

玩转榨汁机

让你变美变瘦变健康

刘建平 编著

玩转的不仅仅是**271**款营养果蔬汁
更是养生美容理念



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕阅读



271 款营养果蔬汁

25 款美味豆浆

9 款DIY护肤面膜

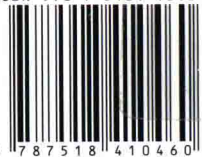
美和健康，你值得拥有！

米古阅读



上架建议：时尚饮品

ISBN 978-7-5184-1046-0



9 787518 410460 >

定价：38.00元

玩转榨汁机

！让你变美变瘦变健康！

刘建平 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

玩转榨汁机：让你变美变瘦变健康 / 刘建平编著.

— 北京：中国轻工业出版社，2016.9

ISBN 978-7-5184-1046-0

I. ①玩… II. ①刘… III. ①饮料—制作 IV.

①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第174465号

责任编辑：付 佳 王芙洁 责任终审：劳国强 封面设计：水长流

策划编辑：付 佳 王芙洁 版式设计：水长流 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年9第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：13

字 数：240千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1046-0 定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160219S1X101ZBW

绪论

如何才能用好榨汁机

- 选择适合自己的榨汁机 / 11
- 制作果蔬汁的注意事项 / 15
- 喝果蔬汁的黄金时间 / 15
- 果蔬的五性、五味与归经 / 16
- 解开果蔬的色彩密码 / 18

CHAPTER

1

美白嫩肤养颜

- 美白嫩肤必需的营养素 / 20
- 不同年龄段的护肤真相 / 24
- 美白嫩肤养颜果蔬汁 / 25
- 苹果汁 保湿美白 / 25
- 苹果菠萝汁 美白养颜 / 25
- 雪梨李子蜂蜜汁 保湿润肤 / 26
- 芒果汁 润肤防衰 / 26
- 西瓜汁 保湿补水 / 26
- 西瓜橘子番茄汁 美容护肤 / 27
- 香蕉汁 美白护肤 / 28
- 香蕉番茄汁 保持肌肤光滑 / 28
- 猕猴桃葡萄汁 嫩肤抗皱 / 28
- 菠萝苹果香瓜汁 保湿嫩肤 / 29
- 葡萄柚苹果菠萝汁 美白肌肤 / 29
- 草莓芒果芹菜汁 美容润肤 / 29
- 桃子柠檬汁 美白补水 / 30
- 樱桃柚子菠萝汁 润肤抗皱 / 30
- 番茄橘子汁 保持皮肤弹性 / 31

- 番茄草莓柳橙汁 保湿润肤 / 31
- 冬瓜苹果汁 润肤美白 / 32
- 甜椒番茄汁 美白抗衰 / 32
- 菠菜汁 嫩肤抗皱 / 33
- 洋葱黄瓜汁 抗皱洁肤 / 33
- 芹菜番茄柠檬汁 美白嫩肤 / 34
- 南瓜胡萝卜橙汁 紧肤嫩肤 / 34
- 黄瓜雪梨汁 保湿美白 / 34

CHAPTER

2

祛痘淡斑抗皱

- 痘痘形成面面观 / 36
- 防治痘痘的饮食宜忌 / 37
- 色斑的预防 / 38
- 淡化色斑的方法 / 38
- 抗皱护肤的果蔬 / 39
- 祛痘淡斑抗皱果蔬汁 / 40
- 苹果油菜汁 减少色素沉着 / 40
- 草莓汁 避免色素沉着 / 40
- 草莓柠檬汁 / 抗皱润肤 41
- 草莓哈密瓜菠菜汁 祛痘亮肤 / 41
- 猕猴桃汁 消除雀斑 / 42
- 菠萝汁 淡化色斑 / 42
- 葡萄苹果芦笋汁 亮肤抗皱 / 43
- 柠檬汁 淡斑除皱 / 43
- 柠檬生菜汁 控油除痘 / 44
- 橙汁 美白祛斑 / 44
- 油梨柠檬橙汁 淡斑美肤 / 44
- 西瓜芦荟汁 祛痘润肤 / 45
- 哈密瓜酸奶汁 消斑除皱 / 45

