

自制

美白 \* 激瘦 \* 亮颜 \* 抗老

健康

朵琳出版部 编著

128道

果汁

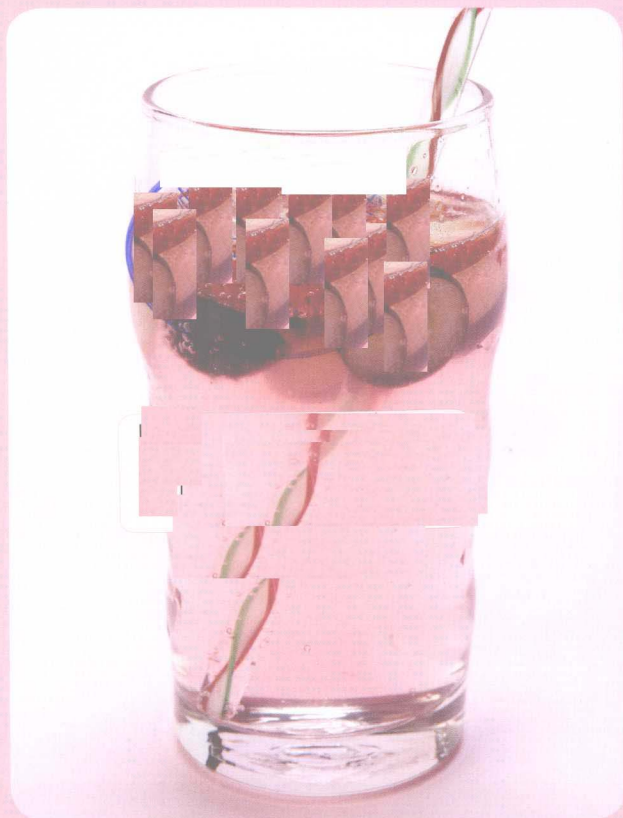


河南科学技术出版社

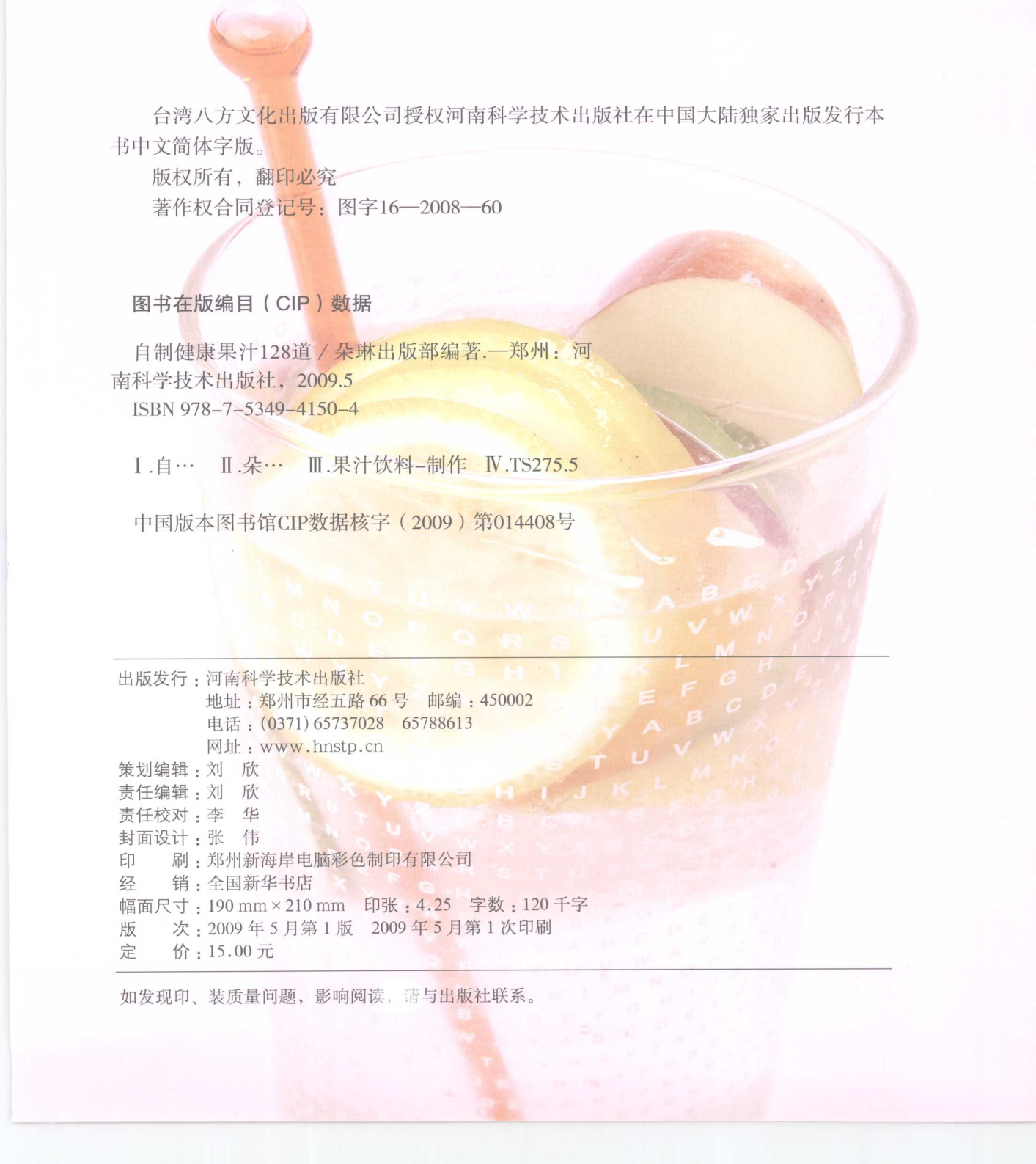
美白 激瘦 亮颜 抗老

自制健康果汁 128 道

朵琳出版部 编著



河南科学技术出版社  
· 郑州 ·



台湾八方文化出版有限公司授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2008—60

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自制健康果汁128道 / 朵琳出版部编著. — 郑州：河南科学技术出版社，2009.5

ISBN 978-7-5349-4150-4

I. 自… II. 朵… III. 果汁饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2009 ) 第014408号

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：刘欣

责任校对：李华

封面设计：张伟

印刷：郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 210 mm 印张：4.25 字数：120千字

版次：2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

定 价：15.00元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。





## Chapter 1

<b>不可不知! 蔬果汁健康饮用秘诀...</b>	<b>1</b>
一定要知道的蔬果汁 Q&A .....	1
蔬果健康小常识 .....	4
超人气营养水果 Top 20 .....	4
