

新健康大系

营养与保健系列

DIY纯天然水果、蔬菜汁，一天一杯
喝得粉嫩肌肤、不发胖！

瘦身美肤蔬果汁

* 天然水果 * 蔬菜汁 * 冰沙 * 花草茶

66

道

SHOUSHEN MEIFU
SHUGUOZHI

出版菊文化编辑部 编著
Toku Chao 摄影



科学出版社
www.sciencep.com

北京市版权局版权登记号：01-2003-5512

内 容 简 介

本书介绍DIY纯天然水果、蔬菜汁、冰沙、花草茶66道，一天喝一杯，就可以粉嫩肌肤，不发胖；所需的营养及水份一杯，OK！消除肥胖，平坦小腹；水亮美白，促进新陈代谢，脂肪不囤积；乌亮强健秀发，淡化斑点，减压助安眠，增强免疫力，SARS走开；提振精神，效率100%！

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美肤蔬果汁：天然水果·蔬菜汁·冰沙·花草茶
66道/出版菊文化编辑部编著. —北京：科学出版社，2003.10
(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012164-3

I.瘦… II.出… III.①果汁饮料-制作 ②蔬菜-饮料-
制作 IV.TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第080352号

书名/作者 瘦身美肤蔬果汁 / 出版菊文化编辑部

本书中文繁体字版于2002年由“出版菊文化事业有限公司”www.ecook.com.tw出版

中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李夏 / 责任校对：陈丽珠

责任印制：刘士平 / 封面设计：东方上林

2003年10月第 一 版 开本：787×1092 1/20

2003年10月第一次印刷 印张：4

印数：1—6 000 字数：605 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

瘦身美肤蔬果汁

天然水果·蔬菜汁·冰沙·花草茶 66道

出版菊文化编辑部 编著
Toku Chao 摄影



科学出版社

北京

目录

喝的美容品，比专门保养品更天然有效！ 4

水果、蔬菜热量有多少？ 23

饮料保养品——晶莹剔透水果汁

01 酪梨布丁汁——天然维生素E光滑肌肤/8

02 独特水果茶

——喝进综合维生素·美丽动人/9

03 橙子金橘汁——美白去斑好气色/10

04 窈窕菠萝西瓜汁

——代谢脂肪·纤体塑身/11

05 粉红莓桑汁——平坦小腹·清肠美肤/12

06 热情百香果汁——维生素A、B·去油解腻/13

——平安美梨汁——缓解紧张压力·帮助睡眠/14

08 菠萝番茄汁——滋润肌肤·平坦小腹/15

09 猕猴桃汁——消除疲劳·清肠美肤/16

10 蜜瓜芒果酸奶——给肌肤饱满的水分/17

11 香蕉果醋胚芽汁

——富含维生素B₆强健秀发/18

12 小蓝莓乳果汁——闪亮双眸·提振精神/19

13 润肤混合果汁——红润肤色·给你苹果脸/20

14 美颜混合果汁

——丰富的维生素C·晶莹剔透你的脸/21

15 纤体西瓜奶昔——消水肿·窈窕手足/22



享受一杯透心凉

——100%纯天然冰沙

16 紫桑椹冰沙——红肤·平坦小腹/26

17 拿铁咖啡冰沙——补充体力·提振精神/27

18 冻柠茶冰沙——清爽地补充维生素C/28

19 芒果雪酪——消暑解渴/29

20 酸奶猕猴桃冰沙——润泽肌肤·补充维生素C/30