红糖西瓜汁 控油洁肤 / 45

樱桃苹果汁 嫩肤除皱 / 46

桑葚汁 除皱抗痘 / 46

香瓜柠檬汁 淡斑补水 / 47

紫甘蓝汁 预防皮肤粗糙 / 47

胡萝卜木瓜菠萝汁 嫩肤除皱 / 48

胡萝卜红薯汁 淡化色斑 / 48

芹菜葡萄汁 控油补水 / 48

芹菜柠檬香瓜汁 美白祛斑 / 49

番茄甘蔗汁 抗皱淡斑 / 49

南瓜牛奶汁 除皱美白 / 50

莲藕蜜汁 淡斑润肤 / 50

CHAPTER

3

健脾养胃消食

脾胃功效大揭秘 / 52

脾虚的女人老得快 / 52

脾胃虚寒的信号 / 53

健脾消食的果蔬 / 54

健脾养胃消食果蔬汁 / 55

苹果猕猴桃汁 开胃消食 / 55

葡萄梨汁 促进胃肠蠕动 / 55

白梨无花果汁 健胃清肠 / 56

橘子苹果芹菜汁 健脾养胃 / 56

柳橙香瓜汁 和中开胃 / 57

猕猴桃香蕉汁 养胃消食 / 57

火龙果汁 排毒养胃 / 57

杨梅汁 和胃消食 / 58

菠萝柠檬汁 开胃消食 / 58

木瓜柳橙汁 开胃养胃 / 59

香瓜苹果汁 清热消食 / 59

甜椒草莓苹果汁 开胃促食 / 59

青椒胡萝卜姜汁 排毒促食 / 60

芹菜芦笋汁 刺激胃肠蠕动 / 60

莴笋汁 消积下气 / 61

芦笋洋葱汁 健胃消食 / 61

西蓝花菠菜葱白汁 补脾和胃 / 62

圆白菜菠萝汁 宽肠通便 / 63

圆白菜苹果汁 健脾益胃 / 63

黄瓜牛奶汁 理气健脾 / 64

苦瓜芹菜黄瓜汁 刺激胃肠蠕动 / 64

CHAPTER

4

清热利咽利尿

清热解毒可养颜美容 / 66

清热解毒的果蔬 / 66

利尿对身体的好处 / 67

利尿消肿的果蔬 / 67

清热利咽利尿果蔬汁 / 68

梨汁 清热润燥 / 68

白梨西瓜柠檬汁 利尿除烦 / 68

西瓜桃汁 利尿护咽 / 69

西瓜木瓜柠檬汁 清火除燥 / 69

西瓜苹果姜汁 利尿解暑 / 70

香蕉油菜汁 利尿消肿 / 71

甜瓜蜂蜜汁 利尿润燥 / 71

甜瓜酸奶汁 清热利尿 / 72

番茄芒果汁 清热利咽 / 72

白菜苹果汁 利水除烦 / 73

芹菜汁 清热利尿 / 73

芹菜芦笋汁 清热除烦 / 73

西芹南瓜汁 利尿消肿 / 74

冬瓜萝卜汁 清热利尿 / 74

冬瓜黄瓜汁 利水消肿 / 74

冬瓜白菜汁 清热利水 / 75

西蓝花芦笋汁 清热解毒 / 75

苦瓜洋葱汁 利尿排毒 / 76

胡萝卜油菜白萝卜汁 清热润燥 / 76

CHAPTER

5

美发乌发润发

头发是一面反映健康的镜子 / 78

养发护发营养素 / 79

脱发的饮食注意事项 / 80

养发护发的果蔬 / 81

美发乌发润发果蔬汁 / 82

苹果芥蓝汁 改善发质 / 82

葡萄石榴汁 促进头发生长 / 82

香蕉火龙果牛奶汁 养发护发 / 83

黑芝麻香蕉汁 乌发护发 / 83

黑芝麻草莓汁 滋养毛发 / 83

橘子马蹄蜜汁 润发护发 / 84

西瓜雪梨莲藕汁 改善干枯发质 / 84

桑葚杨梅汁 补肾护发 / 85

木瓜橘汁 去除头皮屑 / 85

木瓜哈密瓜汁 修复毛发组织 / 85

红枣枸杞姜汁 补肾养发 / 86

白菜柿子汁 润发护发 / 86

胡萝卜苹果汁 抑制头皮屑 / 87

胡萝卜橘汁 预防脱发白发 / 87

胡萝卜苹果姜汁 养发润发 / 88

胡萝卜苹果莴笋叶汁 改善发质 / 88