超人气营养蔬菜 Top 15 .....	11
各类蔬果的冷冻与保存 .....	16

<b>喝出水嫩 QQ 唇 .....</b>	<b>41</b>
美唇蔬果汁 .....	41
美唇青菜汁 .....	42
<b>敏感性皮肤的美肌秘诀 .....</b>	<b>43</b>
去痘美肌果汁 .....	43
脱敏美颜果汁 .....	44
<b>从此告别黑眼圈! .....</b>	<b>45</b>
抗熊猫眼蜜香果汁 .....	45
去黯沉蜜茄汁 .....	46

## Chapter 2

<b>喝出您的粉嫩肌肤 .....</b>	<b>30</b>
<b>美白养颜蔬果 Top 10 .....</b>	<b>31</b>
<b>素颜也有好气色 .....</b>	<b>32</b>
蜜乳好气色果汁 .....	32
苹果美肤蔬果汁 .....	33
美肤润色果汁 .....	34
<b>喝出您的亮眼明眸 .....</b>	<b>35</b>
明眸蔬果汁 .....	35
美睛蔬果汁 .....	36
护眼营养果汁 .....	37
<b>唤醒亮丽好肤质 .....</b>	<b>38</b>
唤肤果汁 .....	38
亮颜果菜汁 .....	39
亮肤香蕉牛奶汁 .....	40

## Chapter 3

<b>自然元素喝出美白肌肤 .....</b>	<b>47</b>
<b>好气色蔬果 Top 10 .....</b>	<b>48</b>
<b>美白肌肤就靠“钙” .....</b>	<b>49</b>
高钙青菜果汁 .....	49
健骨奶昔 .....	50
粉色多钙优酪乳 .....	51
<b>新陈代谢必备“镁” .....</b>	<b>52</b>
青春坚果奶昔 .....	52
元气满满蜜桃奶昔 .....	53
纤体香蕉豆奶 .....	53
<b>瘦脸消水肿就靠“钾” .....</b>	<b>54</b>
释迦香蕉奶昔 .....	54
美肌西瓜奶昔 .....	55

