

蔬果汁净化力

| 天 | 然 | 健 | 康 |

好 喝 的 蔬 果 汁 自 己 动 手 做 ！

64款新鲜蔬果汁 22种净化功效

每天饮用2杯鲜榨的蔬果汁排毒瘦身

享受新鲜的蔬果时光

郑
颖
◎主
编

温和
排毒

美颜
纤体

改善
体质

健康
100%

蔬果汁是大自然赠予我们的礼物



蔬果汁净化力

郑颖◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

蔬果汁净化力 / 郑颖主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5357-9090-3

I. ①蔬… II. ①郑… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237451 号

SHU GUOZHI JINGHUA LI

蔬果汁净化力

主 编: 郑 颖

责任编辑: 杨 旻 李 霞

策 划: 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnmjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区坂田大发路 29 号 C 栋 1 楼

邮 编: 518000

版 次: 2017 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-9090-3

定 价: 32.80 元

(版权所有·翻印必究)

Preface

序言

新鲜蔬菜和水果一直作为“净化力”的食物，备受崇尚健康的人们青睐，尤其是希望采用天然的方法来排毒、瘦身的女性。但是你有没有算过，自己每天吃的蔬菜和水果的种类有多少呢？如果不超过5种，那么想通过它们来达到净化身体的目的，效果并不会十分理想。现代营养学认为，成年人每天摄入的蔬果种类应达到7~9种，这样才有助于强健体质，排出毒素，预防疾病，而且摄入的蔬果种类越多好。



每天吃5种以上的蔬果听起来很难，但只要选对方法，其实一点也不难！蔬菜和水果有个天然的优势，就是富含水分、纤维素，以及各种易溶于水的维生素和矿物质，这种特性使得其非常适合直接榨成汁饮用。蔬果一旦榨成汁，体积就会大大减小，每天摄入7~9种蔬果，只要喝一到两杯蔬果汁就能轻松搞定！



本书针对美颜纤体、改善体质、排毒防病等不同的健康需要，推荐了64道既美味又营养的蔬果汁，无论你是想提亮肤色、淡化色斑、瘦出曲线，还是想消除疲劳、改善失眠、缓解压力，亦或是需要强化肝脏功能、清理血管垃圾，在本书中都能找到答案。



衷心地希望能帮您开启健康的蔬果汁生活，用纯天然的食材调理出好身体，拥有健康和美丽！

Contents 目录

Part1

提升身体
净化力，动手做
蔬果汁吧

蔬果汁的3大净化力	2
蔬果最优营养榜单	3
准备基本工具	4
开始制作蔬果汁	5
蔬果的组合方法	6
让蔬果汁更美味的秘密	7
开启蔬果汁健康生活的4大要点	8
常见蔬果的营养功效	9

Part2

美颜纤体，
超美味蔬果汁

提亮肤色	12
番茄草莓汁	13
绿豆芽黄瓜青提汁	15
鲜橙葡萄柚柠檬汁	17
增加皮肤嫩滑度	18
菠萝木瓜黄金果汁	19
胡萝卜红柚杏仁汁	21
淡化色斑	22
番石榴芦荟圣女果汁	23
梅脯甜瓜果醋汁	25
圣女果葡萄柚汁	26

补充皮肤水分	27
牛油果苹果润肤汁	27
胡萝卜大白菜橙汁	29
哈密瓜雪梨红提汁	31
抗皮肤老化	32
番茄黑醋汁	33
芒果菠萝葡萄柚汁	35
红提芹菜青柠汁	36
控油祛痘	37
金橘芦荟小黄瓜汁	37
冬瓜马蹄甘蔗汁	39
海带果菜汁	41
瘦出健康曲线	42
火龙果牛奶汁	43
双红微辣蔬果汁	45

Part3

改善体质， 超能量蔬果汁

消除疲劳	48
芒香蔬果冰沙	49
秋葵葡萄卷心菜汁	51
香蕉蜜枣果汁	52
调理失眠	53
桂香苹果汁	53
双笋鲜橙汁	55
牛奶草莓汁	56
改善食欲不振	57
芒果香蕉椰汁	57
樱桃萝卜番茄汁	59
胡萝卜木瓜苹果汁	60
促进新陈代谢	61
百香果菠萝汁	61

