

# 《喝对蔬果汁，健康百分百:让蔬果榨汁机成为全家人的药房》

## 图书基本信息

书名：《喝对蔬果汁，健康百分百:让蔬果榨汁机成为全家人的药房》

13位ISBN编号：9787553738476

出版时间：2015-3-1

作者：萧千祐

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《喝对蔬果汁，健康百分百:让蔬果》

## 内容概要

现代人习惯大鱼大肉，每日所需的蔬菜、水果明显不足，长时间下来，各式文明病、慢性病找上身。含有丰富纤维质、维生素及矿物质的蔬菜水果，有助于预防疾病、养身健体、养颜美容。《喝对蔬果汁，健康百分百》主要是针对上班族、银发族、爱美族及病症族4大族群最常遭遇的59种病症，分门别类提供各自形成原因、需要补充的营养素及由营养师调配出一套专属的蔬果汁，让你不需花费精力，即可获得满满的营养素！

\* 中、西医师针对病症提出健康叮咛，列出病症所需补充的营养素，让你喝对蔬果汁，补充健康元素。

\* 针对各类族群量身打造，上班族纾压活力汁、银发族健康长寿汁、爱美族漂亮窈窕汁、保健康调养元气汁。

\* 内容涵盖饮用蔬果汁10大秘笈，200道蔬果汁对症食疗建议，丰富详尽，搞定全家所需。

# 《喝对蔬果汁，健康百分百:让蔬果》

## 作者简介

萧千祐：现任中国台湾长庚科技大学疾病营养学、美容营养学、养生保健饮食概论讲师。台北医学大学保健营养学博士进修台北医学大学保健营养学硕士。代表著作有《蔬果保健功效速查图典》《聪明健脑特效食谱》《高钙防骨松特效食谱》《维生素、矿物质功效速查图典》葱姜蒜保健特效食谱》。

