

早一杯， 晚一杯， 效果神奇的 健康果蔬汁

著者 (日) 浜内千波
译审 周永利
译者 孙诗翔 束厦琴 冯鼎

日本著名健康饮食推广人
浜内千波老师的人气佳作！

早一杯：介绍具有提振精神、暖活身子、增加饱足感等作用的果蔬汁，为忙碌的一天带来充足的活力，维持一天的身体机能运作。

晚一杯：介绍具有排毒、消水肿、提升免疫力、改善肤质等具有调养功效的果蔬汁，让忙碌了一天的身体得到充分的休养。

更针对高血压、高血脂、肥胖、便秘等不适提供适合的果蔬汁，起到帮助身体保持健康的效果。

少许食材就能轻松
打出好的果蔬汁！
摄取营养丰富的蔬菜和水果
有助于瘦身！美容！改善体质！

爱自己，
从吃对食物开始

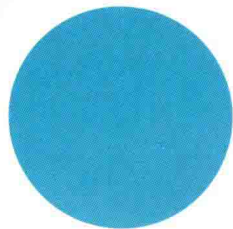
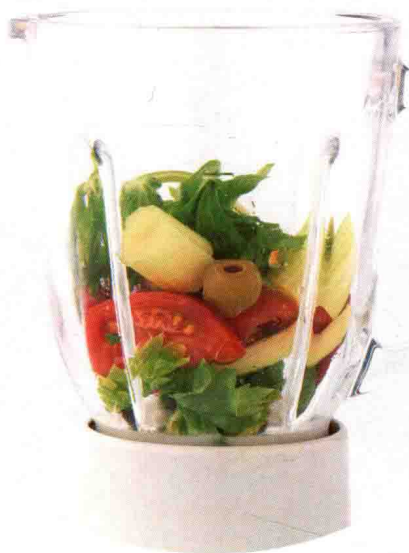


早一杯,晚一杯, 效果神奇的健康果蔬汁

著者 (日)浜内干波

译审 周永利

译者 孙诗翔 束厦琴 冯晶



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

早一杯,晚一杯,效果神奇的健康果蔬汁/(日)浜内千波著;周永利等译.
—青岛:青岛出版社,2016.3

ISBN 978-7-5552-3321-3

I. ①早… II. ①浜… ②周… III. ①水果-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(2016)第001777号

ASANI KIKU JUICE YURUNI KIKU JUICE by Chinami Hamauchi

Copyright © 2012 Chinami Hamauchi

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc

Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with PHP Institute, Inc.,Japan.
through CREEK & RIVER Co.,Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co.,Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字:15-2015-346号

书 名 早一杯,晚一杯,效果神奇的健康果蔬汁

著 者 (日)浜内千波

译 审 周永利

译 者 孙诗翔 束厦琴 冯 晶

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

责任装帧 祝玉华

器具提供 奇泊拉

制 版 青岛竖仁广告有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

开 本 32开

印 张 5

书 号 ISBN 978-7-5552-3321-3

定 价 28.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4008053267

本书建议陈列类别:健康饮食

目录

前言 用自制果蔬汁，找回健康身体	2
沙拉？果蔬汁！	8
适宜早上饮用的果蔬汁，代替早饭	10
适宜晚上饮用的果蔬汁，晚饭前饮用	12



适宜早上饮用的果蔬汁



只需少量食材，即刻便可完成	14
---------------	----

赶走睡意	● 葡萄柚 + 菠菜	16
	● 柠檬 + 梅干 + 低聚糖	18
温暖身体	● 生姜 + 香蕉 + 鸡蛋 + 牛奶	20
	● 玉米片 + 牛奶 + 奶酪粉	22
保护紫外线	● 猕猴桃 + 油菜 + 牛奶	24
照射下的皮肤	● 橙子 + 西红柿	26
获得饱腹感	● 土豆 + 牛奶 + 肉桂	28
	● 豆浆 + 菠菜 + 面包	30
提高血糖	● 蜂蜜 + 胡萝卜	32
控制血糖	● 苦瓜 + 牛奶 + 杏仁	34
增加力量	● 香蕉 + 玉米 + 牛奶	36
	● 菠萝 + 葡萄干 + 豆浆	38
缓解宿醉	● 白萝卜 + 蜂蜜	40
	● 西瓜 + 黄瓜	42

