

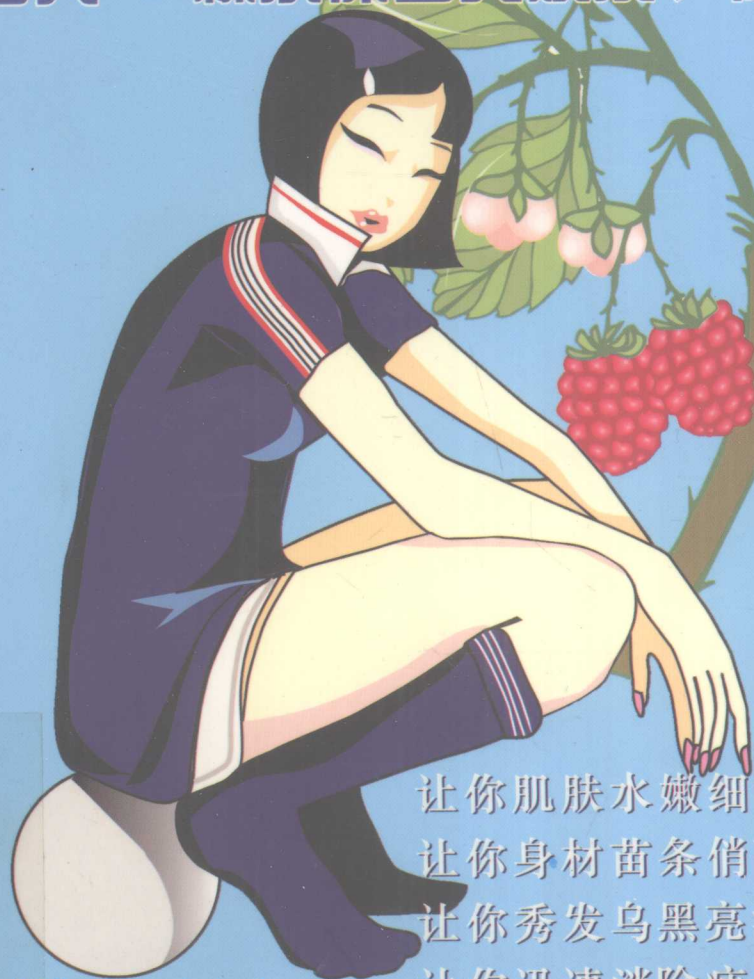
养颜瘦身蔬果汁



丽人宝典

最直接、有效的自然维生素

每天 1 杯永葆容光焕发、体力充沛



让你肌肤水嫩细滑的蔬果汁
让你身材苗条俏丽的蔬果汁
让你秀发乌黑亮泽的蔬果汁
让你迅速消除疲劳的蔬果汁

中国妇女出版社

养颜瘦身蔬果汁

林恒君 著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养颜瘦身蔬果汁/林恒君编著. —北京: 中国妇女出版社, 2005. 1

ISBN 7-80203-075-7

I. 养... II. 林... III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128878 号

著作权合同登记图字: 01-2004-4791

养颜瘦身蔬果汁

作 者: 林恒君

责任编辑: 晓 春

封面设计: 荆棘鸟工作室

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7.125

字 数: 80 千字

版 次: 2005 年元月第 1 版

印 次: 2005 年元月第 1 次

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80203-075-7

定 价: 16.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

Healthy



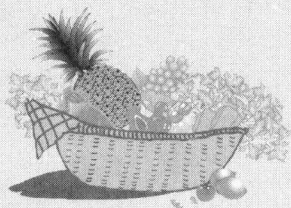
新鲜的果菜汁健康养生法

生活忙碌的现代人在饮食方面除了讲求口味外，省时、省事也是他们非常需要的。在这种情况下，既美味又迅速的快餐品、快餐店餐饮于是独领风骚，成为餐饮业的主流，替不少人轻松地解决了饮食问题。

但这类食物中含有大量的磷酸盐、脂肪，过度食用不但会造成维生素、钙等各种必需矿物质的缺乏，还会妨碍小孩的发育及健康，将来甚至会成为社会的隐忧。

曾几何时，每天早上伴随一杯香浓的咖啡是当代人提神醒脑、展现个性的方法之一。

但在一切讲求回归自然，讲究营养均衡的同时，新鲜的果菜汁健康养生法，已然成为现代人养生保健的新法宝。



Juice

新鲜的果菜汁不但能直接补充发育中孩童、青少年每天所必需的营养成分，还能改善体质，迅速消除疲劳，使肌肤光洁剔透，让您一整天活力充沛。将一家老小的健康都照顾到了，这就是鲜果菜汁最大的魅力。

