



台湾瘦身果菜汁

《新派活力养生系列丛书》

刘维珍 侯惠津 著

- 天然蔬果 饮食时尚
- 汤汤水水 喝出美丽
- 茶饮养生 事半功倍
- 药膳食补 养生秘笈



◎增强免疫力 食疗保健最实惠

世界图书出版公司



R151.1

台湾

瘦身果菜汁

营养师◎侯惠津
食谱作者◎刘维珍



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾瘦身果菜汁 / 刘维珍, 侯惠津著. - 广州: 广东世界图书出版公司, 2004.1

(新派活力养生系列)

ISBN 7-5062-6278-9

I. 台…

II. ①刘… ②侯…

III. 汤菜 - 菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125073 号

本书中文简体字版由台湾生活品味文化传播有限公司授权广东世界图书出版公司在大陆地区独家出版、发行。版权所有, 翻印必究。

台湾瘦身果菜汁

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 020-84459539

http: //www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

版 次: 2006 年 7 月第 2 版 2006 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1 092mm 1/16

印 张: 5

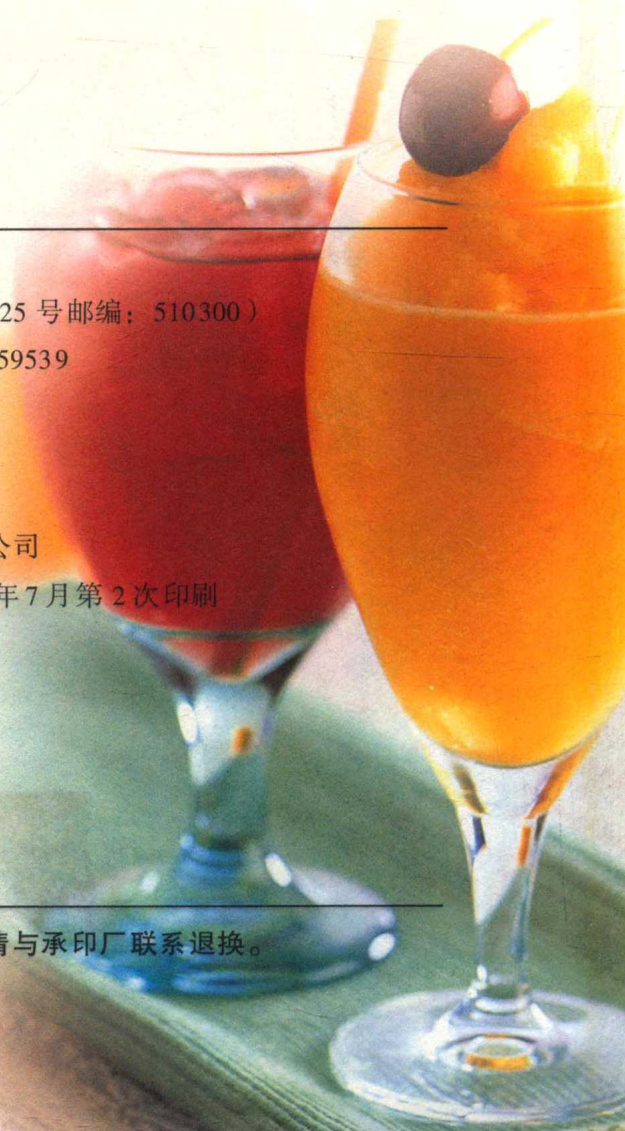
ISBN 7-5062-6278-9 / TS · 0013

版权贸易合同登记号: 19-2003-491

出版社注册号: 粤 014

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



目录

- 5 序
- 6 喝出窈窕与美丽

9 鲜果汁篇

- 10 苹果
 - 11 苹果豆奶 (润泽肌肤、让皮肤水嫩)
 - 11 苹果苦瓜汁 (美白降火、去除痘痘)
 - 12 番茄苹果汁 (活化肤质、红润气色)
 - 12 苹果芒果冰沙 (美白去斑、挥别脸上油光)
- 13 菠萝
 - 14 菠萝雪泥 (淡化斑点、帮助消化)
- 15 草莓
 - 16 草莓清饮 (去除恼人斑点)
 - 16 草莓牛奶 (告别粗糙、光泽肌肤)
 - 16 草莓冰沙 (利尿消肿、保持窈窕身材)
- 17 葡萄
 - 18 葡萄沙瓦 (活颜舒体、调整机能)
 - 18 葡萄橙香汁 (促进代谢、养颜嫩肤)
 - 19 葡萄冰沙 (补充铁质、红润肤色)
 - 19 葡萄酸奶 (润肠排毒、嫩白窈窕)
- 20 柳橙
 - 21 橙汁牛奶 (营养丰富、维持肌肤代谢)
 - 21 柠橙凉饮 (抑制黑色素、美白肌肤)
 - 21 橙奶香草冰淇淋 (清凉香甜、退火养颜)
- 22 奇异果
 - 23 奇异果菠萝汁 (促进消化、消脂美肤)
 - 23 奇异果葡萄柚汁 (强化体质、改善肤色)
 - 23 奇异果蔬果汁 (整肠美肤、抗衰老)
- 24 葡萄柚
 - 25 葡萄柚汁 (低卡多C、健美效果一级棒)
 - 25 葡萄柚番茄汁 (强健血管、增加免疫力)
 - 26 葡萄柚沙瓦 (加速净颜美白)
 - 26 紫绿双饮 (帮助铁质吸收)

