



101 种果蔬汁治疗配方

《101 种果蔬汁治疗配方》TXT 电子书阅读索引

- [第一部分](#)
- [第二部分](#)
- [第三部分](#)

《101 种果蔬汁治疗配方》TXT 电子书内容简介

本书列举了 101 种榨汁配方，它们都有助于增加你身体的能量和恢复你身体的健康。有适合在炎热天气饮用的水果汁，也有适合冬季里饮用的混合汁，这些新鲜水果汁和蔬菜汁能提供多种浓缩的维生素和矿物质，不但味道鲜美，做法也很简单。

作者: 梁彼德

出版: 101 种果蔬汁治疗配方由中国轻工业出版社出版

类型: 健康阁

第一部分

101 种果蔬汁治病配方

《101 种果蔬汁治病配方》列举了 101 种榨汁配方，它们都有助于增加你身体的能量和恢复你身体的健康。新鲜水果汁和蔬菜汁能提供多种浓缩的维生素和矿物质，不但味道鲜美，做法也很简单。

本书中不但有适合在炎热天气饮用的水果汁，例如木瓜汁、菠萝汁和芒果汁，也有适合冬季里饮用的混合汁，例如胡萝卜、苹果汁，它们都含有多种具有清洁、恢复和保护身体的营养素。

“健康指南”这部分为你介绍了喝汁的治疗作用，它们对 40 种特殊的疾病具有很好的治疗效果，包括感冒、失眠症和哮喘等，而“喝汁节食”这一实用部分为你详细介绍了水果和蔬菜中所含的各种维生素和矿物质对人体的益处，以及该喝什么样的汁及如何喝汁等常识。两种喝汁禁食计划向你展示了如何将喝汁结合到你的日常饮食和生活方式中，让它为你提供各种所需要的营养，让你获得最佳的健康。

苹果菠萝生姜汁

鲜榨果蔬汁

原料：1 厘米生姜根，1/2 个苹果，1/3 个大的菠萝

做法：生姜和菠萝去皮。将苹果洗净，然后切成块。将菠萝切成可榨汁的薄片。先将生姜榨汁，再将苹果和菠萝榨汁。将所榨的汁混合并搅拌直到起泡。做好后立即饮用。

这是一种浓稠、呈乳脂状的黄色混合汁，味道很甜，且含有生姜的香味。生姜对于内循环系统具有很强的刺激作用，同时还能缓解恶心和痛经等症状。菠萝对身体具有很好的清洁作用，是一种有效的治疗疾病的水果。而苹果也是一种非常好的身体清洁剂和滋补品。因此，这道混合

汁中含有大量的滋补剂，如果你感觉身体不适的话，它对你非常有益处。

★★★★★β-胡萝卜素、维生素 C、叶酸、果胶、钙、镁、磷、钾、菠萝蛋白酶。

★★其他 B 族维生素、维生素 E、铜、铁、锌。

杏猕猴桃汁

猕猴桃

原料：4 个杏，1 个猕猴桃

做法：将所有原料洗净，并将杏核取出。如果不喜欢猕猴桃皮的味道，可以去皮。然后榨汁，搅拌均匀，立即饮用。

由于杏所含的汁很少，所以最好与其他的水果共同榨汁。增加猕猴桃是稀释和丰富杏汁营养很好的方法，同时还可以给杏汁增加强力的增能和排毒效果。如果可能，榨汁时保留猕猴桃的皮，因为它的皮里含有许多有价值的营养素。皮还可以给混合汁增加一种辛辣苦涩的味道。如果你感觉味道难以忍受，可以去掉皮。杏猕猴桃汁是很好的免疫系统增强剂，并且据说对消化系统也很有益，同时还有缓泻剂的效果。