# 《喝对蔬果汁，健康百分百:让蔬果》

## 书籍目录

### 02 审订推荐序1

天天五蔬果 疾病远离我 王森德西医师

### 03 审订推荐序2

吃对蔬果 健康加分 王基宗中医师

### 04 审订推荐序3

蔬果是最佳的健康食品！李青蓉营养师

### 05 审订推荐序4

提升吃的品质 关键在蔬果 麦素英营养师

### 14 如何使用本书

## Chapter One

### 蔬果对症的秘密

18 天然蔬果才是保健良药

19 饮用蔬果汁的6大好处

20 制作蔬果汁的5大要诀

21 让蔬果汁美味的4大技巧

22 饮用蔬果汁的10大妙方

24 处理蔬果的4大窍门

28 方便快速的辅助工具

30 增添风味的调味品

上班族舒压活力汁

34 提升活力10大蔬果排行榜

36 压力大

橘子蜜汁、猕猴桃蔬菜汁

38 疲劳

李子鲜奶汁、葡萄圆白菜汁

40 焦虑

木瓜菠萝汁、小白菜苹果牛奶

42 元气不足

葡萄香蕉汁、鳄梨牛奶

杏桃汁、芒果橘子蛋蜜汁

猕猴桃葡萄柚汁

46 失眠

草莓乳果汁、芹菜汁

48 易怒

苹果葡萄柚汁、菠萝柠檬汁

50 健忘

草莓菠萝汁、莴苣蔬果汁

52 食欲不振

芒果香蕉椰奶汁、菠萝鲜奶汁

54 脑力退化

活力蔬果汁、葡萄柚柳橙苹果汁

56 感冒

芒果胡萝卜柳橙汁、姜梨蜂蜜饮

猕猴桃菠萝优酪乳汁、大蒜胡萝卜汁

柳橙香蕉优酪乳

60 发热咳嗽

杨桃菠萝汁、金橘芦荟小黄瓜汁

62 肠胃吸收差

李子酸奶汁、葡萄柚菠萝汁

64 忧郁症

柠檬优酪乳汁、橘子芒果汁

66 消化不良

哈密瓜优酪乳、西瓜菠萝汁

养乐多双梨汁、猕猴桃酸奶

火龙果菠萝汁

70 火气大

胡萝卜芹菜苹果汁、杨桃柳橙汁

小黄瓜水梨汁、苹果柳橙苦瓜汁

哈密瓜菠萝汁

74 中暑

苹果苦瓜鲜奶汁、莲藕柳橙苹果汁

76 口臭

百香果多多汁、金橘橘子汁

78 打嗝

白萝卜姜汁、苋菜汁

80 抵抗力差

葡萄柚柳橙汁、红黄甜椒汁

菠菜汁、西兰花养生汁

紫甘蓝红橘汁

84 眼睛酸涩

胡萝卜苹果汁、胡萝卜小黄瓜汁

86 手脚冰冷

葡萄鲜奶汁、苹果菠菜汁

88 肠道老化

木瓜圆白菜鲜奶汁、水梨优酪乳汁

90 便秘

火龙果蜂蜜汁、葡萄柚苹果汁

小黄瓜多多汁、鲜橙银耳汁

香蕉菠萝西红柿汁

94 痔疮

苹果泥、西瓜葡萄汁

96 泌尿道感染

蔓越莓汁、橘子柳橙汁

Chapter Three

银发族健康长寿汁

100 延年益寿10大蔬果排行榜

102 胆固醇过高

苹果西红柿汁、青椒菠萝葡萄柚汁

104 血管硬化

综合四果汁、生菜芦笋汁

106 更年期

木瓜豆浆汁、葡萄柚猕猴桃汁

108 骨质疏松

橘子牛奶、双果优酪乳

胡萝卜石榴汁、番石榴西芹汁

菠菜圆白菜汁

112 肝病

葡萄优酪乳、综合蔬果汁

114 心脏病

绿芦笋芹菜汁、菠菜荔枝汁

116 高血压

番石榴多多饮、芹菜菠萝鲜奶汁

118 细胞老化

活力西红柿蔬菜汁、芝麻香蕉菠萝汁

净血黑豆汁、猕猴桃蜜桃菠萝汁

黄金南瓜豆奶汁

122 肿瘤

莴苣苹果菠萝汁、芒果椰奶汁

124 癌症

抗癌养生汁、西红柿汁

胡萝卜菠萝西红柿汁、猕猴桃西兰花菠萝汁

菠菜胡萝卜柳橙汁

128 蛀牙及牙龈炎

金橘牛蒡水梨汁、草莓葡萄柚汁

150 贫血

红葡萄汁、胡萝卜蔬果汁

樱桃西红柿优酪乳、柑橘茉莉汁

核桃苹果牛奶

154 痛经

香蕉木瓜汁、苹果优酪乳

苹果菠萝老姜汁、樱桃枸杞桂圆汁

苜蓿芽果香鲜豆奶

158 肥胖

番石榴西红柿汁、芹菜香苹汁

