



快乐厨房 时尚饮品系列

美白瘦身纤果汁

吉林科学技术出版社

周敦懿 主编



图书在版编目(CIP)数据

美白瘦身鲜果汁 / 周敦懿著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(快乐厨房)

ISBN 7-5384-2759-7

I. 美... II. 周... III. 果汁饮料—减肥—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032269 号

美白瘦身鲜果汁

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字: 07-2003-1112

本书经台湾台视文化有限公司授权, 中文
简体字版由吉林科学技术出版社独家出版
发行。

版权所有 翻印必究

著 者: 周敦懿

责任编辑: 王 敏

出版发行: 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 7 月第 1 版第 1 次印刷

2004 年 5 月第 1 版第 3 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5 84 千字

书 号: ISBN 7-5384-2759-7/Z · 270

定 价: 13.00 元

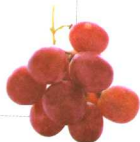


美白瘦身 纤果汁

周敦懿◎著

吉林科学技术出版社

作者序



我今年35岁，身心状态已迈入资深美少女的阶段。近来深感新陈代谢的速度慢，已不复年轻时代，窈窕身材不易保持，往往一不小心的饮食失控（没办法，嗜吃美食嘛，吃喝总少不了参一脚），回家就得面对小腹发愁，极思“消小腹”之道。再加上生活压力大，每天像个陀螺一样，不停地在工作与家庭之间打转，身心俱疲之外，却也意外发现脸上不该有的全长出来了，明明不是青春期却还长青春痘……这是否也是大多数姐妹姐妹的心声？每每看到皮肤科门诊、美容、瘦身中心，许多姐妹们趋之若鹜，追求21世纪的审美标准（瘦、白）为己任，许多人徒劳无功，赔上金钱甚至生命者不在少数，心中都为之一痛。

其实对于很多的瘦身美容方法，自己也曾跃跃欲试，但由于自己属于过敏体质，竟然对保养品也过敏，结果弄巧成拙，深感美容保养这招对我没效。然而以往的

学习背景告诉自己，正确的饮食观才是维持身体健康的重要关键，身体健康，自然地由体内散发出来的好气色，是保养品所无法达到的。所以我给自己定了一个目标，就是追求健康，拥有健康才是真正的解决之道。我个人觉得现代人的种种文明病，饮食不当是关键，食物中的营养素虽然可提供人体所需的营养素，但若是摄取不当，也足以让人百病丛生。而许多研究也证实：饮食中多摄食蔬果，能具有抵抗疾病，甚至抗癌的功效。于是乎生机饮食，似乎是新世纪的健康风潮。我个人也十分推崇多吃蔬果的概念，并身体力行，我所持的观点是：蔬果来自大地，蕴含无限人体所需营养，而且取材方便、价格低廉，人人消费得起。蔬果是天然的保养品——它可促进肠胃蠕动，是身体的清道夫，加速新陈代谢，使你拥有好气色、好气质。美女族的你，实在没理由舍近求远，舍蔬果而取高价的保养品。

再者，现代人的饮料观也须修正，现在的饮料千百种，多半糖分太高而营养不足，也是潜在的造成肥胖的原因。如果能将蔬果打成汁，代替日常饮料，一来可增加对于蔬果的接受度（有些令人不悦的蔬果，打汁以后怪味不见了），二来可以增加对于蔬果的食用量（不再受限于蔬果只能在三餐时吃），三者蔬果汁的营养丰富，功效多，只要对准自己的身体症状，足可以让你想瘦就瘦，想水就水，真能随心所欲，而又不伤身。

有感于现代人的不正确瘦身美白概念，在教学过程中，我一直教育学生要有正确的饮食观，要多吃蔬果。我乐于将健康蔬果汁的概念推广出去，希望姐妹能做个有智慧的健康美女，让智慧与健康兼具！