促进宿食消化	● 胡萝卜 + 猕猴桃	44
	● 白萝卜 + 脱脂酸奶	46
小窍门! ● 果汁机的选择及清洗方法		48

常被丢弃的蔬菜、 剩余的水果冷冻起来再利用 50

● “冷冻蔬菜 & 水果 + 牛奶” 汁	52
● “冷冻蔬菜 & 水果 + 豆浆” 汁	54
● “冷冻水果 + 冰激凌” 奶昔	56
● “冷冻蔬菜 + 冰激凌” 奶昔	58
● “冷冻水果 + 酸奶” 冰沙	60
● “冷冻蔬菜 + 酸奶” 冰沙	62
小窍门! ● 一点儿不要扔, 果蔬整个儿这样用	64

适宜晚上饮用的果蔬汁



身体状况不佳, 当天即可调整 66

控制热量	● 冬瓜 + 低脂牛奶	68
	● 牛蒡 + 低脂牛奶 + 葡萄柚	70
排毒	● 绿芦笋 + 猕猴桃 + 豆浆	72
	● 苹果 + 菠菜 + 紫苏	74
消除浮肿	● 西瓜 + 番茄汁 + 杏仁	76
	● 冬瓜 + 菠菜 + 鳄梨	78
提高免疫力	● 酸奶 + 香蕉 + 生姜 + 乳酸菌饮料	80
	● 茼蒿 + 橘子 + 胡萝卜	82
补充食物纤维	● 海藻 + 豆浆	84

	● 苹果 + 玉米 + 冻粉	86
改善皮肤粗糙	● 菠菜 + 橙子	88
	● 鳄梨 + 西红柿 + 豆浆 + 白芝麻	89
小窍门! ● 适合蔬菜、水果的添加料有哪些?		90

利用营养蔬菜变漂亮 92

菠菜		94
消除眼疲劳	● 菠菜 + 蓝莓 + 苹果	95
美肤	● 菠菜 + 芹菜	96
油菜		98
贫血	● 油菜 + 苹果 + 西梅	99
解除焦虑	● 油菜 + 牛奶 + 白芝麻	100
西兰花		102
让皮肤有弹性	● 西兰花 + 黄豆粉 + 豆浆	103
预防色斑、皱纹	● 西兰花 + 西兰花芽 + 草莓 + 豆浆	104
水菜		106
全面美容 1	● 水菜 + 豆浆 + 菠菜	107
全面美容 2	● 水菜 + 玉米 + 牛奶	108
西红柿		110
预防皮肤粗糙	● 西红柿 + 橄榄 + 芹菜 + 低脂牛奶	111
排毒	● 西红柿 + 洋葱	112
彩椒		114
减肥	● 红彩椒 + 低脂牛奶 + 生姜	115
防止皮肤老化	● 红·黄彩椒 + 豆浆	116
胡萝卜		118
排毒	● 胡萝卜 + 油菜 + 乳酸菌饮料	119
保持身体活力	● 胡萝卜 + 卷心菜 + 花生 + 豆浆	120
小窍门! ● 根据季节不同, 调整果蔬汁的做法		122

每天饮用，改善体质!

124

高血压	● 糠 + 芸豆 + 西兰花 + 豆浆	126
	● 黄豆粉 + 黑芝麻 + 花生 + 牛蒡	128
高血糖	● 冻粉 + 酸奶 + 白萝卜	130
	● 草莓 + 山药 + 杜仲茶	132
高血脂	● 山药 + 豆浆	134
	● 木棉豆腐 + 秋葵 + 羊栖菜 + 醋	136
肥胖	● 土豆 + 裙带菜	138
	● 卷心菜 + 辣椒 + 低脂牛奶	140
便秘	● 苹果 + 猕猴桃 + 香蕉 + 豆浆	142
	● 谷物 + 酸奶	144
贫血	● 西兰花 + 油菜 + 西梅 + 豆浆 + 牛奶	146
	● 菠菜 + 白芝麻 + 牛奶 + 羊栖菜	147
更年期综合征	● 木棉豆腐 + 帝王菜 + 奶酪粉	148
	● 豆浆 + 牛奶 + 油菜	150
骨质密度	● 什锦坚果 + 牛奶 + 奶酪粉 + 水菜	152
	● 油菜 + 酸奶 + 鸡蛋 + 麸子 + 牛奶	153
老化	● 蓝莓 + 葡萄干 + 菠菜 + 豆浆	154
	● 鳄梨 + 柠檬 + 杏仁 + 豆浆	155

