

健康书系III-①

中国保健营养理事会 编

The Four Seasons Natural Drink

四季轻饮

——蔬果汁、果醋汁、花草药茶、冰点冷饮、咖啡奶茶

你知道吗？

喝饮料也能喝出健康，
喝出美丽。
关键在于你喝对了没有？

>养颜 >排毒 >纤体 >祛病 >滋阴
>健脑 >调气血 >抗衰老

7大类 **600** 余款时尚家常饮品，
按饮品分类、饮品常识、饮品功效而
特别设计超级好用的3种检索。

以健康、绿色天然的方式，
引领你走进无龄时代，
让你轻松享受甜美滋润的生活！

南海出版公司



你还在暴饮暴食，还在喝可乐、汽水吗？
别落伍了！从这一刻起，来喝最流行的美容、
健康新伙伴：低热量又富含维生素与矿物质的蔬果汁、
果醋汁、花草茶，还有爽口的冰点冷饮、咖啡奶茶，
挑逗你味蕾极限，满足你的口舌之欲。

● 苹果汁、柳橙汁、菠萝醋、草莓醋……

美容焕肤、纤体排毒，让你做个美丽达人。

● 桂花茶、菊花茶、金银花茶、百合茶……

祛病养生、改善体质，让你做个健康达人。

● 芋头冰砂、珍珠奶茶、摩卡咖啡、蓝山咖啡……

味蕾的钻石之旅，让你做个时尚达人。

特惠价
39.80元



总定价：159.20 元（共4册）

ISBN 978-7-5442-4088-8



9 787544 240888 >

图书在版编目(CIP)数据

四季畅饮 / 深圳市金版文化发展有限公司策划.

—海口: 南海出版公司, 2008. 7

(健康书系Ⅲ)

ISBN 978-7-5442-4088-8

I. 四… II. 深… III. 饮料—制作 IV. TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015807号

JIANKANG SHUXIⅢ(B)——SIJI CHANGYIN

健康书系Ⅲ(B)——四季畅饮

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
摄 影 陈键强
印 刷 深圳市彩视印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 14.5
版 次 2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4088-8
定 价 159.20元 (共4册) 39.80元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

The Four Seasons Natural Drink

四季轻饮

——蔬果汁、果醋汁、花草药茶、冰点冷饮、咖啡奶茶

中国保健营养理事会 编

主编 赵宏祥

编委 赵耀荣 梁永胜 吴亚骏 王荣



南海出版公司

如何使用本书

超级好用的3大检索功能

功能1：按分类查找饮品

本书共分为七个大类，收集了千余种适宜家庭制作的饮品。这些饮品材料方便易取，操作简单，制作成本低廉且营养美味，各种口味应有尽有，相信你绝对可以从中找到自己喜欢的。

果汁	024
蔬菜汁	074
蔬果汁	096
果醋汁	174
花草药茶	184
冰点冷饮	210
咖啡奶茶	218

目录 Contents

按类别分目录

Part 1 果汁

苹果汁	025
苹果汁(苹果汁)	026
苹果汁(苹果汁)	027
苹果汁(苹果汁)	028
苹果汁(苹果汁)	029
苹果汁(苹果汁)	030
苹果汁(苹果汁)	031
苹果汁(苹果汁)	032
苹果汁(苹果汁)	033
苹果汁(苹果汁)	034
苹果汁(苹果汁)	035
苹果汁(苹果汁)	036
苹果汁(苹果汁)	037
苹果汁(苹果汁)	038
苹果汁(苹果汁)	039
苹果汁(苹果汁)	040
苹果汁(苹果汁)	041
苹果汁(苹果汁)	042
苹果汁(苹果汁)	043
苹果汁(苹果汁)	044
苹果汁(苹果汁)	045
苹果汁(苹果汁)	046
苹果汁(苹果汁)	047
苹果汁(苹果汁)	048
苹果汁(苹果汁)	049
苹果汁(苹果汁)	050
苹果汁(苹果汁)	051
苹果汁(苹果汁)	052
苹果汁(苹果汁)	053
苹果汁(苹果汁)	054
苹果汁(苹果汁)	055
苹果汁(苹果汁)	056
苹果汁(苹果汁)	057
苹果汁(苹果汁)	058
苹果汁(苹果汁)	059
苹果汁(苹果汁)	060
苹果汁(苹果汁)	061
苹果汁(苹果汁)	062
苹果汁(苹果汁)	063
苹果汁(苹果汁)	064
苹果汁(苹果汁)	065
苹果汁(苹果汁)	066
苹果汁(苹果汁)	067
苹果汁(苹果汁)	068
苹果汁(苹果汁)	069
苹果汁(苹果汁)	070
苹果汁(苹果汁)	071
苹果汁(苹果汁)	072
苹果汁(苹果汁)	073
苹果汁(苹果汁)	074
苹果汁(苹果汁)	075
苹果汁(苹果汁)	076
苹果汁(苹果汁)	077
苹果汁(苹果汁)	078
苹果汁(苹果汁)	079
苹果汁(苹果汁)	080
苹果汁(苹果汁)	081
苹果汁(苹果汁)	082
苹果汁(苹果汁)	083
苹果汁(苹果汁)	084
苹果汁(苹果汁)	085
苹果汁(苹果汁)	086
苹果汁(苹果汁)	087
苹果汁(苹果汁)	088
苹果汁(苹果汁)	089
苹果汁(苹果汁)	090
苹果汁(苹果汁)	091
苹果汁(苹果汁)	092
苹果汁(苹果汁)	093
苹果汁(苹果汁)	094
苹果汁(苹果汁)	095
苹果汁(苹果汁)	096
苹果汁(苹果汁)	097
苹果汁(苹果汁)	098
苹果汁(苹果汁)	099
苹果汁(苹果汁)	100

柠檬汁(柠檬汁)	096
柠檬汁(柠檬汁)	097
柠檬汁(柠檬汁)	098
柠檬汁(柠檬汁)	099
柠檬汁(柠檬汁)	100
柠檬汁(柠檬汁)	101
柠檬汁(柠檬汁)	102
柠檬汁(柠檬汁)	103
柠檬汁(柠檬汁)	104
柠檬汁(柠檬汁)	105
柠檬汁(柠檬汁)	106
柠檬汁(柠檬汁)	107
柠檬汁(柠檬汁)	108
柠檬汁(柠檬汁)	109
柠檬汁(柠檬汁)	110
柠檬汁(柠檬汁)	111
柠檬汁(柠檬汁)	112
柠檬汁(柠檬汁)	113
柠檬汁(柠檬汁)	114
柠檬汁(柠檬汁)	115
柠檬汁(柠檬汁)	116
柠檬汁(柠檬汁)	117
柠檬汁(柠檬汁)	118
柠檬汁(柠檬汁)	119
柠檬汁(柠檬汁)	120
柠檬汁(柠檬汁)	121
柠檬汁(柠檬汁)	122
柠檬汁(柠檬汁)	123
柠檬汁(柠檬汁)	124
柠檬汁(柠檬汁)	125
柠檬汁(柠檬汁)	126
柠檬汁(柠檬汁)	127
柠檬汁(柠檬汁)	128
柠檬汁(柠檬汁)	129
柠檬汁(柠檬汁)	130
柠檬汁(柠檬汁)	131
柠檬汁(柠檬汁)	132
柠檬汁(柠檬汁)	133
柠檬汁(柠檬汁)	134
柠檬汁(柠檬汁)	135
柠檬汁(柠檬汁)	136
柠檬汁(柠檬汁)	137
柠檬汁(柠檬汁)	138
柠檬汁(柠檬汁)	139
柠檬汁(柠檬汁)	140
柠檬汁(柠檬汁)	141
柠檬汁(柠檬汁)	142
柠檬汁(柠檬汁)	143
柠檬汁(柠檬汁)	144
柠檬汁(柠檬汁)	145
柠檬汁(柠檬汁)	146
柠檬汁(柠檬汁)	147
柠檬汁(柠檬汁)	148
柠檬汁(柠檬汁)	149
柠檬汁(柠檬汁)	150
柠檬汁(柠檬汁)	151
柠檬汁(柠檬汁)	152
柠檬汁(柠檬汁)	153
柠檬汁(柠檬汁)	154
柠檬汁(柠檬汁)	155
柠檬汁(柠檬汁)	156
柠檬汁(柠檬汁)	157
柠檬汁(柠檬汁)	158
柠檬汁(柠檬汁)	159
柠檬汁(柠檬汁)	160
柠檬汁(柠檬汁)	161
柠檬汁(柠檬汁)	162
柠檬汁(柠檬汁)	163
柠檬汁(柠檬汁)	164
柠檬汁(柠檬汁)	165
柠檬汁(柠檬汁)	166
柠檬汁(柠檬汁)	167
柠檬汁(柠檬汁)	168
柠檬汁(柠檬汁)	169
柠檬汁(柠檬汁)	170
柠檬汁(柠檬汁)	171
柠檬汁(柠檬汁)	172
柠檬汁(柠檬汁)	173
柠檬汁(柠檬汁)	174
柠檬汁(柠檬汁)	175
柠檬汁(柠檬汁)	176
柠檬汁(柠檬汁)	177
柠檬汁(柠檬汁)	178
柠檬汁(柠檬汁)	179
柠檬汁(柠檬汁)	180
柠檬汁(柠檬汁)	181
柠檬汁(柠檬汁)	182
柠檬汁(柠檬汁)	183
柠檬汁(柠檬汁)	184
柠檬汁(柠檬汁)	185
柠檬汁(柠檬汁)	186
柠檬汁(柠檬汁)	187
柠檬汁(柠檬汁)	188
柠檬汁(柠檬汁)	189
柠檬汁(柠檬汁)	190
柠檬汁(柠檬汁)	191
柠檬汁(柠檬汁)	192
柠檬汁(柠檬汁)	193
柠檬汁(柠檬汁)	194
柠檬汁(柠檬汁)	195
柠檬汁(柠檬汁)	196
柠檬汁(柠檬汁)	197
柠檬汁(柠檬汁)	198
柠檬汁(柠檬汁)	199
柠檬汁(柠檬汁)	200

Part 2 蔬果汁

胡萝卜汁	201
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	202
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	203
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	204
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	205
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	206
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	207
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	208
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	209
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	210
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	211
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	212
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	213
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	214
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	215
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	216
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	217
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	218
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	219
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	220
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	221
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	222
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	223
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	224
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	225
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	226
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	227
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	228
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	229
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	230
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	231
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	232
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	233
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	234
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	235
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	236
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	237
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	238
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	239
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	240
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	241
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	242
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	243
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	244
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	245
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	246
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	247
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	248
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	249
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	250
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	251
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	252
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	253
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	254
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	255
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	256
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	257
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	258
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	259
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	260
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	261
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	262
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	263
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	264
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	265
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	266
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	267
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	268
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	269
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	270
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	271
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	272
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	273
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	274
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	275
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	276
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	277
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	278
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	279
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	280
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	281
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	282
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	283
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	284
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	285
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	286
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	287
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	288
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	289
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	290
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	291
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	292
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	293
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	294
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	295
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	296
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	297
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	298
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	299
胡萝卜汁(胡萝卜汁)	300



按类别分目录

Part 1 果汁

苹果汁	025
苹果优酪乳/苹果柠檬汁	026
苹果青提汁/苹果番荔枝汁/苹果橘子汁	027
苹果柳橙汁/苹果绿茶优酪乳/苹果葡萄干牛奶	028
苹果菠萝桃汁/香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳/香蕉茶汁	029
香蕉哈密瓜奶/香蕉火龙果汁	030
香蕉柳橙汁/香蕉蜜柑汁/香蕉苹果汁	031
香蕉燕麦牛奶/香蕉苹果柠檬汁/香蕉柳橙优酪乳	032
西瓜牛奶/艳阳之舞/红糖西瓜饮/西瓜柠檬汁	033
西瓜蜜桃汁/西瓜香蕉汁	034
梨子汁/贡梨优酪乳/梨橘汁	035
梨子香瓜汁/梨子柚汁/梨苹果香蕉汁	036
白梨无花果汁/白梨西瓜苹果汁/贡梨双果汁/酸甜菠萝汁	037
酸甜菠萝鲜果汁/菠萝苹果汁	038
菠萝沙田柚汁/菠萝西瓜汁/菠萝香瓜汁	039
菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁/葡萄鲜奶汁	040
双味葡萄汁/葡萄柠檬汁/葡萄芝麻汁/葡萄哈密瓜牛奶	041
草莓汁/草莓优酪乳	042
草莓蛋乳汁/草莓贡梨汁/草莓柳橙汁	043
草莓柠檬乳酪汁/草莓葡萄汁/草莓香瓜汁	044
草莓水蜜桃菠萝汁/草莓芒果香瓜汁/猕猴桃汁/猕猴桃菠萝汁	045
猕猴桃薄荷汁/猕猴桃柳橙酸奶	046
猕猴桃柳橙奶酪/猕猴桃梨子汁/综合鲜果汁	047
双桃菠萝汁/哈密瓜蜂蜜汁/哈密瓜奶	048
哈密瓜椰奶/哈密瓜柳橙汁/哈密瓜柠檬汁/瓜田李下	049
柳橙汁/清爽蜜橙汁	050

粒粒橙雪乳/柳橙红葡萄酒汁/柳橙柠檬蜂蜜汁	051
丰胸美白柳橙汁/芒果飘雪/芒果牛奶	052
芒果哈密瓜汁/芒果橘子奶/芒果柠檬汁/芒果葡萄柚酸奶	053
木瓜牛奶/木瓜蛋奶饮	054
木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁/木瓜柳橙汁	055
木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁/麦片木瓜奶昔	056
柑橘蜜/蜜柑汁/橘子优酪乳/橘子柠檬汁	057
金橘番石榴鲜果汁/桃子汁	058
蜜桃汁/桃子苹果汁/桃子香瓜汁	059
水蜜桃优酪乳/火龙果汁/火龙果降压果汁	060
李子鲜果汁/李子牛奶饮/李子蛋奶汁/荔枝酸奶	061
荔枝柠檬汁/荔枝番石榴汁	062
柠檬汁/酸甜柠檬浆/纤体柠檬汁	063
双果柠檬汁/强体果汁/柠檬柳橙香瓜汁	064
蜜汁榴莲/榴莲牛奶果汁/甜瓜酸奶汁/香瓜豆奶汁	065
香瓜苹果汁/杨梅汁	066
柚子汁/沙田柚草莓汁/番石榴综合果汁	067
蜂蜜杨桃汁/杨桃柳橙汁/杨桃香蕉奶饮	068
樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/美颜柿子汁/柿子柠檬汁	069
柿子鲜果汁/姜汁甘蔗汁	070
金色嘉年华/金色组曲/蜜汁枇杷综合汁	071
三果综合汁/桑葚猕猴桃奶/山楂草莓汁	072
圣女果芒果汁/石榴苹果汁/双瓜汁/酸甜葡萄菠萝奶	073

Part 2 蔬菜汁

青瓜汁	075
青瓜蜜饮/青瓜芹菜蔬菜汁	076
西红柿汁/西红柿蜂蜜汁/西红柿牛奶	077
西红柿优酪乳/西红柿洋葱汁/西红柿芹菜汁	078
西红柿双芹汁/西红柿鲜蔬汁/西红柿豆腐汁/西红柿柠檬汁	079
芹菜柠檬汁/芹菜汁	080
芹菜柠檬汁/双芹菠菜蔬菜汁/胡萝卜汁	081

胡萝卜甜椒汁/胡萝卜南瓜牛奶/萝卜汁	082
白萝卜姜汁/菠菜汁/菠菜优酪乳/菠菜胡萝卜汁	083
菠菜黑芝麻牛奶汁/苦瓜汁	084
苦瓜蜂蜜姜汁/苦瓜芦笋汁/包菜汁	085
包菜水芹汁/包菜胡萝卜汁/包菜花椰菜汁	086
包菜蔬菜混合汁/芦笋蔬菜汁/芦笋西红柿汁/西兰花萝卜汁	087
西兰花西红柿汁/花椰菜西红柿汁	088
花椰菜胡萝卜汁/南瓜汁/南瓜豆浆汁	089
黄金南瓜豆奶汁/芦荟汁/百合汁	090
毛豆汁/苋菜汁/生菜芦笋汁/黄花菠菜汁	091
姜香冬瓜露/大蒜胡萝卜汁	092
牛蒡芹菜汁/马铃薯莲藕汁/青椒蔬菜混合汁	093
甜椒综合汁/油菜绿色蔬菜汁/双西青瓜汁	094
胡萝卜芹菜汁/五色蔬菜汁/五行蔬菜汁	095

Part 3 蔬果汁

菠菜果汁	097
菠菜橘汁/菠菜荔枝汁	098
菠菜苹果汁/菠菜樱桃汁/菠菜胡萝卜汁	099
菠菜菠萝牛奶/菠菜芹菜汁/胡萝卜豆浆	100
胡萝卜优酪乳/胡萝卜苹果汁/胡萝卜西瓜汁/胡萝卜菠萝汁	101
胡萝卜草莓汁/胡萝卜梨子汁	102
胡萝卜橘子奶昔/胡萝卜香瓜菜汁/胡萝卜猕猴桃果汁	103
胡萝卜柠檬梨汁/胡萝卜苹果芹菜汁/胡萝卜猕猴桃柠檬汁	104
胡萝卜山竹蔬果汁/胡萝卜生菜苹果汁/胡萝卜石榴包菜汁/胡萝卜蔬菜汁	105
青瓜苹果汁/青瓜水梨汁	106
青瓜苹果菠萝汁/青瓜西瓜芹菜汁/青瓜木瓜柠檬汁	107
青瓜水果汁/青瓜西芹蔬果汁/苦瓜菠萝汁	108
苦瓜苹果牛奶/西芹菠萝牛奶/香芹苹果汁/芹菜密瓜汁	109
芹菜苹果汁/芹菜杨桃蔬果汁	110
包菜橘汁/包菜苹果汁/包菜莴笋汁	111
包菜香蕉汁/包菜菠萝汁/包菜西红柿苹果汁	112
包菜火龙果汁/包菜芒果柠檬汁/包菜蜜瓜柠檬汁/包菜木瓜汁	113

包菜葡萄汁/包菜猕猴桃柠檬汁	114
包菜桃子汁/油菜菠萝汁/油菜苹果汁	115
油菜苹果姜汁/西红柿甘蔗汁/西红柿胡萝卜汁	116
西红柿马蹄饮/西红柿芒果汁/西红柿柚汁/西红柿海带汁	117
西红柿胡柚汁/西红柿柠檬牛奶	118
西红柿苹果优酪乳/西红柿沙田柚汁/西红柿包菜甘蔗汁	119
苹果柚汁/苹果胡萝卜汁/苹果芥蓝汁	120
苹果白菜柠檬汁/苹果菠菜柠檬汁/苹果菠萝老姜汁	121
苹果草莓胡萝卜汁/苹果冬瓜柠檬汁	122
苹果西红柿双菜优酪乳/苹果红薯蔬果汁/苹果胡萝卜桑葚汁	123
苹果胡萝卜优酪乳/苹果油菜柠檬汁/苹果生菜柠檬汁	124
苹果茼蒿蔬果汁/苹果莴笋汁/苹果苦瓜鲜奶汁/苹果西芹柠檬汁	125
苹果纤体果汁/苹果青瓜柠檬汁	126
苹果油菜汁/草莓芦笋猕猴桃汁/草莓萝卜菠萝汁	127
草莓萝卜牛奶汁/草莓芹菜芒果汁/草莓双笋汁	128
草莓西芹哈密瓜汁/葡萄菠菜汁/葡萄青椒果汁/葡萄菠萝猕猴桃汁	129
葡萄冬瓜猕猴桃汁/葡萄冬瓜香蕉汁	130
葡萄西红柿菠萝汁/葡萄花椰菜白梨汁/葡萄芦笋苹果汁	131
葡萄萝卜梨汁/葡萄柠檬蔬果汁/葡萄生菜梨子汁	132
葡萄蔬果汁/葡萄西芹菠萝汁/葡萄西芹蔬果汁/香蕉菠菜牛奶汁	133
香蕉苦瓜油菜汁/香蕉苦瓜汁	134
香蕉茼蒿牛奶汁/西瓜芦荟汁/西瓜芹菜汁	135
西瓜西红柿汁/西瓜橘子西红柿汁/猕猴桃梨子汁	136
猕猴桃山药汁/猕猴桃花菜菠萝汁/猕猴桃生菜青瓜汁/猕猴桃蔬菜汁	137
柠檬菠菜柚汁/柠檬菠萝果菜汁	138
柠檬芥菜橘子汁/柠檬芥菜蜜柑汁/柠檬牛蒡柚汁	139
柠檬芹菜香瓜汁/柠檬青菜汁/柠檬青椒萝卜汁	140
柠檬生菜草莓汁/柠檬生菜芦笋汁/柠檬西兰花橘子汁/柠檬西芹橘子汁	141
柠檬西芹柚汁/柠檬小白菜汁	142
柠檬油菜草莓汁/柠檬油菜橘子汁/菠萝西红柿汁	143
菠萝芹菜汁/菠萝包菜汁/香瓜果菜汁	144
香瓜蔬果汁/香瓜蔬果汁/金橘苹果汁/橘子姜蜜汁	145
橘子萝卜苹果汁/橘子芹菜花椰汁	146
梨子青椒蔬果汁/梨子鲜藕汁/梨子油菜蔬果汁	147
冬瓜苹果汁/冬瓜苹果柠檬汁/双椒活力饮	148
甜椒轻盈汁/马蹄山药汁/彩椒柠檬汁/低脂水果汁	149

豆芽柠檬汁/番石榴胡萝卜汁	150
番石榴西芹汁/蜂蜜西红柿山楂汁/甘苦汁恋	151
甘蔗西红柿汁/瓜菜桃子柳橙汁/桂圆芦荟露	152
哈密瓜毛豆汁/哈密瓜青瓜马蹄汁/黄皮苹果西红柿汁/活力蔬果汁	153
火龙果苦瓜汁/健康橘蒟水梨汁	154
芥蓝薄荷汁/抗癌养生汁/莲藕蔬果汁	155
莲藕柳橙蔬果汁/莲雾西瓜汁/柳橙包菜芦荟汁	156
柳橙蔬菜汁/龙眼胡萝卜汁/芦荟柠檬汁/芦荟牛奶果汁	157
芦笋蜜柚汁/芦笋苹果汁	158
萝卜芥菜西芹汁/芒果菠菜蔬果汁/芒果茭白牛奶	159
木瓜蔬菜汁/木瓜莴笋汁/木瓜鲜姜汁	160
奶白菜苹果汁/南瓜牛奶/南瓜柑橘汁/南瓜香蕉牛奶	161
嫩肤酸酸饮/牛蒡水果汁	162
排毒蔬果汁/葡萄柚芦荟鲜果汁/青椒西瓜汁	163
清爽蔬果汁/人参果梨葡萄汁/山药汁	164
山药苹果优酪乳/生菜李子柠檬汁/柿子胡萝卜汁/薯叶苹果汁	165
酸味菠萝汁/茼蒿包菜菠萝汁	166
茼蒿菠萝柠檬汁/茼蒿葡萄柚蔬果汁/莴笋汁	167
莴笋西芹综合蔬果汁/西兰花奶昔/仙人掌汁	168
鲜果鲜菜汁/鲜蔬降糖汁/苋菜苹果汁/香菇葡萄汁	169
白菜柿子汁/香柠白菜汁	170
小白菜苹果奶汁/小白菜葡萄柚蔬果汁/姜梨蜂蜜饮	171
洋葱汁/洋葱果菜汁/樱桃芹菜汁	172
珍珠猕猴桃汁/消脂蔬果汁/综合果汁/综合果菜汁	173

Part 4 果醋汁

玫瑰醋	175
熏衣草醋/洋甘菊醋	176
茴香醋/葡萄醋/苹果果醋汁	177
柠檬苹果醋/荔枝醋/黑枣醋	178
菠萝醋/柿子醋/草莓醋	179
迷迭香醋/猕猴桃醋	180
酸梅醋/柠檬醋/香柚柠檬醋	181

香蕉醋/樱桃醋/西红柿醋	182
糯米汽水醋/牛蒡醋/酸奶醋	183

Part 5 花草药茶

铁观音绿茶	185
桂花减压茶/桂花蜜茶	186
桂花普洱茶/菊花决明饮/菊花山楂茶	187
菊花蜂蜜水/玫瑰调经茶/玫瑰杞枣茶	188
玫瑰茄香花茶/茉莉花香茶/茉莉洛神茶/茉莉鲜茶	189
茉莉紫罗兰茶/迷迭杜松果茶	190
迷迭香草茶/迷迭香茶/迷迭香玫瑰茶	191
迷迭香柠檬茶/薄荷茶/薄荷甘菊茶	192
薄荷鲜果茶/百里香桂花茶/半枝莲白花蛇舌草茶/川七瘦身茶	193
大黄通便茶/丁香绿茶	194
番红花茶/番石榴蕊叶茶/荷叶瘦身茶	195
金莲花清热茶/金银花绿茶/花香浓茶	196
健胃桂花茶/红花绿茶饮/银花饮/花旗参龙眼茶	197
金盏健胃茶/金盏整肠茶	198
莲花蜜茶/莲花心金盏茶/绿茶	199
罗汉果胖大海茶/罗汉三宝茶/麦冬竹茹茶	200
麦门冬竹叶茶/麦芽山楂饮/明目茶/柠檬马鞭茶	201
柠檬蜜茶/蒲公英甘草茶	202
蒲公英清凉茶/杞菊饮/清肝定喘茶	203
清凉百草茶/清香安神茶/清热凉血茶	204
润肤茶/山楂绿茶饮/桃花清肠茶/香蜂草凉茶	205
香蜂金橘茶/醒神舒筋茶	206
洋甘菊红花茶/养颜瘦身茶/养阴百合茶	207
益气养血茶/意式橘茶/鱼腥草茶	208
玉竹西洋参茶/止泻姜茶/紫苏梅子绿茶/紫苏止咳茶	209

Part 6 冰点冷饮

冰砂	211
鸳鸯冰砂/芋头冰砂	212
八宝杂果冰/珍珠雪冰/杂锦蜜豆冰	213
玫瑰花蜜冰砂/咖啡圣代/薄荷宾治	214
旭日东升/椰皇飘雪/柠檬什饮/逍遥骑士	215
鸿运当头/天使之吻	216
环游世界/薄荷仙子	217

Part 7 咖啡奶茶

摩卡咖啡	219
蓝山咖啡/奶油咖啡	220
鲜果咖啡/香蕉咖啡/爱尔兰咖啡	221
俄罗斯咖啡/佛罗里达咖啡/英国姜咖啡	222
蛋酒冰咖啡/日式爪哇冰咖啡	223
美式摩加冰咖啡/墨西哥冰咖啡	224
维也纳冰咖啡/草莓珍珠奶茶	225

附录

常见水果的营养功效与食用注意	226
常见蔬菜的营养功效与食用注意	230

饮品常识目录

果汁不能代替水果	026	橙汁的妙用	050
水果与食疗	030	购果汁饮料应先看果汁含量	054
果汁的妙用	034	选择饮料时，应有一定的针对性	058
解酒果汁	038	瓶装果汁质量巧鉴别	062
果汁要喝，残渣也要吃	042	变质果汁巧识别	066
西红柿的妙用	046	果汁、果汁饮料和水果饮料的区别	070



青瓜汁的保健功效	076
制作蔬菜汁的注意事项	080
减肥别把蔬菜汁当主菜	084
蔬菜汁有增白作用	088
蔬菜汁可遏制青春痘	092
利用蔬果汁减肥要注意营养	098
蔬果汁一定要慢饮	102
肾病、糖尿病患者要慎饮蔬果汁	106
喝蔬果汁可促消化、抗疲劳	110
蔬果汁是天然的“净化剂”	114
喝蔬果汁宜逐步加量	118
喝蔬果汁要注意胆结石	122
蔬果汁的4个“伴侣”	126
四种抗癌蔬果汁	130
饮用成品果汁要注意钠含量	134
幼儿不宜用蔬果汁服药	138
蔬果汁多性凉，怎样喝最健康？	142
肠胃功能欠佳者可以喝蔬果汁吗？	146
两岁以下的婴儿应少喝果汁	150
让孩子爱喝蔬果汁的好方法	154
加盐会使蔬果汁更甜	158
有些水果必须先用盐水浸泡才能食用	162

喝蔬果汁是补充蔬菜不足的最好方法	166
营养均衡新方法	170
果醋的美容、保健作用	176
苹果醋的食疗保健作用	180
清新迷人桂花茶	186
泡茶是获得花草营养成分的最佳方式	190
晚上饮茶需根据个人身体情况而定	194
金盏花茶的功效	198
不要空腹饮茶	202
浓茶可导致骨质疏松	206
小孩子吃冷饮一次不要超过100克	212
饭后不能立即吃冷饮	216
剧烈运动后不宜立即吃冷饮	217
不能喝过浓的咖啡	220
准妈妈忌饮咖啡	223
消化系统疾病患者慎喝咖啡	224
咖啡瘦身要诀	225

按功效分目录

1. 美颜类

苹果番荔枝汁	027
苹果葡萄干牛奶	028
艳阳之舞/红糖西瓜饮	033
梨子柚汁	036
贡梨双果汁	037
酸甜菠萝鲜果汁	038
双味葡萄汁	041
草莓汁	042

草莓蛋乳汁	043
草莓柠檬乳酪汁	044
猕猴桃柳橙酸奶	046
猕猴桃柳橙奶酪	047
双桃菠萝汁	048
柳橙红葡萄酒汁/柳橙柠檬蜂蜜汁	051
丰胸美白柳橙汁	052
木瓜柳橙汁	055

蜜柑汁	057	猕猴桃花菜菠萝汁/猕猴桃蔬菜汁	137
桃子汁	058	柠檬菠菜柚汁	138
酸甜柠檬浆	063	柠檬芥菜橘子汁/柠檬芥菜蜜柑汁/	
杨桃香蕉奶饮	068	柠檬牛蒡柚汁	139
樱桃牛奶/樱桃鲜果汁/美颜柿子汁/		柠檬芹菜香瓜汁	140
柿子柠檬汁	069	柠檬生菜草莓汁/柠檬生菜芦笋汁/柠檬	
山楂草莓汁	072	西兰花橘子汁/柠檬西芹橘子汁	141
胡萝卜甜椒汁	082	柠檬西芹柚汁	142
菠菜优酪乳	083	柠檬油菜草莓汁/柠檬油菜橘子汁	143
包菜胡萝卜汁	086	菠萝芹菜汁	144
包菜蔬菜混合汁/芦笋西红柿汁	087	香瓜蔬果汁	145
双西青瓜汁	094	橘子芹菜花椰汁	146
胡萝卜芹菜汁	095	梨子青椒蔬果汁	147
菠菜芹菜汁	100	番石榴胡萝卜汁	150
胡萝卜菠萝汁	101	瓜菜桃子柳橙汁/桂圆芦荟露	152
胡萝卜草莓汁	102	哈密瓜青瓜马蹄汁/活力蔬果汁	153
胡萝卜猕猴桃果汁	103	柳橙包菜芦荟汁	156
胡萝卜苹果芹菜汁/胡萝卜猕猴桃柠		萝卜芥菜西芹汁/芒果菠菜蔬果汁	159
檬汁	104	木瓜蔬菜汁	160
青瓜木瓜柠檬汁	107	奶白菜苹果汁	161
香芹苹果汁	109	嫩肤酸酸饮/牛蒡水果汁	162
包菜菠萝汁	112	葡萄柚芦荟鲜果汁	163
包菜火龙果汁/包菜木瓜汁	113	清爽蔬果汁/人参果梨葡萄汁	164
包菜葡萄汁/包菜猕猴桃柠檬汁	114	生菜李子柠檬汁	165
油菜菠萝汁	115	仙人掌汁	168
西红柿胡萝卜汁	116	珍珠猕猴桃汁	173
西红柿芒果汁/西红柿柚汁/西红柿		玫瑰醋	175
海带汁	117	薰衣草醋/洋甘菊醋	176
西红柿沙田柚汁	119	葡萄醋/苹果果醋汁	177
苹果柚汁/苹果芥蓝汁	120	荔枝醋	178
苹果菠萝老姜汁	121	草莓醋	179
苹果油菜柠檬汁/苹果生菜柠檬汁	124	迷迭香醋	180
苹果茼蒿蔬果汁/苹果莴笋汁	125	柠檬醋/香柚柠檬醋	181
草莓芦笋猕猴桃汁/草莓萝卜菠萝汁	127	桂花蜜茶	186
葡萄菠萝猕猴桃汁	129	玫瑰杞枣茶	188
西瓜西红柿汁	136	茉莉洛神茶	189

茉莉紫罗兰茶/迷迭杜松果茶	190	玫瑰花蜜冰砂	214
花香浓茶	196	旭日东升/椰皇飘雪/逍遥骑士	215
莲花蜜茶	199	奶油咖啡	220
柠檬蜜茶	202	鲜果咖啡	221
润肤茶/桃花清肠茶	205	佛罗里达咖啡	222
香蜂金橘茶	206	日式爪哇冰咖啡	223
玉竹西洋参茶	209	美式摩加冰咖啡/墨西哥冰咖啡	224
冰砂	211	维也纳冰咖啡/草莓珍珠奶茶	225

2. 排毒类

苹果汁	025	蜂蜜杨桃汁	068
香蕉牛奶汁/香蕉优酪乳	029	柿子鲜果汁	070
香蕉火龙果汁	030	三果综合汁	072
香蕉柳橙汁/香蕉苹果汁	031	石榴苹果汁	073
西瓜柠檬汁	033	西红柿汁	077
西瓜蜜桃汁	034	芹菜汁	080
梨子汁	035	萝卜汁	082
梨子香瓜汁/梨苹果香蕉汁	036	菠菜汁	083
白梨西瓜苹果汁	037	苦瓜汁	084
菠萝苹果汁	038	苦瓜芦笋汁/包菜汁	085
草莓芒果香瓜汁	045	包菜水芹汁	086
猕猴桃梨子汁	047	南瓜汁	089
哈密瓜蜂蜜汁	048	百合汁	090
哈密瓜柠檬汁/瓜田李下	049	五色蔬菜汁	095
清爽蜜橙汁	050	菠菜樱桃汁/菠菜胡萝卜汁	099
芒果柠檬汁	053	胡萝卜苹果汁	101
木瓜牛奶/木瓜蛋奶饮	054	胡萝卜梨子汁	102
木瓜香蕉奶/木瓜综合果汁	056	胡萝卜香瓜菜汁	103
桃子苹果汁/桃子香瓜汁	059	胡萝卜生菜苹果汁	105
水蜜桃优酪乳	060	青瓜水梨汁	106
李子鲜果汁	061	青瓜西瓜芹菜汁	107
双果柠檬汁/柠檬柳橙香瓜汁	064	青瓜西芹蔬果汁	108
甜瓜酸奶汁	065	包菜香蕉汁	112

包菜芒果柠檬汁/包菜蜜瓜柠檬汁	113	芒果茭白牛奶	159
包菜桃子汁	115	排毒蔬果汁	163
油菜苹果姜汁	116	柿子胡萝卜汁	165
西红柿马蹄饮	117	茼蒿包菜菠萝汁	166
苹果胡萝卜汁	120	茼蒿菠萝柠檬汁/茼蒿葡萄柚蔬果汁/ 莴笋汁	167
苹果白菜柠檬汁/苹果菠菜柠檬汁	121	香柠白菜汁	170
苹果冬瓜柠檬汁	122	综合果汁	173
苹果红薯蔬果汁	123	菠萝醋	179
苹果油菜柠檬汁	124	酸梅醋	181
苹果西芹柠檬汁	125	香蕉醋	182
苹果青瓜柠檬汁	126	牛蒡醋	183
草莓萝卜牛奶汁/草莓芹菜芒果汁	128	菊花决明饮	187
葡萄冬瓜猕猴桃汁/葡萄冬瓜香蕉汁	130	菊花蜂蜜水	188
葡萄西红柿菠萝汁/葡萄芦笋苹果汁	131	玫瑰茄香花茶	189
葡萄生菜梨子汁	132	迷迭香玫瑰茶	191
葡萄西芹菠萝汁	133	大黄通便茶/丁香绿茶	194
猕猴桃梨子汁	136	金莲花清热茶/金银花绿茶	196
柠檬菠萝果菜汁	138	蒲公英甘草茶	202
柠檬小白菜汁	142	蒲公英清凉茶	203
梨子鲜藕汁/梨子油菜蔬果汁	147	清凉百草茶/清热凉血茶	204
马蹄山药汁	149	香蕉咖啡	221
甘蔗西红柿汁	152	英国姜咖啡	222
芦荟牛奶果汁	157		

3. 纤体类

苹果优酪乳/苹果柠檬汁	026	菠萝香瓜汁	039
苹果青提汁	027	菠萝草莓柳橙汁/菠萝木瓜汁	040
苹果绿茶优酪乳	028	草莓贡梨汁/草莓柳橙汁	043
苹果菠萝桃汁	029	草莓香瓜汁	044
香蕉蜜柑汁	031	草莓水蜜桃菠萝汁/猕猴桃汁	045
西瓜牛奶	033	猕猴桃薄荷汁	046
西瓜香蕉汁	034	哈密瓜奶	048
白梨无花果汁/酸甜菠萝汁	037	哈密瓜柳橙汁	049