21 相思红豆冰沙——去水肿·润泽肤色/31

22 情人果冰沙——消暑解渴/32

23 苹果汁冰沙——清肠·瘦小腹/33

24 冰淇淋咖啡冰沙——补充体力·提振精神/34

25 巧酥冰沙——补充体力·提振精神再出发/35

26 混合豆仁冰沙——清热去暑·不长痘痘/35

27 玫瑰香——红嫩肤色/36

28 西瓜香蕉冻——消暑美肤/37

29 南风吹拂——消水肿·纤细手足/38

30 蜜桃冻——光滑肌肤/39

31 蜜瓜柠檬冰沙——去水肿·去暑解热/40

32 绿茶蜜豆星冰乐——补充维生素C·提振精神/40

33 酸酪奶冰沙——清肠·补充钙质/41

34 清爽夕阳红——维生素C让肤质晶莹剔透/42

35 葡萄酸奶冰沙——红润肤色/43

富含营养纤维素

——香甜美味蔬果汁

36 四蔬减压汁——改善头痛·润肠健胃/46

37 健发蔬果汁——润泽柔亮秀发/47

38 清肠润躁汁——窈窕曲线/48

39 甘苦果菜汁——美白去痘·清热解暑/49

40 桑椹多芹汁——红润肤色·补充水分/50

41 美白黄瓜汁——美白肌肤·解暑退热/51

42 白菜瓜果汁——去除水肿·紧实曲线/52

43 润肤芦荟汁——光亮肌肤·白里透红好气色/53

44 薏仁丝瓜汁——美白去斑·滋润肌肤/54

45 西芹苹果汁——水亮肌肤·红润肤色/54

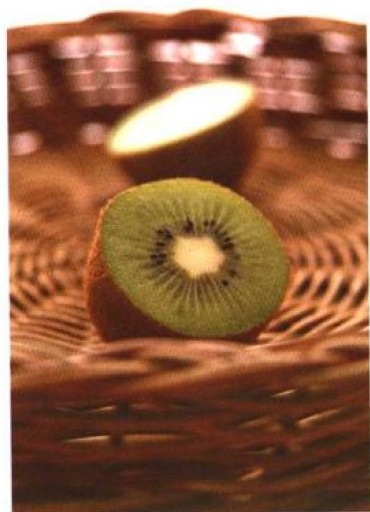
46 双瓜美肤汁——解毒·防止青春痘/55

47 光采亮肤汁——滋润肌肤·清热解暑/56





- 48 山药芒果酸奶——润肤健胃·增强免疫力/57
- 49 润肤混合果汁——红润肤色·给你苹果脸/58
- 50 平坦小腹果菜汁——清肠解毒·瘦小腹/59
- 51 绿色健康饮——增强免疫力及抵抗力/60
- 52 魅眼南瓜汁——消除眼睛疲劳·顺畅呼吸/61



身体享受花草的光合作用 ——复方美肤花草茶

- 53 醒神花香茶——摆脱昏沉沉·思考更敏捷/64
- 54 香菊桂花冰茶——闪亮双眼·好精神/65
- 55 粉红玫瑰茶——粉嫩肌肤·纾缓压力/66
- 56 檀香洛神花茶——消水肿·美丽双足/67
- 57 粉红紫罗兰——瘦小腹/68
- 58 薄雾森林——安神·放松/69
- 59 轻盈俏佳人——纤体瘦身/70
- 60 银耳燕窝——天然胶原蛋白·紧致肌肤/70
- 61 香蜂青柠茶——丰富维生素C·白皙亮丽/71
- 62 茉莉橙蜜茶——安抚焦躁·好心情/72
- 63 金银花蜜茶——增强免疫力·SARS、感冒不靠近/73
- 64 窈窕玫瑰枣茶——清肠·瘦身/74
- 65 薰衣草珍珠奶茶——消紧张·舒缓头痛/75
- 66 甜枣茶——增强免疫力·SARS、感冒不靠近/76



家庭制作蔬果汁的基本配备



喝的美容品，比专门保养品更天然有效！

炙热的太阳、流出的汗水、办公室开一整天的冷气空调、街上蒸发出的脏空气……忽冷忽热的气温，让毛孔忽大忽小，油脂、脏东西更容易堆积，水分的补充赶不上流失的速度。夏天，无疑是最难保养的季节，更是晶莹剔透肌肤的头号天敌。想要对抗恼人的闷热酷暑，乳液、隔离霜会让脸泛油光，防晒油系数50几够不够？抗紫外线阳伞不离手……

其实喝的美容品，要比涂涂抹抹专门保养品更天然有效，价格更便宜，而且不必2小时补充一次，方便实惠多了！

从内到外，散发美丽窈窕与水嫩光采！

“瘦身美肤蔬果汁”中的所有配方，不单可以快速地供给肌肤最需要的水分，还能补充现代人饮食不均衡所缺少的维生素及纤维质，一天一杯，用喝的就OK！最吸引人的是，完全不添加任何多余的糖分，自然不会有令人担心的高热量。



