

亲 亲 美 食

Qinqin food 养瘦小馆系列

恒星璀璨 编著



好喝健康 蔬果汁

让你 身材好 (皮肤好) 不变老

恒星璀璨 编著

好喝健康 蔬果汁

让你 身材好 (皮肤好) (不变老)

养瘦小馆系列 Qinqin food

亲

亲

美

食



化学工业出版社

· 北京 ·

本书按照蔬果汁饮用对身体的功效进行分类,细致地讲述了蔬果汁制作的过程以及搭配。蔬果汁对于女性而言是天然的美容瘦身佳品,科学地饮用新鲜蔬果汁,不仅能纤体减脂,让身体轻畅,还能美容养颜,使身体健康,一年四季皆可饮用,并且制作方便,是女性理想的瘦身美体好搭档。

图书在版编目(CIP)数据

好喝健康蔬果汁让你身材好皮肤好不变老 / 恒星璀璨编著. - 北京: 化学工业出版社, 2015. 7

(亲亲美食)

ISBN 978-7-122-24300-3

I. ①好… II. ①恒… III. ①蔬菜-饮料-制作②果汁饮料-制作
IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第129920号

责任编辑: 马冰初 李娜

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京盛通印刷股份有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10 字数200千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE



奇妙体验，轻松打造自制蔬果汁

如何才能通过自己的双手，让小小的蔬果发挥大大的能量？其实方法很简单，本书将为你推荐方便制作蔬果汁的便捷工具，只要拥有这些武器，轻松榨汁不成问题。本书还会传授给你清洗水果、保存蔬果汁和利用果蔬渣等小技巧，让你完全享受自制蔬果汁的奇妙体验。

安抚身心，甩开疲惫重注新鲜活力

蔬果汁的美味不仅让你得到口感上的享受，还能得到身心上的安抚。不要小瞧了小小的一杯蔬果汁，它里面包含着丰富的营养物质，是为你消除疲劳、缓解疼痛和安神助眠的好帮手。本书将会告知你各种蔬果搭配产生的功效，给你的身体注入新鲜活力。

美容瘦身，全面营养助你健康变身

大家都知道蔬菜、水果含有丰富维生素等营养物质，但是不同的蔬果所含的营养物质也千差万别。本书为你挑选出对美容和瘦身具有极大功效的蔬果，通过科学的合理搭配，打造出营养全面的健康蔬果汁，让你在享受美味的同时轻松“变身”。

目录 CONTENTS



CHAPTER 1 健康蔬果汁的奇妙体验



小果蔬，大能量	002
榨果汁的秘密武器	004
让我做个最干净的水果	006
水果蔬菜的色彩密码	008
我是低卡——低卡蔬果汁速查表	010
冰箱不是水果保险柜	012
千万别用这些杯子装果汁	013
蔬果汁必知小贴士	014
果蔬渣变废为宝	016
喝蔬果汁的黄金时间	017
常见蔬果汁原材料的主要功效	018
水果去皮小妙招	019

CHAPTER 2 健康蔬果汁，从身到心的守护



消除疲劳重新开始——秋葵汁	022
解渴提神恢复体力——柳橙雪梨汁	024
我看见了太阳的温暖——苹果香蕉梨汁	025
来自家乡的安抚——沙田香柚汁	026
沁人心脾醒脑茶——雪梨薄荷汁	028
明亮双眸的健康果汁——木瓜菠菜汁	029
缓解孕期疲劳的蔬果汁——山药椰奶汁	030
甜蜜的身体滋补剂——苹果莴笋菠萝汁	032



消暑解困喝出好心情——薄荷柠檬甜瓜汁	033
快速醒酒解头痛——莲藕苹果汁	034
用芝麻香唤醒肠胃消化力——芝麻香蕉果奶	036
宿醉后的清醒剂——芝麻酸奶果汁	037
女性贴心滋补佳品——红糖胡萝卜汁	038
解除抑郁消烦闷——草莓双笋汁	040
为醉后的肠胃按摩——西芹蜂蜜苹果汁	041
改善肠胃调经血——西芹香蕉汁	042
缓解头痛，生津润燥——梨子莲藕汁	044
肠道健康就靠它——草莓果汁	045
减肥不减营养——胡萝卜猕猴桃汁	046
在睡梦中美体瘦身——木瓜香蕉牛奶	048
养心安神，润肺止咳——百合秋梨水	049
上班族必备消困剂——胡萝卜莴笋汁	050
润喉养颜——苹果雪梨汁	052
最甜蜜的睡前呵护——蜂蜜大枣汁	053
不仅仅让你安睡——葡萄生菜梨子汁	054
养心安神补肾脏——鲜榨莲子汁	057
健康小站：看体质选果蔬，内调更重要	058

