

hanbook
生活轻图典

中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

瘦身蔬果汁

速查轻图典

王洪磊 编著

史上最美味的
DIY果汁养颜法
—全彩畅销版—



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

瘦身蔬果汁

速查
轻图典

女生减肥这样做，吃不胖、人不老、真享受

王洪磊 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身蔬果汁速查轻图典 / 王洪磊编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2013.4
(生活轻图典 / 赵庆新主编)
ISBN 978-7-5375-5677-4

I. ①瘦… II. ①王… III. ①减肥 - 蔬菜 - 饮料 - 食物疗法 - 图解②减肥 - 果汁饮料 - 食物疗法 - 图解 IV.
①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第001351号

瘦身蔬果汁速查轻图典

王洪磊 编著

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷	北京蓝图印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	13
字 数	177千字
版 次	2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
定 价	39.80元

出 品 人 含章行文
图片支持 shutterstock、含章摄影室

前言

Introduction

随着物质文明的日益发展，环境质量的逐渐下降，人们对食品安全与健康关注与日俱增。蔬菜水果是十分安全又有效的食疗瘦身食物，古往今来深受人们的青睐。不论古代宫廷美女，还是中外明星，打造窈窕身材，水果蔬菜是绝对不能少的。而其中最易让人接受的就是用新鲜的水果和营养丰富的蔬菜制作的精美瘦身蔬果汁。本书中，所介绍的用新鲜的水果和蔬菜制作的鲜蔬果汁均采用易于获取的材料，制作起来既简便又安全，是对健康非常有益的食品。当代女性对身材要求越来越高，不仅单纯追求骨感美，而且追求健康与健美的完美结合。历史上的“环肥燕瘦”已成为过去时，当代追求健康时尚的女性，既不放弃美味和健康，还要得到曲线和美丽，她们从众多减肥瘦身的方法中选择了天然疗法——瘦身蔬果汁。

自制瘦身蔬果汁有很多好处，不仅可以依个人爱好调味，增减浓度，养成用手边蔬果材料的习惯，最大的好处是卫生可靠、新鲜自然、营养不流失，且不含任何色素、香料、防腐剂及糖精等人工合成原料，因此具有100%的安全性，可以完全放心地饮用。

本书选取的瘦身蔬果汁是营养师精心推荐的，瘦身蔬果汁不仅能清理你体内的“毒素”，让你健健康康瘦下来，而且还能补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提高免疫力。在饮品升级的同时，让健康瘦身也随之升级。

瘦身蔬果汁符合回归自然的要求，而且价廉物美，疗效确切，安全可靠，制作简便，人人能做，家家可办。只要开始动手试一试，相信不久之后，你也能如愿以偿地置身于窈窕者的行列。



我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明，从而提高读者在阅读本书时的效率。



石榴苹果汁

清理肠胃，缓解便秘

蔬果搭配

苹果……50克 柠檬……50克
石榴……80克 冰块……适量

料理方法

1. 石榴去皮，取出果实；苹果洗净，去核。
2. 将苹果、石榴顺序交错地放进榨汁机内，加入柠檬榨汁，并向果汁中加入少许冰块即可。

食疗功效

石榴有明显的收敛作用和良好的抑瘤作用，是治疗腹泻、出血的佳品。而石榴是一种比红酒、西红柿汁、维生素E等更有效的抗氧化果汁。

毛豆橘子奶

肠胃蠕动，排泄轻松

蔬果搭配

毛豆……80克 橘子……150克
鲜奶……240毫升 冰糖……少许

料理方法

1. 将毛豆洗净，用水煮熟；橘子剥皮，去核，切成小块。
2. 将所有材料倒入果汁机内搅拌2分钟即可。

食疗功效

毛豆含有丰富的蛋白质、矿物质以及微量元素，可与动物性蛋白质媲美，能促进人体生长发育、新陈代谢，是维持健康生活的重要元素。毛豆中的纤维素还可促进肠道蠕动，有利消化及排泄。