葡萄柚香绿茶、芦荟苹果蜜

红薯叶番石榴汁

162 水肿

小黄瓜蜜梨汁、西瓜菠萝鲜奶汁

164 头发干燥

白菜柿子汁、芝麻鲜乳汁

Chapter Four

爱美族漂亮窈窕汁

132 变漂亮美丽10大蔬果排行榜

134 黑斑

石榴柠檬汁、葡萄柚蔬菜汁

柳橙圆白菜芦荟汁、橘子芒果优酪乳

蜜桃汁

138 青春痘

蜂蜜芦荟汁、芦荟芒果优酪乳

小黄瓜鲜橙柠檬汁、哈密瓜草莓优酪乳

苹果柠檬汁

142 皮肤干燥

南瓜西红柿木瓜汁、紫甘蓝葡萄汁

猕猴桃蜂蜜汁、芝麻山药红薯汁

莲藕蜜汁

146 皮肤过敏  
猕猴桃优酪乳、石榴牛奶汁  
148 气色差  
柳橙柠檬汁、红白萝卜蔬菜汁  
Chapter Five  
慢性病族群调养元气汁  
182 加强疾病康复10大蔬果排行榜  
184 气喘  
圆白菜蔬果汁、柳橙汁  
186 神经衰弱  
甘蔗汁、香蕉牛奶汁  
188 心血管疾病  
杏仁燕麦鲜奶汁、番石榴梅子汁  
190 消化性溃疡  
西兰花汁、西芹圆白菜苹果汁  
192 肝炎  
石莲芦荟汁、甘蔗西红柿圆白菜汁  
194 糖尿病  
芹菜西红柿汁、番石榴芹菜汁  
196 肾脏病  
西瓜汁、西瓜小黄瓜汁  
198 痛风  
芹菜蔬果汁、圆白菜胡萝卜汁  
200 癌症  
精力汤、大蒜西红柿苹果汁  
166 胸部平坦  
木瓜牛奶汁、洋葱果菜汁  
168 肌肤老化  
松子核桃蜂蜜汁  
芦笋西红柿鲜奶汁  
小麦草蔬果汁  
南瓜牛奶果菜汁  
西红柿芒果汁  
172 毒素囤积  
茼蒿圆白菜菠萝汁  
黄椒菠萝胡萝卜汁  
木瓜菠萝汁  
小黄瓜苹果柳橙汁  
排毒蔬果汁  
176 转骨  
香瓜鲜奶汁、菠萝百香果汁  
178 产后调养  
葡萄苹果汁、草莓牛奶汁  
224 绿色蔬果密码  
菠菜芒果鲜橙汁、小黄瓜蔬果汁  
香瓜蔬菜汁、香瓜豆奶汁、鳄梨香瓜汁  
菠萝精力汁、芹菜柠檬汁、双瓜香柠汁  
青芹瘦身果菜汁、秋葵苹果汁  
苹果油菜汁、青椒西红柿芹菜汁

茼蒿菠萝汁	
234 白色蔬果密码	
水梨苹果汁、番石榴荔枝汁	
清爽芦荟汁、青萝卜水梨汁	
杏仁坚果豆奶	
238 橘色蔬果密码	
百香果蔬菜汁、木瓜柳橙鲜奶汁	
胡萝卜番石榴汁、胡萝卜金橘汁	
双瓜黄金蜜汁	
242 紫色蔬果密码	
樱桃芹菜汁、山药苹果红薯汁	
水果优酪乳汁、葡萄柳橙汁	
蓝莓酸奶奶昔	
246 黑色蔬果密码	
牛蒡苹果蜜汁、生机能量汁	
芝麻红薯黄豆奶、李子葡萄牛奶	
牛蒡薏仁番石榴汁	
Chapter Six	
七色蔬果的保健密码	
204 探究蔬果的四性五味	
206 了解体质吃对蔬果	
209 4种体质最速配的蔬果汁	
210 庄雅惠中医师对症蔬果食疗	
212 开启七色蔬果的密码	
214 哪些蔬果能越吃越漂亮？	
216 红色蔬果密码	
草莓柳橙菠萝汁、西红柿葡萄柚汁	
苹果胡萝卜牛奶汁、西瓜优酪乳汁	
红石榴蔬果汁	
220 黄色蔬果密码	
哈密瓜草莓奶昔、美生菜菠萝汁	
洋葱菠萝猕猴桃汁、冬瓜香蕉酸奶	
芒果苹果香蕉汁	
饮食营养小百科	
270 常见疾病饮食宜忌表	
277 食谱索引	
252 蔬菜的营养及功效	
259 水果的营养及功效	
267 五谷杂粮的营养及功效	
268 中国居民膳食营养素参考摄取量表	
02 审订推荐序1	
天天五蔬果 疾病远离我 王森德西医师	
03 审订推荐序2	
吃对蔬果 健康加分 王基宗中医师	
04 审订推荐序3	
蔬果是最佳的健康食品！李青蓉营养师	
05 审订推荐序4	
提升吃的品质 关键在蔬果 麦素英营养师	
14 如何使用本书	