★★★★★β-胡萝卜素、叶酸、钙、镁、铁、钾、磷、生物类黄酮、维生素 C、维生素 B3 和维生素 B5 等。

★★铜、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6 等。

纯樱桃汁

樱桃

原料：250 克樱桃

做法：将樱桃洗净，去核，榨汁并立即饮用。

如果好好准备的话，樱桃汁将会是一道美味的果汁。基于此，樱桃汁适合加入其他的果汁。但如果你不愿做混合汁的话，纯樱桃汁也是一道味道非常不错的甜果汁，而且闻起来也很香。樱桃汁是一种天然的杀菌剂，可以缓解关节炎、尿酸过量所导致的痛风等多种病症。据称它还具有强效的抗癌效果，还可缓解头痛和偏头痛。这道果汁还能起到使皮肤光滑的作用。

★★★★★β-胡萝卜素、叶酸、维生素 C、钙、类黄酮、镁、磷、钾。

★★其他 B 族维生素、铁、锌。

葡萄菠萝杏汁

苹果

原料：1 小串葡萄, 1/3 个菠萝, 2 个杏

做法：将葡萄和杏洗净，去掉杏中的核，但葡萄中的子则可留下。将菠萝去皮。所有水果都切成合适大小的块，榨汁并立即饮用。

这是一种美味的甜果汁，对身体具有很好的清洁作用，富含抗氧化剂成分，有助于防止感染。对消化系统的清洁作用特别明显，还是缓泻剂和利尿剂。富含天然糖，可增加身体的能量，是理想的早餐饮料。

★★★★★β-胡萝卜素、菠萝蛋白酶、叶酸、钙、铁、镁、磷、类黄酮、钾、维生素 B3、维生素 B5、维生素 C 和维生素 E。

★★其他 B 族维生素、铜、锌。

纯芒果汁

芒果

原料：2~3 个芒果

做法：将芒果去皮，去掉其中的核，榨汁后搅拌并立即饮用。

与木瓜汁一样，芒果汁也是一种非常浓的营养丰富的果汁，因此在饮用时你需要一把勺子。芒果汁是一种强效的抗氧化剂，对身体健康具有很好的保护作用，据称对某些癌症还有抵抗作用。特别是它对肾脏和清洁血液非常有益。由于芒果汁太浓，因此一般情况下应与其他果汁混合饮用，但如果你想很快就有汁喝，且非常喜欢芒果的味道，你也可以用芒果单独榨汁喝。

★★★★★β-胡萝卜素、维生素 C、钙、镁、钾。

★★B 族维生素、铁、铜、锌。

橙子胡萝卜汁

胡萝卜

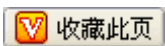
原料：2 个橙子，3 个胡萝卜

做法：将橙子去皮，胡萝卜清洗干净。榨汁后立即饮用。如果你觉得汁太甜，可以加入一些薄荷叶。

不必惊奇！这是一道十足的橙汁。它具有强效的抗氧化剂功效，胡萝卜能够平衡橙子中的酸。这道汁能够起到清洁身体和提高身体能量的作用，可帮助身体炎症的消除和促进细胞的再生。

★★★★★β-胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B6 和维生素 C、叶酸、铁、钙、镁、钾。

★★其他 B 族维生素、维生素 E、锌。



[第二部分](#)

第二部分

木瓜生姜汁

木瓜

原料：2 个木瓜，1 厘米生姜根

做法：将木瓜去皮或洗净，挖出中间的子。将生姜擦洗干净。榨汁后立即饮用。

这不仅是一种风味独特的果汁，还有助于提高免疫系统功能，据称还能抗癌和防止衰老。想要进一步提高它的这些功能，可以在混合汁中加入一些人参。

★★★★★β-胡萝卜素、维生素 C、钙、镁、磷、钾、木瓜蛋白酶、类黄酮。

★★B 族维生素、铁、锌。

桃柿子汁

西兰花

原料：1 个桃，1 个柿子

做法：将桃子和柿子彻底洗净，去掉桃子中间的核。榨汁、搅拌，然后立即饮用。

这是一种非常甜的混合果汁，但你必须保证用的是成熟的桃和柿子。柿子和桃都富含 β -胡萝卜素和维生素 C，能够很好地保护身体和提高免疫系统功能。这道混合汁很浓稠，呈明亮的橘黄色，且非常甜。

