

赠送
果蔬速查
拉页



低热、高纤、高维生素
超好喝果蔬汁营养配方大放送

著名营养专家告诉您喝出健康的法则

养生 果蔬汁 大全

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

编著

左小霞

解放军309医院营养科主任



 中国轻工业出版社

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任

编著

养生果蔬汁大全



图书在版编目(CIP)数据

养生果蔬汁大全 / 张晔, 左小霞编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5019-8785-6

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①果汁饮料—制作 ②蔬菜—饮料—制作
IV. ①TS275.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082481号

责任编辑: 翟燕
策划编辑: 翟燕 责任终审: 唐是雯 全案制作: 悦然文化
版式设计: 杨丹 封面设计: 杨丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年1月第1版第2次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 9

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5019-8785-6

定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

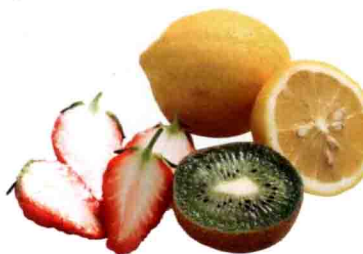
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121257S1C102ZBW

前言

PREFACE



您每天餐桌上的食物是五色俱全吗？您每天都能吃到一定量的蔬菜和水果吗？您的孩子爱吃蔬菜和水果吗？相信大多数人的回答是否定的，因为对于忙碌的上班族来说，没有那么多时间烹饪，而对于很多妈妈来说，孩子偏食、挑食也总是让她们烦恼不已。

其实，保证每天进食一定的蔬菜和水果，可以通过一个简便的途径完成，那就是将蔬菜、水果打汁饮用。打制果蔬汁一般只需将食材做简单处理，比如清洗、切块等，然后一并放入果汁机（或榨汁机、豆浆机）中即可，省时、省力。对于不爱吃蔬菜和水果的孩子来说，鲜榨果蔬汁是一个补充营养的好方法，孩子正处于生长期，如果对蔬果的摄入量太少会影响发育，新鲜果蔬汁更易让孩子接受。

用果蔬打汁，是西方国家一直推荐的健康食法，这样能让人们更轻松地喝下蔬菜和水果，既保证一天的摄入量，又不会增加油、盐的摄入，也省去了烹饪的麻烦，对健康有益。尤其是对于一些味道苦涩的蔬菜，通过与香甜的水果打汁，或者搭配蜂蜜、酸奶、柠檬汁等饮用，喝起来更易于接受。如苦瓜、生姜、芹菜等，只要合理搭配同样能有惊喜的口感。用蔬菜和水果打汁非常百变，可以任意组合，比如蔬菜与蔬菜、蔬菜与水果，或者水果与水果等搭配，还可以加入芝麻、红枣、杏仁、枸杞子等，让营养更全面。

本书为您介绍100多道鲜榨果蔬汁的做法，均由营养专家精心挑选，针对日常保健、常见疾病以及各类人群，内容十分全面。这些果蔬汁的取材非常方便，都是常见果蔬。**本书中的果蔬汁，均按1~2人份推荐，食材原料均配图，且按配方中的实际分量称重，成品图均按照配方实际打制后拍摄，绝对真实，没有色素添加。**我们在讲究营养的同时，也注重视觉上的美感，相信这些打制出来的果蔬汁会让您赏心悦目、胃口大开，在获得营养的同时，也能让您享受到自己动手的快乐和满足！



目录

CONTENTS



天然健康果蔬汁

植物营养素——守卫健康的神奇力量

五色果蔬吃出健康

自制果蔬汁，放心又美味

果蔬巧手选购与保存

分步图解制作果蔬汁过程

制作果蔬汁应注意的细节

美味升级不可忽略的辅料

8

8

9

10

11

14

15

16

注：

1. 本书中特别标注了所用果蔬食材的盛产季节，这里的“盛产季节”，是果蔬自然成熟的季节，以从全国范围内最普遍、最盛产的月份为标准。建议读者最好选购盛产季节的应季果蔬。
2. 为了方便您了解食材，我们按照食材的五色分别设置了不同的小色标，●代表绿色、●代表红色、●代表黄色、○代表白色、●代表黑（紫）色，并在正文中相应标注在对应的食材前面。

