一段美味创作之旅，亦是养颜塑身的制胜秘诀

速查全书

图解 瘦身养颜蔬果汁





蔬菜柠檬汁



西瓜柠檬汁





猕猴桃胡萝卜汁





西红柿果汁





柠檬菱白瓜汁





小黄瓜苹果汁



柠檬菠菜柚汁





葡萄芋茎梨汁

卷心菜蜜瓜汁





蜂蜜枇杷果汁





柠檬生菜莓汁



黄瓜柠檬汁



香蕉哈密瓜奶



苹果油菜汁

武汉出版社

李健 编著

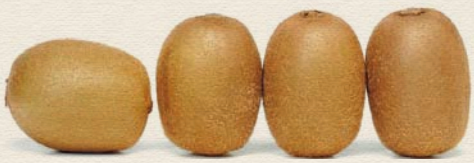
图解瘦身养颜



蔬果汁速查全书

李健 编著





武汉出版社

（鄂）新登字08号
图书在版编目（CIP）数据

图解瘦身养颜蔬果汁速查全书 / 李健编著. —武汉：武汉出版社，2010.11
ISBN 978-7-5430-5393-9

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①蔬菜-饮料-减肥-食谱②果汁饮料-减肥-食谱③蔬菜-饮料-美容-食谱④果汁饮料-美容-食谱 Ⅳ. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207655号

书　　名　图解瘦身养颜蔬果汁速查全书

编　　著：李　　健
责任编辑：王圆圆　　时新华
特约策划：徐金凤
特约编辑：郭　　雯
装帧设计：
出　　版：武汉出版社
社　　址：武汉市江汉区新华下路103号　　邮　　编：430015
电　　话：（027）85606403　　85600625
http：//www.whcbs.com　　E-mail：zbs@whcbs.com
印　　刷：北京蓝图印刷有限公司　　经　　销：新华书店
开　　本：889mm×1194mm 1/16
印　　张：15　　字　　数：300千字
版　　次：2010年11月第1版　　2010年11月第1次印刷
定　　价：45.00元

版权所有·翻印必究
如有质量问题，由承印厂负责调换。

享“瘦”滋味生活



随着物质文明的日益发展，环境质量的逐渐下降，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。而其中最能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，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，当代追求健康时尚的女性，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、防腐剂及糖精等人工合成原料，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营养师精心推荐的，瘦身蔬果汁不仅能清理你体内的“毒素”，让你健健康康瘦下来，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，让健康瘦身也随之升级。

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。

目录

前言：享“瘦”滋味生活 / 3
阅读导航 / 16
低卡果汁速查表 / 18
瘦身测试——选择适合你的瘦身方法 / 20
好用工具大集合 / 22
自制蔬果汁的十大要诀 / 24
果蔬存储面面观 / 26
制作蔬果汁常见的10 大主角 / 28

第一章
清体　排净毒素蔬果汁

排除宿便：宿便是肥胖的根源

西瓜苹果梨汁　祛火排毒，清热解毒/ 41
三果综合汁　缓解便秘，预防癌症/41
草莓花椰汁　通便利尿，调节情绪/42
甜瓜优酪乳　消除便秘，增强代谢/43
猕猴桃梨汁　通顺肠道，软化血管/44
桃子香瓜汁　强心固肾，缓解便秘/44
酪梨水蜜桃汁　排除宿便，清体减肥/45
苹果白菜汁　排除毒素，健体防病/45
石榴苹果汁　清理肠胃，缓解便秘/47