CHAPTER

6

消脂瘦身美腿

摄入高纤维膳食，想胖都难 / 90

减肥燃脂的果蔬 / 90

防胖瘦身的饮食原则 / 91

促进新陈代谢是控制体重的关键 / 91

消脂瘦身美腿果蔬汁 / 92

葡萄柚汁 消除赘肉 / 92

葡萄柚菠萝汁 消脂燃脂 / 92

哈密瓜汁 分解脂肪 / 93

山楂汁 消脂开胃 / 93

火龙果乌梅汁 排毒减肥 / 93

猕猴桃杏汁 祛脂排毒 / 94

菠萝姜汁 纤体瘦身 / 94

草莓火龙果汁 降脂除烦 / 95

石榴草莓菠萝汁 排毒瘦身 / 95

山楂草莓柠檬汁 消脂瘦身 / 96

枇杷汁 促进脂肪分解 / 96

木瓜汁 减肥瘦身 / 97

番茄芹菜汁 排毒利尿 / 97

白萝卜汁 促进脂肪分解 / 97

白萝卜芹菜大蒜汁 防止脂肪沉积 / 98

白萝卜芹菜柠檬汁 清肠减肥 / 98

胡萝卜木瓜苹果汁 减肥瘦身 / 98

黄瓜汁 利尿消肿 / 99

黄瓜薄荷汁 排毒瘦身 / 99

西芹生菜汁 排毒消脂 / 100

西芹萝卜汁 减少脂肪堆积 / 100

西芹黄瓜菠菜汁 降压调脂 / 101

苦瓜芹菜汁 抑制脂肪吸收 / 101

洋葱胡萝卜汁 消脂排毒 / 102

紫甘蓝番茄甘蔗汁 消脂排毒 / 102

CHAPTER

7

调节免疫力

免疫力是人体最好的医生 / 104

提高免疫力的方法 / 105

提升免疫力一定要吃的果蔬 / 106

调节免疫力果蔬汁 / 107

雪梨芒果汁 调节内分泌 / 107
菠萝番茄汁 提高抵抗力 / 107
哈密瓜黄瓜马蹄汁 促进新陈代谢 / 108
红黄甜椒汁 抗氧化 / 108
秋葵汁 提高机体抗病能力 / 109
番茄山楂蜜汁 消除体内自由基 / 109
圆白菜蓝莓汁 提高免疫力 / 110
芹菜黄瓜海带汁 排毒、抗辐射 / 110
芹菜大蒜汁 增强体力与免疫力 / 110
黑芝麻酸奶木瓜汁 排毒、抗氧化 / 111
洋葱彩椒汁 抑菌、抗辐射 / 111
南瓜柑橘汁 预防感冒 / 112
茴香甜橙姜汁 促进血液循环 / 112

葡萄猕猴桃汁 护肝清肺 / 120
雪梨柚子汁 清热祛痰 / 120
西瓜鲜橙汁 抗氧化、利尿 / 121
番茄西蓝花汁 排毒养肺 / 121
白萝卜紫甘蓝苹果汁 清热润肺、止咳化痰 / 121
适合老年人常喝的果蔬汁 / 122
西蓝花果醋汁 改善血液循环 / 122
柳橙菠菜汁 调脂降压、促循环 / 122
芦荟香瓜橘汁 促进新陈代谢 / 123
丝瓜苹果汁 排毒抗衰 / 123
芹菜胡萝卜汁 凉血排毒 / 124
蜂蜜牛奶胡萝卜汁 调脂又润肺 / 124

CHAPTER 8 不同人群清肺抗霾果蔬汁

儿童：提高呼吸系统功能很重要 / 114
女性：润肺、洁肤、抗氧化 / 114
男性：清肺护肝保健康 / 115
老年人：促进新陈代谢、抗衰老 / 115
适合儿童常喝的果蔬汁 / 116
葡萄猕猴桃马蹄汁 生津润燥 / 116
猕猴桃椰汁 帮助肺部排毒 / 116
百合圆白菜汁 增强肺部功能 / 117
白萝卜雪梨橄榄汁 润肺止咳 / 117
莲藕马蹄汁 生津润肺 / 117
适合女性常喝的果蔬汁 / 118
香瓜芹菜汁 润肺开胃 / 118
葡萄哈密瓜蓝莓汁 抗氧化 / 118
小白菜草莓汁 增强抗过敏能力 / 118
番茄彩椒香蕉汁 抗氧化、防癌 / 119
西蓝花胡萝卜汁 提高抗氧化能力 / 119
适合男性常喝的果蔬汁 / 120