PART 1 经典当家果蔬汁 大忙人的最爱 17-36

经典原味果蔬汁

苹果汁/缓解便秘

木瓜汁/美容润肤

西瓜汁/清热解毒、利尿消肿

多VC甜橙汁/提高免疫力

草莓汁/延缓衰老

雪梨汁/生津润燥、润肺止咳

番茄汁/防癌抗衰

玉米汁/保护心血管、防癌抗癌

油菜汁/消毒解肿、排除废物

生菜汁/减肥瘦身、改善失眠

营养加倍果蔬汁

■ 果蔬+豆浆

香蕉橙子豆浆/富含强抗氧化物，防癌抗衰

西芹豆浆/预防血压升高

18

18

19

19

20

21

21

22

23

24

25

26

26

26

27

■ 果蔬+牛奶

玉米土豆牛奶/提高免疫力

木瓜牛奶/美白肌肤

山药蜜奶/健胃整肠

■ 果蔬+奶制品

草莓橘子酸奶/美白肌肤

彩椒酸奶果汁/减肥抗衰

■ 果蔬+姜

苹果菠萝生姜汁/杀菌消炎

胡萝卜苹果姜汁/防寒暖身

■ 果蔬+绿茶粉

绿茶香蕉饮/排除毒素、瘦身减肥

绿茶苹果饮/美白润肤

经典当家果蔬汁配方25例

28

28

29

29

30

30

31

32

32

33

34

34

35

36

高血压

西芹菠菜汁/保持血压稳定

草莓葡萄柚橙汁/排除体内钠盐

猕猴桃橘子汁/利尿降压

糖尿病

番茄苦瓜汁/平稳降血糖

黄瓜南瓜白菜汁/降糖降脂

圆白菜洋葱汁/调节糖代谢

血脂异常

胡萝卜苹果汁/降胆固醇、降血脂

洋葱西芹蜂蜜汁/促进脂质代谢

山楂黄瓜汁/抑制糖类转化

动脉硬化

南瓜胡萝卜汁/防止脂质沉积

番茄葡萄苹果饮/保护血管健康

脂肪肝

萝卜番茄消脂汁/保护肝细胞

黄瓜柠檬饮/降低胆固醇

贫血

猕猴桃蛋黄橘子汁/促进铁的吸收

樱桃汁/防止缺铁性贫血

菠菜草莓葡萄汁/改善贫血

38 失眠

38 芒果蜂蜜牛奶饮/缓和精神、镇静催眠

39 橘柚生菜汁/消烦清热、促进睡眠

39 感冒

40 苹果莲藕汁/对抗感冒病毒

40 白萝卜甜橙汁/提高免疫力

41 菠萝油菜汁/利尿降压

41 过敏

42 胡萝卜菠菜汁/预防多种过敏反应

42 蜂蜜油菜汁/改善皮肤过敏症状

43 骨质疏松

43 高钙果蔬饮/强健骨骼

44 菠萝橙子乳酸饮/促进钙的吸收

44 便秘

45 多纤果蔬汁/改善便秘

46 香蕉牛奶/清热润肠

46 红薯牛奶汁/润肠通便

47 经期不适

48 西蓝花豆浆汁/缓解经期便秘

48 姜枣橘子汁/补血暖身

49 乳腺增生

49 胡萝卜豆浆/改善乳腺增生症状

菜花圆白菜汁/改善乳腺小叶增生症状

对症食疗果蔬汁配方25例

50

50

51

52

52

53

53

54

54

55

56

56

57

58