★★★★★ β -胡萝卜素、叶酸、钙、镁、磷、钾、维生素 B3 和维生素 C。

★★其他 B 族维生素、铜、铁、锌。

纯树莓汁

树莓

原料：2 篮树莓

做法：将树莓洗净，榨汁，饮用。

这是一种美味的果汁，非常芳香，不太甜，但由于其非常浓，因此适合做混合汁。虽然也可以做纯树莓汁，但你无法从树莓中榨出很多的汁，因此最好在树莓成熟的季节购买，此时其价格最便宜。在树莓最成熟的时候，也就是其营养价值最高的时候。树莓汁中富含抗氧化剂成分，有助于促进身体的全面健康，特别有益于女性，能够缓解女性的痛经症状。

★★★★★ β -胡萝卜素、维生素 H、氯、钙、铁、镁、磷、钾、维生素 C。

★★其他 B 族维生素、维生素 E、铜。

树莓苹果汁

洋葱

原料：1 篮树莓，3 个苹果，1 个香蕉

做法：用流水将树莓和苹果彻底洗净，然后将苹果切成块。香蕉去皮，并首先榨汁。然后是树莓和苹果榨汁。充分混合并立即饮用。

这是一种具有果味的亮粉红色果汁，但不太甜，因为树莓中有一种淡淡的特殊气味。想让果汁变得甜一些，可以加入 1 根香蕉。这是一种具有强效清洁作用的果汁，适合于身体的快速排毒，还有助于缓解感冒症状。如果你感冒了，可以在睡觉之前喝一杯这样的果汁，香蕉中的天然色氨酸将促进你的睡眠。

★★★★★β-胡萝卜素、维生素 H、氯、果胶、叶酸、钙、铁、镁、磷、钾、维生素 C。

★★其他 B 族维生素、维生素 E、铜、锌。

西兰花胡萝卜辣椒汁

茴香

原料：1 个大西兰花，2 个大的胡萝卜，1 个红辣椒

做法：将所有蔬菜洗净，去掉辣椒的蒂和子。将所有蔬菜切成合适大小的块(片)，榨汁，搅拌后立即饮用。

在这道汁中，胡萝卜和辣椒的甜味正好可以中和西兰花的苦味，使其成为一道味道非常好的蔬菜汁。这道蔬菜汁具有很好的排毒效果，能促进身体的健康。另外还能保持皮肤的美白并起到明目的作用。

★★★★★β -胡萝卜素、叶酸、维生素 C、钙、铁、镁、钠、钾。

★★其他 B 族维生素、维生素 E、锌。

胡萝卜苹果汁

萝卜

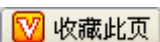
原料：4 个胡萝卜，2 个大的苹果

做法：将胡萝卜清洗干净，保留其顶部的有机叶子。将苹果洗净。先将胡萝卜榨汁，然后再将苹果榨汁。混合、搅拌，并立即饮用。

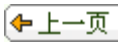
这是少数几种能混合的果蔬汁之一。胡萝卜、苹果汁不但美味，而且是你能找到的最好的排毒剂和身体补充剂之一。这道混合汁还具有美容的作用，非常有益于皮肤。红苹果的味道很甜，因此如果在榨汁时你用的是红苹果，由于胡萝卜也很甜，这会使得榨出来的汁非常甜。所以，你也可以用青苹果来榨汁。

★★★★★β -胡萝卜素、叶酸、维生素 C、钙、果胶、镁、钾、磷。

★★维生素 B1、维生素 B2、维生素 B3、维生素 B6 和维生素 E、铜、铁、锌。



[第一部分](#)



[第三部分](#)

