

【英】萨拉·欧文 著



至淳生活

自调果汁

TOP 100

JUICES



100 Juices
to Turbo-Charge
Your Body with
Vitamins and
Minerals

100 种鲜活果诱，
把**维生素**和**矿物质**
注入你的身体

已被译成19种语言的时尚秘典



自调果汁

JUICES

100 Juices
to Turbo-Charge
Your Body with
Vitamins and
Minerals

优化身体的快捷方式

- 简单易行，家中私享美味果汁
- 排毒减重、对抗老化、减缓压力
- 补充能量，把鲜活维生素、矿物质、抗氧化剂、植物营养素全部注入你的身体



ISBN 978-7-5304-4562-4



定价：22.00元

【英】萨拉·欧文 著



至淳生活

自调果汁

TOP 100

JUICES



100 Juices
to Turbo-Charge
Your Body with
Vitamins and
Minerals

100 种鲜活果诱，
把**维生素**和**矿物质**
注入你的身体

已被译成19种语言的时尚宝典



自调果汁

JUICES

100 Juices
to Turbo-Charge
Your Body with
Vitamins and
Minerals

优化身体的快捷方式

- 简单易行，家中私享美味果汁
- 排毒减重、对抗老化、减缓压力
- 补充能量，把鲜活维生素、矿物质、抗氧化剂、植物营养素全部注入你的身体



ISBN 978-7-5304-4562-4



9 787530 445624 >

定价：22.00元

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertugbooks.com

【英】萨拉·欧文 著

至淳生活



自制果汁

TOP 100

JUICES



北京科学技术出版社

著作权合同登记号 图字：01-2010-0358

THE TOP 100 JUICES

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2007

Text Copyright © Sarah Owen 2007

Commissioned Photography Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2007

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

自调果汁：100种鲜活果诱，把维生素和矿物质注入你的身体/(英)欧文著；何文译．

—北京：北京科学技术出版社，2010.2

(至淳生活)

ISBN 978-7-5304-4562-4

I. 自… II. ①欧…②何… III. 果汁饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第012282号

自调果汁

作 者：萨拉·欧文

责任编辑：邵 勇

图文制作：博雅思

出 版 人：张敬德

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/24

版 次：2010年2月第1版

ISBN 978-7-5304-4562-4/R · 1259

译 者：何 文

策划编辑：田 恬

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkjpress.com

印 刷：北京地大彩印厂

印 张：5.25

印 次：2010年2月第1次印刷

定 价：22.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

目 录

引 言 6

■ 排毒佳品 10

■ 瘦身佳品 22

■ 高能佳品 38

■ 减压佳品 52

■ 美容佳品 66

■ 肠胃佳品 80

■ 免疫佳品 92

■ 健脑&心情佳品 106

疾病治疗指南 120
词汇表 125



关键图示

-  不含奶类
-  不含花生、坚果、种子
-  不含柑类
-  不含脂肪
-  低卡路里
-  低千焦耳
-  低血糖指数（不高于55）
-  低血糖负荷（不高于10）
-  美丽加分

引言

果汁在21世纪如此流行，主要有以下几个原因。

首先，鲜榨的果汁、奶昔或者冰沙，味道诱人，尤其是当个人可以根据自己的口味调整配方时。

其次，鲜榨的果汁含有大量的对健康有益的维生素、矿物质、抗氧化剂、微量元素和植物营养素，能够给您带来舒畅的感受，并且让您神采奕奕。人体每天需要摄入一定量的水果和蔬菜，喝果汁可以迅速地满足这一需求。

最后，家庭制作的果汁还可以保证没有任何对健康不利的添加剂、防腐剂、人工香料和人工色素。

更多的营养

经过加工的软饮料含有90%的水分。为了调味，它还含有大量的糖分以及（或者）甜味剂和化学物质。

“纯”果汁的生产会有加热的环节，以达到重组、浓缩的目的，来延长果

汁的保质期。这意味着它们所含的营养成分会大打折扣。就算是那些“鲜榨”的果汁，如果放置了几个小时（而不是几天）

以后，营养成分也无法和即刻鲜榨的果汁相提并论，因为许多维生素一旦暴露在阳光、高温和空气中，就会迅速地分解流失。

只有鲜榨的果汁能够最大限度地留住营养，供身体吸收。鲜榨的果汁如果空腹饮用，15分钟后就会被吸收进血液中。鲜榨果汁还含有大量的酶，有助于食物的消化和吸收，保证正常的新陈代谢，维持身体较高的能量水平。烹制水果和蔬菜会破坏其中的三种酶，但是榨汁以后，这三种酶会被释放出来，从而更易于人体的吸收利用。

