



# 神效對症療法 蔬果汁

正氣存內，邪不可干！

## 黃帝內經

中的



# 神效 蔬果汁 對症療法

中醫師 李聯鑫 審訂

《黃帝內經》是中國最璀璨的醫學寶典，  
本書精選130道天然蔬果汁，  
萃取自《黃帝內經》保健祛病祕法！

- 養生保健篇：「不治已病治未病。」  
無毒害無副作用，調理出不讓你病的體質
- 對症療法篇：「邪之所湊，其氣必虛。」  
生鮮蔬果汁食療法，啟動身體自然療癒力



鈣、鐵、維生素B……人體必需8大營養素全分析  
感冒、貧血、消化不良……20種常見疾病的成因與療法  
電腦族、外食族、銀髮族……八大族群適飲蔬果汁

# 神效對症療法蔬果汁

王麗卿

輔仁大學應用美術系所專任副教授

《皇帝內經》是中國醫學史上最璀璨的寶典，是春秋戰國時期的中醫理論基礎的著作。所謂「預防重於治療」是 21 世紀最重要之飲食生活概念，「食療」是一種預防醫學，也是我認為調養體質的最佳根本方法，身體健康是最重要的財富。我認為想要遠離病症的最佳方式就是從日常生活中開始做起，配合適度運動（我個人是以甩手功、氣功為運動調氣的方法），可以保持體能最佳狀態。經過本研究對身體很好的蔬菜與水果，可以歸納出來以下的十五種，其中蔬菜以胡蘿蔔、高麗菜、菠菜（鐵質多）、小黃瓜（對肝很好）、西洋芹（芹菜）、南瓜及蘆筍（解毒功效）為最佳，而水果則以蘋果、蕃茄（對肝很好）、檸檬、奇異果、鳳梨、芭樂（治療糖尿病）、金桔、核桃等；也就是說，以上我提到的食物可以常常吃。

我認為水果汁的口感總是較蔬果汁好喝些，雖然要重視療效但是口感也很重要，在享受美食之中能夠兼顧健康調養，才是可以長久之食療方式。因此，我挑選的配方都是傾向於好喝又有療效的，而要用果菜汁機打蔬果汁通常可以打完果汁後，加入檸檬汁與蜂蜜調味（不要混入打，要打完果汁再加入攪拌即可），新鮮的蔬果汁最好在 15 分鐘之內就喝完，以免發酵氧化與變質。以下整理出 60 道容易製作且備料方便的蔬果汁，供各位參考：

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
綜合療效	1.小黃瓜鳳梨汁	小黃瓜 1 條、鳳梨 1/4 片、礦泉水 150cc。	將小黃瓜、鳳梨洗淨、去皮、切塊，放入果汁機中攪拌濾渣後即可。	小黃瓜有利尿、抗癌作用。鳳梨可在胃裡分解蛋白質，幫助人體對於蛋白質的消化與吸收。
	2.水蜜桃黑棗汁	水蜜桃 1 個、黑棗 1 個、檸檬 1/3 個、蜂蜜少許、礦泉水 150cc。	將水蜜桃、黑棗洗淨、去皮、切塊，放入果汁機中攪拌後，加入檸檬汁與蜂蜜即可。	「本草從新」記載：黑棗，甘溫補中益氣，滋脾潤肺，可調和百藥。與水蜜桃組合更能補氣活血，其內又含果膠質纖維，可消除便秘。
	3.香蕉葡萄柚汁	香蕉 1/2 條、葡萄柚 1 個、蜂蜜少許、礦泉水 100cc。	將香蕉去皮、切塊，與葡萄柚榨汁放入果汁機中攪拌後，加入礦泉水與蜂蜜即可。	葡萄柚維生素 C 含量豐富、可開胃助消化與養顏美容。香蕉的維生素與礦物質也相當豐富，能降血壓幫助消化、治療便秘。
	4.葡萄柚西洋芹汁	葡萄柚 1 個、西洋芹 1 根、白酒 1 匙、檸檬 1 大匙、冰塊適量、蘇打水 150cc。	葡萄柚榨汁，用個大玻璃杯，將碎冰放入杯中，倒入葡萄柚汁、檸檬汁、白酒、蘇打水，最後放入切片的西洋芹，邊吃西洋芹邊喝飲料。	芹菜礦物質鈣、磷、鐵含量均高，維生素 A、B、C、P 含量也很多，有降血壓、健胃、安定神經等功效。

## 銀髮族—調養蔬果汁

隨著年齡的增長，銀髮族對於營養的攝取及吸收能力會逐漸下降，很容易導致營養不均衡的狀態。要做到食療養生防病，日常飲食五味就要均衡，要特別注意到五味（酸、鹹、辛、苦、甘）調和。《皇帝內經》指出只有起居遵循四時陰陽變化之理，才不會生重病；睡眠不足會導致人體體內胰島素無法使葡萄糖進行正常代謝，因而導致肥胖。有人說糖尿病是最可怕的慢性疾病，名列國人十大死因之一，而且也是最需要飲食控制的慢性病之一，若沒有好好控制糖尿病，不但過高血糖或過低血糖會威脅生命安全，更可能伴隨著發生視網膜病變（失明）、腎臟病變（洗腎）、神經病變或心血管疾病（中風與心肌梗塞），所以做好飲食控制再配合運動與藥物治療是糖尿病友最好的治療選擇。