- 27 芒果
 - 28 芒果香瓜奶 (修复皮肤弹性)
 - 28 芒果酸奶 (促进肠胃蠕动)
 - 29 芒果番石榴柠檬汁 (促进胶原生成)
 - 29 芒果冰沙 (助消化、清肠胃)
- 30 荔枝
 - 31 荔枝清饮 (补充肌肤水分)
 - 31 荔枝石榴汁 (增进肌肤柔嫩度)
 - 32 荔枝果冻 (滋补元气、消暑解渴)
 - 32 荔枝冰沙 (清爽一夏、滋润肌肤)
- 33 梨
 - 34 清爽梨果汁 (补给水分、让肌肤水嫩)
 - 34 养乐多梨汁 (促进代谢、让脸蛋水透光泽)
 - 35 脆梨香蕉牛奶 (修复疲劳、补充体力)
 - 35 脆梨雪泥 (消除燥气、清爽精神)
- 36 酪梨
 - 37 酪梨香瓜汁 (滋补元气、维护肤质)
 - 37 酪梨苹果清饮 (活力百分百、防老保青春)
 - 37 酪梨酸奶 (清理肠胃、润泽皮肤)
- 38 木瓜
 - 39 木瓜清爽汁 (帮助消化、抗衰老)
 - 39 木瓜柳橙牛奶 (强化钙质吸收)
 - 39 木瓜菠萝柠檬汁 (去脂解腻、分解肉类)
- 40 香瓜
 - 41 香瓜凉饮 (清凉解渴、帮助消化)
 - 41 香瓜豆奶 (整肠助代谢、润泽肌肤)
 - 42 香瓜芹菜蛋蜜汁 (促进代谢、赶走浮肿)
 - 42 香瓜冰沙 (活化肠胃、白皙肌肤)
- 43 西瓜
 - 44 西瓜草莓汁 (润肤美白、清肠瘦身)
 - 44 西瓜水梨双饮 (改善浮肿、苗条身材)
 - 44 西瓜酸奶 (利尿排毒、光泽肤色)



Contents



45 果 菜 汁 篇

- 46 番茄
- 47 番茄柠檬汁 (抗氧化、常保青春)
- 47 番茄酸奶 (调整肠道、重现轻盈身材)
- 47 番茄芒果冰沙 (细嫩肌肤、去除小细纹)
- 48 番茄芒果酸奶 (消灭自由基、促进代谢)
- 48 番茄瘦身汁 (促进新陈代谢、润泽肌肤)
- 49 胡萝卜
- 50 青红派对 (滋润眼睛、防止皱纹)
- 50 胡萝卜菠萝汁 (细致肌肤)
- 51 胡萝卜蜜汁 (润泽肌肤、清整肠胃)
- 51 胡萝卜番石榴汁 (抵抗老化、延续活力)
- 51 胡萝卜石榴汁 (补血养颜、治疗便秘)
- 52 小黄瓜
- 53 黄瓜凉饮 (清热利水、消除脂肪)
- 53 香香黄瓜汁 (排毒美白、淡化斑点)
- 54 黄瓜牛奶 (增进代谢、紧致皮肤)
- 54 青色年华 (消除浮肿、白皙肤色)
- 55 芹菜
- 56 芹菜卷心菜果汁 (消除疲劳、活化肌肤)
- 56 芹菜樱桃汁 (提振精神、补血养颜)
- 56 芹菜菠萝双饮 (缓和晒后皮肤、改善便秘)
- 57 芦荟
- 58 清爽芦荟汁 (排除毒素、窈窕瘦身)
- 58 柳橙卷心菜芦荟汁 (嫩白养颜、红润肤色)
- 58 芦荟西瓜汁 (滋补水分、美白容颜)
- 59 菠菜
- 60 菠菜果果汁 (补充体力、促进代谢)
- 60 菠菜芒果汁 (预防皮肤粗糙、滋润肌肤)
- 61 菠菜番茄汁 (增加抵抗力、护肤美目)
- 61 菠菜苹果冰沙 (消除眼睛疲劳、补充铁质)
- 62 芦笋
- 63 芦笋柳橙汁 (强化免疫机能、健美舒颜)
- 63 芦笋番茄牛奶 (去脂瘦身、净颜爽肤)
- 63 芦笋香瓜汁 (利尿消肿、消解火气)

