

【法】弗恩·格林 著 孙萍 译

轻断食 代餐果昔



· 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 孙萍 译

轻断食 代餐果昔



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, 2016

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

轻断食代餐果昔 / (法) 弗恩·格林著; 孙萍译. —
北京: 北京美术摄影出版社, 2017.6
(美味轻食)
书名原文: Super Smoothies
ISBN 978-7-5592-0022-8

I. ①轻… II. ①弗… ②孙… 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 135369 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-3715

责任编辑: 董维东

助理编辑: 杨洁

责任印制: 彭军芳

美味轻食

轻断食代餐果昔

QING DUANSHI DAICAN GUOXI

[法] 弗恩·格林 著 孙萍 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 978-7-5592-0022-8
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	7	果昔3: 香蕉增强剂	42
设备	8	果昔4: 葡萄柚汁	44
如何定制专属排毒计划	9	果昔5: 清爽甜菜	46
果汁排毒的优选水果和蔬菜	10	果昔6: 红薯牛奶	48
果昔2: 柠檬排毒果汁	12	促进消化	50
新陈代谢	14	果昔1: 餐后酒	52
果昔1: 香蕉燕麦	16	果昔3: 蜜桃胡萝卜	54
果昔3: 甘蓝梨汁	18	果昔4: 浆果鸣唱	56
果昔4: 绿色心情	20	果昔5: 芹菜葡萄汁	58
果昔5: 新鲜胡萝卜	22	果昔6: 茴香果仁奶	60
果昔6: 香草果仁奶茶	24	压力克星	62
清洁皮肤	26	果昔1: 风味香蕉	64
果昔1: 美味苹果翠	28	果昔3: 甘蓝芹菜汁	66
果昔3: 菠萝维C增强剂	30	果昔4: 绿色椰汁	68
果昔4: 泰式黄瓜	32	果昔5: 菠萝菠菜汁	70
果昔5: 绿色养颜汁	34	果昔6: 芒果果仁奶	72
果昔6: 姜黄杏仁奶	36	净化	74
增强活力	38	果昔1: 绿色丝绒	76
果昔1: 香甜碳酸物	40	果昔3: 绿色螺旋藻	78

果昔4: 胡萝卜土豆汁	80	增强免疫力	122
果昔5: 疯狂甜瓜	82	果昔1: 西瓜杏仁椰奶	124
果昔6: 生姜奶酒	84	果昔3: 薄荷浆果	126
益生素	86	果昔4: 红色蔬菜	128
果昔1: 清晨酸奶	88	果昔5: 巴西莓水	130
果昔3: 蓝莓甘蓝汁	90	果昔6: 可可坚果	132
果昔4: 热带风味	92	减肥排毒	134
果昔5: 芦笋葡萄柚	94	果昔1: 清晨葡萄柚	136
果昔6: 绿色酸奶	96	果昔3: 牛油果盛宴	138
碱化	98	果昔4: 西蓝花西瓜汁	140
果昔1: 蔬菜联盟	100	果昔5: 螺旋藻奶昔	142
果昔3: 鲜橙薄荷	102	果昔6: 肉桂腰果	144
果昔4: 紫色阳光	104	一月份排毒	146
果昔5: 甜菜甘蓝汁	106	果昔1: 蓝莓甜橙	148
果昔6: 巴西香草	108	果昔3: 菠菜补充剂	150
消夏利器	110	果昔4: 活力甜菜	152
果昔1: 甘蓝甜橙	112	果昔5: 蓝月亮	154
果昔3: 风味浆果	114	果昔6: 香草杏仁	156
果昔4: 夏日薄荷	116		
果昔5: 绿色焕肤	118		
果昔6: 杏仁椰枣汁	120		