CHAPTER 3

健康蔬果汁，排毒享“瘦”好伙伴



让毒素走开——苹果白菜汁	062
排除宿便，清体减肥——牛油果水蜜桃汁	064
祛火排毒，清热解毒——西瓜苹果梨汁	065
清热降火，排毒塑形——苦瓜蜂蜜姜汁	066
防癌滋补，清热解毒——杏香西茄汁	068



排尽毒素，瘦得健康——柠檬西柚汁	069
通顺肠道，软化血管——猕猴桃梨汁	070
暖胃驱寒，加速消化——菠萝桂皮汁	072
润肠通便，瘦身排毒——香蕉苹果汁	073
纤维丰富，促进消化——西芹苹果汁	074
促进消化，加快排毒——芒果柠檬汁	076
消积止渴，美容养颜——蜜橘柳橙汁	077
消食开胃，疏肝理气——柳橙蔬果汁	078
酸甜可口，促进消化——金橘柠檬汁	080
调节肠胃，稳定情绪——猕猴桃葡萄汁	081
润畅肠道，美容滋补——紫苏菠萝酸蜜汁	082
加快消化，气色红润——山楂大枣汁	084
整肠消食，疏肝解郁——草莓猕猴桃汁	085
苗条身材，不畏赘肉——黄瓜菠萝汁	086
健美体态，延缓衰老——草莓柳橙汁	088
消脂瘦身，全效果汁——胡萝卜苹果汁	089
瘦身美容，强健体魄——番茄牛奶蜜	090
消脂降压，润肠通便——蜂蜜西芹汁	092
消脂润肤，整肠通便——蜂蜜枇杷果汁	093
告别脂肪，重塑体形——西芹菠萝汁	094
消除水肿，预防肥胖——柠檬冬瓜汁	096
紧致腹肌，告别肚腩——葡萄西芹果汁	097
超低热量，酸甜可口——黑布林柠檬汁	098
清香甜美，快速美体——香蕉苹果蜜汁	100
美容纤体，清热解暑——黄瓜柠檬果汁	101
降脂降糖，纤体瘦身——香蕉苦瓜果汁	102
健康小站：要想瘦身，排毒是关键	104

CHAPTER 4 健康蔬果汁，养颜补体大作用



润滑肌肤，保持身材——菜花黄瓜汁	108
缺水肌肤美白营养液——莴笋猕猴桃汁	110
促进消化，亮白皮肤——芦荟柠檬果汁	111
滋润皮肤，美白养颜——西芹菠萝汁	112
滋养肌肤，美白无限——酸甜西芹双萝饮	114
抗氧美白，提高免疫力——番茄芒果汁	115
美白肌肤，消除皱纹——杨桃香蕉蜜	116
白里透红，与众不同——桂圆芦荟冰糖露	118
赶走斑纹，宛若新生——山楂柠檬乌梅汁	119
润泽肌肤，弹性十足——芒果椰浆汁	120
滋阴补肾，阻隔黑色素——石榴银耳露	122
祛除斑纹，消肿散结——酸甜木瓜蜜汁	123
嫩白肌肤，消斑美容——橘子蜂蜜豆浆	124
抵抗辐射，美白淡斑——双莓优格	126
治疗粉刺，防止过敏——草莓橘子汁	127
淡化黑斑，美白肌肤——柠檬菠菜柚汁	128
白嫩肌肤，赶走黄褐斑——黄瓜猕猴桃汁	130
淡化雀斑，滋润皮肤——黄瓜木瓜柠檬汁	131
淡化雀斑，清除痤疮——柠檬西芹橘汁	132
滋润皮肤，修复晒伤——猕猴桃柠檬柳橙汁	134
增强体力，促进代谢——草莓葡萄汁	135
淡化色斑，纤体美食——木瓜山药酸奶	136
增强免疫，美容养颜——柚子胡萝卜蜜	138
补益脾、肺、肾——薄荷莲子汁	139
补充体能，保护视力——菠菜青苹果汁	140
解渴止呕，延年益寿——柠香藕汁	142
强身健体，清热润肺——胡萝卜梨汁	143
润肺清燥，降压静气——芒果雪梨汁	144
老少皆宜，增强记忆——山药苹果汁	146
强健体质，美颜嫩肤——橙子芒果汁	147
增强体质，防癌抗癌——香酸橘子优酪乳	148
健康小站：要想皮肤好，内调是关键	150