柳橙汁	050	葡萄萝卜梨汁	132
粒粒橙雪乳	051	葡萄西芹蔬果汁/香蕉菠菜牛奶汁	133
芒果飘雪	052	香蕉苦瓜油菜汁/香蕉苦瓜汁	134
芒果葡萄柚酸奶	053	西瓜芦荟汁/西瓜芹菜汁	135
木瓜牛奶蛋汁/木瓜哈密瓜汁	055	猕猴桃山药汁/猕猴桃生菜青瓜汁	137
麦片木瓜奶昔	056	香瓜果菜汁	144
火龙果汁	060	冬瓜苹果汁/冬瓜苹果柠檬汁/双椒 活力饮	148
李子蛋奶汁	061	甜椒轻盈汁/低脂水果汁	149
柠檬汁/纤体柠檬汁	063	火龙果苦瓜汁	154
香瓜苹果汁	066	莲雾西瓜汁	156
柚子汁/番石榴综合果汁	067	柳橙蔬菜汁/龙眼胡萝卜汁	157
姜汁甘蔗汁	070	芦笋蜜柚汁	158
金色嘉年华/蜜汁枇杷综合汁	071	木瓜莴笋汁/木瓜鲜姜汁	160
酸甜葡萄菠萝奶	073	山药苹果优酪乳/薯叶苹果汁	165
青瓜汁	075	鲜果鲜菜汁	169
青瓜蜜饮	076	消脂蔬果汁	173
西红柿蜂蜜汁/西红柿牛奶	077	柠檬苹果醋	178
西红柿优酪乳	078	猕猴桃醋	180
西红柿鲜蔬汁	079	樱桃醋/西红柿醋	182
芹菜柠檬汁	080	糯米汽水醋	183
苦瓜蜂蜜姜汁	085	桂花普洱茶/菊花山楂茶	187
芦笋蔬菜汁	087	茉莉鲜茶	189
西兰花西红柿汁/花椰菜西红柿汁	088	川七瘦身茶	193
芦荟汁	090	荷叶瘦身茶	195
姜香冬瓜露	092	红花绿茶饮	197
牛蒡芹菜汁/马铃薯莲藕汁	093	柠檬马鞭茶	201
甜椒综合汁	094	养颜瘦身茶	207
青瓜苹果汁	106	鱼腥草茶	208
青瓜水果汁/苦瓜菠萝汁	108	紫苏梅子绿茶	209
苦瓜苹果牛奶	109	鸳鸯冰砂/芋头冰砂	212
包菜橘子汁	111	珍珠雪冰	213
西红柿胡柚汁	118	咖啡圣代/薄荷宾治	214
苹果草莓胡萝卜汁	122	柠檬什饮	215
苹果纤体果汁	126	鸿运当头/天使之吻	216
草莓西芹哈密瓜汁/葡萄菠萝猕猴桃 汁	129	环游世界/薄荷仙子	217

4. 健康养生类

苹果橘子汁	027	西红柿洋葱汁/西红柿芹菜汁	078
苹果柳橙汁	028	西红柿双芹汁/西红柿柠檬汁	079
香蕉茶汁	029	芹菜柠檬汁/双芹菠菜蔬菜汁/胡萝 卜汁	081
香蕉哈密瓜奶	030	胡萝卜南瓜牛奶	082
香蕉燕麦牛奶/香蕉苹果柠檬汁/香 蕉柳橙优酪乳	032	白萝卜姜汁/菠菜胡萝卜汁	083
贡梨优酪乳/梨橘汁	035	菠菜黑芝麻牛奶汁	084
菠萝沙田柚汁/菠萝西瓜汁	039	包菜花椰菜汁	086
葡萄鲜奶汁	040	西兰花萝卜汁	087
葡萄柠檬汁/葡萄芝麻汁/葡萄哈密 瓜牛奶	041	花椰菜胡萝卜汁/南瓜豆浆汁	089
草莓优酪乳	042	黄金南瓜豆奶汁	090
草莓葡萄汁	044	毛豆汁/苋菜汁/生菜芦笋汁/黄花菠 菜汁	091
猕猴桃菠萝汁	045	大蒜胡萝卜汁	092
猕猴桃柳橙酸奶	046	青椒蔬菜混合汁	093
哈密瓜椰奶	049	油菜绿色蔬菜汁	094
芒果牛奶	052	五行蔬菜汁	095
芒果哈密瓜汁/芒果橘子奶	053	菠菜果汁	097
柑橘蜜/橘子优酪乳/橘子柠檬汁	057	菠菜橘汁/菠菜荔枝汁	098
金橘番石榴鲜果汁	058	菠菜苹果汁	099
蜜桃汁	059	菠菜菠萝牛奶	100
火龙果降压果汁	060	胡萝卜优酪乳/胡萝卜西瓜汁	101
李子牛奶饮/荔枝酸奶	061	胡萝卜橘子奶昔	103
荔枝柠檬汁/荔枝番石榴汁	062	胡萝卜柠檬梨汁	104
强体果汁	064	胡萝卜山竹蔬果汁/胡萝卜石榴包菜 汁/胡萝卜蔬菜汁	105
蜜汁榴莲/榴莲牛奶果汁/香瓜豆奶汁	065	青瓜苹果菠萝汁	107
杨梅汁	066	西芹菠萝牛奶/芹菜密瓜汁	109
沙田柚草莓汁	067	芹菜苹果汁/芹菜杨桃蔬果汁	110
杨桃柳橙汁	068	包菜苹果汁/包菜莴笋汁	111
金色组曲	071	包菜西红柿苹果汁	112
桑葚猕猴桃奶	072	油菜苹果汁	115
圣女果芒果汁/双瓜汁	073	西红柿甘蔗汁	116
青瓜芹菜蔬菜汁	076		

西红柿柠檬牛奶	118	汁/姜梨蜂蜜饮	171
西红柿苹果优酪乳/西红柿包菜甘蔗汁	119	洋葱汁/洋葱果菜汁/樱桃芹菜汁	172
苹果西红柿双菜优酪乳/苹果胡萝卜桑葚汁	123	综合果菜汁	173
苹果胡萝卜优酪乳	124	茴香醋	177
苹果苦瓜鲜奶汁	125	黑枣醋	178
草莓双笋汁	128	柿子醋	179
葡萄菠菜汁	129	酸奶醋	183
葡萄花椰菜白梨汁	131	铁观音绿茶	185
葡萄柠檬蔬果汁	132	桂花减压茶	186
葡萄蔬果汁	133	玫瑰调经茶	188
香蕉茼蒿牛奶汁	135	茉莉花香茶	189
西瓜橘子西红柿汁	136	迷迭香草茶/迷迭香茶	191
柠檬青菜汁/柠檬青椒萝卜汁	140	迷迭香柠檬茶/薄荷茶/薄荷甘菊茶	192
菠萝西红柿汁	143	薄荷鲜果茶/百里香桂花茶/半枝莲白花蛇舌草茶	193
菠萝包菜汁	144	番红花茶/番石榴蕊叶茶	195
香瓜蔬菜汁/金橘苹果汁/橘子姜蜜汁	145	健胃桂花茶/银花饮/花旗参龙眼茶	197
橘子萝卜苹果汁	146	金盏健胃茶/金盏整肠茶	198
彩椒柠檬汁	149	莲花心金盏茶/绿茶	199
豆芽柠檬汁	150	罗汉果胖大海茶/罗汉三宝茶/麦冬竹茹茶	200
番石榴西芹汁/蜂蜜西红柿山楂汁/甘苦汁恋	151	麦门冬竹叶茶/麦芽山楂饮/明目茶	201
哈密瓜毛豆汁/黄皮苹果西红柿汁	153	杞菊饮/清肝定喘茶	203
健康橘蒴水梨汁	154	清香安神茶	204
芥蓝薄荷汁/抗癌养生汁/莲藕蔬果汁	155	山楂绿茶饮/香蜂草凉茶	205
莲藕柳橙蔬果汁	156	醒神舒筋茶	206
芦荟柠檬汁	157	洋甘菊红花茶/养阴百合茶	207
芦笋苹果汁	158	益气养血茶/意式橘茶	208
南瓜牛奶/南瓜柑橘汁/南瓜香蕉牛奶	161	止泻姜茶/紫苏止咳茶	209
青椒西瓜汁	163	八宝杂果冰/杂锦蜜豆冰	213
山药汁	164	摩卡咖啡	219
莴笋西芹综合蔬果汁/西兰花奶昔	168	蓝山咖啡	220
鲜蔬降糖汁/苋菜苹果汁/香菇葡萄汁	169	爱尔兰咖啡	221
白菜柿子汁	170	俄罗斯咖啡	222
小白菜苹果奶汁/小白菜葡萄柚蔬果		蛋酒冰咖啡	223

自制蔬果汁的工具



● 榨汁机

榨汁机是一种可以将水果蔬菜快速榨成蔬果汁的机器。小型可家用。

配置：主机、一字刀、十字刀、干磨刀、高杯、低杯、盖子。

功用：可榨汁、搅拌、切割、研磨、碎肉、碎冰等。

使用方法：

- (1) 把材料洗净后，切成可以放入给料口的大小。
- (2) 放入材料后，将杯子或容器放在饮料出口下面，再把开关打开，机器开始运作，同时再用挤压棒挤压给料口。

(3) 纤维多的食物应直接榨取，不要加水，采用其原汁即可。

使用注意：

- (1) 不要直接用水冲洗主机。
- (2) 在没有装置杯子之前，请不要用手触动内置式开关。

(3) 刀片和杯子组合时要完全拧紧，否则会出现漏水及杯子掉落等情况。

清洁建议：

(1) 若榨汁机只榨了蔬菜或水果，则用温水冲洗并用刷子清洁即可。

(2) 若榨汁机榨了油腻的东西，清洗时则可在水里加一些洗洁剂，转动数回就可洗净。无论如何，榨汁机用完之后应立即清洗。

选购榨汁机的诀窍：

第一，机器必须操作简单、便于清洗。

第二，经久耐用，不需要经常更换零部件。

第三，转速一定要慢，至少要在100转/分以下，最好是70—90转/分。

第四，最好选用手动的榨汁机。电动的榨汁机会造成比较严重的营养流失。

● 砧板

塑料砧板较适合切蔬果类。切蔬果和肉类的砧板最好分开使用，这样做除了可以防止食物细菌交叉感染外，还可以防止蔬菜、水果沾染上肉类的味道，影响蔬果汁的口味。

清洁建议：

(1) 塑料砧板每次用完后要用海绵蘸漂白剂清洗干净并晾干。

(2) 不要用太热的水清洗，以免砧板变形。

(3) 每星期要用消毒水浸泡砧板一次，每次浸泡1分钟，再用大量温开水冲洗干净，晾干。

选购诀窍：

选购砧板应本着耐用、平整的原则，并注意以下两点：

(1) 看整个砧板是否完整，厚度是否一致，有没有裂缝。

(2) 塑料砧板是近几年出现的新产品，要选用由无毒塑料制成的。

● 水果刀

水果刀多用于削水果、蔬菜等食品。家里的水果刀最好是专用的，不要用来切肉类或其他食物，也不要用来菜刀或其他刀具来削水果和蔬菜，以免细菌交叉感染，危害健康。

清洁建议：

(1) 每次用完水果刀后，应用清水清洗干净，晾干，然后把刀放入刀套。

(2) 如果刀面生锈，可滴几滴鲜柠檬汁在上面，轻轻擦洗干净，用这种方法除锈，既清洁消毒，又安全，无任何毒副作用。

选购诀窍：

(1) 应到大型商场、超市选购知名企业生产的名牌产品。

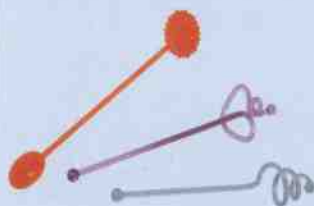
(2) 商品表面应光亮，无划伤、凹、坑、皱、折等缺陷。

● 搅拌棒

搅拌棒是把果汁中的汁液和溶质均匀混合的好帮手，可单独准备，也可以家中常用的长把金属汤匙代替即可。果汁制作完成后倒入杯中，用搅拌棒搅匀即可。

清洁建议：

搅拌棒使用完后应立刻用清水洗净，晾干。



榨汁前的准备工作

● 如何选购水果

首先，闻气味。通过闻水果的气味来辨别水果是否是自然成熟的水果。自然成熟的水果大多能在表皮上闻到一种果香味；催熟的水果不仅没有果香味，甚至还有异味。

其次，称重量。催熟的水果有个明显的特征，那就是分量重。同一品种，大小相同的水果中，催熟的、注水的水果总是比自然成熟的水果重很多，很容易识别。

如果水果在其成熟期之前半个月至一个月左右上市，颜色又很浓，这样的水果就有可能使用了催熟剂，即使没用，味道也不好，营养价值也不会很高。

● 水果清洗技巧

防止农药残留在水果上的最佳方式是将水果削皮或去皮，如柳橙、苹果等。对于可以连皮品尝的水果，如杨桃、番石榴等，则务必将表皮搓洗干净，或是将水果浸泡于加盐的清水中约10分钟（清水：盐=500毫升：2克），再以大量的清水冲洗干净。由于水果用于生食，因此最后一次冲洗必须使用冷开水。

● 水果巧保存

有些水果（如芒果、奇异果等）在购买时尚未全熟，购买后必须将其放置于温暖的室温下几天，待果肉成熟软化后再放入冰箱冷藏保存。若直接将未成熟的水果放入冰箱，则水果就成了所谓的“哑巴水果”，再也难以软化了。不过由于水果容易氧化，所以建议制作饮品时秉持现做现喝的原则，这样食材营养才不容易流失。

● 如何选购蔬菜

不买形状和颜色异常的蔬菜。形状、颜色正常的蔬菜，一般是用常规方法栽培的，而形状、颜色异常的蔬菜则可能用激素处理过。如韭菜，当它的叶子特别宽大肥厚，比一般宽叶韭菜还要宽1倍时，就可能在栽培过程中用过激素。还有的蔬菜颜色不正常，如菜叶失去平常的绿色而呈墨绿色、毛豆绿等异常，那么它们多半是在采收前喷洒或浸泡过甲胺磷农药。

应当选购生长茁壮、具有本品种正常颜色、外观和气味的蔬菜。蔬菜如有刺鼻农药味，则说明农药污染严重。有的人认为，蔬菜叶片上虫眼较多，表明没有喷洒过农药，吃这种菜安全。事实并非如此，因为



菜叶在“幼小”时留下的虫眼会随着叶片的生长而增大。有很多虫眼只能说明曾经有过虫害，并不能表示后来没有喷洒过农药。

选购蔬菜应优先选购野生的，如马齿苋、荠菜、马兰头等，因其自然生长，农药、化肥、激素等的污染就少。其次选用长在地下的蔬菜，如萝卜、胡萝卜、马铃薯、芋头、冬笋、藕、蒜头等，因为它们一般不喷洒农药，即使施用，大部分也是喷洒在叶子上，地下部分污染少。最后可考虑带壳的蔬菜，如豌豆类、青豆类、蚕豆、板栗等，还有带皮的蔬菜，如茼蒿等。

● 蔬菜的清洗

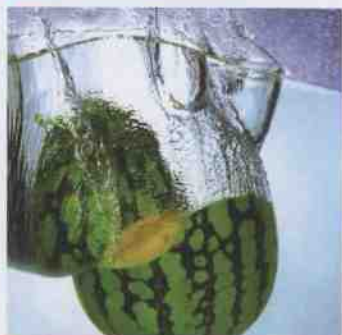
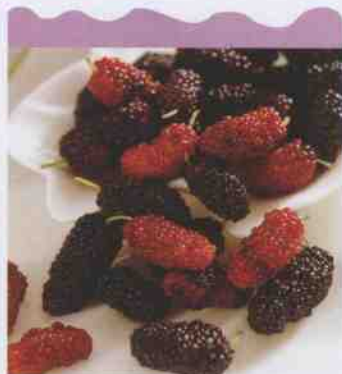
淡盐水浸泡。一般蔬菜先用清水冲洗3~5遍，然后放入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以清除残留农药。

碱洗。先在水中放上一小撮碱粉和碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净。也可用小苏打浸泡，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

用开水泡烫。对于青椒、菜花、豆角、芹菜等，下锅前最好先用开水烫一下，这样可清除90%的残留农药。

用日照消毒。阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放天左右再使用，这样可以使残留化学农药减少5%。

用淘米水洗。淘米水属于酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。把菜放在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。



营养专家的几点忠告

● 蔬果汁应现榨现喝

蔬果汁现榨现喝才能发挥最大效用。新鲜蔬果汁含有丰富的维生素，若放置时间过长，光线和温度会破坏其中的维生素，使其营养价值降低，还会让口感大打折扣。

健康蔬果汁的精华在于蔬菜水果所含的酶、维生素与矿物质。这些营养素在清洗、切碎与打汁的过程中很容易流失。所以，制作蔬果汁时，每个阶段的动作都应讲求速度，打果汁的时间不要超过30秒，做好的果汁应在15分钟内喝完。

● 自制蔬果汁最好选用当季的蔬菜、水果

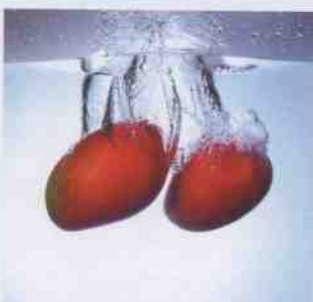
冷冻的蔬菜、水果由于放置时间久，维生素的含量会减少，对身体的益处也会相对减少。新鲜的时令蔬果所含的营养成分较高，用时令的新鲜蔬果制作蔬果汁，不仅营养丰富，而且比较美味。

让婴儿喝果汁，吸收维生素C不是目的，主要目的是为了让婴儿喝香甜的饮料，所以没有必要计算哪种果汁含维生素C多。按季节上市的水果，就是最香甜、最便宜、最新鲜的饮料来源。春天可用橘子、苹果、草莓；夏天可用西红柿、西瓜、水蜜桃；秋天可用葡萄、梨、苹果；冬天可用苹果和橘子。柠檬四季可用。

● 自制蔬果汁时要注意蔬菜、水果的搭配

自制蔬果汁时，要注意蔬菜、水果的搭配。有些蔬菜、水果含有破坏维生素C的物质，如胡萝卜、南瓜、青瓜、哈密瓜等，如果它们与其他蔬菜水果搭配，会使其他蔬菜、水果的维生素C受破坏。这时，可以加入柠檬类等较酸的水果来预防。

自制蔬果汁，选用材料组合时必须特别慎重。平时不妨多了解各种材料的性质，搭配出最适合自己、家人的体质与口味的蔬果汁。此外，选用含有涩味或味道较重的材料时，不妨添加少许柠檬、香蕉等香味较浓烈的材料，可以增加口感。



● 用来自制蔬果汁的蔬果最好保留外皮

自制蔬果汁的蔬菜、水果最好适当保留外皮。因为水果外皮也含营养成分。如苹果皮具有纤维素，能助肠蠕动，促进排便。葡萄皮具有的一种物质可抗氧化。因此，苹果、葡萄可以保留外皮。当然，保留外皮的水果要清洗干净，以免饮入残留的虫卵和农药。

● 每天喝多少蔬果汁才够

并非喝越多蔬果汁对身体就越好。过度饮用反而容易摄取过多的热量。每天喝1~2杯现打的蔬果汁，就足以提供身体所需的营养了。重要的是要每天喝，千万不要三天打鱼两天晒网。

● 茶叶冲泡多少次最好

从茶叶冲泡的香气和滋味的情况来看，一泡茶香气郁，味鲜爽；二泡茶浓涩，但味鲜爽不如前；三泡茶香气和滋味已淡乏。若再冲泡则无滋味，似喝白开水了。因此，每杯茶一般以冲泡2~3次为好，不宜多次冲泡。

● 饮浓茶需注意

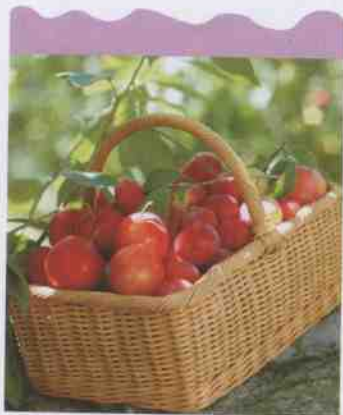
很多人认为饮浓茶才好。其实，浓茶会使人体“兴奋性”过度增高，对心血管系统、神经系统等造成不利影响。有心血管疾病的人在饮用浓茶后可能出现心跳过速甚至心律不齐的情况，导致病情反复。

● 饭后不宜立即饮茶

因为食物中的微量元素易与茶中的酸碱成分起化学反应，形成不溶性的盐类。而且茶叶中所含的另一种成分鞣酸，可使蛋白质凝固成颗粒，使胃肠难以消化吸收。所以，饭后不宜立即饮茶。

● 冷饮不能一次吃得过多

冷饮吃得过多会冲淡胃液，影响消化，并刺激肠道，使蠕动亢进，缩短食物在小肠内停留的时间，影响人体对食物中营养成分的吸收。特别是患有急、慢性胃肠道疾病者，更应少吃或不吃冷饮。



Part 1 果汁



Guozhi



果汁是以水果为原料，经物理方法如压榨、离心、萃取等加工得到的汁液。老人和小孩喝适量果汁可以助消化、润肠道，补充膳食中不足的营养成分。成年人如果不能保证合理膳食，通过喝果汁适量补充一些营养，也是一种不错的方法。有些人不爱喝白开水，有香甜味的果汁能使他们的饮水量增加，满足身体对水分的需求，避免了因个人生活习惯引起的身体不适。果汁中保留有水果中相当一部分的营养成分，例如维生素、矿物质、糖分和膳食纤维中的果胶等，口感也优于普通白开水。

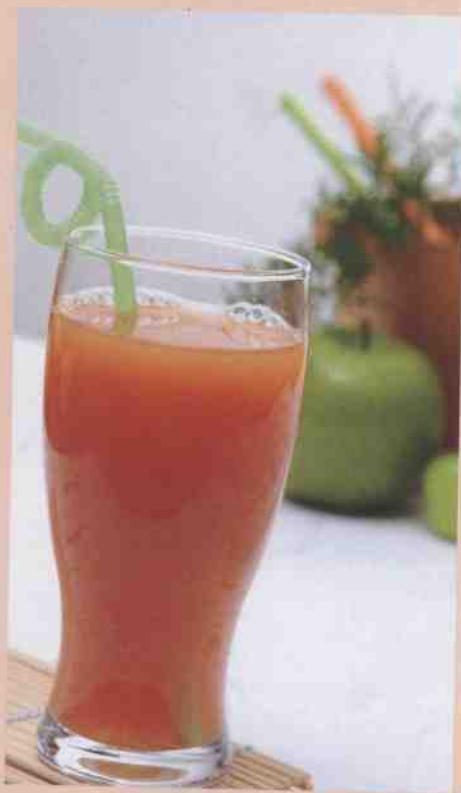
苹果汁

【材料】 苹果1个，蜂蜜适量

【做法】

1. 将苹果削皮、去核，切成块状，浸泡于盐水中。
2. 将蜂蜜放进榨汁机的搅拌杯中。
3. 再将苹果块放入，搅打约3分钟，成汁即可。

【提示】 制作苹果汁时，若不加冰块，果汁会很快变色，从而影响其口感。



苹果优酪乳



【材料】 苹果1个、原味优酪乳60毫升、蜂蜜30克、凉开水80毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、去籽，切成小块备用。
2. 将苹果及其他材料放入榨汁机内，以高速搅打2分钟即可。

【提示】 苹果内含有钾盐，可使体内的钠盐及过多的盐分排出体外，有助于减肥和降低血压。



苹果柠檬汁



【材料】 苹果60克、柠檬半个、冷开水60毫升、白汽水20毫升

【做法】

1. 用冷开水将苹果洗净，去皮、去核后切成小块。
2. 将柠檬洗净，压出汁备用。
3. 将苹果放入榨汁机内，高速搅打30秒，倒入杯中，再加入白汽水、冷开水、柠檬汁即可。

【特别介绍】 这道果汁颜色鲜艳，有少许泡沫，若榨汁时加入刨冰，则泡沫会减少。



果汁不能代替水果



果汁不能代替水果。果汁的营养和水果有相当大的差距，千万不要把两者等同起来。首先，果汁里不含水果中的纤维素；第二，捣碎和压榨的过程会使水果中某些易氧化的维生素被破坏掉；第三，果汁中某些营养成分（例如纤维素）的缺失易造成营养摄取不足。因此，对于能够食用新鲜水果的人来说，食用整个水果永远是营养学中最好的选择。



苹果青提汁



【材料】 苹果150克、青提150克、柠檬汁适量

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、核，切块；将青提洗净，去核。
2. 将苹果和青提一起放入榨汁机中，榨出果汁，然后加入柠檬汁，拌匀即可。

苹果番荔枝汁



【材料】 苹果1个、番荔枝2个、蜂蜜20克

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、去核，切成块；将番荔枝去壳、去籽。
2. 将苹果、番荔枝放入榨汁机中，再加入蜂蜜，搅拌30秒钟即可。

【功效】 养颜美容，补充体力。



苹果橘子汁



【材料】 橘子1个、姜50克、苹果1个

【做法】

1. 将橘子去皮、去籽。
2. 将苹果洗净，留皮去核，切成块；姜洗净，切片。
3. 将所有的材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】 姜汁可以促进胃液分泌，增加食欲，促进血液循环，温脾健胃、活血。





苹果柳橙汁



【材料】 苹果2个，柳橙1个

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、核，切成大小适当的块。
2. 将柳橙洗净，去皮，切成块备用。
3. 将准备好的材料放入榨汁机内，榨出汁即可。

【功效】 每天早上饮用一杯苹果柳橙汁可以补充维生素C，增强身体抵抗力，预防感冒。



苹果绿茶优酪乳



【材料】 苹果1个，优酪乳200毫升，绿茶水适量

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、核，切小块，放入榨汁机内搅打成汁。
2. 放入绿茶水，优酪乳，拌匀即可。

【功效】 绿茶可阻碍身体对糖类的吸收，优酪乳可以促进肠胃蠕动，避免积存宿便，所以此款饮品有益于纤体美容。



苹果葡萄干牛奶



【材料】 苹果1个，葡萄干30克，鲜奶200毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮与核，切小块，放入榨汁机中。
2. 将葡萄干、鲜奶也放入榨汁机，搅打均匀即可。

【功效】 嫩肤美白，补血，消除疲劳。



苹果菠萝桃汁

【材料】 苹果1个、菠萝300克、桃子1个、柠檬半个

【做法】

1. 将桃子、苹果、菠萝去皮洗净，桃子、苹果去核，均切小块，放入盐水中浸泡，柠檬切片。
2. 将所有的材料放入榨汁机内，榨成汁即可。

香蕉牛奶汁

【材料】 香蕉1根、牛奶50毫升、火龙果少许

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成段；火龙果去皮，切成小块，与牛奶、香蕉一起放入榨汁器中，搅打成汁。
2. 将香蕉牛奶汁倒入杯中即可。

香蕉优酪乳

【材料】 香蕉2根、优酪乳200毫升、柠檬半个

【做法】

1. 将香蕉去皮，切小段，放入榨汁机中搅碎，盛入杯中备用。
2. 再将柠檬洗净，切小块，放入榨汁机中，榨成汁，加入优酪乳、香蕉汁，搅匀即可。

香蕉茶汁

【材料】 香蕉100克、茶叶水、蜂蜜各少许

【做法】

1. 将香蕉去皮，放入茶杯中捣碎，加入茶叶水、蜂蜜，调匀即成。

【功效】 提升精力，滋润肠胃。



香蕉哈密瓜奶



【材料】 香蕉2根，哈密瓜150克，脱脂鲜奶200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成大小适当的块。
2. 将哈密瓜洗净，去皮，去瓤，切块备用。
3. 将所有材料放入榨汁机内搅打2分钟即可。

【功效】 可以降血压，也有助于抑制因盐分摄入过量引起的血压上升。



香蕉火龙果汁



【材料】 火龙果半个，香蕉1根，优酪乳200毫升

【做法】

1. 将火龙果和香蕉去皮，切成块。
2. 将准备好的材料放入榨汁机内，加优酪乳，搅打成汁即可。

【功效】 香蕉可以解毒、降压，火龙果可以减少辐射对身体的伤害，所以香蕉火龙果汁可以帮助排出体内毒素。



水果与食疗



红枣补脾又生津，调和诸药润肺心。柿饼清热又健脾，止渴补血舒脉理。
苹果止泻又开胃，助消化来补身体。柑橘理气润燥热，止咳化痰清口味。
桃子活血并补气，润燥还能健身体。李子止渴带生津，多食反而会伤身。
菠萝止渴又解乏，疏通肠胃益处多。草莓健胃并补脾，气血和顺益身体。
枇杷味美治哮喘，孕妇食之能助产。罗汉果小功效大，润喉止咳把痰化。



香蕉柳橙汁



【材料】 香蕉1根、柳橙1个、冷开水100毫升

【做法】

1. 将柳橙洗净，去皮，切半，榨汁；将香蕉去皮，切段。
2. 把柳橙汁、香蕉、冷开水放入榨汁机，搅打均匀即可。

【特别介绍】 香蕉以外皮金黄色的为佳。

【功效】 治便秘、腹泻。

香蕉蜜柑汁



【材料】 香蕉1根、蜜柑60克、冷开水适量

【做法】

1. 将蜜柑去皮，去籽。
2. 将香蕉剥皮，切成小块。
3. 将所有材料放入榨汁机内，加适量冷开水，搅打成汁即可。

【功效】 这款饮品可让腹部清爽，达到纤体瘦身的效果；还可以预防皮肤粗糙及黑斑生成。



香蕉苹果汁



【材料】 香蕉1根、苹果半个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮与核，切成小块；香蕉去皮，切块。
2. 将所有材料放入榨汁机内，搅打均匀即可。

【功效】 香蕉、苹果、优酪乳都有润肠通便的作用，所以这款饮品可以避免毒素积存在体内。





香蕉燕麦牛奶

【材料】 香蕉1根、燕麦80克、牛奶200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成小段。
2. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 润肠通便，排毒养颜，促进消化系统的循环。



香蕉苹果柠檬汁

【材料】 香蕉1根、苹果1个、柠檬半个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切小块；将柠檬洗净，切碎。
2. 将苹果洗净，对切后去核，再切成小块。
3. 将所有的材料倒入榨汁机内，搅打均匀即可。

【功效】 早晨空腹喝一杯，可以促进排便，避免宿便积存体内。



香蕉柳橙优酪乳

【材料】 香蕉1根、柳橙1个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成大小适当的块。
2. 将柳橙洗净，去皮，切成小块。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打均匀即可。

【功效】 香蕉具有润肠通便的功效，加上柳橙的膳食纤维，所以此款饮品促进排便的作用非常强。



西瓜牛奶



【材料】 西瓜80克、鲜奶150毫升、蜂蜜30克、矿泉水适量

【做法】

1. 将西瓜去皮，放入榨汁机内，榨成汁。
2. 将牛奶放入榨汁机，加入矿泉水、蜂蜜，搅打均匀即可。

艳阳之舞



【材料】 西瓜100克、料酒30毫升、七喜、柠檬汁、糖水各少许

【做法】

1. 将西瓜去皮切块，用榨汁器榨成汁。
2. 将西瓜汁、料酒、柠檬汁、糖水摇匀滤入杯中，再注入七喜即可。



红糖西瓜饮



【材料】 橙100克、西瓜200克、蜂蜜适量、红糖少许

【做法】

1. 将橙洗净，切片；西瓜去皮，取肉。
2. 将橙放入榨汁机榨出汁，加蜂蜜搅和均匀。将西瓜肉榨汁，兑入红糖水，再将两种汁水混合即可。

西瓜柠檬汁



【材料】 西瓜200克、柠檬1个、蜂蜜适量

【做法】

1. 将西瓜去皮，切小块，用榨汁机榨汁；柠檬也做同样处理。
2. 将西瓜汁与柠檬汁混合，加蜂蜜拌匀。



西瓜蜜桃汁



【材料】西瓜100克，香瓜1个，蜜桃1个，蜂蜜、柠檬汁、冷开水各适量

【做法】

1.将西瓜、香瓜去皮、籽，切块，蜜桃去皮、核，与冷开水一起放入榨汁机中，榨成果汁。

2.再加入蜂蜜、柠檬汁调味即可。

【功效】清热解暑，生津止渴。



西瓜香蕉汁



【材料】西瓜70克，香蕉1根，菠萝70克，苹果半个，蜂蜜30克

【做法】

1.将西瓜洗净，去皮，去籽，切成小块备用。

2.将香蕉、菠萝、苹果分别处理好后切小块。

3.将所有材料放入榨汁机，以高速搅打30秒即可。



果汁的妙用



苹果汁：调理肠胃，促进肾功能，预防高血压。

芒果汁：帮助消化，防止晕船呕吐、喉咙疼。

菠萝汁：消肿祛湿，帮助消化，舒缓喉痛。

木瓜汁：消滞润肺，帮助消化蛋白质。



梨子汁



【材料】 梨子200克、蜂蜜适量、水180毫升

【做法】

1. 将梨子洗净，去皮和果核，切成块状。
2. 将水倒入榨汁机中，加入适量的蜂蜜，搅拌均匀。
3. 再将切好的梨子放入，搅打成汁即可。

【特别提示】 选择做果汁的梨子，以果实全熟，果肉柔软且散发香味的为佳。

贡梨优酪乳



【材料】 贡梨1个、柠檬半个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将贡梨洗净，去皮去籽，切成小块。
2. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 常饮此饮品，可以预防便秘，动脉硬化、身体老化，还可预防黑斑、雀斑、老人斑及细纹。



梨橘汁



【材料】 梨子1个、橘子1个、优酪乳240毫升、柠檬半个

【做法】

1. 将梨子洗净，对切，去籽去皮，切成大丁。
2. 将橘子去皮，去籽，切成块；柠檬切片。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】 降低胆固醇，防止人体老化。





梨子香瓜汁



【材料】 梨子1个、香瓜200克、柠檬适量

【做法】

1. 将梨子洗净，去掉皮及果核，切块；香瓜洗净，去皮和瓤，切块；柠檬切片。
2. 将梨子、香瓜、柠檬依次放入榨汁机，搅打成汁即可。

【功效】 利尿，缓解肾脏病、心脏病。

【特别介绍】 本果汁含有梨子和香瓜的天然甜味，味道独特。



梨子柚汁



【材料】 梨子1个、柚子半个、蜂蜜1大匙

【做法】

1. 将梨子洗净，去皮去核，切块；柚子去皮，撕成瓣。
2. 将梨子和柚子放入榨汁机，榨出汁液。
3. 向果汁中加1大匙蜂蜜，拌匀即可。

【功效】 滋润肌肤，润肺解酒。



梨苹果香蕉汁



【材料】 白梨1个、苹果1个、香蕉1根、蜂蜜适量

【做法】

1. 将白梨和苹果洗净，去皮去核后切成可放入榨汁机的大小；香蕉剥皮后切成块状。
2. 将白梨和苹果放进榨汁机中，榨出汁。
3. 将果汁倒入杯中，加入香蕉及适量的蜂蜜，一起搅拌成汁即可。

【功效】 消除疲劳，改善便秘，排毒养颜。



白梨无花果汁

【材料】 白梨1个，无花果50克，香蕉1根，豆浆适量

【做法】

1. 将白梨去皮和核，切块；无花果一切为二；香蕉剥皮，切块。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁即可。

白梨西瓜苹果汁

【材料】 白梨1个，西瓜150克，苹果1个，柠檬1/3个

【做法】

1. 将白梨和苹果洗净，去果核，切块；西瓜洗净，切开，去皮；柠檬切成块。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁。



贡梨双果汁

【材料】 火龙果50克，青苹果1个，贡梨1个

【做法】

1. 将火龙果、青苹果及贡梨洗净，去皮与核，切小块。
2. 将火龙果、青苹果、贡梨放入榨汁机中，榨出汁即可。

酸甜菠萝汁

【材料】 柠檬1个，菠萝50克

【做法】

1. 将柠檬洗净，对切；将菠萝去皮，切块。
2. 将材料放入榨汁机内，以高速搅打2分钟即可。



酸甜菠萝鲜果汁



【材料】 菠萝100克，柠檬半个，蜂蜜适量，冷开水400毫升

【做法】

1. 将柠檬洗净，切开剥去外皮，将菠萝去皮，切成小块，一起放入调理杯中，备用。
2. 将冷开水200毫升、蜂蜜和上述切好的材料一起倒入榨汁机中，盖上杯盖，充分搅拌成果泥状。
3. 另加入200毫升冷开水，调匀成果汁，倒入杯中，即可。



菠萝苹果汁



【材料】 菠萝200克，苹果1个

【做法】

1. 将菠萝洗净，去皮，切块；将苹果洗净，去核，切块。
2. 将菠萝、苹果同时放入榨汁机里，压榨出果汁即可。

【功效】 整理肠胃，改善食欲不振。

【特别介绍】 此款果汁甜味和酸味融为一体，味道非常独特。



解酒果汁



醉酒之后，如何缓解头痛、头晕、反胃、发热这些难受的症状呢？某些蔬果汁有着不错的解酒功效，如西红柿汁、芹菜汁、西瓜汁等。西红柿汁富含特殊果糖，能促进酒精分解。芹菜中含有丰富的B族维生素，能分解酒精。西瓜是天生的白虎汤，一方面能加速酒精从尿液排出，避免其被机体吸收而引起全身发热；另一方面，西瓜汁本身具有清热祛火功效，能帮助全身降温。



菠萝沙田柚汁

【材料】 菠萝50克，沙田柚100克，蜂蜜少许

【做法】

1. 将菠萝去皮，切小块。
2. 将沙田柚去皮，去籽，切小块。
3. 将准备好的材料倒入榨汁机内搅打成汁，加入蜂蜜，拌匀即可。

【功效】 菠萝和沙田柚含有丰富的蛋白质，可分解酵素，令人产生饥饿感，故能增强食欲。

菠萝西瓜汁

【材料】 菠萝50克，西瓜100克，蜂蜜少许，冷开水200毫升

【做法】

1. 将菠萝去皮，切成大小适当的块。
2. 将西瓜洗净，去皮，切成适当的块备用。
3. 将菠萝、西瓜和蜂蜜放入榨汁机内搅打即可。

【功效】 菠萝可促进消化，预防便秘；西瓜可退火利尿，帮助消化，促进食欲。



菠萝香瓜汁

【材料】 菠萝半个，香瓜1个，蜂蜜少许

【做法】

1. 将菠萝去皮，切块；香瓜去皮、籽，切成小块。
2. 将菠萝与香瓜一起放入榨汁机中榨成汁，再加入蜂蜜，调匀即可。

【功效】 生津止渴，除烦热，消炎利尿。





菠萝草莓柳橙汁

【材料】 菠萝60克、草莓2个、柳橙半个、冷开水30毫升、白汽水20毫升

【做法】

1. 将菠萝去皮，切成小块；草莓洗净，去蒂；柳橙洗净，对切。
2. 将准备好的材料与冷开水一起放入榨汁机内，以高速搅打3分钟。
3. 将果汁倒入杯中，加入白汽水，拌匀即可。

【特别介绍】 帮助消化，使排便更顺畅。



菠萝木瓜汁

【材料】 菠萝45克、木瓜45克、苹果1个、柳橙1个、凉开水80毫升

【做法】

1. 将菠萝去皮后切成小块；将木瓜洗净，去皮、籽后切成小块。
2. 将苹果洗净，去皮，去籽后切成小块；柳橙洗净，对切。
3. 将菠萝及其他材料放入榨汁机内，以高速搅打两分半钟即可。