58

59

59

60

60

61

62

62

63

64

健脾胃

山药苹果汁/健胃补脾

山楂红枣汁/消食化滞

66 养心安神

66 百合芹菜苹果汁/养心安神

67 生菜西瓜汁/镇定精神、舒缓情绪

68

68

69

润肺

黄瓜雪梨汁/滋阴润燥、去痰止咳

萝卜莲藕汁/养阴生津

增强免疫力

猕猴桃菠萝苹果汁/促进排毒、减少感染

南瓜柚子牛奶/调节免疫系统

橙子葡萄柠檬汁/抵御感冒病毒

活血化淤

木瓜油菜汁/净化血液

金橘菠菜豆浆/强化血管弹性

70	抗衰老	76
70	山药南瓜牛奶蜜汁/延缓衰老	76
71	火龙果营养果汁/清除体内自由基	77
72	草莓胡萝卜饮/抗氧化、抗衰老	77
72	促进代谢	78
73	西芹番茄橙汁/促进新陈代谢	78
73	双瓜蜂蜜汁/利尿、促排毒	79
74	缓解疲劳	80
74	草莓葡萄柚乳酸饮/滋养细胞、缓解疲劳	80
75	菠萝香橙豆浆饮/中和体内酸性物质	81
	保健养生果蔬汁配方25例	82

PART 4

营养全家果蔬汁 选对果蔬，喝出健康

83 \ 112

孕妈妈

蜂蜜番石榴牛奶/促进骨骼发育

叶酸果蔬汁/预防胎儿先天性神经管畸形

海带柠檬汁/促进胎儿大脑发育

丝瓜苹果汁/缓解孕吐、水肿等症

新妈妈

菠菜橘子酸奶汁/通畅导便、消除疲劳

菠菜水果汁/促进铁的吸收

木瓜香蕉汁/催乳、通便、补血

莲藕白菜汁/排除淤血和毒素

宝宝

番茄苹果汁/增进食欲、预防便秘

胡萝卜山楂汁/健胃消食

胡萝卜菠萝汁/促进生长发育

香瓜汁/促进血液循环和肠蠕动

黑芝麻南瓜汁/健脑益智、防便秘

红枣苹果汁/促进智力发育

菠萝彩椒汁/防止肥胖、帮助消化

香蕉鲜橙汁/增强宝宝活力、预防便秘

84	菠菜雪梨汁/促进眼睛和大脑发育	96
84	青少年	97
85	葡萄营养果汁/补虚健胃	97
86	樱桃酸奶饮/预防感冒，补铁	98
86	香蕉苹果牛奶饮/促进骨骼发育	98
87	番茄彩椒蜂蜜饮/改善食欲不振、补充脑力	99
87	香橙胡萝卜汁/能保护视力，让眼睛更明亮	100
88	西瓜草莓汁/增强体质、消除疲劳	100
89	西芹猕猴桃汁/维持肠道健康、缓解压力	101
89	更年期女性	102
90	豆浆蓝莓果汁/改善更年期不适症	102
90	苹果酸奶饮/促进消化、提高免疫力	103
91	菠菜黑芝麻牛奶汁/预防骨质疏松、延缓衰老	104
92	桂圆牛奶汁/补血安神、助消化	105
92	猕猴桃生菜豆浆饮/改善失眠症状	105
93	中青年男性	106
94	番茄西芹汁/降脂降压、促消化	106
95	桂圆山药汁/益肾补虚、滋养脾胃	107
95	菠萝豆浆果汁/清除血液中的多余脂质	108

