



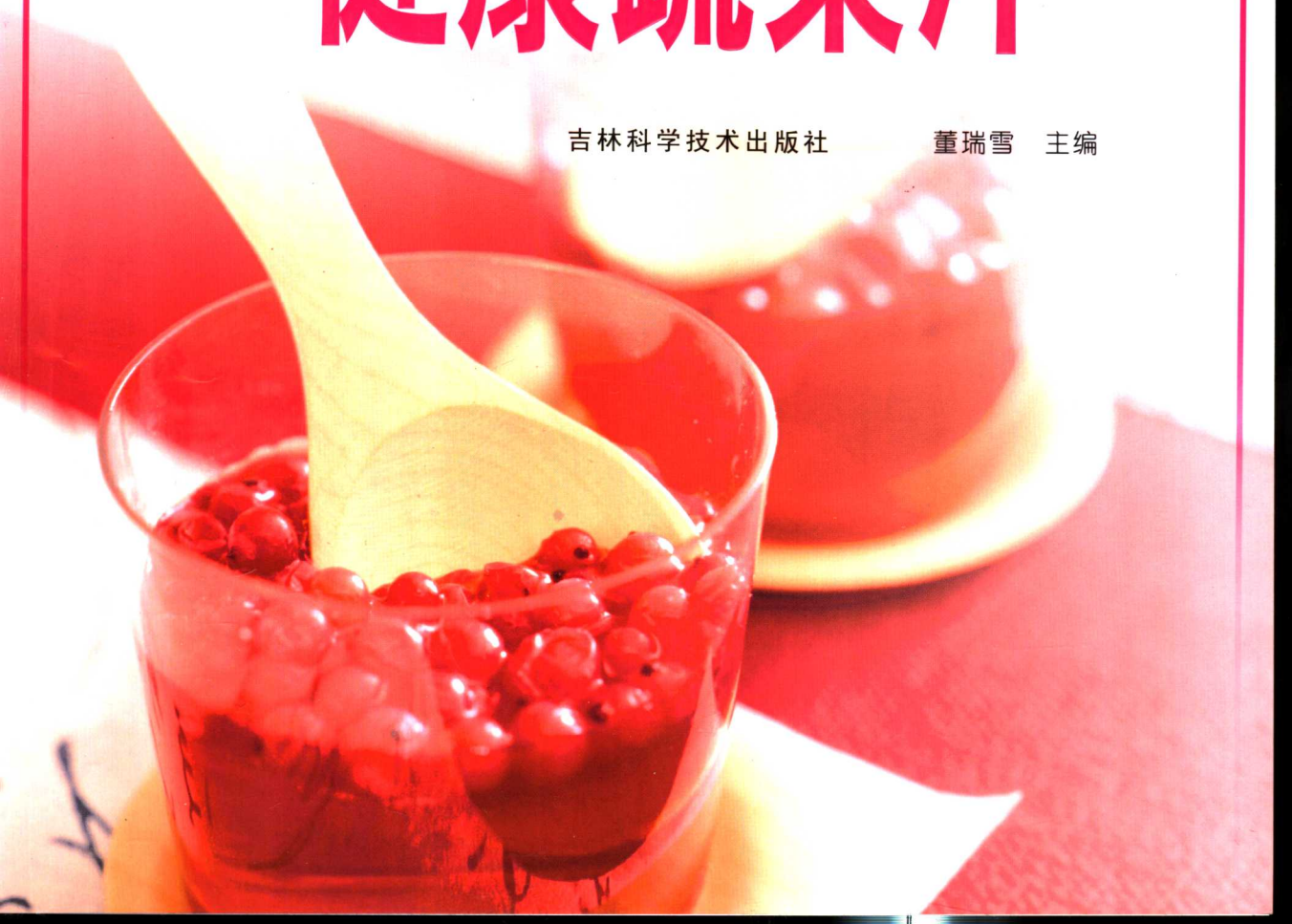
快 乐 厨 房

时尚饮品系列

健康蔬菜汁

吉林科学技术出版社

董瑞雪 主编



健康蔬菜汁

责任编辑:王 敏

主 编:董瑞雪

编 委:周亚娟 马广生

摄 影:三毛摄影工作室

制 作:大图视听文化艺术传播中心

出 版:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

版 次:2003年8月第1版第1次印刷

2005年2月第1版第4次印刷

、规 格:889×1194 毫米

印 张:3.5

字 数:84 000 字

书 号:ISBN 7-5384-2822-4/Z · 284

定 价:13.00 元

