

我的小清新情调 健康排毒蔬果汁

维生素 矿物质 膳食纤维 植物化学成分 完美配比

(日) 齐藤志乃◎著 郑乐英◎译



77种

调节身体亚健康
的蔬果汁，30天
完美排毒。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我的小清新情调

健康排毒蔬果汁

维生素 矿物质 膳食纤维 植物化学成分 完美配比

(日) 齐藤志乃 著 郑乐英 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

TITLE: [30代からのスムージー]

BY: [齋藤志乃]

Copyright © Shino SAITO 2013.

Original Japanese language edition published by SHIROKUMASHA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHIROKUMASHA, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社白熊社授权北京新世界出版社有限责任公司在中国大陆地区出版本书简体中文版本。

著作权合同登记号：01-2014-2786

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

我的小清新情调：健康排毒蔬果汁 / (日) 齐藤志

乃著；郑乐英译．—北京：新世界出版社，2015.3

ISBN 978-7-5104-5273-4

I. ①我… II. ①齐… ②郑… III. ①果汁饮料－制作
②蔬菜－饮料－制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP据核字(2015)第007540号

我的小清新情调：健康排毒蔬果汁

策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划：陈 庆

策 划：李 伟

版式设计：王 青

作 者：(日) 齐藤志乃

译 者：郑乐英

责任编辑：房永明

责任印制：李一鸣 史倩

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn> <http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：80 千字

印 张：7

版 次：2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-5273-4

定 价：29.80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

目录



前言	4
蔬果汁的种类	6
蔬果汁的营养和效果	7
如何开始蔬果汁的生活	8
如何让蔬果汁效果更佳	9
搅拌器的种类	10
常用制作工具	11
主要食材的切法	12
锦上添花的调味料	14
蔬果汁的基本制作方法	15
水果有效营养搭配	16

第一章

水果汁

草莓香蕉果汁	18
橘子草莓果汁	20
橙子葡萄果汁	21
葡萄柚草莓苹果果汁	22
橙子蓝莓果汁	23
菠萝苹果梅脯果汁	24
木莓香蕉果汁	25
番木瓜芒果果汁	26
番木瓜猕猴桃香蕉果汁	28
菠萝芒果果汁	29
橙子蓝莓木莓果汁	30
橙子芒果果汁	31
苹果香蕉酸橙鳄梨果汁	32
橘子无花果果汁	33
葡萄柚薄荷果汁	34
柿子梨果汁	35
橙子苹果草莓生姜果汁	36
菠萝香蕉茴香果汁	37
甘美白桃果汁	38
菠萝椰子椰林飘香鸡尾酒风味果汁	40
洋梨香蕉肉桂风味果汁	41

香蕉黄瓜甜瓜果汁	42
苹果派风格的苹果汁	43
带叶蔬菜的有效组合	44

第二章

绿色蔬果汁

苹果香蕉菠菜果汁	46
橘子香蕉荷兰芹果汁	48
菠萝香蕉小松菜果汁	49
芒果橙子荷兰芹果汁	50
苹果洋芹猕猴桃果汁	51
猕猴桃苹果香蕉青梗菜果汁	52
葡萄香蕉菠菜果汁	54
菠萝嫩叶猕猴桃果汁	55
香蕉番木瓜空心菜果汁	56
橙子蓝莓小松菜果汁	57
洋梨酸橙洋芹果汁	58
白桃橘子苹果青梗菜果汁	59
苹果鳄梨罗马生菜果汁	60
菠萝香蕉芒果菠菜猕猴桃果汁	61
橙子芒果猕猴桃菠菜果汁	62
菠萝猪毛菜猕猴桃鳄梨果汁	64
香蕉蓝莓茼蒿叶果汁	65
猕猴桃香蕉茼蒿果汁	66
葡萄菠萝空心菜果汁	67
菠萝芒果青梗菜生姜果汁	68
菠萝白桃梨香蕉小松菜果汁	69
香蕉野油菜果汁	70
香蕉生菜果汁	71
橘子苹果柚子野油菜猕猴桃果汁	72
苹果香蕉洋芹青梗菜果汁	74
葡萄黄瓜菠菜猕猴桃果汁	75
菠萝香蕉草莓菠菜香菜果汁	76
苹果柠檬与带叶蔬菜的精华部分搭配的果汁	78
只用带叶蔬菜精华部分调制的蔬菜汁	79

