

养生健美果菜汁

朱玲娟 编著



广东科技出版社

72.16

501

前 言

现代人的生活忙碌，出外吃饭的机会增多，有时候甚至以速食食品“果腹”。如何平衡营养上的不均衡，补充不足的维生素，为健康把关，的确不是简单的学问！

市面上出售的综合营养剂，无法为人体补充足够的营养，反而可能会过量摄取不必要的营养，甚至可能产生药物的副作用。

因此，健康果菜汁就成为现代人生活上不可或缺的“伙伴”。

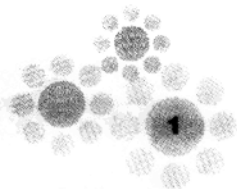
健康果菜汁使用了一年四季中，盛产的各种蔬菜和水果，含有丰富的维生素和矿物质。清晨一杯，可以为现代人补充日常生活中所缺乏的营养，方便又简单。

健康果菜汁还可以减轻、消除身体的某些不适症状。如果小孩子感觉不好喝时，不妨加一点蜂蜜等甜味，就能立刻摇身一变，成为美味的果菜汁。

持续饮用健康果菜汁，不仅可以保持肌肤年轻，更可以增加体力，预防疾病和身体老化，也能有效预防癌症的发生。



2007/05



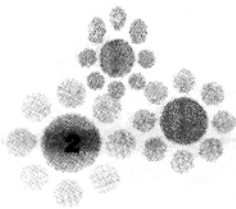
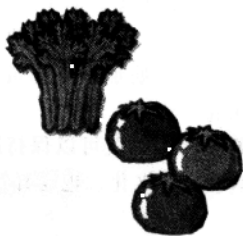
最近调查发现，健康果菜汁还可以改善体质，并有效改善许多过敏症状。

总之，健康果菜汁可以为你每天的生活，带来实质上的幸福和健康。

快餐、速食食品的泛滥，造成我们在饮食生活中摄取了过量脂肪和磷酸盐，却缺乏维生素、钙质等营养成分，严重影响儿童的健康和成长。

以前，早晨一杯咖啡是为了提神醒脑，如今，已到了清晨一杯“健康果菜汁”的时代。

健康果菜汁可以使你保持肌肤年轻、促进儿童成长、治疗过敏，也可以增强体力，以旺盛的体魄迎接每一天，为你及家人的健康加把劲！



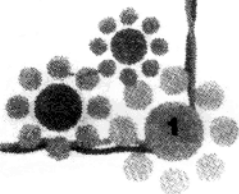
目 录

第一章

美味健康的果菜汁	1
■ (1) 喝果菜汁有益健康	2
■ (2) 制作果菜汁的基本常识	4
■ (3) 如何选择健康果菜汁的材料	10
■ (4) 制作新鲜果菜汁的各种器皿	17
■ (5) 选购水果和蔬菜的小秘诀	20

第二章

能瘦身减肥的果菜汁	31
■ (1) 苹果醋蜜汁	32
■ (2) 小黄瓜菠萝汁	33
■ (3) 葡萄柚芹菜果菜汁	34
■ (4) 桃子红豆蜜汁	35
■ (5) 番茄大白菜汁	36



第三章

操劳过度时饮用的果菜汁	37
■ (1) 蓝莓苹果酸奶	38
■ (2) 香蕉豆奶	39
■ (3) 苹果萝卜蛋蜜汁	40
■ (4) 香蕉栗子豆奶	41
■ (5) 萝卜金桔果菜汁	42
■ (6) 鳄梨八朔橘果汁	43

第四章

能消除腰酸背痛的果菜汁	44
■ (1) 苹果葡萄柚果汁	45
■ (2) 红豆黑糖奶汁	46
■ (3) 苹果青紫苏果汁	47
■ (4) 苹果花椰菜果菜汁	48

第五章

能有效美化肌肤的果菜汁	49
■ (1) 艾草苹果果菜汁	50
■ (2) 苹果青紫苏什锦果菜汁	51
■ (3) 西瓜油菜果菜汁	52



第六章

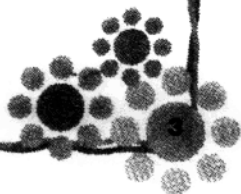
能减轻感冒初期症状的果菜汁	53
■ (1) 热青柠檬蜜汁	54
■ (2) 葡萄柚萝卜果菜汁	56
■ (3) 莲藕姜汁	57
■ (4) 生姜肉桂汁	58
■ (5) 梅干蜂蜜汁	59

第七章

有退烧作用的果菜汁	60
■ (1) 橘皮萝卜蜜汁	61
■ (2) 热萝卜姜汁	62
■ (3) 粗茶梅干蜜汁	63

第八章

能有效止咳的果菜汁	64
■ (1) 热梨子生姜蜜汁	65
■ (2) 梨子百合根汁	66
■ (3) 莲藕梨子汁	67
■ (4) 热金桔萝卜汁	68
■ (5) 柚子蜜汁	69



