

喝对蔬果汁

瘦身百分百

- 排毒纤体
- 美白养颜
- 防癌抗衰老



王宝玲 ● 编著

蔬果汁瘦身
步骤大揭秘

第一步

清体

第二步

纤体

第三步

美体

第四步

补体

草莓蜜桃菠萝汁

热量/大卡

23.3 kcal

清体、纤体、补体、养颜、美白

每天只要 5 分钟喝出窈窕身段



天津科学技术出版社



喝对蔬果汁 瘦身百分百

王宝玲 编著



天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

喝对蔬果汁瘦身百分百 / 王宝玲编著. —天津: 天津科学技术出版社,
2009. 12

ISBN 978-7-5308-5484-6

I. ①喝… II. ①王… III. ①蔬菜—饮料—减肥—食谱②果汁饮料—减肥—食
谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231916 号

责任编辑: 范朝辉 李荔薇

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

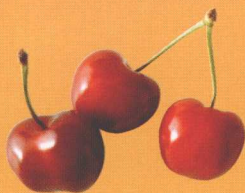
廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 14 字数 130 000

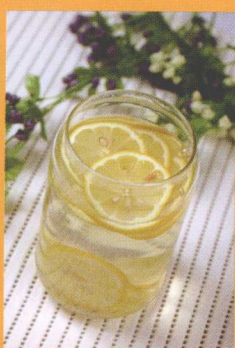
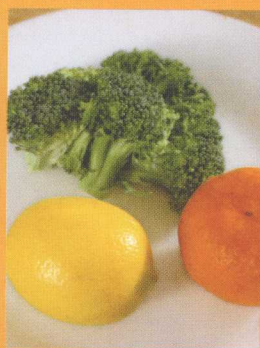
2010年2月第1版第1次印刷

定价: 42.00 元

瘦身可以有汁有味



随着物质文明的日益发展，环境质量逐渐下降，人们对食品健康的关注与日俱增。蔬菜水果是十分安全又有效的食疗瘦身食物，古往今来深受人们的青睐。不论古代宫廷美女、中外明星富婆，还是当代摩登女郎，打造窈窕身材，水果蔬菜是绝对不能少的。诸多有效的瘦身法正是她们的印记，而最让人接受的就是用新鲜的水果和营养的蔬菜制作的精美瘦身蔬果汁。在数不胜数的健康食品中，采用新鲜的水果和蔬菜制作的鲜蔬果汁均采用易于获取的材料，制作起来既简便又安全，是对健康非常有益的食品。而当代女性对身材要求越来越高，不仅单纯追求骨感美，而且追求健康与健美的完美结

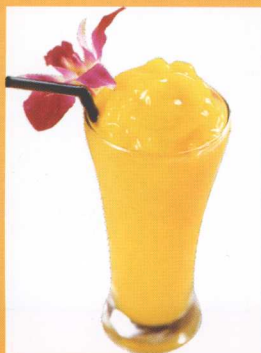


合。历史上的“环肥燕瘦”已成为过去时，当代追求健康时尚女性，既不放弃美味和健康，还要得到曲线和美丽，从众多减肥瘦身的方法中选择了天然疗法——瘦身蔬果汁。

自制瘦身蔬果汁有很多好处，不仅可以依个人爱好调味，增减浓度，养成活用手边蔬果材料的习惯，最大的好处是卫生可靠、新鲜自然、营养不流失，且不含任何色素、香料、防腐剂及糖精等化学原料，因此具有百分之百的安全性，可以完全放心地饮用。

本书选取的瘦身蔬果汁是通过营养师的推荐而精心选择的，通过饮用瘦身蔬果汁，不仅能清理你体内的“毒素”，让你健康康瘦下来，而且还能补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提高免疫力，在饮品升级的同时，让健康瘦身升级。

“瘦身蔬果汁”符合回归自然的要求，而且价廉物美，疗效确切、安全可靠、制作简便，人人能做、家家可办。只要你开始动手试一试，相信不久之后，你也能如愿以偿地置身于窈窕者的行列。