苹果香蕉黄辣椒蔬果汁	80
葡萄柚西红柿生菜蔬果汁	81
想要口味更甜	82

第三章

可以吃的蔬果汁

无花果香蕉布丁	84
白桃水果布丁	86
草莓鳄梨布丁	87
菠萝芒果草莓水果布丁	88
芒果香蕉猪毛菜布丁	89
加入特拉华葡萄的绿色布丁	90
可以吃的西班牙冷汤式蔬果汁	91
菠萝芒果香菜汁	92
葡萄柚鳄梨酸汤汁	93
香蕉鳄梨巧克力慕斯	94
减肥成功的要诀	96

第四章

蔬果汁大改造

鹰嘴豆咖喱	98
奇雅子布丁	100
清凉的冰沙点心	101
腰果奶油	102
蔬果汁沙拉调味汁	103
清凉的冰蛋挞	104
杏仁奶甜点蔬果汁	106
蓝莓杏仁奶果汁	107
香蕉可可杏仁果汁	107
混合果汁杏仁奶蔬果汁	108
杏仁奶绿色蔬果汁	108
食材索引	109

本书使用方法

关于难易度和口感

本书将蔬果汁的制作按难易程度分为三类，分别是面向初学者的难易度，面向中级者的难易度以及面向高级者的难易度。



另外，有清爽和黏稠两种风味，这样对于不同蔬果汁的口感就可以一目了然了。



关于材料

※表示材料用量的单位有：1大匙=15ml，1小匙=5ml，1杯=200ml。

※制作出的蔬果汁的量会根据使用的水果和蔬菜等材料的大小有关。

饮用蔬果汁

※孕妇和哺乳期的女士不建议采用蔬果汁这种食物疗法。

※饮用蔬果汁所产生的效果会因人而异。另外，饮用后如有过敏和身体不适等现象，请立即停止饮用，并咨询相关医师。

我的小清新情调

健康排毒蔬果汁

维生素 矿物质 膳食纤维 植物化学成分 完美配比

(日) 齐藤志乃 著 郑乐英 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

目录



前言	4
蔬果汁的种类	6
蔬果汁的营养和效果	7
如何开始蔬果汁的生活	8
如何让蔬果汁效果更佳	9
搅拌器的种类	10
常用制作工具	11
主要食材的切法	12
锦上添花的调味料	14
蔬果汁的基本制作方法	15
水果有效营养搭配	16

第一章

水果汁

草莓香蕉果汁	18
橘子草莓果汁	20
橙子葡萄果汁	21
葡萄柚草莓苹果果汁	22
橙子蓝莓果汁	23
菠萝苹果梅脯果汁	24
木莓香蕉果汁	25
番木瓜芒果果汁	26
番木瓜猕猴桃香蕉果汁	28
菠萝芒果果汁	29
橙子蓝莓木莓果汁	30
橙子芒果果汁	31
苹果香蕉酸橙鳄梨果汁	32
橘子无花果果汁	33
葡萄柚薄荷果汁	34
柿子梨果汁	35
橙子苹果草莓生姜果汁	36
菠萝香蕉茴香果汁	37
甘美白桃果汁	38
菠萝椰子椰林飘香鸡尾酒风味果汁	40
洋梨香蕉肉桂风味果汁	41