64 水 果 醋 篇

- 65 少女情怀 (酸甜滋味、控制热量)
- 65 梅香醋汁 (甩开脂肪、轻松塑身)
- 66 蔬果醋汁 (柔软筋骨、水嫩肌肤)
- 66 纤体果醋 (排出毒素、体内环保)
- 67 紫色浪漫 (稳定精神、帮助入眠)
- 67 红色心情 (活化免疫机能、永保青春)
- 67 夏日迷恋 (富含纤维素、苗条身材)
- 68 酸甜思念 (让你拥有红润的好脸色)
- 68 柳橙百香果蛋蜜汁 (酸甜美味、营养好喝)
- 68 葡萄柚苏打 (促进肠胃机能、分解脂肪)

69 酸 奶 篇

- 70 奇异果酸奶 (美白嫩肤、防止黑斑)
- 70 柠檬酸奶 (美白去斑、消除疲劳)
- 71 草莓酸奶 (润肤美颜、畅通肠胃)
- 71 西瓜酸奶 (滋润肌肤、活化机能)
- 71 葡萄柚酸奶 (增加肠内益菌、促进代谢)
- 72 双色酸奶 (防止脂肪囤积、充沛精力)
- 72 果菜综合酸奶 (清凉退火、排除毒素)

73 果 茶 · 水 果 酒 篇

- 74 苹果果茶 (改善粗糙皮肤、促进消化)
- 74 樱桃绿茶 (补充铁质、消除体内宿便)
- 75 梦幻思念 (消炎止斑、益气养血)
- 75 金色年华 (增进代谢、防止脂肪囤积)
- 76 香苹淡酒 (红润脸色、促进血液循环)
- 76 荔枝鸡尾酒 (去除暗沉色斑、生津益血)
- 77 陶醉酸相思 (消除疲劳、帮助睡眠)
- 77 柳橙美酒 (促进新陈代谢、美颜活肤)
- 78 附录：低脂美味的瘦身餐
- 79 水果拼盘凉面 (健美身材、留住青春)
- 79 苹果西芹沙拉 (整肠利胃、促进消化)
- 80 鲜果酸奶沙拉 (美肤瘦身、青春活力)
- 80 芽菜彩丝卷 (排毒清肠、促进代谢)

R151.1

台湾

瘦身果菜汁

营养师◎侯惠津
食谱作者◎刘维珍



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

台湾瘦身果菜汁 / 刘维珍, 侯惠津著. - 广州: 广东世界图书出版公司, 2004.1

(新派活力养生系列)

ISBN 7-5062-6278-9

I. 台…

II. ①刘… ②侯…

III. 汤菜 - 菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125073 号

本书中文简体字版由台湾生活品味文化传播有限公司授权广东世界图书出版公司在大陆地区独家出版、发行。版权所有, 翻印必究。

台湾瘦身果菜汁

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 020-84459539

http: //www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

版 次: 2006 年 7 月第 2 版 2006 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1 092mm 1/16

印 张: 5

ISBN 7-5062-6278-9 / TS · 0013

版权贸易合同登记号: 19-2003-491

出版社注册号: 粤 014

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



目录

- 5 序
- 6 喝出窈窕与美丽

9 鲜果汁篇

- 10 苹果
 - 11 苹果豆奶 (润泽肌肤、让皮肤水嫩)
 - 11 苹果苦瓜汁 (美白降火、去除痘痘)
 - 12 番茄苹果汁 (活化肤质、红润气色)
 - 12 苹果芒果冰沙 (美白去斑、挥别脸上油光)
- 13 菠萝
 - 14 菠萝雪泥 (淡化斑点、帮助消化)
- 15 草莓
 - 16 草莓清饮 (去除恼人斑点)
 - 16 草莓牛奶 (告别粗糙、光泽肌肤)
 - 16 草莓冰沙 (利尿消肿、保持窈窕身材)
- 17 葡萄
 - 18 葡萄沙瓦 (活颜舒体、调整机能)
 - 18 葡萄橙香汁 (促进代谢、养颜嫩肤)
 - 19 葡萄冰沙 (补充铁质、红润肤色)
 - 19 葡萄酸奶 (润肠排毒、嫩白窈窕)
- 20 柳橙
 - 21 橙汁牛奶 (营养丰富、维持肌肤代谢)
 - 21 柠橙凉饮 (抑制黑色素、美白肌肤)
 - 21 橙奶香草冰淇淋 (清凉香甜、退火养颜)
- 22 奇异果
 - 23 奇异果菠萝汁 (促进消化、消脂美肤)
 - 23 奇异果葡萄柚汁 (强化体质、改善肤色)
 - 23 奇异果蔬果汁 (整肠美肤、抗衰老)
- 24 葡萄柚
 - 25 葡萄柚汁 (低卡多C、健美效果一级棒)
 - 25 葡萄柚番茄汁 (强健血管、增加免疫力)
 - 26 葡萄柚沙瓦 (加速净颜美白)
 - 26 紫绿双饮 (帮助铁质吸收)