老年人

南瓜牛奶汁/强健骨骼

橘子果蔬汁/缓解咳嗽、哮喘

109

109

110

西芹菠萝汁/降血压

胡萝卜红薯汁/润肠通便、降低患癌风险

营养全家果蔬汁配方25例

111

111

112

PART

5

特殊人群果蔬汁 驱走疾病的隐患

113 \ 122

经常在外就餐者

高纤维消脂饮/促进消化、预防便秘

哈密瓜果蔬饮/增加食欲、润肠通便

每天面对电脑者

番茄橘子汁/防辐射、护眼、护肤

胡萝卜枸杞汁/缓解眼睛疲劳

烟民

高VC鲜果汁/补充因吸烟而流失的维生素

114

114

115

116

116

117

118

118

莲藕雪梨汁/化痰止咳

雪梨豆浆饮/生津润燥、清热化痰

嗜酒者

苹果西芹汁/醒酒、补肝护肺

西蓝花芝麻汁/补养肝肾

特殊人群果蔬汁配方25例

119

119

120

120

121

122

PART

6

养颜美体果蔬汁 喝出窈窕水美人

123 \ 137

纤体瘦身

苹果白菜柠檬汁/排毒减肥、促进消化

菠萝多纤果汁/促进代谢、通便排毒

黄瓜豆浆饮/除热利水、消暑减肥

美白肌肤

四白饮/美白肌肤、消除淡纹

黄瓜猕猴桃汁/美白肌肤

生菜豆浆饮/减肥健美、增白皮肤

丰胸

木瓜玉米奶/丰胸减肥

草莓杏仁奶/美容丰胸

排毒

西芹海带黄瓜汁/清热解毒、利尿消肿

124

124

125

125

126

126

127

127

128

128

129

130

130

南瓜绿豆汁/促进排毒、去热除烦

乌发秀发

桂圆胡萝卜芝麻汁/养神益气、润肤乌发

桑葚葡萄乌梅汁/补肾养血、乌发润发

抗衰老

番茄草莓酸奶汁/抗老防衰

葡萄柠檬汁/滋润肌肤

胡萝卜苹果西芹汁/护眼、促消化

养颜美体果蔬汁配方25例

附录一：果蔬盛产月份表

附录二：果蔬美食魅力不可挡

附录三：1分钟天然果蔬面膜DIY

131

132

132

133

134

134

135

136

137

138

140

142

张 晔

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任

编著

养生果蔬汁大全



图书在版编目 (C I P) 数据

养生果蔬汁大全 / 张晔, 左小霞编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5019-8785-6

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①果汁饮料—制作 ②蔬菜—饮料—制作
IV. ①TS275.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082481号

责任编辑: 翟 燕
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 唐是雯 全案制作: 悦然文化
版式设计: 杨 丹 封面设计: 杨 丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年1月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 9

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8785-6 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

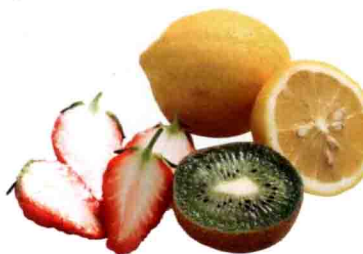
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121257S1C102ZBW

前言

PREFACE



您每天餐桌上的食物是五色俱全吗？您每天都能吃到一定量的蔬菜和水果吗？您的孩子爱吃蔬菜和水果吗？相信大多数人的回答是否定的，因为对于忙碌的上班族来说，没有那么多时间烹饪，而对于很多妈妈来说，孩子偏食、挑食也总是让她们烦恼不已。

其实，保证每天进食一定的蔬菜和水果，可以通过一个简便的途径完成，那就是将蔬菜、水果打汁饮用。打制果蔬汁一般只需将食材做简单处理，比如清洗、切块等，然后一并放入果汁机（或榨汁机、豆浆机）中即可，省时、省力。对于不爱吃蔬菜和水果的孩子来说，鲜榨果蔬汁是一个补充营养的好方法，孩子正处于生长期，如果对蔬果的摄取量太少会影响发育，新鲜果蔬汁更易让孩子接受。