书中更介绍许多姐妹们最关心的瘦身内容，列出可以帮助脂肪代谢、瘦小腹、消水肿……等瘦身茶配方。收录了可以增强免疫力的高质量饮品，不仅可怕的SARS不近身，连感冒咳嗽都别上门，让你从内到外地散发美丽窈窕与水嫩光采。

全书分4个单元，共66个专题，

分为：饮料保养品——晶莹剔透水果汁

享受一杯透心凉——100%纯天然冰沙

富含营养纤维素——香甜美味蔬果汁

身体享受花草的光合作用——复方美肤花草茶

每一个专题都有详细的材料、做法、完整的内容文字，让你看了就会，轻松制作。准备好了吗？今年夏天，就用自己动手制作的纯天然水果、蔬菜汁，对抗高温，喝出粉嫩的肌肤、不发胖的窈窕身材！



图片中美丽的玻璃杯，让饮品看来更晶莹可口。

饮料保养品——晶莹剔透水果汁

酷暑烈日当头，肌肤除要对抗紫外线、汗水、脏空气……之外，

还得克服整天不停机的办公室空调……

你的细嫩肌肤，除需要各种品牌化妆品涂涂抹抹以外，

需要更多的滋润与养分。

这个单元中介绍让肤质自然而然健康、有光泽，

甚至比专门保养品还更有效的蔬果汁15道，

让你晶莹剔透、拥有由内散发美丽与光采的自信肤质。



容易的制作

水果汁的制作非常简单，首先，将使用的各种水果仔细地清洗干净，再依种类制成美味爽口的水果汁。

柑橘类

葡萄柚、橙子、柠檬……等柑橘类的水果可用电动榨汁机方便地得到果汁，用手挤也是好方法，还可以锻炼臂力。

果汁机

这个单元中都是使用果汁机来制作，清洗过的水果依配方中的分量准备好，切成小块方便果汁机搅打，如果配方中有液体的部分，像牛奶、橙汁或冷开水等，可先倒入果汁机的容器中再放水果丁，不但可以增加果汁机的效率，也不容易伤害刀片。建议你尽量不要过滤直接饮用，才能吸收足够的纤维质，有利于收腹！



01

酪梨布丁汁

——天然维生素E光滑肌肤

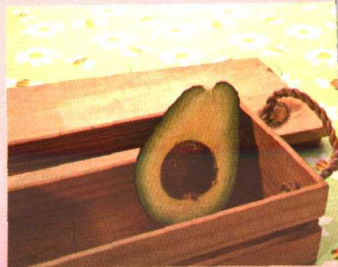


●材料

酪梨……………1/2个150克
焦糖布丁……………1个
鲜奶……………100毫升

●做法

1. 酪梨去皮去核切成小块
2. 布丁取出切块
3. 所有材料放入果汁机中打匀，即可倒入杯中
4. 可加入一些酪梨丁装饰，增添口感



02 独特水果茶

——喝进综合维生素·美丽动人



● 材料

| | |
|------|----------|
| 苹果 | 1/2个100克 |
| 百香果* | 1个 |
| 猕猴桃 | 1/2个 |
| 金橘 | 4个 |
| 菠萝 | 2片80克 |
| 橙子 | 3个 |
| 蜂蜜 | 适量 |
| 冰块 | 适量 |

● 做法

1. 苹果去皮、去籽切成小块
2. 百香果剖开挖出果肉
3. 猕猴桃、菠萝去皮切成小块
4. 金橘去蒂后对切，橙子挤汁约300毫升
5. 将橙汁与所有准备好步骤1~3的水果放入小锅中煮
6. 煮开后转小火续煮5分钟，煮到水果的味道释出就可关火
7. 以冰块加水于锅外冰镇放凉，挤入金橘汁并以蜂蜜调味
8. 倒入杯中放入适量冰块就可以享用了