纤体瘦脸蔬果汁 .....	55
<b>防止老化, 必备“蛋白质” .....</b>	<b>56</b>
酪梨营养果汁 .....	56
香蕉豆腐蜜奶昔 .....	57
光亮美肌香瓜奶昔 .....	57
高纤维猕猴桃果汁 .....	58
高纤维牛蒡果蔬汁 .....	58
番茄黄瓜芭乐汁 .....	59

## Chapter 4

### 轻盈满点! 喝出您的窈窕曲线..... 60

<b>高纤维蔬果 Top 10 .....</b>	<b>61</b>
香瓜暖身奶昔 .....	62
葡香补血果菜汁 .....	63
清爽纤腿果汁 .....	64
净化美体果汁 .....	65
低热量柚香果汁 .....	66
低热量青菜果汁 .....	67
芭乐菠萝瘦身果汁 .....	68
奇妙绿色果汁 .....	69
纤体蔬菜汁 .....	70
<b>体内环保! 排水净化最健康 .....</b>	<b>71</b>
雪白美肌果汁 .....	71
清爽纤腰果汁 .....	72
瘦身苹果绿茶 .....	73
美肤纤腰果汁 .....	74
增强免疫力鲜果汁 .....	75
清凉猕猴桃冷饮 .....	76
银耳桂花汁 .....	77
甘甜柠檬汁 .....	78



## Chapter 5

### 果汁再升级! “喝”的微整形美容术...79

<b>抗衰老营养补充剂“原花青素” .....</b>	<b>80</b>
粉红多酚优酪乳 .....	80
青春无限水果汁 .....	81
抗氧化蔬果绿茶 .....	82
深层美白蔬果汁 .....	82
<b>抗衰老除皱, 创世纪美容成分, 炙手可热的 Q10 .....</b>	<b>83</b>
靓颜 Q10 蔬果汁 .....	84
纤体 Q10 蛋蜜汁 .....	85
好气色 Q10 果汁 .....	85
<b>抗老紧肤! 永葆青春圣品“胶原蛋白” .....</b>	<b>86</b>
抗老美白酪梨汁 .....	87
养身活化蔬果汁 .....	88
紧肤美颜果汁 .....	88
<b>抗老保湿! 水嫩丰盈圣品“玻尿酸” .....</b>	<b>89</b>
QQ 美肌水果乳 .....	90
水嫩美颜蔬果乳 .....	91
丰盈白肌水果汁 .....	91
<b>抗老美白! 慈禧太后的不老武器“珍珠粉” .....</b>	<b>92</b>
养颜珍珠粉蔬果汁 .....	93
粉嫩美肌蔬果汁 .....	94
和风美颜豆茄汁 .....	94
<b>美肌低热! 日本最火红瘦身法宝“寒天” .....</b>	<b>95</b>
海洋夏日风酸甜果汁 .....	95
蓝莓葡萄瘦身果汁 .....	96
莓香优酪奶昔 .....	97



## 不可不知！

## 蔬果汁健康饮用秘诀

炎热的夏天，最能够带来清凉与美丽的，当然非果汁莫属！用新鲜的蔬菜与水果交织出的缤纷液体，每一杯都有不同的养颜美容、健康养生之功效。不过蔬果的自然营养元素不易保存。以下将教你如何事半功倍地用丰富的蔬果喝出美丽的秘诀，让你想不漂亮都难！

## 一定要知道的蔬果汁Q&amp;A

如何确保蔬果汁营养不流失？任何一种蔬果都能互相搭配吗？  
现在就来解除你的疑惑，让你漂亮的既安心又健康。

## Q 蔬果汁的营养会因时间而流失吗？

A 当然会啰！因为新鲜的蔬果汁大部分都含有丰富维生素C，若放置时间过久，就会因光线及温度破坏维生素的效力，营养价值变低。因此最好在20分钟内喝完，才能发挥最大效用！

## Q 什么蔬果做成果汁才是最好的？

A 蔬果汁的材料，当然还是以新鲜时令蔬果或有机蔬果为最好，因为冷冻蔬果若放置时间久，维生素的含量会逐渐减少，对身体的益处也会相对减少。





**Q 女性常被教导不要喝冰凉的饮料，若怕蔬果汁太凉伤身，该如何选择？**

**A** 每种蔬果其实都有寒、热之分，例如根茎类的蔬菜或五谷粉、糙米等，加入蔬果一起制成汁，就不会那么凉，不伤身体又能改变体质。另外各种蔬果的营养成分不同，所以各色蔬菜都要吃，不要偏食某几种，否则会造成营养不均衡。

**Q 所有蔬果都能搭配制成汁吗？**

**A** 不一定。有些蔬果含有一种会破坏维生素C的酵素，如：胡萝卜、南瓜、小黄瓜、哈密瓜，如果与其他蔬果搭配，会使其他蔬果中的维生素C被破坏。不过，由于此种酵素容易受热及酸的破坏，所以解决的办法就是加入柠檬这类较酸的水果，来避免维生素C被破坏。