葡萄鲜奶汁

【材料】 葡萄150克、鲜奶15克、蜂蜜5克

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮与籽。
2. 将鲜奶倒入碗中，搅打至起泡。
3. 将葡萄、鲜奶倒入榨汁机内，搅拌成汁，加入蜂蜜即可。

【功效】 葡萄含有葡萄糖、矿物质、铁、维生素B₁，具有预防贫血及利尿的作用。



双味葡萄汁

【材料】 葡萄15颗、红葡萄酒50毫升、冷开水100毫升

【做法】

1. 将葡萄洗净，放入榨汁机中，倒入冷开水，搅成果汁。
2. 加入红葡萄酒和冷开水，拌匀后饮用。

葡萄柠檬汁

【材料】 葡萄150克、柠檬半个、冷开水200毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮、去籽，柠檬切片。
2. 将所有材料倒入榨汁机内，搅打成汁即可。

葡萄芝麻汁

【材料】 红葡萄100克、黑芝麻1大匙、苹果半个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮、籽，备用；将苹果洗净，去皮、去核，切成块。
2. 将材料放入榨汁机，搅打成汁即可。

葡萄哈密瓜牛奶

【材料】 葡萄50克、哈密瓜60克、牛奶200毫升

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮去籽，备用。
2. 将哈密瓜洗净，去皮，切成小块。
3. 将材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。



草莓汁



【材料】 草莓180克，蜂蜜适量，豆浆180毫升

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂。
2. 在榨汁机内放入豆浆、蜂蜜，搅拌20秒。
3. 将草莓放入，搅打1分钟即可。

【功效】 治痛风，风湿，祛除斑点，青春痘。

草莓优酪乳



【材料】 草莓10颗，原味优酪乳250毫升，柠檬半个

【做法】

1. 将草莓、柠檬洗净，去蒂，切成小块。
2. 将草莓、柠檬和优酪乳一起放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】 草莓优酪乳是具有癌症遗传体质的人或工作忙碌，压力大的人的最佳饮品。



果汁要喝，残渣也要吃

鲜榨果汁和新鲜的水果相比，人体所获取的糖分、脂肪、微量元素等营养成分差不多，但果汁最大的不足在于，水果在榨的过程中损失了很多人体必需的膳食纤维。解决果汁中膳食纤维缺少的最好方法就是，把榨汁后剩余的固体残渣一同吃掉，这样营养成分就不会有任何损失了。



草莓蛋乳汁



【材料】 草莓80克。鲜奶150毫升。蜂蜜少许。新鲜蛋黄1个

【做法】

1. 将草莓洗净。去蒂。放入榨汁机中。
2. 加入鲜奶。蛋黄。蜂蜜。搅匀即可。

【功效】 美白。细嫩肌肤。改善便秘。

草莓贡梨汁



【材料】 草莓6个。贡梨1个。柠檬半个

【做法】

1. 将草莓洗净。去蒂。贡梨削皮。去核。切成大小适量的块。柠檬切块备用。
2. 将准备好的草莓。贡梨倒入榨汁机内。
3. 加入柠檬。搅打均匀即可。

【功效】 美容瘦身。改善胃肠功能。



草莓柳橙汁



【材料】 草莓10颗。柳橙1个。鲜奶90毫升。蜂蜜30克。白汽水20毫升

【做法】

1. 将草莓洗净。去蒂。切成小块。
2. 将柳橙洗净。对切后压汁。
3. 将草莓和柳橙汁放入榨汁机内。以高速搅30秒。倒入杯中。再加入白汽水。蜂蜜。拌匀即可。





草莓柠檬乳酪汁

【材料】 草莓4个，乳酪200毫升，柠檬半个

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂，放入榨汁机；柠檬切片。
2. 将乳酪、柠檬放入榨汁机，与草莓一起搅打均匀即可。

【功效】 预防面疮，青春痘。



草莓葡萄汁

【材料】 草莓50克，葡萄40克，优酪乳200毫升，蜂蜜少许

【做法】

1. 将草莓洗净，切成小块备用。
2. 将葡萄洗净，去皮，去籽备用。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。



草莓香瓜汁

【材料】 草莓5颗，香瓜半个，冷开水300毫升，果糖3克

【做法】

1. 草莓去蒂，洗净，切小块；香瓜去皮，去籽，切小块。
2. 将所有材料与冷开水一起放入榨汁机中，榨成汁。
3. 再加入果糖调味即可。

【功效】 消暑解渴，增强肾脏功能。



草莓水蜜桃菠萝汁

【材料】 草莓6颗、水蜜桃50克、菠萝80克、冷开水45毫升

【做法】

1. 将草莓洗净；水蜜桃洗净，去皮，去核后切成小块；菠萝去皮，切块。
2. 将所有材料放入榨汁机内搅拌。

草莓芒果香瓜汁

【材料】 草莓80克、芒果2个、香瓜200克、柠檬半个

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂，将芒果和香瓜削皮，去籽，切块；柠檬洗净，切片。
2. 将所有材料放入榨汁机内，榨汁即可。



猕猴桃汁

【材料】 猕猴桃2个、柳橙半个、糖水30毫升、蜂蜜15克

【做法】

1. 将猕猴桃洗净，对切，挖出果肉。
2. 将柳橙洗净，切成块。
3. 将所有材料入榨汁机内，榨汁即可。

猕猴桃菠萝汁

【材料】 猕猴桃2个、菠萝150克、柠檬半个、冷开水240毫升

【做法】

1. 猕猴桃去皮，切成小块；菠萝削皮，切成大小适当的块；柠檬切片。
2. 将所有材料倒入榨汁机内搅打即可。



猕猴桃薄荷汁



【材料】猕猴桃1个、苹果半个、薄荷叶2片

【做法】

1. 猕猴桃削皮，切成四块；苹果削皮，去核，切块。
2. 将薄荷叶洗净，放入榨汁机中搅碎，再加入猕猴桃、苹果块，搅打成汁即可。



猕猴桃柳橙酸奶



【材料】猕猴桃1个、柳橙1个、酸奶130毫升

【做法】

1. 将柳橙洗净，去皮。
2. 将猕猴桃洗净，切开，取出果肉。
3. 将柳橙、猕猴桃果肉及酸奶一起放入榨汁机中，搅打匀即可。

【功效】此饮品具有修护并保养肌肤的功效，可使皮肤洁净白皙。



西红柿的妙用



驱蝇：在室内摆放几盆正在生长的西红柿，可以驱逐苍蝇。

使咸汤变淡：当做成的汤感到咸但又不便加水冲淡时，往汤中放几片西红柿，咸汤便可以变淡。

美百嫩肤：西红柿性微寒，含有大量维生素C。将西红柿捣烂取汁，加入少许白糖，涂于面部等外露皮肤，能使皮肤洁白、细腻。



猕猴桃柳橙奶酪

【材料】 猕猴桃1个、柳橙1个、奶酪130毫升

【做法】

1. 将柳橙洗净，去皮。
2. 猕猴桃洗净，切开，取出果肉。
3. 将柳橙、猕猴桃肉及奶酪一起放入榨汁机中，搅拌均匀即可。

【功效】 修护、保养肌肤，使皮肤白皙。

猕猴桃梨子汁

【材料】 猕猴桃1个、梨子1个、柠檬1个

【做法】

1. 将猕猴桃去皮后切成三块；梨子去皮和果核，切成块；柠檬切片。
2. 将梨子、猕猴桃、柠檬放入榨汁机，一起榨出果汁即可。

【功效】 消除疲劳，改善便秘，帮助排毒。



综合鲜果汁

【材料】 西红柿半个、柳橙1个、葡萄300克

【做法】

1. 将柳橙剖半，榨汁。
2. 将葡萄去皮，去籽；西红柿切小块，放入榨汁机榨汁，以滤网去残渣。
3. 将做法1及做法2的果汁混合拌匀即可。

【功效】 西红柿、柳橙对消除疲劳、恢复体力、清降火气、增进食欲都有效。但胃肠虚弱者不宜多食。





双桃菠萝汁

【材料】 猕猴桃1个、水蜜桃1个、菠萝2片、优酪乳1杯

【做法】

1. 将猕猴桃洗净，去皮，切块备用，将水蜜桃洗净，去皮，去核，切块备用。

2. 将所有材料全部放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 具有美容整肠的功效。



哈密瓜蜂蜜汁

【材料】 哈密瓜220克、蜂蜜30毫升、豆浆180毫升

【做法】

1. 将哈密瓜洗净，去掉皮、籽，切成小块。

2. 在豆浆中加入蜂蜜，倒入榨汁机中搅拌。

3. 将哈密瓜放入榨汁机，搅打成汁即可。

【功效】 利尿、排毒，改善食欲不振。

【特别提示】 哈密瓜是季节性很强的水果，要注意选择食用时间和新鲜度。



哈密瓜奶

【材料】 哈密瓜100克、鲜奶100毫升、蜂蜜5克、矿泉水少许

【做法】

1. 将哈密瓜去皮、籽，放入榨汁机榨汁。

2. 将哈密瓜汁、牛奶放入榨汁机中，加入矿泉水、蜂蜜，搅打均匀即可。



哈密瓜椰奶

【材料】 哈密瓜200克，椰奶40毫升，鲜奶200毫升，柠檬半个

【做法】

1. 将哈密瓜削皮去籽，切丁，柠檬切片。
2. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

哈密瓜柳橙汁

【材料】 哈密瓜40克，柳橙1个，鲜奶90毫升，蜂蜜8毫升，白汽水20毫升

【做法】

1. 将哈密瓜洗净，去皮，籽，切小块。
2. 将柳橙洗净，对半切开。
3. 将哈密瓜、柳橙、鲜奶放入榨汁机内高速搅打3分钟，再倒入杯中，与白汽水、蜂蜜拌匀即可。

哈密瓜柠檬汁

【材料】 哈密瓜250克，柠檬半个，蜂蜜适量

【做法】

1. 将哈密瓜去皮，籽，切块；柠檬洗净，切块。
2. 将哈密瓜与柠檬放入榨汁机榨汁，倒出后加入蜂蜜，拌匀即可。

瓜田李下

【材料】 木瓜100克，哈密瓜150克，雪梨100克，蜂蜜3克，鲜奶240毫升

【做法】

1. 将木瓜、哈密瓜去皮与籽；雪梨去皮去核，切成块状。
2. 将所有材料放入榨汁机中榨汁。



柳橙汁



【材料】 柳橙2个、凉开水30毫升

【做法】

1. 将柳橙洗净，对切后榨成汁。
2. 将柳橙汁及凉开水倒入搅拌杯中。
3. 搅打2分钟即可。

【特别介绍】 选购柳橙时，应选择橙皮颜色黄一些的，因为颜色越黄，营养价值越高。



清爽蜜橙汁



【材料】 柳橙2个、蜂蜜5克

【做法】

1. 将柳橙去皮，切块。
2. 将柳橙放入榨汁机榨汁，再加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

【功效】 帮助减肥，促进肝脏对毒素的分解，预防癌症。



橙汁的妙用



盐味橙汁——补充体力：运动后饮用橙汁，橙汁中丰富的果糖能迅速补充体力，而高达85%的水分更能解渴提神。特别提醒：橙汁榨好后应立即饮用，否则空气中的氧会使其维生素C的含量迅速降低。若加点盐饮用，效果更佳。

橙汁卸妆——深层洁肤：用洗面巾浸透橙汁擦拭面部皮肤，让面部充分吸收5分钟后，用清水洗净，既能卸妆，又可彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤的功效。



粒粒橙雪乳



【材料】 橙子1个，牛奶200毫升

【做法】

1. 将橙子去皮，切块。
2. 将橙子块、牛奶放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

柳橙红葡萄酒汁



【材料】 柳橙半个，红葡萄酒半杯

【做法】

柳橙用榨汁机榨汁，和红葡萄酒一起注入玻璃杯中即可。

【功效】 以多酚效果抑制活性氧。



柳橙柠檬蜂蜜汁



【材料】 柳橙2个，柠檬1个，蜂蜜适量

【做法】

1. 将柳橙洗净，切半，用榨汁机榨出汁，倒出。
2. 将柠檬放入榨汁机中榨成汁。
3. 将柳橙汁与柠檬汁及蜂蜜混合，拌匀即可。

【功效】 预防雀斑，降火解渴。



丰胸美白柳橙汁

【材料】 木瓜200克、优酪乳200毫升、柳橙汁200毫升

【做法】

1. 将木瓜去皮、去籽，切成小块。
2. 将木瓜块与优酪乳、柳橙汁放入榨汁机中，搅打均匀即可。

【功效】 丰胸美白，淡化斑点，健脾润肠。



芒果飘雪

【材料】 芒果1个、冷开水30毫升、糖水50毫升

【做法】

1. 将芒果去皮、核。
2. 将芒果肉放入榨汁机中，加入糖水后，搅拌均匀成雪状。
3. 倒入杯中，注入冷开水，在杯边饰以兰花即可。

【特色介绍】 色泽鲜艳，冰凉解渴。



芒果牛奶

【材料】 芒果100克、哈密瓜200克、牛奶200毫升

【做法】

1. 将芒果去皮，切成小块。
2. 将哈密瓜去皮、籽，切碎。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。



芒果哈密瓜汁

【材料】 芒果150克，哈密瓜150克，鲜奶240毫升

【做法】

1. 将芒果洗净，削皮，去核，备用。哈密瓜削皮，去籽，切大丁。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁。

芒果橘子奶

【材料】 芒果150克，橘子1个，鲜奶250毫升

【做法】

1. 将芒果洗净，去皮，切成小块备用。
2. 将橘子去皮，去籽，撕成瓣。
3. 将所有材料放入榨汁机榨汁。



芒果柠檬汁

【材料】 芒果2个，柠檬半个，蜂蜜少许，凉开水200毫升

【做法】

1. 将芒果去皮，去籽，切成块；柠檬洗净，切片。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁。

芒果葡萄柚酸奶

【材料】 芒果肉200克，葡萄柚半个，酸奶200毫升

【做法】

1. 将葡萄柚去皮，切小块，放入榨汁机中。
2. 放入芒果肉，酸奶，打匀后饮用。



木瓜牛奶

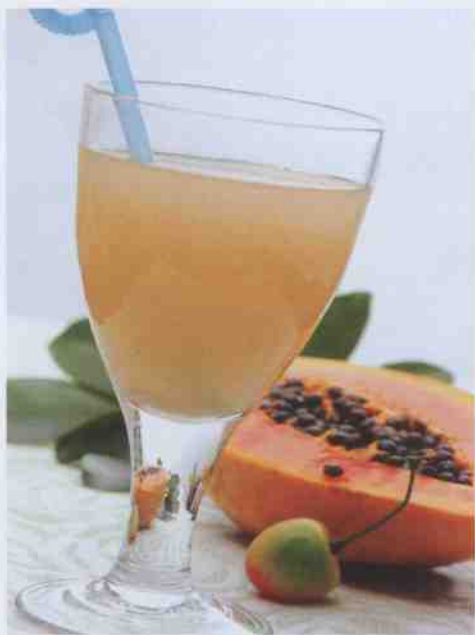


【材料】 木瓜200克，牛奶200毫升，蜂蜜5克

【做法】

1. 将木瓜去皮，籽，切成小块。
2. 将切成小块的木瓜与牛奶，蜂蜜放入榨汁机，搅打均匀即可。

【功效】 使肌肤光滑，还有助消化，润肠的作用。



木瓜蛋奶饮



【材料】 木瓜半个，牛奶200毫升，鸡蛋1个，柠檬1个，蜂蜜少许

【做法】

1. 将木瓜去皮去籽后切块，柠檬挤出汁后备用。
2. 取鸡蛋蛋黄部分备用。
3. 将木瓜、蛋黄以及牛奶放入榨汁机中，榨汁后，加入柠檬汁与蜂蜜，一起搅拌均匀即可饮用。



购果汁饮料应先看果汁含量



依据国家《饮料的分类》规定，果汁含量不低于10%的称为果汁饮料。此外，根据《食品标签通用标准》的规定，食品标签上必须标出果汁饮料、果酒的原果汁含量。因此，当你购买果汁饮料的时候，请先看看标签上的果汁含量是否真如广告中所说的那样，含100%果汁。



木瓜牛奶蛋汁

【材料】 木瓜100克，鲜奶90毫升，蛋黄1个，凉开水60毫升

【做法】

1. 将木瓜洗净，去皮，籽，切成小块备用。
2. 将木瓜及其他材料放入榨汁机内，以高速搅打3分钟即可。

【特别提示】 牛奶具有润肺胃，生津，通便，补虚，解毒等功效。

木瓜哈密瓜汁

【材料】 木瓜200克，哈密瓜20克，鲜奶90克

【做法】

1. 将木瓜，哈密瓜洗净，去皮，去籽，切成小块。
2. 将所有材料放入榨汁机内，以高速搅打2分钟即可。

【特别提示】 体质虚寒及脾胃不好的人，不食用经过冷藏的木瓜为宜。



木瓜柳橙汁

【材料】 木瓜100克，柳橙1个，柠檬半个，酸奶120毫升

【做法】

1. 将木瓜洗净，去皮与籽，切小块；柳橙切半，榨出汁液；柠檬榨出汁。
2. 将木瓜、柳橙汁、柠檬汁、酸奶放入榨汁机里，搅打均匀即可。

【功效】 促进皮肤的新陈代谢，使皮肤保持光滑细腻，抵抗紫外线，防止斑点生成。





木瓜香蕉奶



【材料】 木瓜300克、香蕉2个、牛奶1杯

【做法】

1. 将木瓜洗净，去皮，去籽，切成小块。
2. 香蕉剥去外皮，切成小块。
3. 把木瓜、香蕉、牛奶置于榨汁机内，搅拌约1分钟即可。

【功效】 助消化，解便秘，有美白皮肤之功效。

【特别提示】 依个人口味，可以适当加盐调味。



木瓜综合果汁



【材料】 木瓜100克、香蕉1根、水蜜桃半个、冷开水700毫升

【做法】

1. 将木瓜剥开，去籽，再削去外皮，和去皮的香蕉一起放入榨汁机中，备用。
2. 将水蜜桃削去外皮，切开再去籽，也放入榨汁机中。先加入冷开水300毫升，再盖上杯盖，充分搅拌均匀，最后加入冷开水400毫升，搅拌成果汁即可。



麦片木瓜奶昔



【材料】 麦片1汤匙、木瓜肉60克、脱脂鲜奶100毫升

【做法】

1. 将木瓜肉切成小块。
2. 将所有原材料拌匀倒入榨汁机内。
3. 以慢速搅打2分钟，倒出即可饮用。

【特别提示】 木瓜具有助消脂、消暑解渴、润肺止咳之功效。



柑橘蜜



【材料】 柑橘60克、蜂蜜少许、柠檬1个、冷开水120毫升

【做法】

1. 柑橘去皮、籽，撕成瓣。
2. 将柑橘瓣、冷开水、蜂蜜依次倒入杯中，搅打均匀。

【功效】 预防高血压。

蜜柑汁



【材料】 蜜柑250克、蜂蜜适量、豆浆200毫升

【做法】

1. 将蜜柑去除皮和籽。
2. 将豆浆和蜂蜜、蜜柑倒入，置于榨汁机容杯中，充分混合搅拌2分钟即可。



橘子优酪乳



【材料】 橘子2个、优酪乳250毫升

【做法】

1. 将橘子洗净，去皮、籽，备用。
2. 将橘子放入榨汁机内，榨出汁，加入优酪乳，拌匀即可。

橘子柠檬汁



【材料】 金橘100克、柠檬半个、蜂蜜少许

【做法】

1. 将金橘去皮，对半掰开。
2. 金橘榨成汁后加入柠檬汁、蜂蜜，拌匀即可。



金橘番石榴鲜果汁



【材料】 金橘8个，番石榴半个，苹果50克，蜂蜜少许，冷开水400毫升

【做法】

1. 将番石榴洗净，连籽切块；苹果洗净，去皮、核；金橘洗净切开，都放入榨汁机中。
2. 将冷开水、蜂蜜加入杯中，与上述材料一起搅拌成果泥状，滤出果汁即可。

【功效】 能预防痛风、糖尿病和败血症。



桃子汁



【材料】 桃子2个，蜂蜜适量，牛奶280毫升

【做法】

1. 将桃子洗净，剥掉皮，削下果肉备用。
2. 将牛奶倒入榨汁机容杯中，加入蜂蜜，搅拌均匀。
3. 将削下的果肉放进牛奶中，在榨汁机里搅打约1分半钟。依个人喜好，可加少许柠檬汁调味。



选择饮料时，应有一定的针对性



夏天选择饮料，除了要考虑解渴的目的外，还要考虑身体健康的需要。如要给婴幼儿选择饮料，最好选择矿物质水和维生素含量高的纯天然蔬果汁。儿童则提倡选择蔬果汁饮料，不提倡选择碳酸饮料。老年人选择饮料时，首推的是蔬菜汁，含钙的更好。



蜜桃汁



【材料】 蜜桃2个，梨1个，蜂蜜适量

【做法】

1. 将蜜桃洗净，切开，去核，切成小块。
2. 梨洗净，去皮，核，切成小块，放入榨汁机中，榨成梨汁。
3. 再加入桃肉，蜂蜜，搅匀即可。

【功效】 可活血化瘀，对因过食生冷食物而引起的痛经者更宜。另外，还可增加人体对铁的吸收，对皮肤代谢也有促进作用。

桃子苹果汁



【材料】 桃子1个，苹果1个，柠檬1个

【做法】

1. 将桃子洗净，对切为二，去核；苹果去掉果核，切块；柠檬洗净，切片。
2. 将苹果、桃子、柠檬放进榨汁机中，榨出汁即可。

【功效】 整肠排毒，缓解肾脏病，肝病。

【特别提示】 可以加入适量盐调味。



桃子香瓜汁



【材料】 桃子1个，香瓜200克，柠檬1个

【做法】

1. 将桃子洗净，去皮和核，切块；香瓜去皮和籽，切块；柠檬洗净，切片。
2. 将桃子、香瓜、柠檬放进榨汁机中，榨出果汁。
3. 将果汁倒入杯中即可。

【功效】 缓解便秘，改善肾病，心脏病，还有利尿作用。





水蜜桃优酪乳

【材料】 水蜜桃1个、优酪乳150克、柠檬半个、蜂蜜适量

【做法】

1. 将水蜜桃去皮与核，切小块，放入榨汁机。
2. 将柠檬洗净，切块，放入榨汁机中。
3. 将优酪乳、蜂蜜倒入榨汁机中，与水蜜桃、柠檬搅匀即可。

【功效】 润肠通便，帮助排出体内毒素。



火龙果汁

【材料】 火龙果150克、菠萝50克、冷开水60毫升

【做法】

1. 将火龙果洗净，对半切开后挖出果肉，切成小块。
2. 将菠萝去皮，将果肉切成小块。
3. 把所有材料放入榨汁机内，以高速搅打3分钟即可。



火龙果降压果汁

【材料】 火龙果200克、柠檬半个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将火龙果去皮，切成小块备用。
2. 将柠檬洗净，连皮切成小块。
3. 将所有材料倒入榨汁机，搅打成果汁即可。

【功效】 火龙果可以清热凉血，降低血压和胆固醇。喝火龙果降压汁可以通便利尿，还可预防动脉硬化。



李子鲜果汁

【材料】 新鲜李子2个、柠檬1/4个、冷开水400毫升

【做法】

1. 将李子洗净，削皮，去核；柠檬洗净，切开，去皮，和李子一起放入榨汁机。
2. 再将冷开水倒入，盖上杯盖，充分搅拌均匀，滤掉果渣，倒入杯中即可。

李子牛奶饮

【材料】 李子6个、蜂蜜适量、牛奶少许

【做法】

1. 将李子洗净，去核取肉。
2. 将李子肉、牛奶放入榨汁机中。
3. 再加入蜂蜜，搅拌均匀即可。



李子蛋奶汁

【材料】 李子2个、蛋黄1个、鲜奶240毫升

【做法】

1. 将李子洗净，去籽，切大丁。
2. 将全部材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

荔枝酸奶

【材料】 荔枝8个、酸奶200毫升

【做法】

1. 将荔枝去壳与籽，放入榨汁机中。
2. 倒入酸奶，搅匀后饮用。

【功效】 荔枝富含天然葡萄糖，可以改善贫血、心脏衰弱与肺弱等症状。



荔枝柠檬汁



【材料】荔枝400克、柠檬1/4个、冷开水适量

【做法】

1. 将荔枝去皮及核。
2. 将全部材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】对补血健肺有特殊功效，对血液循环有促进作用。

荔枝番石榴汁



【材料】荔枝350克、柠檬1/4个、番石榴汁20毫升、冷开水适量

【做法】

1. 将荔枝去壳及核。
2. 将全部材料放入榨汁机中榨汁，倒入杯中即可。

【功效】止泻，保护胃肠道。



瓶装果汁质量巧鉴别



饮用变质或劣质果汁会导致疾病，因此，我们在选购果汁时应认真鉴别其质量，具体方法如下：(1)瓶装果汁应汁清、色鲜、无絮状物、无沉淀；(2)瓶装果汁应无气泡，罐装果汁的盖应扁平不凸起；(3)查看包装，确认生产日期和保质期。无正规包装或包装上无厂名、厂址、生产日期和保质期的果汁产品多为假冒伪劣产品，请不要购买。



柠檬汁



【材料】 柠檬2个、蜂蜜30毫升、凉开水60毫升

【做法】

1. 将柠檬洗净，对半切开后榨成汁。
2. 将柠檬汁及其他材料倒入有盖的大杯中。
3. 盖紧盖子摇动10~20下，倒入小杯中即可。

【特别介绍】 口含柠檬片有健胃、祛痰、止痛、消肿的作用。

酸甜柠檬浆



【材料】 柠檬半个、蜂蜜适量、豆浆180毫升

【做法】

1. 将柠檬洗净，横切，放入榨汁机中榨出汁。
2. 将豆浆和蜂蜜倒入榨汁机容杯中搅拌后，再倒入玻璃杯中。
3. 在玻璃杯中加入柠檬汁，混合均匀即可。

【功效】 美容养颜，缓解肩胛酸痛。



纤体柠檬汁



【材料】 柠檬、菠萝、蜂蜜各适量

【做法】

1. 柠檬去皮切片，菠萝去皮切块，用盐水浸泡5分钟。
2. 将柠檬、菠萝块放入榨汁机中榨成汁。
3. 加入蜂蜜一起搅拌均匀即可。

【功效】 柠檬具有止渴生津、祛暑安胎、疏滞、健胃、止痛等功效，高血压、心肌梗塞患者常饮柠檬饮料，对改善症状、缓解病情非常有益。





双果柠檬汁



【材料】 芒果1个、人参果1个、柠檬半个、冷开水100毫升

【做法】

1. 将芒果与人参果洗净，去皮、籽，切小块，放入榨汁机中榨汁。
2. 将柠檬洗净，切成块，放入榨汁机中榨汁。
3. 将柠檬汁与芒果人参果汁、冷开水搅匀即可。



强体果汁



【材料】 鸡蛋1个、柠檬汁10毫升、蜂蜜适量、橙子1个

【做法】

1. 将橙子去皮，洗净；鸡蛋打散备用。
2. 将橙子切成块状。
3. 将所有的原材料放入榨汁机中榨汁，装入杯中即可。

【功效】 柠檬是一种食用和药用价值都极高的水果，具有很强的抗氧化作用。



柠檬柳橙香瓜汁



【材料】 柠檬1个、柳橙1个、香瓜1个

【做法】

1. 将柠檬洗净，切块；柳橙去皮后取出籽，切成可放入榨汁机的大小；香瓜洗净，去籽，切块。
2. 将柠檬、柳橙、香瓜依序放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 滋润皮肤、利尿。



蜜汁榴莲



【材料】 榴莲肉60克、蜂蜜少许

【做法】

1. 先将榴莲肉放入榨汁机中。
2. 再倒入蜂蜜。
3. 加入适量清水后，搅打均匀即可。

榴莲牛奶果汁



【材料】 榴莲100克、水蜜桃50克、蜂蜜少许、鲜牛奶200毫升、冷开水200毫升

【做法】

1. 将榴莲和水蜜桃、蜂蜜倒入榨汁机。
2. 将冷开水倒入，盖上杯盖，充分搅打成果泥状，加入牛奶，调成果汁即可。



甜瓜酸奶汁



【材料】 甜瓜100克、酸奶1瓶、蜂蜜适量

【做法】

1. 将甜瓜洗净，去皮，切块，放入榨汁机榨汁。
2. 加入酸奶、蜂蜜，搅打匀即可。



香瓜豆奶汁



【材料】 香瓜1个、豆奶300毫升、冷开水适量

【做法】

1. 将香瓜去皮，刮除瓜籽，切块备用。
2. 将所有材料放入榨汁机中，搅匀成汁，倒入杯中即可。



香瓜苹果汁



【材料】 香瓜60克、苹果1个、柠檬1个

【做法】

1. 将香瓜洗净，削皮，对切开，去籽，切成小块。
2. 将苹果洗净，去皮与核，切成块。
3. 将准备好的材料倒入榨汁机内榨成汁，加入柠檬汁即可。

【特别介绍】 不但可以美容纤体，改善高血压症状。



杨梅汁



【材料】 杨梅60克、盐少许

【做法】

1. 将杨梅洗净，取其肉放入榨汁机中，搅匀。
2. 将少许的盐与杨梅汁拌匀即可。

【功效】 杨梅汁可以缓解动脉硬化。



变质果汁巧识别



变质果汁一般都具有以下两个特点：

果汁浑浊：果汁浑浊多数由酵母引起酒精发酵造成。贮放果汁的容器如果清洗得不干净，以致酵母被残留下来，就容易出现这种情况。一些耐热性强的霉菌，也是造成果汁浑浊的原因。

打开时有酒味：果汁在高压二氧化碳气的贮藏条件下，不会出现酒精发酵现象，但当二氧化碳浓度降低时，果汁中的酵母就会恢复繁殖能力，而使果汁发酵产生酒精。当你打开果汁时闻到有酒的气味，就说明果汁已经变质了。



柚子汁



【材料】 柚子半个、糖水30毫升、凉开水30毫升

【做法】

1. 将柚子洗净，切块。
2. 将柚子块和其他材料倒入榨汁机中。
3. 搅打1分钟，倒入杯中即可。

【功效】 可消除身体多余脂肪，达到纤体的效果。

沙田柚草莓汁



【材料】 沙田柚100克、草莓20克、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将沙田柚去皮，切成小块。
2. 将草莓洗净，去蒂，切成大小适当的小块。
3. 将材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 草莓、沙田柚都富含维生素C，有助于消除体内的自由基，有延缓衰老的功效，对美白皮肤也有效。



番石榴综合果汁



【材料】 番石榴2个、菠萝30克、蓝姆汁少许、橙子1个、柠檬1个、冷开水少量

【做法】

1. 将番石榴切开，去籽；菠萝去皮，切块；橙去皮，切块；柠檬切片。
2. 将切好的番石榴、菠萝、柠檬、橙子一起放入榨汁机中榨成汁。
3. 加入蓝姆汁、冷开水，搅匀即可。





蜂蜜杨桃汁



【材料】 杨桃1个。蜂蜜少许。冷开水200毫升

【做法】

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

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



杨桃柳橙汁



【材料】 杨桃2个，柳橙1个，柠檬汁，蜂蜜各少许

【做法】

1. 将杨桃洗净，切块，放入半锅水中，煮开后转小火熬煮4分钟，放凉。柳橙洗净，切块，备用。
2. 将杨桃倒入杯中，加入柳橙和辅料一起调匀即可。

【功效】 生津、止咳、化痰，顺气润肺。



杨桃香蕉奶饮



【材料】 杨桃1个，牛奶200毫升，香蕉半根，柠檬半个

【做法】

1. 将杨桃洗净，切成小块。香蕉去皮，切成丁，柠檬切片。
2. 将杨桃、香蕉、柠檬、牛奶放入榨汁机中，搅打均匀即可。

【功效】 美白肌肤，消除皱纹。



樱桃牛奶



【材料】 樱桃10颗。低脂牛奶200毫升，蜂蜜少许

【做法】

1. 将樱桃洗净，去核，放入榨汁机中，倒入牛奶与蜂蜜。
2. 搅匀后饮用。

樱桃鲜果汁



【材料】 樱桃8颗，菠萝50克，柠檬1个，蜂蜜10克，冷开水400毫升

【做法】

1. 将樱桃、柠檬、菠萝洗净，去皮、去核（籽），放入榨汁机中。
2. 加入冷开水、蜂蜜，榨汁即可。



美颜柿子汁



【材料】 柿子1个，水蜜桃1个

【做法】

1. 将水蜜桃和柿子洗净，去掉水蜜桃的核，再将其切成小块，柿子去皮、籽。
2. 将水蜜桃和柿子一起放入榨汁机中榨汁。

柿子柠檬汁



【材料】 柿子3个，柠檬半个，水240毫升，果糖少许

【做法】

1. 柿子去皮、去籽，切丁，柠檬去皮，切小块。
2. 将上述材料放入榨汁机中，以高速搅打2分钟，加入果糖，拌匀即可。



柿子鲜果汁



【材料】 柿子1个、杨桃1个、柠檬1/4个、冷开水600毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将柿子洗净，去皮并去籽，切块状；杨桃洗净，切小块；将柠檬洗净，切开，去皮，备用。

2. 将所有备好的水果放入榨汁机中，先加入冷开水300毫升，后加蜂蜜，盖上杯盖充分搅拌，最后加入冷开水300毫升，调成果汁即可。



姜汁甘蔗汁



【材料】 甘蔗200克、姜15克

【做法】

1. 甘蔗去皮，切成小块；姜洗净，切小块，一同放入榨汁机中榨成汁。

2. 将果汁倒入杯中，放入微波炉加热即可。

【功效】 促进新陈代谢，帮助肠道蠕动，提升人体免疫力。

【提示】 痛经者不适合饮用。



果汁、果汁饮料和水果饮料的区别



果汁是指经过各种方法将水果加工制成未经发酵但能发酵的汁液。

果汁饮料是指在果汁（或浓缩果汁）中加入水、糖液、酸味剂等调制而成的清汁或浑汁制品，果汁含量不低于10%，如橙汁饮料、菠萝汁饮料、苹果汁饮料等。

水果饮料是指在果汁（或浓缩果汁）中加入水、糖液、酸味剂等调制而成的清汁或浑汁制品，成品中果汁含量不低于5%，如橘子饮料、菠萝饮料等。



金色嘉年华



【材料】 苹果200克、柠檬30克、芒果350克、生姜3片

【做法】

1. 先将苹果去皮、核，柠檬切片，芒果去核、切片。
2. 将以上果肉一起放入榨汁机中，搅匀即可。

【提示】 芒果带湿毒，患有皮肤病或肿瘤者，应避免进食。

金色组曲



【材料】 香蕉100克、橙子150克、苹果200克、蜂蜜少许

【做法】

1. 先将苹果去皮与核，切块，浸于盐水中备用。
2. 将橙子切成块。
3. 将所有材料放入榨汁机中，搅匀即可。

【功效】 可治缺铁性贫血。



蜜汁枇杷综合汁



【材料】 枇杷150克、香瓜50克、菠萝100克、蜂蜜10毫升、凉开水150毫升

【做法】

1. 将香瓜洗净，去皮，切成小块；菠萝去皮，切成块。
2. 将枇杷洗净，去皮。
3. 将蜂蜜、水和准备好的材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 美白消脂，润肤丰胸，是纤体的最佳饮品之一。



三果综合汁



【材料】 无花果1个，猕猴桃1个，苹果1个

【做法】

1. 将无花果洗净，去皮，对切为二；猕猴桃洗净，去皮，切块；苹果洗净，去核，切块。
2. 将材料放入榨汁机中，搅打出果汁即可。



桑葚猕猴桃奶



【材料】 桑葚80克，猕猴桃1个，牛奶150毫升

【做法】

1. 将桑葚洗净，猕猴桃洗净，去皮，切块。
2. 将桑葚、猕猴桃放入榨汁机内，加入牛奶，搅拌均匀即可。

【功效】 猕猴桃含有丰富的维生素C，有延缓衰老的作用。



山楂草莓汁



【材料】 山楂50克，草莓40克，柠檬1/3个，冷开水适量

【做法】

1. 将山楂洗净，装入纱布袋中，入锅，加清水300毫升，用大火煮开，再转小火煮30分钟，放凉备用。
2. 把草莓、柠檬、山楂、冷开水放入榨汁机内，搅打2分钟，即可成汁。

【功效】 瘦小腹、美白润肤。

圣女果芒果汁

【材料】 圣女果200克，芒果1个

【做法】

1. 将芒果洗净，去皮，核，切成小块。
2. 将圣女果洗净，去蒂，切成块。
3. 将所有材料倒入榨汁机内，搅打成汁即可。

石榴苹果汁

【材料】 石榴，苹果，柠檬各1个

【做法】

1. 剥开石榴的皮，取出果实；将苹果洗净，去核，切块。
2. 将苹果、石榴、苹果、柠檬顺序交错地放进榨汁机，榨成汁即可。

双瓜汁

【材料】 香瓜1个，哈密瓜1/8个，柠檬1/4个，冷开水适量

【做法】

1. 香瓜去皮，去籽，切块；哈密瓜去皮，切小丁；柠檬压汁，备用。
2. 将全部材料放入榨汁机中，榨汁即可。

酸甜葡萄菠萝奶

【材料】 白葡萄50克，柳橙1/3个，菠萝150克，鲜奶30毫升，蜂蜜30克

【做法】

1. 将白葡萄洗净，去皮，去籽。
2. 将柳橙洗净，切块后；菠萝去皮，切块。
3. 将所有材料放入榨汁机内，以高速搅打90秒，倒入杯中即可。

Part 2 蔬菜汁



Shucaizhi



蔬菜汁不仅色彩鲜艳、易于制作，而且营养丰富、味道可口，正日渐成为人们喜爱的保健饮品。蔬菜汁的做法很简单，将蔬菜清洗后切成小片，放入榨汁机中榨汁即可。需要注意的是，蔬菜一定要认真清洗，茎类蔬菜用刷子刷洗，能削皮的蔬菜尽量去皮。榨汁时可根据蔬菜的不同特点来处理，如西红柿等皮厚的蔬菜可以加点糖，糖的渗透力很强，能促使菜汁流出；对芹菜、萝卜等纤维比较粗的蔬菜，要先切碎，再放入榨汁机中；而对于那些味道带点苦涩的蔬菜，榨成汁饮用时，不妨加点果汁、酸奶或蜂蜜，这样味道会更好。