活力西瓜草莓汁	63
柑橘生姜苏打汁	65
降低胆固醇	66
南瓜玉米浓汁	67
牛油果猕猴桃汁	69
洋葱苹果汁	70
缓解眼疲劳	71
蓝莓腰果酸奶	71
菠菜南瓜汁	73
黄柿子椒芒果汁	75
清热下火	76
苦瓜菠萝汁	77
清凉莲藕马蹄汁	79
苹果猕猴桃汁	80
消除水肿	81
清爽绿果汁	81
哈密瓜莴笋汁	83
白菜芦笋橙汁	85
舒缓精神压力	86
芹柚青柠汁	87
南国风情果汁	89
番石榴橙子山楂汁	90
增强免疫力	91
三色柿子椒葡萄果汁	91
清醇山药蓝莓椰汁	93
风味双薯抹茶汁	95

Part4

身体排毒， 超强效蔬果汁



疏通肠胃	98
水蜜桃橙汁	99
紫苏梅子汁	101
菠萝荷兰豆油菜汁	102
清肺排毒	103
雪梨银耳枸杞汁	103
百香果枇杷汁	105
双桃马蹄汁	107
帮肝脏排毒	108
双莓葡萄果汁	109
西兰花荷兰豆汁	111
茼蒿鲜柚汁	112
清理血管	113
白萝卜蜂蜜苹果汁	113
绿力量蔬果汁	115
紫魅葡萄甘蓝汁	116
排出体内化学毒素	117
胡萝卜排毒果汁	117
土豆苹果红茶	119
龙眼马蹄火龙果汁	120



Part 1

提升身体净化力， 动手做蔬果汁吧

现代营养学认为，成年人每天摄入的蔬果种类应达到7~9种，这样才有助于排出毒素，强健体质，预防疾病。蔬果汁富含人体所需的维生素和矿物质和膳食纤维以及酶，坚持饮用，能够改善人体的各项生理机能。

蔬果汁的3大净化力

1.富含净化身体的关键物质——酶

酶是提升身体净化力的关键物质基础，它与呼吸、代谢、食物的消化吸收、血液循环等生命活动关系密切。我们所说的酶包括人体自身合成的酶与食物中的酶。新鲜蔬果中不仅富含酶，还含有各种维生素及矿物质等“辅酶”，它们是能帮助相应的酶顺利运作的“好帮手”。

2.水是营养素的最佳载体

多饮健康的水是提升身体净化力的最佳方法之一。蔬果汁的优势就在于，它将所有的营养素充分溶解于水中，使其更加容易被消化吸收，从而有效提升身体净化力。



3.根据身体需要进行搭配组合

摄入蔬果的种类越多、色彩越丰富，其营养价值越高。如果一杯蔬果汁包含2~4种不同的蔬果，每天2杯就能满足人体的日常需要。此外，还可以根据具体的健康诉求，如调理失眠、清热、消火等，选择具有特定养生功效的蔬果进行搭配。

一杯蔬果汁含有的营养素

膳食纤维	膳食纤维是肠道的“清洁工”，可以改善便秘的状况。
维生素	维生素被誉为身体的“润滑油”，可以促进糖类、蛋白质、脂肪的代谢。
钾	钾可让多余的钠排出体外，确保正常的细胞内部环境，还有降血压的功效。
植物生化素	天然蔬果丰富的色彩来自其富含的植物生化素，属于天然的食物色素。
糖	水果中的果糖被称为“健康糖”，可被身体吸收，转化为身体所需的能量。
蛋白质	蛋白质是维持生命活动必需的营养素，它是脏器、肌肉、皮肤等的制造原料。