**Q 蔬果外皮也含营养成分？**

**A** 不一定。例如苹果皮具有纤维素，有助肠蠕动、促进排便的功效；葡萄皮则具有多酚类物质，可抗氧化，所以当然可以保留外皮食用。但是绝大部分的水果皮并不含所谓的营养成分，而且还要考虑蔬果是否清洗干净，以免喝到残留的虫卵或农药等。

**Q 蔬果汁要如何喝才能有效？**

**A** 其实喝蔬果汁就如同喝水一样，只是要确保时间上的即时和分量上的适当，否则大部分的蔬果汁都含有不少糖分（即使不加糖，水果本身也有较高的含糖量），饮用过多反而会造成肥胖的反效果！此外，要注意的是，蔬果汁绝对要避免睡前喝，因夜间吸收水分会增加肾脏的负担，身体容易出现浮肿。

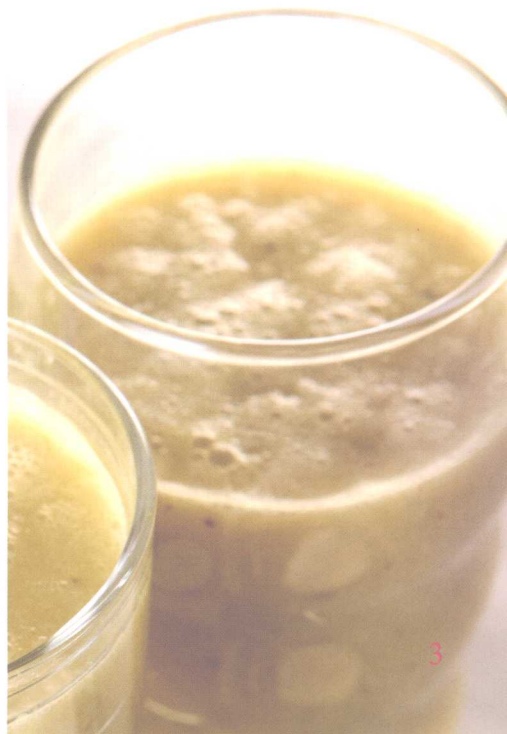
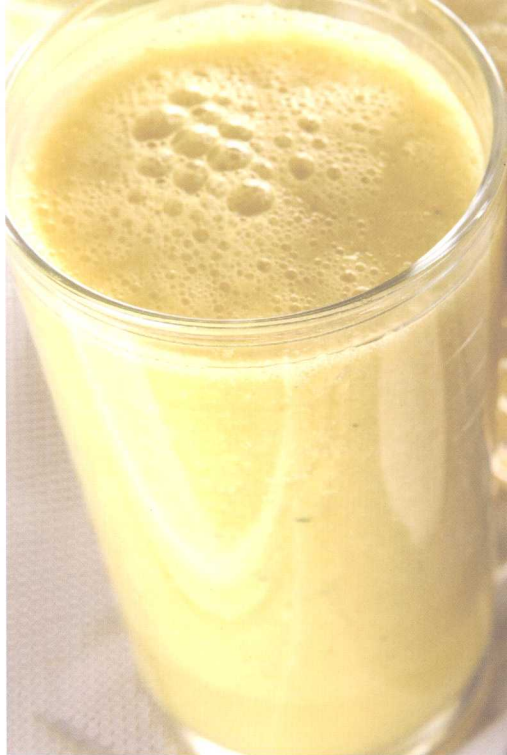
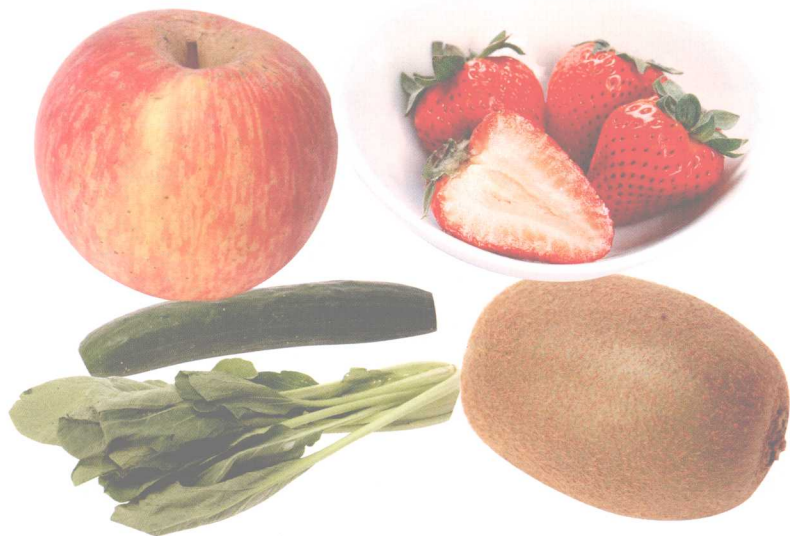