用果蔬打汁，是西方国家一直推荐的健康食法，这样能让人们更轻松地喝下蔬菜和水果，既保证一天的摄入量，又不会增加油、盐的摄入，也省去了烹饪的麻烦，对健康有益。尤其是对于一些味道苦涩的蔬菜，通过与香甜的水果打汁，或者搭配蜂蜜、酸奶、柠檬汁等饮用，喝起来更易于接受。如苦瓜、生姜、芹菜等，只要合理搭配同样能有惊喜的口感。用蔬菜和水果打汁非常百变，可以任意组合，比如蔬菜与蔬菜、蔬菜与水果，或者水果与水果等搭配，还可以加入芝麻、红枣、杏仁、枸杞子等，让营养更全面。

本书为您介绍100多道鲜榨果蔬汁的做法，均由营养专家精心挑选，针对日常保健、常见疾病以及各类人群，内容十分全面。这些果蔬汁的取材非常方便，都是常见果蔬。**本书中的果蔬汁，均按1~2人份推荐，食材原料均配图，且按配方中的实际分量称重，成品图均按照配方实际打制后拍摄，绝对真实，没有色素添加。**我们在讲究营养的同时，也注重视觉上的美感，相信这些打制出来的果蔬汁会让您赏心悦目、胃口大开，在获得营养的同时，也能让您享受到自己动手的快乐和满足！





目录

CONTENTS



天然健康果蔬汁

植物营养素——守卫健康的神奇力量

五色果蔬吃出健康

自制果蔬汁，放心又美味

果蔬巧手选购与保存

分步图解制作果蔬汁过程

制作果蔬汁应注意的细节

美味升级不可忽略的辅料

8

8

9

10

11

14

15

16

注：

1. 本书中特别标注了所用果蔬食材的盛产季节，这里的“盛产季节”，是果蔬自然成熟的季节，以从全国范围内最普遍、最盛产的月份为标准。建议读者最好选购盛产季节的应季果蔬。
2. 为了方便您了解食材，我们按照食材的五色分别设置了不同的小色标，●代表绿色、●代表红色、●代表黄色、○代表白色、●代表黑（紫）色，并在正文中相应标注在对应的食材前面。