INDEX 索引

按食材	157
按常被丢弃的蔬菜部位	158
按冷冻水果	158

※ 本书为饮食类书籍，用于引导人们保持健康。

如果是具体疾病导致的身体不适，请到医疗机构咨询。

※ 搅拌时间根据食材以及机种的不同而有所不同，搅拌至食材变得细软为宜。

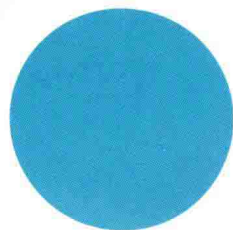
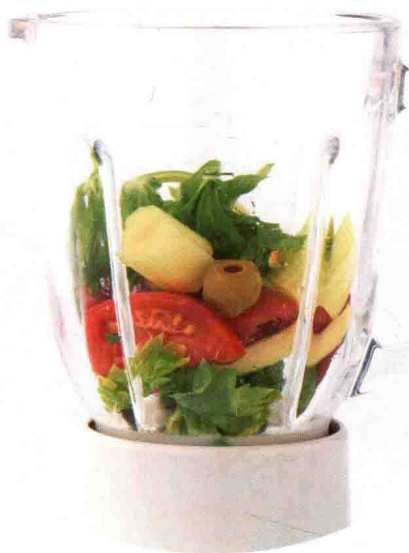


早一杯,晚一杯, 效果神奇的健康果蔬汁

著者 (日)浜内干波

译审 周永利

译者 孙诗翔 束厦琴 冯晶



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



用自制果蔬汁，找回健康身体

由于人们渐渐地依赖于快餐和外卖食品，在外就餐次数增多，于是蔬菜摄取量不足，身体状况也就变差了……
受此问题困扰的人们想“无论如何都要重返健康”，
因此，我建议大家饮用能够让身体轻松摄取果蔬营养的新鲜果蔬汁。

我们全家人，每天早晚都会喝一杯果蔬汁。
由于早晚身体所需的营养素不同，
所以相应地改变果蔬汁的种类很重要。

人们会想，“果蔬汁在市场上不是很容易买到吗？为什么要多此一举？”

其实那些商品经过加工处理，维生素 C 和酶的含量都几乎为零了。
但如果是自家制作的由新鲜蔬菜和水果榨取的果蔬汁，
就能保证我们将其中的维生素 C、矿物质、食物纤维、多酚等丰富的营养素充分吸收。

在本书中，
我将按一玻璃杯的份量介绍轻松制作“私家果蔬汁”的方法。
用少量的食材就能轻松制成的真正有利于健康的果蔬汁，
如果能养成每天喝一杯的习惯，
肯定能成功减肥，治愈代谢综合症。
家人也一定能喜笑颜开，身体更加健康。

您的朋友 浜内干波

目录

前言 用自制果蔬汁，找回健康身体	2
沙拉？果蔬汁！	8
适宜早上饮用的果蔬汁，代替早饭	10
适宜晚上饮用的果蔬汁，晚饭前饮用	12



适宜早上饮用的果蔬汁



只需少量食材，即刻便可完成	14
---------------	----

赶走睡意	● 葡萄柚 + 菠菜	16
	● 柠檬 + 梅干 + 低聚糖	18
温暖身体	● 生姜 + 香蕉 + 鸡蛋 + 牛奶	20
	● 玉米片 + 牛奶 + 奶酪粉	22
保护紫外线	● 猕猴桃 + 油菜 + 牛奶	24
照射下的皮肤	● 橙子 + 西红柿	26
获得饱腹感	● 土豆 + 牛奶 + 肉桂	28
	● 豆浆 + 菠菜 + 面包	30
提高血糖	● 蜂蜜 + 胡萝卜	32
控制血糖	● 苦瓜 + 牛奶 + 杏仁	34
增加力量	● 香蕉 + 玉米 + 牛奶	36
	● 菠萝 + 葡萄干 + 豆浆	38
缓解宿醉	● 白萝卜 + 蜂蜜	40
	● 西瓜 + 黄瓜	42

促进宿食消化	● 胡萝卜 + 猕猴桃	44
	● 白萝卜 + 脱脂酸奶	46
小窍门! ● 果汁机的选择及清洗方法		48

常被丢弃的蔬菜、 剩余的水果冷冻起来再利用 50

● “冷冻蔬菜 & 水果 + 牛奶” 汁	52
● “冷冻蔬菜 & 水果 + 豆浆” 汁	54
● “冷冻水果 + 冰激凌” 奶昔	56
● “冷冻蔬菜 + 冰激凌” 奶昔	58
● “冷冻水果 + 酸奶” 冰沙	60
● “冷冻蔬菜 + 酸奶” 冰沙	62
小窍门! ● 一点儿不要扔, 果蔬整个儿这样用	64