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
保護視力	<b>5.胡蘿蔔紅素汁</b>	胡蘿蔔 1 根、蕃茄 1/2 個、西洋芹 1/2 根、檸檬 1/4 個、礦泉水 150CC。	將胡蘿蔔、蕃茄洗淨、去皮、切塊，西洋芹切段狀，放入果汁機中。將榨好的果汁倒入杯中與檸檬汁、礦泉水混勻。	這是含有豐富維生素 A 及 β 胡蘿蔔素的蔬果汁，所以能促進眼睛黏膜的運作，預防乾眼症及結膜炎。
	<b>6.枸杞胡蘿蔔汁</b>	枸杞 15 粒、胡蘿蔔 1/2 根、蘋果 1/2 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 50CC。	將胡蘿蔔、蘋果（去籽）洗淨、去皮、切塊，與枸杞子放入果汁機中榨汁。將榨好的果汁倒入杯中與蜂蜜、礦泉水混勻。	「本草綱目」記載枸杞具有益精明目的功效，再加上胡蘿蔔的豐富維生素 A，對於保健視力及白內障的預防很有效。
增強抵抗力、抗氧化	<b>7.花椰菜汁</b>	花椰菜 100g、胡蘿蔔 1/2 根、蘋果 1/2 個、蜂蜜 1 匙（以楓糖 1 匙代替也可以）、礦泉水 100CC。	將花椰菜、胡蘿蔔、蘋果（去籽）洗淨、去皮、切塊，放入果汁機中榨汁。將榨好的果汁倒入杯中與檸檬汁、蜂蜜、礦泉水混勻。	花椰菜含有高單位的維生素 C，並具有多種礦物質，不但能增強肝臟功能，更可提高免疫能力及抗癌作用。
	<b>8.蕃茄柳丁汁</b>	蕃茄 1 個、胡蘿蔔 1/2 根、柳丁 1 個、檸檬 1/4 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100CC。	將蕃茄、胡蘿蔔、洗淨、去皮、切塊，放入果汁機中榨汁。柳丁與檸檬榨汁備用。將榨好的果汁倒入杯中與柳丁汁、檸檬汁、蜂蜜、礦泉水混勻。	蕃茄所含有的營養素不計其數，有「常吃蕃茄，不求醫生」的美譽。它含有谷胱甘，可以讓細胞延遲衰老，亦即有抗氧化、活化細胞的功效。
	<b>9.奇異果鳳梨蘋果汁（酸甜口感佳）</b>	奇異果 2 個、鳳梨半個、蘋果 1 個、蜂蜜少許。	將三種水果洗淨、去皮、切塊，放入果汁機中。加入 250cc 的開水。打完後加入適量的蜂蜜，即可食用。	增強免疫力鮮果汁。三種水果都含有豐富的維生素 C 和纖維質，可以幫助排便，並清除體內廢物與毒素，排毒的效果一級棒，還能有效提升人體免疫力，喝了自然能美膚和瘦身。



## 銀髮族—調養蔬果汁

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
預防骨質疏鬆症	10.青江菜鳳梨汁	青江菜 1 株、鳳梨 1/4 片、柳橙 1 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100CC。	將鳳梨、柳橙洗淨、去皮、切塊，青江菜切段狀，放入榨汁機中。將榨好的果汁倒入杯中與蜂蜜、礦泉水混勻。	青江菜不但含有大量維生素 C，鈣、鐵含量也十分豐富，大概有一株青江菜就含有人體一天所需的 1/4 鈣質。搭配鳳梨、柳橙可掩蓋青江菜的澀味。
	11.香蕉木瓜牛奶汁	香蕉 1 條、木瓜 1/2 片、牛奶 150CC。	將香蕉、木瓜洗淨、去皮、切塊，將所有材料放入果汁機中榨汁。	香蕉不但可治療便秘、高血壓、冠心病，也含有豐富的鈣質。木瓜酵素可分解蛋白質，幫助香蕉、牛奶的吸收。
	12.奇異果菜汁	荷蘭芹 1 株、奇異果 1 個、小松菜 100g、鳳梨 1/4 片、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100CC。	將奇異果、鳳梨去皮、去梗、切塊，小松菜切段狀，將所有材料放入果汁機中榨汁。將榨好的果汁濾渣倒入杯中與蜂蜜、礦泉水混勻。	小松菜、荷蘭芹含的鈣質非常豐富。奇異果俗稱獼猴桃，含有大量維生素 C，讓鈣質更被完全吸收，對於強化骨骼很有助益。
糖尿病	13.芭樂果菜汁	芭樂 1 個、芹菜 1 根、蜂蜜 1/2 匙、礦泉水 100CC。	將芭樂、去梗、切塊，芹菜切段狀，將上述材料與礦泉水放入果汁機中榨汁。將榨好的果汁濾渣倒入杯中與蜂蜜混勻。	芭樂的營養素不但多，價值也高。芭樂籽含鐵量比任何水果都多，它不只消炎、止血、止瀉的功用。在民間療法中有治療糖尿病的功效。但便秘者應該少吃。
	14.蕃茄黃瓜汁	蕃茄 1 個、小黃瓜 2 條、蜂蜜 1/2 匙、礦泉水 150CC。	將蕃茄、小黃瓜切塊，與礦泉水放入果汁機中榨汁。將榨好的果汁濾渣倒入杯中與蜂蜜混勻。	「本草綱目」記載黃瓜清熱解渴、利水道。中醫認為治療糖尿病當以滋陰清熱，方能降低血糖。
	15.葡萄柚菜汁	葡萄柚 1/2 個、西洋芹 1 根、高麗菜 3 片、荷蘭芹 1 株、礦泉水 100CC。	將葡萄柚去皮去籽、高麗菜、西洋芹、荷蘭芹切片狀，將所有材料與礦泉水放入果汁機中榨汁濾渣。	在水果中葡萄柚含糖量是較少的，但維生素 C 含量卻很高，有降血壓、輔助降血糖的效果。
	16.鳳梨蘆筍果菜汁	蘆筍 100g、高麗菜 2 片、鳳梨 160g、礦泉水 100CC。	將蘆筍去根部切成適當大小。鳳梨去皮去芯、高麗菜切片狀，將所有材料與礦泉水放入果汁機中榨汁濾渣。	綠蘆筍含有天門冬氨酸及蘆丁，能擴張末梢神經，使血液循環良好，可預防高血壓，加上鳳梨的酸甜口味使口感更佳。



