

今天的早餐 只要一杯蔬果汁



(日) 齐藤志乃 著 侯天依 译

朝 ス ム ー ジ ー レ シ ピ 1 1 5



风靡日本的
早餐蔬果汁减肥法

从早餐开始
轻断食

早餐，可以
简单一点
健康一点



赠送4张
精美饮食记录卡
瘦身过程随身记





今天的早餐 只要一杯蔬果汁



(日) 齐藤志乃——著

侯天依——译

朝スムージーレシピ115



化学工业出版社

· 北京 ·

如果你想轻轻松松地减肥、让皮肤变得更加润泽,那么赶快试试风靡日本的早餐蔬果汁减肥法吧。

本书精选115款早餐蔬果汁配方,不仅有3周就能让你瘦下来的减肥蔬果汁,还包括能够美肤、美白、抗衰老、清肠、促进血液循环、消除水肿、缓解疲劳、增强免疫力、调节内分泌、减轻压力的对症蔬果汁。所选食材常见,操作步骤简便,只需几分钟便可为你带来满满的健康活力。

每天早晨,按照书中的方法循序渐进选择配方,只需3周,你便能遇见更美丽、健康、自信的自己。

图书在版编目(CIP)数据

今天的早餐,只要一杯蔬果汁/(日)齐藤志乃著;
侯天依译. —北京:化学工业出版社,2016.9
ISBN 978-7-122-27734-3

I. ①今… II. ①齐… ②侯… III. ①减肥-蔬菜-饮料-食物养生②减肥-果汁饮料-食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第176012号

朝スムージーレシピ115

Copyright © EI PUBLISHING CO.,LTD.2013

Original Japanese edition published by EI PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese simplified character translation rights arranged with EI PUBLISHING CO.,LTD.

Through Shinwon Agency Beijing Office.

Chinese simplified character translation rights © 2017 by Chemical Industry Press

本书中文简体字版由EI PUBLISHING CO.,LTD.授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2016-0533

责任编辑:王丹娜 李娜
责任校对:宋夏

内文排版:北京八度出版服务机构
封面设计:  周周設計局

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京东方宝隆印刷有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张5 字数100千字 2017年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:49.80元

版权所有 违者必究



目录

CONTENTS

序言

Part 1



喝早餐蔬果汁，减肥不反弹

- 6 早餐蔬果汁瘦身的秘密
- 7 早餐蔬果汁的3大美容效果
- 8 早餐蔬果汁的基本做法
- 9 基本款早餐蔬果汁
苹果香蕉小白菜汁
- 10 制作早餐蔬果汁的小窍门
- 11 掌握各种蔬菜水果的切法！
菠萝/猕猴桃/柠檬/葡萄/欧芹/茼蒿叶
- 12 蔬菜水果的挑选方法、保存方法

※材料表中的用量：1杯=200ml、1大勺=15ml、1小勺=5ml

※蔬果汁减肥法能帮助身体排出久积的废物，促进血液循环。所以在孕期和哺乳期的女士，切勿使用蔬果汁减肥法。

※本书中还针对不同身体症状，给出了不同的蔬果汁配方，但是效果可能因人而异。此外，在使用蔬果汁减肥法过程中，一旦发现过敏症状或感到异常，请及时中止，并尽快咨询医师。

Part 2



三周瘦下来！早餐蔬果汁做法

- 14 三周蔬果汁减肥法的规则

第1周的蔬果汁

- 17 苹果底料的蔬果汁
- 20 香蕉底料的蔬果汁
- 21 菠萝底料的蔬果汁
- 22 葡萄柚底料的蔬果汁
- 24 牛油果底料的蔬果汁
- 25 甜蜜水果汁
- 28 只用一种水果制作蔬果汁

第2周的蔬果汁

- 31 芒果底料的蔬果汁
- 33 猕猴桃底料的蔬果汁
- 34 菠萝底料的蔬果汁
- 35 香蕉底料的蔬果汁
- 36 生姜肉桂底料的蔬果汁
- 38 易于饮用的水果蔬菜汁
- 41 蔬菜用量加加加

