

美颜饮品

《新鲜美美厨》编委会 编

每天一杯果汁，
让你永葆新鲜



内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 14

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行
呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨

美颜饮品

婀娜多姿瘦身饮

ELANGDUS ZI RYOU SHEN YIN

- | | |
|----------|----|
| 苦瓜橙子瘦身汁 | 31 |
| 梨香活氧水 | 33 |
| 菠萝芒果消脂水 | 35 |
| 橙子西红柿纤体汁 | 37 |
| 西瓜瘦身汁 | 39 |
| 西红柿柠檬消脂蜜 | 39 |
| 香瓜蜜桃瘦身汁 | 41 |
| 燃烧脂肪活C果汁 | 43 |
| 阳光活力乳 | 45 |
| 香苹活力瘦身汁 | 47 |
| 菠萝西芹清脂水 | 47 |
| 密芹纤体活力汁 | 49 |

水果美容减肥偏方 50



白白嫩嫩美颜汁

- | | |
|---------|----|
| 草莓多C奶昔 | 5 |
| 草莓嫩肤奶昔 | 7 |
| 香桔青春汁 | 9 |
| 青春多E奶 | 11 |
| 猕猴桃美肤果汁 | 12 |
| 红粉活氧汁 | 13 |
| 香蕉芒果舒活汁 | 15 |
| 猕猴桃牛奶汁 | 17 |
| 草莓活颜纤果汁 | 19 |
| 菠萝橙子美白汁 | 21 |
| 葡萄牛奶美白露 | 23 |
| 芦笋苹果美颜汁 | 25 |
| 去痘草莓香瓜汁 | 27 |

水果中的营养素 28

充沛阳光活力汁

CONTENTS

活力多氧果蔬汁 53

西红柿阳光鲜活汁 53

苹果柠檬活氧汁 55

芒果猕猴桃排毒露 55

芦荟抗压汁 57

健康果汁 Q & A 58



青春永驻美人汁

橙子葡萄青春汁 61

樱桃阳光活氧水 63

木瓜酸奶魔力汁 85

香蕉葡萄活力汁 65

青春芒果牛奶露 67

美容水果排行榜 68

调制健康蔬果汁的5大守则 71



C O N T E N T S

白白嫩嫩美颜汁

之 草莓多C奶昔



草莓· 多C奶昔

材 料

哈密瓜 1/3 个、
草莓 8 颗、
牛奶 250 毫升

做 法

- 1 草莓去蒂后，洗净备用。
- 2 哈密瓜洗净，去籽后，将果肉挖进果汁机内，再加入草莓、牛奶，一起搅打均匀，即可倒进杯中饮用。

TIPS

◆ 除了哈密瓜、草莓的双C组合，不妨在这道果汁中加上一块豆腐，让它所蕴含的独特美白尖兵——鞣酸，跟铁质、维生素C一起发酵，更能达到粉嫩净透肤质的效果哦！

美颜·饮品

白白嫩嫩美颜汁

之 草莓嫩肤奶昔



草莓嫩肤奶昔

材 料

草莓 5 颗、
木瓜 1/4 个、
牛奶 250 毫升

做 法

1. 草莓去蒂，洗净备用。
2. 木瓜洗净，去籽，将果肉挖进果汁机内，再加入草莓和牛奶，一起搅打均匀，盛入杯中，即成。

TIPS

◆ 草莓的维生素C含量，是水果中的佼佼者，每天补充5~6颗，就能完全满足身体所需，轻松赶走黑色素，美白润肤，活化体内胶原蛋白，促使肌肤再生。

美 颜 饮 品

白白嫩嫩美颜汁



香桔青春汁





香桔· 青春汁

材 料

香蕉1根、
金桔6~8个、
圆白菜1大片、
黑芝麻2大匙

做 法

1. 香蕉剥皮，金桔榨汁备用，圆白菜充分清洗后备用。
2. 将圆白菜剥成小片放进果汁机中，香蕉也略微切成几小段放入。
3. 再加入金桔汁、黑芝麻及300毫升冷开水，充分打匀，即可。

TIPS

◆ 这杯果汁中具有最多钙的金桔，对于滋养水嫩肌肤效果极佳。建议你保留部分金桔皮，营养更齐全。

美 颜 饮 品

白白嫩嫩美颜汁



青春多E奶



青春 多E奶

材 料

水蜜桃 1 个、
菠萝 1/4 个、
核桃 适量、
牛奶 200 毫升

做 法

1. 水蜜桃去皮去核，切块备用。
2. 菠萝削皮切块，洗净，备用。
3. 将水蜜桃与菠萝放进果汁机中，再加入核桃，然后倒入牛奶及 150 毫升的冷开水，充分打匀，即可。

TIPS

◆ 水蜜桃含有的丰富纤维质，再加上核桃含有的蛋白质、维生素 B₁、E 与钙，能帮助细胞活化、促进体内新陈代谢，对于活化血液、增加肌肤光泽都具有魔法般的效果。

美 颜 饮 品

白白嫩嫩美颜汁

之猕猴桃美肤果汁

红粉活氧汁



猕猴桃 美肤果汁

材 料

猕猴桃 1 个、梨 1 个、
无糖气泡饮料
或苏打水 250 毫升

做 法

1. 猕猴桃削皮洗净，切块备用。
2. 梨削皮后用盐水洗净，去核切块备用。
3. 将猕猴桃与梨放入果汁机，加入苏打水，一起搅打均匀，即可。

红粉 活氧汁

材 料

西瓜 1 片（约 300 克）、
小西红柿 10 个（或大西红柿 1 个）、
柠檬 1/4 个、冷开水 250 毫升

做 法

1. 柠檬洗净，用榨汁机榨出纯汁。
2. 西红柿去蒂后，洗净切成小块。西瓜取果肉，切块备用。
3. 将西红柿、西瓜和冷开水，一起在果汁机内充分打匀，最后加入柠檬汁搅拌均匀，即可。

TIPS

◆ 西红柿里的茄红素，能牢牢锁住肌肤底层的胶原、水分；再加上维生素C、叶酸，能催化美白因子、促进血液循环，喝上一杯，气色自然粉红透亮！



白白嫩嫩美颜汁

之 香蕉芒果舒活汁



香蕉芒果 舒活汁

材 料

香蕉 1 根、
芒果 1 个、
豆浆 350 毫升

做 法

- 1 芒果去皮后，取果肉，切块放入果汁机中。
- 2 香蕉剥皮切成小段也放入果汁机中，最后将豆浆倒入，一起搅打均匀，即可。

TIPS

◆ 多种矿物质与维生素能增强肝脏与肾脏功能，消除疲劳，让你拥有好精神及好体力，保持整天的容光焕发及神清气爽。

美 颜 饮 品