轻断食
代餐果昔



• 美味轻食 •

[法] 弗恩·格林 著 孙萍 译

轻断食 代餐果昔



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	7	果昔3: 香蕉增强剂	42
设备	8	果昔4: 葡萄柚汁	44
如何定制专属排毒计划	9	果昔5: 清爽甜菜	46
果汁排毒的优选水果和蔬菜	10	果昔6: 红薯牛奶	48
果昔2: 柠檬排毒果汁	12	促进消化	50
新陈代谢	14	果昔1: 餐后酒	52
果昔1: 香蕉燕麦	16	果昔3: 蜜桃胡萝卜	54
果昔3: 甘蓝梨汁	18	果昔4: 浆果鸣唱	56
果昔4: 绿色心情	20	果昔5: 芹菜葡萄汁	58
果昔5: 新鲜胡萝卜	22	果昔6: 茴香果仁奶	60
果昔6: 香草果仁奶茶	24	压力克星	62
清洁皮肤	26	果昔1: 风味香蕉	64
果昔1: 美味苹果翠	28	果昔3: 甘蓝芹菜汁	66
果昔3: 菠萝维C增强剂	30	果昔4: 绿色椰汁	68
果昔4: 泰式黄瓜	32	果昔5: 菠萝菠菜汁	70
果昔5: 绿色养颜汁	34	果昔6: 芒果果仁奶	72
果昔6: 姜黄杏仁奶	36	净化	74
增强活力	38	果昔1: 绿色丝绒	76
果昔1: 香甜碳酸物	40	果昔3: 绿色螺旋藻	78

果昔4: 胡萝卜土豆汁	80	增强免疫力	122
果昔5: 疯狂甜瓜	82	果昔1: 西瓜杏仁椰奶	124
果昔6: 生姜奶酒	84	果昔3: 薄荷浆果	126
维生素	86	果昔4: 红色蔬菜	128
果昔1: 清晨酸奶	88	果昔5: 巴西莓水	130
果昔3: 蓝莓甘蓝汁	90	果昔6: 可可坚果	132
果昔4: 热带风味	92	减肥排毒	134
果昔5: 芦笋葡萄柚	94	果昔1: 清晨葡萄柚	136
果昔6: 绿色酸奶	96	果昔3: 牛油果盛宴	138
碱化	98	果昔4: 西蓝花西瓜汁	140
果昔1: 蔬菜联盟	100	果昔5: 螺旋藻奶昔	142
果昔3: 鲜橙薄荷	102	果昔6: 肉桂腰果	144
果昔4: 紫色阳光	104	一月份排毒	146
果昔5: 甜菜甘蓝汁	106	果昔1: 蓝莓甜橙	148
果昔6: 巴西香草	108	果昔3: 菠菜补充剂	150
消夏利器	110	果昔4: 活力甜菜	152
果昔1: 甘蓝甜橙	112	果昔5: 蓝月亮	154
果昔3: 风味浆果	114	果昔6: 香草杏仁	156
果昔4: 夏日薄荷	116		
果昔5: 绿色焕肤	118		
果昔6: 杏仁椰枣汁	120		





引言

当今，从清晨起床到夜晚就寝，我们的身体便一直暴露于毒素之中。它们以化学药品、农药、激素及其他污染物的形式出现，在我们当下生存的环境如涂料、护肤霜、地毯、家具甚至自来水中随处可见。尽管我们的身体与生俱来地具有帮助我们排出这些毒素的天然排毒剂，然而，这类毒素却与日俱增，尤其是在我们每天食用的食物中，这给我们的健康带来巨大威胁。

毒素在我们的体内越积越多，对我们的健康产生了持续的危害，使我们的免疫系统变得越来越弱。矿物质的缺乏使这种状况变得更加恶劣，从而导致了各种症状的出现，如缺少活力、头痛、体重问题、过敏反应、情绪波动和失眠等。为了能够帮助我们的身体有效排毒，我们需要在消除这些有害物质方面给我们的身体一些帮助，一个有效的排毒计划能帮助我们实现这一目标。

什么是果汁排毒？

果汁排毒可以给身体所需的时间来冲洗堆积的毒素。在短暂的排毒过程中，身体得以清洁、净化并重塑。接连数日的深层排毒能在人体的组织层面深层清洁堆积的毒素和废物。三五天短暂的果汁排毒是清除体内毒素和改善机体的绝妙方法。它们加速了整个新陈代谢过程：你多余的体重掉下去了，皮肤变得更加清透，秀发焕发光彩，双眸熠熠生辉，与此同时，肠道被清洁，重要器官也释放出

积存已久的毒素。

谁适合果汁排毒？

对我们绝大多数人来说，果汁排毒是没有危害的。任何想变得更健康、更有活力的人都可以尝试，而那些有慢性病的人，如糖尿病、心脏病、肝病或癌症患者以及老年人和怀孕妇女则应该先咨询医生。