在《皇帝內經十二時辰養生法－藏在時間裡的養生祕密》一書中提到，養生的五項基本原則就是：「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞。」一天中何時應該做些什麼？請參考下表：

時間	養生祕密	建議作法
子時（晚上 23- 1 點）	前入睡是對膽經最好的照顧，第二天醒來後頭腦會變得更加清醒，氣色也顯紅潤。	入睡
丑時（凌晨 1-3 點）	保持熟睡是對肝最好的關懷，「臥則血歸於肝」，想要養好肝，在精神上要保持柔和、舒暢，有了脾氣就要發洩出來，生悶氣比發脾氣更傷肝。	熟睡養肝
寅時（凌晨 3-5 點）	經脈氣血循行流注至肺經，肺有病的人經常會在此時醒來，這是氣血不足的表現。	熟睡養肺
卯時（凌晨 5-7 點）	身體進行體內環保，是大腸值班，要養成排便的習慣。起床後宜先喝杯溫開水，然後去廁所把一天累積下來的廢物排出體外。晨起一杯溫水，可稀釋血液，有防止血栓形成的作用。	喝溫開水上大號
辰時（早上 7-9 點）	一定要吃溫熱的早餐來養胃，如果每天早晨都不讓胃吃飽，時間久了，容易得消化道潰瘍的病症。	吃早餐
巳時（早上 9-11 點）	是脾經值班，不食用燥熱及辛辣刺激性的食物，以免傷胃敗脾。中醫講的脾胃指的是整個消化系統，「脾開竅於口」即飲食口味及食慾的正常與否與脾的運化功能有密切關係。一個人的脾經通暢即可飲食有味、食穀感覺香甜，如果一個人脾失健運，則會出現口味異常或食之無味的情形。小孩如果晚上睡覺常流口水，這是由於後天脾胃虛弱的緣故。	
午時（中午 11-13 點）	是心經當令的時間，此時不宜做劇烈運動，此時宜靜養或午睡，但午睡不宜超過一小時。《靈樞·五閱五使》記載：「舌者，心之官也。」意思就是說心臟如果不好，看舌頭的顏色就知道。舌象可概括六個字：「淡紅舌，薄白苔。」舌色要淡紅鮮明、舌質滋潤，舌苔均勻、薄白而潤。	吃中餐 午睡
未時（下午 13-15 點）	是小腸經當令的時間，是消化吸收最旺的時段。午餐最好在未時的一點以前吃完，這樣才能在小腸精力最旺盛的時候把營養物質都吸收近人體。	
申時（下午 15-17 點）	是膀胱經當令，宜適時飲水，一定不要憋小便，否則會發生「尿滯留」。運動和學習的最佳時間在下午四點，此時是人體新陳代謝率最高的時候，肺部呼吸運動最活躍，人體運動也達到最高峰，此時健身身體不易受傷。	喝水 上小號 不憋尿 運動時間
酉時（下午 17-19 點）	是腎經當令，腎經是人體協調陰陽能量的經脈，也是維持體內水液平衡的主要經絡，此時不宜過勞。如果一個人腎氣虧損，就會表現腰膝痠軟、易生疾病、衰老，如果平時常出現口乾舌燥、失眠盜汗，甚至頻尿、腰膝痠軟等問題，就應該是腎陰不足、虛火上亢所致。	吃晚餐 多吃麵食 休息
戌時（晚上 19-21 點）	是舒暢心情的最佳時機，此刻要給自己創造安然入睡的條件，不要進行劇烈運動，以散步最好，否則容易失眠。	散步
亥時（晚上 21-23 點）	是三焦經當令，三焦為元氣、水谷、水液運行之所。夜已深，應準備安歇。可多吃麵食（小麥），常吃小麥可以安心養神、健脾養胃、厚腸止瀉、益腎補陽，在緩解失眠、腹瀉、腰痠腿疼方面也有相當效用。	靜坐

## 青壯族—健康蔬果汁

青壯族往往是家庭經濟之支柱，常常因為勞心勞力的疲勞工作，或者長時間的盯著電腦工作，而忘記要照顧自身的健康，容易有疲倦、勞累及心血管疾病，三餐外食造成消化不良或腸胃不適等症狀。