第3周的蔬果汁

- 43 满满都是绿色蔬菜的蔬果汁
- 48 清淡水果汁
- 50 蔬菜为主的蔬果汁
- 52 试一试超级排毒蔬果汁
- 53 附赠甜蜜果汁配方
- 54 蔬果汁甜品
- 56 关于蔬果汁减肥法的几个小问题

Part 3



不同症状，不同的蔬果汁配方

美肤、美白

- 58 猕猴桃柑橘生姜汁
- 58 葡萄柚草莓汁
- 59 苹果菠萝西芹汁
- 59 莓类菠萝青紫苏汁

抗衰老

- 60 西红柿青椒大蒜汁
- 61 芒果牛油果欧芹汁
- 61 苹果菠萝油菜汁
- 61 牛油果葡萄柚空心菜汁

清肠

- 62 树莓菠萝欧芹汁
- 63 黄梨香蕉萝卜叶汁
- 63 牛油果苹果汁

促进血液循环

- 64 菠萝苹果生姜汁
- 65 牛油果柑橘油菜花汁
- 65 苹果柑橘雪菜汁

消除水肿

- 66 苹果彩椒牛油果汁
- 66 黄梨草莓香芹汁
- 67 香蕉牛油果意大利香芹汁
- 67 柿子黄瓜汁

缓解疲劳

- 68 甜橙小白菜汁
- 68 葡萄菠萝小白菜汁
- 69 猕猴桃菠萝草莓汁
- 69 香蕉蓝莓茼蒿汁

增强免疫力

- 70 菠萝甜橙油菜花汁
- 71 西红柿牛油果意大利香芹汁
- 71 柑橘草莓茼蒿叶汁

调节内分泌

- 72 牛油果苹果西芹汁
- 72 柑橘菠萝枸杞汁
- 73 黄梨香蕉茼蒿叶汁
- 73 猕猴桃草莓油菜花汁

减轻体味

- 74 蓝莓猕猴桃青紫苏汁
- 74 菠萝草莓欧芹汁
- 75 柿子梨小白菜汁
- 75 香蕉茼蒿汁

缓解压力

- 76 柿子柠檬汁
- 77 香蕉菠菜苗青紫苏汁
- 77 香蕉苦瓜汁
- 77 生菜黄瓜西芹汁

附录：食材索引



今天的早餐 只要一杯蔬果汁



(日) 齐藤志乃——著 侯天依——译

朝スムージーレシピ115



化学工业出版社

· 北京 ·

序言

半年减重15kg! 早餐蔬果汁和饮食记录助你轻松减肥!

通过饮用蔬果汁、记录日常饮食，本书作者成功减重15kg，并且一直保持在最佳体重。不妨向她请教一下减肥秘诀。

生完孩子后，我就开始发胖了，体重从47kg直接飙过了60kg，从那一刻开始，我下定决心要减肥。于是我开始记录饮食，每天早上，喝一杯由蔬菜和水果制成的蔬果汁。我经常喝的是苹果香蕉汁和小白菜汁。用蔬果汁代替早饭对于减肥有诸多好处，比如，能轻松减少每日摄取的热量，还有，能改变我的饮食习惯，从以往那种以肉和碳水化合物为主的饮食习惯，变成了以蔬菜水果为主。我刚开始喝蔬果汁，肠胃就立刻通畅了，一个月减了3kg，半年就瘦了15kg，以前穿27码的牛仔裤，现在穿22码的绰绰有余了；而且不容易疲劳，哮喘也不发作了。本书从我个人的实际体验出发，尽量多地为大家介绍我长期使用的美味的蔬果汁做法。一定要试一试哦。



来自体验者的好评



我才喝蔬果汁一个月就瘦了8kg呢。早上只喝一杯蔬果汁，然后中午吃饭前再喝一杯，这样一来，饭吃得就少了。

(40多岁，女性)

我三个月减了13kg。有时候会用蔬果汁代替正式的早餐，有时候也会不吃晚饭，只喝蔬果汁。同时，我还配合着慢跑等运动。

(30多岁，男性)

现在我不易感到疲劳了。而且，我周围的人也经常夸我皮肤变好了呢。

(40多岁，女性)

