

【法】弗恩·格林 著 严松 译

轻体 果昔



· 美味轻食 ·

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

[法] 弗恩·格林 著 严松 译

轻体 果昔



• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

版权声明

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2014

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

轻体果昔 / (法) 弗恩·格林著 ; 严松译. — 北京 :
北京美术摄影出版社, 2017. 6

(美味轻食)

书名原文: Green Smoothies

ISBN 978-7-5592-0014-3

I. ①轻… II. ①弗… ②严… III. ①果汁饮料—制
作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第090850号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-3718

责任编辑: 董维东

助理编辑: 杨 洁

责任印制: 彭军芳

美味轻食

轻体果昔

QINGTI GUOXI

[法] 弗恩·格林 著 严松 译

出 版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地 址 北京北三环中路6号

邮 编 100120

网 址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经 销 新华书店

印 刷 鸿博昊天科技有限公司

版印次 2017年6月第1版第1次印刷

开 本 635毫米×965毫米 1/32

印 张 5

字 数 60千字

书 号 ISBN 978-7-5592-0014-3

定 价 59.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

版权所有, 侵权必究

目录

引言	6	大力水手果汁	46
设备	9	减脂果汁	48
超级绿色蔬菜	11	消化果汁	50
一个轻松的排毒计划	17	番茄果汁	52
七日绿色果汁排毒计划	18	诱人浆果果汁	54
		树莓薄荷果汁	56
果汁	20	草莓果汁	58
清新芝麻菜果汁	22	排毒果汁	60
滋养蒲公英果汁	24	胡萝卜果汁	62
沙拉果汁	26	清毒果汁	64
绿色纤维果汁	28	茴香果汁	66
青草能量果汁	30	紫姜果汁	68
新鲜夏日果汁	32		
绿色青椒果汁	34	果昔	70
美颜甜菜根果汁	36	欢乐草莓果昔	72
身体修复果汁	38	爽滑菠菜浆果果昔	74
激发能量果汁	40	滋补香蕉果昔	76
抱子甘蓝果汁	42	热带卷心菜果昔	78
益脑果汁	44	椰子甘蓝果昔	80



梨之语果昔	82	芦荟生菜果昔	122
高纤维果昔	84	枸杞柑橘果昔	124
碱性果昔	86	中式果昔	126
蓝莓甘蓝果昔	88	韭葱黄瓜果昔	128
蜜桃果昔	90	豆瓣菜果昔	130
牛油果果昔	92	肌肤滋养果昔	132
番茄罗勒果昔	94	蓝莓奇亚籽果昔	134
香菜辣椒果昔	96		
辣椒橙子果昔	98	浓缩营养液和牛奶	136
茴香风味果昔	100	芦荟营养液	138
唤醒果昔	102	青苹果营养液	140
果味果昔	104	抗流感营养液	142
香草无花果果昔	106	姜汁营养液	144
菠萝果昔	108	巴西坚果牛奶	146
酸爽油桃果昔	110	松仁牛奶	148
芒果果昔	112	杏仁牛奶	150
西瓜果昔	114	南瓜子牛奶	152
青木瓜果昔	116	巧克力腰果牛奶	154
超级哈密瓜果昔	118	山核桃牛奶	156
黑加仑果昔	120		



【法】弗恩·格林 著 严松 译

轻体 果昔



· 美味轻食 ·

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社



口味丰富、简单易学的果汁与果昔

- 列入排毒周计划或作为日常饮品。
- 食谱以绿色蔬菜、水果为基础，富含维生素和矿物质。
- 使用简单的方式，摄入每天必需的蔬菜和水果，排出体内垃圾。
- 低热量，这些绿色果汁和果昔有助于改善皮肤状态。



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5592-0014-3



9 787559 200143 >

定价：59.00元

[法] 弗恩·格林 著 严松 译

轻体 果昔



• 美味轻食 •

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

目录

引言	6	大力水手果汁	46
设备	9	减脂果汁	48
超级绿色蔬菜	11	消化果汁	50
一个轻松的排毒计划	17	番茄果汁	52
七日绿色果汁排毒计划	18	诱人浆果果汁	54
		树莓薄荷果汁	56
果汁	20	草莓果汁	58
清新芝麻菜果汁	22	排毒果汁	60
滋养蒲公英果汁	24	胡萝卜果汁	62
沙拉果汁	26	清毒果汁	64
绿色纤维果汁	28	茴香果汁	66
青草能量果汁	30	紫姜果汁	68
新鲜夏日果汁	32		
绿色青椒果汁	34	果昔	70
美颜甜菜根果汁	36	欢乐草莓果昔	72
身体修复果汁	38	爽滑菠菜浆果果昔	74
激发能量果汁	40	滋补香蕉果昔	76
抱子甘蓝果汁	42	热带卷心菜果昔	78
益脑果汁	44	椰子甘蓝果昔	80