香蕉黄瓜甜瓜果汁	42
苹果派风格的苹果汁	43
带叶蔬菜的有效组合	44

第二章

绿色蔬果汁

苹果香蕉菠菜果汁	46
橘子香蕉荷兰芹果汁	48
菠萝香蕉小松菜果汁	49
芒果橙子荷兰芹果汁	50
苹果洋芹猕猴桃果汁	51
猕猴桃苹果香蕉青梗菜果汁	52
葡萄香蕉菠菜果汁	54
菠萝嫩叶猕猴桃果汁	55
香蕉番木瓜空心菜果汁	56
橙子蓝莓小松菜果汁	57
洋梨酸橙洋芹果汁	58
白桃橘子苹果青梗菜果汁	59
苹果鳄梨罗马生菜果汁	60
菠萝香蕉芒果菠菜猕猴桃果汁	61
橙子芒果猕猴桃菠菜果汁	62
菠萝猪毛菜猕猴桃鳄梨果汁	64
香蕉蓝莓茼蒿叶果汁	65
猕猴桃香蕉茼蒿果汁	66
葡萄菠萝空心菜果汁	67
菠萝芒果青梗菜生姜果汁	68
菠萝白桃梨香蕉小松菜果汁	69
香蕉野油菜果汁	70
香蕉生菜果汁	71
橘子苹果柚子野油菜猕猴桃果汁	72
苹果香蕉洋芹青梗菜果汁	74
葡萄黄瓜菠菜猕猴桃果汁	75
菠萝香蕉草莓菠菜香菜果汁	76
苹果柠檬与带叶蔬菜的精华部分搭配的果汁	78
只用带叶蔬菜精华部分调制的蔬菜汁	79

苹果香蕉黄辣椒蔬果汁	80
葡萄柚西红柿生菜蔬果汁	81
想要口味更甜	82

第三章

可以吃的蔬果汁

无花果香蕉布丁	84
白桃水果布丁	86
草莓鳄梨布丁	87
菠萝芒果草莓水果布丁	88
芒果香蕉猪毛菜布丁	89
加入特拉华葡萄的绿色布丁	90
可以吃的西班牙冷汤式蔬果汁	91
菠萝芒果香菜汁	92
葡萄柚鳄梨酸汤汁	93
香蕉鳄梨巧克力慕斯	94
减肥成功的要诀	96

第四章

蔬果汁大改造

鹰嘴豆咖喱	98
奇雅子布丁	100
清凉的冰沙点心	101
腰果奶油	102
蔬果汁沙拉调味汁	103
清凉的冰蛋挞	104
杏仁奶甜点蔬果汁	106
蓝莓杏仁奶果汁	107
香蕉可可杏仁果汁	107
混合果汁杏仁奶蔬果汁	108
杏仁奶绿色蔬果汁	108
食材索引	109

本书使用方法

关于难易度和口感

本书将蔬果汁的制作按难易程度分为三类，分别是面向初学者的难易度，面向中级者的难易度以及面向高级者的难易度。



另外，有清爽和黏稠两种风味，这样对于不同蔬果汁的口感就可以一目了然了。



关于材料

※表示材料用量的单位有：1大匙=15ml，1小匙=5ml，1杯=200ml。

※制作出的蔬果汁的量会根据使用的水果和蔬菜等材料的大小有关。

饮用蔬果汁

※孕妇和哺乳期的女士不建议采用蔬果汁这种食物疗法。

※饮用蔬果汁所产生的效果会因人而异。另外，饮用后如有过敏和身体不适等现象，请立即停止饮用，并咨询相关医师。

前言

首先非常感谢您阅读本书。

2010年2月开始想要将食品原料作为食物疗法的一部分引入生活当中，那时候才知道有蔬果汁的存在。

当时看样学样，第一次制作时就加入了苹果、橘子、糙米和豆浆等材料，但是由于加入的材料种类过多，比较失败，说好喝都是违心，于是几天后就完全放弃了。而且家人对此的评价也不高。