PART 1 经典当家果蔬汁 大忙人的最爱 17-36

经典原味果蔬汁

苹果汁/缓解便秘

木瓜汁/美容润肤

西瓜汁/清热解毒、利尿消肿

多VC甜橙汁/提高免疫力

草莓汁/延缓衰老

雪梨汁/生津润燥、润肺止咳

番茄汁/防癌抗衰

玉米汁/保护心血管、防癌抗癌

油菜汁/消毒解肿、排除废物

生菜汁/减肥瘦身、改善失眠

营养加倍果蔬汁

■ 果蔬+豆浆

香蕉橙子豆浆/富含强抗氧化物，防癌抗衰

西芹豆浆/预防血压升高

18

18

19

19

20

21

21

22

23

24

25

26

26

26

27

■ 果蔬+牛奶

玉米土豆牛奶/提高免疫力

木瓜牛奶/美白肌肤

山药蜜奶/健胃整肠

■ 果蔬+奶制品

草莓橘子酸奶/美白肌肤

彩椒酸奶果汁/减肥抗衰

■ 果蔬+姜

苹果菠萝生姜汁/杀菌消炎

胡萝卜苹果姜汁/防寒暖身

■ 果蔬+绿茶粉

绿茶香蕉饮/排除毒素、瘦身减肥

绿茶苹果饮/美白润肤

经典当家果蔬汁配方25例

28

28

29

29

30

30

31

32

32

33

34

34

35

36

高血压

西芹菠菜汁/保持血压稳定

草莓葡萄柚橙汁/排除体内钠盐

猕猴桃橘子汁/利尿降压

糖尿病

番茄苦瓜汁/平稳降血糖

黄瓜南瓜白菜汁/降糖降脂

圆白菜洋葱汁/调节糖代谢

血脂异常

胡萝卜苹果汁/降胆固醇、降血脂

洋葱西芹蜂蜜汁/促进脂质代谢

山楂黄瓜汁/抑制糖类转化

动脉硬化

南瓜胡萝卜汁/防止脂质沉积

番茄葡萄苹果饮/保护血管健康

脂肪肝

萝卜番茄消脂汁/保护肝细胞

黄瓜柠檬饮/降低胆固醇

贫血

猕猴桃蛋黄橘子汁/促进铁的吸收

樱桃汁/防止缺铁性贫血

菠菜草莓葡萄汁/改善贫血

38 失眠

38 芒果蜂蜜牛奶饮/缓和精神、镇静催眠

39 橘柚生菜汁/消烦清热、促进睡眠

39 感冒

40 苹果莲藕汁/对抗感冒病毒

40 白萝卜甜橙汁/提高免疫力

41 菠萝油菜汁/利尿降压

41 过敏

42 胡萝卜菠菜汁/预防多种过敏反应

42 蜂蜜油菜汁/改善皮肤过敏症状

43 骨质疏松

43 高钙果蔬饮/强健骨骼

44 菠萝橙子乳酸饮/促进钙的吸收

44 便秘

45 多纤果蔬汁/改善便秘

46 香蕉牛奶/清热润肠

46 红薯牛奶汁/润肠通便

47 经期不适

48 西蓝花豆浆汁/缓解经期便秘

48 姜枣橘子汁/补血暖身

49 乳腺增生

49 胡萝卜豆浆/改善乳腺增生症状

菜花圆白菜汁/改善乳腺小叶增生症状

对症食疗果蔬汁配方25例

50

50

51

52

52

53

53

54

54

55

56

56

57

58

58

59

59

60

60

61

62

62

63

64

健脾胃

山药苹果汁/健胃补脾

山楂红枣汁/消食化滞

66 养心安神

66 百合芹菜苹果汁/养心安神

67 生菜西瓜汁/镇定精神、舒缓情绪

68

68

69

润肺

黄瓜雪梨汁/滋阴润燥、去痰止咳

萝卜莲藕汁/养阴生津

增强免疫力

猕猴桃菠萝苹果汁/促进排毒、减少感染

南瓜柚子牛奶/调节免疫系统

橙子葡萄柠檬汁/抵御感冒病毒

活血化淤

木瓜油菜汁/净化血液

金橘菠菜豆浆/强化血管弹性

70 抗衰老

山药南瓜牛奶蜜汁/延缓衰老 76

火龙果营养果汁 清除体内自由基 77

72 草莓胡萝卜饮 抗氧化、抗衰老 77

促进代谢

西芹番茄橙汁/促进新陈代谢 78

双瓜蜂蜜汁/利尿、促排毒 79

74 缓解疲劳

草莓葡萄柚乳酸饮/滋养细胞、缓解疲劳 80

菠萝香橙豆浆饮/中和体内酸性物质 81

保健养生果蔬汁配方25例 82

PART 4

营养全家果蔬汁 选对果蔬，喝出健康

83 \ 112

孕妈妈

蜂蜜番石榴牛奶/促进骨骼发育

叶酸果蔬汁/预防胎儿先天性神经管畸形

海带柠檬汁/促进胎儿大脑发育

丝瓜苹果汁/缓解孕吐、水肿等症

新妈妈

菠菜橘子酸奶汁/通畅导便、消除疲劳