现代人由于吃太多快餐的缘故，长期累积下来造成严重的营养缺乏，这时该如何适时补充缺乏的营养素呢？

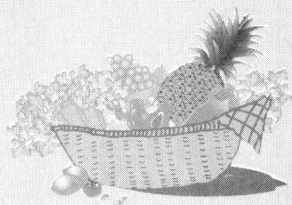
目前市面上虽然有各种综合营养剂、保健饮料，但通过这些渠道所摄取到的都不是天然食品，摄取过多有时还会产生副作用呢！

利用天然的蔬果调配而成的果菜汁，能有效地补充现代人因饮食习惯不良所造成的营养不均衡。

想要迅速、有效地补充维生素、矿物质等营养成分，每天早晨喝一杯果菜汁可以说是最简便、有效的方法了！

由不同的材料所做出来的果菜汁，对人体产生的影响当然也不一样。当调出来的新鲜果菜汁味道不佳，

Healthy

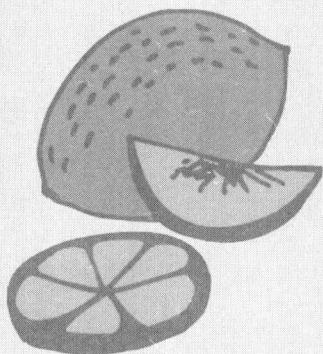


或小孩不愿意喝时，可在果菜汁里加一些蜂蜜，让味道更芬芳可口。

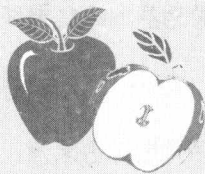
根据专家的研究指出，长期喝果菜汁不但能使精力充沛，对美容养颜也十分有效哦！

此外，还可彻底改善体质、预防老化、成人病，甚至防止癌症的发生。对于目前已经发病或过敏性体质也有立竿见影的效果。

所以，为了长期保持体力的充沛，让生活更快乐、惬意，大家都来喝果菜汁吧！



目 录



第一章 现代人养生保健新法宝

- 一、为什么要喝果菜汁 2
- 二、喝你千遍也不厌倦的健康果菜汁 5
- 三、慎选新鲜的蔬果，做好了马上喝 6
- 四、制作器材的准备 13
- 五、试喝时先用纱布挤出汁液 18

