功能	181
芝麻香蕉奶汁 减轻肝脏负荷	182
芝麻酸奶果汁 增加有益胆固醇	182
姜黄果汁 精神抗氧化, 解酒	183
菠萝圆白菜汁 改善宿醉后头痛	183

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	184
猕猴桃蛋黄橘子汁 集中注意力, 预防眼疾	185
草莓花椰汁 通便利尿, 提神养气	185
香蕉蓝莓橙子汁 恢复活力	186
草莓酸奶果汁 调理气色, 保护肠胃	186

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	187
菠萝苦瓜汁 清热解毒, 去除油腻	188
橙子芒果酸奶汁 改善胃口, 促进食欲	188



第五章

四季养生蔬果汁



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...190
- 胡萝卜西蓝花汁 改善体质...191
- 哈密瓜草莓牛奶果汁 补充营养, 滋阴补阳...191
- 橘子胡萝卜汁 促进新陈代谢, 生发阳气...192
- 雪梨芒果汁 调理内分泌, 预防季节感冒...192
- 洋葱彩椒汁 预防感冒...193
- 草莓苦瓜彩椒汁 消炎去火, 增强抵抗力...193

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...194
- 雪梨西瓜香瓜汁 清热排毒, 肌肤保持水润...195
- 芒果椰子香蕉汁 防暑消烦, 开胃爽口...195
- 莲藕柳橙苹果汁 解暑清热, 预防中暑...196
- 黄瓜葡萄香蕉汁 清热去火, 增强食欲...196
- 胡萝卜薄荷汁 口感清爽...197

- 番茄生姜汁 消烦去燥...197

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...198
- 雪梨汁 清热解毒, 润肺生津...199
- 柑橘苹果汁 生津止咳, 润肺化痰...199
- 南瓜柑橘果汁 清火解毒, 预防感冒...200
- 蜂蜜柚子雪梨汁 生津去燥...200
- 芹菜牛奶汁 缓解抑郁、暴躁...201
- 哈密瓜柳橙汁 清热解燥, 利尿...201

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...202
- 哈密瓜黄瓜荸荠汁 促进人体造血功能...203
- 桂圆芦荟汁 消肿止痛, 补血...203
- 南瓜红枣汁 润肠益肝, 暖身驱寒...204
- 莲藕雪梨汁 润肺生津, 降火利尿...204

第六章

特色蔬果汁, 特效养生法



第1节 花果醋

- 玫瑰醋饮 调理气血, 美容养颜...206
- 甜菊醋饮 缓解疲劳, 减肥驻颜...207
- 薰衣草醋饮 净化肌肤, 收缩毛孔...207
- 洋甘菊醋饮 抑制老化, 润泽肌肤...208
- 金钱薄荷醋饮 促进消化, 解除疲劳...208
- 菠萝醋汁 预防关节炎...209
- 猕猴桃醋汁 抗氧化, 预防癌症...209

第2节 蔬果蜂蜜汁

- 蜂蜜杨桃汁 增强抵抗力...210
- 哈密瓜蜂蜜汁 清爽怡人, 润肠道...211
- 番茄蜂蜜汁 补充维生素, 预防癌症...211
- 番石榴蜂蜜汁 养颜美容, 抗氧化...212
- 香瓜生菜蜜汁 缓解神经衰弱症状...212

第3节 蔬果豆浆汁

- 黄瓜雪梨豆浆 清热解渴, 润肺生津...213
- 大枣枸杞豆浆 补虚益气, 安神补肾...214

芝麻豆浆 延缓衰老, 减少白发.....	214
豆浆蔬果汁 调节产后乳汁分泌.....	215
猕猴桃绿茶豆浆 抗衰老, 美白肌肤.....	215

第4节 蔬果牛奶汁

豆浆蔬果汁 丰胸美体, 焕颜润白.....	216
芦笋白芝麻牛奶汁 缓解精神疲劳.....	217
木瓜香蕉牛奶汁 增强肠胃蠕动, 丰胸塑身.....	217
芝麻蜂蜜牛奶汁 预防心脑血管疾病.....	218
圣女果红椒奶汁 抗氧化, 延缓衰老.....	218
蜜桃牛奶汁 护肺养肺, 预防便秘.....	219
白菜牛奶汁 排毒, 预防癌症.....	219