青瓜汁

【材料】青瓜300克，柠檬50克，冷开水适量

【做法】

1. 将青瓜洗净，去蒂，切碎，稍焯水备用；柠檬洗净切片。
2. 将青瓜与柠檬一起放入榨汁机内，加少许冷开水，榨成汁即可。

【特别介绍】青瓜具有清热、解暑、利尿的功效，用青瓜来敷皮肤，可润肤、去皱。这款饮品具有美容纤体的功效。



青瓜蜜饮



【材料】 青瓜100克，冷开水150毫升，蜂蜜适量

【做法】

1. 将青瓜切丝，放入沸水中焯烫，备用。
2. 将青瓜丝、冷开水放入榨汁机中，搅拌成汁，再加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

【功效】 防止浮肿，预防胃溃疡和十二指肠溃疡。

青瓜芹菜蔬菜汁



【材料】 青瓜1根，芹菜半根

【做法】

将青瓜去蒂，和芹菜都切成纵长型，放入榨汁机中，榨成汁即可。

【特别介绍】 对于肾脏病患及肠胃较弱者，为了避免生食蔬果，食用前需先以沸水焯烫，再打成汁饮用。一般人则可将青瓜洗净直接打成蔬菜汁。



青瓜汁的保健功效



青瓜汁具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化的功效，还可增强记忆力、预防牙龈损坏及牙周病。青瓜所含的许多元素都是头发和指甲所需要的，所以青瓜汁还能预防头发脱落和指甲劈裂。青瓜汁含脂肪和糖较少，是比较理想的纤体饮料。



西红柿汁



【材料】 西红柿220克，盐少许，冷开水220毫升，柠檬半个

【做法】

1. 将西红柿洗净，切小块状；柠檬切片，榨成汁。
2. 在榨汁机杯中放入冷开水、盐及西红柿，搅拌成汁。
3. 将做好的西红柿汁用过滤器过滤，再加入少许柠檬汁调味即可。

西红柿蜂蜜汁



【材料】 西红柿2个，蜂蜜30毫升，冷开水50毫升

【做法】

1. 将西红柿洗净，去蒂后切成小块。
2. 将西红柿及其他材料放入榨汁机中，以高速搅打1分半钟即可。

【特别提示】 西红柿性微寒，因其味甘酸，故有健胃消食的作用，但肠胃虚寒、易腹泻者不宜多吃。



西红柿牛奶



【材料】 西红柿2个，牛奶90毫升，蜂蜜30毫升，冷开水100毫升

【做法】

1. 将西红柿洗净，去蒂后切成小块。
2. 将西红柿及其他材料放入榨汁机内，高速搅打40秒即可。

【特别介绍】 西红柿含大量的维生素C和西红柿红素，这两大营养成分是美容瘦身的重要因素。





西红柿优酪乳

【材料】 西红柿100克。优酪乳300毫升

【做法】

1. 将西红柿洗净，去蒂，切小块。
2. 将切好的西红柿和优酪乳一起放入榨汁机内，搅拌均匀即可。

【特别提示】 用西红柿汁洗脸可以消除小皱纹。但是风湿及皮肤病患者应少吃西红柿，以免旧疾复发。



西红柿洋葱汁

【材料】 西红柿1个。洋葱100克。冷开水300毫升。黑糖少许

【做法】

1. 在西红柿的底部以刀轻割十字，入沸水氽烫后去皮。
2. 将洋葱切片，泡入冰水中约3分钟，沥干水分备用。
3. 将西红柿、洋葱及冷开水、黑糖放入榨汁机内，榨成汁即可。



西红柿芹菜汁

【材料】 西红柿2个。芹菜100克。柠檬1个

【做法】

1. 将西红柿洗净，切成小块。
2. 将芹菜洗净，切成小段；柠檬切片。
3. 将所有材料放入榨汁机内，榨出汁，拌匀即可。

【功效】 芹菜可以改善神经质，和西红柿一起制成的果汁具有解毒和强化肝功能的作用。



西红柿双芹汁

【材料】 西红柿2个、芹菜20克、水芹20克

【做法】

1. 将西红柿、芹菜洗净，切成小块；水芹洗净，切成小段。
2. 将所有材料放入榨汁机，榨汁即可。

西红柿鲜蔬汁

【材料】 西红柿150克、西芹2条、青椒1个、柠檬1/3个、矿泉水1/3杯

【做法】

1. 西红柿洗净，切块；西芹、青椒洗净，切片；柠檬切片。
2. 将西红柿、西芹、青椒、柠檬、矿泉水放入榨汁机内，调匀即可。



西红柿豆腐汁

【材料】 西红柿1个、芹菜30克、嫩豆腐100克、蜂蜜2大匙、柠檬半个、凉开水250毫升

【做法】

1. 将西红柿洗净，切成大小适当的块。
2. 将芹菜洗净，切段；豆腐切块；柠檬切片，将所有材料加水榨汁即可。

西红柿柠檬汁

【材料】 西红柿300克、芹菜100克、柠檬半个、冷开水250毫升

【做法】

1. 将西红柿洗净，去皮，切块；芹菜洗净，切段；柠檬切片。
2. 将所有材料倒入榨汁机内，加冷开水，搅打2分钟即可。



芹菜柠檬汁



【材料】 西红柿400克、芹菜1棵、柠檬1个、冷开水240毫升

【做法】

1. 西红柿洗净，切丁。
2. 芹菜洗净，切成小段；柠檬洗净，切成片。
3. 将所有的材料放入榨汁机内，搅拌2分钟即可。

【特别介绍】 西红柿具有抗癌作用，还具有清热、消食、生津、利尿等功效。



芹菜汁



【材料】 芹菜1棵

【做法】

将芹菜去叶，太粗的茎要纵向对半切开，再切成小段。放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 静心宁神，活血化瘀。



制作蔬菜汁的注意事项

一般来说，能生食的蔬菜皆可榨汁饮用，但像豆角、土豆等不能生食的蔬菜则不宜采用。

制作时应注意将蔬菜清洗干净，以避免由此带来的肠道疾病。

蔬菜汁一定要现榨现饮，避免营养成分流失和细菌的滋生。

蔬菜汁不能完全替代蔬菜，但可作为辅助饮品，也可以作为特殊人群（婴儿、老年人等）补充蔬菜的需要。



芹菜柠檬汁



【材料】 芹菜80克、生菜40克、柠檬1个、蜂蜜少许

【做法】

1. 将芹菜洗净，切段。
2. 将生菜洗净，撕成小片；柠檬洗净后连皮切成三块。
3. 将准备好的材料放入榨汁机内，榨出汁，加入蜂蜜拌匀即可。

【功效】 芹菜可以降火去热，降血压，这款饮品可预防动脉硬化。

双芹菠菜蔬菜汁



【材料】 芹菜100克、胡萝卜100克、西芹20克、菠菜80克、柠檬汁少许、冷开水250毫升

【做法】

1. 将西芹、菠菜洗净，均切成小段；芹菜、胡萝卜削皮，切成小块。
2. 将上述所有材料放入榨汁机中，榨出汁，加入柠檬汁、冷开水拌匀即可。



胡萝卜汁



【材料】 胡萝卜1个、冰块200克

【做法】

1. 将胡萝卜洗净去皮，切成条状。
2. 将切好的萝卜条放在冰水中浸泡半小时。
3. 将浸泡好的萝卜条放入榨汁机中榨成汁，再加入冰块即可。

【功效】 胡萝卜汁含有丰富的胡萝卜素、类胡萝卜素等营养成分，能够缓解体内积水和身体浮肿等症状。





胡萝卜甜椒汁

【材料】 胡萝卜1个、红色甜椒半个、柳橙半个

【做法】

1. 将胡萝卜去蒂，切成细长条型；红色甜椒去蒂和籽。
2. 将柳橙去皮，切成梳子型，和备好的材料一起放入榨汁机中榨成汁即可。

【功效】 美肤、缓解压力、预防感冒。



胡萝卜南瓜牛奶

【材料】 胡萝卜80克、南瓜50克、脱脂奶粉20克、冷开水200毫升

【做法】

1. 南瓜去皮，切块蒸熟。
2. 胡萝卜去皮，切小丁；脱脂奶粉用水调开。
3. 将所有材料放入榨汁机中，搅拌2分钟即可。

【功效】 此饮品对降低血糖有很好的效果。



萝卜汁

【材料】 白萝卜50克、蜂蜜20克、醋适量、冷开水350毫升

【做法】

1. 将白萝卜去皮，切成丝，备用。
2. 将白萝卜、蜂蜜、醋倒入榨汁机中，加冷开水搅打成汁即可。

【功效】 抗癌排毒、润肺止渴。

【特别提示】 体质虚弱、畏寒、有习惯性腹泻者不宜饮用。



白萝卜姜汁

【材料】 白萝卜半根、姜30克、蜂蜜少许

【做法】

1. 将白萝卜与姜洗净，去皮磨碎，用纱布过滤汁液。
2. 将汁液倒入杯中，加入蜂蜜拌匀即可。

菠菜汁

【材料】 菠菜100克、凉开水50毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将菠菜洗净，切成小段。
2. 将菠菜放入榨汁机中，倒入凉开水搅打。榨成汁后，可加蜂蜜调味。



菠菜优酪乳

【材料】 菠菜100克、西红柿150克、低脂优酪乳100克、柠檬汁10毫升

【做法】

1. 将菠菜、西红柿洗净，切成适当大小的块。
2. 将上述材料放入榨汁机，榨成汁即可。

菠菜胡萝卜汁

【材料】 菠菜100克、胡萝卜50克、包菜2片、西芹60克

【做法】

1. 菠菜洗净，去根，切成段；胡萝卜洗净，去皮，切块；包菜洗净，撕成块；西芹洗净，切成段。
2. 将准备好的材料一起榨汁即可。



菠菜黑芝麻牛奶汁

【材料】 菠菜1根、黑芝麻10克、牛奶半杯、蜂蜜少许

【做法】

将菠菜洗净，去根，和其他的材料一起放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 此饮品可预防癌症、动脉硬化等疾病。

苦瓜汁

【材料】 苦瓜50克、柠檬半个、姜7克、蜂蜜适量

【做法】

1. 将苦瓜洗净，去籽，切小块备用；柠檬去皮，切小块；姜洗净，切片。

2. 将苦瓜、柠檬和姜倒入榨汁机中，加水搅打成汁。

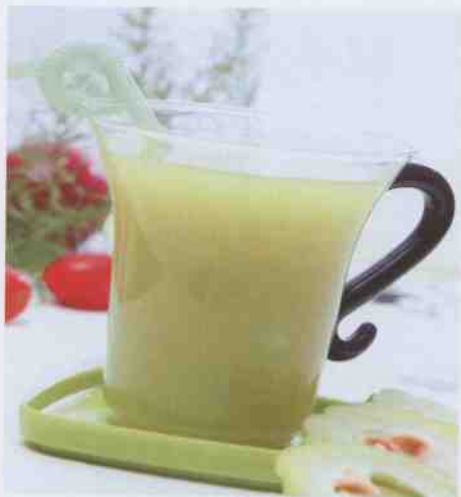
3. 加入蜂蜜调匀，倒入杯中即可。

【功效】 清肝解毒、抗氧化、防癌。



减肥别把蔬菜汁当主菜

有些减肥的女性将蔬菜汁作为主要菜肴饮用，其实，这种做法并不科学。食品专家说，蔬菜汁可能会影响唾液中消化酶的分泌，因为咀嚼作用不单是嚼烂蔬菜，更重要的是通过咀嚼的手段使含在唾液中的消化酶充分混合在汁液里，所以减肥时蔬菜汁只能辅助饮用。



苦瓜蜂蜜姜汁

【材料】 苦瓜50克，柠檬半个，姜7克，蜂蜜适量

【做法】

1. 将苦瓜洗净，对剖为二，去籽，切小块备用。
2. 将柠檬去皮，切小块；姜洗净，切片。
3. 将苦瓜、姜、柠檬交错放进榨汁机，榨出汁，最后加入蜂蜜调匀即可。

苦瓜芦笋汁

【材料】 苦瓜60克，绿芦笋80克，蜂蜜少许，冷开水200毫升

【做法】

1. 将苦瓜与芦笋洗净，切小块，放入榨汁机中。
2. 倒入冷开水与蜂蜜，搅匀饮用。

【功效】 苦瓜具有清热退火、明目解毒的功效；芦笋有降火气，改善青春痘与面疱的功效。



包菜汁

【材料】 包菜2片

【做法】

将包菜洗净，切成4~6等份，把叶片卷起来放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 预防感冒、保持肌肤健康，消除便秘。





包菜水芹汁



【材料】 包菜1片、水芹3棵

【做法】

将包菜洗净，切成4~6等份。包裹水芹，放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 帮助消化，消除胃胀。



包菜胡萝卜汁



【材料】 包菜1片、胡萝卜半根、柠檬汁10毫升

【做法】

1. 将包菜洗净，切成4~6等份；胡萝卜切成细长条。

2. 将上述备好的材料放入榨汁机中榨成汁。

3. 加入柠檬汁即可。

【功效】 保持肌肤健康，预防口腔炎。



包菜花椰菜汁



【材料】 包菜2片、花椰菜50克

【做法】

1. 将包菜切成4~6等份，花椰菜分成小朵。

2. 将备好的材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 排除活性氧，预防生活习惯病和癌症。

包菜蔬菜混合汁

【材料】 包菜1片，青瓜半根，甜椒1/4个

【做法】

1. 将包菜洗净，切成4~6等份；青瓜洗净，纵向对半切开；将甜椒去籽和蒂。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁。

芦笋蔬菜汁

【材料】 芦笋50克，香菜10克，洋葱15克，红糖2大匙

【做法】

1. 将芦笋切丁，放入开水中焯熟捞起；香菜洗净，切段；洋葱洗净，切丁。
2. 将所有材料倒入榨汁机内，加水，搅打成汁即可。

芦笋西红柿汁

【材料】 芦笋300克，西红柿半个，鲜奶200毫升，冷开水适量

【做法】

1. 将芦笋洗净，放入榨汁机中榨汁；西红柿去皮，切小块备用。
2. 将西红柿和冷开水放入榨汁机中，搅匀，加入芦笋汁，鲜奶，调匀即可。

西兰花萝卜汁

【材料】 西兰花100克，胡萝卜80克，柠檬汁100毫升，蜂蜜少许

【做法】

1. 将西兰花、胡萝卜洗净，切适当大小，放入榨汁机中，榨出汁液。
2. 加柠檬汁，蜂蜜，拌匀即可。

西兰花西红柿汁

【材料】 西兰花100克、小西红柿10个、包菜50克、柠檬汁100毫升

【做法】

1. 将西兰花、小西红柿、包菜洗净，切适当大小，放入榨汁机中，榨出汁液。
2. 加柠檬汁拌匀饮用。

【功效】 消除体内脂肪，瘦身减肥。

花椰菜西红柿汁

【材料】 西兰花100克、西红柿100克、柠檬半个

【做法】

1. 将各种材料洗净，切成大小适量的块。
2. 将准备好的材料放入榨汁机内，榨成汁。
3. 将柠檬压汁后倒入杯中，拌匀饮用。

【功效】 消除体内多余脂肪，瘦身纤体。



蔬菜汁有增白作用



日本科学家最近通过动物实验发现，蔬菜汁能够抑制黑色素的生成，从而对皮肤起到增白作用。胡萝卜、西红柿以及各种蔬菜中所包含的红、黄、橙等各种色素可抑制黑色素的生成，其功效远远高于增白化妆品使用的脂质——熊果苷（对苯二酚葡萄糖苷）。类胡萝卜素等色素被肠吸收后，会输送到皮肤里去。经常饮用蔬菜汁可以使皮肤保持美白状态。



花椰菜胡萝卜汁

【材料】 青花椰菜100克，胡萝卜80克，柠檬半个，蜂蜜少许

【做法】

1. 将青花椰菜洗净，切成小块备用。
2. 将胡萝卜洗净，去皮，切成块；柠檬切片。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 深色蔬菜的营养成分可以改善眼疲劳。

南瓜汁

【材料】 南瓜100克，椰奶50毫升，红砂糖10克，冷开水350毫升

【做法】

1. 将南瓜去皮，切丝，用水煮熟后捞起沥干。
2. 将所有材料放入榨汁机内，加冷开水，搅打成汁即可。

【功效】 排毒，预防脱发，防止便秘。



南瓜豆浆汁

【材料】 南瓜60克，豆浆3/4杯，果糖适量

【做法】

1. 将南瓜去籽，切成小块，排列在耐热容器上，盖上保鲜膜，放入微波炉，加热1分半钟，直至变软。
2. 南瓜冷却后去皮，与豆浆一起放入榨汁机中，搅拌后添加果糖即可。

【功效】 预防癌症和动脉硬化等疾病。





黄金南瓜豆奶汁

【材料】 南瓜80克、蛋黄1个、豆浆150毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将南瓜削皮、去籽，切成薄片，放进微波炉中，加热3分钟后取出，放凉备用。
2. 所有材料放入榨汁机中榨成汁，倒入杯中，加入蜂蜜调匀即可。

【功效】 此汁含优质蛋白质，能有效延缓衰老。



芦荟汁

【材料】 鲜芦荟200克

【做法】

1. 将芦荟洗净，去外皮及刺。
2. 放入榨汁机中榨成汁即可。

【功效】 清热去疮，排毒通便，美容润肤。



百合汁

【材料】 鲜百合100克、姜15克、椰奶30毫升、冷开水350毫升、冰糖若干

【做法】

1. 将百合洗净，用热水煮熟后以冷水浸泡片刻，沥干备用。
2. 将百合、姜、椰奶与冰糖倒入榨汁机中，加入冷开水，搅打成汁。
3. 将果菜汁倒入杯中即可。

【功效】 润肺止咳，增强免疫力。



毛豆汁



【材料】 毛豆80克、椰奶30毫升

【做法】

1. 将毛豆去壳取豆，洗净，煮熟后捞起，以冰水浸泡片刻，沥干备用。
2. 将毛豆倒入榨汁机中，加冷开水搅打成汁，再加入椰奶，调拌均匀即可。

苋菜汁



【材料】 苋菜200克、冷开水少许

【做法】

1. 将苋菜洗净，切段备用。
2. 将苋菜和冷开水放入榨汁机中榨成汁，滤出菜渣，即可。



生菜芦笋汁



【材料】 生菜叶6块、芦笋4根、柠檬汁少许

【做法】

1. 将生菜叶洗净，切碎；芦笋洗净，切段。
2. 将生菜叶和芦笋榨汁，滤渣后倒入杯中。最后加入柠檬汁，拌匀即可。

黄花菠菜汁



【材料】 黄花菜60克、菠菜60克、葱白60克、蜂蜜30克、冷开水80毫升

【做法】

1. 将黄花菜洗净；葱白、菠菜洗净，切段。
2. 将所有材料放入榨汁机中，以高速搅打40秒钟即可。



姜香冬瓜露



【材料】 冬瓜100克、姜片50克、凉开水300毫升、蜂蜜1大匙

【做法】

1. 将冬瓜洗净，去皮，切成小块。
2. 将切好的冬瓜放入榨汁机内，加入凉开水、姜片，搅打成汁。
3. 加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

【特别介绍】 这道蔬果汁具有利水消肿的功效，胃肠敏感者饮用容易引起腹泻。因此不可加入太多的蜂蜜。



大蒜胡萝卜汁



【材料】 大蒜1瓣、胡萝卜1根、芹菜1根、冷开水少许

【做法】

1. 大蒜去皮；胡萝卜去皮，切块；芹菜洗净，切小段备用。
2. 所有材料放入榨汁机中，榨成汁，倒入杯中即可。

【功效】 在感冒初期若能及时饮用一杯大蒜胡萝卜汁，感冒可能立即痊愈。



蔬菜汁可遏制青春痘



许多青年女性起了痘痘以后，习惯选择一些外用药，如皮炎平等。但是，许多皮肤外用药中多含有激素，会刺激皮脂腺增生，时间一长，痘痘反而会生长得更加旺盛。其实，治痘痘最好用食疗方法。寻常性痤疮是由肺、胃实热所致，有两种蔬菜汁可辅助治疗这种青春痘：雪梨芹菜汁（取芹菜100克、西红柿1个、雪梨150克、柠檬半个，混合榨汁）和胡萝卜芹菜汁（取中等大小胡萝卜和洋葱各1个，芹菜150克，混合榨汁）。



牛蒡芹菜汁



【材料】 牛蒡2根、芹菜2根、蜂蜜少许、冷开水200毫升

【做法】

1. 将牛蒡洗净、去皮、切块备用。
2. 将芹菜洗净、去叶后备用。
3. 将上述材料与冷开水一起放入榨汁机中。榨汁后，加入蜂蜜，拌匀即可饮用。

【功效】 此汁对于因长期便秘引起的肥胖有很显著的疗效。

马铃薯莲藕汁



【材料】 马铃薯80克、莲藕80克、蜂蜜20克

【做法】

1. 将马铃薯及莲藕洗净，去皮煮熟，待凉后切小块。
2. 将所有材料放入榨汁机中，以高速搅打40秒钟即可。



青椒蔬菜混合汁



【材料】 青椒1个、芹菜30克、油菜1根、柠檬汁少许

【做法】

1. 将青椒去蒂和籽，纵向切成4等份。
2. 将芹菜洗净，切成小段，与油菜、青椒一起放入榨汁机搅拌，再加柠檬汁拌匀即可。

【功效】 预防癌症或动脉硬化。





甜椒综合汁



【材料】 红甜椒70克、黄甜椒70克、青椒70克、凉开水100毫升

【做法】

1. 将红甜椒、黄甜椒及青椒洗净，去蒂，去籽，切小块。
2. 将所有材料放入榨汁机中，以高速搅打2分钟即可。

【特别提示】 辣椒不要选用太辣的，可适当加入糖以减少辣味。



油菜绿色蔬菜汁



【材料】 油菜1根、包菜叶2片、芹菜1根、柠檬汁少许

【做法】

1. 将包菜洗净，切成4~6等份，包入洗净的芹菜，放入榨汁机。
2. 将油菜也放入榨汁机中，再加柠檬汁拌匀即可。

【功效】 预防骨质疏松症，保持骨骼健康。



双西青瓜汁



【材料】 西生菜200克、西兰花60克、青瓜1条

【做法】

1. 将西生菜、西兰花分别洗净，青瓜洗净后切块。
2. 将所有原材料放入榨汁机中，榨出汁即可。

【功效】 美白皮肤，增强肝脏的解毒能力，提高身体免疫力。

胡萝卜芹菜汁



【材料】 胡萝卜500克。芹菜200克。包菜100克。冷开水30毫升。柠檬汁少许

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切块。芹菜连叶洗净；包菜洗净，切小片备用。
2. 将除柠檬汁外的所有材料放入榨汁机中，搅打成汁，滤渣，倒入杯中。
3. 在蔬菜汁加入柠檬，调匀即可。



五色蔬菜汁



【材料】 芹菜30克。包菜30克。鲜香菇1朵。胡萝卜30克。马铃薯30克。蜂蜜15克

【做法】

1. 将芹菜洗净，摘去叶片，切段；包菜洗净，切片；鲜香菇洗净，切小块；胡萝卜、马铃薯去皮，切块，备用。
2. 将马铃薯与鲜香菇用热水煮熟后捞出，沥干，静待冷却。
3. 将全部材料与蜂蜜倒入榨汁机中，加冷开水搅打成汁，倒入杯中即可。



五行蔬菜汁



【材料】 包菜30克。西红柿30克。海带30克。鲜香菇1朵。豆腐30克。冷开水350毫升

【做法】

1. 将包菜、西红柿、海带、鲜香菇和豆腐洗净，均切小块，备用；包菜和香菇用开水氽烫熟。
2. 将全部材料倒入榨汁机中，加冷开水搅打成汁，倒入杯中即可。



Part ③ 蔬果汁



Shuguo zhi



蔬果汁营养丰富，若经常饮用，不仅可以为人体提供各种必需的营养物质，还可以全面改善人体的健康状况，起到健身、减肥及养颜的作用。喝新鲜蔬果汁是时下最流行的一种健康饮食方法。

鲜蔬果汁是以新鲜蔬菜、水果为原料，经过洗净、消毒、切碎、压榨而获取的汁液。营养学家和医学家的试验报告表明，新鲜蔬果汁中含有人体所需要的矿物质、维生素、蛋白质、叶绿素、氨基酸、糖类、果胶和胡萝卜素等成分；蔬果汁独有的色、香、味能刺激食欲，促进消化，增进健康。鲜蔬果汁中的营养成分易被人体吸收，因为经过加热煮熟的蔬菜，所含的许多营养成分会流失或受损，而直接饮用蔬果汁则能有效地减少营养成分的丢失。

菠菜果汁

【材料】 菠菜300克、圣女果100克、木瓜半个

【做法】

1. 将菠菜洗净，切除根部，其余部分切段。
2. 将圣女果、木瓜洗净，切块备用。
3. 将所有材料放入榨汁机内，高速搅拌均匀即可。

【功效】 菠菜含有丰富的维生素C和铁，有养血补血、清热润燥的功效。



菠菜橘汁



【材料】 菠菜200克，橘子1个，苹果20克，柠檬半个，蜂蜜2大匙，冷开水240毫升

【做法】

1. 将菠菜洗净，择去黄叶，切成小段。
2. 橘子剥皮，撕成瓣；苹果去皮去核，切成小块；柠檬去皮，切成小块。
3. 将各种材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】 预防心脏病。



菠菜荔枝汁



【材料】 菠菜60克，荔枝10粒，冷开水30毫升

【做法】

1. 将菠菜洗净，切小段备用。
2. 荔枝去皮及核，放入榨汁机中，加入菠菜和冷开水，打匀成汁，倒入杯中即可。

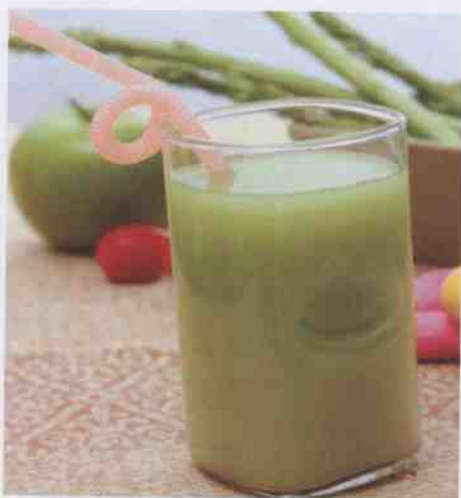
【功效】 菠菜里含有丰富的铁质，叶酸，维生素A、维生素C，可以预防贫血。



利用蔬果汁减肥要注意营养

一般人瘦身减肥时都爱吃生菜沙拉，这可能是基于蔬菜热量低，有助于健康、美容的原因；此外，不必吃太多就能让肚子有饱足感。其实，光食用蔬菜沙拉或果汁，身体对营养的摄取量是不够的，蛋白质、脂肪、糖分等营养成分严重不足。

瘦身最有效的方法是，抑制糖分的摄取，全面降低热量，但也别忘记要吸收足够的蛋白质，然后再饮用蔬果汁，补充维生素及矿物质。



菠菜苹果汁



【材料】 菠菜200克，苹果1个，柳橙1个

【做法】

1. 将菠菜洗净，择去黄叶。
2. 将苹果洗净，对切后去核，切成小块，柳橙洗净，切成小块。
3. 将准备好的材料放入榨汁机内，榨成汁即可。

【功效】 菠菜、苹果富含铁质与钙质，可有效改善贫血症状。

菠菜樱桃汁



【材料】 菠菜40克，樱桃5粒，蜂蜜适量

【做法】

1. 将菠菜洗净，折成小段，汆烫后捞起，冲凉备用，将樱桃洗净，对切，去籽。
2. 将菠菜、樱桃与蜂蜜倒入榨汁机中，加350毫升冷开水，搅打成汁。
3. 将果菜汁倒入杯中即可。

【提示】 菠菜的茎比叶子更有营养，榨汁时不要丢掉。



菠菜胡萝卜汁



【材料】 菠菜120克，胡萝卜60克，苹果半个

【做法】

1. 将菠菜洗净，切成小段备用。
2. 将胡萝卜、苹果洗净，去皮，切成块。
3. 将所有果菜放入榨汁机内，榨成汁即可。

【功效】 菠菜含有丰富的铁、叶酸，苹果含有丰富的维生素C，均可以促进铁质的吸收。



菠菜菠萝牛奶



【材料】 菠菜1小把、菠萝1片、低脂鲜奶200毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将菠菜洗净、切段；菠萝切小片，放入榨汁机中。
2. 倒入牛奶与蜂蜜，拌匀后饮用。

【功效】 菠菜与牛奶富含钙质，加上菠萝与牛奶可以减少菠菜的涩感，更易入口。



菠菜芹菜汁



【材料】 菠菜300克、芹菜200克、香蕉半根、柠檬1/4个、冷开水适量

【做法】

1. 将菠菜泡水洗净，切去根部，切小段；将芹菜、香蕉去皮，均切小块，柠檬榨汁备用。
2. 将全部材料放入榨汁机中榨成汁，加入柠檬汁，拌匀即可。

【功效】 常喝此汁可保容光焕发，气色红润。



胡萝卜豆浆



【材料】 胡萝卜150克、苹果150克、橘子1个、豆浆240毫升

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，削皮，切成块。
2. 将苹果洗净，去皮去核；橘子剥皮，去籽，切成小块。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 胡萝卜中富含维生素A，有益于眼睛保健，有效改善眼睛疲劳，增强视力，安定人体神经系统。



胡萝卜优酪乳

【材料】 胡萝卜200克。优酪乳120毫升。柠檬半个

【做法】

1. 将胡萝卜去皮，切块；柠檬切片。
2. 将所有材料倒入榨汁机内，搅拌2分钟即可。

胡萝卜苹果汁

【材料】 胡萝卜100克，苹果1个，柠檬1个

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮和核，切块，浸泡在盐水中。将胡萝卜洗净，切块，柠檬切片。
2. 所有材料放入榨汁机中，榨汁即可。



胡萝卜西瓜汁

【材料】 胡萝卜200克，西瓜150克，蜂蜜、柠檬汁适量

【做法】

1. 将西瓜去皮、籽；将胡萝卜洗净，切块。
2. 将西瓜和胡萝卜一起放入榨汁机中，榨成汁，加入蜂蜜与柠檬汁，拌匀即可。

胡萝卜菠萝汁

【材料】 胡萝卜100克、菠萝100克，柠檬1个

【做法】

1. 将菠萝去皮，切块；胡萝卜切块。
2. 将胡萝卜放入榨汁机搅打成汁，接着放入菠萝、柠檬，榨汁即可。



胡萝卜草莓汁



【材料】 胡萝卜100克、草莓80克、柠檬1个

【做法】

1. 将胡萝卜切成可放入榨汁机的大小，将草莓去蒂后备用。
2. 将草莓放入榨汁机，用挤压棒压榨成汁，用同样方法将胡萝卜、柠檬压榨成汁。
3. 将做好的果菜汁倒在一起，即可饮用。

【功效】 美白润肤，光泽养颜。



胡萝卜梨子汁



【材料】 胡萝卜100克、梨子1个、柠檬适量

【做法】

1. 把梨子洗净，削去果皮，去掉果核，切块；胡萝卜洗净，切块；柠檬切片。
2. 将胡萝卜、梨子、柠檬放入榨汁机中，榨汁即可。

【功效】 缓解肾脏病、心脏病、肝病，改善便秘症状，同时还具利尿作用。



蔬果汁一定要慢饮



喝鲜果汁时千万别像喝水一样“咕噜咕噜”地饮下，而要一口一口慢慢地喝，让果汁与唾液充分混合后再吞下，这样可提高身体对果汁营养的吸收率，更有助于消化。若大口痛饮，蔬果汁的糖分会很快进入血液中，使血糖迅速上升。



胡萝卜橘子奶昔

【材料】 胡萝卜80克、橘子1个、鲜奶1杯、柠檬半个

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切成小块。
2. 将橘子去皮，去籽，撕成瓣；柠檬切片。
3. 将所有材料倒入榨汁机内，搅打2分钟即可。

胡萝卜香瓜菜汁

【材料】 胡萝卜100克、香瓜100克、小白菜75克

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切成小块；香瓜洗净，去籽，切小块。
2. 将小白菜洗净，去黄叶，撕成小块。
3. 将准备好的材料放入榨汁机内，榨成汁即可。

【功效】 清热解毒利尿。



胡萝卜猕猴桃果汁

【材料】 胡萝卜100克、猕猴桃2个、柠檬半个

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切成块；猕猴桃去皮后对切；柠檬连皮切成三块。
2. 将柠檬、胡萝卜、猕猴桃一起放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 此饮品可改善皮肤，缓解疲劳。





胡萝卜柠檬梨汁

【材料】 梨子1个，胡萝卜150克，柠檬1个，凉开水250毫升

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切成小块备用。
2. 将梨子洗净，去皮，去核，切成小块。
3. 将准备好的材料倒入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】 梨子具有消炎作用，有助于改善肝炎引发的黄疸，加入含有胡萝卜素的胡萝卜后，可以增加免疫力，预防癌症。



胡萝卜苹果芹菜汁

【材料】 胡萝卜100克，苹果1个，芹菜50克，柠檬1个

【做法】

1. 将胡萝卜、柠檬去皮，切块，苹果去皮，去核；将芹菜的须根切除，整理成束，折弯。
2. 将胡萝卜和芹菜放入榨汁机榨汁，接着再放入苹果，搅打成汁。

【功效】 保护眼睛，帮助消化。



胡萝卜猕猴桃柠檬汁

【材料】 胡萝卜100克，猕猴桃2个，柠檬半个

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切块；猕猴桃去皮后对切为二；将柠檬连皮切成三块。
2. 将柠檬、胡萝卜、猕猴桃放入榨汁机中，榨汁即可。

【功效】 滋养皮肤，缓解疲劳。



胡萝卜山竹蔬果汁

【材料】 胡萝卜50克，山竹2个，柠檬1个，水100毫升

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切片。
2. 将山竹洗净，去皮，柠檬切片。
3. 将准备好的材料放入榨汁机中，加水，搅打成汁即可。

胡萝卜生菜苹果汁

【材料】 结球生菜1/4个，胡萝卜1/6根，苹果半个，西芹1根，冷开水300毫升

【做法】

1. 将生菜、胡萝卜、苹果、西芹洗净，切块备用。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁。



胡萝卜石榴包菜汁

【材料】 胡萝卜1根，石榴籽少许，包菜2片，冷开水适量，蜂蜜少许

【做法】

1. 将胡萝卜去皮，切条；将包菜洗净，撕片。
2. 将胡萝卜、石榴籽、包菜放入榨汁机中搅打成汁，加入蜂蜜，冷开水即可。

胡萝卜蔬菜汁

【材料】 胡萝卜150克，油菜60克，苹果半个，柠檬1个

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切成条，油菜洗净，苹果、柠檬洗净，切块。
2. 将所有材料放入榨汁机内，榨成汁即可。



青瓜苹果汁



【材料】 青瓜2根，苹果半个，冷开水240毫升，柠檬1/3个

【做法】

1. 将青瓜洗净，切成丁。
2. 将苹果洗净，去籽，去核，对切后再切成丁。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【特别介绍】 苹果中含有植物纤维果胶，可以清理肠道。



青瓜水梨汁



【材料】 青瓜2根，水梨1个，冷开水少许，蜂蜜、柠檬汁各适量

【做法】

1. 将青瓜洗净，切块；水梨洗净，去皮及核，切小块备用。
2. 将青瓜、水梨、柠檬汁一起放入榨汁机中榨成汁，再加入蜂蜜、柠檬汁，调匀即可。

【功效】 分解酒精，具有清热降火的功效。青瓜水分多，具有利尿的作用，吃了容易产生饱胀感。



肾病、糖尿病患者要慎饮蔬果汁



并非每个人都适合喝蔬果汁，因为蔬菜中含有大量的钾离子。肾病患者因无法排出体内多余的钾，喝蔬果汁可能会造成高血钾症；糖尿病人需要长期控制血糖，在喝蔬果汁前必须计算里面碳水化合物的含量，并将其纳入饮食计划中，并不是喝得越多就越健康。



青瓜苹果菠萝汁

【材料】 青瓜半根，菠萝1/4个，苹果半个，老姜1小块，柠檬1/4颗，冷开水200毫升

【做法】

1. 将苹果去皮，去籽，切块；青瓜、菠萝去皮后切块备用。
2. 将柠檬洗净后榨汁，并将老姜切片备用。
3. 将柠檬汁以外的材料放进榨汁机中榨汁。
4. 往榨好的蔬果汁中加入柠檬汁后，即可饮用。

青瓜西瓜芹菜汁

【材料】 青瓜半根，西瓜150克，芹菜20克

【做法】

1. 将青瓜去皮，切成长条；西瓜去皮和籽，切成适当大小。
2. 将芹菜去叶，洗净，切成小段。
3. 将所有材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 利尿，排除废物。



青瓜木瓜柠檬汁

【材料】 青瓜2个，木瓜400克，柠檬半个

【做法】

1. 将青瓜洗净，切块；木瓜洗净，去皮，去瓤，切块；柠檬切片。
2. 将所有材料放入榨汁机中，榨出汁即可。

【功效】 消解青春痘，滋润皮肤。





青瓜水果汁



【材料】 青瓜250克、苹果200克、柠檬半个

【做法】

1. 将青瓜洗净，切开，去籽，切成小块。
2. 将苹果洗净，去皮，去核，切块；柠檬洗净，取半，切成片。
3. 将各种材料放入榨汁机榨汁即可。



青瓜西芹蔬果汁



【材料】 青瓜1/5条、苦瓜1/5条、西芹1片、青苹果1个、青椒1/3个、果糖适量

【做法】

1. 将青瓜洗净，去皮去籽，切小块；青苹果去心，切小块；西芹洗净，切小块；青椒、苦瓜分别洗净，去籽，切小块。
2. 将过程1中所有材料放入榨汁机中榨成汁。
3. 将果汁装入杯中，拌入果糖即可。