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
消除疲勞、恢復體力	<b>17.奇異果精力汁</b>	奇異果 1 個、鳳梨 150g、檸檬汁 1 小匙、牛奶 100cc。	將奇異果、鳳梨去皮、切塊，與牛奶放入果汁機中攪拌後，加入檸檬汁即可。	這蔬果汁可以讓你健康滿點、活力充沛。但奇異果性寒，所以脾胃虛寒及常有腹痛者，宜謹慎食之。
	<b>18.葡萄蘋果奶汁</b>	葡萄 220g、蘋果 1/2 個、蜂蜜 1 小匙、牛奶 100cc。	將葡萄去皮、蘋果去皮、切塊，與牛奶放入果汁機中攪拌後，加入蜂蜜即可。	葡萄含有豐富的葡萄糖，具有補虛、營養強壯作用，但有便秘與腸胃虛寒者不宜多食。加上牛奶的高蛋白質與鈣質能補充體力消除疲勞。
	<b>19.南瓜汁</b>	南瓜 150g、果糖 1 大匙、牛奶 150cc。	南瓜去籽，煮熟後去皮。將其他材料與南瓜一起放入果汁機攪拌。	日本人稱南瓜為「蔬菜之王」，含有豐富的糖類、蛋白質及多種礦物質，有潤肺補氣之功效。
高血壓、動脈硬化	<b>20.菠菜胡蘿蔔汁</b>	菠菜 2 株、西洋芹 1 根、胡蘿蔔 1 條、牛奶 150cc。	將菠菜、西洋芹、胡蘿蔔切塊，放入果汁機中榨汁後，加入牛奶攪拌均勻即可。	菠菜含有維生素 B、C、D、K 及 β 胡蘿蔔素，對降低血壓及糖尿有幫助。芹菜含鈣、磷、鐵、維生素 A、C、P，也有降低血壓的功能。
	<b>21.梨子果菜汁</b>	梨子 1 個、高麗菜 4 片、蘋果 1/2 個、胡蘿蔔 1/2 條、礦泉水 100cc。	將梨子、蘋果去皮去籽，加入礦泉水榨汁。胡蘿蔔削皮切塊與高麗菜切碎放入果汁機中榨汁。兩者攪拌均勻即可。	梨子含維生素 B1、B2、C、β 胡蘿蔔素，鈣、磷、鐵，對高血壓病人有益。
	<b>22.高麗菜胡蘿蔔汁</b>	高麗菜 4 片、蘋果 1 個、胡蘿蔔 1 條、檸檬 1/2 個、礦泉水 100cc。	將蘋果、檸檬去皮去籽，胡蘿蔔切塊，高麗菜切碎放入果汁機中榨汁後，加入礦泉水攪拌均勻即可。	蘋果含大量鉀及維生素 C，能降低血液中膽固醇的含量，因此可預防高血壓及血管硬化。並與高麗菜組合，更促進吸收消化。
	<b>23.蕃茄果菜汁</b>	蕃茄 1 個、柳丁 1 個、西洋芹 1/2 條、蘋果 1/2 個、胡蘿蔔 1/2 條、檸檬 1/2 條、礦泉水 100CC。	將蕃茄洗淨去蒂、柳丁去皮去籽、蘋果、檸檬去皮去籽、西洋芹與胡蘿蔔切塊，放入果汁機中榨汁後，加入礦泉水攪拌均勻即可。	蕃茄是很營養的食品，含有維生素 P，可軟化血管並有助於腸道通暢。芹菜與蘋果也有降低血壓的功效。
	<b>24.鳳梨蘆筍果菜汁</b> (糖尿病/重複)	蘆筍 100g、高麗菜 2 片、鳳梨 160g、礦泉水 100CC。	將蘆筍去根部切成適當大小。鳳梨去皮去芯、高麗菜切片狀，將所有材料與礦泉水放入果汁機中榨汁濾渣。	綠蘆筍含有天門冬氨酸及蘆丁，能擴張末梢神經，使血液循環良好，可預防高血壓，加上鳳梨的酸甜口味使口感更佳。
	<b>25.蘋果哈密瓜汁</b>	蘋果 1 個、哈密瓜 1/2 個、檸檬汁 1/2 個、礦泉水 150CC。	將蘋果、哈密瓜、檸檬去皮去籽、切塊，所有材料放入果汁機中榨汁。	蘋果與哈密瓜含有大量的鉀，可去除寫至翁的膽固醇與鈉，可預防高血壓。

## 青壯族—健康蔬果汁

蔬果汁的口感，大體而言，以純水果汁為最佳。如果要加上菠菜、高麗菜、胡蘿蔔、小黃瓜、芹菜等蔬果汁常用的蔬菜來製作飲料時，通常會將所有材料先榨成汁之後，倒入杯中再加上調味用的檸檬汁與蜂蜜，而檸檬汁與蜂蜜的使用量可以依照自己的口感來增減，就當作是在喝咖啡加的奶精與糖一般來看待，如果你認為喝黑咖啡比較健康，那蜂蜜與檸檬汁的量就可以酌量減少。另外，不要將食譜中的材料配方當做是一種不可變的公式，知識應該要被活用，可將我給各位的資料當作是參考，隨時變通，例如說：你認為蘋果梨子汁對整腸效果好，而蘋果的味道與效能你想要在水果汁中增加，就可以將配方中 1/2 個蘋果增加為 1 個蘋果去打成水果汁飲用。

教各位一個快速記憶法，請看下表名稱欄常出現的蔬菜水果就是對於消化不良、健胃整腸有療效的蔬果種類，可以歸納為蘋果、梨子、奇異果、鳳梨、高麗菜、西洋芹與胡蘿蔔等這些蔬果，很好記吧！

