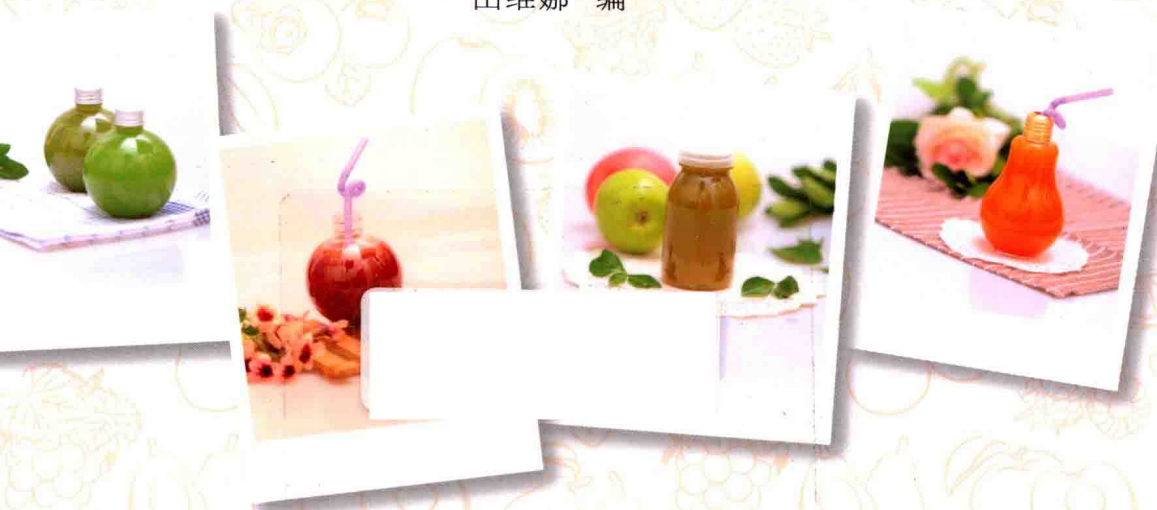


RANG NI NIANQING SHISUI DE QINGSHI SHUGUOZH

让你年轻十岁的 轻食蔬果汁

田维娜 编



每天健康一小杯!



中国纺织出版社

RANG NI NIANQING SHISUI DE QINGSHI SHUGUOZH



让你年轻十岁的

轻食蔬果汁

田维娜 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让你年轻十岁的轻食蔬果汁 / 田维娜编. —北京:
中国纺织出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5180-3142-9

I. ①让… II. ①田… III. ①蔬菜-饮料-制作②果汁饮料-制作 IV ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 294963 号

责任编辑: 韩婧 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1 / 16 印张: 12

字数: 158 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

前言

1

PART 01

蔬果汁， 畅饮健康生活



维生素缺乏，你的身体在说话

4

如何补充你需要的维生素

5

蔬果汁能给你带来这些改变

6

轻断食为何风靡欧美

7

蔬果汁轻体排毒搭配套餐

8

科学饮用更健康

11

不宜喝蔬果汁人群及禁忌

12

PART 02

你不知道 的蔬果秘密

天然果蔬就是保健良药

16

选对蔬果榨好汁

20

PART 03

美味蔬果汁 制作秘诀

如何选用榨汁机

22

蔬果清洗有妙招

23

常用蔬果保鲜实用技法

25

制作蔬果汁的常用搭配

26

制作蔬果汁的N个窍门

27

PART 04

四季 蔬果汁



春季蔬果汁

30

01 草莓苦瓜彩椒汁

30

02 草莓牛奶果汁

32

03 哈密瓜草莓牛奶汁

33

04 枇杷雪梨汁

34

05 橘子菠萝汁

36

06 柑橘果汁

38

07 柑橘苹果汁

39

08 樱桃芹菜汁

40

09 樱桃番茄汁

42



目录

10 樱桃牛奶汁	43
夏季蔬果汁	44
01 西瓜苹果汁	44
02 清爽西瓜汁	46
03 西瓜黄瓜汁	47
04 柠檬芹菜香瓜汁	48
05 桃子香瓜汁	50
06 香瓜生菜汁	51
07 哈密瓜木瓜汁	52
08 哈密瓜酸奶	54
09 香蕉哈密瓜奶汁	55
10 香蕉蜜桃牛奶果汁	56
11 蜜桃汁	58
12 西瓜蜜桃蜂蜜汁	59
13 桃子蜂蜜牛奶果汁	60
14 芒果蜜桃汁	61
15 火龙果柠檬芹菜汁	62
16 火龙果汁	64
17 火龙果菠萝汁	65
18 番茄芒果汁	66
19 芒果柚子汁	67