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬菜汁/董瑞雪主编.——长春:吉林科学技术出版社,2003

(快乐厨房·时尚饮品系列)

ISBN 7—5384—2822—4

I. 健... II. 董... III. 蔬菜—饮料—保健—
食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第056779号

吉林科学技术出版社

网 址:<http://www.jkcbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

版权所有 翻印必究

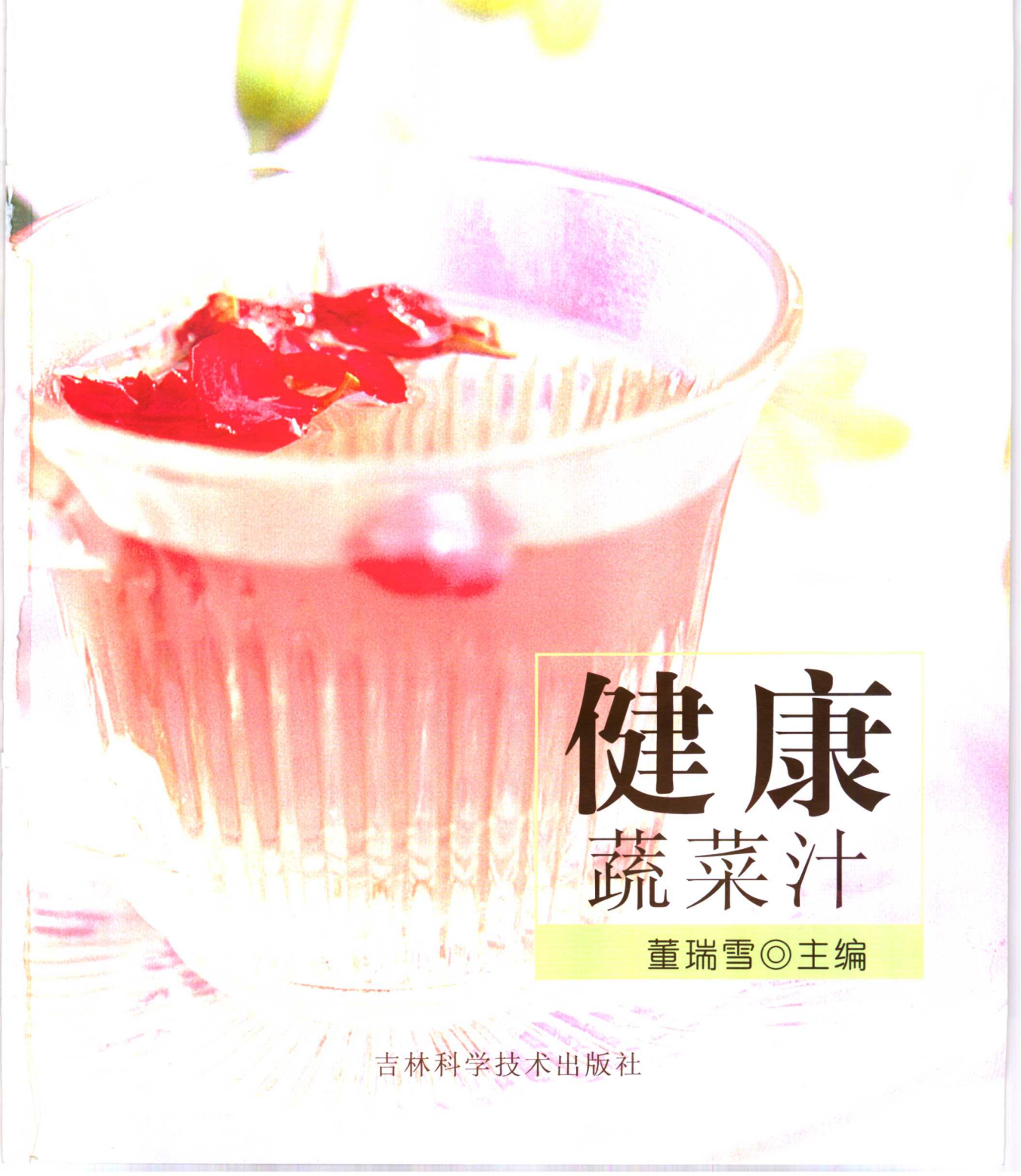
如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址:长春市人民大街4646号