- 27 芒果
 - 28 芒果香瓜奶 (修复皮肤弹性)
 - 28 芒果酸奶 (促进肠胃蠕动)
 - 29 芒果番石榴柠檬汁 (促进胶原生成)
 - 29 芒果冰沙 (助消化、清肠胃)
- 30 荔枝
 - 31 荔枝清饮 (补充肌肤水分)
 - 31 荔枝石榴汁 (增进肌肤柔嫩度)
 - 32 荔枝果冻 (滋补元气、消暑解渴)
 - 32 荔枝冰沙 (清爽一夏、滋润肌肤)
- 33 梨
 - 34 清爽梨果汁 (补给水分、让肌肤水嫩)
 - 34 养乐多梨汁 (促进代谢、让脸蛋水透光泽)
 - 35 脆梨香蕉牛奶 (修复疲劳、补充体力)
 - 35 脆梨雪泥 (消除燥气、清爽精神)
- 36 酪梨
 - 37 酪梨香瓜汁 (滋补元气、维护肤质)
 - 37 酪梨苹果清饮 (活力百分百、防老保青春)
 - 37 酪梨酸奶 (清理肠胃、润泽皮肤)
- 38 木瓜
 - 39 木瓜清爽汁 (帮助消化、抗衰老)
 - 39 木瓜柳橙牛奶 (强化钙质吸收)
 - 39 木瓜菠萝柠檬汁 (去脂解腻、分解肉类)
- 40 香瓜
 - 41 香瓜凉饮 (清凉解渴、帮助消化)
 - 41 香瓜豆奶 (整肠助代谢、润泽肌肤)
 - 42 香瓜芹菜蛋蜜汁 (促进代谢、赶走浮肿)
 - 42 香瓜冰沙 (活化肠胃、白皙肌肤)
- 43 西瓜
 - 44 西瓜草莓汁 (润肤美白、清肠瘦身)
 - 44 西瓜水梨双饮 (改善浮肿、苗条身材)
 - 44 西瓜酸奶 (利尿排毒、光泽肤色)



Contents



45 果 菜 汁 篇

- 46 番茄
- 47 番茄柠檬汁 (抗氧化、常保青春)
- 47 番茄酸奶 (调整肠道、重现轻盈身材)
- 47 番茄芒果冰沙 (细嫩肌肤、去除小细纹)
- 48 番茄芒果酸奶 (消灭自由基、促进代谢)
- 48 番茄瘦身汁 (促进新陈代谢、润泽肌肤)
- 49 胡萝卜
- 50 青红派对 (滋润眼睛、防止皱纹)
- 50 胡萝卜菠萝汁 (细致肌肤)
- 51 胡萝卜蜜汁 (润泽肌肤、清整肠胃)
- 51 胡萝卜番石榴汁 (抵抗老化、延续活力)
- 51 胡萝卜石榴汁 (补血养颜、治疗便秘)
- 52 小黄瓜
- 53 黄瓜凉饮 (清热利水、消除脂肪)
- 53 香香黄瓜汁 (排毒美白、淡化斑点)
- 54 黄瓜牛奶 (增进代谢、紧致皮肤)
- 54 青色年华 (消除浮肿、白皙肤色)
- 55 芹菜
- 56 芹菜卷心菜果汁 (消除疲劳、活化肌肤)
- 56 芹菜樱桃汁 (提振精神、补血养颜)
- 56 芹菜菠萝双饮 (缓和晒后皮肤、改善便秘)
- 57 芦荟
- 58 清爽芦荟汁 (排除毒素、窈窕瘦身)
- 58 柳橙卷心菜芦荟汁 (嫩白养颜、红润肤色)
- 58 芦荟西瓜汁 (滋补水分、美白容颜)
- 59 菠菜
- 60 菠菜果果汁 (补充体力、促进代谢)
- 60 菠菜芒果汁 (预防皮肤粗糙、滋润肌肤)
- 61 菠菜番茄汁 (增加抵抗力、护肤美目)
- 61 菠菜苹果冰沙 (消除眼睛疲劳、补充铁质)
- 62 芦笋
- 63 芦笋柳橙汁 (强化免疫机能、健美舒颜)
- 63 芦笋番茄牛奶 (去脂瘦身、净颜爽肤)
- 63 芦笋香瓜汁 (利尿消肿、消解火气)

64 水 果 醋 篇

- 65 少女情怀 (酸甜滋味、控制热量)
- 65 梅香醋汁 (甩开脂肪、轻松塑身)
- 66 蔬果醋汁 (柔软筋骨、水嫩肌肤)
- 66 纤体果醋 (排出毒素、体内环保)
- 67 紫色浪漫 (稳定精神、帮助入眠)
- 67 红色心情 (活化免疫机能、永保青春)
- 67 夏日迷恋 (富含纤维素、苗条身材)
- 68 酸甜思念 (让你拥有红润的好脸色)
- 68 柳橙百香果蛋蜜汁 (酸甜美味、营养好喝)
- 68 葡萄柚苏打 (促进肠胃机能、分解脂肪)