20 猕猴桃西蓝花菠萝汁	68
21 猕猴桃汁	70
22 猕猴桃柳橙酸奶	71
23 荔枝柠檬汁	72
24 香蕉荔枝哈密瓜汁	73
25 菠萝苦瓜猕猴桃汁	74
26 木瓜菠萝汁	76
27 菠萝西瓜汁	77
28 香蕉菠萝汁	78
29 香蕉牛奶汁	80
30 香蕉番茄汁	81
秋季蔬果汁	82
01 胡萝卜梨汁	82
02 雪梨苹果汁	84
03 雪梨汁	85
04 雪梨香瓜生菜汁	86
05 雪梨菠萝汁	87
06 玉米葡萄豆浆	88
07 葡萄圆白菜汁	90
08 黄瓜葡萄香蕉汁	91
09 番茄葡萄苹果饮	92
10 白菜柠檬葡萄汁	93
11 石榴香蕉山楂汁	94
12 葡萄石榴汁	95



13 芒果柚子汁	96
14 苹果葡萄柚汁	98
15 葡萄柚菠萝汁	99
16 番茄山楂蜜汁	100
17 胡萝卜苹果芹菜汁	102
18 莲藕苹果柠檬汁	104
19 苹果橙子汁	105
冬季蔬果汁	106
01 荸荠甘蔗汁	106
02 甘蔗汁	108
03 甘蔗生姜汁	109
04 柿子苹果汁	110
05 柿子胡萝卜汁	112
06 柿子柠檬汁	113
07 木瓜牛奶汁	114
08 木瓜汁	116
09 木瓜柳橙鲜奶汁	117
10 柳橙菠菜柠檬汁	118
11 柳橙汁	120
12 洋葱橙子汁	121
13 胡萝卜橙子汁	122

PART 05

健康调理 蔬果汁



促进消化、改善便秘	124
01 雪梨黄瓜汁	124
02 草莓菠萝葡萄柚汁	126
03 胡萝卜山楂汁	127
04 菠萝油菜汁	128
05 花椰黄瓜汁	129
06 樱桃酸奶	130
07 卷心菜火龙果汁	131
滋润肌肤、美容养颜	132
01 菠萝柠檬汁	132
02 圣女果芒果汁	134
03 西芹菠萝蜜	135
04 哈密瓜芒果牛奶	136
05 彩椒柠檬汁	137



目录

06 木瓜玉米牛奶果汁	138
07 草莓柳橙蜜汁	139
08 草莓哈密瓜菠菜汁	140
09 芹菜苦瓜汁	141
10 草莓香柚黄瓜汁	142
11 柠檬葡萄柚汁	143
女性调理、调节内分泌	145
01 大枣生姜汁	145
02 香瓜胡萝卜芹菜汁	146
03 苹果菠萝老姜汁	147
04 胡萝卜苹果醋汁	148
05 姜枣橘子汁	149
06 胡萝卜菠菜汁	150
07 芒果香蕉牛奶汁	151
08 香蕉橙子汁	152
09 圣女果圆白菜汁	153
10 西芹苹果胡萝卜汁	154
11 生姜苹果汁	155
增强免疫力、改善体质	156
01 西蓝花橙子豆浆汁	156
02 胡萝卜柳橙汁	158
03 苹果猕猴桃汁	159
04 圆白菜蓝莓汁	160
05 菠菜柳橙苹果汁	161
06 苹果胡萝卜菠菜汁	162
07 香蕉菠菜苹果汁	163
调养身体、防癌健体	164
01 番茄红彩椒香蕉汁	164
02 菠萝苹果汁	166
03 番茄胡萝卜汁	167