果汁美图

制作精良、色彩鲜艳的
蔬果汁真品图，挑逗读者味蕾

食疗作用

介绍本蔬果汁
对人体健康的影响

食疗功效

草莓
便秘、腹泻

(64) 瘦身蔬果汁

材料

制作本蔬果汁主要材料的名称及用量

名称

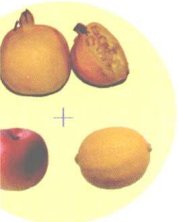
蔬果汁名称介绍

等级推介

操作及推荐指数，本蔬果汁热量明细

Part 2 清体排毒蔬果汁

★★★★★
★★★★★



示
理肠胃，缓解便秘。

Part 2 清体排毒蔬果汁

★★★★★
★★★★★



示
安定心神，刺激肾脏排出有毒物质，脂肪在血管中堆积的可能。

57

料理方法

1. 将草莓洗净，去蒂；花椰菜洗净，根和叶切开；香瓜洗净，去皮、籽，切块；柠檬切片。
2. 将草莓、香瓜、柠檬，放入榨汁机榨汁。花椰菜榨成汁。混合几种汁液，再加入冰块及盐调味即可。

、可促进胃肠蠕动，用草莓和花椰菜榨汁而成的果汁可缓解

做法

制作本蔬果汁的详细步骤介绍

Part 2 清体排毒蔬果汁

葡萄花椰菜梨汁

改善便秘，缓解便秘

果汁热量 43kcal

操作方便度：★★★★☆

推荐指数：★★★★☆



食疗功效

此饮可改善便秘，缓解胃肠病症状。

蔬果搭配

葡萄……150克 柠檬……30克
花椰菜……50克 冰块……适量
白梨……50克

料理方法

1. 葡萄洗净，去皮、籽；花椰菜洗净，切小块；白梨洗净，去果核，切小块。
2. 将葡萄、花椰菜、白梨顺序交错地放入榨汁机内榨汁。
3. 柠檬洗净放入榨汁机中榨汁，往果汁中加入少许柠檬汁和冰块搅匀即可。

葡芹菠萝汁

清理肠道，美体降压

果汁热量 53 kcal

操作方便度：★★★★☆

推荐指数：★★★★☆



食疗功效

此饮中西芹的粗纤维可刺激肠道内的蠕动，能有效防止便秘，此饮还可以缓解高血压，对肝病、肾病也有一定疗效。

蔬果搭配

葡萄……100克 西芹……60克
菠萝……90克 柠檬……30克
冰块……适量

料理方法

1. 葡萄洗净，去皮、籽；菠萝去皮，切块。柠檬洗净后切片；西芹洗净，切段。
2. 将葡萄、西芹、菠萝、柠檬榨汁。将果汁移入杯中，加入冰块即可。

纤体瘦身

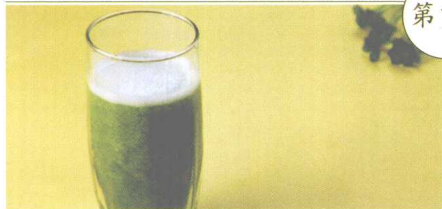
清体排毒

养颜美白

养颜美容

低卡果汁速查表 (1kcal=4.18kJ)