第二章 如何选择新鲜的材料

- 一、材料的选择 & 保存 28
- 二、蔬菜类 29
- 三、水果类 36

第三章 专治赖床症的果菜汁

- 一、柠檬橘子汁 44
- 二、草莓可尔必斯汁 45
- 三、西红柿柠檬汁 46
- 四、猕猴桃汁 47

五、苹果胡萝卜综合果菜汁 48

第四章 来不及吃早餐时适合饮用的果菜汁

六、橘子葡萄综合果汁 52

七、香蕉养乐多（乳酸菌）汁 53

八、南瓜牛奶汁 54

九、香蕉毛豆奶汁 55

十、酪梨奶汁 56

第五章 食欲不振时适合饮用的果菜汁

十一、西瓜西红柿综合果汁 60

十二、香蕉牛奶汁 61

十三、柠檬红茶 62

十四、胡柚橘子汁 63

十五、蜂蜜桃子汁 64

十六、菠萝椰子牛奶汁 65

十七、蜂蜜猕猴桃汁 66

第六章 使肌肤晶莹剔透的果菜汁

十八、蜂蜜胡萝卜苹果汁 68

十九、西红柿橘子综合果汁 69

二十、胡柚猕猴桃综合果汁 70

二十一、草莓酸奶综合果菜汁 71

二十二、蜂蜜猕猴桃综合果菜汁 72

二十三、苹果芹菜综合果菜汁 73

第七章 使秀发乌黑亮丽的果菜汁

二十四、黄豆芝麻养乐多汁 76

二十五、绿色果菜汁 77

二十六、黄豆花生粉汁 78

二十七、菠萝油菜汁 79

二十八、海带绿茶综合奶汁 80

第八章 可防止老化的果菜汁

二十九、蜂蜜葡萄汁 84

三十、草莓橘子汁 85

三十一、圆白菜橘子汁 86

三十二、胡柚猕猴桃奶汁 87

三十三、草莓蛋蜜汁 88

三十四、苹果芦荟综合果菜汁 89

三十五、小黄瓜柠檬汁 90

三十六、西瓜胡萝卜汁 91

三十七、硬花甘蓝草莓汁 92

三十八、菠菜苹果综合果菜汁 93

三十九、圆白菜苹果汁 94

四十、菠萝芹菜汁 95

- 四十一、酪梨草莓汁 97
- 四十二、菠萝莴苣综合果菜汁 98
- 四十三、胡萝卜杏子奶汁 99
- 四十四、绿苏紫苹果汁 100
- 四十五、芦笋苹果汁 101

第九章 可保护眼睛的果菜汁

- 四十六、胡萝卜酸奶汁 104
- 四十七、菠菜胡萝卜综合果菜汁 105
- 四十八、甜瓜胡萝卜汁 106
- 四十九、西瓜橘子汁 107
- 五十、杏子蛋蜜汁 108

第十章 适合考生饮用的果菜汁

- 五十一、菠萝杏仁蜜汁 112
- 五十二、南瓜肉桂蜜奶汁 113
- 五十三、金橘蜜奶汁 114
- 五十四、酪梨豌豆汁 115

第十一章 适合运动量大的人饮用的果菜汁

- 五十五、橘子蛋蜜汁 118
- 五十六、南瓜蜜汁 119
- 五十七、草莓胚芽汁 120

五十八、香蕉蚕豆汁 121

第十二章 有助于小孩发育成长的果菜汁

五十九、橘子胡萝卜综合果菜汁 124

六十、草莓豆奶 125

六十一、胡萝卜蜂蜜牛奶 126

六十二、胡萝卜苹果汁 127

六十三、西红柿综合果菜汁 128

六十四、木瓜酸奶汁 129

六十五、香蕉麦胚芽汁 130

六十六、苹果青汤菜综合果菜汁 132

六十七、枇杷酸奶汁 133

六十八、苹果猕猴桃汁 134

六十九、酪梨木瓜蜜奶 135

七十、栗子汁 136

七十一、圆白菜西红柿果菜汁 137

七十二、菠菜苹果汁 138

第十三章 可使精神饱满、体力充沛的果菜汁

七十三、西红柿柠檬汁 142

七十四、胡柚小黄瓜综合果菜汁 143

七十五、梨子芹菜果菜汁 144

七十六、圆白菜梨子综合果菜汁 145

- 七十七、橘子胡萝卜蜜汁 146
- 七十八、菠萝圆白菜汁 148
- 七十九、胡萝卜柠檬果菜汁 149
- 八十、菠萝芦笋综合果菜汁 150
- 八十一、金橘菠菜综合果菜汁 151
- 八十二、综合水果蛋蜜汁 153
- 八十三、柚子综合果菜汁 154
- 八十四、西红柿油菜综合果菜汁 155
- 八十五、橘子柠檬汁 156
- 八十六、苹果白菜综合果菜汁 158
- 八十七、橘子西红柿甜椒果菜汁 159
- 八十八、柿子西芹综合果菜汁 160
- 八十九、油菜苹果汁 162
- 九十、绿色综合果菜汁 163
- 九十一、红花油青菜果菜汁 165
- 九十二、金橘菠萝汁 166
- 九十三、硬花甘蓝芦笋汁 167
- 九十四、西红柿胡柚综合果菜汁 168
- 九十五、菠萝芹菜综合果菜汁 169
- 九十六、菠菜豆浆汁 170
- 九十七、甜瓜芦荟汁 172
- 九十八、梅干香菇汁 173
- 九十九、硬花甘蓝白菜综合果菜汁 174