第5节 蔬果粗粮汁

胡萝卜玉米枸杞汁 明目美肤, 预防肠癌.....	220
红豆香蕉酸奶汁 滋润秀发, 光洁肌肤.....	221
葡萄芝麻汁 黑亮秀发, 延缓衰老.....	221
香蕉麦片饮汁 滋养秀发, 提供养分.....	222
低卡魔芋果汁 减轻体重, 维护健康.....	222
黑豆黑芝麻养生汁 活血解毒, 增强免疫力.....	223
红豆优酸乳 健胃生津, 益气补血.....	223

第6节 七色蔬果汁

绿色蔬果汁

苦瓜绿豆汁 解毒, 护肝养肝.....	224
香瓜豆奶汁 抗氧化, 保持年轻.....	225
香瓜蔬果汁 清理肠道, 预防肾结石.....	225



雪梨香瓜汁 降低胆固醇、血脂.....	226
芹菜菠萝汁 降低血压、消炎.....	226
菠菜桂圆汁 补养气血, 养心.....	227
菠菜苦瓜西瓜花汁 防治糖尿病.....	227
黄瓜芹菜汁 抗菌消炎, 保护咽喉.....	228
黄瓜圆白菜汁 消除炎症, 预防癌症.....	228
猕猴桃苹果土豆汁 平衡体内酸碱度.....	229
芦荟苦瓜汁 消炎杀菌, 排毒.....	229

白色蔬果汁

荔枝番石榴汁 消肿止痛, 改善气色.....	230
荔枝柠檬汁 化痰止咳, 清热杀菌.....	231
雪梨菠萝汁 美容养颜, 抗衰老.....	231
清爽芦荟汁 清体润肤.....	232
香蕉汁 预防情绪感冒.....	232
芝麻油梨果汁 辅助治疗肝炎.....	233
生姜汁 温经散寒.....	233
苹果汁 维持体内酸碱度平衡.....	234
莲藕汁 治疗吐血、咯血.....	234
莲藕橙汁 舒缓情绪, 预防溃疡.....	235
柚子柠檬汁 消炎祛痘, 清肠润喉.....	235

紫色蔬果汁

樱桃芹菜汁 生津止渴, 健脾开胃.....	236
葡萄柳橙汁 益补气血, 补充多种维生素.....	237
火龙果菠萝汁 消肿去湿, 滋养肌肤.....	237

红色蔬果汁

番茄柠檬汁 抗衰老, 预防心血管疾病.....	238
草莓柳橙菠萝汁 调整心情.....	239
西瓜草莓汁 抗氧化, 缓解口干舌燥.....	239
草莓甜椒圣女果汁 抗氧化, 预防癌症.....	240
南瓜核桃汁 补充身体能量.....	240

黑色蔬果汁

红豆乌梅核桃汁 清热利胆, 抗衰老.....	241
猕猴桃桑葚果汁 稳定情绪, 延缓衰老.....	242
芹菜桑葚大枣汁 益气补血, 平补阴阳.....	242
黑加仑牛奶汁 预防痛风、关节炎.....	243
桑葚牛奶汁 减少皱纹, 预防动脉硬化.....	243

橘色蔬果汁

- 胡萝卜番石榴汁 提高免疫力, 改善肤色 ...244
- 胡萝卜菠萝番茄汁 开胃助消化.....245
- 木瓜柳橙鲜奶汁 丰胸美体, 养颜焕白245
- 胡萝卜雪梨汁 抗氧化, 清热润肺.....246
- 木瓜汁 排毒清肠, 减掉小肚腩.....246
- 柠檬汁 强化记忆力.....247
- 胡萝卜汁 消除身体浮肿.....247
- 石榴香蕉山楂汁 治疗腹泻和痢疾.....248

- 木瓜菠萝汁 防治头昏眼花.....248
- 火龙果芝麻橙汁 预防都市富贵病.....249
- 柠檬红茶汁 健脑提神, 集中注意力.....249

黄色蔬果汁

- 芒果苹果香蕉汁 温润肠道, 帮助消化.....250
- 菠萝圆白菜青苹果汁 补充维生素, 美白养颜.....251
- 橙子柠檬汁 加速新陈代谢, 调理气色.....251
- 杨桃汁 缓解感冒引起的咽痛.....252
- 柳橙苹果汁 增强抵抗力.....252