17kcal



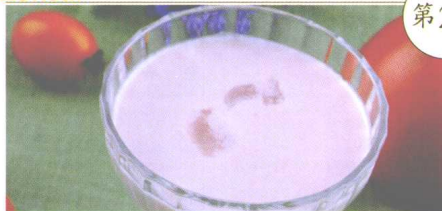
第1名

苦瓜蜂蜜姜汁

上榜理由：瘦身排毒最佳饮品

材料：苦瓜50克、柠檬半个、姜7克、蜂蜜适量

29kcal



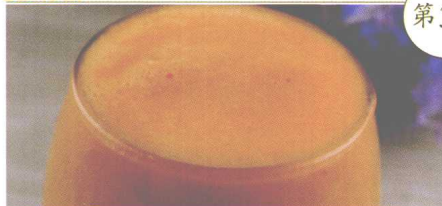
第2名

西红柿牛奶蜜

上榜理由：瘦身美容的最佳选择

材料：西红柿2个、牛奶90毫升、蜂蜜30毫升、冷开水100毫升、冰块60克

32kcal



第3名

芒果飘雪凉饮

上榜理由：帮助消化，促进肠胃蠕动

材料：芒果1个、冷开水30毫升、冰块120克、糖水50毫升

38kcal



第4名

小黄瓜苹果汁

上榜理由：清理肠道防水肿

材料：小黄瓜2条、苹果半个、柠檬1/3个、冷开水240毫升

42kcal



第5名

葡萄花椰菜梨汁

上榜理由：改善便秘，缓解胃肠病

材料：葡萄150克、花椰菜50克、白梨半个、柠檬半个、冰块少许

42.5kcal



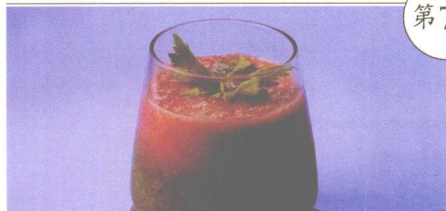
第6名

西红柿柠檬果汁

上榜理由：消除疲劳，助排毒，缓解肾脏负担

材料：西红柿220克、盐少许、水220毫升、柠檬半个、冰块少许

43kcal



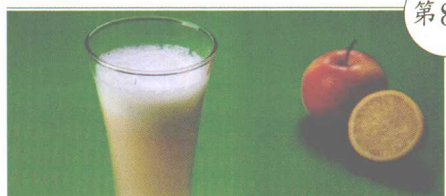
第7名

西红柿鲜蔬果汁

上榜理由：清理肠胃，净化血液

材料：西红柿150克、西芹2条、青椒1个、柠檬1/3个、矿泉水1/3杯、冰块少许

43kcal



第8名

苹果柠檬汁

上榜理由：降低过旺的食欲，防止发胖

材料：苹果60克、柠檬半个、开水60毫升、碎冰60克

46kcal