04 哈密瓜木瓜汁	168
05 苹果苦瓜芦笋汁	169
06 番茄大白菜汁	170
07 西瓜芹菜汁	171
08 圆白菜胡萝卜汁	172
09 番茄西蓝花汁	173
10 橘子苹果汁	174
11 莲藕甜椒苹果汁	175
12 苹果豆浆汁	176
13 番石榴芹菜汁	177
14 洋葱蜂蜜汁	178
15 冬瓜苹果蜜汁	179
缓解压力、提高记忆力	180
01 鲜葡萄蜜汁	180
02 胡萝卜甜菜根汁	182
03 核桃牛奶汁	183
04 苹果胡萝卜蜂蜜饮	184
05 草莓菠萝汁	185
06 鳄梨牛奶汁	186



前言

不想喝平淡无味的白开水？

孩子迷恋上了碳酸饮料？

孩子挑食不吃蔬菜水果？

想要减肥不知道从何开始？

爸妈年纪大了牙不好啃不了水果？

想要远离亚健康？



入手一台榨汁机吧，走进厨房，翻开这本书，一切皆能如愿。

蔬果汁饮料是由优质的新鲜水果和蔬菜经挑选、洗净、榨汁或浸提等方法制得的汁液。我们习惯上把蔬菜汁和果汁这两大类饮料产品合称为蔬果汁。

与其他食品相比，蔬果汁饮料特有的营养和健康方面的意义表现在以下三个方面：

- ◎蔬果汁内一些重要的营养物质的含量相当高。
- ◎蔬果汁含有一些其他食品比较缺乏甚至非常缺乏的对人体组织有利的化学成分。
- ◎一些其他的食品所含的不利于人体健康的化学成分，在蔬果汁中的含量相当少，甚至不含这些成分。



PART 01



蔬果汁，畅饮健康生活





◎ 维生素缺乏，你的身体在说话

最近皮肤经常过敏长包？脸上突然出现斑点，脸色灰暗？牙龈出血？经常感冒？头发变得越来越毛燥，嘴里动不动就口腔溃疡？如果出现这些症状（详见下表一），那就是你的身体在向你喊话：喂，你需要注意补充维生素了！

表一：维生素缺乏症状表

常见症状	原因
食欲不佳、皮肤斑点、毛发干燥、疲劳、夜盲症、干眼病、皮肤干裂和粗糙、易感染	缺乏维生素 A
食欲不佳、疲劳、脾气暴躁、神经质、手足麻木、痛觉和听觉过于敏锐、心脏四周疼痛、呼吸短促	缺乏维生素 B ₁
嘴角开裂和溃疡、头晕、舌头溃疡、畏光、视物模糊、易流泪、红斑	缺乏维生素 B ₂
粉刺、贫血、口炎、唇干裂、舌炎、神经质、焦躁、抑郁	缺乏维生素 B ₆
体虚、神经质、贫血、神经抑郁或不安、麻木、记忆力下降	缺乏维生素 B ₁₂
肌肉痉挛、小腿抽筋、惊厥	缺乏维生素 D
牙龈出血、牙龈肿胀、毛细血管破裂、易青肿、抗感染能力低下（易感冒）、鼻子出血、消化不良、嗜睡、身体不适、焦躁	缺乏维生素 C
视力下降、贫血、肌无力	缺乏维生素 E

◎ 如何补充你需要的维生素

快速的生活节奏以及不健康的饮食方式会让人体缺乏维生素，导致身体亚健康，那么，如何补充呢？很多人喜欢去药店购买大量维生素药丸服用，临床上医生也会用其来治疗缺乏维生素的各种病症。所谓“是药三分毒”，过量服用维生素将引起不良反应，并有可能产生潜在的毒性。最安全有效的方法是通过食物来进行补充，喝蔬果汁则是更经济实惠、方便快捷的一种方式。