梨之语果昔	82	芦荟生菜果昔	122
高纤维果昔	84	枸杞柑橘果昔	124
碱性果昔	86	中式果昔	126
蓝莓甘蓝果昔	88	韭葱黄瓜果昔	128
蜜桃果昔	90	豆瓣菜果昔	130
牛油果果昔	92	肌肤滋养果昔	132
番茄罗勒果昔	94	蓝莓奇亚籽果昔	134
香菜辣椒果昔	96		
辣椒橙子果昔	98	浓缩营养液和牛奶	136
茴香风味果昔	100	芦荟营养液	138
唤醒果昔	102	青苹果营养液	140
果味果昔	104	抗流感营养液	142
香草无花果果昔	106	姜汁营养液	144
菠萝果昔	108	巴西坚果牛奶	146
酸爽油桃果昔	110	松仁牛奶	148
芒果果昔	112	杏仁牛奶	150
西瓜果昔	114	南瓜子牛奶	152
青木瓜果昔	116	巧克力腰果牛奶	154
超级哈密瓜果昔	118	山核桃牛奶	156
黑加仑果昔	120		



引言

保养自己

这些年，我们对怎么控制疾病和延缓衰老似乎有了一种更好的办法。这取决于我们的身体摄入什么——我们意识到饮食合理可以给身体带来益处，同时也会影响到我们的能量水平和我们的自身感受。一般来说，健康的饮食会帮助我们积极地面对生活。

我们也许经常听说烹饪可能会损害有益健康的生物酶，破坏食物中的营养成分。因此，我们正在寻找快速、简便的方式来食用生食。

有个很棒的方法可以用来食用那些摆在你厨房里的所有生水果和蔬菜。取一把菠菜，以及一个或者两个苹果，把它们丢进你的搅拌机或者榨汁机里，然后一杯充满乐趣且营养丰富的绿色饮品就出炉啦！通过这种形式获得的营养物质，是你需要食用很多沙拉里的菠菜才能获得的呢。

这本书会给你一些有用的提示以及很棒的食谱理念，去帮助你在生活中制作出适合自己的绿色饮品。无论你是想瘦身、对抗疲劳、抵抗疾病或者只是想变得更健康，让绿色饮品成为你日常饮食中的一部分，这样你会变得更加健康。

轻体果昔带来的五个绝佳好处

果昔可以：

- 清理身体，帮助身体排毒；同时平衡体内酸碱度，帮助预防疾病和治愈已有的健康问题。
- 取代咖啡因，让你的身体自然充满能量。
- 帮助那些可能不喜欢直接吃蔬菜的孩子——你可以把蔬菜和他们最喜欢的水果一起加到果昔里。
- 帮助你节食，同时给你提供能量（从存在的抗氧化物质和植物化学物中）来替代一种健康的小零食或者一顿饭。
- 帮助你净化血液，因为它们富含维生素、酶和叶绿素。

一杯果昔还是一杯果汁

对于你来说，果昔和果汁都是非常有益于身体健康的。至于你选择哪一种，这就看个人喜好了。两者都营养丰富，都使用了原生态的食材。但是制作一杯果昔，你需要一台搅拌机，而制作一杯果汁，你则需要一台榨汁机。（设备的参考建议详见第8~9页）。

如果你在榨汁机里加入一些水果

和蔬菜，一杯富含维生素和矿物质的很棒的饮品就应运而生——一饮而尽后，它足以给你增加能量。因为全部的营养成分会在大约数分钟内随着体内循环进入到血液里。果汁是你摄取健康绿色果蔬最快的方式。留在榨汁机里的果肉（最好是倒出来，马上清理干净）就是纤维的藏身之处。纤维会减缓身体对营养成分吸收的速度，随之营养成分也会缓慢地进入你的体内。

在制作果昔的时候，果肉会在搅拌机里翻滚，分解成浆。你可以根据个人喜好做相应的调整。通过加入一定量的水，可以让它变得更容易消化。果昔中含有蔬菜及水果中的纤维，对于帮助身体清除垃圾是很重要的。因为纤维会清理消化道，特别是结肠。建议在饮用果昔的时候，一小口一小口地抿，喝得太快会引起腹胀。

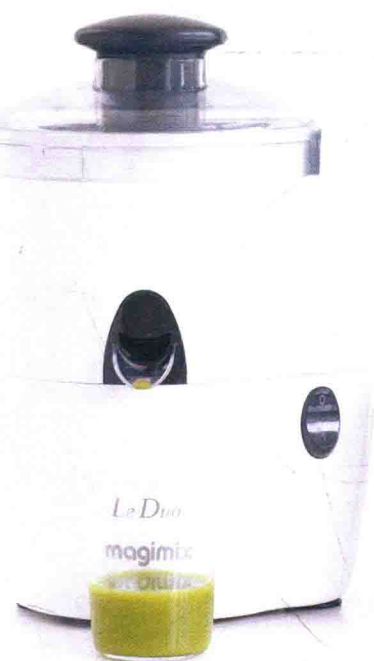
每天来一杯果汁或果昔，你的身体会有意想不到的效果——赶紧去试试吧。

绿色配料

当你初尝搅拌在一起的水果和蔬

菜时，会很难适应那种“绿色”的味道。这没有什么不对劲——你会发现当你想加更多的水果（味道更甜）的时候，需要在一开始就做个试验。可以不停地加入水果直到你觉得味道适宜。本书里绝大部分的食谱建议的蔬菜和水果比例大概是6：4，有时候水果还要更少一些。