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
消化不良、健胃整腸	<b>26.蜂蜜蘋果汁</b>	蘋果 1 個、蜂蜜 1 大匙、檸檬 1 小匙、礦泉水 150cc。	將蘋果去皮去籽放入果汁機中榨汁後，倒入杯中加入蜂蜜、檸檬汁、礦泉水攪拌均勻即可。	蘋果含大量鉀及維生素 C，能中和胃酸，並含有機酸、果膠、纖維素，能促進大腸蠕動，對消化不良、輕微腹瀉、便秘都有功效，具有健胃整腸的功能。
	<b>27.蘋果梨子汁 (口感佳)</b>	蘋果 1/2 個、梨子 1 個、檸檬 1/4 個、礦泉水 150cc。	將蘋果、梨子去皮去籽放入果汁機中榨汁後，倒入杯中加入檸檬汁、礦泉水攪拌均勻即可。	整腸效果非常好。
	<b>28.奇異果鳳梨汁 (口感佳)</b>	奇異果 2 個、鳳梨 1/8 個、檸檬 1/3 個、礦泉水 100cc。	將奇異果、鳳梨去皮去籽，與礦泉水全放入果汁機中榨汁後，倒入杯中加入檸檬汁攪拌均勻即可。	鳳梨含維生素 E、C 以及鈉、鈣、鐵、錳和粗質纖維質。中醫認為奇異果富含維生素 C，具有健胃功效。
	<b>29.高麗菜芹菜汁</b>	高麗菜 2 片、西洋芹菜 1/2 根、蘋果 1/2 個、檸檬汁 1 小匙、蜂蜜 1 匙、礦泉水 150cc。	將高麗菜、西洋芹切碎、蘋果去皮去籽切塊放入榨汁機內榨汁；完成後加入檸檬汁、蜂蜜調味即可。	西洋芹含有水溶性纖維，蘋果含有果膠，都有健胃整腸及促進消化的功能。
	<b>30.高麗菜胡蘿蔔汁</b>	高麗菜 100 克、胡蘿蔔 30 克、蜂蜜 2 大匙、礦泉水 150cc。	將高麗菜、胡蘿蔔放入榨汁機內榨汁；完成後加入蜂蜜調味即可。	高麗菜中維生素 U 群對於腸胃潰瘍有止痛與癒合的功效。
	<b>31.健胃蔬果汁</b>	高麗菜 100 克、蘋果 100 克、鳳梨 50 克、柳橙 1 個、檸檬汁少許。	將高麗菜、蘋果、鳳梨放入榨汁機內榨汁；完成後加入柳橙及檸檬汁調味即可。	對胃潰瘍、腸胃障礙、高血壓、糖尿病有效；能淨化血液、增加抵抗力；對面皰、腫瘤有效，具健康美容效果。





## 夜貓族—減壓蔬果汁

習慣夜生活的人睡眠不正常，容易造成壓力增加、消化道不適、代謝異常、心血管疾病等毛病。四肢虛冷是因為血液中的紅血球無法流暢的出入毛細血管，造成末端毛細血管的老化廢物無法由微靜脈帶出（意思就是要減肥才不會造成皮下組織的脂肪過多，壓迫到毛細血管）。也可以利用運動與泡澡來促進血液循環作用。

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
四肢虛冷	<b>32.辣蘋果汁</b>	蘋果 1 個、生薑末 1 塊、蜂蜜 1 小匙、檸檬 1/2 個、礦泉水 150cc。	將蘋果去皮去籽、生薑削皮一起放入果汁機中榨汁後，倒入杯中，加入蜂蜜、檸檬汁、礦泉水攪拌均勻即可。	生薑具有活血、去寒等功能，加入蘋果、蜂蜜可以消除生薑辛辣味，較易入口。
	<b>33.芹菜橘子汁</b>	橘子 2 個、蘋果 1/2 個、芹菜 1 根、礦泉水 100cc。	將橘子與蘋果去皮去籽、芹菜切段一起放入果汁機中榨汁後，倒入礦泉水攪拌均勻即可。本飲品可加熱使用。	橘子含有多種維生素和礦物質，果肉與果皮（陳皮）舉具有通絡化痰、行氣活血作用。
消除壓力、放鬆心情	<b>34.高麗菜水果汁</b>	高麗菜 50 克、草莓 4 個、蘋果 1/2 個、檸檬 1/2 個、牛奶 100cc。	將草莓去蒂與蘋果去皮去籽、高麗菜切小片，全部材料一起放入果汁機中榨汁。	草莓所含的維生素 C 是梨子的 9 倍，搭配牛奶的鈣質，對於消除精神壓力頗具效果。
	<b>35.芹菜葡萄柚汁</b>	芹菜 1 根、葡萄柚 1/2 個、蘋果 1/2 個、蜂蜜 1 大匙、礦泉水 150cc。	將葡萄柚榨汁、芹菜切小片，全部材料一起放入果汁機中榨汁。	葡萄柚的維生素 C 含量豐富，精神緊張時有安眠作用。芹菜不但可以降血壓，也有鎮定、消除疲勞的作用。
保肝	<b>36. 保肝蔬果汁</b>	小蕃茄 150g、西洋芹 100g、鳳梨 200g、蘋果 1 粒、檸檬 1/2 粒、冷開水 600cc、蜂蜜 1 大匙、冰塊 2 杯。	1. 將小蕃茄洗淨，西洋芹洗淨切段，蘋果、檸檬削去外皮與鳳梨切塊。將冷開水放入調理機中，加入冰塊冷卻起氣泡。	保護肝臟。



