

<<蔬果汁养生大全>>

图书基本信息

书名：<<蔬果汁养生大全>>

13位ISBN编号：9787553702582

10位ISBN编号：7553702587

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘桂荣

页数：155

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<蔬果汁养生大全>>

### 内容概要

全书从养生、病症、人群等各个方面为大家介绍了相应的蔬果汁，内容全面，不留死角；材料用多少一看就知道，做法谁都学得会，养生功效阐述全面、详尽易懂。书中为您介绍蔬果汁成熟季让您不再为应季蔬果的选购发愁。

另外，本书的独特之处还在于详细说明了什么蔬果汁哪些人群不能饮用，细心的读者也会发现，有些难处理的蔬果本书也给出了处理的小窍门。加上附赠常见饮食搭配宜忌挂图，让读者获得超值体验。

<<蔬果汁养生大全>>

作者简介

刘桂荣，高级公共营养师，中国食品工业协会营养指导工作委员会副秘书长，北京大学医学部公共营养师培训中心讲师。

## <<蔬果汁养生大全>>

### 书籍目录

哪些人不适合喝蔬果汁

早上或饭后2小时, 喝蔬果汁最健康

蔬果汁制作步骤及技巧

榨汁步骤

榨前小提示

清洗蔬果妙招

水果蔬菜巧搭配

应季蔬果巧挑选

第一章 一周健康蔬果汁计划

星期一: 猕猴桃芹菜酸奶

星期二: 西红柿蜂蜜汁

星期三: 猕猴桃葡萄汁

星期四: 哈密瓜酸奶汁

星期五: 西瓜苦瓜汁

星期六: 木瓜香蕉牛奶

星期日: 南瓜黄瓜汁

第二章 日常调养蔬果汁

养胃护胃

胃部不适症状: 消化不良、没有食欲、胃痛、唇色淡白

木瓜芒果汁

山药酸奶汁

菠菜胡萝卜汁

圆白菜李子汁

猕猴桃苹果汁

调养脾脏

脾脏不适症状: 唇色淡白、饮食乏味、积滞、痰多、水肿

山药蓝莓汁

雪梨莲藕汁

葡萄柠檬汁

胡萝卜菠萝柠檬汁

胡萝卜苹果橙汁

养护心脏

心脏不适症状: 心慌、心悸, 偶有气短, 脸色苍白

西红柿西瓜汁

草莓山楂汁

红薯苹果牛奶汁

芒果柠檬汁

猕猴桃桑葚奶

滋润肺脏

肺脏不适症状: 胸闷憋气、气短懒言、咳嗽乏力、畏风自汗、口干舌燥

白萝卜莲藕梨汁

百合圆白菜汁

枇杷蜂蜜饮

荸荠生菜梨汁

鲜桃柿子汁

<<蔬果汁养生大全>>

补养肾脏

肾脏不适症状：腰膝酸软、气短自汗、倦怠无力、健忘失眠、性欲减退

南瓜芝麻牛奶

海带黄瓜西芹汁

桑葚柠檬汁

樱桃酸奶

西红柿橙汁

清除肝火

肝脏不适症状：肝区疼痛、食欲下降、恶心、消瘦

荸荠西瓜莴笋汁

猕猴桃芹菜汁

苹果黄瓜汁

芦荟香瓜橘子汁

胡萝卜梨汁

保护眼睛

眼睛不适症状：眼胀、眼痛、眼睛酸涩、流泪、视力模糊不清

白菜心胡萝卜芥菜汁