第九章

有醒酒作用的果菜汁 70

- (1) 香蕉甜瓜汁 71
- (2) 毛豆香蕉蜜汁 72
- (3) 小黄瓜梨子汁 73
- (4) 苹果白菜蜜汁 74
- (5) 萝卜苹果蜜汁 75
- (6) 柿子油菜果菜汁 76
- (7) 菠萝红萝卜蜜汁 77

第十章

能缓和胃、肠不适的果菜汁 78

- (1) 苹果芦荟果菜汁 79
- (2) 番薯苹果蜜汁 81
- (3) 生姜蜜奶汁 82
- (4) 苹果番茄汁 83
- (5) 菠萝红萝卜果菜汁 84
- (6) 芹菜莴苣果菜汁 85
- (7) 菠萝萝卜汁 86
- (8) 酸梅苹果蜜汁 87



第十一章

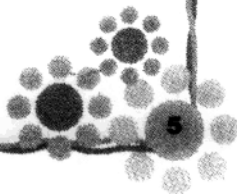
能消除便秘的果菜汁	88
■ (1) 香蕉酸奶汁	89
■ (2) 桃子豆奶	90
■ (3) 苹果橘子汁	91
■ (4) 猕猴桃豆奶	92
■ (5) 香蕉可可果汁	93
■ (6) 大白菜菠萝果菜汁	94
■ (7) 鸡蛋果汁	95
■ (8) 香蕉红豆蜜汁	96

第十二章

能抑制腹痛、拉肚子的果菜汁	97
■ (1) 红萝卜苹果汁	98
■ (2) 小黄瓜姜汁	99
■ (3) 热苹果蜂蜜汁	100
■ (4) 苹果大白菜果菜汁	101

第十三章

能强化肝脏机能的果菜汁	102
■ (1) 鳄梨麦胚芽汁	103



- (2) 香蕉葡萄柚蜜汁 104
- (3) 豌豆绿茶粉汁 105

第十四章

能强化内脏机能的果菜汁 106

- (1) 西瓜红萝卜汁 107
- (2) 梨子芹菜果菜汁 108
- (3) 红豆杏子蜜汁 109
- (4) 番茄芹菜汁 110
- (5) 蚕豆奶汁 111
- (6) 绿奶茶 112

第十五章

能预防成人疾病的果菜汁 113

- (1) 香蕉鸡蛋果汁 114
- (2) 青紫苏番茄果汁 115
- (3) 夏橘豆奶 116
- (4) 昆布香菇柠檬汁 117

第十六章

能有效改善糖尿病的果菜汁 118

- (1) 葡萄柚毛豆果汁 119



- (2) 番茄芹菜果菜汁 120
- (3) 南瓜豆奶 121
- (4) 菠菜梨子汁 122

第十七章

能预防和降低高血压的果菜汁 123

- (1) 芦笋果菜汁 124
- (2) 昆布芹菜果菜汁 125
- (3) 菠萝青椒果菜汁 126
- (4) 茼蒿柚子果菜汁 127
- (5) 苹果柿叶汁 128

第十八章

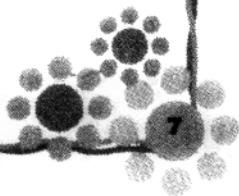
能防止贫血的果菜汁 129

- (1) 葡萄柚鸡蛋果汁 130
- (2) 艾草果汁 131
- (3) 菠萝菠菜果菜汁 132
- (4) 酸梅青紫苏果菜汁 133

第十九章

能改善身体虚寒、四肢冰冷的果菜汁 134

- (1) 南瓜杏仁汁 135



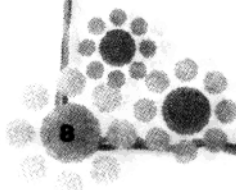
■ (2) 红萝卜蜜汁	136
■ (3) 菠菜苹果果菜汁	137
■ (4) 芝麻蜂蜜奶汁	138
■ (5) 红萝卜土当归果菜汁	139
■ (6) 香蕉萝卜叶果汁	141
■ (7) 鸡蛋果番茄果菜汁	142

第二十章

适合缺钙者饮用的果菜汁	143
■ (1) 油菜橘子奶汁	144
■ (2) 无花果果菜汁	145
■ (3) 苹果芜菁叶果菜汁	146
■ (4) 菠萝落葵果菜汁	147