瘦身蔬果汁排行榜

苦瓜蜂蜜姜汁

上榜理由——瘦身排毒最佳饮品

材料：苦瓜50克、柠檬半个、姜7克、蜂蜜适量



第1名

西红柿牛奶蜜

上榜理由——瘦身美容的最佳选择

材料：西红柿2个、牛奶90毫升、蜂蜜30毫升、冷开水100毫升、冰块60克



第2名

芒果飘雪凉饮

上榜理由——帮助消化，促进肠胃蠕动

材料：芒果1个、冷开水30毫升、冰块120克、糖水50毫升



第3名

小黄瓜苹果汁

上榜理由——清理肠道防水肿

材料：小黄瓜2条、苹果半个、柠檬1/3个、冷开水240毫升



第4名

葡萄花椰菜梨汁

上榜理由——改善便秘，缓解胃肠病

材料：葡萄150克、花椰菜50克、白梨半个、柠檬半个、冰块少许



第5名

西红柿柠檬果汁

上榜理由——消除疲劳，助排毒，缓解肾脏负担

材料：西红柿220克、盐少许、水220毫升、柠檬半个、冰块少许



第6名

第
7
名



西红柿鲜蔬果汁

上榜理由——清理肠胃，净化血液

材料：西红柿150克、西芹2条、青椒1个、柠檬1/3个、矿泉水1/3杯、冰块2粒

第
8
名



苹果柠檬汁

上榜理由——降低过旺的食欲，防止发胖

材料：苹果60克、柠檬半个、开水60毫升、碎冰60克

第
9
名

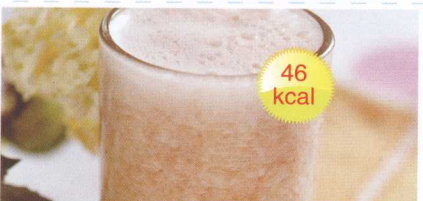


小黄瓜蜂蜜饮

上榜理由——消除肌肤的多余水分

材料：小黄瓜1个、柠檬适量、蜂蜜适量、水适量

第
10
名

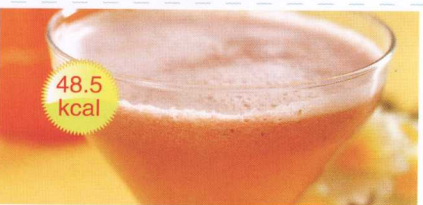


柠檬葡萄柚汁

上榜理由——排尽毒素自然瘦得健康

材料：柠檬半个、西芹80克、葡萄柚100克、冰块少许

第
11
名



西红柿海带饮品

上榜理由——预防大肠癌

材料：西红柿200克、海带（泡软）50克、柠檬1个、果糖20克

第
12
名



西红柿蜂蜜汁

上榜理由——改善血液的成分，抑制脂肪肝的形成

材料：西红柿2个、蜂蜜30毫升、冷开水50毫升、冰块100克

第
13
名



南瓜汁

上榜理由——帮助身体排毒，预防脱发、便秘

材料：南瓜100克、椰奶50毫升、红砂糖2汤匙

苹果黄瓜汁

