

健康
食光

绿色思慕雪， 不一样的果蔬汁



GREEN SMOOTHIE

【日】仲里园子 【日】山口蝶子 著
奥兰格 黄晶晶 译

中国农业出版社



绿色思慕雪， 不一样的果蔬汁



GREEN SMOOTHIE

【日】仲里园子 【日】山口蝶子 著
奥兰格 黄晶晶 译

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色思慕雪, 不一样的果蔬汁 / (日) 仲里园子,
(日) 山口蝶子著; 黄晶晶译. -- 北京: 中国农业出版
社, 2015.5

ISBN 978-7-109-20339-6

I. ①绿… II. ①仲… ②山… ③黄… III. ①果汁饮
料-制作②蔬菜-饮料-制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067663号

GREEN SMOOTHIE WO HAJIMEYO by NAKAZATO Sonoko, YAMAGUCHI Choko

Copyright © 2011 by NAKAZATO Sonoko, YAMAGUCHI Choko

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by China
Agriculture Press, under the license granted by NAKAZATO Sonoko and YAMAGUCHI
Choko, Japan arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through CREEK & RIVER Co., Ltd,
Japan and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd, PRC.

本书中文版由仲里园子、山口蝶子和日本株式会社文艺春秋授权中国农业出版社独家出版
发行。本书内容的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段刊载。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2014-7704号

感谢原书中照片(由松园多门、森健太郎拍摄)、插图(由花岛ゆき提供)及设计人员
(作原文子)。

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路2号)
(邮政编码100125)

责任编辑 吴丽婷 程燕

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2015年7月第1版 2015年7月北京第1次印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 7

字数: 150千字

定价: 28.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

绿色思慕雪?! 你是不是有点陌生, 但说到果蔬汁你一定就非常熟悉了。其实绿色思慕雪就是把绿叶蔬菜、水果和水加入搅拌机中混合而成的果蔬汁。现在有很多对美容和健康高度关注的人都钟情于绿色思慕雪, 制作简单有趣, 只要坚持饮用就会看到自己身体渐渐发生的、一点一点的令人欣喜的变化。

绿色思慕雪最早起源于美国。它的发明者——著名的纯天然素食者维多利亚·波坦库已经将很多人引领上这条健康之路。现在世界各地的时尚健康人士都在尝试绿色思慕雪, 他们都觉得能喝到绿色思慕雪是人生一大幸事!

本书介绍的食材在超市、水果店都很容易买到, 在介绍做法的同时还总结了一些要点, 让即使工作很忙碌的人也能轻松加入绿色思慕雪的队伍。

让我们加入这场与绿色思慕雪的心跳约会吧!

阅读食谱的方法

- 绿色思慕雪的食谱分量约为1升, 绿色蔬果汤和布丁约为500毫升。
- 一杯水约为200毫升。
- 一袋指的是市面上卖的塑料袋。但是没有指定精确的量。绿色蔬菜的量多一点少一点都没关系, 大家请根据自己的喜好自由增减。
- 从第45页起会出现一些指示标志, 意思如下

B=美肌效果 (BEAUTY) / **D**=排毒 (DETOX)
R=恢复体力 (RECOVERY) / **E**=提升精力 (ENERGY UP)
S=低卡路里减肥 (SLIMMING)