## Q 蔬果汁适合所有的人喝吗？

A 答案是否定的。因为蔬菜中含有大量的钾离子，肾病患者因无法将体内多余的钾排出体外，若喝蔬果汁可能会造成高血钾症。另外，糖尿病患者需要长期控制血糖，在喝蔬果汁前必须全面计算碳水化合物含量，并将其纳入饮食计划中。另外也应明白，果汁并非喝得越多越健康。

## Q 市售蔬果汁很有营养吗？

A 事实上，商店卖的蔬果汁已将纤维质过滤掉，并添加了许多糖。因此喝下的东西对健康完全没有帮助。所以喝蔬果汁，还是以新鲜即制且不过滤的为佳。





# 蔬果健康小常识

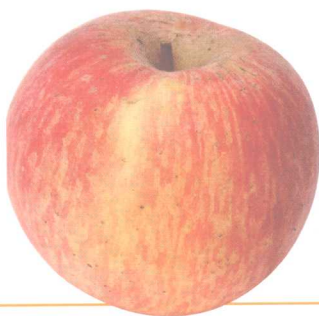
## 超人气营养水果 Top20



### 草莓 Strawberry

维生素C ★★★ 膳食纤维★★ 钾★

- **产季** - 秋季~春季。
- **美肌功用** - 使肌肤白皙光滑、延缓肌肤老化。
- **美体功用** - 预防感冒、贫血、便秘，改善食欲不振，防癌。
- **营养成分** - 含糖类，蛋白质，膳食纤维、B族维生素、维生素C、维生素K，叶酸及矿物质。
- **选购要点** - 颜色鲜艳、外表没有碰撞裂痕。



### 苹果 Apple

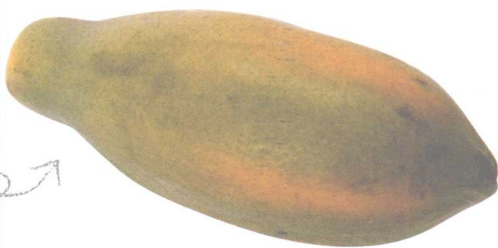
维生素C ★★★ 膳食纤维★★ 钾★★

- **产季** - 秋季，全年有售。
- **美肌功用** - 防止肌肤暗沉。
- **美体功用** - 降低胆固醇、预防失眠、减肥、促进食欲等。
- **营养成分** - 含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素及矿物质。
- **选购要点** - 外表无损伤、香气芬芳、表皮光滑。

## 木瓜 Papaya

维生素C ★★★ 膳食纤维 ★★ 维生素A ★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 滋润美白皮肤、明目、防止肌肤老化、丰胸。
- **美体功用** - 防止便秘、帮助消化、抗菌消炎、防癌。
- **营养成分** - 含维生素 A、维生素 C,  $\beta$ -胡萝卜素、膳食纤维、碳水化合物。
- **选购要点** - 外皮无损坏、质地较硬的。



## 菠萝 Pineapple

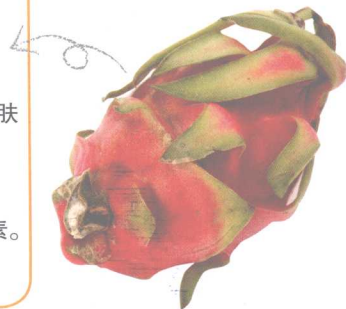
膳食纤维 ★★★ 维生素B<sub>1</sub> ★★ 钾 ★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 美白肌肤, 减少紫外线的伤害。
- **美体功用** - 预防便秘, 促进食欲, 消除身心疲劳, 预防心脏病、高血压、癌症等。
- **营养成分** - 含蛋白质, B族维生素、维生素 C, 膳食纤维, 矿物质。
- **选购要点** - 外表无损伤、果肉饱满的。