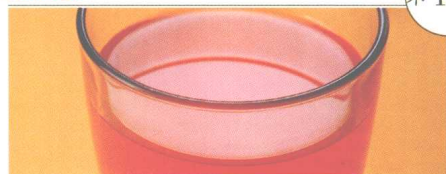
第9名

小黄瓜蜂蜜饮

上榜理由：消除肌肤的多余水分

材料：小黄瓜1个、柠檬适量、蜂蜜适量、水适量

46kcal



第10名

柠檬葡萄柚汁

上榜理由：排尽毒素自然瘦得健康

材料：柠檬半个、西芹80克、葡萄柚100克、冰块少许

48.5kcal



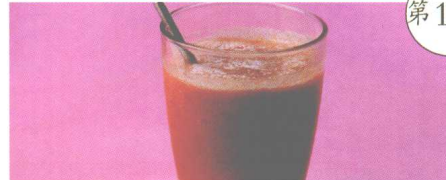
第11名

西红柿海带饮品

上榜理由：预防大肠癌

材料：西红柿200克、海带（泡软）50克、柠檬1个、果糖20克

48.7kcal



第12名

西红柿蜂蜜汁

上榜理由：改善血液的成分，抑制脂肪肝的形成

材料：西红柿2个、蜂蜜30毫升、冷开水50毫升、冰块100克

49kcal



第13名

南瓜汁

上榜理由：帮助身体排毒，预防脱发、便秘

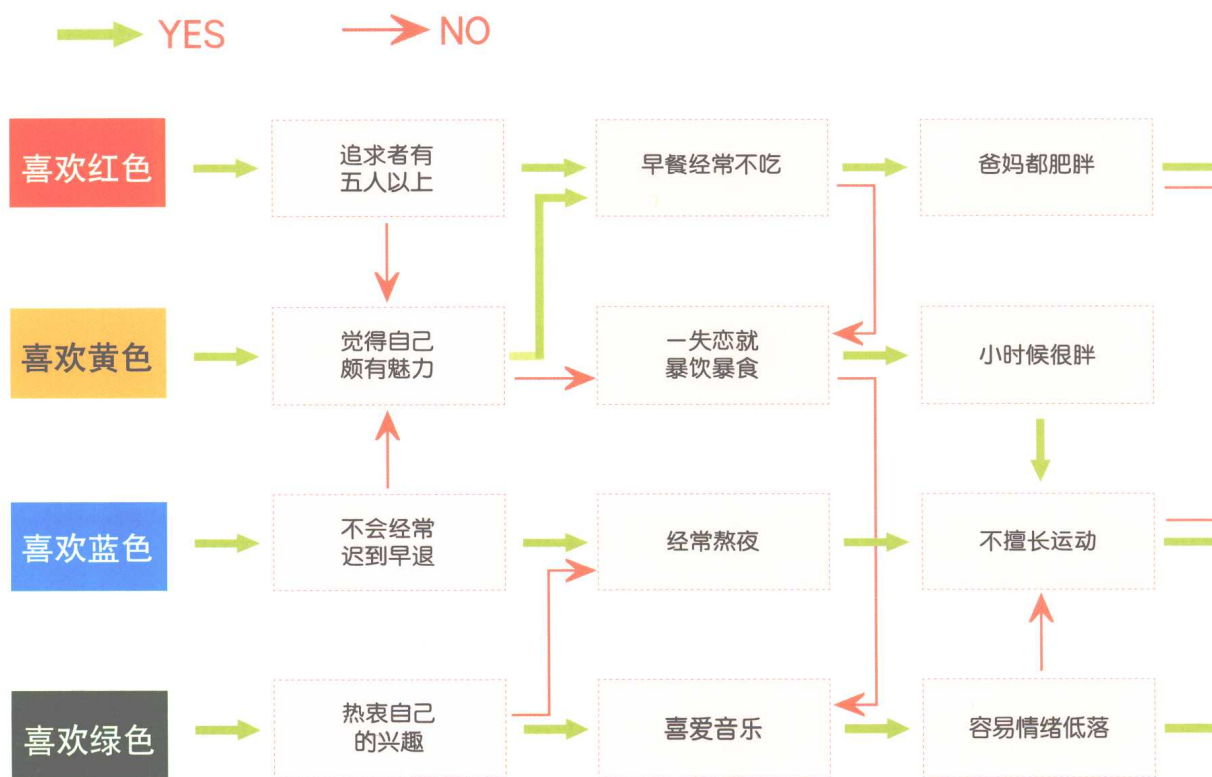
材料：南瓜100克、椰奶50毫升、红砂糖2汤匙

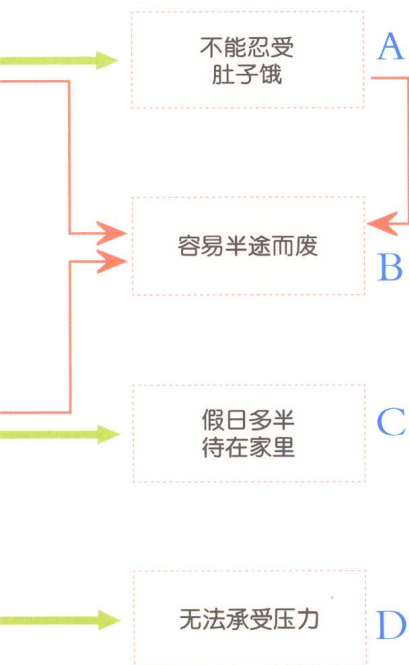
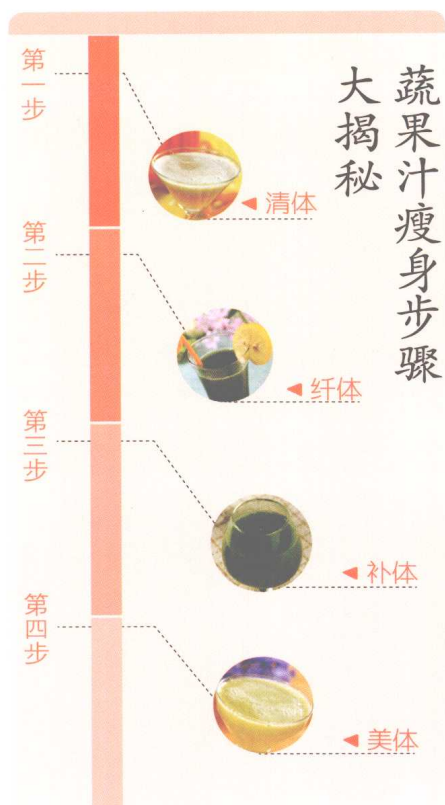
瘦身测试

选择适合你的瘦身方法

如何瘦身一直是过去、现在、甚至未来最热门的话题。人类究竟是如何肥胖起来的？为何肥胖只在一瞬间，而瘦身又如此之难呢？如果能找到一种在一瞬间既可瘦身，又能保持身体健康的减肥方法，势必会在世界各地引起一阵轰动。其实，这一刻的到来，并不是不可能的。只是，究竟何时到来，我们不得而知，而且也不可能迟迟等到那一刻来临时，才开始瘦身。因为想瘦身的心情是那样地迫切，所以建议大家必须用目前最好的方法来瘦身。