目 录

004 第1章

什么是绿色思慕雪

What is a Green Smoothie

006 绿色蔬菜+水果=绿色思慕雪

008 秘密的关键在于绿色蔬菜

010 塑造苗条曼妙身材

011 肌肤有光泽, 身体无瑕疵

013 杜绝暴饮暴食

014 享受来自太阳的能量

016 新的自我觉醒

018 绿色思慕雪的魔法

020 绿色思慕雪的法则

024 第2章

如何制作思慕雪

How to Make a Green Smoothie

026 绿色思慕雪的制作方法

034 美味绿色思慕雪的黄金比例

035 想增加绿叶蔬菜的量

036 绿色思慕雪中使用的绿叶蔬菜

038 绿色思慕雪中使用的水果

040 小贴士: 拥有这些工具操作更便利

042 第3章

使用代表性绿色蔬果制作思慕雪的配方

Simple Recipes with Basic Greens

044 菠菜思慕雪

046 生菜思慕雪

048 小松菜思慕雪

050 油菜思慕雪

052 香芹思慕雪

054 小贴士: 这些食材让制作更便利

058 第4章

时令绿色思慕雪配方

Seasonal Recipes

059 春天喝的思慕雪

062 夏天喝的思慕雪

068 秋天喝的思慕雪

072 冬天喝的思慕雪

076 小贴士: 冬天摄入绿色思慕雪的方法

078 第5章

绿色蔬果汤

Green Soups

078 绿色蔬果汤

082 小贴士: 试着使用一些不甜的水果

084 第6章

绿色蔬果布丁

Green Puddings

084 绿色蔬果布丁

090 小贴士: 水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维的区别

092 第7章

享受思慕雪带来的美好生活

Enjoying Life with Green Smoothies

094 偶尔可以用绿色思慕雪来净化身体

095 喝绿色思慕雪净化排毒时的重点

096 在日常生活中饮用者的实例

100 小贴士: 一家人共享绿色思慕雪

102 关于绿色思慕雪常见的一些问题

110 作者后记



绿色思慕雪， 不一样的果蔬汁



GREEN SMOOTHIE

【日】仲里园子 【日】山口蝶子 著
奥兰格 黄晶晶 译

前言

绿色思慕雪？！你是不是有点陌生，但说到果蔬汁你一定就非常熟悉了。其实绿色思慕雪就是把绿叶蔬菜、水果和水加入搅拌机中混合而成的果蔬汁。现在有很多对美容和健康高度关注的人都钟情于绿色思慕雪，制作简单有趣，只要坚持饮用就会看到自己身体渐渐发生的、一点一点的令人欣喜的变化。

绿色思慕雪最早起源于美国。它的发明者——著名的纯天然素食者维多利亚·波坦库已经将很多人引领上这条健康之路。现在世界各地的时尚健康人士都在尝试绿色思慕雪，他们都觉得能喝到绿色思慕雪是人生一大幸事！

本书介绍的食材在超市、水果店都很容易买到，在介绍做法的同时还总结了一些要点，让即使工作很忙碌的人也能轻松加入绿色思慕雪的队伍。

让我们加入这场与绿色思慕雪的心跳约会吧！

阅读食谱的方法

- 绿色思慕雪的食谱分量约为1升，绿色蔬果汤和布丁约为500毫升。
- 一杯水约为200毫升。
- 一袋指的是市面上卖的塑料袋。但是没有指定精确的量。绿色蔬菜的量多一点少一点都没关系，大家请根据自己的喜好自由增减。
- 从第45页起会出现一些指示标志，意思如下
 - B**=美肌效果（BEAUTY） / **D**=排毒（DETOX）
 - R**=恢复体力（RECOVERY） / **E**=提升精力（ENERGY UP）
 - S**=低卡路里减肥（SLIMMING）

目 录

004 第1章

什么是绿色思慕雪

What is a Green Smoothie

006 绿色蔬菜+水果=绿色思慕雪

008 秘密的关键在于绿色蔬菜

010 塑造苗条曼妙身材

011 肌肤有光泽, 身体无瑕疵

013 杜绝暴饮暴食

014 享受来自太阳的能量

016 新的自我觉醒

018 绿色思慕雪的魔法

020 绿色思慕雪的法则

024 第2章

如何制作思慕雪

How to Make a Green Smoothie

026 绿色思慕雪的制作方法

034 美味绿色思慕雪的黄金比例

035 想增加绿叶蔬菜的量

036 绿色思慕雪中使用的绿叶蔬菜

038 绿色思慕雪中使用的水果

040 小贴士: 拥有这些工具操作更便利

042 第3章

使用代表性绿色蔬果制作思慕雪的配方

Simple Recipes with Basic Greens

044 菠菜思慕雪

046 生菜思慕雪

048 小松菜思慕雪

050 油菜思慕雪

052 香芹思慕雪

054 小贴士: 这些食材让制作更便利

058 第4章

时令绿色思慕雪配方

Seasonal Recipes

059 春天喝的思慕雪

062 夏天喝的思慕雪

068 秋天喝的思慕雪

072 冬天喝的思慕雪

076 小贴士: 冬天摄入绿色思慕雪的方法

078 第5章

绿色蔬果汤

Green Soups

078 绿色蔬果汤

082 小贴士: 试着使用一些不甜的水果

084 第6章

绿色蔬果布丁

Green Puddings

084 绿色蔬果布丁

090 小贴士: 水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维的区别

092 第7章

享受思慕雪带来的美好生活

Enjoying Life with Green Smoothies

094 偶尔可以用绿色思慕雪来净化身体

095 喝绿色思慕雪净化排毒时的重点

096 在日常生活中饮用者的实例

100 小贴士: 一家人共享绿色思慕雪

102 关于绿色思慕雪常见的一些问题

110 作者后记

第1章

什么是绿色思慕雪？

What is a
Green Smoothie?





汲取充分沐浴太阳恩泽的绿色蔬菜的力量。
充满生命力，眼看着自己由内而外变漂亮。

01

绿色蔬菜+水果=绿色思慕雪

绿色思慕雪到底是什么？其实就是把绿叶蔬菜、水果和水加入搅拌机中混合而成的果蔬汁。

制作起来非常简单，人人都能做。第一次喝的人往往会被它那绿绿的外表而想象得难以下咽，可是喝起来却意外地甘甜蜜口，让人惊喜不已。

而且一旦喝起来，就会渐渐感受到如魔法一般神奇的变化，很多人已经到了每日必喝的程度。

思慕雪给人体带来的变化因人而异。它良好的排毒效果可以消除便秘、改善肌肤状况、使人体重下降，急剧改善的水肿体质，会让人的体型发生变化，睡眠质量提高，不易疲乏，提高人