上榜理由——整肠利尿，排出体内的毒素

材料：苹果1个、小黄瓜100克、柠檬半个、冰块少许



菠萝草莓橙汁

上榜理由——富含丰富的果胶和膳食纤维，能够帮助消化，使排便顺畅

材料：菠萝60克、草莓2个、柳橙半个、冷开水30毫升、汽水20毫升



葡芹菠萝汁

上榜理由——刮除肠道内的垃圾

材料：葡萄100克、西芹60克、菠萝半个、柠檬半个



草莓柠檬梨汁

上榜理由——美容瘦身，还可以改善胃肠疾病

材料：草莓6个、梨子1个、柠檬半个、冰块适量



香菇葡萄蜜汁

上榜理由——利尿，消除水肿

材料：干香菇10克、葡萄120克、蜂蜜10毫升



葡萄菠萝蜜奶

上榜理由——身体排毒自然瘦

材料：白葡萄50克、柳橙1/3个、菠萝150克、鲜奶30毫升、蜂蜜30克、碎冰60克



草莓花椰汁

上榜理由——利尿、通便，改善不良情绪

材料：草莓20克、香瓜1个、花椰菜80克、柠檬半个、冰块少许



第
14
名

第
15
名

第
16
名

第
17
名

第
18
名

第
19
名

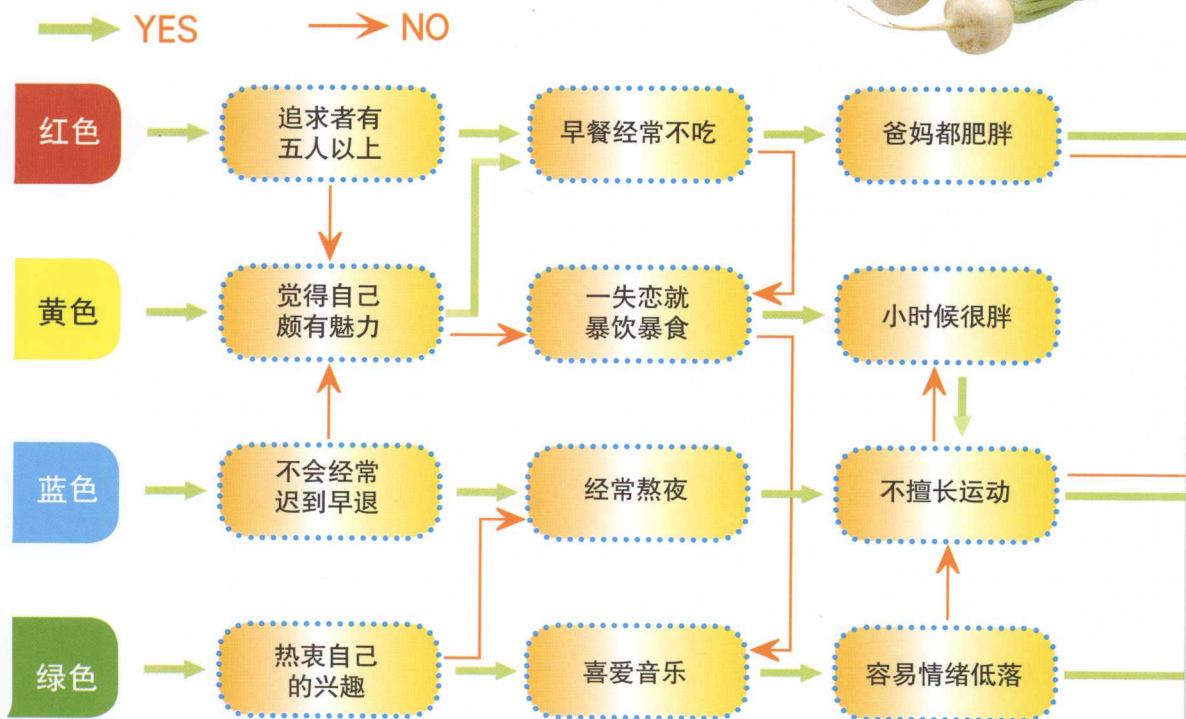
第
20
名

瘦身测试：

选择适合你的瘦身方法

如何瘦身一直是过去、现在、甚至未来最热门的话题。人类究竟是如何肥胖起来的？为何肥胖只在一瞬间，而瘦身为什么又如此之难呢？如果能找到一种在一瞬间既可瘦身，又能保持身体健康的减肥方法，势必会在世界各地引起一阵轰动。其实，这一时刻的到来，并不是不可能的。只是，究竟何时到来，我们不得而知，而且也不可能迟迟等到那一刻来临时，才开始瘦身。因为想瘦身的心情是那样地迫切，所以建议大家必须用目前最好的方法来瘦身。

在你实施瘦身计划之前，先来做个小测试吧！对自己有了全面的认识，这样瘦身就会有有的放矢，百战百胜。



蔬果汁瘦身 步骤大揭秘



第一步：清体



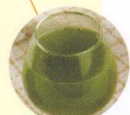
第二步：纤体



第三步：美体



第四步：补体



不能忍受
肚子饿

A

容易半途而废

B

假日多半
待在家里

C

无法承受压力

D

A 吃得太多型

清体蔬果汁 (24-67)