苦瓜菠萝汁



【材料】 苦瓜150克、菠萝150克、柠檬半个、蜂蜜30克、冷开水100毫升

【做法】

1. 将苦瓜洗净，对切后去籽，切成小块。
2. 将菠萝去皮，挖出果肉，切成小块；柠檬榨汁。
3. 将所有材料放入榨汁机中，以高速搅打2分钟即可。

【特别介绍】 苦瓜含丰富的维生素C，有降血糖的作用。糖尿病患者宜多吃。



苦瓜苹果牛奶

【材料】 苦瓜200克、苹果1个、鲜奶120毫升、蜂蜜30克

【做法】

1. 将苦瓜洗净，对切，去籽后切小块。
2. 将苹果洗净，去皮、籽，切小块。
3. 将所有材料放入榨汁机中榨汁。

西芹菠萝牛奶

【材料】 西芹100克、鲜奶200毫升、菠萝200克、蜂蜜1大匙

【做法】

1. 将西芹洗净，摘下叶片备用。
2. 将菠萝去皮，去心，切成小块。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。



香芹苹果汁

【材料】 香芹80克、苹果150克、柠檬1个、糖水50毫升

【做法】

1. 将苹果去皮去核，香芹洗净，柠檬去皮去籽，一起用榨汁机榨成汁。
2. 将汁装入杯中，加糖水拌匀即可。

芹菜密瓜汁

【材料】 西芹100克、哈密瓜200克、西红柿50克、蜂蜜少许

【做法】

1. 将哈密瓜去皮、籽，切块；西芹洗净，切小段；西红柿洗净，切薄片备用。
2. 将过程1里的材料放入榨汁机，加冷开水榨汁，再加入蜂蜜调味即可。



芹菜苹果汁



【材料】 芹菜80克、苹果50克、胡萝卜60克、蜂蜜少许

【做法】

1. 将芹菜洗净，切成段。
2. 将苹果洗净，去皮去核，切成块；胡萝卜洗净，切成块。
3. 将所有的材料倒入榨汁机内，搅打成汁即可。



芹菜杨桃蔬果汁



【材料】 芹菜30克、杨桃50克、葡萄100克、水500毫升

【做法】

1. 将芹菜洗净，切成小段，备用。
2. 将杨桃洗净，切成小块；葡萄对切，去籽。
3. 将所有材料倒入榨汁机内，榨出汁即可。

【功效】 预防高血压和动脉硬化等症，消除焦躁，改善便秘。



喝蔬果汁可促消化、抗疲劳



蔬菜瓜果除了可以做成可口的菜肴外，还可以制成富含抗氧化成分的果蔬汁饮品。新鲜水果蔬菜汁能有效为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，增强细胞活力以及肠胃功能，促进消化液分泌，消除疲劳。



包菜橘子汁



【材料】 包菜300克、橘子1个、柠檬半个

【做法】

1. 将包菜洗净，撕成小片。
2. 将橘子去皮，去籽；柠檬切片备用。
3. 把准备好的材料倒入榨汁机内，榨成汁即可。

【特别提示】 如果橘子里面有籽，一定要去掉，否则会有苦味。

包菜苹果汁



【材料】 包菜100克、苹果100克、菠萝50克、柳橙1个、柠檬半个、冷开水500毫升

【做法】

1. 将包菜洗净，切成丝状；菠萝和去核的苹果切成小块状；柳橙去皮，也切成块状。
2. 将柠檬榨汁备用。
3. 将包菜、苹果、菠萝、柳橙放入榨汁机中，加入水后搅拌均匀。
4. 最后加入柠檬汁调味即可。



包菜莴笋汁



【材料】 莴笋100克、包菜100克、苹果100克、柠檬半个、金橘1个、蜂蜜少许、冷开水300毫升

【做法】

1. 将莴笋、包菜洗净，切小块；苹果洗净，去皮、核，切块备用。
2. 将柠檬与金橘榨汁备用。
3. 将所有材料放入榨汁机中，加入柠檬汁、橘子汁、冷开水和蜂蜜，搅打均匀。
4. 过滤后装入杯中即可。



包菜香蕉汁



【材料】 包菜150克、香蕉1根、蜂蜜适量

【做法】

1. 将包菜充分洗净，把菜叶卷成卷；香蕉剥皮后再切成块状。
2. 将包菜、香蕉放入榨汁机中榨出汁。
3. 加入蜂蜜，搅拌匀即可。



包菜菠萝汁



【材料】 包菜100克、菠萝150克、柠檬1个

【做法】

1. 将包菜洗净，菜叶卷成卷；将菠萝削皮，切成块；柠檬洗净，切成片。
2. 将包菜、菠萝、柠檬放进榨汁机，榨出汁即可。

【功效】 消解青春痘、消除疲劳。



包菜西红柿苹果汁



【材料】 包菜300克、西红柿100克、苹果150克、柠檬半个、凉开水240毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮去核，切成大小适当的块。
2. 将包菜洗净，撕成片；西红柿洗净，切成片备用。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。



包菜火龙果汁

【材料】 包菜100克、火龙果120克、冷开水适量

【做法】

1. 将火龙果洗净，去皮，切成碎块；包菜洗净，撕成小片。
2. 将上述材料放入榨汁机中，加冷开水，搅打成汁即可。

包菜芒果柠檬汁

【材料】 包菜150克、芒果1个、柠檬1个、蜂蜜适量

【做法】

1. 将包菜洗净；柠檬洗净，切块；剥去芒果皮，用汤匙挖出果肉，包在包菜叶里。
2. 将所有材料榨汁，加蜂蜜即可。



包菜蜜瓜柠檬汁

【材料】 包菜100克、黄河蜜瓜60克、柠檬半个、蜂蜜适量

【做法】

1. 将包菜叶洗净，切成片；黄河蜜瓜洗净，去皮和籽；柠檬切块。
2. 将包菜、黄河蜜瓜、柠檬放进榨汁机中榨出汁，加蜂蜜调味即可。

包菜木瓜汁

【材料】 包菜120克、木瓜半个、柠檬半个、蜂蜜10克

【做法】

1. 将包菜洗净；木瓜削皮后，用汤匙挖取果肉；柠檬切片备用。
2. 将以上材料榨汁，加蜂蜜即可。



包菜葡萄汁



【材料】 包菜120克、葡萄80克、柠檬1个

【做法】

1. 将包菜、葡萄洗净，柠檬洗净后切片。
2. 用包菜叶把葡萄包起来。
3. 将所有的材料放入榨汁机中，榨出汁即可。

【功效】 改善粗糙肤质，消解青春痘、面疱。



包菜猕猴桃柠檬汁



【材料】 包菜150克、猕猴桃2个、柠檬半个

【做法】

1. 将包菜彻底洗干净，卷成卷；猕猴桃去皮，切成块。
2. 将所有放入榨汁机中榨汁即可。

【功效】 改善皮肤，消除青春痘。



蔬果汁是天然的“净化剂”



蔬菜水果是自然的净化食品，它们的高分子有利于消化道和肾脏排泄，如柑橘类蔬果汁对肝脏和胆囊有极好的净化作用。

净化肝脏：胡萝卜汁、甜菜汁、柠檬汁、葡萄汁、苹果汁。

净化肠道：西芹汁、苹果汁、胡萝卜汁、菠菜汁、葡萄汁。

净化肾脏：胡萝卜汁、西瓜汁、西芹汁、草莓汁、白菜汁、椰菜汁。



包菜桃子汁



【材料】 包菜100克，水蜜桃1个，柠檬1个。

【做法】

1. 将包菜叶洗净，卷成卷；水蜜桃对切后去掉核；柠檬洗净，切片。
2. 将包菜、水蜜桃、柠檬放进榨汁机，压榨出汁即可。

【功效】 促进食欲，对胃溃疡，便秘，消化不良也有一定效果。

油菜菠萝汁

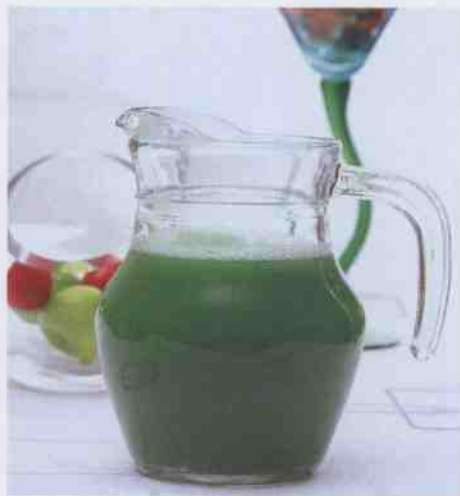


【材料】 油菜50克，菠萝300克，柠檬汁100毫升

【做法】

1. 将油菜洗净，切段；菠萝去皮，切块，放入榨汁机中，榨出汁液。
2. 加柠檬汁，拌匀饮用。

【功效】 油菜可使肌肤细腻光滑；菠萝富含维生素C，可以美白肌肤。



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，苹果去皮去核，切适当大小。
2. 将所有材料放入榨汁机中，榨出汁液饮用。

【功效】 富含维生素C与各种微量元素，可以改善体质，预防感冒。





油菜苹果姜汁

【材料】 油菜35克，苹果1个，姜1小片，蜂蜜5克，冷开水350毫升

【做法】

1. 将油菜洗净，切段，快速焯烫后捞起，以冰水浸泡片刻，沥干备用。
2. 将苹果去皮，切小块，以盐水浸泡，备用。
3. 将油菜、苹果、姜放入榨汁机中，加入冷开水搅打成汁，再加蜂蜜调拌均匀即可。



西红柿甘蔗汁

【材料】 西红柿200克，包菜100克，甘蔗汁1杯

【做法】

1. 将西红柿洗净，切成小块。
2. 将包菜洗净，撕成小片。
3. 将准备好的材料倒入榨汁机内，搅打2分钟即可。



西红柿胡萝卜汁

【材料】 西红柿半个，胡萝卜80克，橙子1个

【做法】

1. 将西红柿洗净，切成块；胡萝卜切成片；橙子剥皮备用。
2. 将西红柿、胡萝卜、橙子放入榨汁机，榨出汁即可。

【功效】 滋润皮肤，改善皮肤粗糙、干燥等问题。



西红柿马蹄饮

【材料】 西红柿200克、马蹄150克、蜂蜜少许

【做法】

1. 将马蹄洗净，去皮，切碎，榨取汁液。
2. 将西红柿洗净，切碎，榨取汁液。
3. 将马蹄汁、西红柿汁和蜂蜜拌匀即可。

西红柿芒果汁

【材料】 西红柿1个、芒果1个、蜂蜜少许

【做法】

1. 西红柿洗净，切块；芒果去皮，去核，将果肉切成小块，和西红柿块一起放入榨汁机中榨汁。
2. 将汁液倒入杯中，加入蜂蜜拌匀即可。



西红柿柚汁

【材料】 沙田柚半个、西红柿1个、冷开水200毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将沙田柚洗净，剥开，取果肉，放入榨汁机中榨汁。
2. 将西红柿洗净，切块，与沙田柚汁、冷开水放入榨汁机内榨成汁。

西红柿海带汁

【材料】 西红柿200克、海带（泡软）50克、柠檬1个、果糖20克

【做法】

1. 将海带切成片，西红柿切成块，柠檬切成片。
2. 将上述材料放入榨汁机中搅打2分钟，滤去渣，加入果糖，拌匀即可。



西红柿胡柚汁



【材料】 西红柿1个，胡柚1个，包菜120克

【做法】

1. 将西红柿去蒂，切小块；胡柚去皮，切块；包菜洗净，切碎。
2. 将所有材料放入榨汁机内榨汁。

【功效】 促进多余的皮下脂肪与水分排除体外，有助于减肥瘦身。

西红柿柠檬牛奶



【材料】 西红柿1个，柠檬半个，牛奶200毫升，蜂蜜少许

【做法】

1. 将西红柿洗净，切成块备用；柠檬切片。
2. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 清除自由基，降低胆固醇，缓解高血压症状，分解脂肪，改善便秘。



喝蔬果汁宜逐步加量



虽然把蔬果汁列入日常饮食有助于净化身体、增强免疫力，但一开始时蔬果汁可能会使你感到肠胃不适，所以刚开始喝时，每天饮用一小杯就可以了，等到身体适应再慢慢加量。



西红柿苹果优酪乳

【材料】 西红柿80克、苹果1个、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将西红柿洗净，去蒂，切成块。
2. 将苹果洗净，去皮、核，切成小块备用。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。

西红柿沙田柚汁

【材料】 沙田柚半个、西红柿1个、白开水200毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将沙田柚洗净，切开，放入榨汁机中榨出汁。
2. 将西红柿洗净，切块，与沙田柚汁、白开水放入榨汁机内榨成汁。
3. 饮用前加适量蜂蜜于汁中即可。

【功效】 解毒、消粉刺。



西红柿包菜甘蔗汁

【材料】 西红柿2个、包菜80克、甘蔗汁1杯、柠檬汁少许

【做法】

1. 将西红柿和包菜洗净，切小块备用。
2. 将西红柿和包菜放入榨汁机，搅打均匀，倒入杯中，再加入柠檬汁和甘蔗汁，调匀即可。

【功效】 清热解暑，护肝活血。





苹果柚汁



【材料】 胡萝卜100克、苹果1个、葡萄柚1个、姜30克、果糖5克

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮，对半切开，去核，切块；葡萄柚去皮，剥成片，切小块；姜去皮，切成片备用。
2. 将胡萝卜洗净，去皮，切小块，和苹果块、葡萄柚块、姜片放入榨汁机中榨成汁，倒入杯中，充分搅匀。
3. 杯中加入果糖充分调匀，即可饮用。



苹果胡萝卜汁



【材料】 苹果1个、胡萝卜50克、柠檬1/3个、冷开水200毫升

【做法】

1. 将苹果去核，与胡萝卜和柠檬分别洗净，去皮，切小块。
2. 将上述材料放入榨汁机中，加入冷开水，打碎搅匀即可。

【提示】 在早餐前半小时饮用为宜。



苹果芥蓝汁



【材料】 苹果1个、芥蓝120克、柠檬半个

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮去核，切小块；将芥蓝洗净，切段；柠檬切片备用。
2. 将苹果、芥蓝、柠檬一起放入榨汁机中，榨出汁即可。

苹果白菜柠檬汁

【材料】 苹果1个、白菜100克、柠檬半个

【做法】

1. 将苹果洗净，去核，切块；白菜洗净，卷成卷；柠檬连皮切成三块。
2. 先把带皮的柠檬用榨汁机压榨成汁，再放入白菜和苹果，榨汁即可。



苹果菠菜柠檬汁

【材料】 苹果1个、菠菜150克、柠檬1个

【做法】

1. 将苹果充分洗净，切块，浸泡在盐水中；柠檬连皮切块；菠菜洗干净。
2. 将柠檬、苹果放入榨汁机中，菠菜连茎折弯后放入榨汁机中，一起榨成汁即可。

【提示】 菠菜要整理成束并折弯后再放入榨汁机中。



苹果菠萝老姜汁

【材料】 苹果半个、菠萝1/3个、老姜30克

【做法】

1. 将苹果洗净，去核，切块；菠萝去皮，切小块；将老姜去皮，榨汁备用。
2. 将苹果块和菠萝块放入榨汁机中，榨成汁，放入老姜汁，调匀即可。



苹果草莓胡萝卜汁

【材料】 苹果1个、草莓2颗、胡萝卜50克、柠檬半个、冷开水60毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮，去核，切成小块。将草莓洗净，去蒂，切小块。
2. 将胡萝卜洗净，切小块。将柠檬榨成汁。
3. 将所有材料入榨汁机内搅打30秒，倒入杯中即可。

苹果冬瓜柠檬汁

【材料】 苹果1个、柠檬半个、冬瓜70克

【做法】

1. 将苹果洗净，去核，切块；冬瓜去籽，切块；将柠檬连皮切成三块。
2. 将柠檬、苹果和冬瓜放入榨汁机中榨成汁。
3. 加入蜂蜜或盐调味即可。

【功效】 缓解肠胃病、肾脏病。



喝蔬果汁要注意胆结石

近几年，随着生吃蔬菜、喝鲜果汁等饮食习惯的兴起，胆结石患者越来越多。医生提醒，在制作蔬菜沙拉、榨鲜果汁的时候，一定要注意把青菜和水果清洗干净，以免吃进残留在蔬菜、水果上的蛔虫卵等其他细菌，引发胆结石和其他消化道疾病。



苹果西红柿双菜优酪乳

【材料】 生菜50克、芹菜50克、西红柿1个、苹果1个、优酪乳250毫升

【做法】

1. 将生菜洗净，撕成小片；芹菜洗净，切成段。
2. 将西红柿洗净，切成小块；苹果洗净，去皮、核，切成块。
3. 将所有材料倒入榨汁机内，搅打成汁即可。

苹果红薯蔬果汁

【材料】 苹果1/4个、红薯50克、柳橙1个

【做法】

1. 将红薯削皮，切成适当的大小，用微波炉加热后冷却。
2. 将苹果去皮和核，切成小片；柳橙去皮，切成小块。
3. 将所有的材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 丰富的膳食纤维可以使腹部舒畅。



苹果胡萝卜桑葚汁

【材料】 苹果半个、胡萝卜80克、桑葚30克、柠檬半个、蜂蜜少许

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、核，切成小块。
2. 将胡萝卜洗净，去皮，切成大小适当的块；桑葚洗干净。
3. 先将除蜂蜜以外的材料放入榨汁机内搅打成汁，最后加蜂蜜拌匀即可。





苹果胡萝卜优酪乳

【材料】 胡萝卜200克，苹果1个，优酪乳200毫升

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切成块。
2. 将苹果洗净，去皮去核，切成小块备用。
3. 将准备好的材料倒入榨汁机内搅打成汁即可。

【功效】 早上空腹喝一杯苹果胡萝卜汁，可以促进大肠蠕动，改善便秘。



苹果油菜柠檬汁

【材料】 苹果1个，油菜100克，柠檬1个

【做法】

1. 把苹果洗净，去皮和核，切块；将油菜洗净备用；柠檬连皮切成三块。
2. 将所有材料放入榨汁机中搅打成汁。
3. 将果菜汁倒入杯中即可饮用。

【功效】 消除疲劳，改善便秘症状，有利于排毒。



苹果生菜柠檬汁

【材料】 苹果半个，生菜100克，柠檬1个

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮，去核，切块；将柠檬连皮切成三块；生菜洗净备用。
2. 按柠檬、生菜、苹果的顺序，依次把材料放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 清理肠胃，改善皮肤粗糙等问题。



苹果茼蒿蔬果汁

【材料】 苹果1/4个、茼蒿30克、柠檬汁少许、冷开水300毫升

【做法】

1. 将苹果去皮去核，切成片；将茼蒿洗净，切成段。
2. 将苹果、茼蒿和柠檬汁、冷开水一起放入榨汁机中，榨成汁即可。

苹果莴笋汁

【材料】 苹果半个、莴笋150克、柠檬半个、蜂蜜30克、冷开水100毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮去核，切块；将莴笋洗净，切片；将柠檬洗净，对切。
2. 将以上材料加水榨汁，加蜂蜜调味。



苹果苦瓜鲜奶汁

【材料】 苹果1个、苦瓜半个、鲜奶100毫升、蜂蜜与柠檬汁各少许

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮去核，并切成块；苦瓜洗净，去籽，切块备用。
2. 将所有材料放入榨汁机中榨汁。

苹果西芹柠檬汁

【材料】 苹果1个、西芹100克、柠檬半个

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮、核，切成块；将西芹洗净，茎叶切开；柠檬连皮切成三块。
2. 所有材料放入榨汁机中榨汁。



苹果纤体果汁



【材料】 苹果1个、杨桃1个、生菜叶1片、柠檬1/4个、蜂蜜少许、冷开水600毫升

【做法】

1. 将苹果洗净，削去外皮，去核，切块；将杨桃、生菜叶洗净，切块；柠檬洗净，切开，削去外皮。

2. 先将蔬果材料放进榨汁机中，再加入蜂蜜和冷开水300毫升，盖上杯盖，充分搅拌成果泥状，最后加入剩余的冷开水，调成果汁，滤掉果渣，倒入杯中即可。



苹果青瓜柠檬汁



【材料】 苹果1个、青瓜100克、柠檬半个

【做法】

1. 将苹果洗净，去核，切成块；青瓜洗净，切段；柠檬连皮切成三块。

2. 把苹果、青瓜、柠檬放入榨汁机中，榨出汁即可。

【功效】 整肠、利尿、排毒。

【特别介绍】 青瓜水分充足，口味清淡，是很可口的蔬菜。



蔬果汁的4个“伴侣”



凉白开水（或纯净水）：对于水分较少的胡萝卜、苹果等来说，要加水辅助榨汁。

蜂蜜：用蜂蜜来调节口味，原因有二——一是蜂蜜本身也是营养丰富的养颜佳品，二是它不会像糖那样使人发胖。

冰块：冰过的蔬果汁味道鲜美，口感更好。

柠檬汁：除了调节口味之外，柠檬汁的最大功用是不让蔬果汁因氧化而变色。



苹果油菜汁



【材料】 苹果1个，油菜100克，牛奶适量

【做法】

1. 将苹果洗净，去核，切成可放入榨汁机的大小；将油菜卷成卷。
2. 将油菜、苹果放入榨汁机中，搅打成汁，与牛奶一起搅拌均匀即可。

【功效】 清理肠胃，改善皮肤粗糙等问题。

草莓芦笋猕猴桃汁



【材料】 草莓60克，芦笋50克，猕猴桃1个，柠檬半个

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂；芦笋洗净，切段；猕猴桃去皮，切块；柠檬切片。
2. 将草莓、芦笋、猕猴桃、柠檬放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 滋养皮肤，淡化雀斑，对肾脏也有一定疗效。



草莓萝卜菠萝汁



【材料】 草莓60克，萝卜70克，菠萝100克，柠檬1个

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂；菠萝去皮，洗净，切块；将萝卜洗净，根叶切分开；柠檬切成片。
2. 把草莓、萝卜、菠萝、柠檬放入榨汁机，搅打成汁即可。

【功效】 滋润皮肤，消解青春痘，对晒伤也有一定的改善作用。





草莓萝卜牛奶汁

【材料】 草莓4个、萝卜50克、牛奶半杯、炼乳10克

【做法】

1. 将草莓去蒂，对半切开；将萝卜去皮，切成小片。
2. 将所有材料一起放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 预防黑斑、雀斑，帮助消化，预防胃胀。



草莓芹菜芒果汁

【材料】 草莓80克、芹菜80克、芒果3个

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂；芒果去皮，剥下果肉；芹菜洗净，切小段备用。
2. 在榨汁机中放入草莓和芹菜一起榨汁。
3. 把榨出来的果菜汁和芒果一起放入搅拌杯中，搅拌30秒即可。



草莓双笋汁

【材料】 芦笋60克、莴笋150克、草莓150克、柠檬半个、冷开水250毫升

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂；将莴笋洗净，切成小段。
2. 将芦笋洗净，剥成小块。
3. 将准备好的材料放入榨汁机中，搅打2分钟即可。



草莓西芹哈密瓜汁

【材料】 草莓5个、西芹50克、哈密瓜100克

【做法】

1. 将草莓洗净，去蒂；将哈密瓜去皮、籽，切成块；将西芹洗净，切段。
2. 将所有材料放入榨汁机内，榨成汁即可。

葡萄菠菜汁

【材料】 葡萄15颗、菠菜100克、西芹60克、冷开水400毫升、梅汁10克

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮去核；菠菜、西芹洗净后切成段。
2. 将以上材料一起榨汁，加冷开水与梅汁后一起搅拌均匀即可。

葡萄青椒果汁

【材料】 葡萄120克、青椒1个、猕猴桃1个、冷开水适量

【做法】

1. 将葡萄去皮去籽；猕猴桃去皮，切成小块；青椒洗净，切小块。
2. 所有材料放入榨汁机，搅打成汁即可。

葡萄菠萝猕猴桃汁

【材料】 葡萄120克、菠萝100克、猕猴桃1个

【做法】

1. 葡萄去皮，去籽；猕猴桃去皮，切成块；菠萝去皮，用盐水浸泡后切块。
2. 所有材料放入榨汁机，搅打成汁即可。



葡萄冬瓜猕猴桃汁



【材料】 葡萄150克、冬瓜80克、猕猴桃1个、柠檬半个

【做法】

1. 去除冬瓜的外皮和籽，切成块；猕猴桃削皮后，对切为二；葡萄洗净，去皮去籽；柠檬切片。
2. 将葡萄、冬瓜、猕猴桃、柠檬依次地放入榨汁机中，一起榨汁。
3. 将果汁倒入杯中即可。

【功效】 改善皮肤粗糙症状，利尿排毒，对便秘、肾脏病、贫血等疾病也有一定疗效。



葡萄冬瓜香蕉汁



【材料】 葡萄150克、冬瓜50克、香蕉1根、柠檬半个

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮去籽；冬瓜去皮和籽，切成可放入榨汁机的大小；将香蕉剥皮，切成块；柠檬切片。
2. 用榨汁机将葡萄和冬瓜先榨成汁。
3. 将香蕉、柠檬放入榨汁机中，搅拌均匀即可。

【功效】 消除疲劳，改善便秘、贫血症状，利尿排毒。



四种抗癌蔬果汁



在被称为“天然汁”的饮品中，含有多活性抗癌成分。其中，西红柿味甘酸，含抗癌番茄红素及维生素A、维生素C；芦笋含丰富的维生素、叶酸、核酸、硒，其所含的天门冬酰胺可增强免疫力，对防治乳腺癌、白血病均有效；梨对放疗、化疗引起的阴虚干燥有一定滋润作用；胡萝卜本身就是抗癌佳品。这四种汁混合，不仅可有效防癌，还可作为各种癌症的辅助治疗剂。但要注意，不能加热饮用，以免活性抗癌成分失效。



葡萄西红柿菠萝汁

【材料】 葡萄120克、西红柿1个、菠萝80克、柠檬半个

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮和籽；将西红柿和菠萝洗净，果肉切成可放入榨汁机的大小，将柠檬切片。
2. 将葡萄、西红柿、菠萝、柠檬依次放入榨汁机中，一起榨成汁。
3. 将果汁倒入杯中即可。

葡萄花椰菜白梨汁

【材料】 葡萄150克、花椰菜50克、白梨和柠檬各半个

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮、籽；将花椰菜洗净，切小块；将白梨洗净，去果核，切小块。
2. 将葡萄、花椰菜、白梨依次放入榨汁机内一起榨汁。
3. 往果汁中加入柠檬，搅匀即可。

【功效】 此饮品可改善便秘，缓解胃肠病。



葡萄芦笋苹果汁

【材料】 葡萄150克、芦笋100克、苹果1个、柠檬半个

【做法】

1. 将葡萄洗净，剥皮，去掉籽；将柠檬切片；苹果去皮和果核，切块；芦笋洗净，切段。
2. 将苹果、葡萄、芦笋、柠檬依次放入榨汁机中，一起搅打成汁即可。





葡萄萝卜梨汁

【材料】 葡萄120克、萝卜200克、贡梨1个

【做法】

1. 葡萄去皮和籽，贡梨洗净，去核，切块。
2. 将萝卜洗净，切块。
3. 将所有原材料放入榨汁机内，榨出汁即可。

【提示】 增加体力，有助于肠胃蠕动，排毒养颜。



葡萄柠檬蔬果汁

【材料】 葡萄100克、胡萝卜200克、柠檬半个、冷开水适量、冰糖若干

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮去籽；胡萝卜洗净，去皮，切成小块备用；柠檬切片。
2. 将葡萄、胡萝卜、柠檬倒入榨汁机内。
3. 加入冷开水，榨成汁，再加冰糖即可。

【功效】 葡萄、胡萝卜富含维生素A、维生素C，可以增加体力，还能有效预防感冒。



葡萄生菜梨子汁

【材料】 葡萄150克、生菜50克、梨子1个、柠檬半个

【做法】

1. 将葡萄和生菜充分洗净，葡萄去皮去籽，将梨子去掉皮和果核后切成四块；柠檬洗净，切片。
2. 将葡萄用生菜包裹，与梨子一起放入榨汁机榨汁。
3. 然后将柠檬放入榨汁机榨汁，取出柠檬汁调味即可。

【功效】 镇静安神，滋润皮肤，改善便秘症状。



葡萄蔬果汁

【材料】 葡萄150克、胡萝卜50克、优酪乳200毫升

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切小块。
2. 将葡萄洗净，去皮去籽，备用。
3. 将所有材料放入榨汁机，搅打成汁即可。

葡萄西芹菠萝汁

【材料】 葡萄100克、西芹60克、菠萝半个、柠檬半个

【做法】

1. 将葡萄洗净，去皮和籽；将菠萝去皮，切块；柠檬洗净后切片；西芹洗净，切段。
2. 所有材料放入榨汁机，搅打成汁即可。

葡萄西芹蔬果汁

【材料】 葡萄50克、西芹60克、原味优酪乳240毫升

【做法】

1. 将葡萄洗净，去籽；西芹摘叶洗净，叶子撕成小片。
2. 将材料放入榨汁机榨打汁即可。

香蕉菠菜牛奶汁

【材料】 香蕉1根、菠菜100克、牛奶200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成小段备用；菠菜洗净，择去黄叶，切成段。
2. 将所有材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。



香蕉苦瓜油菜汁



【材料】 香蕉半根、苦瓜20克、油菜1棵、水300毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成小块；苦瓜去籽，切成小块；油菜洗净，切成小段。
2. 将全部材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 膳食纤维可让腹部清爽，维生素C可预防感冒。



香蕉苦瓜汁



【材料】 香蕉1根、苦瓜100克、苹果50克、水100毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成小块；将苹果洗净，去皮，去核，切小块。
2. 将苦瓜洗净，去籽，切成大小适当的块。
3. 将全部材料放入榨汁机内，搅打成汁即可。



饮用成品果汁要注意钠含量



最近的一项化验表明：部分带包装的蔬果汁的钠（盐分指标）含量偏高，不利于身体健康。这次测试的蔬果汁主要包括西红柿汁、橙汁等。结果发现，不同品牌的蔬果汁之间，钠含量相差最多高达300多倍，且有不少知名品牌存在钠含量偏高的问题。根据世界卫生组织的标准，每个成年人平均每天不应摄取多于1600毫克钠。饮用高盐的蔬果汁极易导致盐分摄入超标，增加肾脏的负担。



香蕉茼蒿牛奶汁

【材料】 香蕉半根、茼蒿20克、牛奶半杯

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成小块；将茼蒿洗净，切成小段。
2. 将所有材料放入榨汁机中搅打均匀，滤出汁即可。

【功效】 预防高血压、骨质疏松症。

西瓜芦荟汁

【材料】 西瓜400克、芦荟肉50克、盐少许

【做法】

1. 将西瓜剖开，去籽，取肉备用。
2. 将西瓜肉放入榨汁机中，榨出西瓜汁。
3. 将西瓜汁倒入杯中，放入少许盐，加入芦荟肉，拌匀即可。

【功效】 可生津止渴、消暑利尿、去水肿。



西瓜芹菜汁

【材料】 西瓜100克、西芹50克、菠萝100克、胡萝卜100克、冷开水400毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将菠萝、胡萝卜削去外皮，切块备用；西芹洗净，切小段备用；西瓜去籽取肉。
2. 将冷开水倒入榨汁机中，再将过程1里的材料和蜂蜜一起放入榨汁机中，搅打均匀，过滤后即可。

【提示】 孕妇、幼儿、产妇及身体虚冷的人不要过量食用。





西瓜西红柿汁



【材料】西瓜150克，西红柿1个，柠檬半个，冷开水3/4杯，果糖1大匙

【做法】

1. 西瓜切开，去籽取肉，将柠檬去皮，去籽，切片，西红柿洗净，切成块。
2. 将上述材料放入榨汁机中，加入果糖，冷开水，以高速搅打60秒。

【功效】防止皮肤老化，美容养颜，提高免疫力。



西瓜橘子西红柿汁



【材料】西瓜200克，橘子1个，西红柿1个，柠檬半个，冷开水200毫升

【做法】

1. 将西瓜洗净，削皮，去籽；橘子剥皮，去籽。
2. 将西红柿洗净，切成大小适当的块，柠檬切片。
3. 将所有材料倒入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】西瓜含有丰富的苹果酸、维生素A、胡萝卜素，具有清热解毒、利尿消肿之效。



猕猴桃梨子汁



【材料】猕猴桃1个，梨子1个，柠檬汁少许，果糖8克，冷开水200毫升

【做法】

1. 将猕猴桃、梨子去皮，梨子另去核，均切成小块。
2. 将上述材料与冷开水一起放入榨汁机中，榨成汁。
3. 向果汁中加入柠檬汁和果糖，拌匀即可。

【功效】利尿、消除水肿。



猕猴桃山药汁

【材料】 山药250克、猕猴桃2个、菠萝250克、冷开水500毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将山药、菠萝、猕猴桃洗净，去皮，切块。
2. 先将冷开水倒入榨汁机中，再将其他材料放入，榨成汁，调入蜂蜜即可。

猕猴桃花菜菠萝汁

【材料】 猕猴桃1个、绿花菜80克、菠萝50克、冷开水适量

【做法】

1. 将猕猴桃及菠萝去皮，切块；绿花菜洗净，切小朵备用。
2. 将全部材料放入榨汁机中榨成汁。



猕猴桃生菜青瓜汁

【材料】 青瓜50克、猕猴桃1个、生菜20克

【做法】

1. 青瓜洗净，切片；猕猴桃剥皮，取肉；生菜洗净，切段，焯水后捞起，以冰水浸泡片刻，沥干。
2. 将所有材料倒入榨汁机内榨成汁。

猕猴桃蔬菜汁

【材料】 猕猴桃2个、包菜100克、青瓜1根、柠檬1个、蜂蜜15克

【做法】

1. 将猕猴桃、柠檬洗净，去皮，切块；将包菜、青瓜洗净，切碎。
2. 将所有材料一起放入榨汁机打匀成汁，加入蜂蜜调匀即可。



柠檬菠菜柚子汁



【材料】 柠檬1个、菠菜100克、柚子120克

【做法】

1. 将柠檬洗净后连皮切成3块；柚子去皮和籽；菠菜洗净，切成小段。
2. 将柠檬、菠菜、柚子肉放入榨汁机榨汁即可。

【功效】 改善皮肤粗糙症状，淡化褐斑，美白肌肤。



柠檬菠萝果菜汁



【材料】 柠檬半个、茭白60克、西芹50克、菠萝100克

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块。将西芹的茎和菠萝果肉切成可放入榨汁机的大小；将茭白洗净。
2. 先将柠檬、菠萝、茭白及西芹的茎直接放入榨汁机榨汁。将西芹的叶折弯后放入再搅打榨汁。
3. 将果汁倒入杯中即可。



幼儿不宜用蔬果汁服药



在幼儿患病时，有些家长用蔬果汁代替白开水给孩子服药，这是不科学的。各种蔬果汁饮料大都含有维生素C和果酸，而酸性物质容易导致各种药物提前分解和溶化，不利于药物在小肠吸收，影响药效。有的药物在酸性环境中会增加副作用，对人体产生不利影响。因此，给幼儿服药不宜用蔬果汁或酸性饮料送服，若要给幼儿饮用果汁饮料，必须在服药1.5小时后。



柠檬芥菜橘子汁

【材料】 柠檬1个，芥菜100克，橘子1个，食盐少许

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块，橘子去籽，备用。
2. 将芥菜叶子一片片分开洗净。
3. 将柠檬和橘子放入榨汁机中榨汁，再把芥菜整理成束，折弯曲，放入榨汁机榨汁即可。

【功效】 消除疲劳，滋润皮肤。

柠檬芥菜蜜柑汁

【材料】 柠檬1个，芥菜80克，蜜柑1个

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块，蜜柑剥皮后去籽，芥菜叶洗净，备用。
2. 将蜜柑用芥菜叶包裹起来，与柠檬一起放入榨汁机内，榨成汁即可。

【功效】 滋润皮肤，防止皮肤晒伤。



柠檬牛蒡柚汁

【材料】 柠檬1个，牛蒡100克，柚子100克，食盐少许

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块；将牛蒡洗净，去皮，切成小块；柚子除去果皮和籽，备用。
2. 将以上备好的材料放入榨汁机中榨成汁。
3. 在果汁中加入少许食盐调味即可。

【功效】 淡斑，祛斑，滋润皮肤。





柠檬芹菜香瓜汁

【材料】 柠檬1个、芹菜30克、香瓜80克

【做法】

1. 将柠檬洗净，切片；香瓜对切为二，削皮，去籽，切块；芹菜洗净备用。
2. 将芹菜整理成束，放入榨汁机，再将香瓜、柠檬放入，一起榨汁即可。

【功效】 淡化褐斑、雀斑，对晒伤有一定疗效。



柠檬青菜汁

【材料】 柠檬1个、西生菜100克、油菜80克

【做法】

1. 将柠檬洗净后连皮切成三块，西生菜和油菜洗净，切成易于放入榨汁机的大小。
2. 将柠檬放入榨汁机榨汁，取出备用；再将西生菜、油菜榨成汁。
3. 将果汁混合均匀即可。

【功效】 预防感冒，润滑皮肤。



柠檬青椒萝卜汁

【材料】 柠檬1个、青椒50克、萝卜50克、柚子半个

【做法】

1. 将柠檬洗净，切块；柚子剥开去籽；将青椒和萝卜切块。
2. 将柠檬和柚子榨成汁，再将青椒和萝卜交错放入榨汁机榨汁。
3. 将上述两种蔬果汁混合拌匀即可。

【功效】 此饮品具有改善皮肤粗糙的功效，缓解肾脏病。



柠檬生菜草莓汁

【材料】 柠檬1个、生菜80克、草莓4颗

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块；草莓洗净后去蒂；生菜洗净，折弯。
2. 将所有材料榨汁即可。

柠檬生菜芦笋汁

【材料】 柠檬1个、芦笋50克、生菜100克

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块；芦笋切成可放入榨汁机的长度；生菜剥开，洗净。
2. 将所有材料榨汁即可。



柠檬西兰花橘子汁

【材料】 柠檬1个、西兰花100克、橘子1个

【做法】

1. 将柠檬连皮切块；去除西兰花的叶子，花球的部分切成可放入榨汁机的大小；橘子除去果囊及种子备用。
2. 将所有材料榨汁即可。

柠檬西芹橘子汁

【材料】 柠檬1个、西芹30克、橘子1个

【做法】

1. 将西芹洗净；橘子去籽；西芹折弯后包裹橘子果肉；柠檬切片。
2. 用西芹包裹着橘子，与柠檬一起放入榨汁机里，搅打成汁即可。



柠檬西芹柚汁



【材料】 柠檬1个，西芹80克，柚子半个

【做法】

1. 将柠檬洗净后连皮切成三块，去除柚子的籽，将西芹洗净备用。
2. 先将柠檬和柚子榨成汁，再将西芹的叶子去除，放入榨汁机，一起榨成汁即可。

【功效】 补血活血，润泽皮肤。



柠檬小白菜汁



【材料】 小白菜1棵，胡萝卜50克，苹果半个，柠檬1个

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切成细长条，小白菜洗净，摘去黄叶，苹果洗净，切成小块。
2. 将所有材料放入榨汁机中，榨成汁即可。