身体是否能够吸收那些不同的营养成分，关键在于果昔和果汁里使用的绿色原料一定要记得时常变换种类。与此同时，这样也能让你的味蕾保持新鲜感！



设备

搅拌机

厨房里的搅拌机可是大有用处的。我们不仅可以用它来制作果昔，还可以用它来制作其他的美食，比如美味的浓汤和各种酱汁。除了这些好处之外，购买一台马力强劲的搅拌机是个非常划算的投资。

在挑选搅拌机的时候，你可以优先选择功率1000W、高转速、带有高级切割功能的搅拌机。使用这种类型的搅拌机制作出来的果昔是最顺滑的，可以轻松饮用。

市场上那些价格低廉的搅拌机可能很快就会罢工，特别是在你频繁使用之后。在使用搅拌机的时候，你需要低速开启，然后慢慢调快转速来保证所有的原料都被充分搅碎。

Vitamix品牌或者Blendtec品牌的搅拌机都是非常有名的，市面上很多果汁店和果昔店都在使用这两种品牌的搅拌机。Projuice团队研制出了一款中档和一款高档的搅拌机，名字叫Problender（Problender功率为1350W，本书中所提及的果汁或果昔就是用它来制作的，效果特别棒）。Magrini多功能搅拌机是一款价格不菲的搅拌机。它与Vitamix品牌的搅拌机相类似，但不同的是，它拥有更多新式的控制按钮。

榨汁机

我们可以另外购买榨汁机。市面上榨汁机的款式越来越多，而且较之前的款式来说，新上市的榨汁机更加容易清洗。这点似乎很重要，因为这使得一些迟迟没有购买榨汁机的人开始进行尝试。市场上的榨汁机不仅价格各有高低，款式也是五花八门。相对便宜的离心式榨汁机，可以高速运转，榨汁也非常迅速。其他款式有咀嚼式榨汁机或者双齿轮榨汁机。这些款式的榨汁速度会慢很多，这样就减缓了果汁的氧化速度。在果汁变质前，你可以把它放进冰箱保存更长时间。

离心式榨汁机为你推荐的是来自Magimix品牌的“Le Duo榨汁机”。如果你对榨汁机的功能要求全面，那你可以试试Omega VRT350s重型榨汁机。它可以低速榨汁，同时清洗方便，还可以轻松榨取诸如小麦草之类的各种多叶蔬菜。



罗勒叶



小油菜



卷心菜



西蓝花

超级绿色蔬菜

绿色蔬菜对人体有许多益处，并且含有大量的营养物质。在日常饮食中，我们尽可能地多去食用这些绿色蔬菜。但是，我们很难通过正常饮食补充到足量的营养物质。而将这些蔬菜榨汁或者搅拌后饮用意味着，与单纯食用它们相比，你可以更快捷地食用更多的蔬菜。

此外，所有的绿叶蔬菜都有细胞壁。细胞壁主要由纤维素组成，很难被人体所消化吸收。将这些绿叶蔬菜榨汁或者搅拌后饮用，可以使营养物质更加容易被人体吸收，从而提高人体的营养摄入量。

罗勒叶

这种家喻户晓的草药富含对心血管健康有益的营养物质。它常被用来消炎，抑制细菌滋生。这是因为它能清除皮肤感染。对于那些患有炎症性肠病和关节炎的人来说，它的药效是非常显著的。同时，它也是我们获取维生素K的有效途径。此外，它还含有铁元素、钙元素和维生素A。

卷心菜

一种十字花科蔬菜，富含维生素K和维生素C。卷心菜种类繁多，有各种各样的外形、大小、颜色和叶片。不要忘了孢子甘蓝也属于卷心菜——不过它是一种小型的卷心菜而已。卷心菜汁可以帮助我们预防和治疗胃溃疡，因为它有很棒的消炎功效。

小油菜

小油菜或者青菜，有时候我们也称其为绿叶小白菜。它是一种可以抗癌的十字花科蔬菜。其维生素K含量相当高，几乎占了每天建议摄入维生素K含量的一半。它是一种很轻的绿叶卷心菜，很容易放入搅拌机里打碎。同时，它也含有丰富的抗氧化剂和β-胡萝卜素，这些对眼睛是很有益处的。

西蓝花

它是十字花科家族中的王牌蔬菜，可以抗癌，同时也可以预防糖尿病、老年痴呆、心脏病、关节炎和其他一些疾病。由于这种长着绿色小花的蔬菜会增加果昔的浓稠度，所以你可能需要额外加一些水进去调节稠度。此外，它的茎部也可以食用，其茎部含有维生素C、维生素K、维生素A、叶酸和膳食纤维。



芹菜



青椒



羽衣甘蓝



莙荳菜



蒲公英叶



香菜