CHAPTER 9 辨清体质巧调养

人体9种体质的自我判断 / 126
不同体质的饮食宜忌 / 128
适宜气虚体质的果蔬汁 / 130
香蕉菠萝圆白菜汁 醒脑提神 / 130
草莓蛋黄牛奶汁 补血益气 / 130
草莓雪梨汁 养肝益气 / 131
南瓜椰汁 补中益气 / 131
苹果橘子胡萝卜汁 理气补血 / 132
荔枝柠檬汁 补血养血 / 132
适宜阳虚体质的果蔬汁 / 133
樱桃南瓜汁 补血益气 / 133
菠萝桂圆红枣汁 温补阳气 / 133
猕猴桃菠菜油菜汁 疏肝养血 / 134
樱桃柚子汁 养血补虚 / 134
胡萝卜苹果醋汁 促进血液循环 / 135
胡萝卜荔枝樱桃汁 温肾助阳 / 135
南瓜红枣汁 暖身祛寒 / 135
适宜阴虚体质的果蔬汁 / 136

西瓜马蹄汁 滋阴润燥 / 136
猕猴桃雪梨汁 养阴清热 / 136
莲藕百合蜂蜜汁 清热润燥 / 137
白萝卜黄瓜汁 清热除燥 / 137
适宜痰湿体质的果蔬汁 / 138
火龙果菠萝汁 消肿祛湿 / 138
马蹄白萝卜番茄汁 利湿祛痰 / 138
冬瓜玉米汁 消痰祛湿 / 139
白萝卜莲藕汁 润肺祛痰 / 139
冬瓜苦瓜黄瓜汁 清热化湿 / 139
适宜湿热体质的果蔬汁 / 140
哈密瓜鲜枣汁 止渴清热 / 140
莲藕汁 清热消痰 / 140
西瓜莲藕汁 消暑益气 / 140
适宜血瘀体质的果蔬汁 / 141
橘子红枣红糖姜汁 活血散瘀 / 141
山楂圣女果汁 补血活血 / 141
莲藕甜椒汁 清热凉血 / 142
紫甘蓝油菜汁 活血化瘀 / 142
适宜气郁体质的果蔬汁 / 143
草莓山楂枸杞汁 疏肝理气 / 143
佛手芒果汁 解郁理气 / 143
白萝卜圆白菜汁 行气解郁 / 144
菠萝香蕉汁 改善焦虑情绪 / 144
适宜特禀体质的果蔬汁 / 145
芦荟苹果汁 消炎镇静 / 145
紫甘蓝猕猴桃汁 增强抗过敏能力 / 145
紫甘蓝白萝卜汁 止痒除湿 / 146
胡萝卜苦瓜草莓汁 改善过敏体质 / 146

赶走便秘，多喝富含膳食纤维的果蔬汁 / 148
促进睡眠，多喝镇静安神的果蔬汁 / 149
缓解视疲劳，多喝明目益肝的果蔬汁 / 149
预防骨质疏松，多喝含钙丰富的果蔬汁 / 149
减轻肢体酸痛，多喝活血通络的果蔬汁 / 149
消除疲劳果蔬汁 / 150
葡萄哈密瓜蓝莓汁 消除疲劳 / 150
西瓜薄荷汁 清新怡神 / 150
香蕉苹果汁 补充体力 / 151
菠萝甜椒杏仁汁 开胃强体 / 151
牛油果橙子汁 强体抗压 / 151
缓解压力果蔬汁 / 152
芒果椰汁 提神减压 / 152
香蕉蓝莓汁 缓解压力 / 152
山药黄瓜汁 降压补虚 / 153
芹菜菠萝汁 减压醒脑 / 153
赶走便秘果蔬汁 / 154
苹果油菜汁 润肠通便 / 154
芒果柳橙汁 清肠排毒 / 154
香蕉火龙果汁 通便排毒 / 155
猕猴桃柳橙汁 润燥通便 / 155
白菜汁 利肠通便 / 155
促进睡眠果蔬汁 / 156
葡萄生菜梨汁 安神助眠 / 156
香蕉红枣汁 养血安神 / 156
香瓜生菜蜜汁 镇痛催眠 / 157
菠菜苹果汁 镇静安神 / 158
莲藕红枣蜜汁 清心安神 / 158
缓解视疲劳果蔬汁 / 159
桑葚葡萄汁 乌发明目 / 159
胡萝卜汁 补肝明目 / 159
胡萝卜芹菜苹果汁 明目降火 / 160
苦瓜菠菜汁 清心明目 / 160
预防骨质疏松果蔬汁 / 161
脐橙西蓝花白菜汁 减少钙的流失 / 161
西蓝花洋葱汁 补钙健骨 / 161