## Chapter One

### 蔬果对症的秘密

18 天然蔬果才是保健良药

19 饮用蔬果汁的6大好处

20 制作蔬果汁的5大要诀

21 让蔬果汁美味的4大技巧

22 饮用蔬果汁的10大妙方

24 处理蔬果的4大窍门

28 方便快速的辅助工具

30 增添风味的调味品

上班族舒压活力汁

34 提升活力10大蔬果排行榜

36 压力大

橘子蜜汁、猕猴桃蔬菜汁

38 疲劳

李子鲜奶汁、葡萄圆白菜汁

40 焦虑

木瓜菠萝汁、小白菜苹果牛奶

42 元气不足

葡萄香蕉汁、鳄梨牛奶

杏桃汁、芒果橘子蛋蜜汁

猕猴桃葡萄柚汁

46 失眠

草莓乳果汁、芹菜汁

48 易怒

苹果葡萄柚汁、菠萝柠檬汁

50 健忘

草莓菠萝汁、莴苣蔬果汁

52 食欲不振

芒果香蕉椰奶汁、菠萝鲜奶汁

54 脑力退化

活力蔬果汁、葡萄柚柳橙苹果汁

56 感冒

芒果胡萝卜柳橙汁、姜梨蜂蜜饮

猕猴桃菠萝优酪乳汁、大蒜胡萝卜汁

柳橙香蕉优酪乳

60 发热咳嗽

杨桃菠萝汁、金橘芦荟小黄瓜汁

62 肠胃吸收差

李子酸奶汁、葡萄柚菠萝汁

64 忧郁症

柠檬优酪乳汁、橘子芒果汁

66 消化不良

哈密瓜优酪乳、西瓜菠萝汁

养乐多双梨汁、猕猴桃酸奶

火龙果菠萝汁

70 火气大

胡萝卜芹菜苹果汁、杨桃柳橙汁

小黄瓜水梨汁、苹果柳橙苦瓜汁

哈密瓜菠萝汁

74 中暑

苹果苦瓜鲜奶汁、莲藕柳橙苹果汁

76 口臭

百香果多多汁、金橘橘子汁

78 打嗝

白萝卜姜汁、苋菜汁

80 抵抗力差

葡萄柚柳橙汁、红黄甜椒汁

菠菜汁、西兰花养生汁

紫甘蓝红橘汁

84 眼睛酸涩

胡萝卜苹果汁、胡萝卜小黄瓜汁

86 手脚冰冷

葡萄鲜奶汁、苹果菠菜汁

88 肠道老化

木瓜圆白菜鲜奶汁、水梨优酪乳汁

90 便秘

火龙果蜂蜜汁、葡萄柚苹果汁

小黄瓜多多汁、鲜橙银耳汁

香蕉菠萝西红柿汁

94 痔疮

苹果泥、西瓜葡萄汁

96 泌尿道感染

蔓越莓汁、橘子柳橙汁

Chapter Three

银发族健康长寿汁

100 延年益寿10大蔬果排行榜

102 胆固醇过高

苹果西红柿汁、青椒菠萝葡萄柚汁

104 血管硬化

综合四果汁、生菜芦笋汁

106 更年期

木瓜豆浆汁、葡萄柚猕猴桃汁

108 骨质疏松

橘子牛奶、双果优酪乳

胡萝卜石榴汁、番石榴西芹汁

菠菜圆白菜汁

112 肝病

葡萄优酪乳、综合蔬果汁

114 心脏病

绿芦笋芹菜汁、菠菜荔枝汁

116 高血压

番石榴多多饮、芹菜菠萝鲜奶汁

118 细胞老化

活力西红柿蔬菜汁、芝麻香蕉菠萝汁

净血黑豆汁、猕猴桃蜜桃菠萝汁

黄金南瓜豆奶汁

122 肿瘤

莴苣苹果菠萝汁、芒果椰奶汁

124 癌症

抗癌养生汁、西红柿汁

胡萝卜菠萝西红柿汁、猕猴桃西兰花菠萝汁

菠菜胡萝卜柳橙汁

128 蛀牙及牙龈炎

金橘牛蒡水梨汁、草莓葡萄柚汁

150 贫血

红葡萄汁、胡萝卜蔬果汁

樱桃西红柿优酪乳、柑橘茉莉汁

核桃苹果牛奶

154 痛经

香蕉木瓜汁、苹果优酪乳

苹果菠萝老姜汁、樱桃枸杞桂圆汁

苜蓿芽果香鲜豆奶

158 肥胖

番石榴西红柿汁、芹菜香苹汁

葡萄柚香绿茶、芦荟苹果蜜

红薯叶番石榴汁

162 水肿

小黄瓜蜜梨汁、西瓜菠萝鲜奶汁