想必你是个个性活泼且朋友众多的人。你常结伴在外聚餐或是喜欢和家人齐聚一堂，一边聊天，一边吃饭，所以你容易不知不觉中吃得过多，或是营养不均衡而导致体重过重。如果你想瘦身成功就必须调整自己的饮食习惯，建议在餐前喝杯清体蔬果汁，逐渐养成吃八分饱的习惯。

B 意志薄弱型

纤体蔬果汁 (68-111)

各种瘦身都试过了，就是瘦不下来啊！一开始就对自己缺乏信心，或是瘦身期间看到甜食就管不住嘴巴，如此意志不坚定，当然经常失败。你是否犯了这种毛病呢？为了瘦身成功，建议你当务之急是正确认识瘦身的知识，然后每天喝纤体蔬果汁，坚持做瘦身操，并正常摄取营养，这样瘦身的效果一定会更加明显。

C 压力沉重型

补体蔬果汁 (112-149)

性情温柔的你总是很在意周遭人对你的看法，所以对朋友、家人不免拘谨了些。或许你本身没有察觉，而无形中压力逐渐堆积，所以你减肥成功的关键在于缓解压力，建议你培养能让自己热衷的嗜好，当然从运动着手是最好不过的，再加上饮用补体蔬果汁，效果肯定不错。

D 运动不足型

美体蔬果汁 (150-193)

你是不是觉得运动挺麻烦的，所以下班后就回家睡觉，假日哪儿也不爱去。如果你想减肥成功，就不能这样继续下去了。下班后刻意地兜个圈子多走几步路，养成有空就活动活动身体的习惯。当然，美体蔬果汁就是你最明智的选择。



制作蔬果汁好用法宝

大集合

果汁机

最优特色

香蕉、桃子、木瓜、芒果、香瓜及西红柿等含有细纤维的蔬果，最适合用果汁机来作果汁，因为会留下细小的纤维或果渣，和果汁混合会呈现浓稠状，成为不但美味又具有口感的果汁。而纤维较多的蔬菜及葡萄，也可以先用果汁机搅碎，再用筛子过滤。

使用方法

- ①将材料的皮及籽去除，将其切成小块，加上水搅拌。
- ②材料不宜一次放太多，要少于容器容量的1/2。
- ③搅拌时间一次不可连续操作2分钟以上。如果果汁搅拌时间较长，需休息2分钟，再开始操作。
- ④冰块不可单独搅拌，要与其他材料一起搅拌。
- ⑤材料投放的顺序应为：先放切成块的固体材料，再加液体搅拌。

清洁建议

- ①使用完后应马上清洗，将里面的杯子拿出泡过水后，再用大量水冲洗、晾干。
- ②里面的钢刀，须先用水泡一下再冲洗，最好使用棕毛刷清洗。

果菜榨汁机

最优特色

适用于较为坚硬、根茎部分较多、纤维多且粗的蔬果，如：胡萝卜、苹果、菠萝、西芹、黄瓜等。果菜榨汁机能将果菜渣和汁液分离，所以最后打出来的会是较为清澈纯净的蔬果汁。

使用方法

- ①把材料洗净后，切成可以放入给料口的大小。
- ②放入材料后，将杯子或容器放在饮料出口下，再把开关打开，机器会开始运作，同时再用挤压棒在给料口挤压。
- ③纤维多的食物，直接榨取，不要加水，采用其原汁即可。

清洁建议

- ①用完果菜榨汁机之后，若单用于水果或蔬菜上的话，则用温水冲洗并用刷子清洁即可。
- ②若是使用了鸡蛋、牛奶或油腻的东西，则可在里加上一些洗洁剂，转动数回，则可洗净。无论如何，使用完之后立刻清洗才是最重要的。