CHAPTER 1

健康蔬果汁的奇妙体验

五颜六色的水果带来的营养与美味非比寻常，只要动动手指头，就能让身体享受到斑斓的维生素带来的神奇魔力！

不一样的果汁有不一样的营养，更有不一样的味蕾体验，神奇的蔬果汁将带你领略清新水果王国里的奇妙世界，探索其中的奥秘！

小果蔬，大能量

现代人由于环境污染，工作压力较大等因素，健康指数逐渐降低，很多人都有亚健康的情况。小小的蔬果汁，能给人体健康和肌肤带来奇妙的大能量。

亚健康人群特征

皮肤黯淡无光

上班族每天大部分时间都是对着电脑，接受辐射的时间超过8个小时，还有长时间待在空调房间，或者通风不太好的环境中，都会让皮肤流失水分。除此以外，空气中飘浮的各种肉眼看不见的物质会附着在肌肤上，如果没有及时清洁，就会造成毛孔的堵塞、粉刺等症状。这些都会让肌肤变得黯淡无光。

体能下降

工作繁忙的上班族们，想要抽出时间来锻炼简直是一种奢望。由于缺乏运动，身体里的脂肪就会日积月累的堆积起来，以前很轻松的一些活动、现在做起来都会觉得体力不支。这都是体能下降的具体表现。如果不能有效地补充营养，体能下降就会更加明显。

肥胖人群增多

油炸食品，甜品，奶油，这些高脂肪、高热量的食物往往都吸引着人们。各种添加剂、香精、色素等食品添加剂如果长期摄入也会对身体造成负担。这些都是造成身体肥胖的诱因。

营养结构不均衡

工作繁忙的上班族，经常不能按时吃饭，或者吃速食快餐解决吃饭问题，营养搭配问题基本考虑不到。还有不少“无肉不欢”的人，只喜欢吃大鱼大肉，不喜欢吃水果蔬菜，以至于所吃食物的组成大部分都是肉类。这些都会造成人体中维生素的缺乏，营养结构极度不均衡，最终也会对身体健康造成不良影响。

喝蔬果汁的优点

增加皮肤弹性和光泽

蔬果汁中含有大量的维生素、矿物质等对人体有益的营养成分，其中最常见的是维生素C。维生素C不但有天然保湿的功效，还能减少皮肤中黑色素的沉淀，让皮肤告别暗沉，从而达到令皮肤更白皙、水润和紧致效果。除此以外，蔬果汁中还富含多种有助于改善皮肤的营养成分，例如维生素A能改善皮肤干燥，增加皮肤水分；维生素E能祛除黄褐斑、预防晒伤、延缓衰老……所以多喝蔬果汁，可以让皮肤变得更有光泽、更有弹性，从而达到很好的美颜效果。

给身体提供能量

葡萄糖是人的主要能量来源，当人体内的葡萄糖不足以维持身体的能量需求时，人体会开始分解脂肪，当脂肪也不足以分解为身体所用的能量时，人体就会分解身体里的蛋白质。而水果中恰恰含有给人体提供能量的糖分，不同种类的水果中含糖量不同，例如香蕉、杨梅、柿子的含糖量超过了15%，苹果、柚子、橘子的含糖量在9%~13%。所以蔬果汁是补充身体能量的最佳饮品。

减少肥胖

蔬果汁中含有丰富的营养物质，例如香蕉汁具有清肠通便的作用，且不含胆固醇，食后不仅能给人体提供营养又不会发胖；梨汁中含有大量的果胶，有助于消化，通利大便，扫除体内垃圾。所以多喝蔬果汁，利用其能解除体内堆积的毒素和废物的特点，从而能达到减肥的效果。

提供均衡营养

蔬果汁中含有大量的维生素、蛋白质、矿物质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维等，能够提供人体每天所需要的营养。每天一杯果蔬汁，制作简单，新鲜可靠，可以补充人体每天对于营养素的需求。



榨果汁的秘密武器

工欲善其事，必先利其器，以下这些榨汁工具基本囊括了市面上可以买到的榨汁工具。不管你是选择简单轻便的，还是选择科技含量最高的；不管你是喜欢大师设计的，还是喜欢返璞归真的，都可以从中选择一款榨汁工具，简单快捷地榨出一杯美味可口的果汁。



外星人榨汁器

意大利 ALESSI 外星人榨汁器，因设计经典而在全世界久负盛名，自 1990 年面世至今已销售上百万个。只需将切开的水果在“外星人”顶部按压，果汁即顺着尖端流到杯中。