周嘉喜
2008/5

饮用蔬果汁·好处数不尽

不必花大钱的美白瘦身良方

现代评判美女的标准，可以说是愈来愈严格了，以往只要求“环肥”或“燕瘦”就可以了，但现在除了在身材上大作文章，更要求女性必须拥有完美无瑕的肌肤，同时具备健康自然的好气色，真是令人大叹：女性难为！不过，如此的标准与要求，乍看虽然是有点强人所难，不过却也成为督促自己随时保持在最佳健康状态的原动力之一！

健康 VS· 纤果汁

其实一个人内部的身体健康状况，随时都会反映在我们的外表上。脸上的痘痘冒个不停、肌肤过干或过油、皱纹与晒斑愈来愈多，或者是体重直线上升、局部肥胖等问题，除了外部环境的影响，其实更多的原因都是因为自己的健康出了问题。所以与其涂抹保养品养白、断食瘦身，倒不如饮用纤果汁，从改善自己的体质开始做起！

纤果汁的好处

本书中的50道美白瘦身纤果汁，乃是针对改善肤质与清肠瘦身两大主题所设计的，只要能持之以恒地持续饮用，其功效自是毋庸置疑。不过除了能帮助你圆美白瘦身的梦想，纤果汁还有以下更多的好处！

从体内彻底改善病灶

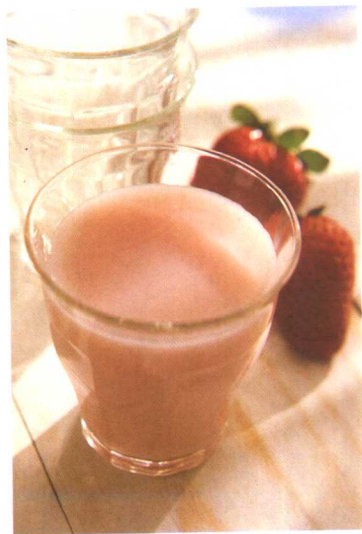
与外用的保养品或藉外力按摩瘦身不同，纤果汁富含各类营养素，以补充维生素与矿物质的方式，达到改善体质、祛除病灶的效果，是一种治本的彻底治疗方法。

取材便利，成本低廉

夏季蔬果价格十分便宜，且品质优良、风味绝佳。利用蔬果打成纤果汁，不仅取材便利，而且制作成本低廉，可以为你的腰包省下不少私房钱。

自然、健康、营养

现代人餐餐都少不了大鱼大肉，蔬果的摄取反而减少，造成营养素的不均衡。多饮用蔬果打制的纤果汁，除了可以达到美白的目的，还可以补给营养素与纤维质，帮助均衡饮食，让你不仅能喝出美丽，更能喝出健康！



目录

作者序	02
饮用纤果汁·好处数不尽/	03
不必花大钱的美白瘦身良方	06
纤果汁 Q&A	

美肤纤果汁

美白篇

葡萄柚西芹汁	11
High C 果汁	12
抗晒伤果汁	13
晒后果汁	14
防晒果汁	15
翠玉黄瓜汁	16
荔枝汁	17

除斑篇

木瓜柠檬汁	19
胡萝卜柿子汁	20
除斑果汁	21
蜂蜜柑橘汁	22
橘子白萝卜汁	23
大黄瓜汁	24
防雀斑黑斑果汁	25

改善肤质篇

金橘柠檬梅子汁	27
西芹芦笋柠檬汁	28
苹果樱桃柠檬汁	29
美肤果汁	30
综合蔬菜美颜汁	31
梨子葡萄草莓冰沙	32
西红柿美人汁	33
火龙果蜜汁	34
蜂蜜牛蒡汁	35