* 百香果：英文名称为Passion fruit，又叫西番果、西番莲。



03

橙子金橘汁

——美白去斑好气色

● 材料

- 橙子…………… 3颗
- 金橘…………… 6颗
- 柠檬汁…………… 2大匙
- 爱玉*…………… 适量
- 蜂蜜…………… 适量

● 做法

1. 橙子与金橘以榨汁器榨出汁
2. 混合入柠檬汁，再依个人喜好加入适量的爱玉丁及蜂蜜调味
3. 放入薄荷叶装饰

* 爱玉：是植物种子，经搓揉后会产生胶质凝结成果冻状。若不好买，可替换成口味清爽的果冻。



窈窕菠萝西瓜汁

代谢脂肪·纤体塑身

● 材料

菠萝……………1片约120克
黄西瓜……………1片约350克
苹果……………1个约200克
开水……………50毫升

● 做法

1. 菠萝及西瓜去皮切小块
2. 苹果去皮、去籽切小块
3. 所有材料放入果汁机打匀即可

许多上班族美人们久坐办公室缺少下半身的运动，加上外食口味重，水分不容易代谢出来，水肿型肥胖就产生啦！西瓜含有“**S** 氨基酸柠檬黄素”可以使身体里的盐分排出，适度的享用，对四肢的纤细很有益！



05

粉红莓桑汁

—— 平坦小腹 · 清肠美肤

● 材料

草莓·····100克
桑椹·····100克
(或桑椹果酱·····2大匙)
原味酸奶·····50毫升
开水·····50毫升

● 做法

1. 草莓、桑椹去蒂洗净，放入果汁机
2. 倒入原味酸奶、开水搅拌均匀
3. 倒入杯中，装饰新鲜草莓就OK



桑椹不只是颜色好看，它富含的维生素、苹果酸、葡萄糖等，更可以帮助

S

瘦身
美人必读

肠蠕动，因为紧张、压力、作息不正常而产生的宿便，是小肚子微凸的原因之一。快喝杯粉红莓桑汁，平坦小腹与美丽肤质吧！

06

热情 百香果汁

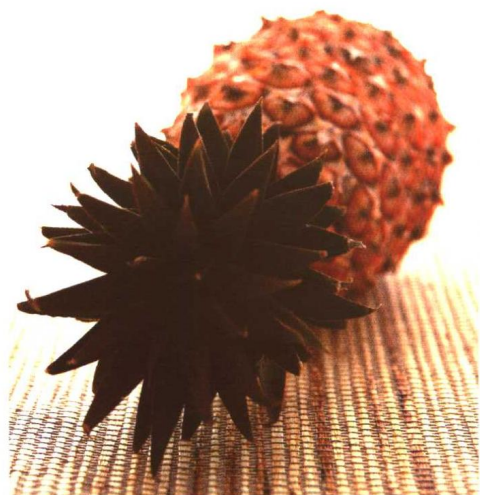
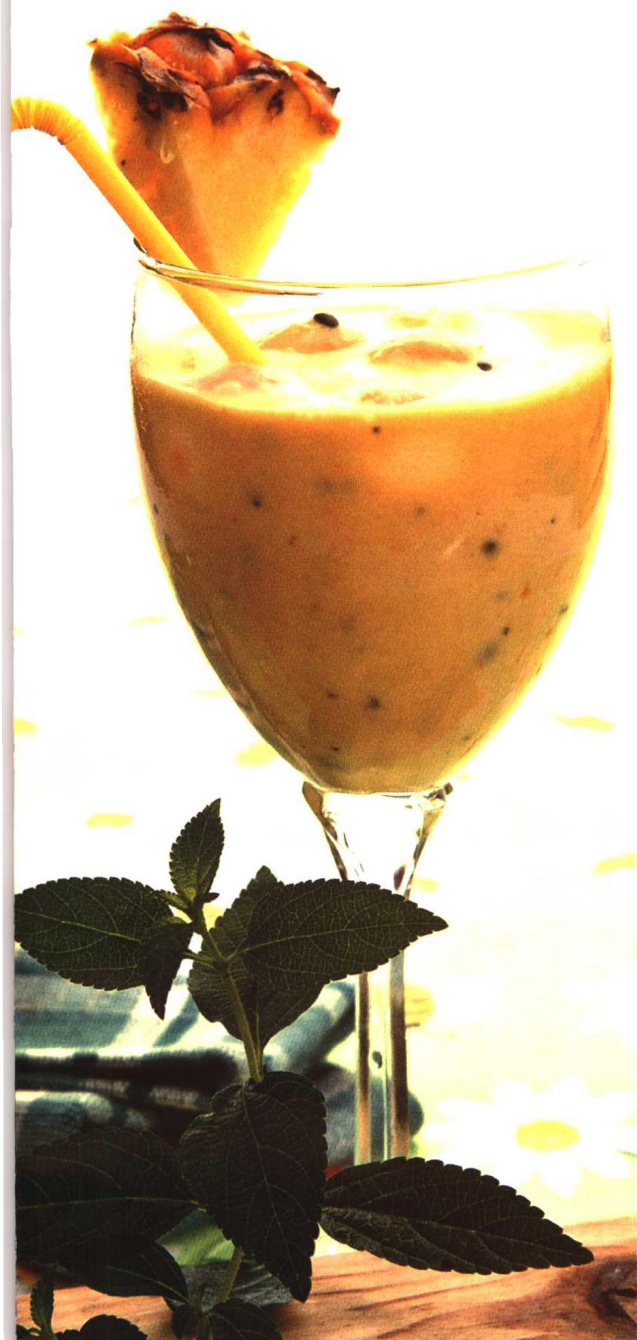
——维生素A、B·去油解腻