CHAPTER

10

每天一小杯， 调理亚健康

消除疲劳，多喝补充体力的果蔬汁 / 148

缓解压力，多喝降压解郁的果蔬汁 / 148

圆白菜菠菜汁 补钙强身 / 162

紫菜洋葱汁 强身健骨 / 162

减轻肢体酸痛果蔬汁 / 163

荔枝石榴汁 理气止痛 / 163

莲藕苹果汁 活血镇痛 / 163

菠菜苦瓜萝卜汁 和中理气 / 164

白菜莲藕汁 止痛养血 / 164

CHAPTER

11

对症调理， 防病治病

感冒，多喝富含维生素C的果蔬汁 / 166

发热，多喝清热解毒的果蔬汁 / 166

咳嗽，多喝清肺止咳的果蔬汁 / 166

腹泻，多喝收敛止泻的果蔬汁 / 167

肝炎，多喝保肝护肝的果蔬汁 / 167

肾炎，选择调节电解质的果蔬汁 / 167

高血压，多喝利尿降压的果蔬汁 / 168

糖尿病，选择低糖的果蔬汁 / 168

贫血，多喝补血的果蔬汁 / 169

更年期症状，多喝去火除烦的果蔬汁 / 169

防治感冒果蔬汁 / 170

圣女果圆白菜汁 消炎解毒 / 170

洋葱胡萝卜李子汁 疏风散寒 / 170

莲藕菠萝柠檬汁 清热除烦 / 171

紫甘蓝洋葱汁 杀菌消炎 / 171

豆芽番茄草莓汁 清热消炎 / 171

防治发热果蔬汁 / 172

雪梨橘汁 利尿去火 / 172

丝瓜雪梨汁 疏散风热 / 172

苦瓜黄瓜汁 清热解毒 / 173

苦瓜蜂蜜姜汁 解热除烦 / 173

防治咳嗽果蔬汁 / 174

鸭梨香瓜汁 祛痰止咳 / 174

橘子柠檬汁 润肺止咳 / 174

莲藕橘皮蜜汁 止咳化痰 / 174

白萝卜番茄汁 镇咳化痰 / 175

白菜柠檬葡萄汁 滋阴润肺 / 175

防治腹泻果蔬汁 / 176

紫甘蓝苹果汁 调理肠道 / 176

石榴苹果柠檬汁 涩肠止泻 / 176

乌梅番茄汁 收敛生津 / 177

圆白菜柠檬汁 抗菌消炎 / 177

防治肝炎果蔬汁 / 178

葡萄橙汁 利胆护肝 / 178

菠萝猕猴桃汁 疏肝消炎 / 178

山楂胡萝卜汁 保肝降压 / 179

西芹菠菜汁 养肝醒脾 / 179

芹菜白菜汁 平肝清热 / 179

防治肾炎果蔬汁 / 180

桑葚枸杞汁 补肾养肝 / 180

山药黄瓜汁 强肾健脾 / 180

南瓜菠菜汁 健脾保肝 / 180

防治高血压果蔬汁 / 181

火龙果苦瓜汁 降脂降压 / 181

西芹白菜洋葱汁 利尿降压 / 181

圆白菜芹菜汁 消脂降压 / 182

黄瓜大蒜牛奶汁 改善动脉硬化 / 182

防治糖尿病果蔬汁 / 183

葡萄柚菠菜汁 控糖降脂 / 183

黄瓜青椒西芹汁 降脂控糖 / 183

西蓝花芹菜苹果汁 清热消渴 / 184

洋葱芹菜汁 控糖降压 / 184

防治贫血果蔬汁 / 185

桂圆红枣汁 养血补虚 / 185

榴莲果汁 补血益气 / 185

樱桃甘蔗汁 补血理气 / 185

缓解更年期症状果蔬汁 / 186

苹果姜汁 缓解更年期不适 / 186

蜂蜜柚子雪梨汁 清热除燥 / 186

红景天葡萄汁 降压解郁 / 186

CHAPTER

12

美味豆浆 轻松做

不可小瞧的豆浆功效 / 188

百搭制出美味豆浆 / 188

豆浆饮食宜忌 / 189

健康美味豆浆 / 190

黄豆豆浆 美白肌肤、延缓衰老 / 190

黑豆豆浆 强身补肾、强体美发 / 190

红豆豆浆 祛湿化瘀、养血补气 / 191

绿豆豆浆 清热解毒、护肝明目 / 191

青豆豆浆 健脾祛湿、润燥利水 / 191

豌豆豆浆 祛斑美白、润肤驻颜 / 192

燕麦红枣豆浆 益气养血、延缓衰老 / 192

黑芝麻豆浆 养肝补肾、养颜乌发 / 192