除痘篇

香柠薄荷汁	37
醋栗冰沙	38
草莓香瓜汁	39
卷心菜柠檬汁	40
治痘蔬菜汁·椰子汁	41

好气色篇

好气色果汁	43
白桃百香果汁	44
樱桃草莓奶昔	45
胡萝卜甜菜汁	46
补血蔬菜汁	47
葡萄草莓奶酪冰沙	48
甜椒酸奶冰沙	49





瘦身纤果汁

清肠篇

香蕉奶昔	53
纤瘦果汁	54
高纤享瘦蔬菜汁	55
高纤蔬菜汁	56
杏桃李子苹果汁	57
葡萄生菜汁	58
芭乐优酸乳汁·综合蔬菜优酸乳	59

消脂篇

瘦身果汁	61
芽菜汁·芦笋西红柿椒汁	62
橘子菠萝汁	63
西芹蜂蜜汁	64
减脂果菜汁	65

附录

蕴藏在蔬果里的美容元素	67
再造红粉佳人的营养素	82



纤果汁 Q&A

你一定不相信，果汁不只提供丰富的维生素与营养，它还能帮助你美白与瘦身！关于自制现打纤果汁，你了解多少？此刻你心里一定有一箩筐的疑问，包括：纤果汁真的有效吗？什么时候喝纤果汁最有帮助？什么体质的人该怎么饮用纤果汁？生理期间可不可以饮用等等。为了帮你一解心中的疑惑，以下我们列举出几项关于现打纤果汁最常有的疑惑与解答，相信在看完之后，你不仅更了解纤果汁，懂得选择自己饮用的纤果汁，也更能充分吸收利用纤果汁的营养价值喔！

何谓美白瘦身纤果汁？饮用多久可以见效？

A：所谓美白瘦身纤果汁是指以新鲜安全的蔬果为主要原料，再从这些蔬果中，选择热量低、具美白、能改善问题肌肤者加以配对设计而成的健康蔬果汁。蔬果汁并非药品，并不是一喝就能见效，最主要的是培养成一种喝蔬果汁的健康饮食习惯，并持之以恒，少则1个月，多则3~6个月，身体的问题状态自然会逐渐改善。

水果在用果汁机打成果汁后，会不会使内含的水溶性维生素流失？

A：水溶性维生素会因为切割方式、烹调方式以及洗涤方式的不当而快速流失，例如切割细碎、在切后水洗，或者久煮，都会使水溶

性维生素流失，所以将蔬果直接打成蔬果汁，在时间上反而比较快速，是较不会流失水溶性维生素的处理方式。但在饮用上需掌握一个原则，就是打汁后30分钟内要尽速喝完，以免水溶性维生素消失殆尽。

纤果汁在一天之中哪一个时段饮用，吸收效果最佳？

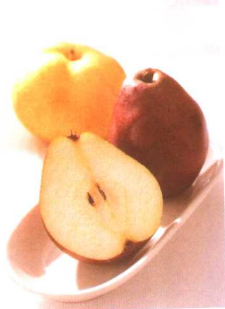
A：蔬果中若含有脂溶性维生素（维生素A、D、E、K，需靠脂肪才能吸收），宜在饭后饮用，配合饮食中所摄入的油脂，使脂溶性维生素能顺利被吸收。除此之外，如果是需要补充活力、脑力的上班族或莘莘学子，建议在早上饮用蔬果汁，以提供一天活力充沛的来源，所以原则上，蔬果汁在白天饮用效果较佳。

饮用纤果汁在份量上是否有何限制？

A：纤果汁虽有纤瘦效果，但仍含有热量，若正常饮食中饮用过量，又猛喝纤果汁，热量一定会摄取过多，反而无法达到纤瘦的效果。建议纤果汁可代替一天中的一餐（早餐或午餐较佳），让热量摄取减少，方有瘦身效果。此外，纤果汁也不宜当水喝，以免摄取热量过多，一天以不超过5杯为原则。

属于寒凉或燥热体质的人在饮用纤果汁时是否有应避免的项目？

A：蔬果汁的摄取，宜针对本身的体质属性，搭配所适合的蔬果汁，方有相辅相成的效果。例如寒性体质者，宜少吃凉性蔬果，如瓜果类的蔬果、大白菜及白萝卜等，以



免发生腹泻现象；太过燥热的蔬果如龙眼、荔枝也会上火，所以不宜过量食用。燥热体质的人，除了荔枝、龙眼等之外，还必须避免高糖分及高热量的蔬果，太辛辣的蔬菜，也应尽量避免，以免火气太大，造成上火或引发面疱等皮肤问题。除了上述状况之外，一般体质应无禁忌。