之后，听了美国生食主义者讲的课程，就学会了用香蕉、苹果和菠菜制作蔬果汁的方法。

虽然食材很简单，但是味道却惊人的好喝，自此之后，我开始每天早上都制作不同的蔬果汁代替早餐来饮用。

刚开始为了避免大口咕嘟咕嘟地喝下去，将其倒入盛牛奶咖啡的碗中，用勺子舀着一口一口慢慢地喝。

蔬果汁的存在，让生的水果和蔬菜可以直接食用，也正是意识到了这点好处，让原本只吃加热食物和加工食品的我家餐桌上发生了很大的变化，变成了一种以生的蔬菜和水果以及亲手制作的食品为中心，比以前更为健康的饮食方式。

因产后肥胖而让我比较头疼的体重也在不到半年的时间里减掉了15kg，恢复到了20岁左右时的最佳体重。时至三年后的今天也没有再反弹过。

而且，当时因为带孩子过于劳累导致身体变差，由于饮用蔬果汁而得到了很好的改善，现在已经恢复到以前的健康状态了。

除此之外，曾常年困扰我的过敏性鼻炎和哮喘也在不知不觉间都好了。

我就是这样通过喝蔬果汁认识到了饮食的重要性。

不吃肉类和油炸食品等油腻的食物，不吃糕点面包和点心类等用精制砂糖和小麦粉制作的食品，而是选择未经过加工的生水果和蔬菜来作为每天的食物，由此我也体验到了方方面面带来的变化，不仅身体素质发生了改变，就连心情和心态也发生了变化，而且随之而来的是价值观也发生了不可思议的变化等等。

不好的心情和紧张的情绪越来越少，现在每天都非常高兴。

所以，很高兴可以通过这本书让大家了解给我带来这些好的变化的蔬果汁。

也很开心可以让大家体验一下从喝一杯蔬果汁开始的戏剧性效果。

齐藤志乃

何为蔬果汁

蔬果汁来源于美国，原本是指将生的水果用搅拌器搅拌成黏稠状的一种冷饮。基本上是加入冰块进行冰镇，或者加入糖浆和蜂蜜调成甜味饮品。有时也会加入牛奶、豆浆、酸奶和冰激凌等。

相比之下，本书中介绍的蔬果汁则更简单，更有利于身体健康。主要的材料只有生水果、绿色带叶蔬菜和水，但是味道却非常好。蔬果汁非常适合那种想要追求健康和美丽，虽然知道每天摄入一些水果和蔬菜会更好，但是却不知道用什么方法食用的人。一杯蔬果汁完整地包含了水果和蔬菜的营养成分，而且因为用搅拌器粉碎得非常细腻，比起直接咀嚼食用这样会更容易消化，营养成分也更容易被吸收。



蔬果汁的饮用时间

本书中介绍的蔬果汁建议在早上的时间段内饮用。人的身体代谢自身非常规律，上午是一天中的排泄时间。如果上午吃的太腻会妨碍身体排泄，加重身体的负担，因此食用一些比较好消化的水果会更好。

而且，只要将材料放入搅拌器中按下开关就可以制作蔬果汁，简单省事，非常适合一天中最忙碌的早上了！还可以倒入水杯中直接带在身边，也不会担心洒在外面。

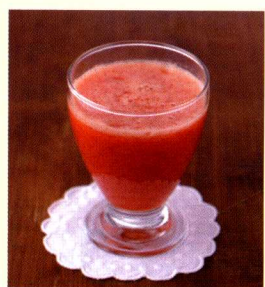
如果用简单方便、营养超群的蔬果汁来代替以往的早餐，你会发现不但身体代谢越来越好，还会变成易瘦的健康体质。



蔬果汁的种类

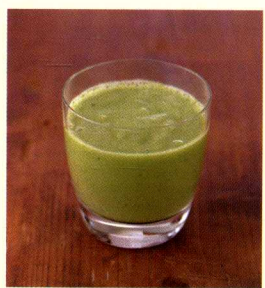
本书中会介绍水果汁、绿色蔬果汁和可以吃的蔬果汁三种，还会介绍充分利用剩余蔬果汁的蔬果汁大改造。考虑到搭配食用不仅不会加重消化系统负担，还能将各种食材的营养价值充分发挥，达到相辅相成的效果。这里将各种食材进行了完美组合。甜味方面不采用砂糖等甜味调料，而是选择熟透的水果和海枣、