蔬果最优营养榜单

含酶最多的蔬果

猕猴桃



富含蛋白质分解酶、猕猴桃酶，绿色果肉的猕猴桃酶含量更多。

菠萝



富含蛋白质分解酶——菠萝酶和膳食纤维。

香蕉



富含分解淀粉的淀粉酶。熟透的香蕉富含消化酶。

白萝卜



富含分解淀粉的淀粉酶。

哈密瓜



富含蛋白质分解酶，以及能改善水肿的钾。

桃



主要成分是蔗糖，但是也富含果胶，有润肠的功用。

营养最均衡的蔬果

苹果



富含维生素、矿物质、膳食纤维。

胡萝卜



富含独特的 β -胡萝卜素，营养价值很高。

油菜



富含钙质和维生素C，能够预防感冒和骨质疏松。

抗氧化的百搭蔬果

橙子



含有具抗氧化效果的维生素C和维生素E，微酸的口感令人开胃。

葡萄柚



除了淡淡的酸味，还有柔和的香气，能增加蔬果汁的水分和甜味。

柠檬



有较强烈的酸味和香味，并具有防止蔬果汁氧化的作用。

准备基本工具

榨汁机、水果刀和称量工具是制作果汁的必备工具，来认识一下吧！

榨汁机

并不是越贵的榨汁机榨出的蔬果汁越好。选择一款简单又实用性强的榨汁机即可。注意，为了充分吸收蔬果中的重要营养素——膳食纤维，最好不要使用带有过滤功能的榨汁机，以免使蔬果汁的功效大打折扣。最优质的蔬果汁是既含有蔬果的果肉，口感又顺滑的，因此在挑选榨汁机时，不妨多考虑一下机器的功率和刀片的打磨力。



想立即喝到冰凉的蔬果汁

将冰块放入榨汁机中与蔬果一起搅拌，1人份的蔬果汁大约加3块冰即可。注意，加入冰块后需要减少水的用量。当然，加入冰块后蔬果汁的甜度会降低，可以加入苹果、香蕉等甜味水果来调节。

瓜果刀

有些水果质地较软，比如草莓、香蕉等，使用越锋利的瓜果刀，对果肉的损伤越小。可以选择陶瓷刀，其不仅刀刃锋利，而且不会生锈，能避免蔬果沾上金属的异味。

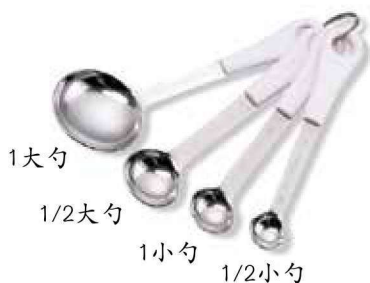


量杯

选择一个容量为200~300毫升的塑料或玻璃量杯，用来测量液体的体积。如果家里一时找不到量杯，可用一次性纸杯进行估量，一个普通大小的一次性纸杯的容量为200~250毫升。

量勺

量勺用来称量糖、盐、肉桂粉、胡椒粉、熟黄豆粉等粉末状调味料或少量的液体状食材。1小勺是5克，1大勺是15克。大部分量勺还有1/2大勺、1/2小勺等容量。“少许”的分量在1/6小勺以下。



开始制作蔬果汁

制作蔬果汁的方法很简单，记住3步，食材再多也不会手忙脚乱。

Step 1 清洗



连皮一起榨汁的苹果或葡萄一定要清洗干净，使用流水多冲洗几次。草莓要去蒂，果肉之间凹凸不平的地方可以用软刷刷洗干净。

Step 2 去皮、 切食物



香蕉、猕猴桃等食物要去皮，橙子皮等较厚的皮可以用刀削去或切去。由于是生食，为了避免农药残留，蔬菜外面的几片叶子最好剥去不要。

Step 3 搅拌、 倒出



先在榨汁机中放固体食材（蔬菜或水果），再加液体食材（水、豆浆、蜂蜜等），然后盖上盖子，按下开关键开始搅拌，一般需15~60秒，时间根据食材的质地决定。完成搅拌后倒出果汁即可。