菠菜水果汁/促进铁的吸收

木瓜香蕉汁/催乳、通便、补血

莲藕白菜汁/排除淤血和毒素

宝宝

番茄苹果汁/增进食欲、预防便秘

胡萝卜山楂汁/健胃消食

胡萝卜菠萝汁/促进生长发育

香瓜汁/促进血液循环和肠蠕动

黑芝麻南瓜汁/健脑益智、防便秘

红枣苹果汁/促进智力发育

菠萝彩椒汁/防止肥胖、帮助消化

香蕉鲜橙汁/增强宝宝活力、预防便秘

84 菠菜雪梨汁/促进眼睛和大脑发育 96

84 青少年 97

葡萄营养果汁/补虚健胃 97

86 樱桃酸奶饮/预防感冒，补铁 98

86 香蕉苹果牛奶饮/促进骨骼发育 98

87 番茄彩椒蜂蜜饮/改善食欲不振、补充脑力 99

87 香橙胡萝卜汁/能保护视力，让眼睛更明亮 100

88 西瓜草莓汁/增强体质、消除疲劳 100

89 西芹猕猴桃汁/维持肠道健康、缓解压力 101

89 更年期女性 102

90 豆浆蓝莓果汁/改善更年期不适症 102

90 苹果酸奶饮/促进消化、提高免疫力 103

91 菠菜黑芝麻牛奶汁/预防骨质疏松、延缓衰老 104

92 桂圆牛奶汁/补血安神、助消化 105

92 猕猴桃生菜豆浆饮/改善失眠症状 105

93 中青年男性 106

94 番茄西芹汁/降脂降压、促消化 106

95 桂圆山药汁/益肾补虚、滋养脾胃 107

95 菠萝豆浆果汁/清除血液中的多余脂质 108

老年人

南瓜牛奶汁/强健骨骼

橘子果蔬汁/缓解咳嗽、哮喘

109

109

110

西芹菠萝汁/降血压

胡萝卜红薯汁/润肠通便、降低患癌风险

营养全家果蔬汁配方25例

111

111

112

PART

5

特殊人群果蔬汁 驱走疾病的隐患

113 \ 122

经常在外就餐者

高纤维消脂饮/促进消化、预防便秘

哈密瓜果蔬饮/增加食欲、润肠通便

每天面对电脑者

番茄橘子汁/防辐射、护眼、护肤

胡萝卜枸杞汁/缓解眼睛疲劳

烟民

高VC鲜果汁/补充因吸烟而流失的维生素

114

114

115

116

116

117

118

118

莲藕雪梨汁/化痰止咳

雪梨豆浆饮/生津润燥、清热化痰

嗜酒者

苹果西芹汁/醒酒、补肝护肺

西蓝花芝麻汁/补养肝肾

特殊人群果蔬汁配方25例

119

119

120

120

121

122

PART

6

养颜美体果蔬汁 喝出窈窕水美人

123 \ 137

纤体瘦身

苹果白菜柠檬汁/排毒减肥、促进消化

菠萝多纤果汁/促进代谢、通便排毒

黄瓜豆浆饮/除热利水、消暑减肥

美白肌肤

四白饮/美白肌肤、消除淡纹

黄瓜猕猴桃汁/美白肌肤

生菜豆浆饮/减肥健美、增白皮肤

丰胸

木瓜玉米奶/丰胸减肥

草莓杏仁奶/美容丰胸

排毒

西芹海带黄瓜汁/清热解毒、利尿消肿

124

124

125

125

126

126

127

127

128

128

129

130

130

南瓜绿豆汁/促进排毒、去热除烦

乌发秀发

桂圆胡萝卜芝麻汁/养神益气、润肤乌发

桑葚葡萄乌梅汁/补肾养血、乌发润发

抗衰老

番茄草莓酸奶汁/抗老防衰

葡萄柠檬汁/滋润肌肤

胡萝卜苹果西芹汁/护眼、促消化

养颜美体果蔬汁配方25例

附录一：果蔬盛产月份表

附录二：果蔬美食魅力不可挡

附录三：1分钟天然果蔬面膜DIY

131

132

132

133

134

134

135

136

137

138

140

142

天然健康果蔬汁

植物营养素——守卫健康的神奇力量

一直以来，蔬菜和水果以热量低并富含各种维生素、矿物质、膳食纤维等人体必需营养素而备受关注，其实蔬菜、水果的价值不仅在于此。科学研究发现，蔬菜和水果等植物性食物中还含有很多植物营养素——这是一种不同于维生素和矿物质等的营养成分，对健康极为有益，尤其以非常突出的抗氧化功效而著称，并且在提高机体抗病毒和抗癌能力，延缓衰老，预防高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病方面有较好的功效。