葡萄干等材料。有时会使用生姜和肉桂等香料来突出其口味。另外，如果人体摄入过多的冰冷食物，会导致内脏温度降低，从而影响消化和代谢机能，所以要避免过量食用冰冷食物等等，这既是一种为健康考虑的饮品，又是一种可以将美味继续的制作方法。



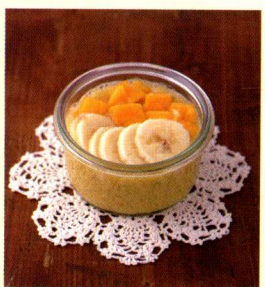
水果汁

水果汁就是将水果和水放入搅拌器中制作而成的果汁，种类非常丰富。有时会使用洋芹和罗勒等带叶的蔬菜来添加其味道和香味。就如人们常说的“早上吃的水果是金”，水果在早上吃的话最容易发挥其效果。所以只要用水果汁来替代早餐，就可以简单地吃到美味的水果了。



绿色蔬果汁

绿色蔬果汁是将水果、水和带叶蔬菜一起放入搅拌器中制作而成的蔬果汁。虽然看上去是绿色的，但是却有水果的甜味，非常好喝。刚开始的时候建议水果和带叶蔬菜按照6:4的比例放入，带叶蔬菜的量要略少一些。等慢慢习惯之后再逐渐增加带叶蔬菜的分量。本书中带叶蔬菜的量控制的比较好，所以即使第一次尝试的人也可以接受。



可以吃的蔬果汁

制作时不加水（或加少量的水）或含淀粉较多的蔬果汁。可以用勺子慢慢享用，吃少量就会有饱腹感，这也是它的一大魅力。如果将水果切成小块放在上面作为装饰品，那样应该会更诱人。而且，有的也可以作为甜点，非常适合饿了的时候当小点心吃。

蔬果汁的营养和效果

如果不考虑健康和合理饮食而是一味地只吃自己喜欢的食物，这样虽然能够充分摄取到作为能量来源的碳水化合物和类脂类以及身体所需要的蛋白质，但是容易缺乏维持和调节身体机能不可缺少的维生素和矿物质。膳食纤维是碳水化合物的一部分，但是像米饭、意大利面和面包等这种食物中大部分都是糖分，从中基本摄取不到膳食纤维。因此，虽然能够获取足够的能量，但是促进能量燃烧所必要的营养成分和促进排泄的纤维素就会摄取不足。维生素、矿物质和膳食纤维摄入不足，将无法促进身体的新陈代谢，从而导致身体产生的废物聚集在体内无法排出，最终

身体会浮肿变胖。有时也会伴随着便秘、肌肤变差和寒冷体质等身体不适。所以，要意识到身体需要的是水果和蔬菜。水果和蔬菜不仅富含维生素、矿物质和膳食纤维，而且还含有可以活化身体生理机能的植物化学成分。植物化学成分是指植物所拥有的色素、香味和涩味等成分，在外皮中含量较多。很多时候将多种食物搭配起来比单独食用效果会发挥得更好，因为这样会起到相辅相成的作用。像蔬果汁一样，食材带皮食用，或者将各种各样的食材搭配起来一起食用效果会更好。另外，这样还可以将生吃或者加热时损失的营养成分充分吸收。

维生素

- **维生素A**
是一种维持皮肤和粘膜健康，并且具有抗氧化作用的营养物质。
- **B族维生素**
帮助碳水化合物转化为热量，推动体内代谢。
- **维生素C**
具有防止皮肤和血管老化，减少身体压力和抗氧化的作用。
- **维生素E**
防止细胞老化，促进血液循环，改善寒凉体质和肩膀不适。同时具有抗氧化的作用。