蔬果汁多性凉，怎样喝最健康？



不伤体质又能改变体质的蔬果汁，饮用“秘诀”有两点：一是加入根茎类的蔬菜或五谷粉、糙米，一起打成汁，这样可以降低蔬果汁的凉性；二是因为各种蔬果的营养不同，所以各种蔬果汁都要喝，不要偏饮某几种，否则仍会造成营养不均衡。



柠檬油菜草莓汁

【材料】 柠檬1个、油菜100克、草莓50克

【做法】

1. 将柠檬洗净后连皮切成三块；草莓去蒂备用；油菜的茎和叶切分开，留茎用。
2. 把油菜茎的部分直接放入榨汁机，与柠檬和草莓一起搅打成汁即可。

【功效】 预防感冒，改善青春痘和面疱等皮肤问题。

柠檬油菜橘子汁

【材料】 柠檬1个、油菜70克、橘子1个、盐少许

【做法】

1. 将柠檬连皮切成三块；橘子剥皮后去籽；油菜洗净备用。
2. 将柠檬和橘子榨成汁。再把油菜整理成束，折弯曲后，放进榨汁机，再次搅打成汁。
3. 往果汁中加少许盐调味即可。



菠萝西红柿汁

【材料】 菠萝50克、西红柿1个、柠檬半个、蜂蜜少许

【做法】

1. 将菠萝洗净，去皮，切成小块。
2. 将西红柿洗净，去皮，切小块；柠檬切片。
3. 将以上材料倒入榨汁机内，搅打成汁，加入蜂蜜拌匀即可。

【功效】 促进消化液分泌，促进食欲，改善牙龈出血的症状。



菠萝芹菜汁



【材料】 菠萝200克，芹菜100克，柠檬1个，蜂蜜15克，糖水15毫升，冷开水60毫升

【做法】

1. 将菠萝果肉切小块；柠檬洗净对切；芹菜去叶洗净，切小段。
2. 将菠萝、柠檬、芹菜放入榨汁机中榨汁。
3. 加蜂蜜、糖水、冷开水，以高速搅打40秒钟即可。



菠密包菜汁



【材料】 菠菜100克，哈密瓜150克，包菜50克，柠檬汁少许

【做法】

1. 将菠菜洗净，去梗，切成小段；将哈密瓜去皮，去籽，切成小块备用。
2. 将包菜洗净，切成小块备用。
3. 将以上材料放入榨汁机中榨汁，最后加入柠檬汁即可。



香瓜果菜汁



【材料】 香瓜400克，胡萝卜50克，柠檬50克，蜂蜜30克，冷开水100毫升

【做法】

1. 将香瓜洗净，去皮，去核，切成小块。
2. 将胡萝卜洗净，去皮，切小块；柠檬洗净，榨汁。
3. 将以上材料放入榨汁机内，加冷水，高速搅打30秒钟，再加入蜂蜜即可。



香瓜蔬菜汁

【材料】 香瓜200克，包心菜100克，西芹100克，蜂蜜30克

【做法】

1. 将香瓜洗净，去皮，对半切开，去籽，切块备用；西芹洗净，切段；包心菜洗净，切片。
2. 将所有材料放入榨汁机榨汁即可。

香瓜蔬果汁

【材料】 香瓜200克，芹菜100克，苹果1/4个，蜂蜜15毫升

【做法】

1. 将芹菜洗净，切段；将香瓜、苹果均洗净，去皮，去籽，切块。
2. 将以上材料榨汁，加入蜂蜜调匀。



金橘苹果汁

【材料】 金橘6个，苹果半个，白萝卜80克，冷开水200毫升，蜂蜜少许

【做法】

1. 将金橘洗净，将苹果和白萝卜去皮切小块，放入榨汁机中。
2. 倒入冷开水与蜂蜜，打匀后饮用。



橘子姜蜜汁

【材料】 橘子2个，姜片10克，蜂蜜2大匙，凉开水200毫升

【做法】

1. 将橘子剥皮，掰成小块。
2. 将小块橘子放入榨汁机内，榨成汁。
3. 加入姜汁，蜂蜜，拌匀即可。



橘子萝卜苹果汁



【材料】 橘子1个，萝卜80克，苹果1个，冰糖少许

【做法】

1. 将萝卜洗净，去皮，切成小块。
2. 将苹果洗净，去皮和核，切成小块；橘子去皮，剥开。
3. 将以上材料放入榨汁机内榨成汁，加入冰糖，搅匀即可。



橘子芹菜花椰汁



【材料】 绿花椰菜100克，苹果100克，橘子1个，芹菜80克，果糖两大匙，冷开水1杯

【做法】

1. 将橘子剥皮，去籽；苹果带皮去核，切成小块；芹菜洗净，切段；花椰菜切块备用。
2. 将橘子、苹果、花椰菜、芹菜放入榨汁机中榨成汁。
3. 将汁倒入榨汁机中，加果糖、冷开水，高速搅打60秒即可。



肠胃功能欠佳者可以喝蔬果汁吗？



平时肠胃功能欠佳、容易发生腹泻情况的人，可能担心自己不适合喝蔬果汁。其实蔬果汁具有整肠作用，可以改善便秘和腹泻的症状。如果担心喝蔬果汁会引起腹泻，就不要加冰块饮用，并且先从少量开始喝，等到肠胃逐渐习惯后再慢慢加量。



梨子青椒蔬果汁

【材料】 梨子半个、青椒1个、芹菜20克、冷开水200毫升

【做法】

1. 将梨子去皮和心，切成小片；将青椒洗净，去籽，切成适当大小；芹菜摘下叶子使用。
2. 将备好的材料和冷开水放入榨汁机中榨成汁即可。

【功效】 光泽肌肤。

梨子鲜藕汁

【材料】 梨子1个、莲藕1节、马蹄60克

【做法】

1. 将梨子洗净，去皮和核；莲藕洗净，切小块；马蹄洗净，去皮。
2. 将所有材料放入榨汁机，榨出汁液即可。

【提示】 要选择带新、果皮有光泽的梨榨汁，用未成熟的梨榨出的蔬果汁会有酸涩味。



梨子油菜蔬果汁

【材料】 梨子半个、油菜2片、水200毫升

【做法】

1. 梨子去皮和心，切成小片；油菜洗净，切成片。
2. 将所有材料放入榨汁机中榨成汁即可。

【功效】 消除便秘，预防口腔炎。





冬瓜苹果汁



【材料】 冬瓜300克、苹果1个、蜂蜜少许

【做法】

1. 将冬瓜洗净，去皮，切成大小适当的块。
2. 将苹果洗净，去皮，去核，切成小块。
3. 将以上材料放入榨汁机内，搅打2分钟，加入蜂蜜拌匀即可。

【特别介绍】 冬瓜富含维生素B₁，可以帮助将淀粉转化成热量，减少脂肪的积累，有瘦身纤体的功效。



冬瓜苹果柠檬汁



【材料】 冬瓜150克、苹果80克、柠檬30克、凉开水240毫升

【做法】

1. 将冬瓜削皮，去籽，切成小块。
2. 将苹果带皮去核，切成小块；柠檬洗净，切片。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。



双椒活力饮



【材料】 红甜椒80克、黄甜椒80克、香蕉2根、柠檬半个、优酪乳400毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将红甜椒、黄甜椒洗净去籽，香蕉剥去外皮，切段；柠檬去皮，保留果肉。
2. 将优酪乳先放入榨汁机中，再加入甜椒、去皮的香蕉、柠檬果肉，最后加入蜂蜜即可。



甜椒轻盈汁

【材料】 苹果1个、菠萝2片、彩色甜椒半个、小西红柿5个、西芹2根

【做法】

1. 将苹果削皮去核后切块，将彩色甜椒、西芹、菠萝切块备用。
2. 将以上材料加冷开水榨汁。

马蹄山药汁

【材料】 马蹄6颗、山药20克、木瓜50克、菠萝50克、优酪乳250毫升、冷开水300毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将马蹄、山药、菠萝洗净，削去外皮，切小块备用；木瓜去籽，挖出果肉备用。
2. 将所有材料一起榨汁，调匀即可。

彩椒柠檬汁

【材料】 彩椒100克、柠檬1个、冷开水少许

【做法】

1. 将柠檬洗净，切开，榨汁。
2. 将彩椒洗净，去蒂，对半切开，去籽，切小块，榨成汁。
3. 将榨好的柠檬汁、彩椒汁及冷开水调匀即可。

低脂水果汁

【材料】 番石榴1个、西红柿1个、低脂鲜奶50毫升

【做法】

1. 将番石榴、西红柿洗净，均切成小块备用。
2. 所有材料放入榨汁机中，榨成汁即可。



豆芽柠檬汁



【材料】 豆芽100克、柠檬汁适量、冷开水300毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将豆芽洗净，备用。
2. 将豆芽、开水及柠檬汁放入榨汁机中，榨成汁，再加入蜂蜜，调拌均匀即可。

【功效】 生食豆芽能改善胃机能，同时也能防癌。



番石榴胡萝卜汁



【材料】 番石榴半个、胡萝卜100克、柚子80克、柠檬1个

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切块；番石榴洗净，切块，剥掉柚子的皮。
2. 将番石榴、柚子、胡萝卜、柠檬放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 消除眼部疲劳，改善皮肤粗糙状况。



两岁以下的婴儿应少喝果汁



美国营养专家通过最新研究发现，对两岁以下幼儿而言，服食大量果汁对身体有害无益。大量的果汁会降低婴儿的食欲，使他们对食物失去应有的兴趣，从而难以获取充足的营养和热量，致使营养不良，最终导致身体发育缓慢，落后于同龄的小朋友。那么，两岁以下的宝宝应该食用多少果汁才算合适呢？幼儿营养学家的观点是：半岁以下的宝宝不应食用任何果汁；一岁以上、两岁以下的宝宝，可以食用果汁，但日摄取量不应超过100毫升。



番石榴西芹汁

【材料】 番石榴1个，西芹1根，冷开水适量，蜂蜜少许

【做法】

1. 将番石榴洗净，切成小块，西芹洗净，去老筋，切成小块。
2. 将以上材料放入榨汁机中，加入冷开水搅打成汁，最后加入蜂蜜，调匀即可。

【功效】 能预防骨质疏松及筋骨酸痛等症。

蜂蜜西红柿山楂汁

【材料】 西红柿150克，山楂80克，凉开水250毫升，蜂蜜1大匙

【做法】

1. 将西红柿洗净，去蒂，切成小块；将山楂洗净，切块。
2. 将西红柿、山楂放入榨汁机内，加水和蜂蜜，搅打2分钟即可。



甘苦汁恋

【材料】 苦瓜100克，胡萝卜200克，菠萝150克，蜂蜜3克

【做法】

1. 将苦瓜去籽，切片，胡萝卜切片，菠萝切片。
2. 将已切好的水果放入榨汁机中，搅打成汁。
3. 将蜂蜜放入榨汁机中，搅匀即可。



甘蔗西红柿汁

【材料】 甘蔗200克、西红柿1个

【做法】

1. 将甘蔗去皮，放入榨汁机榨汁；将西红柿洗净，切块，放入榨汁机榨汁。
2. 将甘蔗汁与西红柿汁放入榨汁机，搅匀即可。

【功效】 改善胃热，口苦等症，对消化道也有一定的保护作用。

【提示】 脾胃虚寒者不宜饮用。



瓜菜桃子柳橙汁

【材料】 哈密瓜半个，芹菜50克，桃子1个，柳橙1个

【做法】

1. 将哈密瓜的外皮和瓤去除，切成小块；将桃子去核，切成可放入榨汁机容器的大小；柳橙连皮对切为二；将芹菜的茎和叶分开切。
2. 将哈密瓜、芹菜、桃子、柳橙依序放入榨汁机，榨成汁即可。



桂圆芦荟露

【材料】 桂圆80克，芦荟100克，冷开水300毫升

【做法】

1. 将桂圆洗净，剥去外壳，取肉，芦荟洗净，去皮，备用。
2. 将桂圆放入小碗中，加沸水，加盖焖约5分钟，使之软化，而后放冷备用。
3. 将以上材料一起放入榨汁机中，加入冷开水，快速搅拌至入味即可。

【功效】 补血润肤，美白养颜。



哈密瓜毛豆汁

【材料】 哈密瓜1/4片，煮熟的毛豆仁20克，柠檬汁50毫升，酸奶200毫升

【做法】

1. 将哈密瓜去皮，切小块，和毛豆一起放入榨汁机中。
2. 倒入酸奶与柠檬汁，打匀后即可饮用。

哈密瓜青瓜马蹄汁

【材料】 哈密瓜300克，青瓜2条，马蹄200克

【做法】

1. 将哈密瓜洗净，去皮，切成小块；青瓜洗净，切成块；马蹄洗净，去皮。
2. 将所有材料一起搅成汁即可。



黄皮苹果西红柿汁

【材料】 苹果1个，黄皮200克，西红柿1个，蜂蜜适量

【做法】

1. 将苹果去皮，核；将黄皮去皮，籽；将西红柿洗净，切块。
2. 将所以上材料榨成汁，加入蜂蜜搅匀。

活力蔬果汁

【材料】 青瓜2条，胡萝卜1个，柠檬半个，柳橙1个，蜂蜜少许

【做法】

1. 将青瓜与胡萝卜均洗净，去皮，切小块；将柠檬洗净，切片；柳橙洗净，去皮，切成小块。
2. 将所有原材料搅打成汁。



火龙果苦瓜汁



【材料】 火龙果肉150克、苦瓜60克、蜂蜜1汤匙、矿泉水100毫升

【做法】

1. 将火龙果肉切成小块，将苦瓜洗净，切成长条。
2. 将火龙果、苦瓜倒入榨汁机内，搅打1分钟，加入蜂蜜，矿泉水即可。

【特别介绍】 清肠排毒，有去水肿、消脂、收小腹之功效。



健康橘蒡水梨汁



【材料】 金橘50克、牛蒡70克、水梨150克、冷开水1杯

【做法】

1. 将金橘洗净，用刀轻微切除表皮；用刀背刮去牛蒡的外皮，切块，浸泡于盐水中；水梨去皮、去核，并切成块备用。
2. 将所有材料一起放入榨汁机中，搅打至纤维变细，然后滤渣，倒入杯中即可。

【功效】 保护牙齿健康。



让孩子爱喝蔬果汁的好方法



正值发育期的孩子不爱吃蔬菜和水果，常让妈妈伤透脑筋。针对这种情况，不妨自制蔬果汁，并且经常变换口味，如此就可以让孩子摄入不同的营养。不过，如果蔬果汁中有青菜的青涩味，恐怕会让孩子退避三舍，只要加入香蕉、柠檬、菠萝、苹果等香味浓烈的水果，就可加重整杯蔬果汁的香味。



芥蓝薄荷汁



【材料】芥蓝200克、薄荷叶20克、菠萝80克、柠檬200克

【做法】

1. 将薄荷叶洗净，芥蓝去皮，切块。
2. 将菠萝削皮，切小块，柠檬切成片。
3. 将上述材料倒入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】芥蓝菜属于黄绿蔬菜的一种，富含铁、钙，可以有效改善贫血。

抗癌养生汁



【材料】土豆1个、胡萝卜1根、苹果1个、冷开水50毫升

【做法】

1. 将土豆、胡萝卜洗净，去皮，切块备用；苹果洗净，去皮，去核切块。
2. 所有材料放入榨汁机中，搅打均匀，倒入杯中即可。

【功效】维持生理机能，防癌抗癌。



莲藕蔬果汁



【材料】莲藕150克、苹果1个、柠檬半个

【做法】

1. 将莲藕洗净，切成小块。
2. 将苹果洗净，去皮，去核，切成小块，柠檬切片。
3. 将准备好的材料放入榨汁机内，榨成汁即可。

【功效】喝莲藕蔬果汁可以改善因感冒引起的发烧、喉咙痛等症状。





莲藕柳橙蔬果汁

【材料】 莲藕1/3个，柳橙1个，苹果半个，冷开水30毫升，蜂蜜3克

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮，去核，切小块；将柳橙洗净，对半切开，切小块；将莲藕洗净，去皮，切小块备用。
2. 将以上材料与冷开水放入榨汁机中榨成汁，滤掉渣，倒入杯中，加入蜂蜜即可。

【功效】 可解暑清热，预防中暑。



莲雾西瓜汁

【材料】 西瓜100克，莲雾100克，黄瓜25克，冷开水400毫升

【做法】

1. 将西瓜洗净，去皮，去籽，切成小块。
2. 将黄瓜、莲雾洗净，切成小块备用。
3. 将西瓜、莲雾倒入榨汁机内，加入冷开水，搅打均匀即可。

【提示】 这道蔬果汁具有美白、瘦身效果，但脾胃功能不佳的人不宜多饮。



柳橙包菜芦荟汁

【材料】 柳橙半个，包菜200克，芦荟2根，冷开水适量，蜂蜜少许

【做法】

1. 将柳橙去皮，切小块；将包菜洗净，切小片；将芦荟洗净，去皮，取出果肉，切小丁。
2. 将上述材料放入榨汁机中榨成汁，倒入杯中，加入冷开水和蜂蜜搅打均匀即可。

【功效】 营养丰富，美白养颜。



柳橙蔬菜汁

【材料】 柳橙1个、包菜100克、柠檬1个、芹菜50克、蜂蜜适量

【做法】

1. 将柳橙洗净，对半切开，柠檬去皮，切片。
2. 将包菜洗净，切小片，将芹菜洗净切小段。
3. 将上述材料榨汁，加入蜂蜜调匀即可。

龙眼胡萝卜汁

【材料】 龙眼50克、胡萝卜半个、蜂蜜适量

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，切小块备用。
2. 将龙眼去皮及核，与胡萝卜放入榨汁机打匀成汁，倒入杯中，加入蜂蜜，调匀即可。



芦荟柠檬汁

【材料】 芦荟30克、苹果1个、包菜3片、柠檬汁100毫升

【做法】

1. 将芦荟、包菜洗净，切适当大小，苹果去皮，去核，切成小块。
2. 将上述材料放入榨汁机中榨汁，加入柠檬汁，拌匀饮用。

芦荟牛奶果汁

【材料】 芦荟10克、香蕉1/4个、水蜜桃50克、牛奶200毫升、冷开水300毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 芦荟切去外皮留果肉，与去皮、切段的香蕉和去皮去核的水蜜桃一起放入榨汁机中，待用。
2. 将所有材料一起放入榨汁机中榨汁。



芦笋蜜柚汁



【材料】 芦笋100克、芹菜50克、苹果50克、葡萄柚半个、冷开水300毫升、蜂蜜少许

【做法】

1. 将芦笋洗净，切成段状，用热水氽烫后备用。
2. 将芹菜洗净后切成段状，苹果去皮，去核，切丁，葡萄柚榨汁，取出备用。
3. 将芦笋、芹菜、苹果放入榨汁机中，加入冷开水和葡萄柚汁后搅拌均匀，最后加入蜂蜜调味即可。



芦笋苹果汁

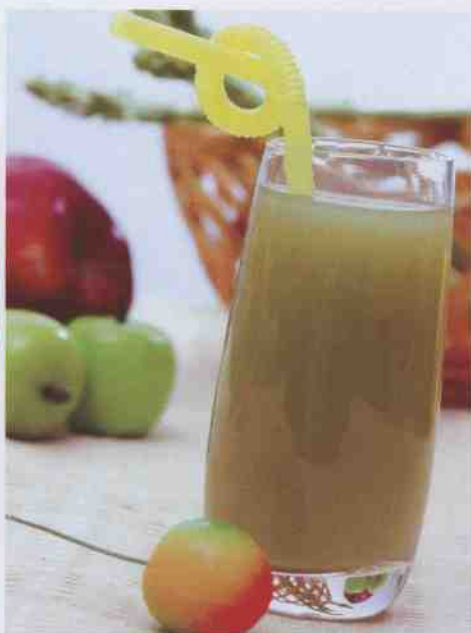


【材料】 芦笋100克、苹果1个、生菜50克、柠檬1/3个

【做法】

1. 将芦笋洗净，切成小块；生菜洗净，撕碎。
2. 将苹果洗净，去皮去籽，切成小块。
3. 将上述材料倒入榨汁机内榨出汁，加蜂蜜拌匀即可。

【功效】 芦笋具有强化血管的功能，喝芦笋苹果汁可预防动脉硬化等症。



加盐会使蔬果汁更甜



俗话说：“要想甜，加点盐”。为什么盐能增加水果的甜味？用低浓度的盐水浸泡水果（当然要先将水果切开），水果细胞就会脱水，水果的水分含量减少了，甜度自然就高了；脱水还会使水果的脆性增加，吃起来更爽口。另外，盐水还可以溶解水果中的少量有机酸，这样也会增加水果的甜度。



萝卜芥菜西芹汁

【材料】 柠檬1个、西芹50克、萝卜70克、芥菜80克

【做法】

1. 将柠檬洗净，连皮切块；萝卜去皮，切成小块。芥菜、西芹分别洗净备用。
2. 将柠檬、萝卜、西芹、芥菜放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 滋润皮肤，治疗晒伤，预防斑点生成。

芒果菠菜蔬果汁

【材料】 芒果1个、菠菜30克、冷开水200毫升

【做法】

1. 将芒果去皮和核，切成适当大小；菠菜洗净，切成小段。
2. 将备好的材料和冷开水一起放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 预防感冒，防止皮肤粗糙。



芒果茭白牛奶

【材料】 芒果2个、茭白100克、柠檬半个、鲜奶200毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将芒果洗干净，去掉外皮、籽，取果肉。
2. 将茭白洗干净备用。将柠檬去皮，切成小块。
3. 把芒果、茭白、鲜奶、柠檬、蜂蜜放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 促进胃肠蠕动，利大小便。

【提示】 肾炎患者忌饮此饮料。





木瓜蔬菜汁



【材料】 木瓜1个、紫色包菜80克、鲜奶150克、果糖5克

【做法】

1. 将紫色包心菜洗净，沥干水分，切小片备用。
2. 将木瓜洗净，去皮，对半切开，去籽，切成小块，放入榨汁机中，加入紫色包心菜、鲜奶打匀成汁，滤除果菜渣，倒入杯中备用。
3. 向杯中加入果糖，调匀即可。



木瓜莴笋汁



【材料】 木瓜100克、苹果300克、莴笋50克、柠檬半个、蜂蜜30克、凉开水100毫升

【做法】

1. 将木瓜洗净，去皮，去籽后切成小块；苹果洗净，去皮去籽后切片。
2. 将莴笋洗净，切小片；柠檬洗净，对切后取半个。
3. 将材料放入榨汁机内，以高速搅打2分钟即可。



木瓜鲜姜汁



【材料】 木瓜250克、鲜姜50克、蜂蜜、凉开水均适量

【做法】

1. 将鲜姜刮去外皮，放入榨汁机中榨成汁。
2. 将木瓜去皮，籽，与姜汁、凉开水一起放入榨汁机中，搅打成汁。
3. 在果汁中加入蜂蜜，拌匀即可。



奶白菜苹果汁

【材料】 奶白菜100克、苹果1/4个、冷开水300毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将奶白菜洗净；苹果去皮、去籽，切小块备用。
2. 将奶白菜用手折小段，和苹果、冷开水一起放入榨汁机中榨成汁。

南瓜牛奶

【材料】 南瓜100克、柳橙半个、牛奶200毫升

【做法】

1. 将南瓜洗净，去皮，切块放入锅中煮熟。
2. 将柳橙去皮，切成小块。
3. 将南瓜、柳橙、牛奶倒入榨汁机榨汁。



南瓜柑橘汁

【材料】 南瓜50克、胡萝卜100克、柑橘半个、鲜奶200毫升

【做法】

1. 将南瓜煮软后，切成小块；将柑橘去皮，剥除薄膜备用；胡萝卜削皮后，切成小块。
2. 将所有材料一起榨汁即可。

南瓜香蕉牛奶

【材料】 南瓜60克、香蕉1根、牛奶200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成小块备用。
2. 将南瓜洗净，放入锅中煮熟，捞出，切块。
3. 将所有材料一起榨汁即可。



嫩肤酸酸饮



【材料】 乳酸菌饮料100毫升、西红柿1个、香蕉1个、冷开水适量

【做法】

1. 将西红柿洗净后切块，香蕉去皮。
2. 将西红柿、香蕉、乳酸菌饮料、冷开水一起放入榨汁机中榨成汁。

【提示】 西红柿是抗老化、润肤的佳品；香蕉含天然的钾，可平衡体内过多的钠，帮助正常排便。



牛蒡水果汁



【材料】 柠檬半个、葡萄100克、梨子1个、牛蒡60克

【做法】

1. 将柠檬洗净，切块，将葡萄洗净，去皮去籽将梨子去皮、核，切块；将牛蒡洗净切条。
2. 将柠檬、葡萄、梨子、牛蒡放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 此饮品具有淡斑、滋润皮肤、消除疲劳、改善便秘、利尿的功效。



有些水果必须先用盐水浸泡才能食用



有些水果必须先用盐水处理过才能吃，比如菠萝，这么做不是为了增加甜味，而是为了防止过敏。俗称的“菠萝病”就是因吃菠萝的方法不当而引起的，表现为：吃菠萝后15分钟至1小时内，出现头痛、呕吐、腹痛、腹泻、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻等症状，严重者甚至出现呼吸困难、休克等症状。



排毒蔬果汁



【材料】 西红柿3个、葡萄柚半个、芹菜1根、芦笋1支、苹果1/4个、冷开水适量

【做法】

1. 将西红柿、芹菜、芦笋洗净，均去皮切块，备用。
2. 将葡萄柚洗净，榨出汁；将苹果洗净，去皮，切小丁备用。
3. 将全部材料放入榨汁机中，榨出汁即可。

【功效】 排毒，促进新陈代谢。

葡萄柚芦荟鲜果汁



【材料】 葡萄柚半个、芦荟40克、白汽水适量

【做法】

1. 葡萄柚和去皮，切成小块的芦荟一起，放入榨汁机中搅打。
2. 滤出果汁，从杯沿注入白汽水即可。

【功效】 预防感冒，美容护肤。



青椒西瓜汁



【材料】 青椒100克、西瓜200克、柠檬汁适量、冷开水少许

【做法】

1. 将青椒洗净，去籽；西瓜去皮，去籽，备用。
2. 将蔬果切小块，与柠檬汁一起放入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 降低胆固醇和血压。





清爽蔬果汁



【材料】 西瓜150克、萝卜1个、橙子1个

【做法】

1. 西瓜剖开，取肉；萝卜去皮切成条；将橙子去皮，切块。
2. 将所有材料放入榨汁机中榨汁，装入杯中即可。



人参果梨葡萄汁



【材料】 人参果1个、梨子1个、葡萄100克、柠檬1个

【做法】

1. 将人参果洗净，削皮，切块；梨洗净，削皮，去核，切块；将葡萄洗净，去皮与籽；柠檬洗净切片。
2. 将所有原料放入榨汁机中，榨成汁。

【功效】 减少黑色素沉淀，美白皮肤，缓解神经衰弱的症状。



山药汁



【材料】 山药35克、菠萝50克、枸杞30克、蜂蜜少许

【做法】

1. 山药洗净，去皮，切成段，备用；菠萝去皮，洗净，切块；枸杞冲洗净，备用。
2. 将山药、菠萝和枸杞倒入榨汁机中榨汁，加蜂蜜，拌匀即可。

【功效】 此饮品可改善更年期综合征。

【提示】 患有子宫肌瘤的女性不宜食用山药，以免癌细胞扩散。



山药苹果优酪乳

【材料】 新鲜山药200克、苹果200克、优酪乳150毫升

【做法】

1. 将山药洗净，削皮，切成小段。
2. 将苹果洗净，去皮与核，切小块。
3. 将上述材料放入榨汁机内，倒入优酪乳搅打匀即可。

生菜李子柠檬汁

【材料】 生菜150克、李子1个、柠檬1个

【做法】

1. 将生菜洗净，菜叶卷成卷；李子洗净，去核；柠檬连皮切成三块。
2. 将所有材料一起榨成汁即可。



柿子胡萝卜汁

【材料】 甜柿1个、胡萝卜60克、柠檬1个、果糖适量

【做法】

1. 将甜柿、胡萝卜洗净，去皮，切成小块；柠檬洗净，切片。
2. 将所有材料榨成汁。
3. 将果糖加入果菜汁中，搅匀即可。

薯叶苹果汁

【材料】 红薯叶50克、苹果1/4个、冷开水300毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将红薯叶洗净，苹果去皮去核，切成4~5块。
2. 用红薯叶包裹苹果，放入榨汁机内，加入冷开水，搅打成汁，加蜂蜜即可。



酸味菠萝汁



【材料】 凤梨（菠萝）60克、青瓜2条、柠檬半个、开水100毫升

【做法】

1. 将青瓜洗净，切小块，菠萝去皮，切小块，柠檬切片备用。
2. 将所有材料放入榨汁机中，搅打成汁即可。

【功效】 美白养颜，生津止渴。

茼蒿包菜菠萝汁



【材料】 茼蒿100克、包菜100克、菠萝100克、柠檬汁少许

【做法】

1. 将茼蒿和包菜洗净，切小块，菠萝去皮和心，切块备用。
2. 所有材料放入榨汁机中，搅拌均匀，加入柠檬，调匀即可。

【功效】 含丰富的膳食纤维，可以促进肠胃蠕动和排便顺畅。



喝蔬果汁是补充蔬菜不足的最好方法

每个人每天应该吃300克以上的蔬菜，其中100克是深色蔬菜（如深绿色、深黄色）。要满足这个条件，看似简单，实际生活中却不容易做到。如果把新鲜蔬菜水果打成美味可口的蔬果汁喝，再加上午餐、晚餐的蔬菜量，应该可以达到一天吃300克蔬菜的要求。



茼蒿菠萝柠檬汁

【材料】 茼蒿100克、菠萝150克、白萝卜50克、柠檬汁少许、果糖适量、冷开水250毫升

【做法】

1. 将茼蒿洗净，撕成小块；将菠萝和白萝卜削皮，均切成小块。
2. 将上述材料与冷开水放入榨汁机中榨成汁。
3. 加入柠檬汁和果糖调味即可。

茼蒿葡萄柚蔬果汁

【材料】 葡萄柚半个、茼蒿30克

【做法】

1. 将葡萄柚去皮，茼蒿洗净切成小段。
2. 将材料放入榨汁机中榨成汁即可。

【功效】 帮助消化，预防便秘。



莴笋汁

【材料】 莴笋200克、菠萝45克、蜂蜜2汤匙、冷开水300毫升

【做法】

1. 将莴笋洗净，切细丝；将菠萝去皮，洗净，切小块。
2. 将莴笋、菠萝、蜂蜜倒入榨汁机内，加冷开水，搅打成汁即可。

【功效】 健胃清血，防治胃肠溃疡。

【提示】 脾胃功能不佳者要少饮鲜菜汁，否则易导致腹痛、腹泻。





莴笋西芹综合蔬果汁

【材料】 莴笋80克、西芹70克、苹果150克、柠檬半个、凉开水240毫升

【做法】

1. 将莴笋洗净，切成小段；西芹洗净，切成段；柠檬洗净，去皮，切成小块。
2. 将苹果洗净，带皮去核，切成块。
3. 将所有材料放入榨汁机内，搅打2分钟即可。



西兰花奶昔

【材料】 西兰花150克、苹果150克、柠檬半个、鲜奶240毫升

【做法】

1. 将西兰花洗净，切块。
2. 将苹果洗净，带皮去核切成小块；柠檬切片。
3. 将所有材料倒入榨汁机内，搅打2分钟即可。

【功效】 西兰花是十字花科蔬菜，有防癌功效。此饮品亦是恢复体力的最佳饮料。



仙人掌汁

【材料】 仙人掌150克、菠萝50克

【做法】

1. 将仙人掌洗净，削皮；菠萝洗净，去皮，切块。
2. 将仙人掌、菠萝放入榨汁机中，榨出汁即可。



鲜果鲜菜汁

【材料】 香瓜1个，苹果1/4个，芹菜100克，冷开水300毫升

【做法】

1. 将香瓜、苹果洗净，去皮，对半切开，去籽及核，切块；将芹菜洗净，切小段备用。
2. 将所有材料一起榨成汁。

鲜蔬降糖汁

【材料】 小白菜60克，花菜60克，柚子100克，低钠盐少许，冷开水60毫升

【做法】

1. 将小白菜、花菜洗净切碎。
2. 将柚子去皮、籽。
3. 将所有材料一起榨汁。



苋菜苹果汁

【材料】 苋菜50克，苹果1/4个，冷开水300毫升，蜂蜜适量

【做法】

1. 将苋菜叶洗净，苹果去皮去核，切成4~5块。
2. 用苋菜叶包裹苹果，放入榨汁机内。
3. 加入冷开水，搅打成汁，再加蜂蜜调味即可。



香菇葡萄汁

【材料】 干香菇10克，葡萄120克，蜂蜜10克

【做法】

1. 将香菇洗净，用温水泡好，备用。
2. 将葡萄洗净，去皮去籽与香菇混合放入榨汁机中搅打，再加入蜂蜜拌匀即可。



白菜柿子汁



【材料】 大白菜150克、柿子1个、柠檬汁少许

【做法】

1. 将大白菜洗净，切小片；将柿子洗净，去籽，切小块备用。
2. 所有材料一起放入榨汁机中，榨成汁，再加入柠檬汁拌匀即可。

【功效】 此饮品对头发、皮肤容易干燥、易于疲劳的人颇具功效。



香柠白菜汁



【材料】 小白菜50克、柠檬汁30毫升、柠檬皮少许、冷开水300毫升、蜂蜜10克

【做法】

1. 将小白菜叶洗净，与柠檬汁、柠檬皮以及冷开水一起放入榨汁机内，搅打成汁。
2. 加入蜂蜜拌匀即可。

【功效】 促进肠胃蠕动，帮助消化吸收。



营养均衡新方法



现代人经常在外就餐，每天的三餐不是排骨就是鸡腿，蔬菜水果的摄取量不足，造成体质偏向酸性，身体的抵抗力逐渐降低，被各种现代病缠身。

每天喝一杯自制的新鲜蔬果汁，可以补充日常饮食中缺乏的维生素与矿物质。



小白菜苹果奶汁

【材料】 小白菜100克，青苹果1/4个，牛奶240毫升，柠檬汁少许

【做法】

1. 将小白菜洗净，去掉根部，切小段；青苹果洗净，去皮及核，切小块。
2. 将小白菜、青苹果块放入榨汁机中榨成汁，再加入柠檬汁和牛奶，调匀即可。

【功效】 有助于缓和内热引起的口干舌燥，舒解焦躁的情绪。

小白菜葡萄柚蔬果汁

【材料】 小白菜1根，葡萄柚半个

【做法】

1. 将小白菜洗净；葡萄柚去皮，果肉切成小块。
2. 将备好的材料放入榨汁机中，榨成汁即可。

【功效】 预防骨质疏松症，保持骨骼健康。



姜梨蜂蜜饮

【材料】 水梨1个，老姜50克，蜂蜜少许，冷开水适量

【做法】

1. 将水梨洗净，去皮、核；将老姜洗净，切片备用。
2. 将水梨、老姜冷开水放入榨汁机中榨成汁，再加入蜂蜜，搅匀即可。

【功效】 缓解喉咙疼痛症状。





洋葱汁



【材料】 洋葱70克，山楂5颗，草莓50克，柠檬半个

【做法】

1. 将洋葱洗净，切成细丝，将草莓洗净，去蒂，备用。
2. 将山楂洗净，切开，去核，备用。
3. 将洋葱、山楂、草莓倒入榨汁机内，搅打成汁即可。

【功效】 杀菌、抗老化，维护心血管健康。



洋葱果菜汁



【材料】 洋葱半个，苹果1个，芹菜100克，胡萝卜半根，冷开水50毫升，甘蔗汁少许

【做法】

1. 洋葱去皮，切块；苹果洗净，去皮去核，切块；芹菜洗净，切段；胡萝卜去皮，切块备用。
2. 将上述材料放入榨汁机中榨成汁，再加入甘蔗汁，混合拌均匀即可。



樱桃芹菜汁



【材料】 樱桃6颗，芹菜200克，冷开水适量

【做法】

1. 将芹菜撕去老皮，切段，放入榨汁机中榨汁。
2. 将樱桃洗净，去籽，和芹菜汁一起倒入榨汁机中，榨成汁，加入冷开水搅匀即可。

【功效】 贫血或体虚的人常饮此汁能补充元气。



珍珠猕猴桃汁

【材料】 胡萝卜200克、猕猴桃3个、珍珠粉10克、冷开水适量

【做法】

1. 将胡萝卜、猕猴桃洗净，去皮，切块，放入榨汁机中。
2. 向榨汁机中加冷开水，搅打成汁，再加入适量珍珠粉，拌匀即可。

消脂蔬果汁

【材料】 青苹果1个、西芹3根、青椒半个、苦瓜1/4个、青瓜半个、冷开水100毫升

【做法】

1. 将青苹果去皮、去核，切块；将西芹、青椒、苦瓜、青瓜洗净后切块备用。
2. 将上述材料与冷开水一起榨汁。

综合果汁

【材料】 苹果80克、草莓20克、西红柿50克、生菜50克、冷开水少量

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮去核，切块；将草莓洗净，去蒂；将西红柿洗净，切块；将生菜洗净，撕成小片。
2. 将上述材料加冷开水榨汁。

综合果菜汁

【材料】 芹菜250克、苦瓜200克、柳丁1个、西红柿1个、冷开水少许

【做法】

1. 将柳丁去皮、切块；将西红柿切块；将芹菜洗净，切段；苦瓜洗净，切片。
2. 将上述材料与冷开水一起榨汁。



Part 4 果醋汁



Guocuzhi



果醋汁是以水果为主要原料酿制而成的一种营养丰富，风味独特的酸味饮料。它兼有水果和食醋的营养保健功能，是集营养、保健、食疗等功能为一体的新型饮品。

科学研究发现，果醋中含有十多种有机酸和人体所需的多种氨基酸，能促进新陈代谢，调节酸碱平衡，消除疲劳。

玫瑰醋



【材料】醋300毫升，干玫瑰花40朵，桃子400克，冰糖适量

【做法】

1. 将桃子洗净，对半切开，去核；玫瑰去梗，洗净，吹干（干品无须洗）。
2. 把桃、冰糖、玫瑰放入罐中，倒入醋，没过食材后封罐。
3. 发酵45~120天即可饮用，如果放上6~10个月，则风味更佳。