适宜晚上饮用的果蔬汁



身体状况不佳, 当天即可调整 66

控制热量	● 冬瓜 + 低脂牛奶	68
	● 牛蒡 + 低脂牛奶 + 葡萄柚	70
排毒	● 绿芦笋 + 猕猴桃 + 豆浆	72
	● 苹果 + 菠菜 + 紫苏	74
消除浮肿	● 西瓜 + 番茄汁 + 杏仁	76
	● 冬瓜 + 菠菜 + 鳄梨	78
提高免疫力	● 酸奶 + 香蕉 + 生姜 + 乳酸菌饮料	80
	● 茼蒿 + 橘子 + 胡萝卜	82
补充食物纤维	● 海藻 + 豆浆	84

	● 苹果 + 玉米 + 冻粉	86
改善皮肤粗糙	● 菠菜 + 橙子	88
	● 鳄梨 + 西红柿 + 豆浆 + 白芝麻	89
小窍门! ● 适合蔬菜、水果的添加料有哪些?		90

利用营养蔬菜变漂亮 92

菠菜		94
消除眼疲劳	● 菠菜 + 蓝莓 + 苹果	95
美肤	● 菠菜 + 芹菜	96
油菜		98
贫血	● 油菜 + 苹果 + 西梅	99
解除焦虑	● 油菜 + 牛奶 + 白芝麻	100
西兰花		102
让皮肤有弹性	● 西兰花 + 黄豆粉 + 豆浆	103
预防色斑、皱纹	● 西兰花 + 西兰花芽 + 草莓 + 豆浆	104
水菜		106
全面美容 1	● 水菜 + 豆浆 + 菠菜	107
全面美容 2	● 水菜 + 玉米 + 牛奶	108
西红柿		110
预防皮肤粗糙	● 西红柿 + 橄榄 + 芹菜 + 低脂牛奶	111
排毒	● 西红柿 + 洋葱	112
彩椒		114
减肥	● 红彩椒 + 低脂牛奶 + 生姜	115
防止皮肤老化	● 红·黄彩椒 + 豆浆	116
胡萝卜		118
排毒	● 胡萝卜 + 油菜 + 乳酸菌饮料	119
保持身体活力	● 胡萝卜 + 卷心菜 + 花生 + 豆浆	120
小窍门! ● 根据季节不同, 调整果蔬汁的做法		122

每天饮用，改善体质!

124

高血压	● 糠 + 芸豆 + 西兰花 + 豆浆	126
	● 黄豆粉 + 黑芝麻 + 花生 + 牛蒡	128
高血糖	● 冻粉 + 酸奶 + 白萝卜	130
	● 草莓 + 山药 + 杜仲茶	132
高血脂	● 山药 + 豆浆	134
	● 木棉豆腐 + 秋葵 + 羊栖菜 + 醋	136
肥胖	● 土豆 + 裙带菜	138
	● 卷心菜 + 辣椒 + 低脂牛奶	140
便秘	● 苹果 + 猕猴桃 + 香蕉 + 豆浆	142
	● 谷物 + 酸奶	144
贫血	● 西兰花 + 油菜 + 西梅 + 豆浆 + 牛奶	146
	● 菠菜 + 白芝麻 + 牛奶 + 羊栖菜	147
更年期综合征	● 木棉豆腐 + 帝王菜 + 奶酪粉	148
	● 豆浆 + 牛奶 + 油菜	150
骨质密度	● 什锦坚果 + 牛奶 + 奶酪粉 + 水菜	152
	● 油菜 + 酸奶 + 鸡蛋 + 麸子 + 牛奶	153
老化	● 蓝莓 + 葡萄干 + 菠菜 + 豆浆	154
	● 鳄梨 + 柠檬 + 杏仁 + 豆浆	155