枸杞豆浆 滋补肝肾、益精明目 / 193

白果豆浆 润肺益肾 / 193

杏仁豆浆 润肺通便 / 194

红枣枸杞豆浆 补虚益气 / 194

红枣莲子豆浆 养血安神 / 195

百合莲子豆浆 清心润肺 / 195

莲子山药豆浆 健脾益肾 / 196

核桃黑芝麻豆浆 补肾健脑 / 196

山药红薯豆浆 补气护肝 / 197

南瓜豆浆 补中益气 / 197

小米枸杞豆浆 润肤养颜 / 197

茉莉花豆浆 解郁抗压 / 198

菊花绿豆豆浆 平肝明目 / 198

雪梨大米黑豆豆浆 滋阴润肺 / 199

糯米黑豆豆浆 补中益气 / 199

糯米双黑豆豆浆 滋补肝肾、益气养血 / 200

银耳百合黑豆豆浆 润燥养血 / 200

CHAPTER

13

利用榨汁机 DIY护肤面膜

DIY面膜注意事项 / 202

面膜的正确涂抹方法 / 202

DIY面膜常用工具 / 204

DIY面膜常用材料 / 205

DIY护肤面膜 / 206

西瓜蛋清面膜 补水嫩肤 / 206

香蕉豆浆面膜 祛痘控油 / 206

橄榄油蜂蜜面膜 润肤保湿 / 206

菠萝蜂蜜面膜 祛斑美白 / 207

猕猴桃黄瓜面膜 祛斑润肤 / 207

柠檬酸奶面膜 晒后修复 / 207

胡萝卜蛋黄面膜 控油抗衰 / 208

苦瓜绿豆面膜 抗菌消炎 / 208

薏米牛奶面膜 美白抗皱 / 208

玩转榨汁机

！让你变美变瘦变健康！

刘建平 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

玩转榨汁机：让你变美变瘦变健康 / 刘建平编著.

— 北京：中国轻工业出版社，2016.9

ISBN 978-7-5184-1046-0

I. ①玩… II. ①刘… III. ①饮料—制作 IV.

①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第174465号

责任编辑：付 佳 王芙洁 责任终审：劳国强 封面设计：水长流

策划编辑：付 佳 王芙洁 版式设计：水长流 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年9第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：13

字 数：240千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1046-0

定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160219S1X101ZBW

随着生活水平的逐渐提高，人们对健康和营养饮食要求也就越来越高。而在家DIY果蔬汁不仅营养、安全，也可以享受到生活中的乐趣。

果蔬汁含有人体所需多种维生素、膳食纤维以及钙、磷、钾、镁等营养物质，具有调气血、养五脏、增强细胞活力、提高人体免疫力、消除疲劳、醒脑安神以及美容养颜等功效，同时还对各种疾病有着积极的预防和调理作用。

利用榨汁机制作果蔬汁既方便又简捷。在DIY果蔬汁时，可以充分发挥想象力，各种水果、蔬菜相互自由搭配，完全可以按照自己的喜好和需求随意选择，制作出口感更适合自己的、更营养健康的果蔬饮品。

本书介绍了数百种有益于身体健康的果蔬汁的DIY方法，每天只需几分钟，就能为自己和家人榨制一杯营养均衡、色香味俱佳的果蔬汁，轻松呵护全家人的健康。

前言

preface



绪论

如何才能用好榨汁机

- 选择适合自己的榨汁机 / 11
- 制作果蔬汁的注意事项 / 15
- 喝果蔬汁的黄金时间 / 15
- 果蔬的五性、五味与归经 / 16
- 解开果蔬的色彩密码 / 18