69 酸 奶 篇

- 70 奇异果酸奶 (美白嫩肤、防止黑斑)
- 70 柠檬酸奶 (美白去斑、消除疲劳)
- 71 草莓酸奶 (润肤美颜、畅通肠胃)
- 71 西瓜酸奶 (滋润肌肤、活化机能)
- 71 葡萄柚酸奶 (增加肠内益菌、促进代谢)
- 72 双色酸奶 (防止脂肪囤积、充沛精力)
- 72 果菜综合酸奶 (清凉退火、排除毒素)

73 果 茶 · 水 果 酒 篇

- 74 苹果果茶 (改善粗糙皮肤、促进消化)
- 74 樱桃绿茶 (补充铁质、消除体内宿便)
- 75 梦幻思念 (消炎止斑、益气养血)
- 75 金色年华 (增进代谢、防止脂肪囤积)
- 76 香苹淡酒 (红润脸色、促进血液循环)
- 76 荔枝鸡尾酒 (去除暗沉色斑、生津益血)
- 77 陶醉酸相思 (消除疲劳、帮助睡眠)
- 77 柳橙美酒 (促进新陈代谢、美颜活肤)
- 78 附录：低脂美味的瘦身餐
- 79 水果拼盘凉面 (健美身材、留住青春)
- 79 苹果西芹沙拉 (整肠利胃、促进消化)
- 80 鲜果酸奶沙拉 (美肤瘦身、青春活力)
- 80 芽菜彩丝卷 (排毒清肠、促进代谢)

“如何拥有纤瘦的身材？”“怎样才能变得更美？”这大概是所有女生都渴望知道的，如果利用水果就可以瘦身兼美颜，保持美丽窈窕就不再是件苦差事了吧！

四季的水果种类繁多，大部分的水果热量都不高，又含有极为丰富的维生素、矿物质及水分等，对于想要维持好身段、打造粉嫩肌肤的人，自然是相当理想的选择。而水果除了可以直接食用之外，用来制作果汁或冰品也不错，就像配对游戏一样，单种水果可打成纯果汁，多种水果可调制复合果汁，搭配蔬菜搅打则成了果菜汁，还可以添加牛奶、醋或酸奶，口味千变万化！

这本书介绍了多种适合制作果菜汁的蔬菜和水果，在“鲜果汁”、“果菜汁”、“水果醋”、“酸奶”及“果茶、水果酒”五大单元里，示范了99道水果饮品。如此丰富的选择，当作减肥时期的点心是最适合不过了！此外，书中还介绍了数道清爽可口的瘦身餐，让您轻松地与果菜汁一同搭配食用。另外，书中每道果汁都标示有热量，方便对照，让追求窈窕的你，清楚掌握每一道食材的热量。

自己动手做果汁，除了卫生、纯度可保证之外，最棒的是，自己就能控制热量摄取。平常多喝天然果汁，想拥有水当当的容颜、匀称的身材就绝非梦想！



喝出窈窕与美丽



“如何保持青春美丽？”“怎样才能瘦下来？”是所有女人关心的话题。但是你知道吗？不用吃代餐，不必花钱买保养品，一样可以瘦得健康又漂亮！建议你试着走进厨房，做一杯果菜汁来喝吧！

轻松喝出美丽肌肤

◎彻底美白：

能帮助美白肌肤的最重要因子就是维生素C，它还能淡化脸上的小斑点，如果你希望自己看起来白净细致，就要多喝柠檬汁、橙汁这类酸味的果汁，番石榴、奇异果、草莓、番茄等也含有大量的维生素C，能帮助你告别“小花脸”哦！

◎滋养娇嫩肌肤：

喝综合果汁能同时摄取丰富的蛋白素，维生素C、B₂、D等营养成分，有助于加强体内新陈代谢。长期饮用可使皮肤显得白嫩且富弹性；加上喝果汁能补充大量的液体，给肌肤足够的水分，自然就能柔柔嫩嫩，看起来水当当了！

◎痘痘不再来：

果菜汁含有大量的纤维素，能使排便更顺畅，让肌肤代谢正常，因为油脂分泌旺盛而冒出的痘痘就会减少！除了内服之外，外部的保养工作也很重要，多洗脸、保持脸部的清爽，就可以愉快地跟痘痘说Bye Bye！

◎蔬果渣渣做美容：

滤掉的蔬果果渣、或是不能食用的果皮性质温和，有很高的营养价值，如果丢弃不用，实在是可惜。若是拿来敷脸，就能成为天然的皮肤保养品呢！像西瓜皮就具有镇静消肿的效果，夏日日晒后使用瓜皮敷脸，能缓和红肿，还能美白，请你不妨一试！

多喝果汁 窈窕瘦身

天然蔬果打制成的果汁，具有低热量、不含任何脂肪的特点，作为怕胖美眉们解馋或补充营养的饮料是最适合不过了！

◎营养丰富保健康

人体一天要摄取多种蔬菜水果，才能获得充足的维生素及矿物质，而很多蔬菜水果又会因为高温烹调使营养流失，但生吃时的生涩味道又让许多人敬而远之，那么做成果菜汁来喝是最好的食用方式了！蔬果单品打成果汁饮用，具有容易吸收的特点；而混合搅打的蔬果汁，则可一次摄取丰富的维生素，吃进足够的营养素，让你健康活力一整天。