表二：人体所需维生素的作用及主要食物来源

名称	主要食物来源	作用
维生素 A	胡萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄及动物的肝脏	具有抗氧化、防衰老和保护心脑血管的作用，维持正常视力，维持黏膜正常功能，调节皮肤状态
维生素 B	谷物、粗粮、杂粮、坚果、牛奶、豆类以及瘦肉和动物内脏	参与神经传导、能量代谢，提高机体活力，保证心脏正常活动
维生素 B ₁	动物肝脏、瘦肉、蛋类、大豆、绿色蔬菜	参与体内许多代谢和能量生产过程，对维护皮肤黏膜、肌肉和神经系统的功能有重要作用，维持眼睛视力
维生素 B ₂ (烟酸)	绿叶蔬菜、肾、肝、蛋、鱼	保持皮肤健康及促进血液循环，有助神经系统正常工作
维生素 B ₃ (泛酸)	糙米、肝、蛋、肉、蘑菇、蔬菜、水果	增强免疫力，参与糖类、脂肪及蛋白质在体内的代谢
维生素 B ₆	鸡肉、鱼肉、果仁、豆类、绿叶蔬菜、香蕉	维持免疫功能，防止器官衰老；保持身体及精神系统正常工作，维持体内钠、钾成分平衡
维生素 B ₉ (叶酸)	肝脏、肾脏、蛋、梨、蚕豆、芹菜、花椰菜、莴苣、柑橘、香蕉、坚果	促进神经细胞发育，防止新生婴儿患先天性神经管缺陷疾病
维生素 B ₁₂	肝、肉、蛋、鱼、奶	防贫血，提高血液携氧能力，增强记忆力，制造红血球，防止神经遭到破坏
维生素 D	鱼肝油、含油脂的鱼类如三文鱼、沙丁鱼等、以及全脂牛奶、人造奶油、蛋	协助钙离子运输，有助小孩牙齿及骨骼发育；补充成人骨骼所需钙质，防止骨质疏松
维生素 C	新鲜蔬菜如韭菜、菠菜、辣椒、蕃茄、马铃薯等，新鲜水果（特别是橙类）红枣等	促进伤口愈合、抗疲劳；对抗游离基、有助防癌；降低胆固醇，加强身体免疫力，防止坏血病
维生素 E	食用油如麦胚油、玉米油、花生油、芝麻油、豆类、粗粮、深绿色蔬菜、牛奶、蛋、肝、	抗氧化作用，延缓衰老；保护心脑血管
维生素 K	椰菜花、椰菜、西兰花、蛋黄、肝、裸麦	止血、维持正常的凝血功能
维生素 F	植物油（由亚麻、葵花籽、大豆、花生等榨取的油）以及花生、核桃等坚果类食品	预防血液中胆固醇的沉积，有利于生长发育
维生素 H	牛奶、牛肝、蛋黄、动物肾脏、水果、	合成维生素 C 的必要物质，是脂肪和蛋白质正常代谢不可或缺的物质
维生素 L	牛肝、酵母、野菜	促进乳汁的分泌
维生素 P	橙、柠檬、杏、樱桃、玫瑰果实以及荞麦粉	防止维生素 C 被氧化而受到破坏，增强维生素功效；增加毛细血管壁强度，防止瘀伤；有助于牙龈出血的预防和治疗



◎ 蔬果汁能给你带来这些改变

人体所需求的维生素、矿物质等营养成分主要都从餐桌饮食中得来。一般来说，每天食用 500 克以上的蔬菜水果，才能满足身体对各种维生素及矿物质等营养成分的最基本的需求。实际上有很多人无法做到，从而导致某些营养成分的缺失。因此饮用鲜榨蔬果汁是一种很好的补充营养素的方式。如今鲜榨蔬果汁因制作简单、味道甜美、凉爽解暑而受到越来越多人的宠爱。那么蔬果汁究竟能给你带来什么改变呢？

1. 解毒排毒、防病去病

水果蔬菜是抗氧化剂的最好来源，维生素 C、胡萝卜素、维生素 E 等抗氧化剂，不仅能够对抗自由基，还能防病去病。例如：圆白菜汁所含的硒，除有助于增强人体内白细胞的杀菌力之外，还可抵抗重金属对人体的伤害。

