

活力健康 蔬果汁

采薇◎编著

中国中医科学院专家**余永燕**审订推荐
四季常喝蔬果汁，每天健康多一点

超值

赠送挂图

常用蔬果
功效速查



 中国纺织出版社

活力健康 蔬果汁

采薇◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活力健康蔬果汁/采薇编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5064-9477-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第085110号

责任编辑: 马丽平

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

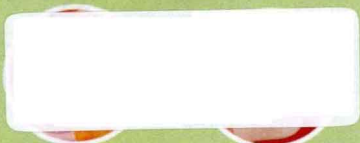
开本: 710×1000 1/16 印张: 12.5 插页: 1.

字数: 210千字 定价: 32.80元

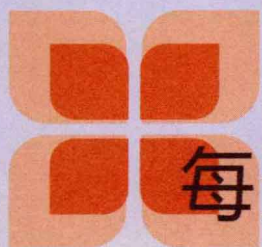
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

活力健康 蔬果汁

采薇◎编著



 中国纺织出版社



每天一杯蔬果汁，

美丽健康多一点

现代社会食物充足丰富，人们往往摄入肉类等高蛋白、高脂肪、肥甘厚味的食物过多，而蔬菜、水果常常被忽视，导致现代人的体质失衡，亚健康状态非常普遍。

怎样才能多吃蔬菜、水果，使饮食更加平衡呢？除了烹饪菜肴和直接食用水果，蔬果汁也是一个非常简单有效的补益调养方法，它不仅能针对不同人群来改善体质、预防疾病、美容瘦身，还能通过科学合理搭配来更好地调和变化口味，易于被各年龄段的人所接受。

本书介绍了174款蔬果汁的做法，希望能帮助读者有针对性地选择蔬果汁，让您的生活多一份时尚、健康与美丽。

采薇



导读

想快速查找蔬果食材的性味归经及功效，可查阅本书赠送的“常用果蔬功效速查挂图”。

如果手边有一种食材，想查到都有哪些做法，请查阅本书附录“蔬果食材VS食谱速查”。

食谱页面内容详解

1

蔬果汁名称及主要功效。

2

蔬果汁精美图片。

3

[食材细说] 详细介绍本跨页涉及重要食材的营养价值、功效和使用方法。



4

[材料][做法] 详细的材料品种、用量及制作方法的介绍。

5

此款蔬果汁的功效详解，也包括适用人群和饮用宜忌。

6

饮用此款蔬果汁的最佳季节。



目录 Contents

Chapter 1

吃对蔬果， 为健康加分

- 12 分享蔬果汁的营养密码
- 16 五色蔬果补益五脏
- 18 了解体质，吃对蔬果
- 18 蔬果的“四性”和“五味”
- 20 不同体质适合的蔬果汁
- 24 特殊人群的饮用宜忌
- 26 跟着季节喝蔬果汁

Chapter 2

现做现打真健康

- 30 用对工具，方便又省心
- 32 蔬果清洗，不要农药残留
- 34 食材的手测和目测法
- 36 蔬果汁的制作步骤和技巧
- 38 蔬果汁饮用时的常见问题
- 38 Q1 为什么蔬果汁刚放一会儿就变色了？
- 38 Q2 蔬果汁最宜什么温度饮用？
- 39 Q3 什么时间饮用蔬果汁最好？
- 40 Q4 喝多少蔬果汁最适宜？
- 40 Q5 蔬果汁喝多久才见效？
- 41 Q6 蔬果汁生饮还是熟饮？
- 41 Q7 减肥期间蔬果汁能代替正餐吗？