今年没有出现严重的花粉过敏。我觉得这主要归功于蔬果汁，除此之外想不到其他别的原因了。

(20多岁，女性)

说实话，刚开始喝蔬果汁的时候，其实我会便秘，但是坚持喝一段时间后，便秘症状就不知不觉消失了。早上起来后，我首先喝一杯水，然后再喝蔬果汁。最近我一天能便两回了。

(40多岁，女性)

我现在觉得浑身轻松，起床也不像以前那么费劲了。闹钟还没响我就能起来了，家里人说我整个人都很阳光。

(40多岁，女性)



目录

CONTENTS

序言

Part 1



喝早餐蔬果汁，减肥不反弹

- 6 早餐蔬果汁瘦身的秘密
- 7 早餐蔬果汁的3大美容效果
- 8 早餐蔬果汁的基本做法
- 9 基本款早餐蔬果汁
苹果香蕉小白菜汁
- 10 制作早餐蔬果汁的小窍门
- 11 掌握各种蔬菜水果的切法！
菠萝/猕猴桃/柠檬/葡萄/欧芹/茼蒿叶
- 12 蔬菜水果的挑选方法、保存方法

※材料表中的用量：1杯=200ml、1大勺=15ml、1小勺=5ml

※蔬果汁减肥法能帮助身体排出久积的废物，促进血液循环。所以在孕期和哺乳期的女士，切勿使用蔬果汁减肥法。

※本书中还针对不同身体症状，给出了不同的蔬果汁配方，但是效果可能因人而异。此外，在使用蔬果汁减肥法过程中，一旦发现过敏症状或感到异常，请及时中止，并尽快咨询医师。

Part 2



三周瘦下来！早餐蔬果汁做法

- 14 三周蔬果汁减肥法的规则

第1周的蔬果汁

- 17 苹果底料的蔬果汁
- 20 香蕉底料的蔬果汁
- 21 菠萝底料的蔬果汁
- 22 葡萄柚底料的蔬果汁
- 24 牛油果底料的蔬果汁
- 25 甜蜜水果汁
- 28 只用一种水果制作蔬果汁

第2周的蔬果汁

- 31 芒果底料的蔬果汁
- 33 猕猴桃底料的蔬果汁
- 34 菠萝底料的蔬果汁
- 35 香蕉底料的蔬果汁
- 36 生姜肉桂底料的蔬果汁
- 38 易于饮用的水果蔬菜汁
- 41 蔬菜用量加加加

第3周的蔬果汁

- 43 满满都是绿色蔬菜的蔬果汁
- 48 清淡水果汁
- 50 蔬菜为主的蔬果汁
- 52 试一试超级排毒蔬果汁
- 53 附赠甜蜜果汁配方
- 54 蔬果汁甜品
- 56 关于蔬果汁减肥法的几个小问题