2. 延缓衰老，增强活力

蔬菜和水果中含有很多植物营养素。植物营养素具有非常强的抗氧化功能，能够提高人体的抗病毒能力和抗癌能力，有效对抗衰老，还能缓解压力，增强活力。

3. 促进消化，增进食欲

芹菜汁味道清香，可以增加人的食欲。番茄含有大量柠檬酸和苹果酸，对整个机体的新陈代谢过程大有裨益，可促进胃液生成，加强对油腻食物的消化。

4. 帮助排便、预防便秘

蔬果汁含有丰富的膳食纤维，可以帮助消除体内毒素，达到预防肠胃疾病的目的，几乎所有的蔬果汁皆有帮助排便的功能，习惯性便秘的人可用蔬果汁进行调理。

5. 补充营养、增强体质

很多果蔬含有干扰素诱生剂，特别是十字花科的萝卜属、伞形花科的胡萝卜属和葫芦科瓜类都有助于刺激人体细胞产生干扰素，从而增强人体的免疫能力。

6. 提高抵抗力，促进发育

胡萝卜汁能提高人体抵抗力。有研究成果表明，哺乳期的母亲每天多喝些胡萝卜汁，分泌出的奶汁质量要比不喝的母亲高得多。圆白菜汁中的维生素 A，可以促进幼儿发育成长。

7. 利尿强心，辅助降压降脂

芹菜汁可利尿，也可作为轻泻剂并能辅助降压。圆白菜汁对于促进造血机能的恢复、抗血管硬化、阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积等具有良好的功效。黄瓜汁具有利尿功效，其所含的膳食纤维能调节血压。番茄中的维生素 P 有保护血管的作用。

8. 美发美甲、健美减肥

许多蔬果汁，例如黄瓜汁含脂肪和糖较少，是比较理想的减肥佳品。黄瓜汁中的一些营养成分能预防头发脱落和指甲劈裂。

9. 美白肌肤、减少皱纹

具有美容作用的鲜榨蔬果汁种类也很多，例如：想减退黑斑、雀斑，可将香菜、荷兰芹、草莓一起榨成汁，黄瓜单独榨汁，再将二者装入杯中后挤入柠檬饮用。使皮肤更富有光泽，可将蕃茄、香菜、柠檬、凤梨榨汁，黄瓜单独榨汁后二者混合调匀即可饮用。

◎ 轻断食为何风靡欧美

什么是轻断食：

轻断食是近年来在明星中流传的一种较为有效的减肥方式，是指在连续的一段日子内缓慢减少或避免摄入高热量食物，每天只需食用一些新鲜蔬果等低能量的食物，以此控制体重或达到瘦身的效果。

轻断食减肥方法因为效果确实惊人，所以深得广大女性尤其是明星们厚爱。

轻断食的作用：

①改善肤色：轻断食可以降低体内 IGF-1（类胰岛素一号生长因子）含量，让身体细胞从活跃模式转入修复模式，减缓人体新细胞产生速度，转向修复现有细胞，身体得到从内而外修复，呈现出靓丽肤色。

②减压解乏：轻断食使身体从内而外修复，缩小的胃和食量让身体无需再承载大量食物的消化负担，轻盈的身体也会带来更好的睡眠，让整个人都变得青春、自信、有活力。

③ 收腹瘦腰：轻断食期间，每天只摄入（2508~3344 焦卡路里）的蔬果汁，在为身体提供必须营养和能量的同时，严格控制热量，消耗掉身体多余的糖分和脂肪，以健康的方式控制体重，获得好身材。