榨汁奶瓶

这是奶爸奶妈的最爱，只需将蔬果放在挤压装置中施力，果汁即可直接流入奶瓶中，再将盛有果蔬汁的奶瓶扭出并盖上奶嘴盖，即可直接给宝宝饮用，既方便，又卫生。



榨汁杯

榨汁杯起源于韩国，因在韩剧中频频曝光而风靡全球。只需将柑橘类水果对半切开放在杯底，杯底有锥状装置插入水果中，杯中装满水，饮用时稍微扭动杯底，即可释放更多果汁到水杯中饮用。



随行杯料理机

随行杯料理机起源于美国，方便之处在于可以直接把果蔬放进杯子中，然后装到料理机上榨汁，榨好果汁后取出随行杯并盖上盖子即可带走饮用，设计巧妙、使用方便。



手动榨汁器

手动榨汁器具有价格实惠、安全环保、使用简单、清洁方便等特点，使用时只需握住榨汁器的手柄，用尖端插入果肉处挤压和旋转，即可榨出果汁。



夹式挤压器

类似大夹子形状的手动挤压器同样具有价格低廉、使用简单、清洁方便等特点，使用时只需将水果放到架子中，然后用劲捏紧手柄，即可通过挤压将果汁挤出。



家用榨汁杯

家用榨汁杯将简易的榨汁器和杯子合为一体，杯子的设计充分考虑到了果汁的收集功能，水果顶部的榨汁器上挤压，挤出的果汁顺势流到底部的杯子中，这样榨果汁干净整洁，饮用起来也卫生。



挤压式榨汁机

挤压式榨汁机通过杠杆原理，用机械的力量让使用者只需很小的力气就可以轻松挤出果汁。挤压器下设置了专门摆放杯子的位置，能完美地收集挤压水果流出的果汁。



电动搅拌机

电动搅拌机是用电动机带动锋利的刀片高速转动把水果切得粉碎，搅拌机打出的果汁是汁水与果肉混合在一起的，果汁比较浓稠，可连果肉一起食用，也可过滤果肉后饮用果汁。



含滤网电动搅拌机

含滤网电动搅拌机里有一个滤网，使用时将切碎的水果放入滤网内，刀片高速转动把果肉切碎的同时，滤网网住果肉，果汁流出滤网外。这样果肉和果汁就自然分离了，可以直接倒出果汁饮用。



电动果汁机

电动果汁机是专门为榨果汁设计的，通过螺旋挤压的方式榨出果汁，这样出汁率高、营养留存率高。而且电动果汁机会有两个出料口，一个会流出果汁，一个会排出果肉。



电动原汁机

电动原汁机采用低速挤压的技术，机器的转速很慢，像挤毛巾一样将果汁慢慢挤出，原汁机可以不破坏水果的细胞结构，同时摒弃了金属刀网，避免果汁与金属接触发生氧化，让水果的营养得到最大限度地保留。

让我做个最干净的水果

在将水果榨成果汁之前，水果的清洗工作是非常重要的。因为有些水果并不能去皮，而且因为表面的造型容易藏污纳垢，所以必须掌握一些清洗特殊水果的方法，才能保证榨出的果汁纯正不含杂质。

杨梅

杨梅的表面凹凸不平，很容易藏有污垢和细菌。而且果蝇特别喜爱杨梅，会在杨梅上产卵，虫卵在杨梅果实表面的缝隙中会变成小小的白色虫子。如果清洗不净，很容易将这些虫卵一起吃进肚中。

清洗步骤

- Step1: 将杨梅放置在水盆里，放清水进行浸泡。
- Step2: 在水盆中洒入适量的食盐，浸泡 10 分钟。
- Step3: 用流动的清水冲洗干净即可。



桑葚

桑葚表面呈凹凸不平的颗粒状，很容易残留灰尘和脏污。因为桑葚的表皮很薄，清洗时力度要把握好，否则会容易将桑葚洗破皮。

清洗步骤

- Step1: 用流动的清水冲洗。
- Step2: 将桑葚放入盐水中浸泡 5 分钟。
- Step3: 用手在水中搅拌桑葚 1 分钟，捞出后再用清水冲洗干净。



葡萄

葡萄表面有一层白霜，白霜上容易附着一些灰尘和泥土。葡萄清洗时，经常会出现洗烂或者清洗不到的问题。

清洗步骤

- Step1: 把葡萄放到水里面，然后放入 2 勺淀粉。
- Step2: 用手在水盆中不断来回搅拌，淀粉的黏性就会把葡萄表面的脏东西带下来。
- Step3: 将葡萄捞起用流动的清水冲洗干净即可。



