

甜蜜排毒
健康减肥
身体变轻盈

蔬果汁 轻断食

주스 클렌즈

JUICE CLEANSE

第1次全国著 吴海英译



化学工业出版社

蔬果汁 轻断食

주스 클렌즈

JUICE

(韩)全周满著 姜海森译

CLEANSE



化学工业出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果汁轻断食/[韩]全周滴著;姜海燕译. —北京:化学工业出版社,2015.8
ISBN 978-7-122-24394-2

I. ①蔬… II. ①全… ②姜… III. ①减肥—蔬菜—饮料—食物养生 ②减肥—果汁饮料—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第138919号

주스 클렌즈 (Juice Cleanse)

Copyright © 2014 by 전주리 / Jeon Juri / 全周滴

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2015 by ERC Media(Beijing), Inc.

Simple Chinese language edition arranged with Joongang Books
through Eric Yang Agency Inc.

本书中文简体字版由Joongang Books授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2015 - 3944

责任编辑:李 竹
责任校对:程晓彤

封面设计:古润文化

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:北京市雅迪彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13½ 字数 160千字
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:49.80元

版权所有 违者必究



Contents

CHAPTER 01.	人人都爱蔬果汁的理由	12
ABOUT JUICE & SMOOTHIE	蔬果汁 VS. 思慕雪	14
关于蔬果汁&思慕雪	制作蔬果汁的工具	16
	制作思慕雪的工具	18
	蔬果汁所需食材	20
	思慕雪所需食材	24
	备受欢迎的代表性超级食物 (Super food)	27
	为思慕雪提升魅力的那些食材	29
	购买食材小贴士	30
	喝蔬果汁也可“干杯”	31
	制作美味蔬果汁的3大要领	32
CHAPTER 02.	你了解蔬果汁排毒吗?	36
JUICE CLEANSE	人体的日常循环	39
蔬果汁酵素排毒	蔬果汁排毒6大功效	40
	蔬果汁排毒之前要整理好身体	42
	蔬果汁排毒的方法	44
	蔬果汁排毒的日程安排	46
	为排毒选择合适的蔬果汁	48
	制定私享蔬果汁排毒计划	50
	蔬果汁排毒后的补食良策	53
	利用蔬果汁进行间歇性轻断食	58
	蔬果汁酵素排毒的一周采购清单	60
	思慕雪初学者的橱柜物品清单	62
	蔬果汁排毒FAQ	64
	范例	68

CHAPTER 03.
JUICE RECIPES
蔬果汁食谱

01	晨间唤醒：早餐西瓜	72
02	基本绿蔬果汁	74
03	我不是草莓牛奶	76
04	能量甜麦苗汁	78
05	梦幻纤瘦蜜桃	80
06	草莓酸奶味净化蔬果汁	82
07	最是橙黄橘绿时	84
08	排毒梨姜汁	86
09	番茄云朵	88
10	水润清凉的蔬果森林	90
11	hey girl	92
12	石榴的明朗格调	94
13	保湿水果姜	96
14	醇味绿色假期	98
15	柔和桃子棕	100
16	深绿色柠檬水	102
17	麦苗强力排毒汁	104
18	身心调节 V8 蔬果汁	106
19	超能羽衣甘蓝汁	108
20	巧克力色日常排毒汁	110
21	树莓水芹变奏曲	112
22	秋景有时	114
23	西柚绿蔬交响	116
24	蔓越莓之吻	118
25	紫罗兰覆盆子幽香	120
26	夏日橙子水	122



CHAPTER 04.
SMOOTHIE RECIPES
思慕雪食谱



01 我要你爱我	126
02 美味香蕉清肠	128
03 绿柠檬水思慕雪	130
04 我的桃子女孩	132
05 热带假日	134
06 可可树莓思慕雪	136
07 秋天的坚果甜柿子	138
08 浓郁巴娜娜可可	140
09 幸福甜感奶油草莓	142
10 高贵优雅无花果	144
11 香蕉奇亚籽思慕雪	146
12 备考首选: 给大脑加油	148
13 杰西卡的打工清晨奶昔	150
14 Lady可可	152
15 缤纷深甜思慕雪	154
16 再来一杯奇亚籽	156
17 元气大补思慕雪	158
18 罗勒籽生食奶昔	160
19 酸爽大爆炸	162
20 轻瘦美番茄苹果	164
21 米兰达可儿的清晨奶昔	166
22 清净爽口瓜与茶	168
23 螺旋藻生食奶昔	170
24 超级浆果抗氧化奶昔	172
25 根茎蔬菜的暖意与坚果能量	174
26 成人时间	176