鲜榨果汁、奶昔和冰沙的另一个益处是，它们的脂肪含量很低，并且很多果



汁的脂肪含量为零。

漂亮加倍

美丽由内而生，此话不假。保证体内的清洁和彻底清洁肌肤一样重要。

许多水果和蔬菜中的营养成分能够排除体内的毒素，从而使肌肤更加洁净有光泽，还能够减少色斑。日常饮用的果汁中所含的丰富营养还会使您的秀发和指甲更加健康，为您节省一大笔购买美容产品的开支。

压力、亚健康 and 睡眠不足最终会导致肤质变差，因此那些能够帮助身体减压、提高身体免疫力的果汁对皮肤大为有益。

如果饮用那些低卡路里、促进脂肪燃烧的果汁，您还能欣喜地看到自己体重减轻，而且它们同样美味哦。

如何选择果汁？

奶昔给人饱腹感，是早餐的极佳选择。孩子喜欢甜食，所以果汁和香蕉奶昔应该是他们的最爱。大病初愈的人每次饮用半杯果汁就可以了。

所有的鲜榨果汁都富含营养，但是每一种都会因为食材的不同而具有不同的疗效。本书将果汁分为八类，每一类关注不同的主题。

排毒佳品有助于体内毒素的排出，最好空腹饮用。

瘦身佳品含有较低的脂肪和卡路里，有些还能够帮助身体燃烧脂肪。

高能佳品可以随时为身体补充能量，它们富含对抗疲倦的营养成分。

减压佳品中含具有镇静效果的营养成分，是睡前的最好选择。

美容佳品富含抗氧化剂和抗氧化植化物，可以有效地防止自由基对肌肤的侵害，并抚平皱纹。

肠胃佳品能够缓解肠胃不适，适合肠胃敏感的人。

免疫佳品富含维生素、矿物质、抗氧化剂和植化物，有助于身体对抗自由基、病毒、细菌和癌细胞。

最后一章，健脑和心情佳品富含能够



调节脑化学物的营养成分，具有提高记忆力 and 注意力的功效。

如何选择榨汁机？

市场上的榨汁机多种多样，但是所有的品种都可以分为两类：离心式榨汁机和咀嚼式榨汁机。

两相比较，离心式榨汁机的价格比较便宜——它通过让水果和蔬菜围绕锯齿状刀片旋转的方式榨汁，用过滤网过滤果汁。剩余的果肉或者被留在了机器之中，或者被分离到另一个容器之中。咀嚼式榨汁机通常体积较大、重量较重，食材在滚柱中被碾碎，并被推过金属过滤网过滤。咀嚼式榨汁机比离心式榨汁机的出汁率高，剩余的果肉基本没有水分残留。

带有出汁口的榨汁机更为理想，因为果汁流到杯中，意味着可以免去清洗容器的麻烦。

要想制作奶昔或者冰沙，您还需要一个带有旋转刀片的搅拌机，它可以将所有的材料在一个塑料的或玻璃的容器中

搅拌均匀。

新鲜储存大法

大多数水果和蔬菜的营养成分会随着时间而流失，因此不宜长时间存放。冷冻或冷藏可以留住更多的营养。柑类水果和香蕉是例外，它们必须在室温下储存，并在表皮变黄后才能食用。鳄梨需要