第十四章 适合睡眠不足时饮用的果菜汁

- 〇〇、香蕉芝麻奶汁 178
- 〇一、豌豆仁西芹果菜汁 179
- 〇二、栗子黄豆椰奶 180
- 〇三、菠萝酪梨蜜汁 181

第十五章 睡眠不足时适合喝的果菜汁

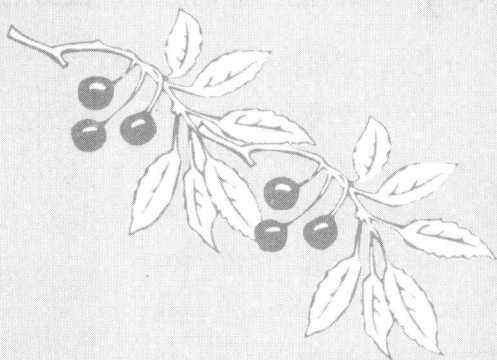
- 〇四、南瓜奶汁 184
- 〇五、芹菜西红柿汁 185
- 〇六、莴苣苹果汁 186
- 〇七、菠萝雏菊汁 187

第十六章 能迅速消除精神疲劳的果菜汁

- 〇八、西红柿养乐多汁 190
- 〇九、酸梅百合汁 191
- 〇、苹果酸奶汁 192
- 一、芝麻柿子汁 193
- 二、菠萝金橘汁 194
- 三、花生芒果汁 195
- 四、甘蓝黄豆汁 197
- 五、菠萝圆白菜综合果菜汁 198
- 六、芹菜绿苏紫汁 199

第十七章 能有效消除疲劳的果菜汁

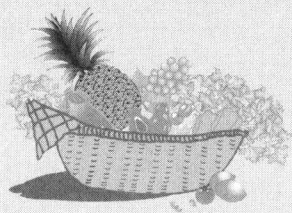
- 七、胡柚木瓜蜜汁 202
- 八、麦胚芽蛋蜜汁 203
- 九、芒果胡柚综合果汁 204
- 〇、红葡萄柠檬汁 205
- 一、草莓圆白菜酸奶汁 207
- 二、麦胚芽苹果蜜汁 208
- 三、葡萄酸奶汁 209
- 四、胡萝卜苹果蜜汁 210
- 五、胡萝卜酸奶汁 211
- 六、毛豆蛋蜜汁 213



第 一 章

现代人 养生保健新法宝





Juice



一、为什么要喝果菜汁



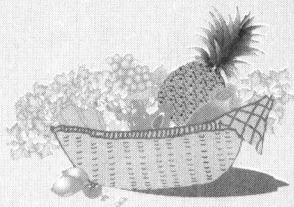
每个人都知道多吃青菜、水果有益健康，但现代人由于生活节奏加快，各种加工食品多得令人目不暇给，因此，虽然食物丰富，营养不均却是现代人饮食生活中普遍存在的现象。

身为现代人想要体力充沛，精神饱满，除了三餐外，最近更流行将蔬菜、水果做成果菜汁饮用，以达到健康养生的功效。为了达到预期的效果，材料、质与量的搭配当然是不可忽略的要素。

最常见而且让人喝着安心的果菜汁材料是苹果、胡萝卜、菠菜、西芹等。将这些材料处理后，放在果汁机或榨汁机里打碎，如果觉得难喝时，可先将菜渣过滤掉，或用纱布包起来，挤出汁液。

当然也可加少许的蜂蜜或柠檬汁，让口味更宜人。这种回归自然的健康养生法，不但已经变成时髦的保健秘诀，更是现代人摆脱营养失调最直接、最有效的

Healthy



方法。

这些经过设计、调配的果菜汁，在人体内到底能产生什么作用呢？

首先我们来分析这些蔬菜、水果中的维生素、矿物质等营养成分。这些营养素能巧妙地催化人体所摄取鱼、肉、蛋等的蛋白质、脂肪，或将面食类的淀粉等食物热量转化成人体所需的能量。

健康的养生之道当然得每天充分地摄取维生素、矿物质。但维生素因不能在人体内储藏，所以即使一天中摄取超过每日所需量，多余的部分仍然会被排出去。所以必须每天不断地补充，才不会造成营养不足。

根据专家的统计，每人每天约需吃 400 克的果菜，这个量约是一个中型盆子装的蔬果。我们如将这些青菜、水果用炒、煮等各种烹调方式做成菜肴，不但要花不少的时间与精力，每天光是要将这么多的果蔬填进肚子里，已经是一个颇大的负担。

但目前最时髦又有效率的方法就是，将这些果蔬做成饮料。做成果菜汁后不论水果或蔬菜都是生食，