矿物质

- **铁**
氧气的携带者，参与细胞内氧气的运载。是体内酶的构成物质。
- **钾**
调节细胞内的酶反应，维持细胞的正常活动。协助将体内多余的钠排出，具有防止血压上升的作用。
- **钙**
强壮骨骼和牙齿的构成物质，保持肌肉收缩和神经健康。
- **镁**
是体内许多酶的辅基。可以有效抑制神经性兴奋。

膳食纤维

- **不溶性膳食纤维**
促进肠内有毒物质的排出，预防便秘。
- **水溶性膳食纤维**
减少身体对糖类和胆固醇的吸收，有效抑制血糖上升。

植物化学成分

有叶绿素（绿色蔬菜）、花青苷（浆果类）、生姜酚（生姜）、番茄红素（西红柿）、β-隐黄素（橘子和番木瓜）、黄体素（金色猕猴桃）、儿茶素（柿子）等。

何为抗氧化作用

防止活性氧和自由基的产生，去除身体内的废物，并具有防止老化的作用。具有抗氧化作用的维生素有维生素A、维生素C、维生素E等，而且，植物化学成分中也有很多含抗氧化作用的成分。

最重要的是要倾听身体的声音

根据可以摄取到的营养物质，将水果和蔬菜搭配起来调制成果汁，这样也非常不错。而本书中推荐的则是更简单地通过倾听身体的声音来制作蔬果汁。就是将新鲜的时令水果和蔬菜整个的生着吃掉，而且种类要多，这样就不需要考虑营养成分等这样那样的因素，很自然地就可以达到营养均衡了。首先倾听一下自己身体的声音，现在是什么心情啊？体质如何啊？然后再来享用这些美味的水果和蔬菜吧。

如何开始蔬果汁的生活

本书内容主要是讲如何用蔬果汁来代替以往的早餐。为了方便大家在今后的日常生活中可以轻松地施行，首先介绍饮用蔬果汁的时间和饮用方法。



7:00

喝一杯柠檬水

早晨起床后，先喝一杯柠檬水。摄入充足的水分可以促进身体排泄。



10:00

喝水果汁

制作水果汁，花点时间慢慢地喝，像嚼一样。刚开始的时候或许喝500ml也会觉得少，不过等习惯了之后喝的量就会慢慢减少。



12:00

午饭之前只喝蔬果汁

中午之前只靠蔬果汁度过。如果肚子饿得实在忍受不了的时候就再做一杯蔬果汁慢慢地喝下去。如果肚子饿得很快，那有可能是因为喝得太急了，建议将蔬果汁倒入汤碗或咖啡碗等容器中，用汤勺舀着喝。



13:00

午餐从沙拉开始吃

午饭不要上来就吃很油腻的食物，要先从沙拉等生的蔬菜开始慢慢地嚼慢慢地吃，然后再吃主食。这样只要吃比平时更少的量就会有饱腹感。在外面吃的时候，如果店里菜单上没有沙拉，那就提前准备好绿色蔬果汁放入水壶中带着，以此来代替沙拉，在吃饭前40分钟左右喝下，这样食量就会减少。



15:00

肚子饿了的话……

可以吃的蔬果汁怎么都让人感觉是小吃的样子，所以在一天中饿了的时候用它来代替点心食用是非常方便的。

如何让蔬果汁效果更佳

在饮用蔬果汁的时候，虽然没有特别严格的要求，但是针对那些想要变瘦的人和想更加健康的人，我们有一些建议。如果能注意好以下事项，相信你的蔬果汁生活会更快乐、更有效地继续下去。