在室温下才能成熟,但是成熟以后,如果不是马上食用,则要在冰箱中储存。将坚果和种子放在密封罐中,在干燥、阴暗处保存。

一切尽在准备中

在榨汁前,用流动的水清洗水果和蔬菜,用硬毛刷子擦洗掉植物根部的泥土。如果是有机食品,只需轻微的冲洗即可。一些食材需要去皮,例如鳄梨、菠萝、芒果、木瓜、甜瓜、橙子、柠檬、酸橙、香蕉、南瓜和山药。另外一些食材可以带皮榨汁,例如苹果、杏子、梨子、李子、水蜜桃、黄瓜。每个配方都会详细标注出该食材是否需要去皮。胡萝卜是个例外:非有机胡萝卜需要去皮。

为了防止像水蜜桃和李子这样较软的水果粘在刀片上,使刀片无法正常工作,请将它们和一些较硬的水果交替榨汁。在给像菠菜和豆瓣菜这样的叶类蔬菜榨汁时要格外小心,建议用它们的叶子包裹住其他水果或者蔬菜。如果剩余的果肉还带有很多水分,那么可以再榨一次。当

所有的材料都榨成汁后,将混合汁搅拌均匀。可以撒上一些坚果或种子,即刻享用,捕捉最多的营养。

每次使用过后,用温洗涤剂(热水会使塑料变形)仔细地清洗榨汁机。清洗白色塑料部件上的水果蔬菜残留的最好方法是:先把它们吸干,然后用1份白醋、2份清水的混合液擦洗。

重要信息

- 按照配方榨出的果汁可以供两个人饮用,但是出汁量会根据食材的大小、成熟度和水分含量的不同而变化。
- 不要将已经划伤或者腐烂的水果或蔬菜榨汁,它们味道欠佳,又缺乏营养。选择质量上乘的有机食材,才能给身体补充最多的营养。
- 有些人在开始饮用鲜榨果汁一段时间后,会出现尿多、轻微头痛的症状。这是由于浓缩果汁中含有利尿剂的成分,同时这也是身体排毒的表现。这是正常现象,请不必担心。您只需多喝水以帮助毒素的排出。几天以后,身体就会习惯果汁的排毒功效,这些症状就会自然消失。