## 火龙果 Pitaya

膳食纤维 ★★ 原花青素 ★★ 磷 ★

- **产季** - 夏季~秋季。
- **美肌功用** - 去除暗沉肌肤、美唇、使肌肤红润、抗老化、促进肌肤新陈代谢。
- **美体功用** - 帮助消化, 提高免疫力, 可预防咳嗽、气喘。
- **营养成分** - 含 B族维生素、维生素 C, 矿物质、膳食纤维及原花青素。
- **选购要点** - 外皮光滑无皱痕, 触摸时质地不要太软。

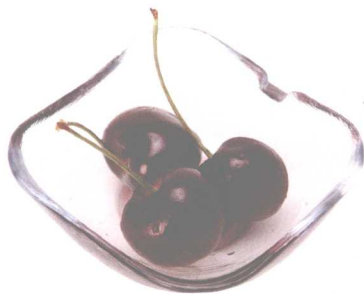




## 西瓜 Watermelon

维生素A ★★ 维生素C ★★ 钾 ★★

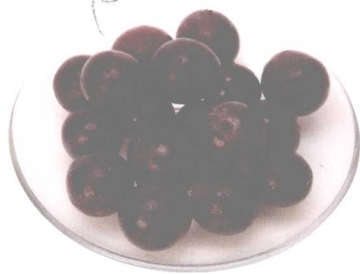
- **产 季** - 春季~夏季。
- **美肌功用** - 美白肌肤、防止肌肤老化。
- **美体功用** - 解宿醉，预防高血压、肾脏病，消暑，利尿。
- **营养成分** - 含蛋白质、维生素 C、维生素 A 及矿物质。
- **选购要点** - 纹路清楚、拍打有咚咚声的。



## 葡萄 Grape

糖类 ★★★ 原花青素 ★★ 钾 ★

- **产 季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 防止肌肤老化、使肌肤红润、保湿肌肤。
- **美体功用** - 预防高血压、消除疲劳，改善贫血症状。
- **营养成分** - 含蛋白质、原花青素、B 族维生素、维生素 C、矿物质。
- **选购要点** - 果粒结实饱满、无软化裂开者、外表有果霜的。



## 樱桃 Cherry

维生素C ★★★ 原花青素 ★★★ 铁 ★★★

- **产 季** - 夏季~秋季。
- **美肌功用** - 美白肌肤、防止肌肤老化、使肌肤红润。
- **美体功用** - 预防癌症、贫血，消除疲劳。
- **营养成分** - 含 B 族维生素、维生素 C、矿物质、原花青素。
- **选购要点** - 果实饱满、外表无伤痕、颜色鲜艳、果梗没有掉者。





## 酪梨Avocado

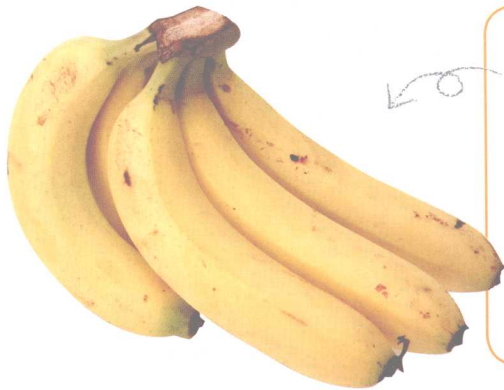
维生素E ★★★ 蛋白质 ★★★ B族维生素 ★★

- **产季** - 夏季~秋季。
- **美肌功用** - 防止肌肤老化、保湿滋润肌肤。
- **美体功用** - 预防更年期不适反应、可控制血脂。
- **营养成分** - 含不饱和脂肪酸，蛋白质，B族维生素、维生素C、维生素E，矿物质等。
- **选购要点** - 绿色外皮、质地较硬。

## 猕猴桃Kiwi

维生素C ★★★ 膳食纤维 ★★ 维生素A ★

- **产季** - 秋季。
- **美肌功用** - 美白肌肤、使肌肤有光泽。
- **美体功用** - 消除眼睛疲劳、预防便秘、促进食欲、降低胆固醇、预防心血管疾病。
- **营养成分** - 含蛋白质、维生素A及维生素C、矿物质、氨基酸及碳水化合物。
- **选购要点** - 果实饱满、外表绒毛分布均匀尚未脱落者。