◎高纤助消化

容易发胖的人多半都有消化不良或便秘的问题，只要多多摄取含有大量纤维素的蔬果，就能改善这恼人的症状喔！而最简便快速的方式就是多喝蔬果汁，其实所有的新鲜果菜汁都有帮助排便、促进消化的功效，身体的新陈代谢功能活跃，体内就不会堆积废物，自然就体态轻盈、容光焕发。

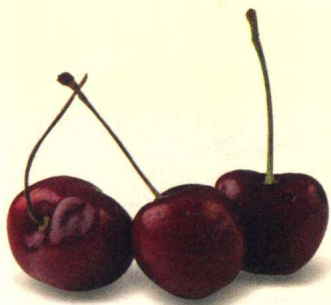
◎去脂瘦身效果佳

蔬果汁中的营养包含丰富的维生素、纤维素及糖类，但却不含脂肪，对于维持身材自然就有很棒的效果啰。再加上果汁能有效赶走脂肪，达到去脂解腻的目的，对于想再瘦一点的人，也有不错的功效。



饮用果菜汁的最佳时机

想要变瘦变漂亮，该吃什么？怎么吃？除了每天饮用一至两杯果菜汁外，日常饮食搭配合宜，能让你瘦得更均匀！



◎搭配每日三餐饮用

晨起

早上起床喝一杯营养的蔬果汁，可帮助夜间休息的肠胃加速蠕动，排除体内多余废物，精神自然清爽。即使只喝果汁当早餐，营养也足够！

餐前

用餐前来杯果菜汁吧！吃饭之前先喝果菜汁，可以增加饱足感，接下来再食用饭菜很容易就能减量，轻轻松松便能控制热量。

饭后

吃完正餐半小时后再饮用果菜汁具有解油腻、助消化的效果，尤其吃完火锅或是鸡鸭鱼肉的大餐后，饮杯爽口的果菜汁，不但可使胃口清新，还能带走胃肠中多余的油分，减少体内累积多余油脂的机会！

◎改变饮食习惯有效瘦身

如果你想瘦得更彻底、更匀称漂亮，除了饮用自制的果菜汁，在平常的餐点上也得下一番功夫才行。首先需从改变饮食习惯做起，才能健康有效地进行瘦身，避免高油分、多糖、高脂及添加太多调味料的食物，并尽量选择烹调单纯的菜式，例如只加少许调味的蔬果沙拉、水煮蔬菜或是清蒸的鱼肉，不但低热量、低油，还保留了完整的营养。

慢慢从饮食调整，一段时间下来，你会发现不但体重变轻了，全身更具有活力，皮肤也会跟着细嫩起来喔！

窈窕健身操

正确的饮食加上适度的运动是瘦身要诀，以下介绍几种简单的运动及体操，请你跟着我们来动一动吧！

瘦腰部

1. 站立，双手叉腰，眼看前方，头部、腰部向左扭动至极限，停留约10秒，再换边以同样方法运动，各做30次。
2. 毛巾操：拿一条超过肩宽的毛巾，双手紧握毛巾两端将毛巾拉直，分别向左及向右作弯腰动作，再从左到右绕一圈做伸展操。

瘦大腿

大腿与上半身呈90°的半蹲姿势，并将整个背部靠在墙壁上，紧贴着墙再慢慢蹲下，一开始至少维持2分钟，习惯后可渐渐加长时间，可有效消除腿部赘肉。

瘦臀部

站立在桌前，两脚打开与肩同宽，脚掌着地。手轻放在桌边，一腿往后上方抬高，停留5~8秒，再慢慢放下，接下来再换另一腿做，两腿各做10次即可。

瘦小腹

身体站直，左手扶着墙壁，右手拉着右脚踝，向后伸展，停留约5秒，再换边做即可。



除了简易的体操活动外，平常也可做些轻量的运动，有助热量的消耗；平常多爬楼梯，少坐电梯，可以锻炼腿部肌肉、美化线条；饭后休息一下，进行半小时的散步，可预防小腹的发生；利用看电视时摇摇呼拉圈，这些都是随时随地就可完成的运动，每周只要进行3次超过30分钟以上的运动，就可以帮助你瘦得更快。

果汁制作新手入门

路边贩卖的果菜汁的质量，实在令人担忧；而市面上标榜鲜纯、含天然颗粒的果汁饮品越来越多，这些果菜汁经过杀菌后，卫生固然多一层保障，但是为了保存及口味缘故，难免还是会加入其他添加物。自制果菜汁的最大好处就是新鲜度毋庸置疑，绝对天然原味，还可以视个人喜爱，决定添加糖分的多少，不怕喝进一肚子的糖水跟热量喔！