在你实施瘦身计划之前，先来做个小测试吧！对自己有了全面的认识，这样瘦身就会有的放矢，百战百胜。



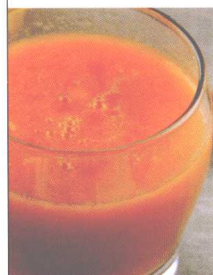


A 清体蔬果汁 吃得太多型



想必你是个个性活泼且朋友众多的人。你常结伴在外聚餐或是喜欢和家人齐聚一堂，一边聊天，一边吃饭，所以你容易在不知不觉中吃得过多，或是营养不均衡而导致体重超标。如果你想瘦身成功就必须调整自己的饮食习惯。

B 纤体蔬果汁 意志薄弱型



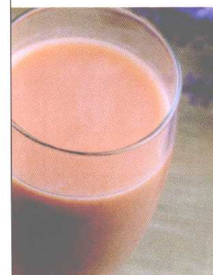
各种瘦身方法都试过了，就是瘦不下来啊！一开始就对自己缺乏信心，或是瘦身期间看到甜食就管不住嘴巴，如此意志不坚定，当然经常失败。你是否犯了这种毛病呢？

C 补体蔬果汁 压力沉重型



性情温柔的你总是很在意周遭人对你的看法，所以对朋友、家人不免拘谨了些。或许你本身没有察觉，而无形中压力却在逐渐堆积，所以你减肥成功的关键在于缓解压力。

D 美体蔬果汁 运动不足型



你是不是觉得运动挺麻烦的，所以下班后就回家睡觉，假日哪儿也不爱去。如果你想减肥成功，就不能这样继续下去了。下班后刻意地兜个圈子多走几步路，养成有空就活动活动身体的习惯。

制作蔬果汁好用工具大集合

果汁机

GUOZHUI

● 最优特色

香蕉、桃子、木瓜、芒果、香瓜及西红柿等含有细纤维的蔬果，最适合用果汁机来做果汁。因为它会留下细小的纤维或果渣，和果汁混合会呈现浓稠状，成为不但美味又具有口感的果汁。而纤维较多的蔬菜及葡萄，也可以先用果汁机搅碎，再用筛子过滤。



● 使用方法

1. 将材料的皮及籽儿去除，将其切成小块，加上水搅拌。加上水搅拌。
2. 材料不宜一次放太多，要少于容器容量的1/2。
3. 搅拌时间一次不可连续操作2分钟以上。如果果汁搅拌时间较长，需休息2分钟，再开始操作。
4. 冰块不可单独搅拌，要与其他材料一起搅拌。
5. 材料投放的顺序：先放切成块的固体材料，再加液体搅拌。

清洁建议

- ①使用完后应马上清洗，将里面的杯子拿出泡过水后，再用水冲洗、晾干。
- ②里面的钢刀，须先用水泡一下再冲洗，最好使用棕毛刷清洗。

果菜榨汁机

GUOCAIZHAZHUI

● 最优特色

适用于较为坚硬、根茎部分较多、纤维多且粗的蔬果，如：胡萝卜、苹果、菠萝、西芹、黄瓜等。果菜榨汁机能将果菜渣和汁液分离，所以最后打出来的会是较为清澈纯净的蔬果汁。



● 使用方法

1. 把材料洗净后，切成可以放入给料口的大小。
2. 放入材料后，将杯子或容器放在饮料出口下，再把开关打开，机器会开始运作，同时再用挤压棒在给料口挤压。
3. 纤维多的食物，直接榨取，不要加水，采用其原汁即可。

清洁建议

- ①若单用于榨水果或蔬菜的话，则用温水冲洗并用刷子清洁即可。
- ②若是使用了鸡蛋、牛奶或油腻的东西，可在水里加上一些洗洁剂，转动数回，可洗净。无论如何，使用之后立刻清洗才是最重要的。