## 香蕉Banana

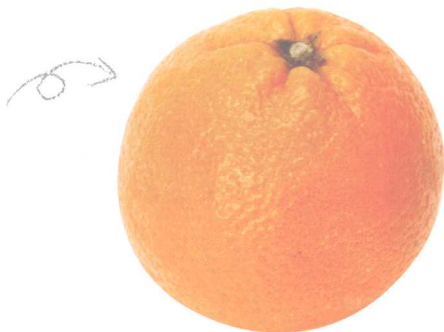
糖类 ★★★ 膳食纤维 ★★★ 钾 ★★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 维持肌肤光泽有弹性、保湿滋润肌肤。
- **美体功用** - 消除疲劳、防止便秘、预防动脉硬化、预防高血压、预防癌症。
- **营养成分** - 含丰富的碳水化合物、膳食纤维及钾。
- **选购要点** - 黄色无黑斑、果实结实不要过软。

## 柳橙Orange

维生素C ★★★ B族维生素★★ 膳食纤维★★

- **产季** - 秋季~冬季。
- **美肌功用** - 美白肌肤、抗老化、使肌肤有光泽、改善干燥肌肤。
- **美体功用** - 预防感冒、防止便秘、降低胆固醇，并能增加食欲。
- **营养成分** - 含丰富的维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E，以及矿物质、蛋白质、果胶及膳食纤维。
- **选购要点** - 皮薄，拿起来结实有重量，较硬者。



## 柠檬Lemon

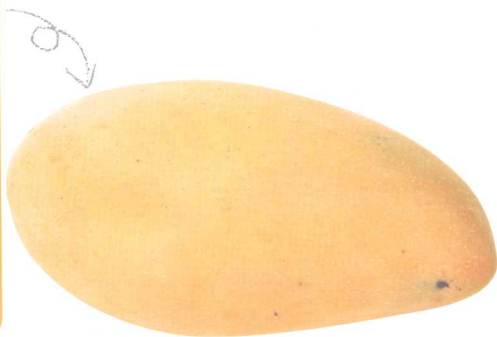
维生素C ★★★ 维生素E ★★★ 钾★

- **产季** - 全年，可采收6~10次。
- **美肌功用** - 美白肌肤、保湿肌肤、消炎及预防痘痘产生。
- **美体功用** - 增强食欲、消除疲劳、预防高血压及心肌梗死、预防感冒等。
- **营养成分** - 含B族维生素、维生素C、维生素E，矿物质，柠檬酸。
- **选购要点** - 皮薄，拿起来有重量感，外皮光滑。

## 芒果Mango

维生素A ★★★ 维生素C★★ 钾★★

- **产季** - 夏季~秋季。
- **美肌功用** - 保湿、亮泽肌肤。
- **美体功用** - 预防癌症、刺激肠蠕动、预防便秘、预防高血压。
- **营养成分** - 含丰富的胡萝卜素、维生素A及维生素C、钾及膳食纤维。
- **选购要点** - 外表无损伤、无黑斑、颜色均匀，闻起来香气浓郁。





## 哈密瓜 Hamimelon

维生素C ★★★ 膳食纤维 ★★★ 钾 ★★★

- **产 季** - 夏季 ~ 秋季。
- **美肌功用** - 美白肌肤、使肌肤白皙红润。
- **美体功用** - 预防心脏病、癌症，降低胆固醇，降血脂。
- **营养成分** - 含蛋白质、糖类、维生素 C、钙、磷、铁、钾及膳食纤维。
- **选购要点** - 白绿色较为脆甜，太绿味道会较涩，偏黄色的香气较浓郁，外表无碰撞损伤。

## 水蜜桃 Peach

维生素C ★★ 钾 ★★

- **产 季** - 春季 ~ 夏季。
- **美肌功用** - 美白保湿，使肌肤有弹性且柔嫩。
- **美体功用** - 降低血压、补血。
- **营养成分** - 含丰富的维生素及矿物质。
- **选购要点** - 外表无碰撞，香味浓郁。



## 番茄 Tomato

维生素A ★★★ 维生素C ★★ 膳食纤维 ★★

- **产 季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 美白、保湿、抗老化。
- **美体功用** - 预防癌症、预防便秘、预防高血压、增加食欲。
- **营养成分** - 含维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、维生素 P 等，茄红素及膳食纤维。
- **选购要点** - 外皮光滑，摸起来较硬。