目录



毛豆橘子奶　肠胃蠕动，排泄轻松/47
莓凤葡萄柚汁　改善便秘，降压祛湿/48
苦瓜蜂蜜姜汁　清热降火，排毒塑形/49
南瓜汁　调节大便，防脱固发/50
草莓大头菜瓜汁　整肠消食，疏肝解郁/50
葡萄花椰菜梨汁　改善便秘，缓解便秘/51
葡芹菠萝汁　清理肠道，美体降压/51
双果柠檬汁　调节肠胃，预防便秘/53
甘蔗西红柿汁　消暑解渴，通便利尿/53
苹果香蕉梨汁　消除疲劳，排毒养颜/54
木瓜牛奶蜜汁　解脾和胃，护肝排毒/55
西瓜柠檬汁　利尿排毒，告别宿便/56
胡萝卜梨子汁　远离便秘，醒酒护肝/56
桃子苹果汁　清理肠胃，排便顺畅/57
苹果黄瓜汁　排除毒素，全身轻松/57

清热利尿：毒素排出去，身体瘦下来



葡萄芋茎梨汁　化痰祛湿，健脾益胃/59
西红柿柠檬果汁　加速排毒，延缓衰老/59
苹果大头菜汁　清热利尿，全身清爽/60
芒果柠檬汁　促进消化，加快排毒/61
柠檬柳橙瓜汁　通利小便，缓解肾病/62
葡萄大头菜梨子汁　利尿消肿，镇静安神/62
紫苏菠萝酸蜜汁　润畅肠道，美容滋补/63

目录

马铃薯胡萝卜汁　通气利尿，减肥塑身/63
梨子鲜藕香瓜汁　润肺通便，利尿祛暑/65
大白菜糙米汁　通利肠胃，清热解毒/65
苹果西芹柠檬汁　酸甜可口，利尿降压/66
清爽柳橙蜜汁　酸甜适口，清热利尿/67
菠萝果菜汁　通利小便，消除疲劳/68
香蕉苹果汁　润肠通便，利尿排毒/68
芒果茭白牛奶　利尿止渴，去热排毒/69
卷心菜芒果蜜汁　缓解胃病，清除疲劳/69
桂圆枸杞枣汁　排尿解毒，防癌抗癌/71
柿子胡萝卜汁　清热止渴，凉血止血/71

排毒有妙招：轻松简单排除毒素



桑葚青梅杨桃汁　利尿解毒，醒酒消积/73
山药菠萝枸杞汁　强身降脂，排毒瘦身/73
苹果油菜汁　排毒养颜，强身健体/74
苹果白菜柠檬汁　活力瘦身，轻松排毒/75
柠檬葡萄柚汁　排尽毒素，瘦得健康/76
西红柿芒果柚汁　缓解便秘，安神养颜/77
木瓜香蕉牛奶　安神助眠，美体瘦身/78
苹莓果菜汁　养颜排毒，安稳睡眠/78
草莓芹菜果汁　消暑除烦，清利小便/79
五色蔬菜汁　排尽毒素，消除黯沉/79
卷心菜蜜瓜汁　通便利尿，清热解燥/80
葡萄生菜梨子汁　安神助眠，清脂减肥/81

第二章
纤体　消脂瘦身蔬果汁



消脂瘦身：让脂肪无处藏身

草莓柳橙汁　健美体态，延缓衰老/87
草莓蜜桃菠萝汁　防治便秘，健胃健体/87
黄瓜水果汁　苗条身材，不畏赘肉/88
西红柿牛奶蜜　瘦身美容，强健体魄/89
蜂蜜枇杷果汁　消脂润肤，整肠通便/90
麦片木瓜奶昔　消脂养颜，抗癌防癌/90
草莓柳橙蜜汁　美白消脂，润肤丰胸/91
苹果柠檬汁　降脂降压，纤体塑形/91
凤柳蛋黄蜜汁　利尿降压，促进消化/93
酸甜菠萝果汁　告别脂肪，重塑体形/93

排毒纤体：塑造完美身体曲线



胡萝卜香瓜菜汁　清热祛燥，安神凝脂/95
苹果芹菜梅汁　敛肺止咳，生津止渴/95
李子蛋蜜奶　排毒塑形，减肥健美/96
山药苹果优酪乳　消脂丰胸，延缓衰老/97
猕猴桃柳橙汁　促进消化，缓解便秘/98