邮 编:130021

发行电话:5677817 5635177

传 真:5635185



健康 蔬菜汁

董瑞雪◎主编

吉林科学技术出版社

目录

- | | | |
|----|-------|----------|
| 9 | 美颜蔬菜汁 | 胡萝卜苦瓜汁 |
| 10 | | 甜椒汁 |
| 11 | | 木瓜菠萝汁 |
| 12 | | 西芹菠菜汁 |
| 13 | | 菠菜草莓汁 |
| 14 | | 苦瓜豆浆 |
| 15 | 美丽篇 | 生菜苹果汁 |
| 16 | | 西红柿青椒苹果汁 |
| 17 | | 芦荟苹果汁 |
| 18 | | 胡萝卜香瓜汁 |
| 19 | | 西红柿汁 |
| 20 | | 西红柿牛奶汁 |
| 21 | | 芦笋胡萝卜汁 |
-



目录

紫苏西芹汁	抗老蔬菜汁	23
卷心菜菠萝汁		24
综合蔬菜汁		25
西兰花胡萝卜汁		26
芦笋汁	美丽篇	27
鲜藕汁		28
海带柠檬汁		29
芹菜菠萝汁	抗病蔬菜汁	33
芦笋苹果葡萄汁		34
荔枝汁		35
芦笋青椒西红柿汁		36
西红柿黄瓜西芹汁		37
金橘柠檬汁		38
胡萝卜枸杞汁	健康篇	39
甘蔗姜汁		40
白萝卜油菜汁		41

目录

42	抗病蔬菜汁	胡萝卜柑橘汁
43		豆沙香蕉酸奶
44		牛奶油菜汁
45		卷心菜洋葱汁
46		萝卜芹菜汁
47	健康篇	小黄瓜西瓜汁
49	营养蔬菜汁	蛋黄牛奶
50		山药牛蒡汁
51		胡萝卜芹菜汁
52		菠菜橘子汁
53		西红柿橘子汁
54		芦荟菠萝苹果汁
55		胡萝卜菠菜汁
56		西红柿甜瓜汁
57	健康篇	芦荟卷心菜汁
58		小黄瓜柳丁汁
59		黑豆汁
60		菠菜汁
61		菠萝芹菜汁



目录

胡萝卜香蕉奶昔	63
胡萝卜西红柿汁	64
木瓜酸奶	65
果醋麦芽汁	66
马铃薯莲藕汁	67
综合蔬菜汁	68
牛奶南瓜汁	69
黄瓜芹菜汁	70
卷心西芹汁	71
茄子蜂蜜汁	72
生菜木瓜汁	73

调理蔬菜汁

健康篇

一 常见蔬菜的营养成分	75
二 维生素	81

附录



美丽篇



爱美之心人皆有之，拥有白皙美丽的肌肤是每一位女性的心愿。我们常见的蔬菜中就含有一些微量元素和矿物质，这些微量元素和矿物质可以帮你改善肤质，拥有白皙的肌肤和好气色。