胡萝卜枸杞汁

芒果西红柿汁

葡萄柚菠萝汁

木瓜芒果奶

防止脱发

不适症状：肾血亏虚，肝郁气滞，头发脱落、易断，头皮多油

猕猴桃葡萄芹菜汁

黑芝麻核桃牛奶

双芹菠菜汁

红薯香蕉杏仁汁

海带果菜汁

抗疲劳

不适症状：体质虚弱、气血两虚、疲乏无力、嗜睡、精神不振、记忆减退

香蕉苹果葡萄汁

菠萝甜椒杏汁

芒果香瓜酸奶

葡萄鲜奶汁

橙子胡萝卜牛奶

抗过敏

不适症状：花粉过敏或食物过敏，春季尤甚

生姜橘子苹果汁

木瓜乳酸饮

紫苏叶汁

苹果姜汁

丝瓜汁

去火降火

不适症状：身体闷热、心烦失眠、牙龈肿痛、眼睛红肿、口干咽燥、便秘

苦瓜橙子汁

草莓柠檬汁

西瓜香蕉汁

## <<蔬果汁养生大全>>

苹果梨汁

芹菜柚子汁

补充体力

不适症状：体力不支、易疲惫、没精神、没力气

葡萄哈密瓜汁

菠菜柳橙苹果汁

南瓜牛奶汁

香瓜苹果汁

桑葚酸奶汁

抗衰老

不适症状：消化减退、头发变白、容颜衰老、皱纹增加、牙齿松动、耳聋眼花

西红柿橙子柠檬汁

火龙果猕猴桃汁

菠菜苹果汁

绿茶牛奶

猕猴桃菠萝苹果汁

增强免疫力

不适症状：体质虚弱、容易生病、营养不良、疲乏无力、精神萎靡

南瓜橘子胡萝卜汁

菠菜香蕉奶汁

鳄梨苹果胡萝卜汁

芹菜芜菁甜菜根汁

紫甘蓝番石榴汁

洋葱芹菜胡萝卜汁

日常调养的更多蔬果汁配方

第三章 防治常见病蔬果汁

感冒

不适症状：鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喉咙发痒、关节疼痛、全身不适

苹果蜂蜜汁

白萝卜橄榄梨汁

莲藕姜汁

黄豆芽汁

莲藕甜椒苹果汁

咳嗽

不适症状：有干咳无痰和咳嗽有痰之分，都可能出现胸闷、呼吸困难、失眠

枇杷橘皮汁

柿子柠檬汁

蜂蜜雪梨汁

莲藕橘皮蜜汁

百合蜜汁

口腔溃疡

不适症状：多见于口腔黏膜，白色溃疡中心凹下，周围有红晕，刺激时疼痛

西瓜皮苹果汁

苦瓜胡萝卜汁

芦荟蜂蜜汁

黄瓜蜂蜜汁

菠菜西芹胡萝卜汁

<<蔬果汁养生大全>>

失眠

不适症状：胡思乱想、入睡困难、健忘、易兴奋、烦躁易怒、多愁善感、身体消瘦

香蕉苹果牛奶

莴笋芹菜汁

苹果燕麦牛奶

生菜雪梨汁

菠萝柠檬汁

便秘

不适症状：大便秘结、腰部胀痛、头晕头疼、睡眠不佳，严重时可引发便血、肛裂

无花果李子汁

芹菜菠萝汁

芦荟西瓜汁

苹果芹菜草莓汁

香蕉酸奶汁

腹泻

不适症状：粪便稀薄、排便次数多且伴有急迫感、肛门不适

苹果泥

山药泥

樱桃蜂蜜汁

菠萝汁

荔枝苹果汁

骨质疏松

不适症状：身体局部疼痛、身长缩短、驼背、易骨折、呼吸困难

苹果芥菜香菜汁

草莓樱桃牛奶汁

西芹橙汁

空心菜苹果柠檬汁

癌症

不适症状：局部组织的细胞异常增长，形成肿瘤，癌细胞容易发生转移