◎妥善准备，健康加倍

制作果菜汁之前的清洗不可马虎！像卷心菜或菠菜等可直接放入果菜机搅打的食材，一定要先清洗干净，以去除可能残留的农药或脏污。

另外水果的果皮都是最营养的部分，为了能摄取到精华，最好尽可能连皮一块搅打，事前别忘了好好清洗一番。即使要去皮，也要削薄一点，避免把果肉也削掉了。

◎第一时间，掌握鲜美

新鲜果菜汁含有的丰富维生素随着温度升高及放置时间的增长，营养会慢慢流失，因此打好果菜汁后，至多在半小时内就要饮用完毕；即使不马上喝，也要放进冰箱冷藏。要注意的是，喝果菜汁切忌牛饮，要一口一口慢慢地喝，营养才容易被充分吸收。

◎时令蔬果乃最佳选择

虽然现在一年四季想吃到各式蔬果都不成问题，但是当季的蔬果却能因应时令提供人体在不同季节所需的活力来源。其营养价值高，加上价格较便宜，实在适合多多利用。

处理有一套 健康美味升级

柠檬

提到维生素C，就想到柠檬，但是柠檬的酸度高，不像其他水果可以直接食用，但是柠檬的特有酸香滋味使用在烹调上可达到增味之效。调配果汁或果茶时，利用柠檬汁，可增添风味，又能摄取到维生素C；制作果菜汁时，柠檬汁还能中和去掉蔬菜特有的生涩味道，在果菜汁调味上妙用多多。



莱姆

莱姆又叫做甜柠檬，外表就和柠檬一样，只是表皮呈黄色。莱姆汁味道尝起来比柠檬汁清淡，带点微微的酸味，最常使用在调酒中，以增加香气，用于调制果菜汁，可让果菜汁的甜味缓和些，不至于太腻口。

糖

想让果菜汁滋味变得更甜蜜，糖分的巧妙运用很重要。冰糖、果糖及蜂蜜在制作果菜汁时都可以增加甜味，但仍有点差异。冰糖带有一股清甜的味道，冲泡水果茶或果汁时宜使用易溶解的小颗粒冰糖；而果糖滋味温和清爽，极易溶于水，用在饮品的调味上相当方便，其最大特色是只需较少的用量，就能达到和其他糖类相同的甜度；蜂蜜气味芳香，且由于是单醣，食用之后很容易被人体的吸收转化为肝醣，对怕胖一族是很好的选择。

鲜奶

适度加点鲜奶到果菜汁中，可增添果菜汁的香醇口感，使有特殊味道的水果如木瓜等的味道变得温和、更容易入口，也补充了果菜汁中的钙质成分。想要维持窈窕身段，可选用低脂鲜奶，让你既能喝到营养美味，又不必担心热量过多。

鲜果汁篇

Fruit Juice

美

丽

健康水果妹



单一材料也能做成好喝的饮品，数种混合又是另一番滋味，还能做成冰沙、果冻等，什么东西这样好用？那就是一年四季都能吃到的水果。

以水果做成的饮品，不但变化多，而且各成风味：

- ◎ 单一种水果做成的纯果汁，喝得到天然原味；多种水果混打的果汁，除了能品尝多层次的丰富口味，还能摄取到不同种类水果的营养。
- ◎ 水果冰可参考两种做法，一种是粒粒分明看得到小碎冰的冰沙，其冰粒中饱含水果酸甜的滋味；另一种是打成香浓的冰泥状，口感柔柔绵绵的，吃起来格外冰凉透心。
- ◎ 加了牛奶或豆奶等奶类制品的果汁，可让果汁味道更添醇美，营养成分更完整。搅打时不加任何水分，制作好的果汁会更浓更纯！

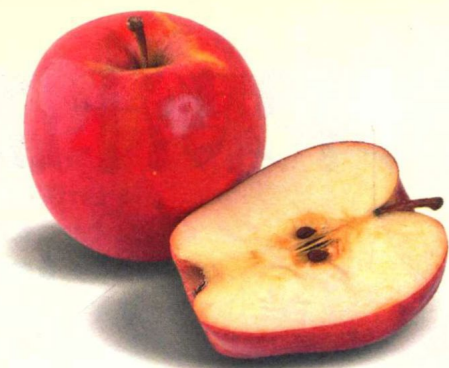
在种类的选择上，可选择当季盛产的几种水果一同制作，但要注意，不同质地的水果处理各有诀窍。果肉较硬实的如苹果或梨，可用分离式的榨汁机来榨汁；而较松软的水果，则切成小丁，直接放入果汁机中搅打，之后再与其他水果汁或牛奶混合均匀即可。

多喝果汁饮品能补充水分及丰富的维生素和纤维素，有益于美颜养肤及肠胃的保养，是制造天然美女的最佳法宝。



苹果

Apple



地球上第一棵长出苹果的树，是在哈萨克被发现的，距今已经数千年前了。在公元300年前，古希腊也有数种苹果被发现的纪录，证明那时古罗马人已经种植并喜爱苹果这种水果。

苹果不但味道酸中带甜，而且极具营养价值，英谚有云：“每天一个苹果，帮你远离医生。”正说明了苹果对健康的好处。苹果富含维生素、纤维素、单宁酸、铁质及磷，可以补血、益脑、保护胃肠、治疗腹泻。研究也显示，苹果能降低心脏病的发生率，还能对抗癌细胞。