体机能，同时又能改善偏寒体质和过敏症状。就连那些三天打鱼两天晒网、事事没常性的人都深陷在绿色思慕雪的魅力中兴奋不已。究其原因，主要有以下三点。

1.制作简单！

2.无需硬撑，生活也不用因此而发生什么巨大的改变。

3.为自己的变化欢欣不已。

绿色思慕雪与目前为止出现的果汁和蔬菜汁最大的区别就在于它含有丰富的新鲜绿色植物（绿叶蔬菜）。绿色植物中可是隐藏着许多的秘密。

想要知道绿色思慕雪的魔法神力吗？这场冒险要从探究绿色植物的秘密拉开序幕！



02

秘密的关键在于绿色蔬菜

在我们的日常饮食中，生鲜蔬菜不可或缺，但每日摄入量及种类却很难保证。如果把我们的饮食和黑猩猩比起来就非常明显了。但是，为什么是黑猩猩呢？

其实人和黑猩猩有99%的DNA排序都是相同的，我们是非常相近的生物，甚至还有研究者认为“黑猩猩是人类的伙伴”。但是野生的黑猩猩既不会患上生活习惯病，也不会命丧癌症之手。

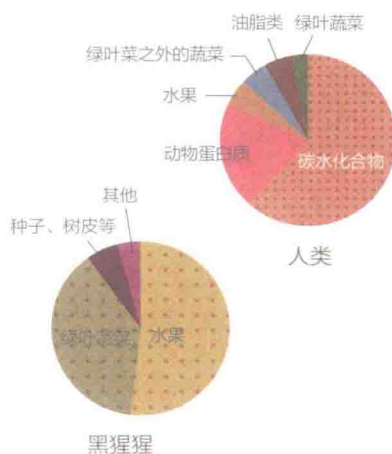
黑猩猩和人类摄取的食物有什么不同呢？右边的2个圆形饼图分别展现了黑猩猩与人类的饮食生活。

虽说我们与黑猩猩的遗传因子信息几乎一模一样，可是饮食生活却几乎没有一丝共同点。首先，野生黑猩猩的饮食主要是绿

叶蔬菜和水果。而与此相对的，我们的饮食中有一半以上都是谷物、小麦、薯类等碳水化合物及肉、蛋类蛋白质。水果和蔬菜的比重很少，而且都是以根茎类为主。我们吃到的绿叶蔬菜不过就是三明治里夹着的一二片生菜，或是午饭套餐中配着的一小碟沙拉，实在是少之又少。

总之，通往健康的钥匙其实掌握在绿叶蔬菜手里。

黑猩猩与人类的饮食生活表





03

塑造苗条曼妙身材

大家知道吗？跟植物的根茎相比，叶子的部位才是营养满点。

遗憾的是，这件事大概只有人类不知道。因此在超市中贩卖的胡萝卜和萝卜等根菜类植物大部分都除掉了叶子。所有的野生动物都知道绿叶蔬菜的魔法力量。因此除非是在旱灾食物不足的特殊情况下，否则它们一般不会挖出根来吃。这一点，无论食草动物还是食肉动物都一样。大家都从地上生长的绿叶植物中获得营养，让身体变得强壮。

在美国普遍贩卖一种红色的蔬菜，叫做甜菜。将甜菜的根和叶中所含的营养元素做一个对比，我们就会发现大部分的营养

元素都是在叶中的含量较高。比如说，叶中钙的含量约为根的7倍，维生素A的含量约为根的191倍。说到根中含量比较多的，那就是糖分和热量了。因为根部本来就不是动物的食物。所以它们才深埋在土壤中不见天日。

那么蛋白质又从何处摄取呢？很多人大概会说是肉、鱼、大豆等。其实在绿叶蔬菜中富含氨基酸，而蛋白质正是由氨基酸构成。这种氨基酸的特点是，与肉和鱼中的动物蛋白质相比，它不会给身体带来负担，这样能加快其消化吸收的速率。常吃绿叶蔬菜就可以像食草动物那样，养成一身柔韧优美的肌肉。

04

肌肤有光泽，身体无瑕疵

被便秘困扰的大多数人，都是因为摄入的食物纤维不足。

食物纤维和水结合，可以帮助大家顺利排泄。野生黑猩猩大概一天可以摄取300克的食物纤维。这个量是我们的20~30倍。

绿叶蔬菜中富含食物纤维，被称作“魔法海绵”。这块辛勤劳动的海绵将体内不需要的毒素一点一点吸收，然后通过排泄的方式排出体外。因此一旦食物纤维不足就会发生便秘。那么在身体中发生了什么呢？其实是身体将囤积的坏东西挤出去排到其他场所。结果鼻涕和汗水等黏

液的量就会随之增加，这些分泌物排到皮肤表面就会使皮肤变得粗糙。

无论是绿叶蔬菜或是水果，都饱含了水分和食物纤维！只要你能坚持一天一杯绿色思慕雪，包你消除便秘，重现光滑肌肤。

食物纤维在美容方面还有一个十分重要的作用。那就是纤维是抗氧化物质。也就是说纤维可以抑制身体氧化，所以大量摄入纤维能够使机体保持青春，起到抗衰老的作用。