●肚子饿的时候喝

在饭后和吃饱之后喝的话，它会在肚子里发酵并产生气体，让人有种饱腹感，所以，建议在肚子饿了的时候再喝。

●不想喝的时候不要勉强喝

身体不舒服不想喝的时候，如果勉强喝下去会产生相反的效果。另外，不一定每天都要做成蔬果汁，有时吃一些切块的水果也可以。

●一次吃3~4种水果

很多种水果混合在一起吃会对消化系统造成负担，起到相反的效果，所以最好将水果控制在3~4种。本书中介绍的蔬果汁都不会对消化系统造成负担。

●首先坚持喝3周看看

人体感知味道的味蕾细胞一般3周左右就会更新一次。本书介绍的蔬果汁均没有使用甜味料和盐，所以最开始的时候可能会感觉糖分和盐分不足，但是慢慢地就会习惯这个味道。

●每天同一时间测量体重

想要通过喝蔬果汁减肥的人，首先以坚持3周为目标开始行动吧。先设定3周后的目标体重，然后每天测量记录，这样可以客观地看出数据的变化。另外，也可以每天通过镜子来确认自己的体型。一边客观地把握现状，同时每天都想象一下自己的目标，这就是减肥成功的关键。

●慢慢嚼着喝

蔬果汁要仔细地嚼着喝，这会让唾液和食物混合在一起，从而促进消化。而且，这会刺激中枢神经，防止吃太多。

●不要冷却过度

饮用寒凉蔬果汁会使内脏温度降低，从而影响身体的消化和代谢速度，所以最好是常温饮用。但是在盛夏时分想要喝冰一点的话，可以用冰块替代一半的水。另外，建议将食材先冷冻一下再使用。

●不要持续吃同一种带叶蔬菜

带叶蔬菜中含有微量的生物碱（碱性有机化合物），这是一种毒素。为了避免它在体内不断累积，所以不要每天都吃同一种蔬果汁，而是变换一下蔬菜的种类，尝试各种不同的组合搭配。

●不要提前做出来

营养成分会随着时间的流逝而逐渐减少，所以建议制作完成后马上喝掉。如果想带到外面去喝的话，可以装入瓶中携带。非盛夏时节都可以存放一天左右。

●记录一天的饮食和排便

早上喝了什么样的蔬果汁？喝了多少水？午饭和晚饭吃了什么？分别吃了多少等都要详细记录，这个非常重要。另外，记录排便和记录饮食同样重要。平时了解自己的饮食情况和排便次数，是和改善饮食生活习惯息息相关的。

搅拌器的种类

搅拌器种类很多，容器（放入水果等物体的部分）大小和旋转速度各有不同，这都关系到最终蔬果汁的细腻柔滑程度。这里我们根据不同的级别来介绍一些搅拌器。



机型小巧，便于携带

Personal Blender 私人搅拌器

机型小巧轻便，易于携带，适合旅行携带。相比大型的搅拌器，它做出的蔬果汁不是特别细腻，在制作的时候可以将带叶蔬菜先放进去再倒入少量的水进行搅拌，这样会使蔬果汁相对更细腻柔滑。直接用搅拌器上面的杯子喝就可以，还可以减少洗刷的工作量。消耗电功率200W。



适合1~2人，外观漂亮

beehive搅拌器

大小中等，是一款来自美国老店品牌的放置型搅拌器，自1946年以来一直保持着超高的人气。其设计精美，即使只是放置在厨房里也会增色不少。刀刃部分和容器都可以取下来，可以直接用洗碗机整个清洗就好了（主机不可以洗）。消耗电功率500W。



适合家庭使用，单次制作量大，且口感更加细腻柔滑

Vitamix料理机

这款搅拌器力量大，旋转速度快，鳄梨的果核都能粉碎得很细。在搅拌时连水果和蔬菜的细胞壁都能粉碎得很细，所以这样更有利于消化吸收。旋转速度也可以调节。只是机型较大比较占地方。消耗电功率900W。



※请根据自己的喜好选择相应的搅拌器。用手动式搅拌器和电动式食品调理机也可以做，不过由于很多带叶蔬菜的茎都比较硬，所以不容易粉碎得很细，口感不好。如果只是用一些软一点的水果制作水果汁的话可以选择此款搅拌器。