Part 3



不同症状，不同的蔬果汁配方

美肤、美白

- 58 猕猴桃柑橘生姜汁
- 58 葡萄柚草莓汁
- 59 苹果菠萝西芹汁
- 59 莓类菠萝青紫苏汁

抗衰老

- 60 西红柿青椒大蒜汁
- 61 芒果牛油果欧芹汁
- 61 苹果菠萝油菜汁
- 61 牛油果葡萄柚空心菜汁

清肠

- 62 树莓菠萝欧芹汁
- 63 黄梨香蕉萝卜叶汁
- 63 牛油果苹果汁

促进血液循环

- 64 菠萝苹果生姜汁
- 65 牛油果柑橘油菜花汁
- 65 苹果柑橘雪菜汁

消除水肿

- 66 苹果彩椒牛油果汁
- 66 黄梨草莓香芹汁
- 67 香蕉牛油果意大利香芹汁
- 67 柿子黄瓜汁

缓解疲劳

- 68 甜橙小白菜汁
- 68 葡萄菠萝小白菜汁
- 69 猕猴桃菠萝草莓汁
- 69 香蕉蓝莓茼蒿汁

增强免疫力

- 70 菠萝甜橙油菜花汁
- 71 西红柿牛油果意大利香芹汁
- 71 柑橘草莓茼蒿叶汁

调节内分泌

- 72 牛油果苹果西芹汁
- 72 柑橘菠萝枸杞汁
- 73 黄梨香蕉茼蒿叶汁
- 73 猕猴桃草莓油菜花汁

减轻体味

- 74 蓝莓猕猴桃青紫苏汁
- 74 菠萝草莓欧芹汁
- 75 柿子梨小白菜汁
- 75 香蕉茼蒿汁

缓解压力

- 76 柿子柠檬汁
- 77 香蕉菠菜苗青紫苏汁
- 77 香蕉苦瓜汁
- 77 生菜黄瓜西芹汁

附录：食材索引

Part 1

喝早餐蔬果汁，减肥不反弹

对美容和健康很在意的人们，近来有了一个新话题——蔬果汁。配合着人体新陈代谢周期，在早上饮用蔬果汁可以有效减肥，同时有助于塑造完美身形。接下来，就将介绍蔬果汁神奇力量的秘密、蔬果汁为身体带来的神奇效果，还有美味蔬果汁的基本做法。





喝出来的瘦！既美味又享瘦！

早餐蔬果汁瘦身的秘密

“瘦了！”“变美了！”“身体也好了！”有如此神奇功效的蔬果汁，近来人气大涨。只是简单地将蔬菜水果放入榨汁机中，榨成汁后饮用，就能给身体带来如此愉悦的变化，原因是什么呢？



补充缺少的营养物质，加快新陈代谢，塑造苗条身姿

过去，蔬果汁是指一种果子露状的饮品，但是现在，将新鲜蔬菜水果整个放入榨汁机中榨出的饮品，也被人们称为蔬果汁了。蔬果汁中富含人体所需的营养物质，比如维生素和矿物质，还有能显著提高新陈代谢的酶。通过饮用蔬果汁，人们可以补充身体缺乏的营养物质，从而均衡

营养，提高新陈代谢，身体也就不易发胖了。而且，蔬果汁中还富含膳食纤维，饮用后会产生饱腹感，从而防止食用过多的甜食和主食。此外，配合人体代谢周期饮用蔬果汁，效果还会更上一层楼。

早晨饮用蔬果汁效果最佳！



凌晨4点~中午12点

排泄的时间

为了能顺畅排出体内代谢物，最理想的方法便是食用一些易消化的食物。所以，将蔬菜水果榨成液体状的蔬果汁，于早晨饮用，可谓再合适不过了。



中午12点~晚上8点

摄取和消化的时间

这段时间是人摄取食物，并在体内消化食物的时间。所以应该摄取一些富含维生素和矿物质的优质食物，以保证营养供给。而且最好在晚上8点前吃完晚饭。



晚上8点~凌晨4点

吸收和利用的时间

这段时间是人体吸收利用食物的时间，所以要让身体得到充分的休息。如果在这段时间吃东西的话，消化食物所消耗的能量会大大增加，不利于休息。

美丽&健康要点
不只是瘦身!

早餐蔬果汁的3大美容效果

体验过蔬果汁生活的人们真实感觉到，蔬果汁不仅有助于减肥，还有其他各种各样的好处。例如润肠通便，改善肌肤问题，缓解疲劳等。下面列举了三个最具代表性的美容效果，并将对美容原理进行解说。

美容效果

1

调整肠内环境，
便秘通通通!

便秘和年龄增长等问题会导致肠胃功能减弱。一旦肠内废物堆积，便会产生毒素。如此一来，不仅会引发腹胀，毒素还会随着血液循环抵达全身。皮肤粗糙、畏寒、水肿等问题接踵而至。此时不妨来上一杯蔬果汁。蔬果中含有大量的膳食纤维，将其放入榨汁机中榨成蔬果汁饮用，既能充分保留纤维素，还能润肠通便。绿色蔬菜中富含的叶绿素成分更是拥有很好的解毒功效。

美容效果

2

紧致肌肤弹弹弹!