CHAPTER

1

美白嫩肤养颜

- 美白嫩肤必需的营养素 / 20
- 不同年龄段的护肤真相 / 24
- 美白嫩肤养颜果蔬汁 / 25
 - 苹果汁 保湿美白 / 25
 - 苹果菠萝汁 美白养颜 / 25
 - 雪梨李子蜂蜜汁 保湿润肤 / 26
 - 芒果汁 润肤防衰 / 26
 - 西瓜汁 保湿补水 / 26
 - 西瓜橘子番茄汁 美容护肤 / 27
 - 香蕉汁 美白护肤 / 28
 - 香蕉番茄汁 保持肌肤光滑 / 28
 - 猕猴桃葡萄汁 嫩肤抗皱 / 28
 - 菠萝苹果香瓜汁 保湿嫩肤 / 29
 - 葡萄柚苹果菠萝汁 美白肌肤 / 29
 - 草莓芒果芹菜汁 美容润肤 / 29
 - 桃子柠檬汁 美白补水 / 30
 - 樱桃柚子菠萝汁 润肤抗皱 / 30
 - 番茄橘子汁 保持皮肤弹性 / 31

- 番茄草莓柳橙汁 保湿润肤 / 31
- 冬瓜苹果汁 润肤美白 / 32
- 甜椒番茄汁 美白抗衰 / 32
- 菠菜汁 嫩肤抗皱 / 33
- 洋葱黄瓜汁 抗皱洁肤 / 33
- 芹菜番茄柠檬汁 美白嫩肤 / 34
- 南瓜胡萝卜橙汁 紧肤嫩肤 / 34
- 黄瓜雪梨汁 保湿美白 / 34

CHAPTER

2

祛痘淡斑抗皱

- 痘痘形成面面观 / 36
- 防治痘痘的饮食宜忌 / 37
- 色斑的预防 / 38
- 淡化色斑的方法 / 38
- 抗皱护肤的果蔬 / 39
- 祛痘淡斑抗皱果蔬汁 / 40
 - 苹果油菜汁 减少色素沉着 / 40
 - 草莓汁 避免色素沉着 / 40
 - 草莓柠檬汁 / 抗皱润肤 41
 - 草莓哈密瓜菠菜汁 祛痘亮肤 / 41
 - 猕猴桃汁 消除雀斑 / 42
 - 菠萝汁 淡化色斑 / 42
 - 葡萄苹果芦笋汁 亮肤抗皱 / 43
 - 柠檬汁 淡斑除皱 / 43
 - 柠檬生菜汁 控油除痘 / 44
 - 橙汁 美白祛斑 / 44
 - 油梨柠檬橙汁 淡斑美肤 / 44
 - 西瓜芦荟汁 祛痘润肤 / 45
 - 哈密瓜酸奶汁 消斑除皱 / 45