材料选择方法

✓ 选择当季蔬菜或水果

当季的食物色泽鲜艳且多汁，口感很好，又富含维生素、矿物质等。更棒的是，相较于其他季节，可以用更便宜的价格买到更新鲜的食材。

✓ 选择熟透的水果

水果完全成熟时，酶的含量最多，香气和口感也最佳，尤其是菠萝、猕猴桃、芒果等香气浓郁的水果。买到未完全成熟的水果也没关系，可以先放一阵子，等成熟后再制成蔬果汁。

蔬果的组合方法

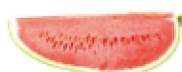
主要食材



胡萝卜



菠菜



西瓜



西红柿

+ 甜味食材



苹果



橙子



香蕉



蜂蜜

+ 水分



水



豆浆



牛奶



绿茶

+ 调节风味的食材



核桃仁



肉桂粉



生姜



黑胡椒

= 美味蔬果汁



让蔬果汁更美味的秘密

蔬菜水果的种类繁多，口感也各不相同，但只要掌握了一定的诀窍，马上就能知道哪些蔬果搭配更美味、更营养！

1

学会“补水”和“增甜”

对于含水度和甜度不够的食材，需要为它们选择合适的“搭档”，以增加成品的润滑度和甜度。

有些食材本身质地比较干燥，比如芹菜、香蕉、苹果、草莓等，选择这类食材制作蔬果汁时，要同时加入一些能够增加水分的食材，如橙子、葡萄，或者豆浆、酸奶等。有些食材甜味不够，如蔬菜，想要补充甜味，就需要加入香蕉、芒果等甜度较高的水果或蜂蜜。

2

同色系食材更搭配

将蔬菜与水果搭配时，如果你对口感没有十分的把握，那么选择同色系的食材，口感一定不会差。

根据蔬果的颜色，可以将各种蔬果大致分为绿色系、黄橙色系、红色系、白色系、紫黑色系五个种类。同色系的蔬菜与水果在口感上更加和谐，搭配在一起更能突出彼此的美味。比如，绿色系的芹菜搭配青苹果，味道比搭配红苹果好，更能突出二者的清香。黄色系的黄甜椒搭配橙子，味道比搭配草莓好，而红色系的番茄与草莓则很搭。

3

增加“香气”

如果选择的食材都没有什么“亮点”，但出于营养功效考虑不想换成别的食材，那么不妨为它们增加一些香味。

增加清香：使用柠檬或者青柠，可以带来温和的香气与清凉感，让蔬果汁口感更有层次。薄荷可以带来沁凉风味，适合与桃子、哈密瓜、柑橘类水果等搭配。

增加辛香：蔬果汁中不妨加入一些具有香辛味的调料，比如肉桂粉、黑胡椒粉等，更添风味。

增加醇香：对于味道寡淡的蔬菜，如胡萝卜，可以加入些坚果一起榨汁，以增加香气和咀嚼感。此外，还可以加一些香气浓郁的水果，如牛油果、香蕉。

开启蔬果汁健康生活的4大要点

一旦开始每天饮用蔬果汁，你慢慢就会发现身体发生着令人惊奇的改变。那么，下面这4点务必记牢哦！

1.早上是喝蔬果汁的最佳时间

蔬果汁有益健康，是因为其富含多种促进身体新陈代谢的酶以及有助于延缓衰老的抗氧化物质。每天早上起床后，先喝一杯温开水促进血液循环，接着喝一杯富含酶的新鲜蔬果汁，可以改善代谢功能，逐渐培养出自然变瘦的体质，而且不会遇到因为节食减肥而出现的便秘、皮肤粗糙、情绪焦虑等不适症状，让你一整天都充满活力。

2.选择当地、当季盛产的蔬果作为原料

刚开始饮用自制蔬果汁时，会很烦恼用什么样的食材最好。选择食材的总原则是新鲜，其次是挑选自己喜欢的食材。建议从最基本的柑橘类水果、香蕉、胡萝卜等食材入手，逐渐调配出适合自己的最优搭配。此外，建议选择当地、当季的盛产蔬果，这样能够保证新鲜，最有益于健康。