多久可以排毒一次？

这取决于您自己，以及您在生活中须承担的其他责任。果汁排毒的次数不固定，一周一次是一个很好的开始。

排毒中喝些什么？

最有效的果汁是以柑橘类水果为基础的，它们被认为是比蔬菜汁更强的肠道清洁剂。然而，纯水果排毒可能会让你觉得有点不能接受。在这本书中，有水果、蔬菜果汁的混合，建议在一天中与过滤水或瓶装水以及花草茶一同饮用。

设备

无论你是制作果汁的新手还是经常制作果昔，拥有合适的设备都是很重要的。如果你特别喜欢果汁，榨汁机是很重要的。它们能从所有的水果和几乎所有的蔬菜中榨出果汁，但是，如果想要制作果昔和果仁奶的话，你就需要一台搅拌机了，因为坚果、香蕉和牛油果等是需要高速搅拌的。

使用搅拌机

现今充斥市场的搅拌机有很多型号，它们形状、规格各异，务必货比三家后再挑选出符合你预算的搅拌机。一台有快速电机的搅拌机能够将所有原料高速搅拌为精美的果肉，这正是你所需要的。

有用的设备

- 搅拌机
- 塑料滤网
- 大罐子或大碗
- 橡胶刮铲或木勺
- 炖锅

不用榨汁机制作果汁

不用榨汁机制作果汁，仅仅将所有的原料都放入搅拌机中，并将它们混合在一起。将这些混合物倒入罐子上方的非金属滤网中，并用一个橡胶刮铲或木勺来辅助榨汁，使果汁慢慢地穿过滤网。这种方法清洗起来有些麻烦，但相较于使用榨汁机还算比较轻松的。

如何定制专属排毒计划

有时候，制订一个排毒计划可能有点儿难。使用下页的列表作为指南，来帮助你选择制作果汁使用的水果和蔬菜，以解决日常不同的健康问题。

购买什么原料？

购买原料的时候，尝试购买有机水果和蔬菜，这是因为有机水果和蔬菜不会使用人造肥料和农药，并且还含有较高含量的维生素、矿物质和微量元素，有益于环境以及我们个人健康。将新鲜的水果和蔬菜储藏在一个阴凉、干燥的地方，以便存放得更久。

准备排毒

在精神上做好准备，在开始排毒之前先进入一个积极的心境，这是非常重要的。这将帮助你愉快地完成排毒过程。试着留出一天的时间，在这一天里尽可能地放松和休息，因为这有益于你的整个机体。也可以做个按摩或洗个桑拿浴来帮助清洁过程，或者尽量确保高质量的睡眠质量。

在准备阶段，提前一天确保所需的所有原料都已经备齐，这是至关重要的。并且，在排毒的前一天试着少吃点，尽量不要吃肉、鱼、鸡蛋、奶制品和小麦等。完成排毒后，让身体慢慢地恢复到一日三餐状态，这对整个排毒过程也是十分重要的。如果你

有喝咖啡的习惯，在排毒期间，或许会因为短暂停止咖啡而感到头疼。如果发生这种情况，可以在开始排毒一周之前就逐渐减少咖啡的摄入量，每天逐渐减掉一杯咖啡，直到在排毒日咖啡摄入量为零，或者仅仅允许自己在白天喝一小杯清咖啡，以远离头痛。

在排毒期间锻炼

如果排毒期间辅以少量运动，如瑜伽、慢走或呼吸运动等，那么排毒计划的效果将会得到极大地增强。连续三天排毒才会产生效果，因此，当你同时还有许多其他的活动时，尽量不要安排排毒计划。保证你的家人和密友都了解你的排毒计划，这样他们便会支持你，并且不过多地要求你。

排毒第一天

排毒第一天通常是最难的，这是因为身体需要时间来适应没有食物的状态，你也许会感到有点饿。千万别慌！回报是丰厚的，阵阵饥饿感终将过去，在排毒之后你将比预想的还要活力四射，头脑更加清晰。