红糖西瓜汁 控油洁肤 / 45

樱桃苹果汁 嫩肤除皱 / 46

桑葚汁 除皱抗痘 / 46

香瓜柠檬汁 淡斑补水 / 47

紫甘蓝汁 预防皮肤粗糙 / 47

胡萝卜木瓜菠萝汁 嫩肤除皱 / 48

胡萝卜红薯汁 淡化色斑 / 48

芹菜葡萄汁 控油补水 / 48

芹菜柠檬香瓜汁 美白祛斑 / 49

番茄甘蔗汁 抗皱淡斑 / 49

南瓜牛奶汁 除皱美白 / 50

莲藕蜜汁 淡斑润肤 / 50

CHAPTER

3

健脾养胃消食

脾胃功效大揭秘 / 52

脾虚的女人老得快 / 52

脾胃虚寒的信号 / 53

健脾消食的果蔬 / 54

健脾养胃消食果蔬汁 / 55

苹果猕猴桃汁 开胃消食 / 55

葡萄梨汁 促进胃肠蠕动 / 55

白梨无花果汁 健胃清肠 / 56

橘子苹果芹菜汁 健脾养胃 / 56

柳橙香瓜汁 和中开胃 / 57

猕猴桃香蕉汁 养胃消食 / 57

火龙果汁 排毒养胃 / 57

杨梅汁 和胃消食 / 58

菠萝柠檬汁 开胃消食 / 58

木瓜柳橙汁 开胃养胃 / 59

香瓜苹果汁 清热消食 / 59

甜椒草莓苹果汁 开胃促食 / 59

青椒胡萝卜姜汁 排毒促食 / 60

芹菜芦笋汁 刺激胃肠蠕动 / 60

莴笋汁 消积下气 / 61

芦笋洋葱汁 健胃消食 / 61

西蓝花菠菜葱白汁 补脾和胃 / 62

圆白菜菠萝汁 宽肠通便 / 63

圆白菜苹果汁 健脾益胃 / 63

黄瓜牛奶汁 理气健脾 / 64

苦瓜芹菜黄瓜汁 刺激胃肠蠕动 / 64

CHAPTER

4

清热利咽利尿

清热解毒可养颜美容 / 66

清热解毒的果蔬 / 66

利尿对身体的好处 / 67

利尿消肿的果蔬 / 67

清热利咽利尿果蔬汁 / 68

梨汁 清热润燥 / 68

白梨西瓜柠檬汁 利尿除烦 / 68

西瓜桃汁 利尿护咽 / 69

西瓜木瓜柠檬汁 清火除燥 / 69

西瓜苹果姜汁 利尿解暑 / 70

香蕉油菜汁 利尿消肿 / 71

甜瓜蜂蜜汁 利尿润燥 / 71

甜瓜酸奶汁 清热利尿 / 72

番茄芒果汁 清热利咽 / 72

白菜苹果汁 利水除烦 / 73

芹菜汁 清热利尿 / 73

芹菜芦笋汁 清热除烦 / 73

西芹南瓜汁 利尿消肿 / 74

冬瓜萝卜汁 清热利尿 / 74

冬瓜黄瓜汁 利水消肿 / 74

冬瓜白菜汁 清热利水 / 75

西蓝花芦笋汁 清热解毒 / 75

苦瓜洋葱汁 利尿排毒 / 76

胡萝卜油菜白萝卜汁 清热润燥 / 76

CHAPTER

5

美发乌发润发

头发是一面反映健康的镜子 / 78

养发护发营养素 / 79

脱发的饮食注意事项 / 80

养发护发的果蔬 / 81

美发乌发润发果蔬汁 / 82

苹果芥蓝汁 改善发质 / 82

葡萄石榴汁 促进头发生长 / 82

香蕉火龙果牛奶汁 养发护发 / 83

黑芝麻香蕉汁 乌发护发 / 83

黑芝麻草莓汁 滋养毛发 / 83

橘子马蹄蜜汁 润发护发 / 84

西瓜雪梨莲藕汁 改善干枯发质 / 84

桑葚杨梅汁 补肾护发 / 85

木瓜橘汁 去除头皮屑 / 85

木瓜哈密瓜汁 修复毛发组织 / 85

红枣枸杞姜汁 补肾养发 / 86

白菜柿子汁 润发护发 / 86

胡萝卜苹果汁 抑制头皮屑 / 87

胡萝卜橘汁 预防脱发白发 / 87

胡萝卜苹果姜汁 养发润发 / 88

胡萝卜苹果莴笋叶汁 改善发质 / 88

CHAPTER

6

消脂瘦身美腿

摄入高纤维膳食，想胖都难 / 90

减肥燃脂的果蔬 / 90

防胖瘦身的饮食原则 / 91

促进新陈代谢是控制体重的关键 / 91

消脂瘦身美腿果蔬汁 / 92

葡萄柚汁 消除赘肉 / 92

葡萄柚菠萝汁 消脂燃脂 / 92

哈密瓜汁 分解脂肪 / 93

山楂汁 消脂开胃 / 93

火龙果乌梅汁 排毒减肥 / 93

猕猴桃杏汁 祛脂排毒 / 94

菠萝姜汁 纤体瘦身 / 94

草莓火龙果汁 降脂除烦 / 95

石榴草莓菠萝汁 排毒瘦身 / 95

山楂草莓柠檬汁 消脂瘦身 / 96

枇杷汁 促进脂肪分解 / 96

木瓜汁 减肥瘦身 / 97

番茄芹菜汁 排毒利尿 / 97

白萝卜汁 促进脂肪分解 / 97

白萝卜芹菜大蒜汁 防止脂肪沉积 / 98

白萝卜芹菜柠檬汁 清肠减肥 / 98

胡萝卜木瓜苹果汁 减肥瘦身 / 98

黄瓜汁 利尿消肿 / 99

黄瓜薄荷汁 排毒瘦身 / 99

西芹生菜汁 排毒消脂 / 100

西芹萝卜汁 减少脂肪堆积 / 100

西芹黄瓜菠菜汁 降压调脂 / 101

苦瓜芹菜汁 抑制脂肪吸收 / 101

洋葱胡萝卜汁 消脂排毒 / 102

紫甘蓝番茄甘蔗汁 消脂排毒 / 102

CHAPTER

7

调节免疫力

免疫力是人体最好的医生 / 104

提高免疫力的方法 / 105

提升免疫力一定要吃的果蔬 / 106

调节免疫力果蔬汁 / 107