

图解

速查

一段美味创作之旅，亦是养颜塑身的制胜秘诀!!!

Tu Jie Shou Shen Yang Yan Shu Guo Zhi 谭小春 李 健◎编著

瘦身养颜疏果汁

- 清除体内垃圾，有效防治疾病，增强人体免疫力。
- 打造人体防御系统，增强自我防护，让生命充满活力。

黄芪豆芽牛肉汤

益气补血 + 护肝明目

材料

药材

黄芪3钱。

食材

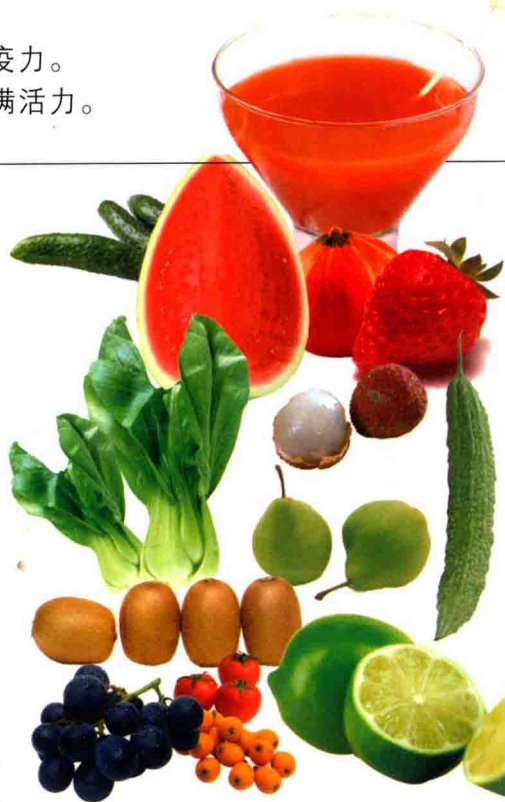
牛肉600克、黄豆芽200克、胡萝卜1根、盐2小匙。

药膳功效

此汤清甜滋补，有祛湿开胃、护肝、明目、除痰健肺等温和清凉的功效，特别适宜身体瘦弱者食用。黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血和心血管硬化及低胆固醇等功效。患黄疸的人可以多食黄豆和金针菜。

做法

- ①牛肉洗净切块，焯烫后捞起。胡萝卜削皮、洗净、切块；黄豆芽掐去根须、冲净。
- ②将以上备好的材料和黄芪及8碗水一起炖煮，煮沸后转小火炖约50分钟，加盐调味即成。



中医古籍出版社

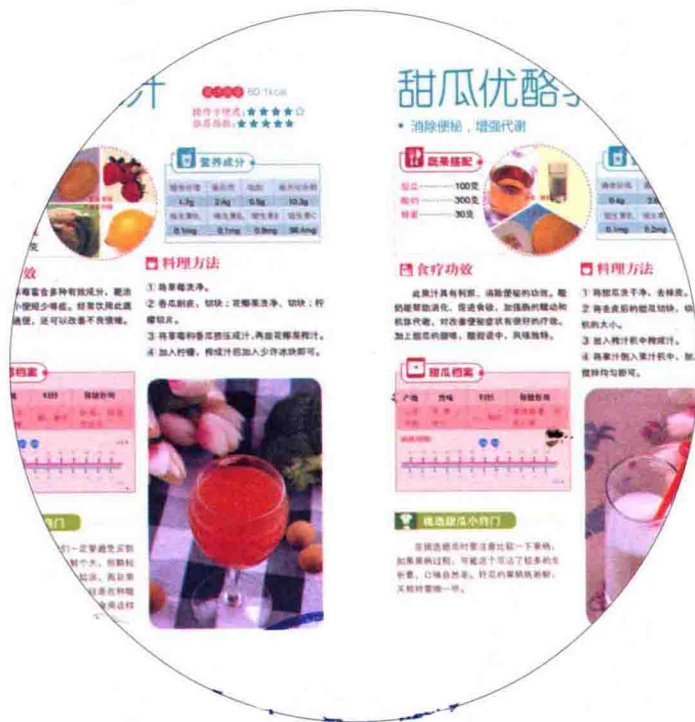
一段美味创作之旅，亦是养颜塑身的制胜秘诀！

Tu Jie Shou Shen Yang Yan Shu Guo

图解

瘦身养颜蔬果汁

谭小春 李健◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解瘦身养颜蔬果汁 / 谭小春, 李健编著. -- 北京:
中医古籍出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5152-0505-2

I. ①图… II. ①谭… ②李… III. ①减肥—蔬菜—
饮料—制作—图解 ②减肥—果汁饮料—制作—图解 ③美容
—蔬菜—饮料—制作—图解 ④美容—果汁饮料—制作—图
解 IV. ①TS275.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285710 号

图解 瘦身养颜蔬果汁

谭小春 李 健 编著



责任编辑 朱定华

封面设计 张 楠

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2014年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0505-2

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究

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





- 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 利尿解毒，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

草莓果菜汁 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
- 萝苣草莓汁 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

苹果桑葚蜜汁 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
- 苹果优酪乳 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

枇杷苹果汁 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



一段美味创作之旅，亦是养颜塑身的制胜秘诀！

Tu Jie Shou Shen Yang Yan Shu Guo

图解

瘦身养颜蔬果汁

谭小春 李健◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解瘦身养颜蔬果汁 / 谭小春, 李健编著. -- 北京:
中医古籍出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5152-0505-2

I. ①图… II. ①谭… ②李… III. ①减肥—蔬菜—
饮料—制作—图解 ②减肥—果汁饮料—制作—图解 ③美容
—蔬菜—饮料—制作—图解 ④美容—果汁饮料—制作—图
解 IV. ①TS275.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285710 号

图解 瘦身养颜蔬果汁

谭小春 李 健 编著



责任编辑 朱定华

封面设计 张 楠

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2014年1月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0505-2

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究