柿子西红柿汁

西蓝花胡萝卜柠檬汁

芦荟柠檬汁

圆白菜汁

红薯牛奶汁

糖尿病

不适症状：多食、饥饿、眼睛易疲劳、视力下降、消瘦

苹果琼脂汁

西红柿苦瓜汁

芹菜胡萝卜柚汁

西红柿柚子汁

黄瓜芹菜汁

高血压

不适症状：头痛、呕吐、心悸、眩晕，严重时神志不清、抽搐

猕猴桃芦笋苹果汁

双芹苹果汁

西瓜西红柿柠檬汁

香蕉燕麦牛奶

<<蔬果汁养生大全>>

芹菜洋葱汁

高脂血症

不适症状：身体肥胖、怕凉、精神疲惫、腰酸背痛、偶有水肿

玉米牛奶

石榴草莓牛奶汁

芦荟苹果汁

火龙果胡萝卜汁

洋葱葡萄汁

动脉硬化

不适症状：易疲劳、头疼、冷漠、焦急、步态僵硬、缓慢

茄子苹果汁

红薯燕麦牛奶

橘子山楂汁

西蓝花绿茶饮

香蕉豆浆牛奶

中风

不适症状：猝然昏倒、不省人事或突然发生口眼歪斜、半身不遂、舌强言謇、智力障碍

香蕉柠檬牛奶

草莓柚子酸奶汁

猕猴桃柳橙汁

葡萄柚杨梅汁

香蕉红茶汁

其他心血管疾病

不适症状：心悸、呼吸困难、眩晕

菠萝西红柿汁

胡萝卜苹果豆浆

芹菜海带黄瓜汁

猕猴桃芹菜玉米汁

芹菜大蒜甜菜根汁

西芹苹果汁

防治常见病的更多蔬果汁配方

第四章 妇科疾病不再来

痛经、月经失调

不适症状：小腹疼痛难忍、恶心呕吐、冷汗淋漓、腹部有下坠感、月经量大

姜枣橘子汁

圣女果圆白菜汁

西红柿菠萝汁

芹菜苹果汁

菠萝香蕉豆浆

更年期综合征

不适症状：月经变化、失眠、抑郁、多虑、面色潮红、容易激动

芹菜柚姜味汁

圆白菜蔬果汁

橘子油菜汁

荔枝柠檬汁

小白菜苹果汁

乳腺疾病



## <<蔬果汁养生大全>>

不适症状：月经失调、乳房疼痛甚至出现肿块、情绪不稳定

橙子蛋蜜汁

白萝卜圆白菜汁

西红柿牛奶

胡萝卜西蓝花茴香汁

海带柠檬汁

子宫肌瘤

不适症状：多数无明显症状，少数出现阴道出血、腹部有肿物感和压迫感

西蓝花西红柿汁

黄瓜生菜冬瓜汁

葡萄柚葡萄干牛奶

草莓西红柿汁

贫血

不适症状：脸色苍白、头晕乏力、气促、心悸

葡萄酸奶汁

苹果油菜汁

猕猴桃蛋黄橘子汁

西红柿苹果酸奶

双桃美味果汁

畏寒

不适症状：较正常人怕冷、身体发冷

胡萝卜生姜汁

李子优酪乳

木瓜菠萝汁

金橘柠檬汁

玉米南瓜牛奶

栗子牛奶汁

防治妇科疾病更多蔬果汁配方

第五章 瘦身美容蔬果汁

排毒排瘀

不适症状：口腔溃疡、肠胃不适、便秘，面色黧黑、舌质紫暗、口唇青紫、肿痛

土豆莲藕汁

香蕉火龙果汁

苹果菜花汁

白菜香瓜猕猴桃汁

西蓝花果醋汁

减肥瘦身

不适症状：体重超标、脂肪多、食量大、嗜睡、乏力、动则气短心悸

西红柿西蓝花圆白菜汁

绿茶苹果酸奶

苹果柠檬汁

葡萄柚番石榴汁

西瓜芹菜汁

亮白肌肤

不适症状：肌肤暗沉、无光泽、粗糙、干燥、毛孔粗大