压汁机

YAZHIJI

最优特色

适用于制作柑橘类水果的果汁，和果汁混合会呈现浓稠状，成为不但美味又具有口感的果汁。而纤维较多的蔬菜及葡萄，也可以先用果汁机搅碎，再用筛子过滤。



使用方法

水果最好以横切方式，将切好的果实覆盖其上，再往下压并且左右转动，就能够挤出汁液。

清洁建议

- ①使用完应马上用清水清洗，而压汁处因为有很多细缝，需用海绵或软毛刷清洗残渣。
- ②清洁时应避免使用百洁布，因为会刮坏塑料，容易导致细菌潜藏。

砧板

ZHENBAN

最优特色

砧板有塑料、木质、竹质、板钢化玻璃等材质，制作蔬果汁一般选用塑料砧板。

使用方法

蔬果和肉类的砧板分开来使用，除可以防止食物交叉感染外，也可以避免蔬果沾染肉类、辛香料的味道。

清洁建议

- ①塑料砧板每次用完后要用海绵清洗干净并晾干。
- ②不要用高温清洗，以免砧板变形。
- ③每星期要用漂白水泡一分钟左右，再用开水冲洗。

搅拌棒

JIAOBANBANG

最优特色

搅拌棒有多种材质、颜色及款式，但无论什么材质，都是能让果汁中的汁液和溶质均匀混合的好帮手，底部附有勺子的搅拌棒能让果汁搅拌得更加均匀，而没有附勺子的则较适合搅拌没有溶质或溶质较少的果汁。

使用方法

果汁制作完成后，倒入杯中，这时再用搅拌棒搅匀即可。

清洁建议

使用完后立刻用清水洗净、晾干即可。

磨钵

MOBO

最优特色

适合在卷心菜、菠菜等叶茎类食材制成蔬果汁时使用。此外，像葡萄、草莓、蜜柑等柔软、水分又多的水果，也可用磨钵作成果汁。

使用方法

首先，要将材料切细，放入钵内，再

用研磨棒捣碎、磨碎之后，用纱布将其榨干。在使用磨钵时，要注意材料、磨钵及研磨棒上的水分要拭干才好。

清洁建议

使用完毕要马上用清水清洗并擦拭干净。

自制蔬果汁的十大要诀

一 要使用新鲜的材料

蔬菜 and 水果如果存放的太久，营养价值会大打折扣，所以应该尽量选用新鲜的材料榨汁，如果材料有损坏，一定要把损坏的部位去掉后再使用。



二 制作过程要快速一些

为了减少维生素的损失以及防止蔬果口感变差，在制作过程中动作应该快一些，不要拖沓。尤其是在利用榨汁机压榨果汁的时候，更应该在较短时间内完成。



三 蔬果材料最好混合搭配

蔬菜类的食物榨成汁后大多口感很不好，所以可以添加一些水果搭配使用，以调和口味，同时还能使蔬果汁的营养均衡一些，尤其水果中的苹果，是最好搭配的品种之一。



四 柠檬最好最后放入

由于柠檬的酸味比较浓，制作蔬果汁的时候它的酸味容易影响到其他食材的口感，所以应该尽量最后放入柠檬汁。这样不但不会破坏果汁的口味，反而会为蔬果汁增加香气。



五 首选陆地栽培的水果蔬菜

只有沐浴在阳光下的蔬果才富含多种营养，同时这种蔬果口感也更好，所以应该更多地利用陆地蔬果，同时还要注意，最好选用应季蔬果。





要将蔬果水汽去掉 六

蔬果在清洗干净后，应该将其表面的水汽彻底去除，这样才能保持蔬果的新鲜度。



尽量去掉水果的表皮 七

虽然水果表皮的维生素和矿物质可能要比果肉中的多，但是目前我们在市场上所买的水果，果皮上常涂有蜡或附着防腐剂，此外，还可能有很多残余农药，所以为了安全起见，还是去皮使用。