第三部分

茴香黄瓜汁

辣椒

原料：1 头茴香，1/2 根黄瓜，2 个胡萝卜

做法：用流水将所有蔬菜彻底洗净，榨汁，搅拌并立即饮用。

这是一种浅色的具有提神作用的蔬菜汁，喝起来像法国佩诺茴香酒！如果你觉得不够甜，可以加入更多的胡萝卜。如果你希望减肥，同时提高免疫系统功能，这是一道理想的蔬菜汁。

★★★★★维生素 C、叶酸、钙、 β -胡萝卜素、钾。

★★其他 B 族维生素、铁、锌。

大蒜胡萝卜甜菜根汁

纯梨汁、纯菠萝汁、草莓红醋栗汁。

原料：2 瓣大蒜，2 个胡萝卜，2 个小的甜菜根，2 根芹菜

做法：将所有蔬菜洗净，将大蒜剥皮。榨汁并立即饮用。

这是一种具有强效抗氧化剂功效的混合汁，能够防止感染，净化血液，提高心脏和循环功能，降低胆固醇。如果刚一感冒就及时饮用一杯这种混合汁，你的感冒可能马上就能好。

★★★★★β-胡萝卜素、叶酸、钙、铁、镁、锰、钾、维生素 B6、维生素 C 和维生素 E。

★★其他 B 族维生素、锌。

洋葱块根芹黄瓜汁

原料：1/2 个块根芹，1/2 个小洋葱，1 个黄瓜，2 个胡萝卜

做法：将块根芹、黄瓜和胡萝卜洗净，切成合适大小的块。将洋葱去皮。每种原料轮换榨汁——由于块根芹的密度较大，需要被切得更细一点。充分搅拌后立即饮用。

这道汁中块根芹的坚果味和黄瓜所含的大量水分能有效中和洋葱的浓烈味道。如果你感觉腹胀或希望治疗感冒，喝这道汁非常有好处。如果想要这道汁更甜一点，可以再加一个胡萝卜。

★★★★★β-胡萝卜素、叶酸、维生素 C、钙、镁、磷、氯、钾。

★★其他 B 族维生素、铁、铜、锌。

辣椒生姜汁

原料：2 个胡萝卜，1 个黄椒，1 大片菠萝，1 厘米生姜根

做法：去掉菠萝和生姜的皮以及黄椒中的子。将生姜、胡萝卜和黄椒洗净，然后榨汁。搅拌后立即饮用。

这是一种美味的具有辛辣味道的混合汁，其颜色为令人惊讶的黄色。这是一种优质的排毒剂，可刺激消化系统和内循环系统，降低血压，防止癌症和感染。

★★★★★β-胡萝卜素、叶酸、钙、镁、维生素 C、磷、钾。

★★其他 B 族维生素、维生素 E、锌、铁。

甘薯韭葱胡萝卜汁

原料：1 个大的甘薯，1 根韭葱，2 个胡萝卜，2 根芹菜

做法：将所有原料洗净，榨汁并立即饮用。

这是一种具有强效抗氧化作用的混合汁，非常有益于全面的身体健康，特别有助于减轻头痛症状。另外也是身体的清洁剂和能量补充剂。

★★★★★β-胡萝卜素、叶酸、钙、镁、氯、磷、钾、钠、维生素 B3、维生素 C、维生素 E 和维生素 K。

★★其他 B 族维生素、硫、铁、锌。

豆瓣菜苹果汁

原料：1/2 把豆瓣菜，3 个甜苹果

做法：将原料洗净，榨汁，饮用。

这道混合汁是一种非常好的身体排毒剂。它能清洁血液，降低胆固醇，粉碎肾结石和膀胱结石，另外还能作为利尿剂和缓泻剂。

★★★★★β-胡萝卜素、果胶、叶酸、钠、铁、钙、镁、磷、钾、维生素 C 和维生素 E。

★★其他 B 族维生素、锌、铜。

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问中国医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>