压汁机

最优特色

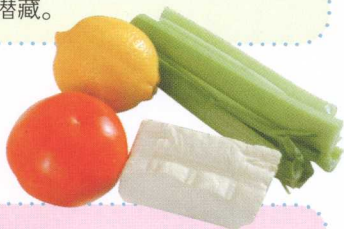
相当适用于制作柑橘类水果的果汁，例如：橙子、柠檬、葡萄柚等。

使用方法

水果最好以横切方式，将切好的果实覆盖其上，再往下压并且左右转动，就能够挤出汁液。

清洁建议

- ①使用完应马上用清水清洗，而压汁处因为有很多细缝，需用海绵或软毛刷清洗残渣。
- ②清洁时应避免使用菜瓜布，因为会刮坏塑料，容易让细菌潜藏。



搅拌棒

最优特色

搅拌棒有多种材质、颜色及款式，但无论是玻璃还是塑料材质，都是能让果汁中的汁液和溶质均匀混合的好帮手，底部附有勺子的搅拌棒能让果汁搅拌的更加均匀，而没有附勺子的则较适合搅拌没有溶质或溶质较少的果汁。

使用方法

果汁制作完成后，倒入杯中，这时再用搅拌棒搅匀即可。

清洁建议

使用完后立刻用清水洗净、晾干即可。

砧板

最优特色

塑料砧板较适合切蔬果类。

使用方法

蔬果和肉类的砧板分开来使用，除可以防止食物交叉感染外，也可以避免蔬果沾染肉类、辛香料的味道。

清洁建议

- ①塑料砧板每次用完后要用海绵清洗干净并晾干。
- ②不要用高温清洗，以免砧板变形。
- ③每星期要用漂白水泡一分钟左右，再用大量开水冲洗并晾干；如果发现刀痕就要换新的，以免藏污纳垢。