## 夜貓族—減壓蔬果汁

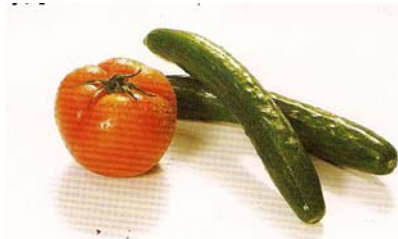
症狀	名稱	材料配方	作法	神效
口舌炎	<b>37.甜瓜蕃茄汁</b>	甜瓜（香瓜）1個、蕃茄1個、檸檬1/4個、蜂蜜1匙、礦泉水150cc。	將甜瓜去皮去籽、蕃茄去蒂切塊，依序放入榨汁機內榨汁；加入檸檬汁、蜂蜜，調味即可。	甜瓜性味甘寒，含蛋白質、檸檬酸、維生素B、C，有消炎、清肺、潤腸作用。蕃茄含豐富維生素B2，對口瘡與口內炎有相當助益。
	<b>38.菠菜胡蘿蔔汁</b>	菠菜1株、胡蘿蔔1/2條、檸檬1/4個、蜂蜜1匙、礦泉水150cc。	將檸檬去皮去籽榨汁備用，胡蘿蔔去皮切塊，菠菜切碎放入果汁機中榨汁後，加入檸檬汁、蜂蜜、礦泉水攪拌均勻即可。	菠菜含有多種維生素，鐵質含量也高。有補血、活血作用，對於預防口角潰爛、唇炎、舌炎有相當良好的保健效果。
貧血	<b>39.葡萄西洋梨果汁</b>	葡萄150克、梨子1個、檸檬1/3個、礦泉水150cc。	將葡萄、梨子去皮去籽、檸檬榨汁備用，葡萄、梨子與礦泉水放入果汁機中榨汁後，加入檸檬汁攪拌均勻即可。	「本草求真」對梨子的記載：「治血衰少，梨汁同人乳」。葡萄有補血效果，兩者組合對治療貧血有效果。
	<b>40.荷蘭芹葡萄汁</b>	葡萄20粒、荷蘭芹2根、礦泉水100cc。	將葡萄去皮去籽、荷蘭芹切段，與礦泉水放入果汁機中榨汁即可。	荷蘭芹及葡萄的鐵質與維生素C含量都很豐富，葡萄的甜味與荷蘭芹的香氣，是一杯很獨特的補血飲料。
	<b>41.荷蘭芹蜂蜜檸檬汁</b>	荷蘭芹3根、檸檬1/2個、蜂蜜2大匙、礦泉水200cc。	將檸檬榨汁備用、荷蘭芹切段，與蜂蜜、礦泉水放入果汁機中榨汁即可。	早餐飲用最佳。
	<b>42.補血果菜汁</b>	A菜50克、蘋果100克、鳳梨100克、紅蘿蔔100克、檸檬1/2個、蜂蜜。	將A菜、蘋果、鳳梨、紅蘿蔔順序放入榨汁機內榨汁；加入檸檬汁、蜂蜜，調味即可。	含維他命C，胡蘿蔔素及鈣質。適合女性飲用，對慢性病患者、貧血及腸胃不好者也很有幫助。



## 挑食族—營養蔬果汁

外食與挑食都是造成飲食不均衡的原因，三餐在外飲食選擇少，造成飲食不均衡。三餐不定時，會造成消化不良。多食肉少吃菜的外食生活，容易引起習慣性的便秘。我認為最好的養生之道就是改變飲食習慣，少吃加工食品（有防腐劑與色素者少吃）、肉類（鵝肉與鴨肉盡量少吃），多吃海鮮與蔬菜水果。另外，改變生活習慣也很重要，感冒前兆難道一定要喝伏冒熱飲嗎？是否可以吃奇異果或葡萄柚等維生素 C 含量高的水果代替嗎？為什麼台灣的洗腎人口高居不下，這是個值得思考的問題。