猕猴桃橙子柠檬汁

冬枣苹果汁

## <<蔬果汁养生大全>>

芒果橘子汁

橙子木瓜牛奶

草莓香瓜菠菜汁

减少皱纹

不适症状：面部及颈部出现皱纹，肌肤缺水、肌肤弹性下降

猕猴桃绿茶豆浆

桑葚大枣牛奶汁

紫甘蓝葡萄汁

香蕉杏仁牛奶

胡萝卜西瓜汁

淡化色斑

不适症状：面部出现淡褐色或褐色斑等与皮肤颜色不同的斑点

西蓝花黄瓜汁

红薯山药豆浆

甜椒汁

柠檬蜂蜜汁

西红柿香蕉柠檬汁

防治粉刺

不适症状：黑头粉刺、白头粉刺、毛孔粗大、皮肤红肿

蒲公英梨汁

枇杷苹果汁

黄瓜薄荷豆浆

蜜桃蜂蜜牛奶

芒果柚子汁

防治水肿

不适症状：脸肿、眼肿、小腿肿、手指肿

冬瓜柠檬汁

冬瓜姜汁

西瓜酸奶

菠萝茼蒿汁

木瓜哈密瓜牛奶

苦瓜芦笋汁

瘦身美容的更多蔬果汁

第六章 适合全家人的蔬果汁

上班族

西红柿胡萝卜汁

芹菜香瓜汁

荸荠猕猴桃芹菜汁

苹果土豆泥

西瓜菠萝汁

学生

火龙果草莓汁

胡萝卜芹菜菠菜汁

白萝卜酸奶汁

葡萄醋饮

南瓜香蕉汁

儿童

<<蔬果汁养生大全>>

草莓牛奶

猕猴桃优酪乳

苹果莲藕汁

菠萝西瓜汁

南瓜酸奶汁

老年人

猕猴桃香蕉荸荠汁

鲜榨茼蒿汁

洋葱黄瓜胡萝卜汁

黑芝麻葡萄酸奶

芹菜胡萝卜荸荠汁

孕期女性

西红柿橘子汁

莴笋生姜汁

杂锦水果汁

芒果橙汁

土豆芦柑姜汁

产后恢复

木瓜汁

苹果牛奶豆浆

西红柿综合蔬果汁

榴莲汁

荔枝西米露

婴幼儿辅食

香蕉苹果泥

小白菜汁

草莓汁

玉米汁

奶香土豆泥

第七章 在家自制冰点、冷饮

巧用手边小工具

自制酸梅汤

自制冰淇淋

草莓橙子果肉冰淇淋

蛋奶冰淇淋

芒果冰淇淋

三味冰淇淋球

草莓饼干冰淇淋

西瓜冰沙

猕猴桃果肉冰沙

哈密瓜冰淇淋糯米糍

菠萝柚子奶昔

冰淇淋鲜果咖啡

柠檬冰红茶饮料

石榴柠檬汽水

杂果汽水

西瓜椰奶汁

<<蔬果汁养生大全>>

附录：蔬果汁按照食材类别索引

## <<蔬果汁养生大全>>

### 编辑推荐

《蔬果汁养生大全/健康爱家系列》编著者刘桂荣。

我们在制作蔬果汁时遇到的这些困惑，都可以在本书中得到解决。

本书按蔬果汁的功效，分别介绍了体质调养、日常保健、常见疾病、妇科疾病、美容瘦身、全家健康等情况下适合饮用的蔬果汁，内容全面，能够满足每一个家庭成员的需要，对症饮用。全书共介绍了四百多种蔬果汁的制作方法，不仅祛病，还能作为日常养生饮品，每天一杯，一年都可以不重样。

除品种多样的蔬果汁外，书中还介绍了一些冰点、冷饮的制作方法，炎热的夏季，偶尔做一款清凉的冰淇淋，也会给我们的生活带来不少惊喜。

<<蔬果汁养生大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>