如何制作 排毒果汁

1

选择绿色蔬菜

羽衣甘蓝、嫩卷心菜、菠菜和莴苣菜

2

加入排毒水果 和蔬菜（见图表）

也可以加入
你喜欢的水果

3

加入调料

奇亚籽油、果仁黄油、
鲜姜、玛咖粉、香草、
鲜薄荷、新鲜草药、桂
皮、未加工的蜂蜜

4

加入液体

过滤水、椰子汁、
果仁奶

果汁排毒的优选水果和蔬菜

下表按照不同的健康问题进行分类，以帮助你选择适合特定状况下的最佳水果和蔬菜。

皮肤健康

饱受痤疮的折磨，皮肤需要一个抗衰老的利器

苹果、牛油果、西蓝花、胡萝卜、芹菜、茴香、葡萄柚、羽衣甘蓝、芒果、甜瓜、洋葱、橙子、南瓜、菠菜、草莓

压力克星

经常饱受焦虑和压力的折磨

香蕉、西蓝花、芹菜、羽衣甘蓝、柠檬、莴苣、青柠、橙子、水蜜桃、菠菜、瑞士甜菜、番茄或豆瓣菜

血液净化

饱受许多疾病的折磨，如体内酸性物质含量高

牛油果、甜菜根、西蓝花、甘蓝、胡萝卜、芹菜、香菜、葡萄、生姜、羽衣甘蓝、莴苣、柠檬、橙子、水蜜桃、梨、红辣椒、菠菜、番茄或西瓜

促进消化与便秘

反应迟缓，排便不规律

苹果、甜菜根、黑莓、球芽甘蓝、胡萝卜、甘蓝、茴香、无花果、亚麻籽、葡萄、羽衣甘蓝、莴苣、橙子、木瓜、欧洲防风草、桃子、西梅干、南瓜或豆瓣菜

增强活力

新陈代谢缓慢，感觉疲惫

苹果、杏、香蕉、蓝莓、甜瓜、胡萝卜、辣椒、茴香、葡萄柚、柠檬、羽衣甘蓝、芒果、香芹、欧洲防风草、水蜜桃、梨、胡椒、橙子、草莓或菠菜

下表将食物分为不同的颜色，以帮助你决定每天在果昔里都放些什么。

红色



番茄、树莓、草莓、樱桃、红辣椒、小萝卜

- 这些食物含有番茄红素。
- 能保护细胞，有助于预防心脏病。
- 帮助保护皮肤，防止晒伤。
- 可预防某些癌症的发生。

橙色和黄色



橙子、木瓜、油桃、水蜜桃、芒果、克莱门氏小柑橘、柑橘、无核小蜜橘、杏、红薯、胡萝卜

- 这些食物含有能改善免疫系统的 β -胡萝卜素。
- 可转变为体内的维生素A，对视力、免疫功能、皮肤和骨骼健康来说都是必不可少的。
- 含有橙皮素，能减少患心血管疾病的风险。
- 含有 β -隐黄素，有助于预防风湿性关节炎的发生。

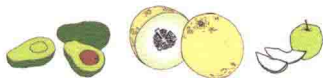
紫色



无花果、李子、黑醋栗、蓝莓、黑莓、甜菜根

- 这些食物含有能防止疼痛和炎症的花青素。
- 能保持健康的血压。
- 有显著的抗衰老的效果。

绿色



牛油果、甜瓜、苹果、梨、猕猴桃、小胡瓜、黄瓜、菠菜、豆瓣菜、莴苣、混合叶、甘蓝、西蓝花、芦笋、芹菜、嫩卷心菜、羽衣甘蓝、球芽甘蓝

- 这些食物含有叶黄素和玉米黄质，有助于保护眼睛不受伤害并降低患白内障的风险。
- 含有异硫氰酸盐，具有很强的抗癌性。

白色



欧洲防风草

- 这些食物含有蒜素，能增强身体抗感染的能力。
- 具有很强的抗菌性、抗真菌性、抗生物性和抗病毒性。

果昔2：柠檬排毒果汁

制作大约220ml果汁



所需食材

半个柠檬榨汁·半个青柠榨汁·少许辣椒
1块拇指大小的生姜·1咖啡匙量的龙舌兰花蜜

将所有原料放入搅拌机中，并加入200ml的过滤水。用搅拌机搅拌直至混合物变得均匀细腻；将混合物倒入大罐或碗上方的塑料滤网中。用一把橡胶刮铲或木勺帮助果汁通过滤网。