是 否有特殊病症的患者不可饮用的 鲜果汁？

A：患者，宜注意水果中的含糖成分，软甜的水果汁（如瓜果类），则应注意不要饮用过量；肾脏病患则应注意水分的摄取不宜过多，蔬果汁的量，一日不宜饮用太多，以免加重肾脏负担。另外，患有异位性皮肤炎、荨麻疹、青春痘蓄脓

的患者，最好不要食用芒果，即使芒果对除皱及除斑很有效，但还是要尽量避免，以免使症状更严重。

女 性在月经期间，是否不宜饮用蔬 果汁？

A：女性在月经期间及前后不宜喝太冷的鲜果汁，例如：含有菠萝、梨子、椰子、萝卜、小白菜等的蔬果汁，以免引起肠胃不适，腹痛或腹泻等现象。

调 配鲜果汁时，是否有什么食材在 加入混合后会影响到口感与风味？

A：在调味方面没有什么限制，惟独柑橘类水果的外皮（例如柠檬、柳橙）最好不要一起打汁，因为其

外皮若是浸泡太久，果汁会产生苦味。另外，牛奶中的蛋白质在遇到酸性物质时，会产生凝结现象，所以在制作蔬果汁时，若材料中有牛奶，就需避免加入柠檬等酸味水果，以免果汁变成豆花，但果汁凝结除了外表或口感较差以外，其营养价值并不受任何影响。

现 打自制鲜果汁可以在冰箱保存多久？

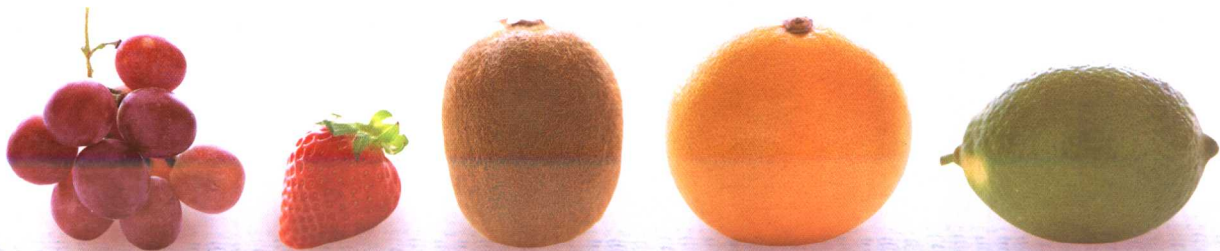
A：自制纤维果汁最好立即饮用，让营养一口下肚。若暂放冰箱中，营养会随着时间而迅速流失，营养价值差强人意，也失去了自制鲜果汁的意义，所以最好能现打现喝，才能保留住所有的营养与美味。



美肤纤果汁

古时人们评断女性美丑的标准，即有所谓“一白遮百丑”的观念，时至今日，能拥有一身吹弹可破的白净肌肤，仍是女性的最大梦想。然而晒斑成为女性的头号敌人。此外，爱吃油炸、辛辣食物，痘痘、粉刺当然也跟着悄悄爬上脸庞。再者，上班族工作压力大，生活作息不正常，甚至抽烟、饮酒，这些都会使肌肤拉起警报。许多人对于问题肌肤，多半采取涂抹保养品、相信偏方等方式在皮肤上实验，殊不知肌肤反映的是身体内部状态，然而治标不如治本，其实只要从饮食下手，才是改善问题肌肤的关键！

蔬果富含丰富维生素及矿物质，尤其是维生素A、C能修复及改善表皮细胞，对肌肤的美白、除斑、除痘、改善粗糙、拥有好气色上，蔬果都能使出浑身解数完成任务，再加上取材容易、价格低廉，可以说是最大众化的天然保养品。本章将针对5种问题肌肤：美白、除斑、养颜、除痘、好气色，搭配适合该症状的7~9道蔬果汁，期望读者一次针对一种症状做改进，让你光用喝的，就能做好体内环保，今后你就能丢掉那些瓶瓶罐罐，即使不上妆也漂亮！