【禁忌】玫瑰醋具有活血化瘀的功效，但孕妇不宜饮用。



薰衣草醋



【材料】 醋600毫升、冰糖300克、薰衣草100克、柠檬2个

【做法】

1. 将薰衣草洗净，吹干至略呈枯萎状，切段；柠檬洗净，吹干，连皮切片。
2. 将薰衣草、冰糖、柠檬片放入玻璃罐中，最后倒入醋，封罐。
3. 发酵45~120天即可饮用，放置6~10个月以上风味更佳。

【禁忌】 薰衣草具有催经作用，怀孕中的女性应避免使用。某些气喘患者也应避免使用，因为有可能会引起过敏。



洋甘菊醋



【材料】 醋300毫升、洋甘菊数朵、蜂蜜适量

【做法】

1. 将洋甘菊用水洗净，吹干至略呈枯萎状。
2. 将洋甘菊、蜂蜜放入玻璃瓶中，最后倒入醋，封罐。
3. 发酵30~60天即可饮用，如果放置4个月以上风味更佳。

【禁忌】 高血压患者和孕妇忌服。



果醋的美容、保健作用



果醋里的大量维生素抗氧化剂有促进新陈代谢、美白杀菌、淡化黑色素、迅速消除老化角质、补充肌肤养分及水分、活血化瘀、收缩粗大毛孔等功效，能令皮肤更加光滑细腻，发质更加柔顺，对粗糙型和色素沉淀等肌肤有很好的作用。

果醋中含有的抗氧化物质可以抑制人体中过氧化物的形成，延缓细胞的衰老，因而有很好的抗衰老作用。

茴香醋



【材料】 醋400毫升，茴香4株

【做法】

1. 将茴香洗干净，吹干至略呈枯萎状，切段。
2. 将切好的茴香放入瓶中，倒入醋，没过食材，封罐。
3. 发酵10天左右即可饮用，但发酵时间越长，风味愈佳。

【禁忌】 不可在短期内大量服用，平均每天饮用量不可超过10克。



葡萄醋



【材料】 醋600毫升，葡萄500克，冰糖300克

【做法】

1. 将葡萄用清水洗干净，去籽，晾干。
2. 将葡萄和冰糖以交错堆叠的方式放入玻璃容器中，然后倒入醋，最后封罐。
3. 发酵45~120天即可饮用。

【禁忌】 体质虚冷，肠胃虚弱者不宜过量饮用。



苹果果醋汁



【材料】 苹果2个，苹果醋3匙

【做法】

1. 将苹果洗净，去皮去核，切小块。
2. 将苹果块放入玻璃瓶中，倒入苹果醋，没过苹果，封罐。
3. 发酵50天即可饮用。

【功效】 改善腹泻问题，增加抵抗力。





柠檬苹果醋



【材料】 柠檬500克，苹果醋600毫升，冰糖500克

【做法】

1. 将柠檬洗净并滤干，切片后放入玻璃罐中，加冰糖及苹果醋，再用保鲜膜将瓶口封住，拧紧盖子后放180天左右即可饮用。
2. 饮用时，取10毫升的柠檬醋，200毫升的白开水及少许的蜂蜜调匀即可。

【禁忌】 体质虚寒，脾胃虚弱者不宜过量饮用。



荔枝醋



【材料】 醋500毫升，荔枝500克

【做法】

1. 荔枝去皮和核，放入瓶中，倒入醋，密封。
2. 发酵2个月后饮用，若放至3~4个月以上饮用，则风味更佳。

【禁忌】 荔枝食用过多容易上火，有内热者应少食。



黑枣醋



【材料】 黑枣1000克，陈醋2000毫升，红糖300克、米酒适量

【做法】

1. 先将黑枣除去杂质，清洗干净，用米酒略泡，晾干后去核，切片。
2. 将黑枣和红糖以堆叠的方式放入玻璃罐中，再将陈醋倒入，密封。
3. 发酵4个月后即可饮用。

【禁忌】 孕妇和处于“例假”期间的妇女慎用。

菠萝醋



【材料】 菠萝100克，醋300毫升

【做法】

1. 将菠萝去皮，切成小块，晾干，放入瓶子中。
2. 将醋倒入瓶中，覆盖过菠萝，封口。
3. 发酵5天后即可饮用，时间愈久，风味愈佳。

【功效】 清除宿便，改善便秘，预防结石和退化性关节炎，消肿去湿，利尿解渴，降血压。



柿子醋



【材料】 青柿子3个，醋200毫升，糖、盐各适量

【做法】

将青柿子蒸一小会儿，取出后剥皮，切成小块，放入榨汁机中搅碎，倒入适量醋、糖、盐等，盛入窄口瓶中，密封瓶口，放入冰箱，5~10天后即可食用。

【功效】 维持人体内pH值平衡，防癌抗癌。



草莓醋



【材料】 草莓600克，砂糖400克，糙米醋400克

【做法】

1. 将草莓洗净后风干。
2. 将草莓放入瓶中，加入砂糖，倒入糙米醋，轻敲瓶底，去气泡后即可封盖。
3. 浸泡约1个月，即可稀释饮用。



迷迭香醋



【材料】 迷迭香600克，陈年醋1200毫升

【做法】

1. 将新鲜的迷迭香叶洗净，晾干水分。
2. 将迷迭香与陈年醋装入玻璃罐，陈年醋要完全盖住迷迭香，以防发霉，密封。
3. 密封2个月即可饮用。



猕猴桃醋



【材料】 猕猴桃600克，陈年醋1200毫升，冰糖少许

【做法】

1. 将猕猴桃去皮，取果肉。
2. 将切好的猕猴桃和陈年醋、冰糖一起放进玻璃罐中，密封。
3. 存放3个月后即可饮用。

【功效】 能防止吃荤后消化不良，营养过剩导致的发胖。



苹果醋的食疗保健作用



苹果醋含有果胶、维生素、矿物质及酵素，其酸性成分能疏通、软化血管，杀灭病菌，增强人体的免疫和抗病毒能力；改善消化系统，清洗消化道，帮助排除关节、血管及内脏器官内的毒素；调节内分泌，降低血脂，对关节炎和痛风症有一定疗效。

发酵的苹果中含有果胶，这种果胶可以帮助降低脂肪含量，燃烧多余的脂肪，达到减肥的效果；并能控制和调节体重，使你身材更优美迷人。

酸梅醋



【材料】 谷物醋1000克、梅子1000克、冰糖1000克

【做法】

1. 将梅子充分洗净后用布一颗颗擦干。
2. 按先梅子后冰糖的顺序将梅子和冰糖放入广口瓶中，然后缓缓地注入谷物醋，密封。
3. 置于阴凉处1个月后便可以饮用。梅子也可以做成腌梅食用。

【功效】 减肥瘦身、调和酸性体质。



柠檬醋



【材料】 白醋200克、柠檬500克、冰糖250克

【做法】

将柠檬洗净，晾干，切片；取玻璃罐，放入柠檬片后加入白醋和冰糖，密封60天即可。

【功效】 柠檬醋能防止牙龈红肿出血，还可以有效压制黑斑、雀斑的生长。长期饮用柠檬醋可以增强抵抗力，让皮肤更加白皙细嫩。



香柚柠檬醋

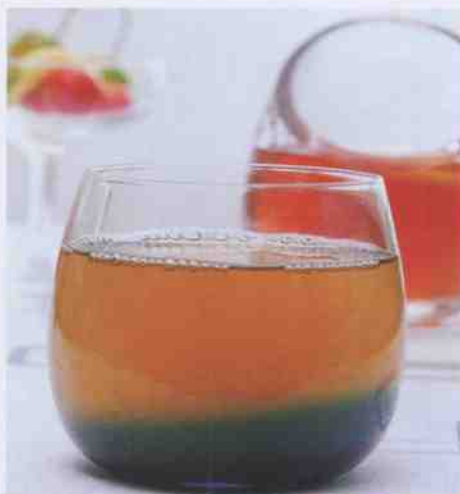


【材料】 柠檬1斤、葡萄柚1个、清醋1000毫升

【做法】

1. 将柠檬、葡萄柚彻底洗净，以干布或纸巾擦干。
2. 将柠檬和葡萄柚两端的蒂头去除，连同皮一起切成薄片，放进瓶中，再加入清醋，加盖密封。
3. 置于阴凉处，每天轻轻搅拌一次，7天后把水果从瓶中取出，即可饮用。





香蕉醋



【材料】 香蕉1根、红糖100克、米醋200毫升

【做法】

1. 将香蕉去皮，切成若干段，放入耐热瓶中，并放入红糖。

2. 往瓶中倒入米醋，并将瓶放入微波炉中强度加热30~40秒，红糖溶化即可食用。

【功效】 香蕉醋之所以被众多女孩喜欢，不仅仅是因为它的口味一级棒，还因为它特有的减肥功效。



樱桃醋



【材料】 樱桃200克、红糖200克、白醋200毫升

【做法】

1. 将白醋、樱桃、红糖放入瓶中，摇动瓶子数下后放置5天。

2. 饮用时用水稀释一下，味道酸甜可口。

【提示】 在餐前将水果醋用牛奶稀释后饮用，很美味！



西红柿醋



【材料】 红透的西红柿1000克、清醋1500毫升、冰糖少许

【做法】

1. 将西红柿洗干净，擦干表面水分，切开后放入玻璃罐中。

2. 加入清醋、冰糖，在罐口平铺一张塑料纸，密封一周即可。

【功效】 含有丰富的维生素A、维生素C、矿物质、叶酸，具有抗氧化、帮助消化、纤体美容、抑制癌细胞的作用。

糯米汽水醋



【材料】糯米醋60克、冰汽水300毫升、蜂蜜少许

【做法】

在糯米醋中加入冰汽水，然后倒入蜂蜜，现冲现饮。

【功效】糯米汽水醋不但非常好喝，并且有清热解渴，瘦身去脂，补充维生素的作用。它可以有效地调节体内酸碱值，增强身体活力，延缓衰老。



牛蒡醋



【材料】新鲜的牛蒡500克、米醋两瓶(每瓶600毫升)

【做法】

1. 将新鲜牛蒡洗净后晾干表面水分，不需要削皮。
2. 将牛蒡切成片状或丝状，放进醋中，浸泡不超过45天即可。

【饮用方法】每天饮用一次，每次倒出30毫升，以5倍冷开水稀释后饮用。



酸奶醋



【材料】糯米醋、酸奶、蜂蜜各适量

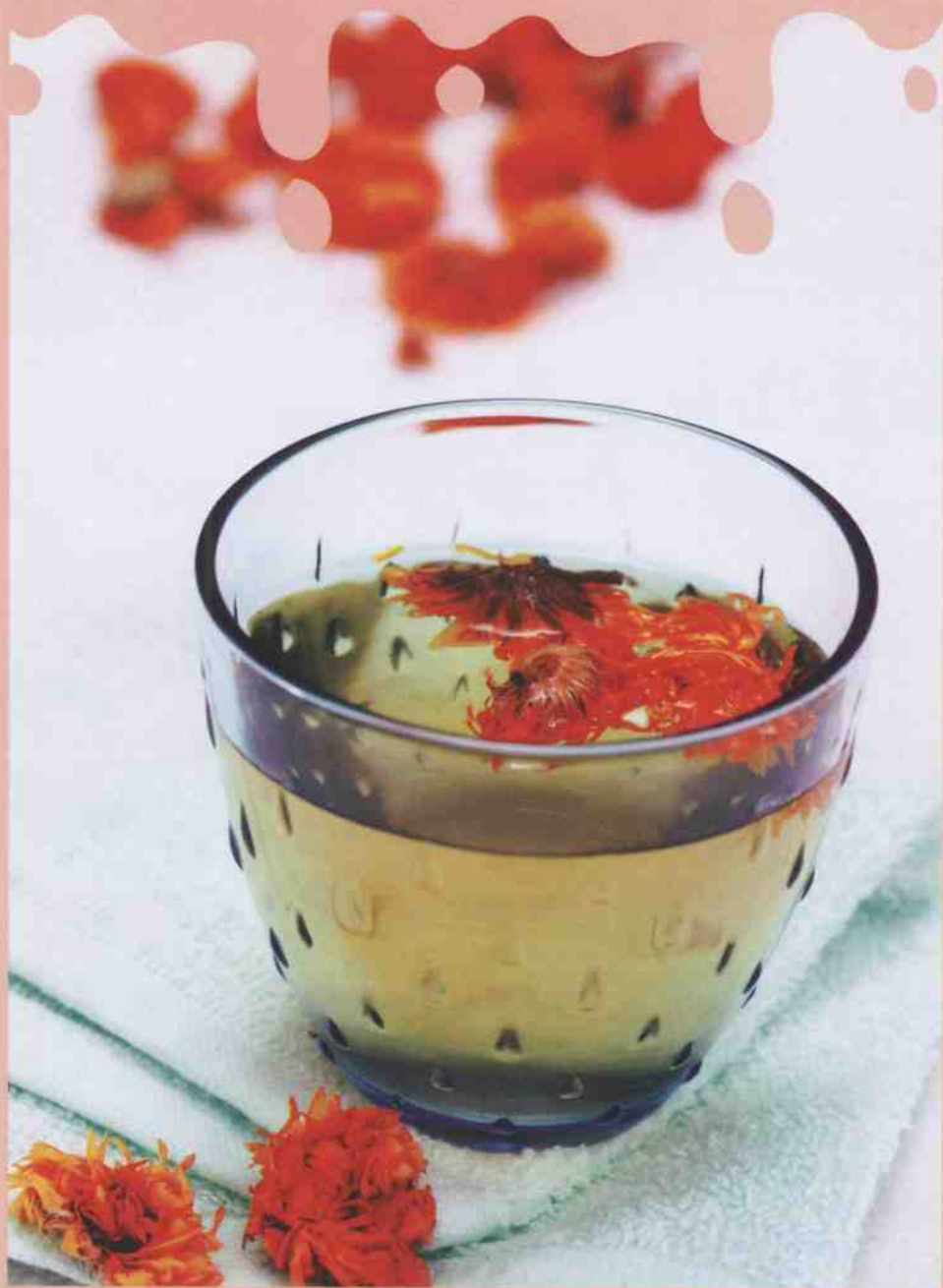
【做法】

在酸奶中缓缓倒入糯米醋，一边倒一边搅拌，在和醋混合调成稠糊状时，加入蜂蜜调至自己喜爱的甜度即可。

【功效】酸奶富含牛奶中的蛋白质和钙质，有助于骨骼成长，加入糯米醋后，会进一步促进骨骼吸收钙质。



Part 5 花草药茶



Huacao Yaocha



在中国，茶的历史很悠久，现在已经无法确认是什么朝代什么时候开始饮茶了。茶的发现与利用，最早是从药用开始的。茶叶中所含的成分很多，将近500种，这些有益成分共同作用，对人体防病、治病有着重要意义，故古人有“不可一日无茶”之说。茶有延缓衰老、抑制心血管疾病、预防和抗癌、预防和治疗辐射伤害、抑制和抵抗病毒菌、美容护肤、醒脑提神、降脂助消化、护齿明目的作用。

铁观音绿茶

【材料】 极品铁观音10克、水300毫升

【做法】

1. 在壶中加水，烧开备用。
2. 将极品铁观音放入壶中，泡3分钟。
3. 泡开后，倒入杯中即可。

【功效】 铁观音含有较高的氨基酸、维生素、矿物质、茶多酚和生物碱，有多种营养和药效成分，具有清心明目、杀菌消炎、减肥美容、延缓衰老、预防癌症、消血脂、降低胆固醇、减少心血管疾病及糖尿病等功效。



桂花减压茶



【材料】 桂花10克，甘草少许

【做法】

1. 将茶材放入杯中，冲入热开水。
2. 静置5分钟后即可饮用。

【功效】 花香可以缓解压力，让你的身心放松。

【提示】 高血压患者可以用甜菊叶代替甘草。



桂花蜜茶



【材料】 桂花2大匙，热开水500毫升，蜂蜜适量

【做法】

1. 将桂花放入有滤杯的杯中或壶中，冲入热开水，浸泡约5分钟。
2. 饮用时加入蜂蜜即可。

【功效】 桂花有养身润肺、美白皮肤、止咳化痰、消解胃胀气的功效，饮用此茶还可消除口腔异味。



清新迷人桂花茶



桂花又名九里香，性温味辛，香味清新迷人，具有止咳化痰、养生润肺之功效。经常饮用由桂花熏制的桂花茶，可预防治疗口臭、视觉不明、荨麻疹、十二指肠溃疡、胃寒胃疼等病症，还可舒缓肠胃不适、滋润皮肤、排除体内毒素。清新迷人的香味令人神清气爽，可安心宁神。

桂花普洱茶



【材料】 干燥桂花2小匙，普洱茶叶1小匙，
热开水适量

【做法】

1. 将干燥桂花及普洱茶叶先用热开水浸泡30秒，冲净。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用。

【功效】 饮用后不仅能生津止渴，亦可消脂去油腻。



菊花决明饮



【材料】 菊花10克，决明子15克

【做法】

1. 将决明子打碎。
2. 菊花和决明子一同放入锅中，煎水。
3. 过滤，取汁即可。

【功效】 此茶可疏风散热、平肝降压、润肠通便，适用于高血压及冠心病患者，对阴虚阳亢、大便秘结等症有明显疗效。



菊花山楂茶



【材料】 菊花15克，生山楂20克

【做法】

1. 将菊花、生山楂洗净。
2. 将原料放入煲锅内，水煎10分钟。
3. 滤出茶水即可。

【功效】 此茶可以健脾、消食、清热、降脂，适用于冠心病、高血压、高脂血症、肥胖等疾病患者。





菊花蜂蜜水



【材料】 杭菊花2匙、蜂蜜15克、水适量

【做法】

1. 将杭菊花加入800毫升水中，煮沸后用小火再煮5分钟。
2. 滤渣后，加入蜂蜜，调匀即可。

【功效】 改善头晕、头痛。

玫瑰调经茶



【材料】 玫瑰花7~8朵、益母草10克

【做法】

1. 将所有材料略为清洗，去除杂质。
2. 将玫瑰花及益母草放入锅中煎煮约10分钟。
3. 关火后，倒入杯中即可饮用。

【功效】 活血顺气、调节经血。

【提示】 不宜过量，孕妇禁用。



玫瑰杞枣茶



【材料】 干燥玫瑰花6朵、无籽红枣3颗、黄芪2片、枸杞1大匙、热开水适量

【做法】

1. 将所有中药材料洗净，红枣切半备用；干燥玫瑰花先用热开水浸泡30秒再冲泡。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500至600毫升热开水。
3. 浸泡约3分钟，即可饮用。可回冲两次，回冲时需浸泡5分钟。



玫瑰茄香花茶



【材料】 玫瑰茄干燥花瓣1茶匙、红糖或蜂蜜少许，沸水适量

【做法】

1. 将玫瑰茄放入杯中，用沸水冲泡。
2. 焖约10分钟后，加入红糖或蜂蜜即可饮用。



茉莉花香茶



【材料】 新鲜马郁兰2枝、新鲜薰衣草2枝、新鲜柠檬香茅1枝、干燥茉莉花2小匙、热开水适量

【做法】

1. 将所有新鲜香草洗净，用热开水冲一遍，再将柠檬香茅剪成小段状备用。
2. 将所有材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水，浸泡约3分钟即可饮用。



茉莉洛神茶



【材料】 新鲜洋甘菊5朵、干燥茉莉花1小匙、干燥洛神花1朵、市售绿茶1包、热开水适量

【做法】

1. 将新鲜洋甘菊洗净，用热开水冲洗一遍。将干燥茉莉花及洛神花冲净。
2. 将做法1中的材料与绿茶茶包一起放入壶中，冲热开水，浸泡约3分钟即可饮用。



茉莉鲜茶



【材料】 茉莉花3~5克、热开水适量

【做法】

1. 将茉莉花用清水洗干净备用。
2. 将洗净后的茉莉花放入杯中，热开水冲泡4~5分钟。

【功效】 让你苗条又健康!



茉莉紫罗兰茶

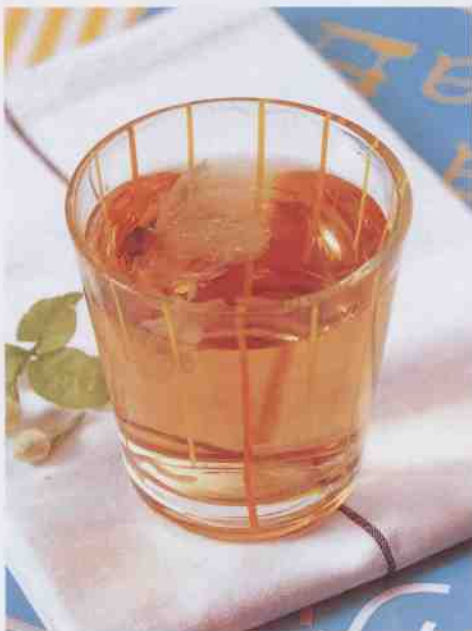


【材料】 干燥茉莉2小匙、干燥紫罗兰3~5朵、热开水适量

【做法】

1. 将所有干燥花先用热开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500至600毫升热开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用。可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。

【功效】 此茶有帮助消化的功效。



迷迭杜松果茶



【材料】 新鲜迷迭香2枝、干燥杜松果10颗、热开水适量

【做法】

1. 将新鲜迷迭香洗净，用热开水冲洗一遍。干燥杜松果先用热开水浸泡30秒再冲净，接着再用汤匙将杜松果压碎备用。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用。可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。



泡茶是获得花草营养成分的最佳方式



要让花草茶充分地发挥其保健作用，最简单也最普遍的方式还是将其泡成花草茶饮用。花草茶不含咖啡因，单宁酸和热量含量低，又含有多种有益成分，对人体非常有利。花草茶的色泽由透明无色到近黑色，包含红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫等多种颜色。花草茶因含有许多种芳香油，香味或温和清新或强烈扑鼻，虽各具特色，但闻之皆有愉悦感，比如熏衣草、柠檬马鞭草等，都是色香味俱全的花草茶。

迷迭香草茶



【材料】新鲜迷迭香2枝、新鲜鼠尾草叶2片、新鲜甜菊叶2片、干燥玫瑰花6朵、热开水适量

【做法】

1. 将所有新鲜香草洗净，用热开水冲一遍，干燥玫瑰花先用热开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水，浸泡约3分钟即可饮用。



迷迭香茶



【材料】迷迭香5克、冰糖或蜂蜜适量、热开水适量

【做法】

1. 将迷迭香放入壶中，用热开水冲泡。
2. 加入冰糖或蜂蜜，调匀即可。

【功效】净化身心，排出体内毒素，增强记忆力。

【提示】6岁以下儿童不宜饮用。



迷迭香玫瑰茶



【材料】新鲜迷迭香2枝、干燥粉红玫瑰花12朵、甘草3片、热开水适量

【做法】

1. 将新鲜迷迭香及甘草洗净，用热开水冲一遍；干燥玫瑰花先用热开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用。可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。





迷迭香柠檬茶



【材料】 新鲜迷迭香2枝，热开水200毫升，柠檬原汁30毫升，蜂蜜适量，冰块适量

【做法】

1. 将新鲜迷迭香洗净，用热开水冲一遍，再放入杯中并冲入200毫升热开水，浸泡约1分钟备用。
2. 将做法1迷迭香及其余材料全部放入杯中，摇晃数下至均匀即可。

薄荷茶



【材料】 薄荷3克，茶叶10克，冰糖，热开水适量

【做法】

1. 将所有材料放在杯内，以热开水冲泡。
2. 将冰糖放入，调匀即可。

【功效】 主治由伤风感冒引起的头痛，咽喉肿痛。

【提示】 对目赤，咽喉肿痛及肝部不适引起的胸胀气闷等症状有疗效。



薄荷甘菊茶



【材料】 新鲜薄荷2枝，新鲜洋甘菊12朵，新鲜柠檬马鞭草2枝，热开水适量

【做法】

1. 将所有香草洗净，用热开水冲一遍，再放入壶中，冲入500~600毫升热开水。
2. 浸泡约3分钟即可饮用。可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。



薄荷鲜果茶



【材料】薄荷2枝、茉莉花2小匙、红茶1包、菠萝、猕猴桃、苹果各适量

【做法】

1. 将所有水果洗净，去皮后切成小丁备用。
2. 将薄荷、茉莉花与红茶一起放入壶中，冲入热开水，加入水果丁摇匀即可。



百里香桂花茶



【材料】新鲜百里香3枝、干燥桂花2小匙

【做法】

1. 将新鲜百里香洗净，用热开水冲一遍；干燥桂花先用热开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1中的材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水，浸泡约3分钟即可饮用。



半枝莲白花蛇舌草茶



【材料】红枣15粒、半枝莲50克、白花蛇舌草10克、铁树1叶

【做法】

将红枣切开，与其他材料加水15碗（约3750毫升），煎煮2小时，滤渣可饮。

【功效】防治癌症、改善青春痘。



川七瘦身茶



【材料】川七3颗、水500毫升

【做法】

将川七敲碎后放入锅中，加水用中火煮约15分钟至沸即可。（或直接把敲碎的川七放入杯中，冲入500毫升热开水浸泡10分钟，但这样药材无法完全释放出精华。）



大黄通便茶



【材料】 大黄10克，番泻叶10克，蜂蜜20毫升，水适量

【做法】

1. 将大黄用适量水煎煮半小时。
2. 熄火，加番泻叶、蜂蜜，加盖焖10分钟，取汁即可。

【功效】 清热，祛火，通便。

丁香绿茶



【材料】 丁香，绿茶少许，开水适量

【做法】

1. 将少许丁香，绿茶放入杯中。
2. 用开水冲泡，然后滤去茶渣。
3. 再放入开水浸泡，1~2分钟后即可饮用。

【功效】 下火，去口臭，消除口腔炎。



晚上饮茶需根据个人身体情况而定



平时情绪容易激动、比较敏感、睡眠状况欠佳、身体较弱的人，晚上还是以少饮或不饮茶为宜。

绿茶属于不发酵茶，茶多酚含量较高，刺激性比较强；红茶是全发酵茶，刺激性弱。对于脾胃虚弱的人来说，晚上喝红茶时加点奶，可以起到一定的温胃作用。

番红花茶



【材料】 番红花、茴香各3克，茶树根5克，热开水500毫升，红糖适量，开水适量

【做法】

1. 将材料洗净备用。
2. 将茶树根切碎，和番红花、茴香一起装入纱布中包裹。
3. 将纱布包放在锅中，加入备好的开水再煮，沸腾后焖约10分钟即可饮用。

【功效】 有通经的功效。故孕妇忌服。



番石榴蕊叶茶



【材料】 番石榴的嫩叶，沸水适量

【做法】

1. 将土生番石榴的嫩叶晒干，取约3克。
2. 洗净后，放入保温杯中用600毫升沸水冲泡。
3. 约泡20分钟后，滤渣即可饮用。

【功效】 防治糖尿病，降低血糖值。



荷叶瘦身茶



【材料】 荷叶干品5克，水300毫升

【做法】

1. 将干荷叶洗干净，放入锅中，加水煮沸后熄火，加盖焖泡约10~15分钟。
2. 滤出茶渣后即可饮用。

【提示】 此茶有降脂功效，想要减肥者可以选择服用。





金莲花清热茶

【材料】 金莲花3~10克，冰糖 适量，开水 适量

【做法】

1. 将金莲花洗净备用。
2. 将金莲花放入开水中，冲泡5分钟。
3. 关火后加入适量冰糖调节苦味。

金银花绿茶

【材料】 金银花5克，绿茶3克，开水200毫升

【做法】

1. 将材料放进茶壶中，倒入开水。
2. 浸泡约5~10分钟后即可饮用。

【提示】 慢性肝炎患者不宜饮用。



花香浓茶

【材料】 红茶包1个，勿忘我花(蓝色)，冰糖、热开水各适量

【做法】

1. 先将勿忘我花与红茶包置于茶杯中，以热开水冲开。
2. 再加入冰糖或者蜂蜜，搅拌均匀即可。

【提示】 神经过敏的人不宜饮用。

健胃桂花茶



【材料】 干燥桂花少许，热开水适量，蜂蜜适量

【做法】

取适量干燥桂花放入茶壶中，以热开水冲泡3分钟，再倒入茶杯中，添加适量蜂蜜，拌匀后即可饮用。



红花绿茶饮



【材料】 红花5克，绿茶5克，沸水适量

【做法】

1. 将红花、绿茶洗净。
2. 用沸水冲泡，加盖。
3. 过滤即可。

【功效】 此茶可降低血脂，活血化瘀。



银花饮



【材料】 金银花20克，山楂10克，蜂蜜250克

【做法】

1. 将金银花、山楂放入砂锅内，加适量水。
2. 置旺火上烧沸，5分钟后取茶液一次，再加水煎熬一次，取汁。
3. 将两次茶液合并，稍冷却，加蜂蜜搅匀。



花旗参龙眼茶



【材料】 花旗参少许，龙眼80克，冰糖25克，水适量

【做法】

1. 取一净锅加水煮开，加入花旗参。
2. 煮开后再加入龙眼肉，冰糖继续煮，至入味为止。
3. 熬好后，倒入杯中置凉即可。



金盏健胃茶



【材料】 金盏菊鲜根50~100克，水适量

【做法】

1. 将金盏菊鲜根洗净备用。
2. 将洗净的金盏菊鲜根放入水中煎煮。
3. 煮沸后，关火即可服用。

【功效】 金盏菊性温，对胃寒有良好的疗效。

【提示】 长期服用有助于胃的健康。



金盏整肠茶



【材料】 金盏菊鲜花10朵，冰糖少许，水适量

【做法】

1. 将金盏菊洗净备用。
2. 将洗净的金盏菊放入锅中，加冰糖，加水，煮沸。
3. 煮沸后继续煎煮约30分钟，关火即可服用。

【提示】 金盏菊根对胃好，花对肠好，全身都是宝。



金盏花茶的功效



金盏花茶是以金盏花的干燥花瓣冲泡而成。金黄色的茶映衬着漂浮的金黄花瓣，清香袅袅，饮来甘中微苦，可加蜂蜜调解。感冒时饮用金盏花茶，有助于退烧、清凉、降火气。金盏花茶还具有镇痉率、促消化的功效，对消化系统溃疡的患者极适合。此外，金盏花茶还能促进血液循环、缓和酒精中毒，也有补肝的功效。

金盏花除了可以清热解暑外，还可缓解经痛，女性不妨多饮用。

莲花蜜茶



【材料】 莲花3朵、蜂蜜适量、水500毫升

【做法】

1. 将莲花、水放入锅中，用中火煮约10分钟至沸即可（或直接把莲花放入杯中，冲入500毫升开水浸泡10分钟，但这样药材就无法完全释放出精华）。

2. 饮用时加入蜂蜜拌匀即可。

【功效】 莲花茶气味清香，可降火、具去斑、解毒、美白、活化肌肤的功效。



莲花心金盏茶



【材料】 新鲜薄荷2枝、干燥莲花心1朵、干燥金盏花1小匙、干燥紫罗兰1小匙、干燥粉红玫瑰花3朵、热开水适量

【做法】

1. 将新鲜薄荷洗净，用热开水冲一遍，将所有干燥花先用热开水浸泡30秒再沥干。

2. 将做法1材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水。

3. 浸泡约3分钟即可饮用。可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。



绿茶



【材料】 绿茶3~6克

【做法】

将绿茶放入保温杯，先用沸水泡1分钟，将水倒掉，借此去除茶叶中的污秽灰尘；再冲沸水800毫升，泡20分钟后即可饮用。

【功效】 改善皮肤、利尿、抗癌。





罗汉果胖大海茶

【材料】 罗汉果1个、胖大海5个、水适量

【做法】

1. 将罗汉果洗净后，拍碎。
2. 将胖大海洗净后，与罗汉果一起，放入1500毫升水中，煮沸后用小火再煮20分钟，滤渣，可酌加冰糖调味。

【功效】 润喉爽声。

罗汉三宝茶

【材料】 贡菊10朵、枸杞子8粒、参片少许、蜜枣1颗、红茶包1包、冰糖适量

【做法】

1. 将贡菊、枸杞子、参片、蜜枣、红茶包、冰糖一起放入锅中，加水后煲20分钟。
2. 将煮好的茶倒入壶中即可饮用。

【功效】 菊花有清热解毒的功效，有暗疮的女子可常饮此茶。



麦冬竹茹茶

【材料】 绿茶3克、麦冬20克、竹茹10克、冰糖10克

【做法】

1. 将麦冬、竹茹、绿茶放入砂锅中，加400毫升清水，浸透。
2. 煎至水剩约250毫升，去渣取汁，再加入冰糖煮至溶化，和匀即可。

【功效】 清热、降气、止呕。

麦门冬竹叶茶



【材料】 麦门冬15克、淡竹叶2卷、绿茶3克、沸水适量

【做法】

用沸水600毫升将三者冲泡，并加盖焖20分钟，即可滤渣饮用。

【功效】 缓解喉咙疼痛的症状。



麦芽山楂饮



【材料】 炒麦芽10克、炒山楂片3克、红糖适量、水适量

【做法】

1. 取炒麦芽、炒山楂放入锅中，加1碗水。
2. 煎煮15分钟后加入红糖，过滤，取汁即可。

【功效】 此茶可消化化滞、健脾开胃，用于泄泻、厌食、腹胀等症。



明目茶



【材料】 七彩菊、蜂蜜或者冰糖适量、开水适量

【做法】

1. 干燥的七彩菊洗干净。
2. 放入开水中冲泡，焖约5分钟后即可饮用。

【功效】 此茶可明目清心、润肺、清热解毒，还能降脂减肥。



柠檬马鞭茶



【材料】 柠檬草1大匙、马鞭草1大匙、热开水500毫升、蜂蜜适量

【做法】

1. 将所有干燥花草放入有滤杯的杯中或壶中，冲入热开水，浸泡约5分钟。
2. 饮用时依个人喜好加入适量蜂蜜即可。

【功效】 可消除因水分滞留的下半身肥胖症。



柠檬蜜茶



【材料】 柠檬1个、蜂蜜1匙、温开水适量

【做法】

1. 将柠檬洗净，榨出原汁。
2. 把柠檬原汁与蜂蜜放入500毫升的温开水中，调匀即可。

【功效】 降尿酸，活化内脏机能，美容养颜。

蒲公英甘草茶



【材料】 新鲜蒲公英叶3片、甘草2片、热开水适量

【做法】

1. 将新鲜蒲公英及甘草洗净，用热开水冲一遍。
2. 将做法1材料放入壶中，冲入500~600毫升热开水，浸泡约3分钟即可饮用。

【功效】 甘草不仅具有润肠的效果，还能为本茶增添香气与甜味。



不要空腹饮茶



空腹喝茶会稀释胃液，降低消化功能，加上吸收率高，致使茶叶中不良成分大量进入血液，会引发头晕、心慌、手脚无力等症状。

蒲公英清凉茶



【材料】 蒲公英75克，水适量

【做法】

1. 将蒲公英洗净，放入锅中备用。
2. 加水煮沸后，转小火再煮约1小时。
3. 趁热去除茶渣，静置待凉后即可饮用。

【提示】 冷热皆可饮用，脾胃虚弱者不宜饮用。



杞菊饮



【材料】 枸杞子10克，杭菊花5克，绿茶包1袋，沸水适量

【做法】

1. 将枸杞子、杭菊花与绿茶一起放入保温杯。
2. 冲入沸水500毫升，加盖焖15分钟，滤渣后即可饮用。

【功效】 预防视力减退，改善目眩症状。



清肝定喘茶



【材料】 千日红花10朵，冰糖15克，水适量

【做法】

1. 将材料放入壶中，加适量水煎煮。
2. 在水约至原来的2/3时，转小火再焖一下，加入冰糖。

【功效】 清肝清肺、止咳定喘。

【提示】 分3次喝完，百日咳患者可以长期饮用。





清凉百草茶



【材料】 干车前草5克，干凤尾草5克，热开水适量

【做法】

1. 将材料放入杯中。
2. 用热开水冲泡后即可饮用。

【功效】 清凉解渴，祛除火气。

清香安神茶



【材料】 茉莉5克，枸杞10克，生、熟酸枣仁各6克，水约500毫升

【做法】

1. 先将生、熟枣仁压碎，装入纱布袋中备用。
2. 将纱布袋、茉莉、枸杞放入杯中，用热水冲泡。
3. 约10分钟后过滤，即可饮用。



清热凉血茶



【材料】 木芙蓉鲜花30~60克(干花减半)，冰糖15克，水适量

【做法】

1. 将木芙蓉鲜花加水煎煮。
2. 取汁加冰糖溶化，即可饮服。

【功效】 主治疮痍肿痛，有调节经血的功效。

【提示】 可以长期饮用，但孕妇不宜。

润肤茶



【材料】 洋甘菊 2 克，紫罗兰 2 克，蜂蜜适量，热开水适量

【做法】

1. 将材料洗干净，放入茶杯中备用。
2. 倒入热开水，可依个人口味加适量蜂蜜，3 分钟后可饮用。



山楂绿茶饮



【材料】 山楂片 25 克，绿茶 2 克

【做法】

1. 将山楂片洗净。
2. 将绿茶、山楂片入锅，加水煮沸即可。

【功效】 抑菌散瘀。



桃花清肠茶



【材料】 桃花 5~8 朵，少许茶叶，开水适量

【做法】

1. 用少许开水冲洗桃花和茶叶。
2. 再加开水冲泡，3 分钟后即可饮用。

【功效】 桃花能美容养颜，又能调节经血，还能减肥瘦身，适合女性饮用。



香蜂草凉茶



【材料】 香蜂草 5 克，薄荷 3 克，蜂蜜适量，水 300 毫升

【做法】

1. 将香蜂草和薄荷加入壶中，注入热开水。
2. 加入适量蜂蜜调味。

【提示】 体质过敏者和孕妇不宜使用。



香蜂金橘茶



【材料】新鲜香蜂草5枝、金橘4个、苹果半个、柳橙汁100毫升、热开水200毫升、蜂蜜30毫升、冰块1杯

【做法】

1. 将新鲜香蜂草洗净，用热开水冲一遍，再放入杯中，注入200毫升热开水，浸泡约3分钟备用。
2. 将金橘切半后挤出原汁，苹果洗净，去皮，切小丁，备用。
3. 将所有材料全部放入杯中摇动至均匀即可。