④ 轻体排毒：连续几天食用的蔬果汁，包含大量的膳食纤维和果肉纤维，让你的肠胃得以清洗，排除残余的毒素，改善排便，收紧小腹，身体变得轻盈。

◎ 蔬果汁轻体排毒搭配套餐

轻断食的轻体排毒效果已经得到了广泛应用和认证。那怎样才能达到轻断食的效果，轻断食究竟该怎么做？

轻断食周期

蔬果汁轻断食排毒最短时间为 1 天，一般是 3~7 日，最长可以坚持 10~14 日，但不建议超过 14 日，需要根据自己的身体情况进行选择。

一天轻断食（入门级）

饮食安排：

7:00

一杯白开水；

8:00

西瓜汁 200 毫升；

食材：西瓜 1 块（整个西瓜的 1/8）、冰块 5 个；

做法：将西瓜切成小块，和冰块一起放入榨汁机中，加入 200 毫升饮用水。



9:00~12:00

绿色蔬果汁 400 毫升；

食材：黄瓜半根、苹果（青苹果更好）1 个、菠菜 1 小把、芹菜 4 根、拇指大的生姜 1 块、胡萝卜 1 根；

做法：将所有食材洗净，切成小块，放入榨汁机中，加入 200 毫升饮用水。



12:00~18:00

香蕉李子汁 500 毫升；

食材：香蕉、李子、蜂蜜；

做法：香蕉去皮，放入榨汁机中榨成黏稠的香蕉汁。李子洗净，核取出榨汁。把香蕉汁倒入杯中，然后上面倒上李子汁，可以放入少许的蜂蜜加强通便效果。





建议：

- (1) 以 1~3 小时为间隔分次饮用。
- (2) 感到饥饿时可以适当增加蔬果汁量。
- (3) 如果觉得可以坚持，可试着延长轻断食 2~3 天；
- (4) 建议趁周末在家休息的时候进行。

一天轻断食（标准级——强化能量）

饮食安排：

7:00

一杯热柠檬水；

8:00

西瓜汁 200 毫升；

食材：西瓜 1 块（整个西瓜的 1/8）、冰块 5 个；

做法：将西瓜切成小块，和冰块一起放入榨汁机中，加入 200 毫升饮用水。



9:00~12:00

西柚黄瓜绿蔬果汁 500 毫升；

食材：黄瓜半根、西柚 1 个、菠菜 1 小把、芹菜 3 根、水芹叶（甜菜叶）1 小把，胡萝卜 2 根；

做法：将所有食材洗净，切成小块，放入榨汁机中，加入 200 毫升饮用水。



12:00~18:00

超能羽衣甘蓝汁 500~1000 毫升；

食材：紫甘蓝半颗、苹果 2 个；

做法：将所有食材洗净，切成小块，放入榨汁机中，加入 200 毫升饮用水。



18:00~21:00

香蕉草莓酸奶汁 500 毫升，

食材：香蕉 2 根、草莓 6 个，酸奶 200 毫升；蜂蜜 10 毫升；

做法：将香蕉和草莓洗净，切成小块，放入榨汁机中，倒入酸奶榨汁；最后调入蜂蜜搅匀即可。

不规定时间，感到饥饿时随榨随饮。



一天轻断食（标准级——强化排毒）

饮食安排：

7:00

橙皮姜茶一杯；

8:00

黄瓜苹果酸奶汁 500 毫升；

食材：黄瓜 1 根，苹果 1 个，酸奶 200 克；

做法：（1）将黄瓜、苹果洗净切成小块。

（2）将切好的黄瓜、苹果倒入榨汁机，再加入酸奶。



9:00~12:00

菠萝老姜胡萝卜汁 500 毫升；

食材：菠萝 1 个，胡萝卜 1 根、老姜 5 片，温白开水 200 毫升；

做法：将菠萝洗净，切成小块后放入盐水里泡一下。胡萝卜洗净切成小块。老姜切成片。放入榨汁机中，加入 200~300 毫升温开水榨汁。



12:00~18:00

清肠排毒果蔬汁 500~1000 毫升；

食材：牛蒡 1 根，菠萝 1/4 个，纤维素 20 克，蜂蜜 10 克；

做法：（1）将牛蒡去皮、切块，放入榨汁机中榨汁。

（2）将菠萝去皮、切块后加少量冷开水搅打成泥状。

（3）将纤维素加 100 毫升开水溶解。

（4）将 3 种纯汁混合，依个人喜好加少许冷开水、蜂蜜，搅打均匀后立即饮用。



18:00~21:00

苹果红薯梨汁 500 毫升；

食材：苹果 1 个，梨 1 个，红薯 1 个，温水 300 毫升；

做法：（1）将苹果、梨洗净去籽切成小块。

（2）生红薯去皮切成小块，用清水洗掉表面的淀粉。

（3）所有切好的食材倒入榨汁机，再加入 300 毫升温水榨成汁。

不规定时间，感到饥饿时随榨随饮。



关于轻断食，营养师提醒你：

（1）断食前开始减少食物的摄入量，可以的话只吃素食，以杂粮和蔬果为佳。

（2）断食中每天要喝够足量的水，一天不少于 2 升水。