磨钵

最优特色

适合在卷心菜、菠菜等叶茎类食材要制成蔬果汁时使用。此外，像葡萄、草莓、蜜柑等柔软、水分又多的水果，也可用磨钵作成果汁。

使用方法

首先，要将材料切细，放入钵内，再用研磨棒捣碎、磨碎之后，用纱布将其榨干。在使用磨钵时，要注意材料、磨钵及研磨棒上的水分要拭干才好。

清洁建议

使用完毕要马上用清水清洗并擦拭干净。

目录 CONTENTS



瘦身可以有汁有味/3

瘦身蔬果汁排行榜/5

瘦身测试：选择适合你的瘦身方法/8

制作蔬果汁好用法宝大集合/10

第一章

清体——排净毒素蔬果汁

排除宿便：宿便是肥胖的根源

三果综合汁——便秘烦恼没有了/27

西瓜苹果梨汁——缓解便秘，清热解暑/27

苹果白菜汁——排出体内毒素一身轻/28

桃子香瓜汁——缓解便秘带来的不适/29

草莓花椰汁——便通尿顺心情好/30

甜瓜优酪乳——加强肠的蠕动和机体代谢/30

猕猴桃梨汁——通顺肠道，软化血管/31

草莓大头菜瓜汁——体内废物一点不留/31

双果柠檬汁——调节肠胃，预防便秘/33

甘蔗西红柿汁——消暑解渴，通便利尿/33

葡萄花椰菜梨汁——远离便秘的折磨/34

酪梨水蜜桃汁——体内毒素一扫空/35





莓凤葡萄柚汁——帮助体内排水，改善便秘/36

葡芹菠萝汁——刮除肠道内的垃圾/36

西瓜柠檬汁——让你的身体不留一点杂质/37

南瓜汁——要想排毒就多喝/37

石榴苹果汁——清理肠胃，缓解便秘/38

毛豆橘子奶——促进肠胃蠕动，有益消化及排泄/39

苦瓜蜂蜜姜汁——清热又败火/40

苹果香蕉梨汁——消除疲劳，排毒养颜/41

木瓜牛奶蜜汁——解脾和胃，平肝舒筋/42

胡萝卜梨子汁——缓解肾脏病、肝病，改善便秘/42

桃子苹果汁——刮除肠胃的有毒物质/43

苹果黄瓜汁——整肠利尿/43



清热利尿：毒素排出去，身体瘦下来

葡萄芋茎梨汁——化痰祛湿，益脾胃/45

西红柿柠檬果汁——抗氧化功能能防癌/45

马铃薯胡萝卜汁——通气利尿，减肥/46

苹果西芹柠檬汁——带走身体的脂肪/47

芒果柠檬汁——加快排毒速度/48

香蕉苹果汁——体内毒素留不住/48

芒果茭白牛奶——去热止渴利尿/49

柠檬柳橙瓜汁——利尿，缓解肾病/49

桂圆枸杞枣汁——抑制癌细胞生长/51

柿子胡萝卜汁——清热止渴，凉血止血/51

苹果大头菜汁——清热利尿全身轻/52

清爽柳橙蜜汁——清清爽爽不憋尿/53



CONTENTS



菠萝果菜汁——改善便秘，消除疲劳/54

卷心菜芒果蜜汁——缓解胃溃疡、肾脏病/54

葡萄大头菜梨子汁——改善面部浮肿/55

紫苏菠萝酸蜜汁——润畅肠道，美容滋补/55

梨子鲜藕香瓜汁——润肺通便，清热排毒/57

大白菜糙米汁——通利肠胃，清热解毒/57

排毒有妙招：排毒原来真的很简单

苹果油菜汁——排毒养颜有特效/58

苹果白菜柠檬汁——瘦得健康有活力/59

柠檬葡萄柚汁——排尽毒素，自然瘦得健康/60

木瓜香蕉牛奶——让你睡到自然瘦/60

西红柿芒果柚汁——让你恢复旺盛精力/61

草莓果菜汁——养颜排毒，安稳睡眠/61

桑葚青梅杨桃汁——消化好排毒自然快/63

山药菠萝枸杞汁——提高免疫力，降低胆固醇/63

葡萄生菜梨子汁——睡眠中安静排毒/64

五色蔬菜汁——排尽毒素不长斑/65

卷心菜蜜瓜汁——通便利尿，清热解燥/66

草莓芹菜果汁——消除暑热和烦躁/67



第二章 纤体——消脂瘦身蔬果汁

消脂瘦身：让脂肪没有藏身之处

草莓柳橙汁——抗衰老，使体态健美/71

草莓蜜桃菠萝汁——防治便秘，健胃健体/71

蜂蜜枇杷果汁——消脂润肤美白/72

麦片木瓜奶昔——消脂养颜，抗癌防癌/73

草莓柳橙蜜汁——美白消脂，润肤丰胸/74

黄瓜水果汁——苗条身材不怕胖/74

西红柿牛奶蜜——瘦身美容的最佳选择/75

苹果柠檬汁——降低过旺的食欲不发胖/75

凤柳蛋黄蜜汁——利尿降血压助消化/77

酸甜菠萝果汁——和脂肪说再见/77

防止水肿：摆脱水肿的困扰

苹果西芹芦笋汁——护肝养肾治肿瘤/78

西红柿优酪乳——帮助肠胃蠕动，代谢体内脂肪/79

凤柳蛋蜜奶——清热解毒消炎/80

木瓜哈密汁——改善便秘和肠胃不适/80

姜香冬瓜蜜露——利尿，消水肿/81

苹果菠萝果汁——降低血压，防止水肿/81

冬瓜苹果蜜汁——清热解暑的消肿圣品/83





木瓜蜂蜜饮——消除肌肤的多余水分/83

香姑葡萄蜜汁——利尿，消除水肿/84

西瓜香蕉蜜汁——强效的利尿作用/85

小黄瓜苹果汁——清理肠道防水肿/86

苹果优酪蜜乳——减肥和降血压/86

西红柿芹菜果汁——清热消食抗癌/87

菠萝芹菜蜜汁——快速排出体内的毒素/87

牛蒡活力饮——治痔疮，增强人体免疫力/89

蔬菜精力汁——燃烧脂肪的理想果汁/89

排毒纤体：展示完美身体曲线

李子蛋蜜奶——瘦身又美容/90

山药苹果优酪乳——消脂丰胸抗衰老/91

黄瓜柠檬果汁——美容纤体，清热解暑/92

葡萄菠萝蜜奶——身体排毒自然瘦/92

葡萄西芹果汁——让你的小腹清清爽爽/93

香瓜苹果蜜汁——想瘦就瘦的秘诀/93

胡萝卜香瓜菜汁——清除体内燥热/95

苹果芹菜梅汁——敛肺止咳，生津止渴/95

萝苹草莓汁——怕胖的人快来喝/96

仙人掌葡芒汁——轻轻松松瘦下来/97

猕猴桃柳橙汁——改善消化不良/98

西红柿蜂蜜汁——呵护你的肝脏/98