Chapter 3

元气活力蔬果汁

44 对抗亚健康，蔬果汁帮忙

48 抗疲劳、解压力蔬果汁

48 葡萄牛奶汁

49 南瓜豆浆汁

49 花生补浆

50 哈密瓜酸奶

51 苹果菠萝牛奶饮

51 香蕉橙子汁

52 清咽利喉蔬果汁

52 黄瓜西瓜蜂蜜饮

53 草莓柚子汁

53 橘皮饮

54 柠檬芒果蜂蜜汁

55 荸荠梨汁

55 冰糖煮梨

56 增强免疫力蔬果汁

56 橙子汁

57 番茄苹果汁

58 番茄草莓汁

58 芦笋番茄汁

59 紫甘蓝汁

60 莴笋汁

60 荸荠汁

61 蜜汁百合饮

62 保护眼睛蔬果汁

62 胡萝卜黄瓜汁

63 桑葚枸杞汁

63 南瓜绿豆饮

64 缓解烦躁失眠蔬果汁

64 红枣百合汁

65 红枣龙眼莲子饮

66 香蕉燕麦饮

66 葡萄苹果汁

67 莴笋芹菜汁

68 抗衰老蔬果汁

68 芦笋花菜汁

69 卷心菜汁

69 玉米汁

70 桑葚蜂蜜饮

71 姜汁蜂蜜饮

71 哈密瓜豆浆饮

72 双耳山楂汁



73 养胃护胃蔬果汁

- 73 菠萝蜂蜜饮
- 74 木瓜牛奶饮
- 75 猕猴桃橙汁
- 75 猕猴桃蜂蜜饮
- 76 鲜柚子汁
- 77 鲜山楂饮
- 77 火龙果冰糖西米露
- 78 番茄土豆汁
- 79 生萝卜汁
- 79 煮白菜叶饮
- 80 南瓜山药汁
- 81 姜藕饮
- 81 木瓜芒果汁
- 82 解酒护肝蔬果汁
- 83 鲜草莓汁
- 83 柠檬甘蔗汁
- 84 生梨柚子汁
- 85 改善便秘蔬果汁
- 85 苹果蜂蜜汁
- 86 香蕉酸奶饮
- 87 菠菜蜂蜜汁
- 87 芹菜蜂蜜汁
- 88 苋菜汁
- 89 胡萝卜牛蒡蜂蜜饮



Chapter 4

美颜纤体蔬果汁

- 92 排除毒素，美丽一身轻
- 96 排毒散瘀蔬果汁
- 96 蜜汁果橙饮
- 97 猕猴桃酸奶饮
- 97 木瓜香蕉汁
- 98 油菜海带汁
- 99 排毒绿菜汁
- 100 火龙果银耳雪梨饮
- 101 减肥瘦身蔬果汁
- 101 冬瓜黄瓜汁
- 102 胡萝卜甘薯牛蒡汁
- 103 西瓜番茄汁
- 104 番茄汁
- 104 冬瓜皮西瓜皮汁
- 105 苋菜空心菜汁
- 106 苦瓜菠萝蜂蜜汁
- 107 红润美白蔬果汁
- 107 樱桃牛奶饮
- 108 蜂蜜柚子汁
- 109 草莓橙奶饮
- 109 番茄橙汁
- 110 鲜奶蜜桃汁
- 111 甜梨柠檬汁



- | | |
|----------------------|--------------------|
| 111 杏仁桂花饮 | 123 苹果醋饮 |
| 112 菠萝胡萝卜汁 | 124 杏仁薏米饮 |
| 112 芒果牛奶饮 | 125 杏仁牛奶椰子汁 |
| 113 椰子蜜奶汁 | 125 银耳米汤饮 |
| 114 芒果芦荟蜜奶饮 | 126 西瓜芦荟汁 |
| 115 胡萝卜苹果蜜奶饮 | 127 缓解痤疮蔬果汁 |
| 115 银耳雪梨饮 | 127 草莓酸奶汁 |
| 116 减少皱纹粗糙蔬果汁 | 128 黄瓜柠檬汁 |
| 116 丝瓜汁 | 129 丝瓜黄瓜汁 |
| 117 胡萝卜汁 | 129 苦瓜橙汁 |
| 117 玉米牛奶饮 | 130 芦荟汁 |
| 118 猕猴桃芦荟饮 | 131 番茄芦荟汁 |
| 119 芦荟牛奶饮 | 131 绿豆薏米汁 |
| 119 菠萝芒果汁 | 132 菠菜莲藕汁 |
| 120 白菜核桃露 | 133 养发护发蔬果汁 |
| 121 栗子牛奶汁 | 133 桑葚核桃汁 |
| 121 润肤干果饮 | 134 黑芝麻汁 |
| 122 淡化色斑蔬果汁 | 134 黑豆汁 |
| 122 全葡萄汁 | 135 松仁玉米饮 |
| 123 哈密瓜汁 | |