苹果柠檬酸橙混合汁

美丽功效

富含维生素C、维生素K、 β -胡萝卜素、叶酸；钙、镁、磷、钾；生物类黄酮；柠檬苦素；苹果酸；果胶

味道香醇诱人，每日清晨空腹饮用，排毒效果更加明显。

苹果含丰富的果胶，因此具有排毒的功效。果胶是一种可溶性纤维，可以起到降低胆固醇、促进肝脏和肾脏排出体内毒素和残留重金属的作用。

柠檬和酸橙所含的柠檬酸同样具有排毒的功效。柠檬可以促进消化液的分泌，使肠道更加通畅。

柠檬和酸橙需在室温下保存，以减少其中水分的流失。

将柠檬皮和酸橙皮擦成丝，取少量撒在果汁上，果汁变得更漂亮。



轻松DIY

苹果 4个，切成大块
柠檬 1个，去皮，切成四瓣
酸橙 2个，去皮，切成四瓣

将切好的水果交替放入榨汁机中，榨成汁。搅拌均匀，即刻享用。



甜瓜酸橙樱桃混合汁

味道清新，色彩艳丽，这杯果汁是一杯不含酒精的美味开胃酒。

甜瓜的水分含量很高，因此几个世纪以来，印度人一直把它当作一种利尿剂来使用。不仅如此，甜瓜还富含消化酶。

酸橙不仅为果汁增加了柑橘的味道，同时也增加了它排毒的功效。北美本土民族有着食用樱桃促进肾脏排毒、缓解胃疼的习俗。

您还可以多加些樱桃，果汁会因此变得更加浓郁。

美丽功效

富含维生素B3、维生素B6、维生素C、叶酸；钙、镁、磷、钾；生物类黄酮；柠檬苦素

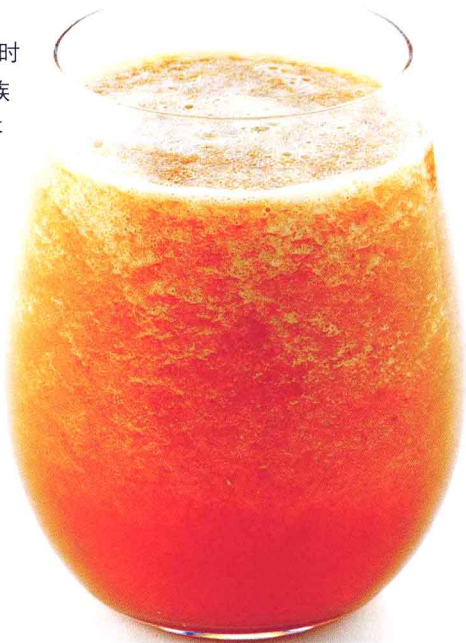
轻松DIY

甜瓜 1个，去皮去籽，切成大块

酸橙 1个，去皮，切成四瓣

樱桃 25颗，去核

将切好的甜瓜、酸橙和樱桃交替放入榨汁机中，榨成汁。搅拌均匀，即刻享用。





柚子草莓冰沙

美丽功效

富含维生素B2、维生素B3、维生素B5、维生素B6、维生素C、维生素K、β-胡萝卜素、叶酸；铜、碘、镁、锰、钾；生物类黄酮；果胶

夏日精选——给心情降温，为身体排毒。

柚子的浓郁香气和草莓的香甜可口浑然天成，给您的味蕾带来无与伦比的享受。

这款冰沙也是排毒的佳品。柚子富含果胶，这种可溶性植物纤维可以帮助人体排出毒素。草莓富含维生素C、钾和可溶性植物纤维，有助于排出体内垃圾。

早餐时刻来上一杯，伴您一天好心情。

轻松DIY

柚子 1个，去皮，掰成小块
纯净水 300ml，冻成冰块
草莓 10颗，去籽

将切好的柚子放入榨汁机中，榨成果汁。将冰块放入搅拌机中搅碎，加入草莓和柚子汁。待草莓和果汁混合均匀后，即刻享用。





柠檬苹果葡萄杏子混合汁

肝脏的终极清道夫，四种水果的完美组合，为您及时补充体力。

四种水果均含有维生素C，可以降低体内酒精的含量。柠檬具有利尿的功能，苹果富含纤维，因此这款果汁具有很强的排毒功效。葡萄是肠道清洁的能手，它较高的含糖量还可以给人体提供充足的能量。杏子是天然的甜味剂和通便剂。

和淡黄色的杏子相比，亮橙色的杏子更有营养，味道也会更好。因此要挑选亮橙色的杏子。

美丽功效

富含维生素B1、维生素B2、维生素B3、维生素B5、维生素B6、维生素C、维生素K、β-胡萝卜素、生物素、叶酸；钙、铁、镁、锰、磷、钾、硒、锌；生物类黄酮；柠檬苦素；苹果酸；果胶；色氨酸



轻松DIY

柠檬 3个，去皮，切成四瓣
苹果 2个，切成大块
杏子 3个，中间剖开，去核
葡萄 25颗，去籽

将切好的水果交替放入榨汁机中，榨成果汁。搅拌均匀，即刻享用。

红葡萄中抗氧化物的含量要高于其它颜色的葡萄。



卷心菜胡萝卜蔓越莓果蔬汁

美丽功效

富含维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素C、维生素E、维生素K、β-胡萝卜素、叶酸；钙、铬、碘、铁、镁、锰、钾、磷

轻松DIY

中等大小的卷心菜 1/2个，剥下叶子，把菜心切成大块
胡萝卜 3根，去掉头尾，切成大块
蔓越莓 40颗

将切好的菜心和胡萝卜用卷心菜叶一块一块地包裹起来，和蔓越莓交替着放入榨汁机中，榨成果蔬汁。搅拌均匀，即刻享用。

这款“玻璃杯中的卷心菜沙拉”含有丰富的维生素C，是排毒的绝佳饮品。

研究表明，卷心菜中所含的抗氧化植化物是一种有效的解毒物质。胡萝卜所含的营养成分可以有效地加快排毒的速度。蔓越莓中的抗菌成分和浓缩单宁酸可以有效地缓解并预防泌尿道感染。

挑选新鲜的、颜色为深红色的蔓越莓，它们的营养成分含量较高。