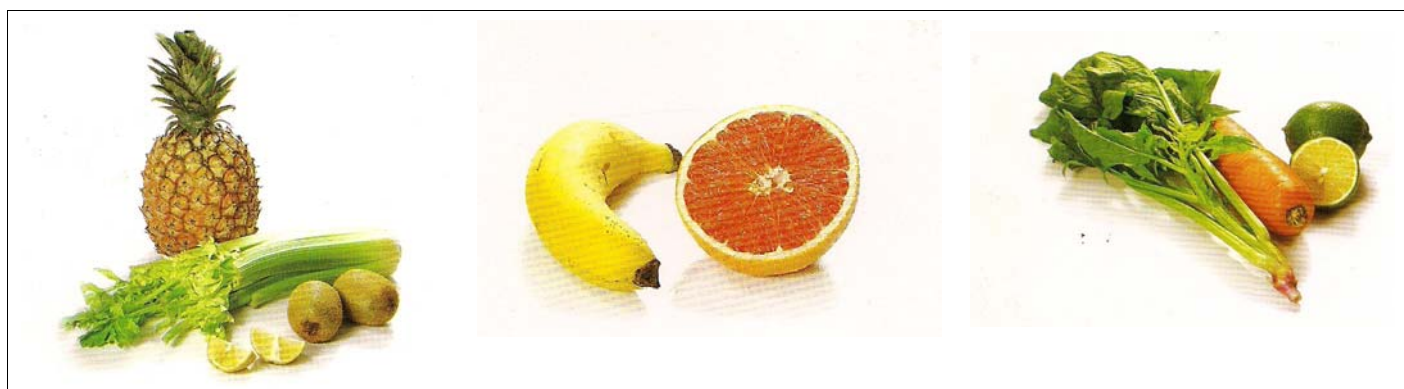
症狀	名稱	材料配方	作法	神效
感冒	<b>43.薑汁金桔熱茶</b> (口感佳)	老薑 3g、新鮮金桔 5 顆、蘋果半粒、礦泉水 350cc、冰糖適量。	材料削皮切小塊待用。將材料與熱水倒入調理機中攪拌均勻即可	有小感冒-這一帖超好用。
便秘	<b>44.木瓜牛奶汁</b> (口感佳)	木瓜 1/2 個、牛奶 150 cc、檸檬汁 2 大匙、蜂蜜 1 匙、碎冰 1/2 杯。	將木瓜去皮去籽、檸檬榨汁備用、全部材料放入果汁機攪拌 30 秒即可。	木瓜內涵木瓜酵素，能分解蛋白質，具有健胃、助消化的功能，有習慣性便秘的人可多吃木瓜，幫助排便順暢。
	<b>45.蕃茄香蕉汁</b>	蕃茄 2 個、香蕉 1 根、蘋果 1/4 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100cc。	將蘋果去皮去籽、蕃茄切成 4 塊狀、香蕉去皮，全部材料放入果汁機攪拌即可。	香蕉與蘋果可治便秘，而蕃茄中的檸檬酸、蘋果酸、番茄素也有促進消化的功能，早餐前飲用最佳。
	<b>46.鳳梨蘋果菜汁</b>	高麗菜 4 片、鳳梨 1/4 個、蘋果 1/2 個、檸檬 1/4 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100cc。	將鳳梨、蘋果去皮去籽去梗、高麗菜切成小片狀、檸檬榨汁備用，全部材料放入果汁機攪拌即可。再加入檸檬汁、蜂蜜攪拌均勻即可。	鳳梨所含的酵素可分解肉類蛋白質，促進消化功能，本品含有大量的粗纖維，可幫助腸胃消化，達到預防便秘的效果。
	<b>47. 高纖蔬果汁</b>	奇異果 1 粒、碗豆苗 10g、芹菜 1 根、鳳梨 100g、檸檬 1/4 粒、檸檬皮 1/4 片、冷開水 400cc、冰塊 1 杯、蜂蜜 1 大匙。	奇異果、鳳梨、檸檬削去外皮，並切塊狀待用，檸檬皮仔細削去白膜部份。碗豆苗洗淨瀝去水份，芹菜用水洗淨，並瀝水份切塊狀待用。冷開水、冰塊倒入調理機中攪拌起氣泡，放入材料快速攪拌均勻，調入蜂蜜調味即可。	預防便秘、瘦身。



## 挑食族—營養蔬果汁

兒童發育需要鈣質、鐵質等增強骨骼的礦物質，也需要補充維生素 A、B 群、D 及葉酸，而人體無法由肉類食物吸收鐵質，因此容易造成鐵質的缺乏。富含鈣質的食材有油菜、蘿蔔、荷蘭芹、青江菜、加州梅、金桔、杏仁、優格、鮮奶等。幼兒時期的營養攝取足夠與否，對腦部的發育有著重要的影響，爲了讓腦部順利發育，應多攝取蛋白質與維生素 B 群，兒童正處於發育階段如果又挑食的話，那肯定會造成營養不均衡與發育遲緩，這時候就很需要利用口感佳的水果汁來輔助營養的補給，因此，本節挑選的 3 道飲品都是屬於兒童喜歡的酸甜口感飲料。

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
促進兒童、生長發育	<b>48.梨子蘋果汁</b>	梨子 1 個、香蕉 1 根、蘋果 1/2 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100cc。	將梨子、蘋果去皮去籽、香蕉去皮，全部材料放入果汁機攪拌，再加入蜂蜜即可。	綜合梨子、香蕉、蘋果這三種水果，富含水分、鈣質、維生素及熱量等，營養豐富口感佳，小朋友一定會喜歡。
	<b>49.奇異果柳丁汁</b>	奇異果 1 個、柳丁 1 個 檸檬 1/4 個、果糖 1 匙、礦泉水 150cc。	將柳丁去皮去籽、奇異果去皮，檸檬榨汁備用，全部材料放入果汁機攪拌即可。再加入檸檬汁、果糖攪拌均勻即可。	奇異果及柳丁均含大量維生素 C，能增強抵抗力、預防感冒，口感是微酸帶甜，很適合兒童口味。
	<b>50.酪梨奇異果汁</b>	酪梨 1 個、奇異果 1 個、蜂蜜 1 匙、礦泉水 100cc。	將酪梨去皮去籽、奇異果去皮，全部材料放入果汁機攪拌，再加入蜂蜜即可。	酪梨原產於中南美洲，營養價值極高，含有不飽和脂肪酸的植物性脂肪及維生素 B1、E、C，有「森林奶油」的美稱，對於成長階段的兒童，最適宜食用。





## 帥哥靚女族—減重蔬果汁

「減重」這件事情，我認為每個人都應該當成一輩子的例行事務。減重可以很難，也可以很簡單。以節食不吃的辦法來減重是最愚蠢的方式，無法持久且復胖後的體重反而會更重。因此，我認為最簡單的食物控制方法就是不吃油炸、不吃焗烤與芎芡類高熱量食物、少喝湯（尤其是火鍋湯頭盡量不喝），而最有效且簡便的減重方式就是減少澱粉類的攝取，尤其是晚餐時的澱粉類可以盡量少吃，多吃水煮與清蒸類的蔬菜，晚餐後如果還肚子餓可吃蘋果來裹腹，配合適度的運動來結實肌肉與身體線條也是很重要的。也就是說，「改變飲食習慣」才是減重的根本之道，減少高熱量食物的攝取，改吃蔬菜水果（可多吃高麗菜與蘋果），最重要的是不要餓肚子才能達到持之以恆之效果。