## 蓝莓Blueberry

维生素C ★★★ 原花青素 ★★★

- 产 季 - 春季~秋季。
- 美肌功用 - 美白肌肤、抗老化。
- 美体功用 - 预防癌症、预防感冒。
- 营养成分 - 含丰富的维生素C及原花青素、矿物质。
- 选购要点 - 果实饱满、颜色较深者。



## 芭乐Guava

维生素C ★★★ 膳食纤维 ★★★ 钾 ★★★

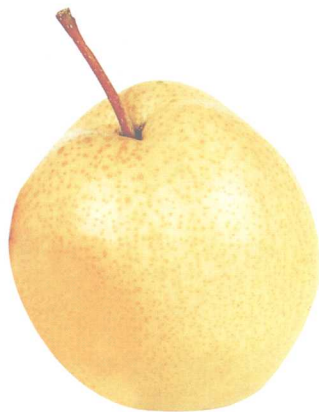
- 产 季 - 夏季~秋季。
- 美肌功用 - 美白肌肤、使肌肤白皙红润。
- 美体功用 - 预防心脏病、癌症，降低胆固醇，降血脂。
- 营养成分 - 含蛋白质、糖类、维生素C、钙、磷、铁、钾及膳食纤维。
- 选购要点 - 白绿色的较为脆甜，太绿味道会较涩，偏黄色的香气较浓郁，外表无碰撞损伤。



## 梨Pear

膳食纤维 ★★ B族维生素 ★★ 钾 ★

- 产 季 - 夏季~秋季。
- 美肌功用 - 清洁肌肤、控油、去除粉刺、排毒。
- 美体功用 - 止咳化痰、降低血压及胆固醇、保肝、帮助消化。
- 营养成分 - 含碳水化合物、B族维生素、矿物质及膳食纤维等。
- 选购要点 - 拿起来有重量，摸起来不会软软的，外皮没有碰撞损伤。



# 超人气营养蔬菜 Top15

## 冬瓜 Wax gourd

维生素C ★★ 膳食纤维 ★★★ 钾 ★★★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 去水肿、美白肌肤。
- **健体功用** - 预防高血压、肾脏病、糖尿病、膀胱炎等，还能利尿。
- **营养成分** - 含维生素 C、钾、膳食纤维及其他营养成分。
- **选购要点** - 通常都是买切块的，只要摸起来不是软软的，看外表不会出水即可。



## 西兰花 Broccoli

维生素C ★★★ 维生素B<sub>2</sub> ★★★ 维生素A ★★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 美白及滋润肌肤、抗老化。
- **健体功用** - 预防感冒及坏血病、提高免疫力、预防癌症、降低胆固醇、预防中风。
- **营养成分** - 含丰富的维生素 A、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、维生素 E，膳食纤维及叶绿素。
- **选购要点** - 花球大、颜色青绿、花色不要黄也不要脱落。

## 小黄瓜Cucumber

维生素C ★★★ 维生素A ★ 钾 ★★★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 美白及保湿滋润肌肤、控油去痘、消炎、防止肌肤老化。
- **健体功用** - 增加食欲、预防高血压、利尿消水肿、预防口角炎。
- **营养成分** - 含维生素 A、维生素 C，钾及其他营养成分。
- **选购要点** - 色泽深绿者，外表刺粒明显，摸起来有硬度。



## 菠菜Spinach

维生素A ★★★ 维生素C ★★ 铁 ★★★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 保湿且滋润肌肤，使气色红润。
- **健体功用** - 预防贫血、消除疲劳、防止动脉硬化、预防便秘。
- **营养成分** - 含丰富的维生素 A、B 族维生素、维生素 C，铁、钾、钙、镁，膳食纤维及叶绿素。
- **选购要点** - 叶子新鲜翠绿，没有黄叶。

## 油菜Cole

维生素A ★★★ 维生素C ★★ 钙 ★★★

- **产季** - 全年均产。
- **美肌功用** - 保湿、滋润肌肤，增加皮肤的抵抗力。
- **健体功用** - 预防动脉硬化、贫血、牙龈出血。
- **营养成分** - 含维生素 A、维生素 C，胡萝卜素、钙、铁等。
- **选购要点** - 叶子新鲜翠绿没有黄叶。