●材料

百香果…………… 4个
椰浆……………100毫升
蜂蜜……………少许
冰块……………适量

●做法

1. 百香果剖开挖出果肉
2. 将百香果肉、椰浆、蜂蜜放入果汁机打匀
3. 倒入杯中放适量冰块保持冰凉的口感，可用菠萝块装饰一下



07

苹安美梨汁

——缓解紧张压力·帮助睡眠

●材料

水梨……………350克
苹果……………150克
柠檬汁……………3大匙
开水……………50毫升

●做法

1. 水梨与苹果去皮、去核切成小块
2. 水果块放入果汁机中，并加入柠檬汁及开水
3. 搅打均匀即可享用
4. 可以装饰上薄荷叶，看起来更清凉



水梨具有含量丰富的钾、铁质及糖类，可以红润肤色，让你拥有白里透红的苹果脸，还可以减轻压力、稳定情绪，睡眠品质不良的朋友不妨试试。梨与苹果充足的纤维，更可以让您顺畅入酣，消除小腹。

S 瘦身
美人必读

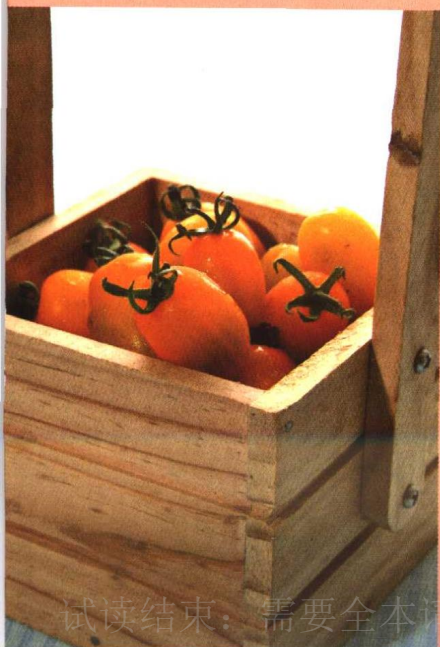
08

菠萝番茄汁

——
滋润肌肤·平坦小腹

这两年番茄是横跨蔬菜、水果界最闪耀的超级明星!丰富的茄红素与低热量,让所有姐妹们趋之若鹜,黄番茄的身价更飙涨到令人买不下手的情况,现在价格已经平民化,与相对对减肥引起话题的菠萝组合,既营养又有足够的纤维质!

S 瘦身
美人必读



● 材料

菠萝……………150克
黄番茄……………200克
开水……………50毫升
蜂蜜…1大匙 (可省略)

● 做法

1. 菠萝去皮去芯切成小块
2. 黄番茄去蒂洗净
3. 将所有材料放入果汁机内搅匀成汁即可饮用
4. 可将菠萝片插上菠萝叶作装饰