维生素A能保健肌肤，预防皮肤粗糙及起皱纹，也可以美发、美甲，含有维生素A的蔬菜有胡萝卜、芹菜、南瓜和油菜，西瓜和枇杷等一些水果中也含有维生素A。

维生素C能抑制皮肤黑色素的形成和沉淀，并能提高皮肤的抵抗力，常见蔬菜中富含维生素C的有青椒、西红柿、卷心菜、小黄瓜、萝卜等。维生素B族能促进皮肤代谢，维生素E能抗老化，使皮肤更亮泽光滑。除此之外，充足的睡眠和有规律的生活也是保持和重现肌肤亮丽所不可缺少的条件。

美颜蔬菜汁

蔬菜汁能够抑制黑色素的生成,从而对皮肤起到增白作用。

胡萝卜、西红柿以及各种蔬菜中所包含的红、黄、橙等各种色素,如类胡萝卜素等,可抑制黑色素的生成,其功效远远高于增白化妆品使用的脂质——熊果苷。

类胡萝卜素等色素被肠吸收后,会被输送到皮肤里去,因此经常饮用蔬菜汁,可以使皮肤保持美白状态。此外,鉴于黑色素是产生雀斑的根源,因而蔬菜汁还可以防止雀斑的发生。



功效

具有治疗青春痘及提升免疫力的功效。

胡萝卜 苦瓜汁



材料

胡萝卜 1 根 苦瓜 1/2 根
蜂蜜适量 凉开水 1/4 杯

器具

榨汁机

做法

1. 胡萝卜洗净切成条状，苦瓜去籽切成块状。
2. 把胡萝卜和苦瓜放入榨汁机中榨汁，倒入杯中，加蜂蜜和水调味即可。



甜椒汁

功效

抗癌、美容



材料

红椒 2 个 黄椒 2 个
凉开水 1/4 杯

器具

榨汁机

做法

1. 红椒黄椒洗净，去籽和筋膜，切成长条状。
2. 把 1 中的材料放入榨汁机中榨汁后倒入杯中，加入凉开水后搅匀即可饮用。

功效

美白肌肤

木瓜菠萝汁



材料

木瓜 1/4 个 菠萝 1/4 个
苹果 1/2 个 柳橙 2 个
凉开水 50 毫升

器具

榨汁机

做法

1. 菠萝切小块, 木瓜去皮和籽后切小块, 苹果、柳橙洗净去籽后对切。
2. 将材料放入榨汁机中榨汁后, 倒入杯中, 加入凉开水调匀后即可。



西芹菠菜汁

功效

治疗贫血，还你好气色
补充钙质



材料

菠菜 4 棵 西芹 1 根
苹果 1 个 蜂蜜 适量
牛奶 100 毫升

器具

果菜机

做法

1. 菠菜、西芹洗净，苹果去皮，西芹切成小段。
2. 将 1 放入果菜机中搅拌后倒入杯中，加入牛奶和蜂蜜调匀即可。

功效

补铁、补血

菠菜草莓汁



材料

菠菜 4 棵 草莓 10 个
葡萄 20 颗 蜂蜜 适量
凉开水 100 毫升

器具

果菜机

做法

1. 菠菜、草莓洗净，葡萄去皮去籽。
2. 将 1 放入果菜机中，搅打成汁后倒入杯中，加入蜂蜜和凉开水即可饮用。



苦瓜豆浆

功效

治疗青春痘、养肝肾



材料

苦瓜 1 个
豆浆 100 毫升 蜂蜜适量

器具

果菜机

做法

1. 把苦瓜洗净后去瓢切块。
2. 将苦瓜和豆浆放入果菜机中搅打成汁后倒入杯中，加入蜂蜜调味即可饮用。

功效

脸色红润

生菜苹果汁

材料

生菜 200 克
苹果 1 个 柠檬 1 个
蜂蜜适量
凉开水 100 毫升
冰块 1/4 杯

器具

果菜机

做法

1. 生菜洗净, 苹果、柠檬去皮。
2. 将 1 和凉开水放入果菜机中搅打均匀后倒入杯中, 加入适量的蜂蜜调味即可。