INDEX 索引

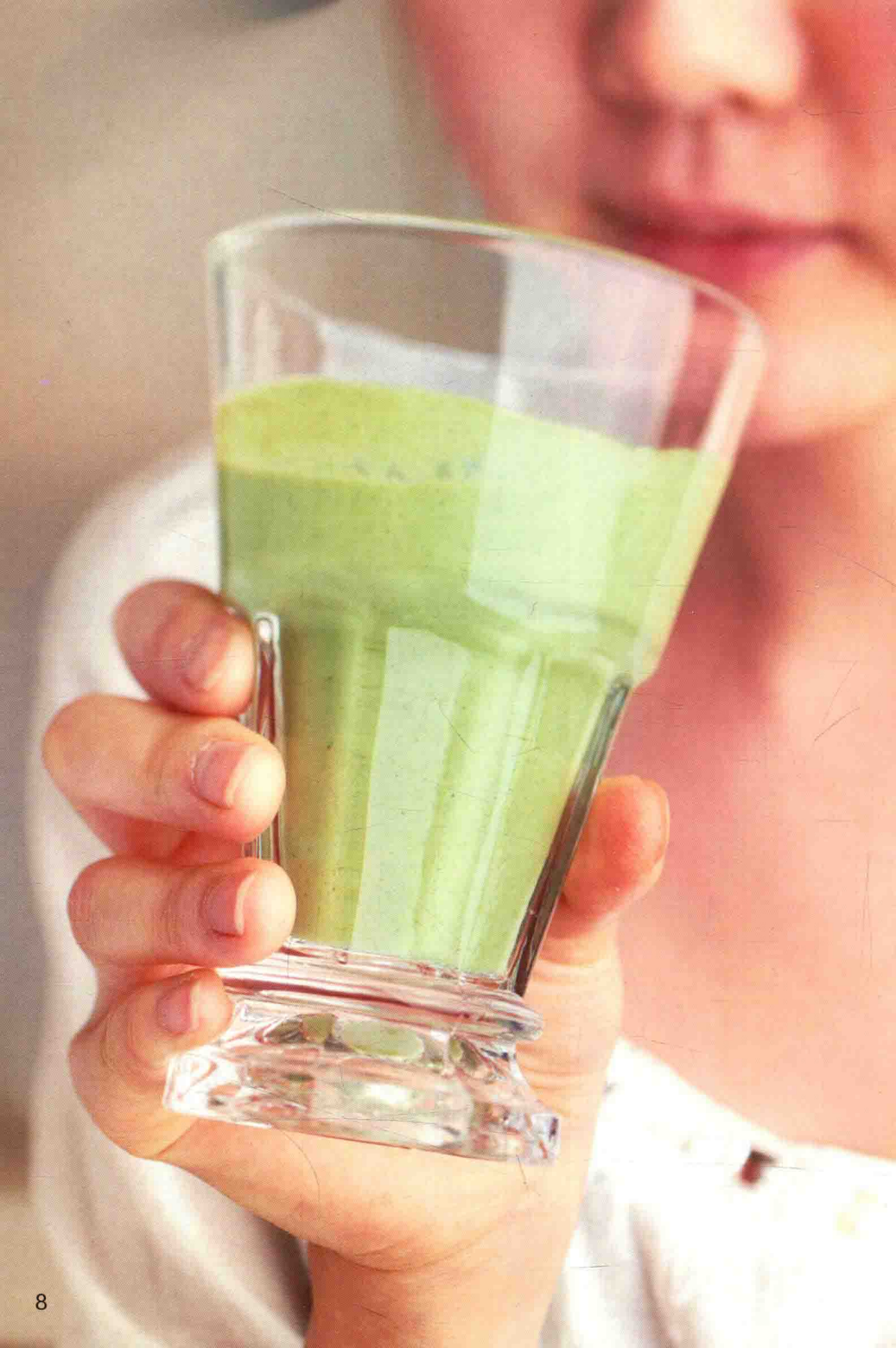
按食材	157
按常被丢弃的蔬菜部位	158
按冷冻水果	158

※ 本书为饮食类书籍，用于引导人们保持健康。

如果是具体疾病导致的身体不适，请到医疗机构咨询。

※ 搅拌时间根据食材以及机种的不同而有所不同，搅拌至食材变得细软为宜。





沙拉？ 果蔬汁！

人们每天必需摄取的蔬菜量是 360 克。现在人们常说蔬菜作为饭前沙拉吃很好。沙拉对健康有益的印象已深入人心，成为人们饮食生活中不可缺少的元素，因此现今也可被称为“沙拉全盛”的时代。

但是，吃沙拉难道是摄取蔬菜营养的最好方法吗？确实，煮菜需要花费时间和功夫，加热过程中有些营养也会消失，而做沙拉只需把菜切一下，另外，因为是生吃，营养也能被完整吸收。

但我认为有一点被忽略了。对沙拉来说，加调味料时盐是不可缺少的，有时色拉油之类的油也是必需的。不管是对身体多么有益的蔬菜，其中多余的盐分与油脂对身体来说则未必是受欢迎的。

而如果做果蔬汁，蔬菜和水果本身就已经很美味，因而就无需添加盐分与油脂了。从这一点来看，果蔬汁比沙拉更健康。

并且，比起沙拉，做果蔬汁更加简单、快捷。不论做哪种果蔬汁，都只需将原料放进果汁机里就行，不用操心切成什么形状，也不用费心去调味。

从可以大量摄取蔬菜营养这一点上说，果蔬汁与沙拉完全一样，并且，与吃相比喝要更快些，也能更利于身体吸收。无论早晚，喝一杯果蔬汁代替吃沙拉吧。这是轻松摄取身体所需营养的健康习惯。

适宜早上饮用的果蔬汁