164 头发干燥

白菜柿子汁、芝麻鲜乳汁

Chapter Four

爱美族漂亮窈窕汁

132 变漂亮美丽10大蔬果排行榜

134 黑斑

石榴柠檬汁、葡萄柚蔬菜汁

柳橙圆白菜芦荟汁、橘子芒果优酪乳

蜜桃汁

138 青春痘

蜂蜜芦荟汁、芦荟芒果优酪乳

小黄瓜鲜橙柠檬汁、哈密瓜草莓优酪乳

苹果柠檬汁

142 皮肤干燥

南瓜西红柿木瓜汁、紫甘蓝葡萄汁

猕猴桃蜂蜜汁、芝麻山药红薯汁

莲藕蜜汁

146 皮肤过敏

猕猴桃优酪乳、石榴牛奶汁

148 气色差

柳橙柠檬汁、红白萝卜蔬菜汁

Chapter Five

慢性病族群调养元气汁

182 加强疾病康复10大蔬果排行榜

184 气喘

圆白菜蔬果汁、柳橙汁

186 神经衰弱

甘蔗汁、香蕉牛奶汁

188 心血管疾病

杏仁燕麦鲜奶汁、番石榴梅子汁

190 消化性溃疡

西兰花汁、西芹圆白菜苹果汁

192 肝炎

石莲芦荟汁、甘蔗西红柿圆白菜汁

194 糖尿病

芹菜西红柿汁、番石榴芹菜汁

196 肾脏病

西瓜汁、西瓜小黄瓜汁

198 痛风

芹菜蔬果汁、圆白菜胡萝卜汁

200 癌症

精力汤、大蒜西红柿苹果汁

166 胸部平坦

木瓜牛奶汁、洋葱果菜汁

168 肌肤老化

松子核桃蜂蜜汁

芦笋西红柿鲜奶汁

小麦草蔬果汁

南瓜牛奶果菜汁

西红柿芒果汁

172 毒素囤积

茼蒿圆白菜菠萝汁

黄椒菠萝胡萝卜汁

木瓜菠萝汁

小黄瓜苹果柳橙汁

排毒蔬果汁

176 转骨

香瓜鲜奶汁、菠萝百香果汁

178 产后调养

葡萄苹果汁、草莓牛奶汁

224 绿色蔬果密码

菠菜芒果鲜橙汁、小黄瓜蔬果汁

香瓜蔬菜汁、香瓜豆奶汁、鳄梨香瓜汁

菠萝精力汁、芹菜柠檬汁、双瓜香柠汁

青芹瘦身果菜汁、秋葵苹果汁

苹果油菜汁、青椒西红柿芹菜汁

茼蒿菠萝汁

234 白色蔬果密码

水梨苹果汁、番石榴荔枝汁

清爽芦荟汁、青萝卜水梨汁

杏仁坚果豆奶

238 橘色蔬果密码

百香果蔬菜汁、木瓜柳橙鲜奶汁

胡萝卜番石榴汁、胡萝卜金橘汁

双瓜黄金蜜汁

242 紫色蔬果密码

樱桃芹菜汁、山药苹果红薯汁

水果优酪乳汁、葡萄柳橙汁  
蓝莓酸奶奶昔  
246 黑色蔬果密码  
牛蒡苹果蜜汁、生机能量汁  
芝麻红薯黄豆奶、李子葡萄牛奶  
牛蒡薏仁番石榴汁  
Chapter Six  
七色蔬果的保健密码  
204 探究蔬果的四性五味  
206 了解体质吃对蔬果  
209 4种体质最速配的蔬果汁  
210 庄雅惠中医师对症蔬果食疗  
212 开启七色蔬果的密码  
214 哪些蔬果能越吃越漂亮？  
216 红色蔬果密码  
草莓柳橙菠萝汁、西红柿葡萄柚汁  
苹果胡萝卜牛奶汁、西瓜优酪乳汁  
红石榴蔬果汁  
220 黄色蔬果密码  
哈密瓜草莓奶昔、美生菜菠萝汁  
洋葱菠萝猕猴桃汁、冬瓜香蕉酸奶  
芒果苹果香蕉汁  
饮食营养小百科  
270 常见疾病饮食宜忌表  
277 食谱索引  
252 蔬菜的营养及功效  
259 水果的营养及功效  
267 五谷杂粮的营养及功效  
268 中国居民膳食营养素参考摄取量表

# 《喝对蔬果汁，健康百分百:让蔬果》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)