此外，苹果还含有果糖、多种有机酸及果胶，苹果的果胶属于水溶性纤维，不但能有效降低胆固醇，更可产生饱食感，促进脂肪排出体外，是女性节食、瘦身的最佳利器；而苹果中的镁，更有滋润肌肤、美化皮肤的作用，多吃苹果自然能成为皮肤水当当的亮丽佳人。

另外具有整肠作用的胶原，大多存在于苹果外皮部分，若果汁机有强力刀片或转速快的设计，最好能保留外皮一块处理。若需要削皮也尽量小心地削去一层薄薄的皮，接近果皮的果肉不但营养成分高，滋味也更香甜。

营养丰富助消化 整肠瘦身美肤质



营养成分 例：青苹果1个130克

蛋白质	脂肪	糖类	热量	膳食纤维
0.4克	0.3克	15.9克	61卡	1.8克

注：1卡=4.184焦。



苹果豆奶

热量 227 卡 膳食纤维 2.51 克

【润泽肌肤、让皮肤水嫩】

材料

苹果 1 个，豆奶 300 毫升。

做法

- 1 将苹果洗净、去皮、切小块，放入果汁机中。
- 2 加入豆奶搅打均匀，倒入杯中即可。



苹果苦瓜汁

热量 145 卡 膳食纤维 6.0 克

【美白降火、去除痘痘】

材料

苹果、橙各 1 个，苦瓜 1/8 个，蜂蜜 1 小匙，水、冰块各适量。

做法

- 1 将苹果和橙均洗净、去皮、切小丁；将苦瓜洗净，去籽及膜，切小丁。
- 2 把全部材料放入果汁机中搅打均匀，倒入杯中即可。

番茄苹果汁

热量 100 卡

膳食纤维 4.3 克

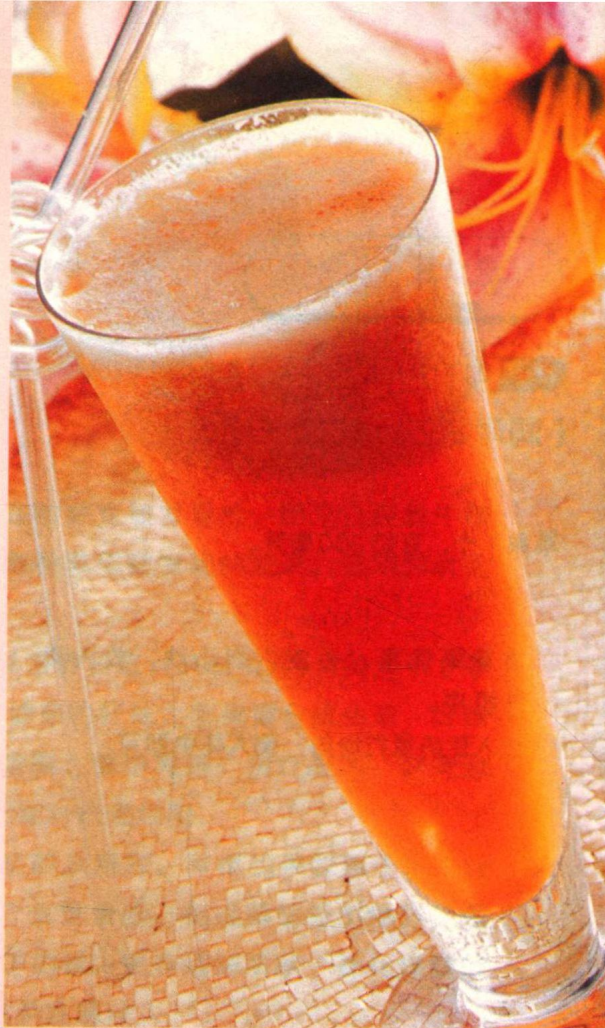
【活化肤质、红润气色】

材料

苹果 1/2 个，番茄 2 个，柠檬 1/4 个，芹菜 100 克，冷开水 50 毫升。

做法

- 1 将番茄、苹果、芹菜均洗净后去皮，切小丁；柠檬挤汁备用。
- 2 将全部材料放入果汁机搅打均匀，最后加入柠檬汁及水打匀，倒入杯中即可。



苹果芒果冰沙

热量 181 卡

膳食纤维 4.2 克

【美白去斑、挥别脸上油光】

材料

苹果、芒果各 1 个，冷开水、冰块各适量。

做法

- 1 苹果、芒果均洗净，去皮及籽，切小块，放入冰箱冰冻 1 个小时，取出。
- 2 全部材料放入果汁机中打匀成冰沙状，倒入杯中即可。