蔬果中满满的都是打造白嫩肌肤所需的营养物质，榨成蔬果汁饮用，营养物质就轻轻松松纳入腹中了。维生素是蔬果中的代表性营养物质，能有效抑制黑色素生成，美白效果绝佳。同时还能促进胶原蛋白生成，可谓紧致肌肤的神器。绿色蔬菜中富含的 β -胡萝卜素能防止肌肤干燥，润泽皮肤。在膳食纤维的作用下，肠道变得通畅舒爽，皮肤问题也就迎刃而解了。

美容效果

3

抗氧化物质助力，
年龄减减减!

阻止衰老，永葆青春的秘诀就是摄取抗氧化性强的物质。除了维生素类，蔬果中的色素和苦味成分中还含有大量的多酚。蓝莓中的花青素、柿子中的单宁、番茄中的番茄红素，绿色蔬菜中的叶绿素等，都是多酚的一种。而且果皮附近多酚含量尤其多，所以榨汁的时候要把蔬果整个放入，这样一来，多酚可就溜不走了。



1



2



3



4

1. 雪梨茼蒿汁 (p46) 2. 树莓菠萝欧芹汁 (P62)
3. 西瓜生姜汁 (P53) 4. 柑橘菠萝枸杞汁 (P72)

专栏

蔬果汁和果汁的区别

蔬果汁是将蔬菜水果放入榨汁机中搅碎后形成的黏稠状饮品。制作果汁时无需加水，但是蔬果汁不同，为了方便榨汁机转动，制作蔬果汁时需要向榨汁机中加水。

只需打开榨汁机！简单易操作！

早餐蔬果汁的基本做法

主要介绍制作美味蔬果汁的关键点，高效获取蔬果汁能量的饮用方法，还有蔬果汁的基本做法。

2

MORNING
SMOOTHIE

How to

制作美味早餐蔬果汁的方程式

香甜的水果



香甜的水果是蔬果汁的基础，要注意选择。苹果和香蕉这对组合，几乎无往不胜。草莓和芒果可以用于制作甘甜的蔬果汁，甜橙、菠萝则可用于制作清甜的蔬果汁。

酸味的水果



柠檬、橙子、猕猴桃，还有葡萄等，这些较酸的水果则会为蔬果汁锦上添花。做出来的蔬果汁酸甜适中，喝起来格外美味。

绿色蔬菜



适应了喝蔬果汁之后，可以多添加些绿色蔬菜，也能提升蔬果汁的美味程度。小白菜、油菜以及雪菜等蔬菜就是不错的选择，没有特殊气味，即便是新人也能欣然接受。然后再慢慢地增加绿色蔬菜的用量和种类。

水



为了方便榨汁机转动，需要向里面加一些水。但若是榨像草莓这种水分含量多的水果，就不需要加水了。

※请勿加牛奶、豆浆、酸奶等。

要点

☑ 使用纯天然的新鲜食材

新鲜食材营养价值高，所以请使用新鲜的蔬菜和水果。避免使用罐头、果酱、青汁粉等加工品。

☑ 使用蜂蜜和冰糖浆来补充甜味

蔬果汁不够甜的时候，加点蜂蜜和冰糖浆这种天然调味品，效果会很好。当然这种方法只可以用于第一周，之后要逐渐减量哦。

饮用蔬果汁的4个关键

1. 慢慢饮用，以便咀嚼
蔬果汁入口后，需要充分咀嚼，所以要慢慢地饮用。像吃正餐那样，用勺子慢慢舀着喝也是可以的。
2. 单独饮用蔬果汁
不要在正餐时饮用。要单独留出时间饮用蔬果汁。在饮用前后30~40分钟内尽量不要摄入其他食物。
3. 空腹时饮用
感到空腹的话请饮用蔬果汁，而不是吃果子等零食。不是空腹的时候也不必勉强饮用。
4. 不要饮用过于凉的蔬果汁
注意蔬果汁的温度，不要过于凉。冰凉的食物会影响肠胃功能，所以要控制蔬果汁的温度。如果天气实在太热，也可以稍微冰镇一会儿再饮用。