CHAPTER 05.
SPECIAL RECIPES

特别的蔬果汁&思慕雪食谱

01	酵素大活跃: 快速青菜汁	180
02	新鲜奇亚籽黄瓜汁	182
03	护肤可可胡萝卜汁	184
04	玛卡粉能量蔬果汁	186
05	麦苗粉蔬果汁	188
06	冷冬暖意: 大地的礼物	190
07	1分钟超快杏仁奶	192
08	茶新香更细	194
09	顺滑热思慕雪	196
10	香草洋甘菊: 慵懒热思慕雪	198
11	率直淡雅的坚果热可可	200
12	绿色奶油思慕雪	202
13	超级玛卡热可可	204
14	自制Acai Bowl	206
15	番茄胡萝卜浓汤	208
16	爽口油菜浓汤	210
17	芒果香菜浓汤	212
18	营养满载蔬菜浓汤	214

蔬果汁 轻断食

주스 클렌즈

JUICE

[韩]全周满 著 姜海森 译

CLEANSE



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬果汁轻断食/[韩]全周漓著;姜海燕译. —北京:化学工业出版社,2015.8
ISBN 978-7-122-24394-2

I. ①蔬… II. ①全… ②姜… III. ①减肥—蔬菜—饮料—食物养生 ②减肥—果汁饮料—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138919号

주스 클렌즈 (Juice Cleanse)

Copyright © 2014 by 전주리 / Jeon Juri / 全周漓

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2015 by ERC Media(Beijing), Inc.

Simple Chinese language edition arranged with Joongang Books
through Eric Yang Agency Inc.

本书中文简体字版由Joongang Books授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2015-3944

责任编辑:李竹
责任校对:程晓彤

封面设计:古涧文化

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:北京市雅迪彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数160千字
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:49.80元

版权所有 违者必究

倾听身体的呼唤



你的杯中 装着什么？



自序

就在四五年前，韩国还没开始出现鲜榨蔬果汁吧（Juice Bar），而那时候蔬果汁也不像现在这般流行。

当年，我还在美国学习生机饮食（Raw Food），当时的我对大街小巷到处都能买到鲜榨蔬果汁的美国羡慕不已，希望这种蔬果汁文化能够尽快走进韩国。

果然如我所料！

鲜榨蔬果汁拥有水果蔬菜美好的口味和香气，并且营养价值较高，完全可以满足我们的味蕾。现如今，到处都能看见鲜榨蔬果汁吧了，即便价格不菲，各家推出的“蔬果汁排毒计划”依旧越来越受到人们的青睐。

外带咖啡曾经作为潮流的标志而成为好莱坞明星们的出行必备品，然而如今他们手中的咖啡已然换成了蔬果汁。在韩国也一样，像宋茜和李素拉这些拥有完美肌肤和身材的艺人也十分钟爱蔬果汁。重视健康和美容的人群越来越多地开始关注蔬果汁。

在欧美地区，很久以前就有了每天摄取5碟以上5色蔬果汁的“每天5碟运动”（5 a day campaign），建议人们每天食用350~400g的水果和蔬菜。其实，食用相同分量的沙拉或者水果是一件相当困难的事情，然而，如果把这些果蔬制成蔬果汁或者思慕雪就可以轻松完成任务，因此这两种饮品在欧美久负盛名。

韩国现在也有了所谓“蔬菜水果365日，家庭健康一整年”的促进国民健康运动，要求每天三次食用6种以上的5色果蔬。这个运动恰好符合如今大众追求健

康的理念,于是蔬果汁和思慕雪越来越受到人们的喜爱。

人们外出的时间总比在家中的时间要长,下馆子和吃简餐成为现代社会一种便利的生活方式,蔬果汁和思慕雪的优点是能够将大量的水果和蔬菜简简单单地装在一只小小的杯中,供人们边走边喝。

在忙碌的早晨,何不简单地喝一杯蔬果汁或思慕雪,为身体提供充足的营养?下午茶时间,与其不停地吃着劣质加工食品,不如喝上一杯蔬果汁,享受健康的生活。至于容易吃多的晚餐,蔬果汁和思慕雪可以很好地减轻肠胃负担,让你以更好的状态来迎接新一天的到来。如果你一直坚持这样的饮食习惯,你的身体将会一天比一天轻松和健康。

今天你的杯中装着什么呢?