第七章

瘦身养颜蔬果汁, 健康美丽不求人



第1节 消脂瘦身

- 蜂蜜枇杷果汁 消脂润肤, 润肠通便.....254
- 番茄牛奶蜜 瘦身美容, 强健体魄.....255
- 葡萄柚西瓜柠檬汁 清肠开胃, 利于减肥.....255
- 圣女果芒果汁 降低血脂, 轻松减肥.....256
- 草莓蜜桃菠萝汁 防治便秘, 健胃健体.....256
- 大蒜胡萝卜甜菜根汁 排除体内毒素, 利尿减肥.....257
- 番茄黄瓜饮 抗氧化, 塑造完美体型.....257
- 葡萄柚杨梅汁 帮助燃烧脂肪.....258
- 西瓜菠萝柠檬汁 抑制脂肪摄入.....258
- 哈密瓜双奶果汁 瘦身美容.....259
- 清凉蔬果汁 净化血液, 改善发质.....259

第2节 排毒纤体

- 柠檬葡萄柚汁 排尽毒素, 自然瘦得健康.....260
- 草莓果菜汁 养颜排毒, 安稳睡眠.....261
- 芹菜胡萝卜汁 排尽毒素, 纤体瘦身.....261
- 芦笋苦瓜汁 抵制毒素囤积.....262
- 茼蒿圆白菜菠萝汁 利尿排毒, 开胃消食.....262
- 苹果西蓝花汁 排毒通便.....263
- 土豆莲藕汁 清除体内毒素.....263

第3节 防止水肿

- 冬瓜苹果蜜汁 清热解暑, 消肿圣品.....264

- 西瓜皮菠萝鲜奶汁 消除水肿.....265
- 香蕉西瓜汁 消脂瘦身, 防止水肿.....265
- 苹果苦瓜芦笋汁 轻松摆脱水肿.....266
- 哈密木瓜汁 消肿利尿, 补充铁质.....266

第4节 丰胸美体

- 草莓柳橙蜜汁 美白消脂, 润肤丰胸.....267
- 木瓜玉米牛奶果汁 美肤丰胸, 降脂减肥.....268
- 木瓜牛奶汁 改善胸部平坦.....268
- 李子蛋蜜奶 缓解水肿, 加速消化.....269
- 西瓜皮莲藕汁 消除水肿, 清热降火.....269
- 紫苏菠萝花生汁 软化脂肪, 健胃消食.....270
- 木瓜乳酸饮 排毒清肠, 美白丰胸.....270

第5节 腹部消脂

- 葡萄菠萝杏汁 消除腹部脂肪与赘肉.....271
- 芹菜香蕉酸奶汁 润肠清肠, 减去腹部脂肪.....272
- 菠萝柳橙蛋黄果汁 帮助消耗腹部脂肪.....272
- 西蓝花橘子汁 消脂减脂.....273
- 黄瓜胡萝卜汁 抗氧化, 辅助减肥.....273

第6节 纤细腰部

- 优酪星星果汁 去掉小腹, 清燥润肠.....274
- 苹果柠檬汁 降脂降压, 纤体塑形.....275

柳橙薄荷汁 告别脂肪, 重塑体型.....	275
芹菜葡萄柚汁 清凉消脂.....	276
番茄葡萄柚苹果汁 减肥塑身, 预防水桶腰.....	276

第7节 纤细大腿

芒果蜜桃汁 消减下半身脂肪.....	277
葡萄柚草莓汁 增加消化液, 减掉大腿脂肪.....	278
洋葱芹菜黄瓜汁 增加肠胃蠕动, 消减大腿脂肪.....	278
香蕉苹果汁 攻克“大象腿”.....	279
香蕉草莓牛奶汁 消脂瘦身.....	279

第8节 体态健美

山药香蕉牛奶果果汁 通便排毒, 塑身.....	280
火龙果乌梅汁 清除毒素, 防老抗衰.....	281
胡萝卜瘦身汁 排除废物, 丢掉脂肪.....	281
番木瓜生姜汁 防止肥胖, 健脾消食.....	282
火龙果猕猴桃汁 抗氧化, 纤体瘦身.....	282

第9节 美白亮肤

橘芹花椰汁 降压安神, 亮泽皮肤.....	283
猕猴桃西蓝花菠萝汁 抗氧化, 养颜排毒.....	284
柳橙柠檬汁 调理气色差的症状.....	284
芦荟甜瓜橘子汁 美容护肤, 补肌益体.....	285
猕猴桃菠萝苹果汁 抗衰老, 增强免疫力.....	285
橙子黄瓜汁 美白肌肤.....	286
香蕉火龙果汁 排除毒素, 美白肌肤.....	286