目录

葡萄菠萝蜜奶　轻松排毒，简单减肥/99
葡萄西芹果汁　紧致腹肌，告别肚腩/100
香瓜苹果蜜汁　清香甜美，快速美体/100
黄瓜柠檬果汁　美容纤体，清热解暑/101
西红柿蜂蜜汁　润肠通便，强心健体/101
菠萝木瓜橙汁　清心润肺，帮助消化/102
萝苹草莓汁　告别肥胖，增强体魄/103
仙人掌葡芒汁　轻松减肥，愉快瘦身/104
香蕉苦瓜果汁　降脂降糖，纤体瘦身/105



调节肠道：肠道畅通每一天

猕猴桃葡萄汁　调节肠胃，稳定情绪/107
葡萄萝梨汁　调整睡眠，促进代谢/107
玫瑰黄瓜饮　固肾利尿，清热解毒/108
西红柿鲜蔬果汁　清理肠胃，净化血液/109
猕猴桃柳橙汁　调理胃病，促进消化/110
蔬菜橘子果汁　消积止渴，美容养颜/110
柳橙蔬菜果汁　消食开胃，疏肝理气/111
马铃薯莲藕汁　肠胃蠕动，告别便秘/111
菠萝草莓橙汁　酸甜可口，解暑止渴/113
柳橙菠萝椰奶　香浓顺滑，减肥塑形/113
甜椒蔬果饮品　促进消化，消炎利尿/114
芒果飘雪凉饮　甘甜爽口，健身美体/115
草莓柠檬梨汁　美容瘦身，缓解胃病/116



绿茶优酪乳　清洁血液，预防肥胖/116
西红柿海带饮品　清理肠道，防治肠癌/117
哈密瓜柳橙汁　清热解燥，有利小便/117

防止水肿：瘦，并健康着

冬瓜苹果蜜汁　清热解暑，消肿圣品/119
小黄瓜蜂蜜饮　紧致肌肤，瘦身抗衰/119
苹果西芹芦笋汁　利水消肿，护肝防癌/120
西红柿优酪乳　纤体美容，促进代谢/121
姜香冬瓜蜜露　通利小便，祛除水肿/122
苹果菠萝果汁　降低血压，防止水肿/122
香菇葡萄蜜汁　利尿消肿，预防癌症/123
西瓜香蕉蜜汁　利尿泄水，补体健身/123
牛蒡活力饮　清热解毒，利水消肿/125
蔬菜精力汁　燃烧脂肪，降压利尿/125
凤柳蛋蜜奶　利尿消炎，预防水肿/126
木瓜哈密汁　促进排便，利尿消肿/127
西红柿芹菜果汁　降压抗癌，消食利尿/128
菠萝芹菜蜜汁　排毒利尿，调节肠胃/128
小黄瓜苹果汁　清理肠道，缓解水肿/129
苹果优酪蜜乳　减肥降压，补充营养/129



第三章 补体 食疗保健蔬果汁

活力十足：瘦要瘦得活力四射

苹萝桑葚蜜汁 增强体力，改善视力/134
西红柿胡萝卜汁 缓解过敏，美化肌肤/135
芒果哈密牛奶 舒适双眼，减肥健身/136
草莓葡萄汁 增强体力，促进代谢/137
胡萝卜橘子奶昔 营养丰富，安神镇静/138
芒果橘子奶 消除疲劳，止渴利尿/138
香酸橘子优酪乳 增强体质，防癌抗癌/139
葡萄哈密牛奶 补充体力，促进代谢/139
西瓜西红柿汁 利尿祛肿，醒酒解毒/140
芒果哈密汁 恢复体力， 通利小便/141
彩椒柠檬果汁 预防贫血，补体塑身/142
蜜枣黄豆牛奶 补血养血，润泽肌肤/143



保健养生：瘦要瘦得健健康康

胡萝卜苹果橘汁 增强体力，预防感冒/144
莲藕苹果柠檬汁 清热解毒，清肺润喉/145
金橘苹果蜜汁 储备体力，预防感冒/146
柚子萝卜蜜 增强免疫，美容养颜/147
葡萄柠檬蔬果汁 强健体力，预防感冒/148