集中制作保存也无妨

早上集中制作好蔬果汁，然后保存起来也可以。有保鲜瓶的话可以将蔬果汁放到冰箱里，也可以带在身边，很方便。但是要记得尽早喝完哦。

BASIC RECIPE

基本款早餐蔬果汁

苹果香蕉小白菜汁

这个基本款早餐蔬果汁味道平和，易于饮用，即使是新手也不会有什么不适感。

也不妨将小白菜换成雪菜、菠菜、西芹等绿色蔬菜，多变换一下样式，找到自己钟爱的味道。

食材 (2杯、约400ml)

苹果	1个	水	100ml
小白菜	1株	柠檬	1/4个
香蕉	1根		



效果

清肠

抗衰老

美肤



做法

1 将蔬菜水果切好



将苹果带皮纵向切开，去核，切成小块。香蕉去皮，掰成小块。将柠檬纵向切块，去核，取适量备用(P11)。小白菜切成大片，并将根部纵向切成两半。

★小白菜的根部附近容易藏土，一定要仔细清洗干净。

2 放入榨汁机中



将苹果、香蕉、柠檬、小白菜按所述顺序放入榨汁机中。

★水分含量多的水果置于下层，绿叶蔬菜叠放于上层，这样便于相互混合。

3 加水



加水后盖上盖子。

★水多的话，成品口感丝滑。水少的话，口感则黏稠。可以根据个人喜好调整水的用量。

4 榨汁



榨至食材充分混合。

★如果榨汁机较小，可将食材多次少量加入，分次榨汁也可以。时间足够长的话，即使是动力较弱的榨汁机，也能将食材充分榨至柔滑。

制作早餐蔬果汁的小窍门

记住蔬果汁制作的基本规则后,接下来就要学习素材组合的注意事项,以及让蔬果汁美味升级的窍门了!

窍门

1

不超过4种水果,绿色蔬菜轮换使用。

在做蔬果汁过程中,使用1~2种水果做底料便可,最多不要超过4种。如果添加的水果种类超过4种,则会不易于消化。此外,尽量避免一直使用同一种绿色蔬菜。因为绿色蔬菜中含有微量毒素,长期食用会导致毒素在体内堆积。所以要注意轮换使用应季蔬菜。

窍门

3

仔细清洗,用心去污。

在做蔬果汁的时候,需要将蔬菜水果整个放入,所以洗净去污便成了重中之重。可以在清洗食材时,向水中加入一点小苏打,充分浸泡,泥土和农药等污垢便会脱落得干干净净了。菠菜中富含的草酸成分是导致其苦涩的主要原因,浸泡在水中便可以去涩味,但即便如此,也尽量不要生吃,生吃的话,还请选择用草酸含量低的菠菜苗。



用虾夷盘扇贝贝壳制成的蔬菜用洗净剂,也有不错的效果。贝壳粉末溶于水后,具有很强的碱性,能有效去除残留农药。



窍门

4

选择不含砂糖、不含油的水果干。

做蔬果汁要避免使用加工品和添加剂,这样蔬果汁才能发挥出最佳效果。有时,为了增加蔬果汁的甜度,会使用水果干。但在选水果干的时候也要注意,要选择不含油膜、不含砂糖的水果干。如果有油膜的话,可以放到热水中浸泡,待油脱落后再使用。

窍门

2

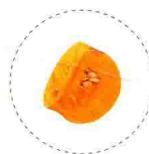
不使用根菜类蔬菜,
不使用富含碳水化合物的蔬菜。

不适合做蔬果汁的蔬菜有胡萝卜、莲藕、萝卜等根菜类蔬菜,南瓜、西蓝花、卷心菜等富含碳水化合物的蔬菜,毛豆、玉米等食物。举个例子,假如将香蕉和西蓝花组合在一起,制成蔬果汁饮用后,易消化的香蕉早早地便在肠道内内发酵,易产生气体,这样便阻碍了下一步的消化。