苹果

苹果可以削皮吃也可以带皮吃，但是苹果表面上或多或少都会有化学残留，有的甚至为了让苹果表面有光泽而人工上蜡，所以清洗苹果也不能马虎。

清洗步骤

- Step1: 先将苹果用双手简单搓洗一下。
- Step2: 然后取一点细盐抹在苹果表面，轻轻的来回搓洗。
- Step3: 再用水冲洗干净，就可以放心食用了。



桃子

桃子表面经常附着灰尘和杂质，尤其是桃子表面有一层细绒毛，简单清洗并不能有效将其清除，这也是桃子最难清洗的地方。

清洗步骤

- Step1: 将桃子放在盆里用清水大致清洗一遍。
- Step2: 在桃子表面撒少许食盐，双手稍微施力轻搓表皮。
- Step3: 将桃子浸泡在清水中轻轻搓掉表面污渍，再用流动的水冲洗干净即可。



草莓

草莓表面凹凸不平，容易藏有灰尘和杂质，而且它的表皮很薄，用力清洗就容易破掉。如果摘掉草莓蒂，草莓的美观度又会大打折扣，所以如何清洗草莓也是有讲究的。

清洗步骤

- Step1: 将草莓放入淡盐水中浸泡 5 分钟。
- Step2: 用清水冲洗草莓，并轻轻的擦洗表面。
- Step3: 将草莓的叶子轻轻掀起，用流动的水冲洗叶子覆盖的部分，并冲洗草莓表面即可。



水果蔬菜的色彩密码

神奇的大自然赋予了每种水果和蔬菜不同的色彩，这些不同的色彩透露着更重要的信息，那就是每种颜色代表了水果或蔬菜包含不同的营养价值和功效。所以只要破译了水果蔬菜的色彩密码，就可以大致了解各种水果蔬菜的营养价值和功效了。

绿色

绿色蔬果主要含有维生素 C 等丰富的营养物质，具有较强的抗氧化功能，对于肝脏和眼睛有很好的保护作用。绿色蔬果有益于肝气循环和代谢，能有效消除疲劳、舒缓肝郁。由于肝脏有藏血的功能，若人体肝血不足，不仅肝脏受损，眼睛也会感到酸涩和不适，还会影响女性的生理期。所以多吃绿色蔬果能够提升免疫功能。



【蔬果代表】

猕猴桃、西蓝花、菠菜、西芹、莴笋

白色

白色蔬果含有丰富的膳食纤维、钾元素和镁元素，对抵御癌症、降脂护心有特别的功效。白色蔬果与肺部对应，所以多吃白色蔬果，对肠胃脆弱、易感冒、易咳嗽和肺部与支气管不适的人群有很好的疗效的作用。



【蔬果代表】

洋葱、山药、梨、甘蔗、白萝卜

紫色

紫色蔬果含有丰富的花青素，花青素具有很强的抗氧化能力，能预防高血压和减缓肝功能障碍等，还有改善视力、预防眼部疲劳等功效。此外，由于花青素的抗氧化能力，能帮助清除体内有害物质自由基，从而达到抗衰老的目的。对于女性来说，多吃紫色蔬果，可以保持皮肤紧致、减少细纹，具有很好的美容功效。



【蔬果代表】

紫葡萄、蓝莓、紫甘蓝、茄子

橙色

橙色蔬果主要含有丰富的胡萝卜素和维生素 E，具有强大的抗癌作用。胡萝卜素被人体器官吸收后，可以转换为维生素 A，从而维持皮肤黏膜层的完整性，防止皮肤出现干燥、粗糙的状况。胡萝卜素还能促进人体的生长发育，使骨骼和牙齿得到健康成长。此外，胡萝卜素还能有效改善夜盲症，有助于身体免受自由基的伤害。

【蔬果代表】

橘子、芒果、木瓜、胡萝卜、南瓜



红色

红色蔬果主要含有番茄红素，在抗氧化、解毒、抗癌、预防心血管疾病方面有显著作用。其中番茄是红色蔬果的代表，它具有独特的番茄红素，是目前自然界植物中被发现的最强抗氧化剂之一。番茄红素清除自由基的功效远远胜于胡萝卜素和维生素 E，可有效对抗衰老和免疫力下降引起的各种疾病，增强人体免疫力。

【蔬果代表】

番茄、草莓、西瓜、樱桃



黑色

蔬果的颜色越深，营养价值就越高。黑色水果之所以呈现出黑色的表面，是因为含有丰富的花青素和叶绿素，这些物质具有很强的抗氧化性。相比浅色蔬果，黑色蔬果的维生素 C 更多，其中含有的钾、镁、铁、锌等矿物质也高于普通蔬果，具有防癌抗癌、延缓衰老等作用。

【蔬果代表】

黑葡萄、桑葚、乌梅、黑加仑