目录

胡萝卜梨子汁　强身健体，清热润肺/148
香蕉哈密瓜奶　补钙补钾，降低血压/149
沙田香柚汁　消除疲劳，预防癌症/149
姜梨蜜熟饮　生津止渴，清热润肺/150
西红柿甘蔗菜汁　保肝护肝，清热解毒/151
胡萝卜苹果汁　抗癌减脂，清洁血液/152
草莓双笋汁　利尿降压，保护血管/153
西芹苹果蜜汁　强化血管，降低血脂/154
火龙果降压果汁　清热凉血，补体解毒/154
双果双菜优酪乳　补体强身，减肥瘦身/155
西红柿芹菜柠檬汁　清热解毒，保护肝脏/155
香瓜蔬菜蜜汁　排除毒素，降低血压/156
胡萝卜蔬菜汁　预防癌症，消除腹胀/157
南瓜柳橙牛奶　补益身心，紧致小腹/158
西红柿胡柚优酪乳　补充钙质，瘦身塑形/159
圣女果芒果汁　降低血脂，轻松减肥/160
酪梨葡萄果汁　养颜美容，缓解宿醉/160
苹茄优酪乳　整肠利尿，改善便秘/161
葡萄蔬果汁　降低血压，清洁肠道/161
橘子姜蜜汁　保护心脏，消减脂肪/162
胡萝卜优酪乳　预防便秘，清空宿便/163
西红柿芹菜豆腐汁　预防血栓，净化血液/164
蔬菜柠檬蜜汁　降火祛热，降低血压/164
胡萝卜山竹汁　补充营养，健康减肥/165
草莓酸奶　舒缓压力，预防癌症/165



防癌抗老：瘦要瘦得青春永驻

沙田柚草莓汁　延缓衰老，美白皮肤/166
猕猴桃桑葚奶　补充营养，缓解衰老/167
香梨优酪乳　预防便秘，消除雀斑/168
莴笋西芹蔬果汁　美容养颜，排毒塑身/169
芝麻香蕉牛奶　润肤解毒，润肠通便/170
西红柿山楂蜜汁　抗癌清热，消食利尿/170
芝麻蜂蜜豆浆　美化肌肤，抑制脂肪/171
葡萄芝麻汁　排除毒素，驻颜美容/171
黑豆养生汁　香滑适口，活血解毒/172
红豆优酪乳　健胃生津，祛湿益气/173
胡萝卜梨汁　消炎祛黄，清肠润肺/174
菠菜胡萝卜汁　细致皮肤，预防贫血/175

第四章
养颜美白蔬果汁



美白亮肤：让你的肌肤洁净亮白

哈密黄瓜荸荠汁　清热除烦，美白皮肤/181
花椰菜黄瓜汁　润滑肌肤，保持身材/181
苹果牛奶　嫩肤美白，改善贫血/182
仙人掌菠萝汁　健胃补脾，养颜护肤/183

目录



酪梨木瓜柠檬汁　消除细纹，延缓衰老/184
活力蔬果汁　美白润肤，消除斑点/184
香酸苹果薄荷汁　补益虚损，提亮肌肤/185
芦荟柠檬果汁　促进消化，亮白皮肤/185
酸甜西芹双萝饮　滋养肌肤，美白无限/186
酸甜菠萝汁　滋润皮肤，美白养颜/187
嫩肤乳酸菌饮品　抑制老化，润泽皮肤/189
杨桃牛奶香蕉蜜　美白肌肤，消除皱纹/190
桂圆芦荟冰糖露　白里透红，与众不同/190
猕猴桃柳橙优酪乳　修护肌肤，保持亮泽/191
柠檬茭白瓜汁　嫩白保湿，淡化雀斑/191