3.蔬果汁榨好后一定要马上饮用

鲜榨蔬果汁最讲究鲜度，因为此时蔬果中的营养素大部分已经溶出，它们会在数分钟内失去作用，尤其容易流失的是酶和维生素C。此外，久置的蔬果汁会出现分层现象，口感也大打折扣，因此榨好的蔬果汁一定要马上饮用。另外，如果一时喝不完，可以放入冰箱冷冻室急冻，制成果汁冰块或者沙冰。加入柠檬汁可在一定程度上延缓其氧化变色的过程。

4.保持轻松，才能持之以恒

当你决定每天坚持饮用蔬果汁时，千万不要有任何压力。偶尔晚起或者没时间弄，不要紧，第二天继续就可以了。一旦有压力，很可能因为一两次没有坚持就彻底放弃了这个计划，从而无法享受新鲜蔬果汁带来的健康体验。没时间制作蔬果汁的时候，直接食用新鲜的蔬果，也能起到类似的效果。



常见蔬果的营养功效

蔬果	主要营养功效	蔬果	主要营养功效
苹果	缓解便秘、腹泻	樱桃萝卜	促进肠胃蠕动，生津除燥
雪梨	清火，润肺化痰	豆芽	美容，排毒，消脂，通便
草莓	消除皮肤暗沉、斑点	丝瓜	消除皮肤皱纹，抗过敏
猕猴桃	促进消化，增强免疫力	冬瓜	消除水肿，清热，瘦身
橙子	生津止渴，清理肺中积热	苦瓜	消暑，消炎，解毒
葡萄柚	提神醒脑，排毒，消水肿	西葫芦	除烦止渴，消除水肿
柠檬	美白皮肤，排毒	圣女果	保护皮肤，延缓衰老
金橘	保护心血管，化痰，醒酒	大白菜	净化血液，养胃，除烦
青提子	降低胆固醇，滋补肝肾	芹菜	护肝，降血压，清热消肿
葡萄	促进血液循环，延缓衰老	油菜	降低胆固醇，增强免疫力
香蕉	改善抑郁，促进睡眠	菠菜	预防贫血，清洁皮肤
菠萝	促进消化，解暑，消炎	生菜	清热爽神，护肝，养胃
芒果	改善食欲，治疗晕车、呕吐	艾蒿	抗菌消炎，保护肝脏
木瓜	治疗胃痛、消化不良	卷心菜	保护胃黏膜，加速溃疡愈合
水蜜桃	美肤，清肺，清肠胃	秋葵	调理肠胃，增强体质
樱桃	预防贫血，美白祛斑	荷兰豆	增强免疫力，促进新陈代谢
石榴	促进消化，抗病毒，延缓衰老	甜椒	预防感冒，补充多种维生素
番石榴	美容养颜，治疗腹泻	莴笋	清胃热，排毒，通便
牛油果	降低胆固醇，美容，护眼	芦笋	抗癌，清热，保护血管
西瓜	清热解暑，降低血压	西兰花	清理血管，帮助肝脏解毒
甜瓜	清暑热，保护肝脏	土豆	养脾胃，改善消化不良
哈密瓜	除烦热，改善人体造血机能	莲藕	清热凉血，改善食欲不振
甘蔗	缓解咽喉肿痛，清肺热	洋葱	降低血脂，增强免疫力
百香果	舒缓精神压力，调理肠胃	南瓜	保护胃黏膜，降血糖
蓝莓	保护视力，延缓衰老	玉米	抗衰老，保护视力，美容
桑葚	滋补肝肾，乌发	红薯	抗癌，通便，抑制黑色素
梅子	生津止渴，促进消化	紫薯	促进消化，预防多种疾病
枇杷	润肺止咳，增强免疫力	山药	健脾益肾，增强免疫力
杨桃	护肤美容，消除内脏积热	马蹄	清热，解毒，消除食积
荔枝	强健体质，改善失眠	海带	防治动脉硬化，通便，降压
火龙果	保护胃黏膜，排毒，润肠	芦荟	杀菌消炎，解毒，控油健肤
椰子	调理脾胃，补虚，解暑	香菜	消除食积，治伤风感冒
西红柿	生津除烦，健胃，消炎	生姜	散寒，止呕，增进食欲