Chapter 5

调养疾病蔬果汁

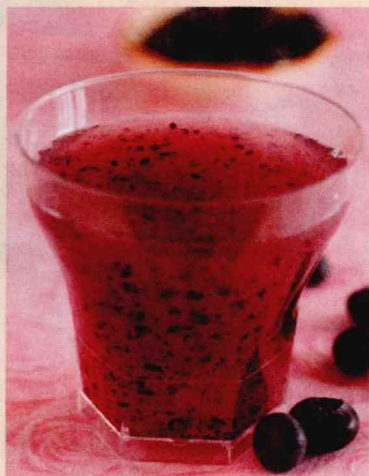


- 138 辅助调养，重视宜忌
- 140 防治感冒蔬果汁
- 142 姜糖水
- 142 生姜葱白饮
- 143 猕猴桃西瓜汁
- 144 白菜绿豆芽饮
- 144 荸荠甘蔗汁
- 145 调养支气管炎蔬果汁
- 146 五汁饮
- 147 秋梨藕汁
- 147 甘蔗梨汁
- 148 枇杷冰糖饮
- 149 甘蔗萝卜百合饮
- 150 芦柑冰糖姜汁
- 151 萝卜荸荠饮
- 151 柚子蜜梨饮
- 152 调养糖尿病蔬果汁
- 153 苦瓜芹菜饮
- 154 冬瓜茄子汁
- 155 芹菜菠菜汁
- 155 牛蒡汁
- 157 芹菜黄瓜梨汁
- 157 白菜叶汁
- 158 山药魔芋饮
- 159 调养高血压蔬果汁
- 160 芹菜胡萝卜苹果汁
- 161 芹菜红枣汁
- 161 菠菜莴笋汁
- 162 香蕉山楂苹果汁
- 163 荠菜饮
- 163 卷心菜胡萝卜汁
- 164 柠檬荸荠汁
- 165 荠菜荸荠汁
- 165 芹菜菠萝饮
- 166 南瓜洋葱西芹饮
- 167 调养动脉硬化蔬果汁
- 168 山楂胡萝卜汁
- 169 蓝莓汁
- 169 山楂荸荠冰糖饮
- 170 苹果洋葱汁
- 171 南瓜卷心菜汁
- 171 苦瓜蜂蜜汁
- 172 调养高脂血症蔬果汁
- 173 洋葱葡萄汁
- 174 玉米南瓜汁

- | | | | |
|-----|-----------|-----|---------------|
| 175 | 牛蒡白萝卜汁 | 186 | 调养痛经蔬果汁 |
| 175 | 山楂草莓汁 | 187 | 山楂红糖饮 |
| 176 | 调养痛风蔬果汁 | 187 | 丝瓜豆浆汁 |
| 177 | 樱桃汁 | 188 | 调养女性更年期综合征蔬果汁 |
| 177 | 甜梨汁 | 189 | 甘麦大枣饮 |
| 178 | 改善贫血蔬果汁 | 189 | 木瓜百合豆浆汁 |
| 179 | 番茄桃汁 | 190 | 缓解口腔溃疡蔬果汁 |
| 179 | 番茄酸奶 | 191 | 西瓜汁 |
| 180 | 樱桃枣汁 | 191 | 胡萝卜山药蜂蜜汁 |
| 181 | 胡萝卜葡萄饮 | 192 | 调养胃炎蔬果汁 |
| 181 | 莲藕汁 | 193 | 猕猴桃姜汁饮 |
| 182 | 菠菜汁 | 193 | 甘蔗生姜汁 |
| 182 | 红枣花生饮 | 194 | 白菜根饮 |
| 183 | 龙眼红枣枸杞饮 | 194 | 土豆蜂蜜汁 |
| 183 | 桑葚龙眼饮 | | |
| 184 | 缓解乳腺疾病蔬果汁 | | |
| 185 | 油菜汁 | | |
| 185 | 柚子蒲公英饮 | | |

附录

- 194 蔬果食材VS食谱速查



Chapter 1



吃对蔬果，

为健康加分

中医认为“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。

蔬菜可作为饮食的补充，而水果为辅助。

此外，蔬菜、水果对健康还有什么特殊作用？

什么人群适合饮用哪类蔬果汁呢？

吃对蔬果，为健康加分

分享蔬果汁的营养密码

蔬菜就是“疏通”之菜

蔬菜是人们日常饮食中必不可少的食物之一。在古代，蔬菜的“蔬”字同“疏”，而“疏”有去掉阻塞、使通畅的含义，如疏导、疏通、疏解等，因此，蔬菜的本义里含有疏通的意义，是辅佐谷气、疏通雍滞的重要食物。