淡化斑纹：斑纹淡化消失，肌肤重现水嫩光泽



蒲公英葡萄柚汁　祛除斑纹，消肿散结/193
草莓葡萄柚黄瓜汁　淡化斑点，清肝利胆/193
橘芹花椰汁　降压安神，皮肤亮泽/194
黄耆李子果奶　补气美白，减肥润肤/195
蔬菜豆腐汁　除斑美容，肌肤亮白/196
山楂柠檬莓汁　赶走斑纹，宛若新生/196
柠檬芹菜香瓜汁　淡化黑斑，清除雀斑/197
酪梨柠檬橙汁　延缓衰老，黑斑不见/197
酸甜木瓜蜜汁　祛除斑纹，消肿散结/199
橘子蜂蜜豆浆　嫩白肌肤，消斑美容/199
草莓蒲公英汁　皮肤幼滑，白里透红/200
柠檬菠菜柚汁　淡化黑斑，美白肌肤/201

目录

木瓜柳橙优酪乳　死皮消失，光彩焕颜/202
柳橙柠檬蜜汁　预防雀斑，降火解渴/202
草莓紫苏橘汁　消斑祛皱，青春永驻/203
柠檬牛蒡柚汁　滋润皮肤，淡化斑点/203

防治粉刺：告别青春痘的烦恼



草莓蜜瓜菠菜汁　泻火下气，消除痘痘/205
草莓橘子蔬果汁　治疗粉刺，防止过敏/205
黄瓜木瓜柠檬汁　消除痘痘，滋润皮肤/206
润肤多汁蜜饮　美白润肤，去痘消肿/207
红糖西瓜饮　控油洁肤，预防过敏/208
桃子蜂蜜牛奶　防治粉刺，润肤养颜/208
柠檬生菜莓汁　祛油去脂，痘痘立消/209
香瓜蔬果汁　细滑滋润，白嫩皮肤/209
胡萝卜菠萝果汁　消炎抗菌，清热解毒/211
枇杷苹萝汁　祛火除燥，痘痘不见/211
柠檬西芹橘汁　淡化雀斑，清除痤疮/212
芒芭莴笋汁　润泽皮肤，预防痤疮/213
卷心菜葡萄汁　紧致毛孔，痘痕消失/214
西红柿沙田柚汁　粉嫩肌肤，红润光泽/214
柿子柠檬蜜汁　预防痘痘，淡化斑纹/215
猕猴桃柠檬柳橙汁　滋润皮肤，修复晒伤/215



润泽皮肤：给你宛若新生的感觉

草莓柠檬优酪乳　促进消化，增强体质/217

菠萝苹果蜂蜜汁　瘦身美白，修复晒伤/217
菠萝豆浆蜜汁　消除疲劳，润泽皮肤/218
金针菠菜蜜汁　身体无毒，肌肤靓丽/218
猕猴桃胡萝卜汁　改善皮肤，缓解疲劳/219
南瓜柑橘鲜奶　保护皮肤，预防感冒/219
梨子蜂蜜香柚汁　滋润肌肤，润肺解酒/220
柠檬蔬菜汁　淡化斑纹，细嫩皮肤/220

第五章



健康养颜花果醋

玫瑰醋饮　美容养颜，调理气血/226
甜菊醋饮　缓解疲劳，减肥驻颜/227
薰衣草醋饮　净化肌肤，收缩毛孔/228
洋甘菊醋饮　抑制老化，润泽肌肤/229
金钱薄荷醋饮　促进消化，解除疲劳/230
茴香醋饮　减轻体重，紧致皮肤/231
葡萄醋饮　消除疲劳，延缓衰老/232
苹果醋饮　提亮肌肤，淡化细纹/233
柠檬苹果醋饮　紧肤润肌，轻松瘦身/234
荔枝醋饮　预防肥胖，排毒养颜/235
草莓醋面膜　消除雀斑，美肌嫩肤/236
黑枣醋养颜浴　活络气血，红润肤色/237



需要全本请访问 www.ertongbook.com