第10节 清痘淡痕

草莓哈密瓜菠菜汁 泻火下气, 消除痘痘.....	287
黄瓜木瓜柠檬汁 消除痘痘, 滋润皮肤.....	288
柠檬生菜汁 祛油去脂, 痘痘立消.....	288
猕猴桃酸奶汁 消痘除印.....	289
草莓柠檬汁 去除粉刺.....	289

第11节 淡化斑纹

柠檬芹菜香瓜汁 淡化黑斑, 清除雀斑.....	290
猕猴桃甜橙柠檬汁 消除黑色素.....	291
葡萄柚甜椒汁 美白祛斑.....	291
芹菜橘子汁 改善皮肤暗沉.....	292

胡萝卜芦笋橙子汁 抑制黑色素形成.....	292
西蓝花黄瓜汁 淡化色斑, 美白瘦身.....	293
猕猴桃苹果柠檬汁 有效淡化色斑.....	293

第12节 晒后修复

苹果柿子汁 抗氧化, 晒后修复.....	294
芝麻番茄汁 去除体内老化物质.....	295
抹茶牛奶汁 抗氧化, 亮白肌肤.....	295
西蓝花芒果汁 富含维生素, 美容养颜.....	296
草莓橙子牛奶汁 抗氧化, 防止晒斑.....	296

第13节 消皱嫩肤

芒果芹菜汁 强化维生素吸收, 抗氧化.....	297
橘子菠萝汁 改善循环, 抗氧化.....	298
香蕉杏仁汁 永葆肌肤年轻.....	298
抹茶香蕉牛奶汁 抗氧化, 保养肌肤.....	299
草莓小白菜柠檬汁 双重抗氧化效果.....	299
苹果橙子汁 温和细腻, 滋养身体.....	300
胡萝卜西瓜汁 抗衰老, 增强皮肤弹性.....	300

第14节 乌发润发

白菜柿子汁 防治头发干燥.....	301
黄豆粉香蕉汁 改善脱发、须发早白.....	302
苹果胡萝卜汁 滋养肌肤, 生津润发.....	302
胡萝卜苹果姜汁 保持头皮健康.....	303
苹果芥蓝汁 治疗脱发.....	303



第一章 让榨汁机 成为你的药房



常见蔬果的保健功效

西瓜

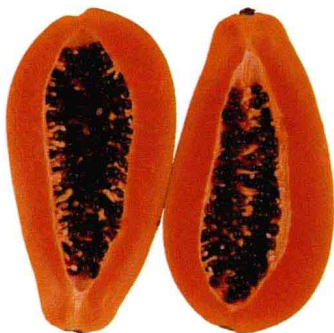
西瓜性寒味甘，归心、胃、膀胱经；具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效；主治胸膈气壅，满闷不舒，小便不利，口鼻生疮，暑热，中暑，解酒毒等症，因此有“天然白虎汤”之称。西瓜富含维生素C以及钙、磷、铁等矿物质，能够增强皮肤弹性，减少皱纹。

产季：5~10月。

木瓜

木瓜性平微寒，味甘，含有丰富木瓜酶，维生素C、B族维生素，钙、磷等矿物质，胡萝卜素、蛋白质、蛋白酶、柠檬酶等，具有防治高血压、肾炎、便秘和助消化、治胃病之功，对人体有促进新陈代谢、抗衰老、美容丰胸、护肤养颜的功效。

产季：全年。



香蕉

香蕉性寒味甘，含有丰富的蛋白质、膳食纤维钾、维生素A、维生素C，称为“智慧之盐”的磷，其营养高、热量低，具有清热



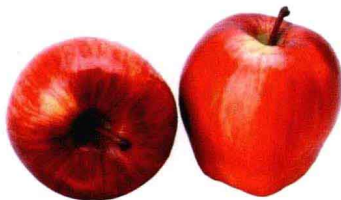
解毒、润肠通便、润肺止咳、降低血压的作用。另外，香蕉含有的色氨酸有安神、抵抗抑郁的作用。

产季：全年。

苹果

苹果性平味甘酸，微咸，具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。苹果富含锌，可增强学生智力，所含的膳食纤维和果胶能够清除体内毒素，清洁口腔。苹果中富含多种维生素，尤其是维生素C，有助于淡化色斑，使皮肤保持红润细嫩。

产季：7~11月。



菠萝

菠萝味甘微酸，性微寒，有清热解暑、生津止渴、利小便的功效，主治身热烦渴、腹中