植物营养素有成千上万种，它们的种类及功能正在越来越多地被人们所发现和熟知，目前人们已经熟知的番茄红素、 β -胡萝卜素、花青素等都属于植物营养素家族中的明星营养素。目前，将蔬菜和水果单独或配搭打制成果蔬汁，已成为人们摄取植物营养素的一种有效方式。

常见的植物营养素	主要功效	主要蔬果来源
番茄红素	延缓衰老、保护皮肤免受紫外线伤害、保护心血管	番茄、西瓜、木瓜、彩椒（红）
β -胡萝卜素	保护视力、抗氧化	胡萝卜、菠菜、芒果
辣椒红素	减肥、促进面部血液循环、止痛消炎、提高免疫力	辣椒
叶黄素	延缓衰老、抗癌、保护眼睛	玉米、猕猴桃
槲皮素	保护心血管、抗癌	菠菜、洋葱
木犀草素	消炎、抗过敏、抗菌	菜花、胡萝卜、芹菜
花青素	预防脑部退化、抗癌	葡萄、蓝莓、茄子
前花青素	抗氧化、预防衰老、保持血管的通透性	葡萄
白藜芦醇	抗菌、抗癌、保护心血管	葡萄、桑葚
苦瓜苷	刺激胰岛素分泌，降血糖	苦瓜
吲哚	抗癌、预防心血管疾病	柠檬、橘子、橙子

五色果蔬吃出健康

食物的五色是指食物的五种天然颜色，即绿、红、黄、白、黑。中医理论认为五色分别对应人体的五脏，绿色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。根据营养学家的建议，日常膳食中要注意五色食物合理搭配，以获得均衡营养。当然，这里所说的五色搭配，不是单指蔬菜和水果，而是要讲究食物多样化，谷物、鱼、肉、蛋、奶、豆及蔬菜、水果之间都要合理搭配，顾此失彼将无法获得全面的营养。

日常人们除了通过烹饪菜肴或直接食用的方法摄入蔬菜、水果以外，通过打制果蔬汁的方式来摄入，既快捷又能保证营养的全面吸收。



虽然蔬菜和水果营养丰富，但不能代替主食，否则会导致营养不良，严重影响身体健康。不仅如此，水果和蔬菜之间也不能互相取代。

五色	主要营养成分	功效	主要蔬果来源
绿色	维生素C、维生素E、叶酸、钙、叶黄素、叶绿素、膳食纤维	预防癌症、保护视力、帮助消化、坚固骨骼	菠菜、圆白菜、芦笋、西蓝花、黄瓜、猕猴桃、绿葡萄、青苹果
红色	维生素C、辣椒红素、番茄红素	稳定情绪、舒压解郁、预防癌症、保护心脏、预防动脉硬化	番茄、草莓、樱桃、西瓜
黄色	维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、玉米黄素	促进消化、活肤美容、保护眼睛、抗癌、保护心血管	胡萝卜、玉米、南瓜、红薯、橙子、橘子、木瓜、香蕉、芒果
白色	维生素C、硒、吲哚、蒜素	预防高血压、提高免疫力、促进新陈代谢、减肥、保护呼吸系统健康	洋葱、菜花、白萝卜、梨
黑色 (指颜色呈黑色或紫色的食物)	维生素C、花青素、多酚	抗癌、抗氧化、增强记忆力、预防心血管疾病、保护泌尿及生殖系统健康	紫甘蓝、葡萄、蓝莓、桑葚