建议你从明天起用不一样的东西来填满你的杯子。

全周滴



Contents

CHAPTER 01.	人人都爱蔬果汁的理由	12
ABOUT JUICE & SMOOTHIE	蔬果汁 VS. 思慕雪	14
关于蔬果汁&思慕雪	制作蔬果汁的工具	16
	制作思慕雪的工具	18
	蔬果汁所需食材	20
	思慕雪所需食材	24
	备受欢迎的代表性超级食物 (Super food)	27
	为思慕雪提升魅力的那些食材	29
	购买食材小贴士	30
	喝蔬果汁也可“干杯”	31
	制作美味蔬果汁的3大要领	32
CHAPTER 02.	你了解蔬果汁排毒吗?	36
JUICE CLEANSE	人体的日常循环	39
蔬果汁酵素排毒	蔬果汁排毒6大功效	40
	蔬果汁排毒之前要整理好身体	42
	蔬果汁排毒的方法	44
	蔬果汁排毒的日程安排	46
	为排毒选择合适的蔬果汁	48
	制定私享蔬果汁排毒计划	50
	蔬果汁排毒后的补食良策	53
	利用蔬果汁进行间歇性轻断食	58
	蔬果汁酵素排毒的一周采购清单	60
	思慕雪初学者的橱柜物品清单	62
	蔬果汁排毒FAQ	64
	范例	68

CHAPTER 03.
JUICE RECIPES
蔬果汁食谱

01	晨间唤醒：早餐西瓜	72
02	基本绿蔬果汁	74
03	我不是草莓牛奶	76
04	能量甜麦苗汁	78
05	梦幻纤瘦蜜桃	80
06	草莓酸奶味净化蔬果汁	82
07	最是橙黄橘绿时	84
08	排毒梨姜汁	86
09	番茄云朵	88
10	水润清凉的蔬果森林	90
11	hey girl	92
12	石榴的明朗格调	94
13	保湿水果姜	96
14	醇味绿色假期	98
15	柔和桃子棕	100
16	深绿色柠檬水	102
17	麦苗强力排毒汁	104
18	身心调节 V8 蔬果汁	106
19	超能羽衣甘蓝汁	108
20	巧克力色日常排毒汁	110
21	树莓水芹变奏曲	112
22	秋景有时	114
23	西柚绿蔬交响	116
24	蔓越莓之吻	118
25	紫罗兰覆盆子幽香	120
26	夏日橙子水	122



CHAPTER 04.
SMOOTHIE RECIPES
思慕雪食谱



01	我要你爱我	126
02	美味香蕉清肠	128
03	绿柠檬水思慕雪	130
04	我的桃子女孩	132
05	热带假日	134
06	可可树莓思慕雪	136
07	秋天的坚果甜柿子	138
08	浓郁巴娜娜可可	140
09	幸福甜感奶油草莓	142
10	高贵优雅无花果	144
11	香蕉奇亚籽思慕雪	146
12	备考首选: 给大脑加油	148
13	杰西卡的打工清晨奶昔	150
14	Lady可可	152
15	缤纷深甜思慕雪	154
16	再来一杯奇亚籽	156
17	元气大补思慕雪	158
18	罗勒籽生食奶昔	160
19	酸爽大爆炸	162
20	轻瘦美番茄苹果	164
21	米兰达可儿的清晨奶昔	166
22	清净爽口瓜与茶	168
23	螺旋藻生食奶昔	170
24	超级浆果抗氧化奶昔	172
25	根茎蔬菜的暖意与坚果能量	174
26	成人时间	176



CHAPTER 05.
SPECIAL RECIPES

特别的蔬果汁&思慕雪食谱

01	酵素大活跃: 快速青菜汁	180
02	新鲜奇亚籽黄瓜汁	182
03	护肤可可胡萝卜汁	184
04	玛卡粉能量蔬果汁	186
05	麦苗粉蔬果汁	188
06	冷冬暖意: 大地的礼物	190
07	1分钟超快杏仁奶	192
08	茶香更细	194
09	顺滑热思慕雪	196
10	香草洋甘菊: 慵懒热思慕雪	198
11	率直淡雅的坚果热可可	200
12	绿色奶油思慕雪	202
13	超级玛卡热可可	204
14	自制Acai Bowl	206
15	番茄胡萝卜浓汤	208
16	爽口油菜浓汤	210
17	芒果香菜浓汤	212
18	营养满载蔬菜浓汤	214