巧妙使用冰块 八

不好喝的蔬果汁加上冰块口感会稍微好一些。另外，在搅打食物的时候，可以先放入冰块，这样不但可以减少榨汁过程中产生的气泡，还能防止营养成分发生氧化。



材料需要放入冰箱冷藏 九

为了口感更好，可以先冷藏一下材料再使用；香瓜类的食物可以先去除籽儿后再裹以保鲜膜保存。



榨完的果汁要及时饮用 十

为了保留果汁中的营养素不被氧化，制成的果蔬汁最好在两小时内饮用完。

果蔬存储面面观

存储方法



藕

整个包起来放置于冰箱内，可以保存7~10天。



草莓

不要清洗，只去掉梗，盖上保鲜膜放入冰箱即可以。



西芹

清洗干净后，将叶和茎分别包裹于吸水纸里，然后再放入塑料袋，或者包裹于潮湿的毛巾中再置于冰箱即可。



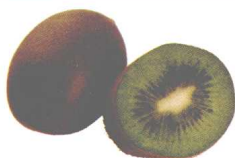
葡萄

不要清洗，以干燥状态放入吸水纸中包好，一周内要食用完。



地瓜

不要清洗，原封不动地放在阴凉处就可以。这种状态下，地瓜通常可以保存4~5个月。



猕猴桃

购买猕猴桃时，应该选稍硬一些的，在常温下保存三天后再放入冰箱，这样可以存放两周左右。



甜椒

每个甜椒要分开保存，不要放在一起，以免其腐烂。

存储方法



黄瓜

用纸包好放置于阴凉处即可。



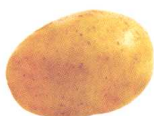
萝卜

去除叶子和根须，用吸水纸包好放在阴凉通风处。



胡萝卜

用吸水纸包好放在阴凉处，能够保存1个月左右。



土豆

土豆放置时间长容易长芽，如果和苹果放在一起，就可以避免这种情况。



甘蓝

剔除根部，然后用吸水纸包好，能防止甘蓝叶子打蔫。



茄子

不可以用水冲洗，也不能磕碰，放置在阴凉处即可。



香蕉

将其切块后放入冰箱中冷藏保存；要想防止其变黑，可以滴一些柠檬汁在上面。



西瓜

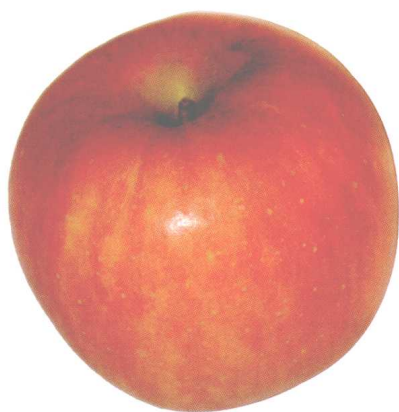
去除瓜皮和瓜子后冷藏保存即可。

苹果

Apple

全方位的健康水果

苹果以其独特的香味和极高的营养物质赢得了各国人民的喜爱。它含有丰富的维生素、矿物质和有机酸。其中膳食纤维的含量更是惊人。可溶性的食物纤维果酸和不溶性的纤维素共同担负起了抑制胆固醇升高的重任。



拉丁语学名: *malus pumila*

分类: 蔷薇科苹果属

别名: pomme apfel

良品辨选

国光苹果又名小国光、万寿。原产美国，约1905年传入我国，果实中等大小，果肉白或淡黄色，肉质脆，较细，多汁，味道偏酸，经过贮存后才酸甜适度。

保存方法

苹果在和其他水果一起储存的时候，会释放出乙醇气体，它可以当做一种很好的“催熟剂”来使用。但是对于“土豆”这种特殊的蔬菜而言，和苹果放在一起，非但不会加速它的成熟，反而可以起到推迟发芽的功效。虽说是这样，苹果在保存的时候，对周围环境很是“挑剔”，如果我们要把它放在冷藏室内，一定要使用密封袋把它裹紧，并且要注意将温度再稍微调低一些。

减低胆固醇，预防心脏病的小食谱——苹果炒猪肉

食材

苹果……1个 猪肉……适量
大蒜……1瓣 盐、酱油……适量
白葡萄酒……半杯 沙拉油……适量

做法

- ① 将苹果去皮、去籽儿，切成丝。猪肉去筋，切成丝后用酱油和盐腌制。
- ② 在锅中倒入油，将切好的蒜片放入锅中炒香。然后放入腌制好的猪肉。
- ③ 猪肉6成熟的时候，在锅中倒入葡萄酒调味。最后放入苹果丝翻炒后盛盘。

营养好喝的蔬果汁搭配

苹果 + 西芹 + 柠檬 = 促进排便，减少人体多余脂肪

苹果 + 黄瓜 + 柠檬 = 整肠利尿，排除身体毒素

苹果 + 花椰菜 + 橘子 + 芹菜 = 美肤嫩白，补血养颜