不适合做蔬果汁的蔬菜



胡萝卜



南瓜



西蓝花



卷心菜



毛豆



菜豆



Making Point

榨汁之前

掌握各种蔬菜水果的切法！

有一种切法总能让蔬果汁美味倍增，这就是“纵切”。
甜味、酸味、苦味等味道均衡分布，营养自然也会比较平衡。

菠萝



用手掰掉菠萝叶。



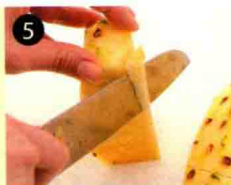
分别切除两边的坚硬部分，厚度为2cm左右。



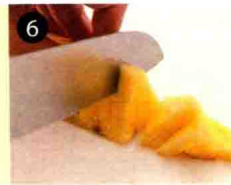
纵向切四等份



削皮。



去芯（若是榨汁机动力强劲，也可不去芯）。



继续纵向切成两半，再切成小块。

猕猴桃



洗净，带皮纵向切成两半。

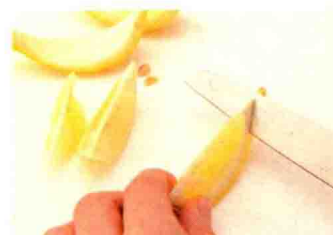


去除坚硬的蒂。



切块（四等份）。

柠檬



纵向切成八等份。果皮在下，刀刃稍微切入果皮白色部分，仔细去皮，去核。

葡萄



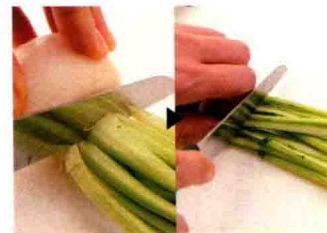
切半，去核。

欧芹



欧芹的茎中含有涩液，所以要去除欧芹茎，从菜叶底部掐掉。

茼蒿叶



切掉根。不能吃辣的话，可以把茎也去除掉，将叶切成大块。

蔬菜水果的挑选方法、保存方法

蔬菜水果的味道决定了蔬果汁的味道，所以挑选方法便显得至关重要。

会挑选的人和不会挑选的人做出来的蔬果汁，味道可谓一个天上一个地下。同时，还要谨记保鲜的诀窍哦。

4

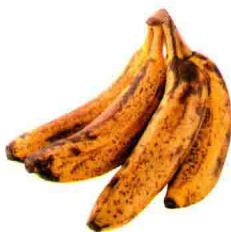


MORNING
SMOOTHIE

挑选方法

选用应季食材，挑选熟透的水果。

做蔬果汁时，要将蔬菜水果连皮带蒂整个儿放入榨汁机中，所以请选择鲜嫩水灵的食材。推荐购买应季食材，因为应季食材既好吃，营养价值又高。即使是同一种食材，由于季节、品种等原因，味道也会有所不同，所以可以根据个人喜好加以甄选。此外，要想做出美味的蔬果汁，还要记得选择熟透的水果哦。



熟透的香蕉的果皮表面会有黑色的斑点。如果买的是生的香蕉，则可以将其悬挂在香蕉架上，很快便会熟透。



菠萝是不能催熟的，所以在购买时，请挑选那种气味香甜的熟透了的菠萝。摘掉菠萝叶后，将其倒置，这样的话，甜味便会向下遍及各处了。



请挑选熟透了的柿子。熟透的柿子通体湿润，有张力，而且表面会有透明感。

保存方法

蔬菜放入保鲜袋贮存，水果要冷冻保存。

制作蔬果汁时，虽说用新鲜的食材最好，但是你应该也有忙碌的时候吧，一忙起来，就忍不住一下子把好几天用的食材都买回家。每当这时候，如何完美保鲜就成了关键。菠萝、香蕉、草莓、葡萄，还有猕猴桃等水

果可以冷冻保存。做蔬果汁时，可以放入一半冷冻水果后再放上一半新鲜水果。这样做出来的蔬果汁凉丝丝的，给人一种完全不一样的味觉体验。



将绿色蔬菜放入蔬菜用保鲜袋中，贮存在冰箱的蔬菜盒中。竖直放置的话，保鲜效果更佳。



建议将菠萝冷冻保存。按照P11介绍的要领，将菠萝切成小块装入保鲜袋中，平放进冰箱。



为了便于日后使用香蕉，可以将香蕉去皮后，斜切成小块，装入保鲜袋中，平放进冰箱，冷冻保存。



将葡萄一颗颗摘下后，纵向切成两半，如果有核的话，要去核后装入保鲜袋中，平放进冰箱，冷冻保存。