1 美白篇

白皙的肌肤一向是女性的最爱，然而因为炎热的天气，紫外线的侵袭，往往让美白不得如愿。身处于炎热的夏天，如果十分渴望自己由黑转白，可要花点心思和努力了。

蔬果中的维生素C，被视为美容圣品，而美白功效特佳的，当推柑橘类水果，如葡萄柚、柳橙等，而杨贵妃的美白偏方——荔枝，也是维持美白的好方法。然而晒后要快速补充流失的水分，若有消炎、止红肿的情况，小黄瓜、大黄瓜、芹菜等蔬果则具有镇静之效。

炎炎夏日中，上有烈日，下有维生素C扫黑及除斑，以下7道美白防晒蔬果汁，可让你美白成真喔！



葡萄柚 西芹汁

功效

- 美白防晒
- 补充流失水分

MEMO

- 购买西芹时要选择茎部脆挺，叶子鲜绿不发黄为佳。买回宜放入冰箱冷藏。

材料

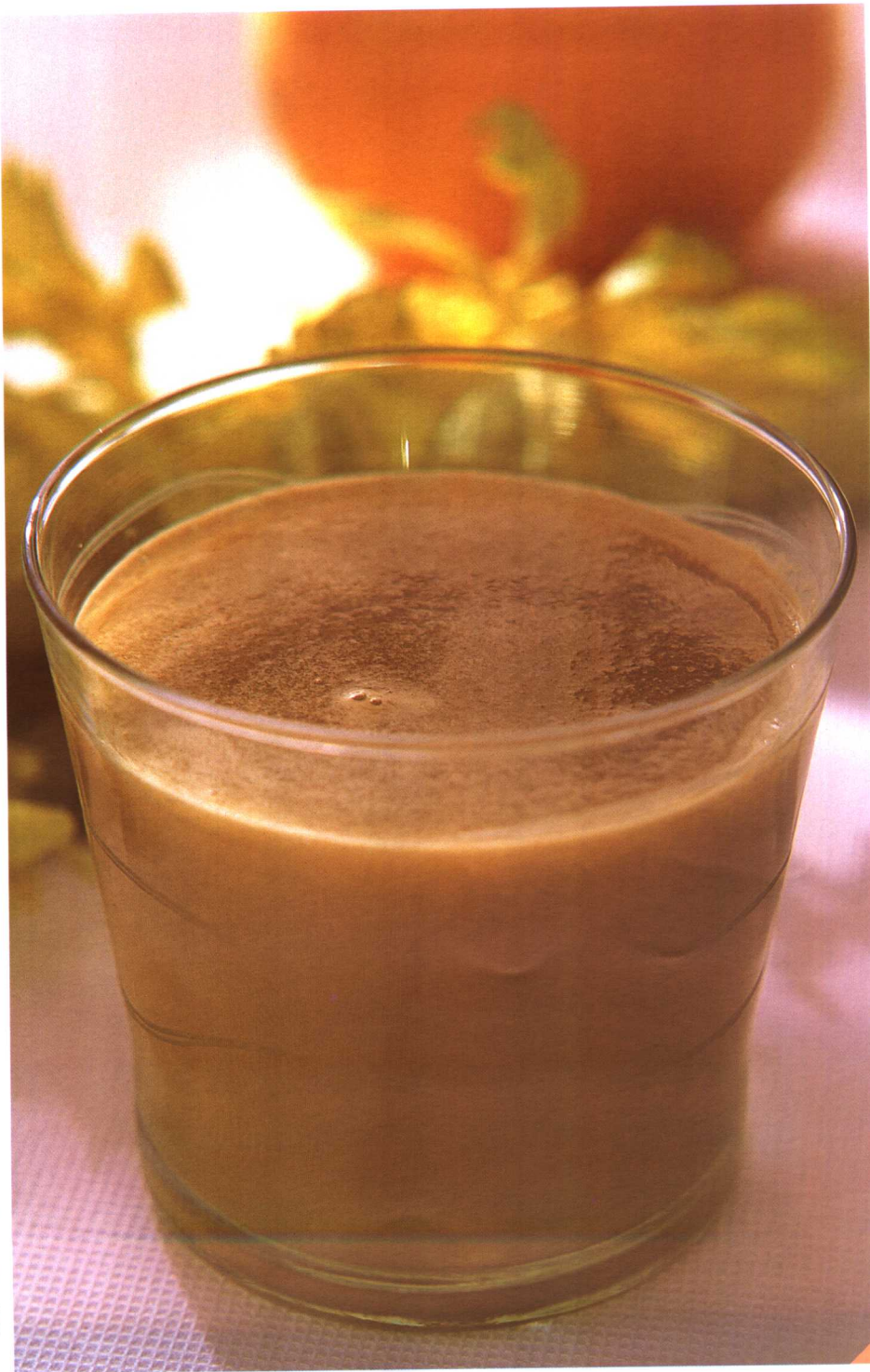
- 葡萄柚 2 个
- 西芹 3~4 小根
- 蜂蜜 1 小匙

器具

榨汁机

做法

1. 西芹洗净后稍沥干，叶子去除。
2. 葡萄柚洗净去皮，切成小瓣状。