第二十一章

能使奶水充足的果菜汁	148
■ (1) 蜂蜜红豆牛奶汤	149
■ (2) 桃子蜂蜜豆奶	150



第二十二章

能让你安然度过更年期的果菜汁 151

■ (1) 橘子酸奶果汁 152

■ (2) 青紫苏叶菜汁 153

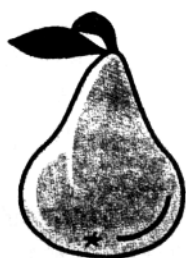
■ (3) 橘子油菜果菜汁 154





第一章

美味健康的果菜汁



(1) 喝果菜汁有益健康

▲果菜汁真的有益身体健康

虽然每个人都了解,为了自己的身体健康,应该多吃蔬菜,相信有更多人希望能够以更简便的方式摄取蔬菜的精华,使自己的身体更加健康。

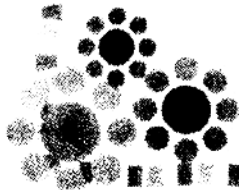
在选择果菜汁的材料时,当然必须选择对健康有益的蔬菜。较常见的有菠菜、西芹、胡萝卜等,利用果汁机将所选择的材料打成果菜汁,口感不佳时,可以先用纱布过滤,或是加入其他果汁,使之更易入口。

▲健康果菜汁会在体内产生怎样的功效

蔬菜、水果中的维生素、矿物质等营养成分,可以对我们所摄取的肉类、鱼类和蛋等蛋白质,以及面包、油脂等能量来源的成分产生变化,在体内发挥良好的作用。

所以,当体内缺少这些维生素、矿物质时,营养就无法均衡,甚至导致身体不适,头痛、肌肤粗糙、容易疲劳,动不动就感冒等症状的出现。症状严重时,更会影响肝脏,甚至引起成人病、癌症之类可怕的疾病。

虽然希望能够多多摄取维生素、矿物质,但由于维生素无法在体内贮存,即使摄取超过每天的需要量,也



会被排出体外。因此,就需要从每天的饮食生活中均衡地摄取,随时补充不足的量。

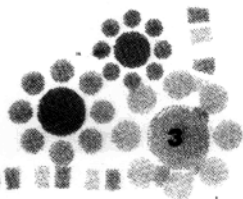
虽然我们每天习惯以炒、烫、煮等日常的烹调方法加工蔬菜,但对于人体需要来说,仍是不够全面的。如果能够以果菜汁的方式摄取,就可以以较好的方式摄取蔬菜和水果营养,特别是直接吸收维生素和矿物质。

当身体疲劳、睡眠不足、感冒、精神压力大时,体内维生素、矿物质的消耗量增加,必须比平常增加摄取量才能平衡。新鲜蔬菜、水果的成分可以直接被人体吸收,缓和身体的不适症状。因此,感觉身体状况不佳时,一杯新鲜果菜汁就可以发挥立竿见影的“神奇”效果。

▲即使每天饮用也不厌倦的健康果菜汁

每个人都希望自己能够精神充沛地迎接每一天,为此,我们必须在日常生活中,注意饮食均衡。

人类与生俱来就已经习惯“喝”,通过口中的黏膜去感觉口味。因此,不妨利用对人体有益的蔬果材料,制成健康、美味的果菜汁,持之以恒地每天饮用。



(2) 制作果菜汁的基本常识

▲使用当季的蔬果

制作健康果菜汁时,最好使用当季盛产的蔬果。如果在冬天使用夏天盛产的水果,夏天使用冬天盛产的水果,就会影响身体健康。

▲越新鲜的材料,其营养价值就越高

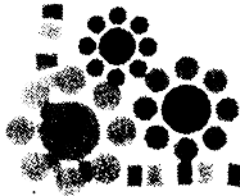
制作健康果菜汁时,当然必须选择新鲜的材料。否则,其中的营养成分会遭到破坏。另外,刚加工得来的新鲜果菜汁不仅营养成分高,喝起来的口感也特别好。因此,应该及时喝完。

▲使用新鲜材料,趁新鲜时喝完

健康果菜汁可以改善儿童的体质,促进女性美容,为身体增加体力,为家人增添健康和美丽。但如果不慎选材料,不懂得正确的饮用方法,很可能会弄巧成拙。

▲尽可能使用无农药污染的材料

无论蔬菜和水果,其外皮和果肉之间都含有丰富的维生素和矿物质。所以,如果能够使用无农药污染的蔬菜、水果,就可以安心使用其外皮,制成更有效的



果菜汁。无法买到无农药污染的材料时,不妨多洗几次,或先剥除外皮后使用。

▲不要加水或砂糖

制作健康果菜汁时,加水不仅影响味觉,还可能妨碍人体对维生素和矿物质的吸收。另外,虽然糖可以增加甜味,但过量摄取对身体无益,而且,砂糖会破坏钙等矿物质。因此,制作果菜汁时,尽可能不要加糖。对制作的蔬菜汁,如果小孩子喝不惯,不妨加一点蜂蜜或麦芽糖。

为了身体健康,应该减少糖分的摄取。

▲注意水分和盐分

在制作健康果菜汁时,要使用天然的水和盐,可以在绿色食品店购买天然盐,水则可以用矿泉水。另外,市面上有许多牌子的牛奶,尽可能使用新鲜的牛奶。