常用制作工具

制作蔬果汁有三大必备工具：搅拌器、刀具和砧板。除此之外，再介绍一些有辅助性的可选工具，比如用于保存剩余水果和带叶蔬菜的工具以及用于携带蔬果汁的工具等。



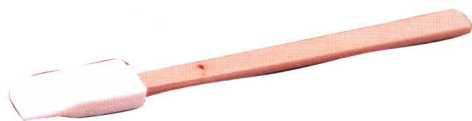
●刀具 砧板

我们平常使用的刀具和砧板就可以，不过考虑到味道和卫生等因素，建议最好和切肉、鱼的砧板分开使用。



●测量工具

蔬果汁制作比较简单，平时估量一下就可以，不过在你操作熟练之前如果想按照分量来制作时，可以使用计量杯、计量勺和电子称等工具。



●橡胶刮刀

可以用来疏通堵塞的搅拌器内部，还可以将蔬果汁从容器中舀出。推荐比较好用的长手柄刮刀。



●玻璃水壶

将喝剩下的或者玻璃杯里装不下的蔬果汁冷藏保存或携带时使用。蔬果汁最好做完后马上饮用，不过也可以装瓶后在冰箱里存放一天左右。



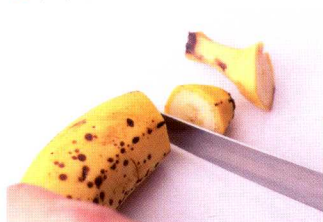
●保存工具

保鲜膜、保鲜盒和带封口的冷藏袋等可用于存放剩余的水果和带叶蔬菜。为防止被氧化，没用完的水果和蔬菜一定要用保鲜膜密封好后冷藏保存，并且要尽快用完。

主要食材的切法

制作蔬果汁要尽量选择成熟新鲜的时令水果，带叶蔬菜则要选择鲜嫩的叶尖。时令食材不仅营养价值高而且价格实惠。

●香蕉



带皮，用刀将香蕉两端切掉。



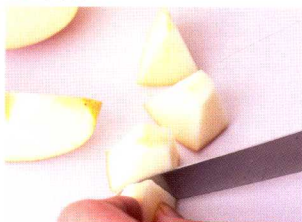
剥皮，掰成大块。

备忘录

挂起来催熟后，到出现糖点（黑斑点）吃起来很甜的时候拿来使用。完全成熟后的香蕉抗氧化能力是最强的。这时候将其剥皮，切成适当的大小然后用保鲜膜包起来冷藏保存，在想要补充糖分的时候取出来食用，非常方便。

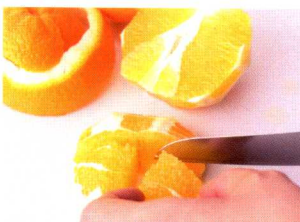


●苹果



带皮，竖着切成两半，再切成 $\frac{1}{4}$ 大小的半月形，将内核去除后切成大块。

●橙子



像削苹果皮一样一边转动一边削皮，然后切成大块并除去种子。

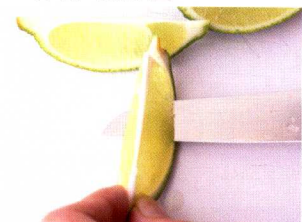
不用担心，用搅拌器转动一分多钟后薄皮就会变得很细了。

●葡萄柚



带皮，竖着切成两半后，横向再切成两半。切成 $\frac{1}{4}$ 大小的半月形后，刀横向切入，将外皮和果肉分离，再除去种子。

●柠檬或酸橙



带皮将柠檬切成8等份的半月形，然后刀横向切入，将外皮和果肉分离。因为种子较苦所以要去除掉。

●葡萄



带皮竖着切成两半，除去葡萄籽。

冷冻后葡萄皮的涩感会减少，这样可以带皮一起吃，所以推荐冷冻后带皮食用。

●白桃



朝着桃核方向切开，只将需要的果实连带果皮一起从桃核上剥下，和果汁一起放入搅拌器中（要在搅拌器上方操作，避免果汁洒落）。