3. 将西芹及葡萄柚交错放入榨汁机中榨成汁，倒入杯中再加入蜂蜜调匀即可饮用。



High C 果汁

功效

· 美白防晒

MEMO

· 柑橘类水果需选择果肉丰满，果皮光滑，皮薄者，果实有重量感，外皮无虫咬为宜。买回家后立即冷藏，尽快在一星期内吃完，以免营养流失，风味降低。

材料

柳橙 2个 橘子 1个
红肉葡萄柚 1个 柠檬 1/2个
蜂蜜 1小匙 冰块 1~2块

器具

榨汁器

做法

1. 将所有水果洗净，各横切成2个半圆状，分别放入榨汁器中榨成果汁。
2. 冰块放入玻璃杯中，倒入果汁并加入蜂蜜，调匀后即可饮用。



※果渣 柑橘类水果果皮可用来泡再利用 澡净化皮肤。

抗晒伤 果汁

功效

- 增加抵抗力，抗病毒，防止感冒
- 消除过敏及发炎

材料

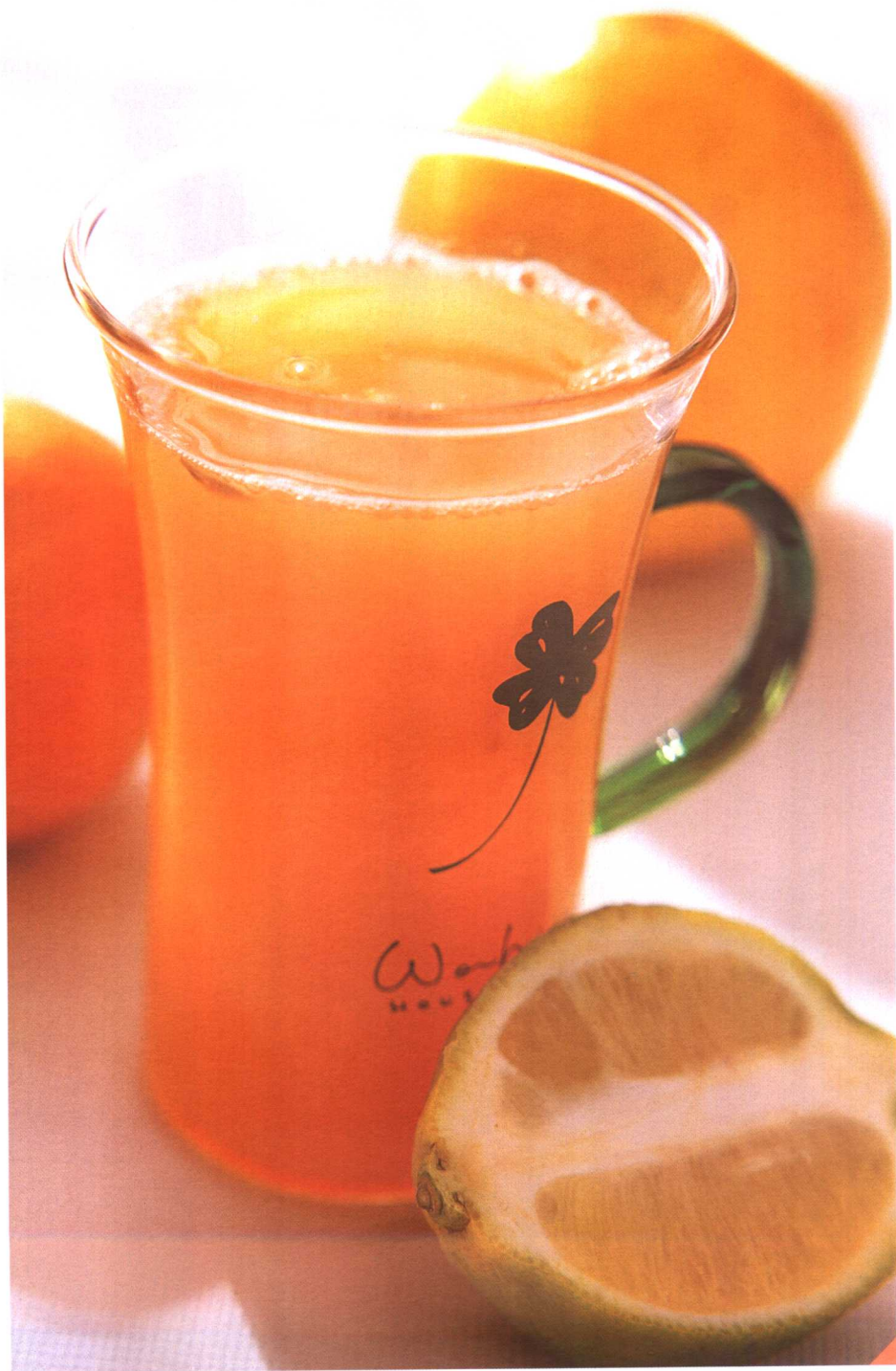
香吉士 2 个 葡萄柚 1 个
柠檬 1/2 个 冰块 1/2 杯

器具

榨汁器

做法

1. 将水果洗净，均横切成两半，分别放入榨汁器中榨成果汁。
2. 杯中加入冰块，再倒入榨好的果汁，调匀后即可饮用。



晒后 果汁

功效

- 预防感冒、治疗淤伤
- 改善日晒后的肌肤问题

MEMO

- 选购菠萝时，宜挑选有重量感、手指弹时声音不松弛者。

材料

香吉士 1 个 菠萝 150 克
小红莓(冷冻) 1/2 杯

工具

榨汁机

做法

1. 香吉士去皮后切成4瓣，再切成小块(筋膜不必切除)。
2. 菠萝去皮，切成小块。
3. 小红莓洗净，与其他水果交错放入榨汁机中榨成果汁后，倒入杯中饮用。

防晒果汁

功效

· 抗老化

MEMO

· 猕猴桃要选择果肉饱满，捏下去有些软者，买回家后切记冷藏，可贮存一星期以上。

材料

猕猴桃 1 个 芒果 1 个
柠檬 1/2 个 冰块 1/4 杯

工具

果汁机 & 榨汁器

做法

1. 猕猴桃去皮切块；芒果去皮、去硬核，亦切成小块状。
2. 将冰块放入果汁机中，猕猴桃及芒果交错放入打匀后倒入杯中。
3. 柠檬用榨汁器榨汁后加入果汁中，调匀即可饮用。