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
排毒纖體瘦身	<b>51.番茄蘋果高麗菜汁</b>	番茄 2 個、蘋果 1 個、高麗菜 100 克、蜂蜜少許。	將番茄和蘋果洗淨、切塊，高麗菜洗淨切塊，一起放入蔬菜榨汁機中榨汁。加入 250cc 的開水。打完後加入適量的蜂蜜，即可食用。	排毒纖體。高麗菜是一種鹼性食物，含有多種維生素及礦物質，可以幫助體內排毒和通便，達到淨化體質的效果。
	<b>52.番茄芹菜黃瓜汁</b>	番茄 1 個、美國芹菜 1 支、小黃瓜 2 條、蜂蜜少許。	將三種材料洗淨、切塊，放入蔬菜專用榨汁機中。加入 250cc 的開水。打完後加入適量的蜂蜜，即可食用。	美膚纖體。番茄和芹菜都一樣能增加我們血液的鹼度，加上多種維生素和礦物質，非常有益清除人體內的毒素，小黃瓜則特別有助排泄系統的功能正常化。
	<b>53.窈窕瘦身汁</b> <b>(口感佳)</b>	鳳梨 100 公克 紅西瓜 300 公克	鳳梨去皮去心，切小塊；西瓜削去綠色外皮，將紅肉與其下少許白色的部分切小塊，剔除西瓜籽，與鳳梨塊一起放入果汁機打勻即可。	排毒纖體。吃完鳳梨有時候會拉肚子，那也是排毒作用的一種反應之一。
	<b>54.減肥水果汁</b>	香蕉、蕃茄各 100 克、小麥胚芽粉 1 大匙、牛奶 100 CC。	香蕉去皮，和蕃茄等全部材料，放入果汁機攪拌後即可。	可做為減肥者的最佳早嘔 F 對便秘、貧血有改善作用；並幫助兒童發育。
	<b>55.減肥蔬果汁</b>	萵苣、蕃茄、蘋果各 100 克、檸檬半個。	將萵苣、蕃茄、蘋果順序放入榨汁機內榨汁。完成後加入檸檬調味即可。	促進人體新陳代謝，增強活力；低熱量、富營養，長期飲用可消除贅肉；消除疲勞及懶散感。

## 美女族—漂亮蔬果汁

二十年前曾經有位大哥對我說：「一個女人如果沒有美麗的外貌，我就沒有耐心去看她有沒有內涵！」年輕的我立刻嗤之以鼻的回說：「男人真膚淺外加沒水準，只看外表不重內涵！」不過，現在的我竟然同意這樣的說法！沒錯，「外貌協會」是偏頗的，但可悲的就是這世界就是一個外貌主宰運行的社會。

所謂「一白遮三醜」，所以一定要美白啦！配合蔬果汁加上每天的美白面膜敷臉，是要當美女族很重要的例行工作！加油吧，各位美女候選人！

症狀	名稱	材料配方	作法	神效
美白潤膚	<b>56.美白果汁</b>	番茄二個、蘋果一個、檸檬半個、蜂蜜適量。	蘋果削皮後切成小塊，番茄切成小塊，放入果汁機內攪加一杯冰開水攪拌，把渣渣連汁一起倒出來，滴入檸檬汁，再加入蜂蜜攪拌均勻即可。	每天一杯，皮膚才能保持自然修復能力，讓皮膚自己白回去。
	<b>57.潤膚美容果汁</b>	西洋芹 100 克、蘋果 150 克、檸檬 1/2 個、蜂蜜。	將西洋芹、蘋果，放入榨汁機內榨汁，加入檸檬汁及蜂蜜調味即可。	具滋潤美容皮膚之效果；對神經痛、腳氣等有緩和作用；強精、健胃。
	<b>58.西瓜鳳梨檸檬汁</b>	西瓜 200 克、鳳梨 100 克、檸檬半個。	將西瓜及鳳梨去皮。先把檸檬榨汁待用。用榨汁機將西瓜及鳳梨榨汁，倒進杯中，並加上檸檬汁即可。	雪白美肌。西瓜含有豐富的維生素 C 和茄紅素，又含磷、鈣、鈉等，還有纖維和豐富的水分，能利尿排水，有益減肥和白雪肌膚。
	<b>59.美白蔬果汁</b>	葡萄柚 1/2 個、鳳梨 100 克、蘋果 100 克、檸檬 1/2 個、蜂蜜。	將葡萄柚壓汁；將蘋果、鳳梨榨汁後加入葡萄柚汁；完成後加入檸檬和一些蜂蜜調味即可。	日晒後美白。含維他命 B、C、E、蛋白質、蘋果酸、檸檬酸、鈣、鐵等礦物質。適合女性、皮膚精黑、日晒後保養、慢性病患者飲用。
	<b>60.防止小皺紋果菜汁</b>	蕃茄 1/2 個、油菜 40g、荷蘭芹 20g、芹菜 30g、蘋果中 1/2 個、檸檬 1/4 個	蘋果、蕃茄均去皮，與油菜、荷蘭芹、芹菜一同榨汁後，加入檸檬汁，完成量約 250cc。	防止小皺紋。

### 資料來源：

李聯鑫，2010，皇帝內經中的神效蔬果汁對症療法，三悅文化 ISBN978-957-526-990-6。  
尹燕武、覃松著，2009，皇帝內經十二時辰養生法—藏在時間裡的養生祕密，晨星出版。ISBN978-986-177-277-6。

民視的美食節目 5 心級艾偉廚房-郭玉芳老師示範的蔬果汁單元抄錄筆記。

健康歡樂王國網頁：<http://hospital.kingnet.com.tw/nutrition/vegetables.html> 有許多營養飲食的觀念與食譜可供參考。