蔬菜的种类有瓜茄类、绿叶菜类、根茎类、豆荚类、水生菜类和菌菇类，有的适合生鲜榨汁，有的适合煎煮取汁，应根据蔬菜的特点选择是生吃还是熟吃。

水果是重要的辅助食物

水果是部分可以食用的植物果实和种子的统称，是日常饮食中的辅助食物。水果不但含有一定的糖分、维生素、矿物质等营养成分，而且能够帮助消化，调理人体代谢功能。

水果一般口味酸甜，清香多汁，特别适合制作果汁。搭配蔬菜汁，还可以起到调节口味的作用。

维生素和矿物质的宝库

蔬菜、水果水分多、热量低，可提供人体必需的多种维生素和矿物质。人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬果，其中又以蔬菜为主。蔬菜、水果也是胡萝卜素、维生素B₂、叶酸、钙、磷、钾、铁的良好来源。因此，多吃蔬菜、水果可以补充饮食中维生素等营养的不足。

膳食纤维的重要来源

蔬菜、水果也是膳食纤维的重要来源。膳食纤维包括纤维素、半纤维素、果胶等。膳食纤维虽然不能被人体消化吸收，但具有重要的生理功能，如增加饱腹感、减少进食量、

促进排便、保证肠道健康、降低胆固醇、降低餐后血糖等，对预防便秘、血脂异常、血糖异常、肥胖、癌症等有非常关键的作用。

植物化学物质

除了已知的必需营养素之外，蔬果中还含有多种多样的植物化学物质，是公认的对健康有益的成分，在人类营养与疾病关系的研究中越来越受到重视。

萜类化合物：主要在柑橘类水果、调料、香料和一些植物油、黄豆中含量丰富。

有机硫化物：多存在于西蓝花、卷心菜、甘蓝等十字花科蔬菜和葱、蒜中。

类黄酮物质：多存在于柑橘类、苹果、梨、葡萄、樱桃、桃、胡萝卜、芹菜、番茄、菠菜、洋葱、西蓝花、莴笋、黄瓜等蔬果中。

植物多糖：在香菇、银耳等菌藻类蔬菜中含量较多。

植物化学物质的生理功能主要表现在抗氧化、调节免疫力、抑制肿瘤、抗感染、降低胆固醇、延缓衰老等，对调节人体代谢平衡、预防慢性退行性疾病有重要价值。

维持人体酸碱平衡

人体体质处于酸碱平衡状态时才最健康。酸性体质对人体非常有害，容易出现肥胖、痛风、高血压、高脂血症、癌症等疾病，也是人体早衰的元凶。

食物的酸碱性不是凭口感，而是由其人体内代谢产物的酸碱性决定的。如果某种食品代谢后，硫、磷、氮、氯等成酸元素占上风，就是酸

性食物；反之，代谢产物以钾、钠、钙、镁等成碱元素占上风，就是碱性食物。

饮食中摄入过多的肉、蛋等酸性食物，易造成酸性物质沉积而形成酸性体质。此时，需要多吃碱性食物来调节，达到促进排酸的目的。而大部分蔬菜、水果都是碱性食物，对维持人体酸碱平衡有不可或缺的作用。

粮食谷物类、肉类、鱼类、禽类、蛋类、花生、奶酪制品等，代谢后都能产生酸性残渣，此类食物为酸性食物

强酸性食物	蛋黄、乳酪、白糖做的西点、乌鱼子、柴鱼、鲟鱼、鲤鱼、罐头鱼、鱿鱼、鲨鱼、虾、蟹、鱼松、熏肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、香肠等
中酸性食物	猪肉、羊肉、马肉、猪肠、火腿、鳗鱼、鲱鱼、沙丁鱼、青鱼、鲫鱼、干贝、面包、奶油、全鸡蛋、坚果、胡桃、黑麦等
弱酸性食物	海苔、文蛤、泥鳅、蛤蜊、鲍鱼、章鱼、葱白、淡水鱼、猪血、牛血、蛋白、油炸物、玉米、荞麦、高粱、巧克力、榛子等

蔬菜、水果、豆类、茶叶等，代谢后都能产生一定的碱性残渣，此类食物为碱性食物。一些水果是酸味的，但仍是碱性食物

强碱性食物	海带、裙带菜、菠菜、芋头、胡萝卜、水果干、葡萄干、黑芝麻、无花果、茶叶等
中碱性食物	卷心菜、芹菜、扁豆、生菜、土豆、番茄、莴笋、萝卜干、竹笋、香菇、百合、豆芽、椰子、杏、香蕉、柚子、柠檬、橙子、桃、橘子、梅脯、栗子等
弱碱性食物	豆腐、牛奶、洋葱、茄子、黄瓜、油菜、大白菜、红小豆、白萝卜、南瓜、豌豆、菜花、黄豆、蘑菇、莲藕、醋、西瓜、柿子、梨、苹果、草莓、杏仁、樱桃、葡萄等