醒神舒筋茶



【材料】菩提叶、柠檬草、陈皮适量、热开水适量

【做法】

1. 将所有材料放入壶中。
2. 以热开水冲泡，完全冲泡开后即可饮用。

【功效】消除焦虑，减轻肌肉及关节疼痛，让你健康万分！

【提示】可以反复冲泡，但不宜大量饮用。



浓茶可导致骨质疏松



茶中所含的咖啡因可明显抑制钙在消化道中的吸收，促进尿中钙元素的排除，此双重副作用会使机体缺钙，诱发骨中钙质流失，日久便会出现骨质疏松症，容易发生骨折。

洋甘菊红花茶



【材料】 新鲜洋甘菊10朵、干燥红花1小撮、干燥菩提1小匙、干燥紫罗兰1小匙、热开水适量

【做法】

1. 将新鲜洋甘菊洗净，用热开水冲一遍；将干燥红花、菩提及紫罗兰先用热开水浸泡30秒再冲净。
2. 将做法1中的材料放入壶中，注入500~600毫升热开水。
3. 浸泡约3分钟即可饮用。可回冲2次，回冲时需浸泡5分钟。



养颜瘦身茶



【材料】 玫瑰茄10克、荷叶10克、蜂蜜少许、水500毫升、水适量

【做法】

1. 将荷叶与玫瑰茄放入锅中加水煎煮。
2. 约15分钟后，加入蜂蜜调味即可饮用。

【功效】 清爽解腻，养颜瘦身。

【提示】 脾胃虚弱及胃酸过多者不宜饮用。



养阴百合茶



【材料】 干百合10~20克、冰糖少许、水适量

【做法】

1. 将百合洗净，放入杯中备用。
2. 倒入热水冲泡，加入冰糖。
3. 焖泡3~5分钟，完全泡开即可饮用。

【功效】 适用于肺结核、低热、盗汗等症。

【提示】 畏寒者忌服。





益气养血茶



【材料】 绞股蓝15克。沸水适量

【做法】

1. 将绞股蓝放入壶中，冲入沸水后即可饮用。
2. 可反复冲泡至茶味渐淡。

【功效】 能改善精神不佳、高血脂等症状，可益气养血。

【提示】 不可过量饮用。

意式橘茶



【材料】 橘子1个，橘干6克，茶包3包。蜂蜜少许

【做法】

1. 将橘子切开，再切成小块。
2. 将一半橘块放入榨汁机中榨成橘汁，另一半橘块备用。
3. 在锅里加水烧开，放入橘块、橘干、茶包，再放入橘汁，继续煮好即可。



鱼腥草茶



【材料】 鱼腥草（干）10克、红枣15粒

【做法】

1. 先将鱼腥草洗净；红枣切开去子。
2. 二者加水300毫升，煮滚后用小火煮20分钟，滤渣即可。

【功效】 改善耳鼻过敏、膀胱炎等症；调整血压，利尿效果明显。

玉竹西洋参茶



【材料】 玉竹20克、西洋参3片、蜂蜜15毫升、沸水适量

【做法】

1. 先将玉竹和西洋参用沸水600毫升冲泡30分钟。
2. 滤渣，待温凉后加入蜂蜜，拌匀即可。

【功效】 可改善皮肤粗糙。



止泻姜茶



【材料】 绿茶10克、干姜末5克、沸水适量

【做法】

将二者用600毫升沸水冲泡15分钟，滤渣即可饮用。

【禁忌】 口干舌燥、常便秘者不宜饮用。



紫苏梅子绿茶



【材料】 紫苏叶3片、香蜂草叶6片、青梅2颗、绿茶1包、蜂蜜30毫升、冰块1杯

【做法】

1. 将新鲜香草叶与青梅、绿茶包放入杯中，冲入热开水，浸泡1分钟，将茶包及香草叶取出。
2. 将做法1的绿茶与蜂蜜、冰块拌均匀即可。



紫苏止咳茶



【材料】 紫苏叶15克、冰糖10克、水适量

【做法】

1. 将紫苏叶放入锅中，加水至淹过叶子。
2. 大火煮沸后再转小火煮10分钟左右，加入冰糖即可。

【功效】 有止咳、祛痰之功效。还可缓和口腔炎、咽喉炎。



Part⑥ 冰点冷饮



Bingdian Lengyin

盛夏烈日炎炎，酷热难耐，冷饮变成了人们降暑解渴的宠儿。一杯冷饮或是一根雪糕，丝丝凉意沁入心田，让人感觉非常惬意、神清气爽。冷饮虽然有助于体热的散失，但若过度食用，则有害无益。因此，夏季吃冷饮一定要讲究度，不要过食。饭前或饭后的30分钟内不宜吃冷饮；激烈运动、大量流汗之后，不要立刻灌冷水或吃冰冷的食物；冷饮的摄入量，一次以150毫升左右为宜；6个月以下的婴儿不要食用冷饮；对于学龄前儿童，一天尽量控制在两支雪糕之内；学龄儿童所吃的雪糕，一天也不要超过三支。

冰砂



【材料】百香果酱50克、冰块100克

【做法】

1. 将冰块搅碎成泥状，装入杯中。

2. 在冰块上淋上百香果酱即可。

【提示】打冰块的时间不宜过长，以免冰块化水。



鸳鸯冰砂



【材料】 意大利咖啡粉10克，冷开水40毫升，红茶包2包，奶精20克，糖水30毫升，碎冰250克，热开水100毫升

【做法】

1. 先将红茶包冲泡，茶水冷却后备用。
2. 将调制好的咖啡、红茶及其他材料倒入榨汁机中，高速搅拌30秒后倒入杯中。
3. 将搅匀的冰砂倒出，装入杯中再进行装饰即可。

【提示】 长期饮用红茶包会影响人体骨骼健康，甚至导致大脑受损，所以不宜长期饮用。



芋头冰砂



【材料】 熟芋头90克，鲜奶油30毫升，香草冰淇淋30克，芋头粉30克，奶精10克，热开水100毫升，糖水30毫升，碎冰250克

【做法】

1. 先将芋头粉、奶精、奶油、糖水、冰淇淋、热开水依次倒入锅内，搅拌均匀，再用冰块急速过滤，冷却。
2. 将冷却后的材料放入搅拌器中，高速搅打10秒后倒入杯中。
3. 将熟芋头切成小丁后铺在杯上即可。



小孩子吃冷饮一次不要超过100克



营养专家说，每100克冰淇淋中可提供的钙、磷分别为0.122克和0.105克。每次食用约100克左右的冰淇淋，不但可消暑解馋，还有利于钙的补充，这是最佳的食用量。但一次性食用超出该量的冷饮，会让人的胃受不了。一次性从超大冰棍中获得过多能量，也会对孩子不利。因此，专家建议，对于超过100克的冷饮，家长最好监督孩子分几次吃。

八宝杂果冰



【材料】 八宝粥半罐、杂果粒半罐、炼奶适量、糖水20毫升、冰块适量

【做法】

1. 将冰块刨成雪花，放入盘中备用。
2. 将八宝粥、杂果粒放在冰上。
3. 将炼奶和糖水加于冰内即可。

【功效】 此冰饮做法考究，味道酸甜可口，营养丰富，有滋润肺肠、增进食欲等功效。



珍珠雪冰



【材料】 珍珠粉圆30克、玉米酱30克、葡萄干10克、炼奶适量、糖水10毫升、冰块适量

【做法】

1. 将冰块刨成雪花，放在盘中备用。
2. 将珍珠粉圆和玉米酱加入。
3. 再将葡萄干、炼奶、糖水放上即可。

【特色】 清爽解渴的同时，还含有丰富的维生素，非常适宜炎暑天气中饮用。



杂锦蜜豆冰



【材料】 香瓜1/8个、杨梅4个、芒果1/4个、红樱桃1个、大红豆15克、去皮花生米10克、糖水20毫升、冰块适量

【做法】

1. 先将香瓜去皮、去籽，切成条状；将杨梅洗净；将芒果去皮取肉。
2. 将大块冰刨成雪花放于盘中。
3. 将水果条铺在冰上面，再加上煮熟的大红豆、花生米、糖水、杨梅、红樱桃做装饰即可。





玫瑰花蜜冰砂



【材料】 玫瑰花30克、红石榴汁45毫升、鲜奶45毫升、蜂蜜30毫升、碎冰250克、热开水100毫升

【做法】

1. 先将玫瑰花洗净，放入壶中用热开水浸泡3分钟，然后取出冷却。
2. 在榨汁机中放入冰块和调好的玫瑰花茶、红石榴汁。
3. 再将鲜奶、蜂蜜一起放入，搅匀，撒上几朵玫瑰花即可。

咖啡圣代



【材料】 冰咖啡适量、糖水28毫升、哈密瓜、冰粒、猕猴桃、水蜜桃、提子、火龙果各适量

【做法】

1. 在杯中加入冰粒、糖水、咖啡，搅匀。
2. 将哈密瓜、猕猴桃、水蜜桃、提子、火龙果雕花后，摆在杯口即可。

【特色】 含有丰富的维生素C，冰凉解渴。



薄荷宾治



【材料】 薄荷蜜30克、西瓜15克、橙子20克、苹果20克、冰块150克、糖水50毫升

【做法】

1. 糖水倒入杯中，加入薄荷蜜搅匀。
2. 加入切好的水果粒。
3. 最后放入冰块，拌匀即可。

【功效】 清香解渴。



旭日东升



【材料】 特其拉酒30毫升、橙汁100毫升、红糖水10毫升、冰粒适量、樱桃1颗、橙子少许

【做法】

1. 将冰粒倒入载杯内。
2. 倒入橙汁、特其拉，一起搅匀。
3. 最后加入红糖水，杯沿以樱桃串、橙角装饰即可。



椰皇飘雪



【材料】 椰奶60毫升、椰汁30毫升、糖水30毫升、椰肉少量、冰粒适量

【做法】

1. 将所有材料加冰粒搅拌成雪状。
2. 倒入杯中，杯边饰以兰花即可。



柠檬什饮



【材料】 冰块半杯、苏打水10毫升、柠檬汁20毫升

【做法】

1. 在杯底放入冰块，将柠檬汁倒入杯中。
2. 将苏打水倒入杯中，搅匀，再稍做装饰即可。

【提示】 苏打水不需调太多，适量即可。



逍遥骑士



【材料】 红葡萄酒300毫升、黑林酒20毫升、杏仁利乔酒15毫升、苏打水60毫升、冰粒适量、黑葡萄1颗

【做法】

1. 将红酒、黑林酒在杯中调混。
2. 加入冰粒，再注入苏打水。
3. 最后倒入杏仁利乔酒，搅匀，杯边饰以黑葡萄、薄荷叶即可。



鸿运当头



【材料】 橙汁100毫升、伏特加酒20毫升、杏仁酒15毫升、青柠汁10毫升、蛋白少许、冰适量、樱桃1颗、橙子少许

【做法】

1. 将除橙子、樱桃以外的材料倒入摇罐杯中。
2. 用力地摇，使其均匀。
3. 滤入载杯中，杯边饰以橙角、樱桃即可。

【提示】 购买包装橙汁时，最好选取些没有添加糖分的种类。



天使之吻



【材料】 咖啡甜酒30毫升、鲜奶10毫升、红樱桃1颗

【做法】

1. 先在杯中倒入咖啡甜酒。
2. 用胶签串红樱桃放杯口中间。
3. 再将鲜奶从樱桃中间倒入杯中。

【特色】 杯中略有火焰，具有浪漫色彩。



饭后不能立即吃冷饮



有研究显示，饭后如果快速吃一大杯冰激淋，胃内的温度会由37摄氏度快速下降至20摄氏度以下，从而导致胃部收缩，减少胃酸分泌，连蠕动的消化工作也暂时“罢工”，约需30分钟，胃部才能回复温暖状态，消化功能才会渐渐恢复正常。这样一来，很容易造成积食、腹胀，次数多了会引发消化不良。同时，饮用大量冷饮食品会稀释胃液，降低胃酸的杀菌能力。所以，饭后尽量少进食生冷食物。

环游世界



【材料】 伏特加60毫升、绿薄荷15毫升、菠萝汁30毫升、冰粒适量、绿樱桃1颗

【做法】

1. 将绿薄荷、伏特加和菠萝汁一起倒入摇罐中。
2. 将材料加冰粒摇匀。
3. 滤入载杯内，将一樱桃嵌在杯口即可。

【功效】 清凉消暑。



薄荷仙子



【材料】 七喜90毫升、薄荷酒15毫升、菠萝6小块、哈密瓜球3颗、西瓜球3颗、火龙果球3颗、冰块适量

【做法】

1. 将薄荷酒倒入杯中。
2. 依次将菠萝块、七喜、哈密瓜球、西瓜球、火龙果球及冰块放入杯中。
3. 杯边饰以菠萝角、樱桃即可。

【特色】 香甜诱人，冰凉可口，设计别具心思。



剧烈运动后不宜立即吃冷饮



人在剧烈运动后，体温会升高，咽部会充血，而且由于大量出汗，水分消耗多，口渴甚急。此时，若暴食冷饮，胃肠和咽部突然受到大量冷饮的刺激，温度骤降，导致汗腺闭合，出汗中止，扰乱散热功能，会出现腹痛、腹泻、咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽等其他病症。

Part 7 咖啡奶茶



Cafei Naicha



距离埃塞俄比亚沙漠的牧羊人第一次发现咖啡，至今已经有1500多年的历史。咖啡含有B族维生素，烘焙后的咖啡豆B族维生素含量更高，并且还有游离脂肪酸、咖啡因、单宁酸等。咖啡因由于有刺激中枢神经或肌肉的作用，可使精力恢复，工作效率提升，使头脑反应活泼灵敏，具有清醒提神的效果；还能提高心脏机能，促进血管扩张，血液循环，平定头痛，使精神舒畅；也有帮助消化的效果，特别是食用过多肉类，胃液分泌过多时，可促进消化，防止胃下垂。

摩卡咖啡



【材料】牛奶100克、咖啡豆30克、朱古力浆30克、糖包2包

【做法】

1. 将牛奶倒入奶泡器中，打成奶泡。
2. 将奶泡倒入杯中。
3. 咖啡磨成粉，煮成水，加入奶泡中，再将朱古力浆倒在上面做一层造型即可，喝时可加糖。

【特色】摩卡咖啡是世界上最“古老”的咖啡，它以其所散发的酸味著称，同时具有微甜、微酒香，咖啡因含量少的特点。摩卡除了是咖啡品种名称之外，同时还指冲泡制作咖啡的方法和煮咖啡的器具及特殊的调理方法。



蓝山咖啡



【材料】 蓝山咖啡豆30克、淡奶1杯、咖啡糖适量、水适量

【做法】

1. 将咖啡豆放入咖啡机中打碎，研成粉末。
2. 将咖啡豆粉末倒入锅中，加水，煮至水开，倒入杯中。
3. 调入淡奶和咖啡糖，调匀即可。

【特色】 纯牙买加蓝山咖啡将咖啡中独特的酸、苦、甘、醇等味道完美地融合在一起，形成强烈诱人的优雅气息，是其他咖啡望尘莫及的。



奶油咖啡



【材料】 咖啡力乔酒20克、君度14克、热咖啡120克、奶油少许、橙皮适量

【做法】

1. 将咖啡酒、君度倒入杯中，再注入热咖啡。
2. 加上鲜奶油及橙皮即可。

【特色】 白色、咖啡色形成漂亮的两层色，把浓郁的香醇藏匿在深处，需要你慢慢地品味。



不能喝过浓的咖啡



人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素分泌会骤增，导致心跳频率加快，血压明显升高，易出现紧张不安、急躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象，长此以往，有害健康。患有心律不齐、心动过速、神经官能症等疾病的人，喝高浓度的咖啡后会加重原有病情。患有冠心病、高血压等疾病的人，如过量地喝浓咖啡，甚至有诱发心绞痛和脑血管病的危险。

鲜果咖啡



【材料】 咖啡豆30克，香草雪糕1个，水果粒20克(苹果、西瓜、猕猴桃)，鲜奶50克，冰块适量，水适量

【做法】

1. 将冰块加入杯中。
2. 将咖啡豆煮好成咖啡水，加入冰块中。
3. 倒入雪糕。
4. 挤进奶油。
5. 加入水果粒即可。



香蕉咖啡



【材料】 香蕉1根，咖啡水400毫升，糖水，冰块各适量

【做法】

1. 将香蕉去皮切段后放入搅拌机中。
2. 再加入咖啡水、糖水、冰块。
3. 一起搅打成汁即成。



爱尔兰咖啡



【材料】 冷却咖啡150毫升，爱尔兰威士忌30毫升，鲜奶油20克，冰块适量

【做法】

1. 先将冰块放入杯中。
2. 在调酒壶中放入咖啡和爱尔兰威士忌，调制均匀。
3. 将已调制好的咖啡和酒倒入杯中，放上鲜奶油即可。

【特色】 以威士忌调成的爱尔兰咖啡，更能将咖啡的酸甜味道衬托出来，让你在品味咖啡的同时，感受到酒精的浓烈。





俄罗斯咖啡



【材料】 深焙的冷却咖啡150毫升、朱古力糖浆30毫升、牛奶50毫升、鸡蛋1个、朱古力冰激淋1勺、碎冰150克。

【做法】

1. 先将咖啡、朱古力糖浆、牛奶倒入榨汁机中。
2. 将蛋打破，取出蛋黄，一起放入榨汁机中，搅匀。
3. 在玻璃杯中放入碎冰，注入搅匀的咖啡、糖浆、牛奶、蛋黄然后放入朱古力冰激淋即可。

佛罗里达咖啡



【材料】 葡萄柚1个、咖啡水适量、糖水适量。

【做法】

1. 将葡萄柚切成小瓣，去皮。
2. 将柚子榨成柚汁。
3. 将柚汁、咖啡水、糖水一起放入榨汁机中，搅拌均匀即可。



英国姜咖啡



【材料】 深焙的冷却咖啡150毫升、香草雪糕1勺、桂皮粉少许、姜汁5毫升、碎冰150克、姜3块。

【做法】

1. 先将深焙的冷却咖啡、姜汁、雪糕一起放入榨汁机中搅匀。
2. 将原材料搅成汁后取出，倒入杯中，放入碎冰。
3. 上面放上姜片和桂皮粉做装饰即可。



蛋酒冰咖啡



【材料】 牛奶100毫升、蛋黄酒25毫升、咖啡豆30克、鸡蛋1个、百利甜15毫升、奶油25克

【做法】

1. 将蛋黄酒倒入杯中；将牛奶打成奶泡，用咖啡豆煮咖啡；鸡蛋打破去黄。
2. 将奶泡加入蛋黄酒中，再倒入煮好的咖啡水。
3. 将奶油挤入杯中，下入鸡蛋黄，倒入百利甜即可。



日式爪哇冰咖啡



【材料】 深焙的冷却咖啡70毫升、牛奶50毫升、咖啡果冻130毫升、香草冰激淋1个、朱古力糖浆10毫升、朱古力屑少许、冰块适量

【做法】

1. 在杯底放入冰块，再放入切成块的咖啡果冻。
2. 将咖啡、牛奶一起注入杯中。
3. 将雪糕和朱古力屑、朱古力糖浆先后放入杯中。



准妈妈忌饮咖啡



有研究报告指出，咖啡因会加快胎儿的心跳速度及新陈代谢的速度，对胎儿有不良影响。咖啡因也会降低母体血液流入子宫的速度，从而使血液中供给胎儿的氧气量与养分降低，影响胎儿发育。此外，由于咖啡因有利尿的作用，使原本已经有尿频现象的准妈妈更加不方便，同时还会造成尿中钙质流失，并影响铁质吸收。所以，专家们都建议准妈妈不要摄取含咖啡因的食物，包括茶、咖啡、巧克力等。

美式摩加冰咖啡



【材料】 深焙的冷却咖啡150毫升，朱古力糖浆20毫升，泡沫牛奶50毫升，碎冰100克

【做法】

1. 在杯底倒入朱古力糖浆。
2. 将牛奶倒入杯中。再放入冰块。
3. 最后将咖啡加入即可。



墨西哥冰咖啡



【材料】 深焙的冷却咖啡100毫升，可可甜酒15毫升，白兰地15毫升，鲜奶油15毫升，蛋黄1个，香草雪糕1勺，咖啡甜酒15毫升，冰块少许，水适量

【做法】

1. 先在杯中放少许冰，再加入咖啡和雪糕。
2. 将蛋黄加入杯中，再加入奶油。
3. 将白兰地、可可甜酒、咖啡甜酒一起放入杯中，做上少许装饰即可。



消化系统疾病患者慎喝咖啡



咖啡中的单宁酸会促进胃酸分泌，急性消化系统疾病患者一定要免喝咖啡。恢复健康之后，偶尔想要饮用咖啡，也最好是在饭后饮用，要避免空腹饮用。

维也纳冰咖啡



【材料】 冰咖啡150毫升、香草雪糕1勺、
搅拌过的鲜奶油20毫升、君度酒15毫升、
朱古力棒1个、朱古力米1勺、橙片1片

【做法】

1. 在杯底放入冰咖啡，加上香草雪糕。
2. 在雪糕中加入已搅拌过的鲜奶油，调入君度酒。
3. 将朱古力棒、朱古力米、橙片放入，作为装饰即可。



草莓珍珠奶茶



【材料】 珍珠2大匙、草莓粉50克、奶精30克、冰水50毫升

【做法】

1. 先将珍珠放入杯中。
2. 将草莓粉、奶精倒入杯中，再倒入50毫升冰水。
3. 放入冰块后，拌匀即可。



咖啡瘦身要诀



不要加糖：如果你不习惯咖啡的苦味，可以加少许的奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的分解。

热咖啡比冰咖啡有效：热咖啡可以帮助你更快地消耗体内的热量。

浅度烘焙的咖啡最有效：烘焙温度高的咖啡，味道虽然浓郁，但不利于减肥，而味道比较淡的美式咖啡则比较有利于减肥。

附录

常见水果的营养功效与食用注意

● 苹果

营养与功效：苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，被科学家称为“全方位的健康水果”。苹果果胶属于可溶性纤维，不但能促进胆固醇代谢，有效降低胆固醇水平，更有促进脂肪排出体外的功效。苹果所含的微量元素钾能扩张血管，有利于高血压患者；而锌亦是人体所必需——缺乏锌会引起血糖代谢紊乱与性功能下降。生吃苹果，除了能获得以上益处，还能调理肠胃，因为苹果的纤维质丰富，有助于排泄。泄泻的人吃苹果也有好处，因为苹果酸具收敛作用。

食用注意：属脾胃虚寒型的慢性泄泻者，须将苹果用锡纸包裹，先焗熟或煮熟再吃。苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾的保健，建议患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人谨慎食用。

● 梨

营养与功效：梨水分充足，富含多种维生素、矿物质和微量元素，能够帮助器官排毒，净化血液，软化血管，促进血液循环和钙质的输送，维持机体的健康。梨还含有丰富的碳水化合物和维生素，有保肝和帮助消化的作用。对肝火和肝硬化患者来说，是很好的食疗食品。同时，梨还具有降低血压、清热镇痛的作用。高血压患者，如有头晕目眩、心悸耳鸣，经常吃梨可减轻症状。

食用注意：梨一般人均可食用，肝炎、肝硬化、肾功能不全者尤其适合，脾胃虚寒、发热者宜加冰糖煮水服用。要注意的是，吃梨时一定要细嚼慢咽，以便于身体充分吸收其中的营养素。

● 香蕉

营养与功效：香蕉含有丰富的维生素和矿物质，从香蕉中可以很容易摄取各式各样的营养素。其中钾能防止血压上升及肌肉痉挛，镁则具有消除疲劳的效果。香蕉中含有丰富的钾，人体缺钾会出现全身软弱无力，胃肠无法蠕动的现象，从而出现腹胀、肠麻痹等症状，严重者还会影响心肌收缩，引起心律失常，诱发心力衰竭。若每天吃上一根香蕉，就可以满足体内钾的需求，同时还可以稳定血压，保护胃肠道。

食用注意：香蕉含有易被婴儿吸收的果糖，对于水泻不止的缺乏乳糖酶的婴儿，可以其作为主食。因其含有大量



的钾，故胃酸过多、胃痛、消化不良、肾功能不全者应慎用。

● 橙子

营养与功效：橙子中含有丰富的果胶、蛋白质、钙、磷、铁、维生素B₁、B₂及维生素C等多种营养成分，尤其是维生素C的含量最高。橙子能软化和保护血管，降低胆固醇和血脂；对皮肤干燥也很有效，非常适合在干燥的秋冬季节食用。橙子皮内含有的橙皮素还有健胃、祛斑、镇咳、止逆和止胃痛等功效。

食用注意：过量食用橙子会引起中毒，出现全身变黄等症状，但对人体危害不大。

● 西瓜

营养与功效：西瓜的营养十分丰富，除含有大量水分以外，在瓜瓤中几乎囊括了人体所必需的各种营养：葡萄糖、果糖、蔗糖、多种维生素、蛋白质、各种氨基酸、果酸和钙、磷、铁等矿物质，应有尽有。中医认为，西瓜有清热解暑、除烦止渴、通利小便等功效，可治暑热烦渴、热盛伤津、小便不利以及喉痹、口疮诸症，故有“天生白虎汤”之称。

食用注意：西瓜是生冷之物，一次性吃多了易伤脾胃。脾胃虚寒、消化不良、大便溏泄者尤应少吃，否则会导致腹胀腹泻、食欲下降、积寒助湿。

● 木瓜

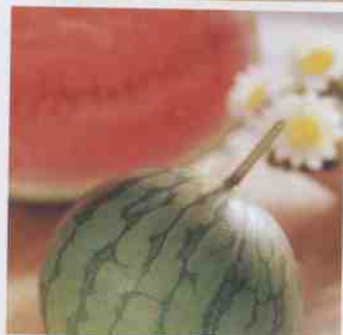
营养与功效：木瓜含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，并富含17种以上氨基酸及多种营养元素，其中所含的齐墩果成分是一种具有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂等功效的化合物。中医认为，木瓜能理脾和胃、平肝舒筋，是治转筋、腿痛、湿痹、脚气的要药。临床上常用木瓜治疗风湿性关节炎、腰膝酸痛、脚气、小腿肌肉痉挛、消化不良、上吐下泻、腹痛等疾病。

食用注意：食用木瓜也有禁忌。因木瓜含有机酸较多，胃酸过多者、小便不利或小便短赤涩痛者、精血虚而真阴不足者，均不宜服用。木瓜不可多食，多食则损伤牙齿及骨。木瓜含铅与铁，故不宜用铁锅熬煮。

● 菠萝

营养与功效：菠萝果味香美，酸甜适口，有消烦解渴和增进食欲的功效。菠萝中含有菠萝酵素，对治疗心脏疾病、烧伤、脓疮和溃疡等，有着很好的效果。

食用注意：菠萝含有生物甙和菠萝蛋白酶，少数人食用后会过敏，出现腹泻、腹痛、全身发痒等症状，甚至出现呼吸困难或休克的症状，所以食用菠萝前须将菠



萝切成片状。用盐水或苏打水泡20分钟。防止过敏反应。

● 葡萄

营养与功效：葡萄营养丰富。味甜可口。主要含有葡萄糖，极易被人体吸收，同时还富含矿物质元素和维生素。历代中医均把它列为补血佳品。葡萄可舒缓神经衰弱和疲劳过度。同时还能改善心悸盗汗、干咳少痰、腰酸腿痛、筋骨无力、脾虚气弱、面浮肢肿以及小便不利等症。现代医学研究认为，葡萄含热量很高。而且葡萄中大部分有益物质可以被人体直接吸收。对人体新陈代谢等一系列活动可起到良好的作用。葡萄中含有的白藜芦醇可以阻止健康细胞的癌变，并能抑制癌细胞扩散。

食用注意：吃葡萄后不能立刻喝水，否则很快就会腹泻，但这种腹泻不是由细菌引起的。所有泻完后会不治而愈。

● 猕猴桃

营养与功效：鲜猕猴桃的维生素C含量在水果中是最高的，它还含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种氨基酸和矿物质元素。猕猴桃果和汁液有降低胆固醇和甘油三酯的作用，亦可抑制致癌物质的产生，对高血压、高血脂、肝炎、冠心病、尿道结石等疾病有预防和辅助治疗作用。

食用注意：猕猴桃性寒，易引起腹泻，故不宜多食。脾胃虚寒者更应慎食。先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

● 柑橘

营养与功效：柑橘含有丰富的糖类(葡萄糖、果糖、蔗糖)、维生素、苹果酸、柠檬酸、蛋白质、脂肪、食物纤维以及多种矿物质。柑橘具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的药效，对老年人、慢性支气管炎患者、心脏心血管病患者来说，更是不可多得的健康水果。橘子中含有丰富的维生素C和尼克酸等，它们有降低人体血脂和胆固醇的作用，所以冠心病、血脂高的人多吃橘子很有好处。

食用注意：橘子吃多了会出现口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。为避免其对胃黏膜产生刺激而引起不适，最好不要空腹吃橘子。胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人也不可多吃，以免诱发腹痛、腰膝酸软等病状。

● 哈密瓜

营养与功效：哈密瓜营养十分丰富，铁的含量很高。中医认为，哈密瓜味甘性寒，有利小便、除烦、止渴、防暑、清热解燥的作用，能治疗发烧、中暑、口鼻生疮等症状。现代医学研究认为，哈密瓜是夏季解暑的最好水果之一，它对人体的造血机能能有显著的促进作用。对女性来说，是很好的滋补水果。



食用注意：脚气病、腹胀、腹泻、产后、病后者尽量要少食或不食。

● 草莓

营养与功效：草莓营养丰富，果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、果胶等营养物质。此外，丰富的维生素、矿物质和部分微量元素是人体生长发育所必需的。草莓中丰富的维生素C除了可以预防坏血病以外，对动脉硬化、冠心病、心绞痛、脑溢血、高血压、高血脂等，都有积极的预防作用。草莓中含有的果胶及纤维素可促进胃肠蠕动，改善便秘，预防痔疮、肠癌的发生；草莓中含有的胺类物质，对白血病、再生障碍性贫血有一定的疗效。

食用注意：对阿司匹林过敏、胃肠功能不佳的人，多食会加重病情，建议少食。

● 芒果

营养与功效：芒果含有丰富的胡萝卜素、维生素及碳水化合物，蛋白质和脂肪的含量较少。芒果是解渴生津的水果，有益止胃呕及止眩晕等功效，甚至可治胃热烦渴、呕吐、不适及晕车、晕船等症。芒果含有丰富的维生素A、维生素C，有保护视力健康、延缓细胞衰老、预防老年痴呆的功效。

食用注意：芒果带湿毒，患有皮肤病或肿瘤的人应禁止食用。芒果不宜一次食入过多，媒体中有过量食用芒果引致肾炎的报道。芒果不宜与大蒜等辛辣食物同食，否则易导致黄疸。

● 甘蔗

营养与功效：作为食糖的主要来源，甘蔗营养价值之丰富，实在毋庸置疑。现代医学研究表明，甘蔗中含有丰富的糖分、水分，此外，还含有对人体新陈代谢非常有益的各种维生素、脂肪、蛋白质、有机酸、钙、铁等物质。甘蔗不但能给食物增添甜味，而且还可以提供人体所需的营养和热量。甘蔗清热、生津、下气、润燥、治热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结等症状，还可解酒毒。

食用注意：脾胃虚寒者慎服。蔗浆煎炼，与鱼笋之类同食，皆不益。皮色深紫近黑的甘蔗，俗称黑皮蔗，性质较温和滋补，喉痛热盛者不宜食用。



常见蔬菜的营养功效与食用注意

● 芹菜

营养与功效：芹菜有清热利水、降血压、祛血脂、净血、镇静、镇痉、调经、健胃的功效，对高血压、动脉硬化等有预防、治疗作用。芹菜的钙、磷含量较高，有镇静和保护血管的作用，可强化骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经不调、肝炎、尿道感染等疾病有很好的治疗作用，是健脑益智的理想蔬菜。

食用注意：芹菜有降血压的作用，故血压偏低者慎用。



● 小白菜

营养与功效：小白菜所含营养价值成分与白菜相近，它含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C等。其中钙的含量较高，几乎等于白菜中钙含量的2~3倍，是防治佝偻病（维生素D缺乏）的理想蔬菜。骨软、发秃、小儿缺钙者，可用小白菜煮汤加盐或糖令其饮服。经常食用颇有益。小白菜含维生素B₁、维生素B₂、泛酸等，具有缓解精神紧张的功能。考试前多吃小白菜，有助于保持平和的心态。小白菜富含抗过敏的维生素A、维生素C、维生素B族、钾、硒等，有利于预防心血管疾病，降低患癌症的可能性，并能通肠开胃，促进肠管蠕动，保持大便通畅。小白菜还能健脾利尿，促进吸收，有助于荨麻疹的消退。

食用注意：因小白菜性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。



● 油菜

营养与功效：油菜富含钙、铁、胡萝卜素和维生素C，对抵御皮肤过度角质化大有裨益。爱美人士不妨多摄入一些油菜。这样可促进血液循环，散血消肿。对孕妇产后瘀血、腹痛，以及对丹毒、肿痛、脓疮等病也可以进行辅助治疗。油菜能明目、清热解毒、润肠通便，对口角湿白、口腔溃疡、牙齿松动、牙龈出血等症状也有防治作用，是中老年人和身弱体虚者的食用佳品。

食用注意：产后、疹痘和有慢性病者应少食。



● 生菜

营养与功效：生菜有利五脏、通经脉、开胸膈、利气、坚筋骨、白牙齿、明耳目、通乳汁、利小便的功效。生菜嫩茎中的白色汁液有催眠的作用。因生菜有通乳、下乳的功效，所以妇女产后缺乳或乳汁不通时也可多吃生菜。小便不畅或尿中带血者，可将新鲜生菜叶捣成泥

后敷于肚脐上，治疗效果非常明显。

食用注意：一般人均可食用，体质寒凉、尿频、胃寒者应少食。

● 包菜

营养与功效：日本科学家认为，包菜的抗衰老、抗氧化效果与芦笋、菜花同样处在较高的水平。包菜的营养价值与大白菜相差无几，但维生素C的含量要高出一半左右。此外，包菜富含叶酸，这是甘蓝类蔬菜的一个优点。所以，怀孕的妇女、贫血患者应当多吃些包菜。它同时也是妇女的重要美容品。包菜能提高人体免疫力，预防感冒，保护癌症患者的生活指标。在抗癌蔬菜中，包菜排在第5位。

食用注意：皮肤瘙痒性疾病患者、咽喉充血患者忌食，肺胃发炎者少食。

● 菠菜

营养与功效：菠菜茎叶柔软滑嫩，味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。具有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化的功效。主治高血压、头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘等病症。

食用注意：菠菜所含的草酸与钙盐结合会生草酸钙结晶，使肾炎病人的尿色混浊，盐类结晶增多，故肾炎和肾结石者不宜食。

● 青瓜

营养与功效：每100克青瓜中含蛋白质0.6~0.8克，脂肪0.2克，碳水化合物1.6~2.0克，灰分0.4~0.5克，钙15~19毫克，磷29~33毫克，铁0.2~1.1毫克，胡萝卜素0.2~0.3毫克，硫胺素0.02~0.04毫克，核黄素0.04~0.4毫克，尼克酸0.2~0.3毫克，抗坏血酸4~11毫克。此外，还含有葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、甘露糖、木糖、果糖、咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸以及挥发油、葫芦素、黄瓜酶等。青瓜具有清热利尿、解毒消肿、生津止渴的功效。主治身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症。

食用注意：青瓜与西红柿不能同食，因为青瓜忌乙烯，而西红柿却含有大量的乙烯，青瓜与西红柿一起，会使青瓜变质腐烂。

青瓜不宜和维生素C含量高的蔬菜（如西红柿、辣椒等同烹调）。

● 胡萝卜

营养与功效：胡萝卜能健脾化滞，可治消化不良、久痢、咳嗽、眼疾，还可降血糖。它提供的维生素A具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的，挥发油能促进消化，并有杀菌作用。

食用注意：胡萝卜不能与酒同食，大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，会在肝脏中产生毒素，导致肝病的发生。

● 白萝卜

营养与功效：增强机体免疫功能：萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力；帮助消化：萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化；促进营养物质的吸收：萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪，使之得到充分的吸收；防癌抗癌：萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，使之吞噬癌细胞。此外，萝卜所含的多种酶，



能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。

食用注意：萝卜性偏寒凉而利肠，脾虚泄泻者慎食或少食；胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者忌吃。白萝卜忌与人参、西洋参同食。

● 西红柿

营养与功效：西红柿能生津止渴、健胃消食。对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿肉汁多，对肾炎病人有很好的食疗作用。西红柿有美容效果，常吃能使皮肤细滑白皙，从而延缓衰老。它富含番茄红素，具有抗氧化功能，能防癌，且对动脉硬化患者有很好的食疗作用。

食用注意：青色的西红柿不宜多食用。胃酸过多者，空腹时不宜吃西红柿，因为西红柿中含有大量的鞣质、果质和可溶性收敛剂等，食后会引起胃胀痛。

● 西兰花

营养与功效：研究发现，常吃西兰花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此，西兰花被称为“天赐的良药”和“穷人的医生”。长期食用西兰花可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。西兰花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病和中风的危险。有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害，就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故，常吃西兰花可增强肝脏的解毒能力，并提高机体的免疫力，有助于预防感冒和坏血病。

食用注意：西兰花营养丰富，一般人均可食用，但不能与牛奶一起食用，同食会影响钙的吸收。

● 青椒

营养与功效：青椒能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液、胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。它还可以防止坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱等症有辅助治疗作用。吃了带有辛味的辣椒之后，一般都会感觉到心跳加速、皮肤血管扩张，人热乎乎的，所以中医对它的看法和对辣椒的看法一样，有温中下气、散寒除湿的作用。

食用注意：青椒不宜一次吃得过多，辣味重的食物容易引痔疮、疮疥等炎症、溃疡、食道炎、咳嗽、咽喉肿痛，痔疮患者应少食。

● 苦瓜

营养与功效：苦瓜被称为植物胰岛素，它的医用价值很高，可消暑、解热、明目、解毒。现代科学研究还发现，苦瓜有抗肿瘤的作用。

食用注意：脾胃虚寒者不宜生食，食之令人吐泻腹痛。苦瓜含奎宁，会刺激子宫收缩，引起流产，孕妇慎食！

