

果蔬汁养生新主张系列丛书

□主编/李红梅

汤汁简佳

喝出你的魔鬼身材

血型果蔬汁美容瘦身
秘笈

美容、美发、美甲、美甲
瘦身、瘦脸、瘦腰

想美哪就美哪
想瘦哪就瘦哪



中国时代经济出版社



喝出你的 魔鬼身材

血型果蔬汁美容瘦身秘笈

□主编/李红梅

编著

李红梅 刘京春 史明 白俊 李荣 程理
张文华 李春红 贺然 杨肖斌 李亚君 杨帆



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝出你的魔鬼身材——血型果蔬汁美容瘦身秘笈/李红梅主编.——北京:中国时代经济出版社, 2005.5

ISBN 7-80169-738-3

I.喝... II.李... 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(2005)第 032840 号

免责声明

医学发展日新月异,虽然本书作者和出版社在此书出版前对书中所载内容的科学性、准确性竭尽全力,但读者绝不能将书中的内容作为专业医疗的替代,作者和出版社也不对书中出现的疏漏以及读者错误应用书中的建议而产生的错误负责或承担相应的责任。

喝出你的魔鬼身材——血型果蔬汁美容瘦身秘笈

李红梅 主编

《果蔬汁养生新主张》系列丛书

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电话	(010)68320498(编辑部) (010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购) (010)68320634(传真)
发行	各地新华书店
印刷	北京鑫海达印刷厂
开本	880 × 1230 1/32
版次	2005 年 5 月第 1 版
印次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印张	3
字数	100 千字
页数	1~8000 册
定价	20.00 元
书号	ISBN 7-80169-738-3/C · 097

版权所有 侵权必究

汤汁俏佳人（代前言）

爱美之心人皆有之！谁不想拥有梦寐以求的魔鬼身材？谁不想拥有美仑美奂的情影？谁不想时刻成为路人回头率高的焦点？……

21世纪现代美女的标准已非“环肥”、“燕瘦”，而是具有完美无瑕的肌肤，高雅亮丽的气质，高耸的胸、纤细的腰与丰满的臀。做女人真好！柔和而丰满的线条、结实挺秀而有弹性的轮廓，给人以无限的视觉之美……谁能拒绝美丽？这里我们以图文并茂的形式向爱美的人们推介了83种美容瘦身果蔬汁的调制技巧、原料配方、食用方法、作品功效，并根据不同血型人的生理特点，在追求回归自然、讲究营养均衡、探讨科学饮食的同时，教会您美容、美发、美乳、美甲——想美哪就美哪！瘦身、瘦腿、瘦脸、瘦腰——想瘦哪就瘦哪的秘诀。

追求健康窈窕、年轻美丽的人们，赶快探讨一下自己的血型秘密吧！要想让自己瘦下去，并且不会再反弹，要想让自己美白靓丽，果蔬汁美容瘦身会让您好梦成真！

该书文字通俗易懂，方法简便易学，选料经济实惠，热爱生活的人们可以在轻松惬意的生活氛围中感受100%绿色果蔬汁时尚、实惠、实用的特殊魅力，在您体味情调、浪漫、现代、靓丽的生活质量的同时，尽情享受健康多彩的梦幻人生。

在这里我们请您搭上我们为您特制的魔力健康快车，在唯美的旅程中体味生活、享受生活、品味生活，



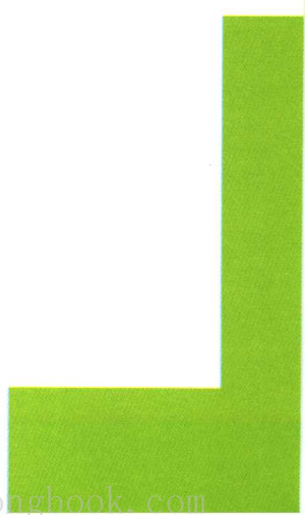


重塑美丽和窈窕, 相信我们吧! 这里会成为您“修身”
养性的归宿的!

动动手! 轻松学做美容瘦身果蔬汁, 并尽情地品
尝吧, 魔力就在您身边!

作者

2005年5月

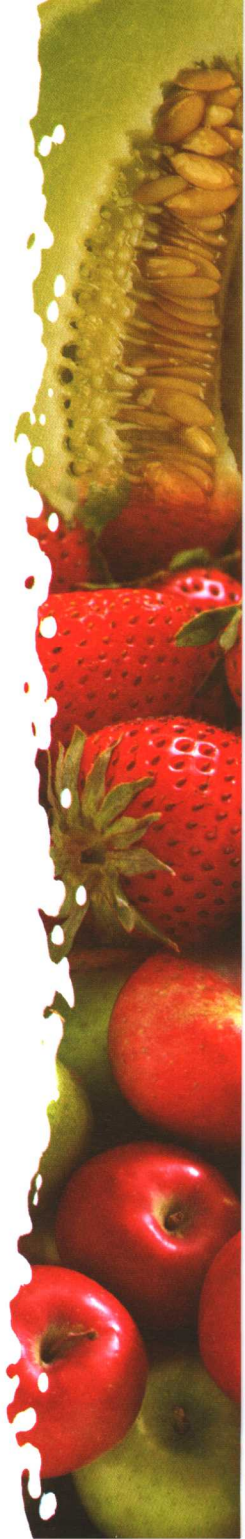


血型与美容瘦身果蔬汁

(文前文)

现代美女的标准已非古代的“环肥”、“燕瘦”，而是具有完美无瑕的肌肤，高雅亮丽的气质，高耸的胸、纤细的腰与丰满的臀的魔鬼身材。爱美的天性使每个人都想成为美人，并急于找到自己美容瘦身的奥秘，但奇怪的是有的人老吃肉却不胖，而有的人喝凉水反而发胖；有的人不吃主食和肉类食物，光吃蔬菜水果但照样发福，而且气色不好，究竟是什么原因使每个人虽用同一种方法美容瘦身但结果却截然不同呢？美国著名的“自然疗法”专家彼德·达达姆医生在他出版的《吃适合你血型的食物》一书中发表了自己的新见解，即“人的血型决定他们身体所需要的食物类型”，揭开了血型美容瘦身的奥秘，也就是说不同的血型可以采用不同的饮食方法来达到减肥和美容的效果。我们编写此书的目的便是希望启发和引导读者，有的放矢，根据自己的血型特点，制订自己的美容瘦身计划，注意自己饮食的科学搭配，可根据书中提供的83种果蔬汁的调制方法，选择其中适合自己血型条件的果蔬汁。只要您能坚持不懈，不仅能圆您一个美容瘦身的梦想，还能帮您均衡营养，喝出一个健康的身体。下面我们一起揭开A型、B型、O型、AB型四种血型的饮食秘密：

A型血的人祖先是农耕民族，因此他们适合以碳水化合物为主的食物，蔬菜、豆腐和黄豆蛋白质对他们非常合适。但A型血的人不能为了减肥而不吃主





食，这样虽然体重会暂时减轻，但体内的脂肪量并没有改变，体重很易反弹。A型人新陈代谢好，碳水化合物很容易被吸收，因此常有饥饿感，如果按顿吃饭，再大量摄入蔬菜、水果，既可饱足感，又可以达到营养的均衡搭配，还可减少患癌症和心血管病的几率，并达到美容减肥的目的。A型血的人可瘦身的食品有：橄榄油、大豆、绿叶蔬菜和菠萝。增加体重的食物有：肉类、奶制品、菜豆与小麦等。

B型血的人的祖先是游牧民族，所以B型血型的人对肉类、奶类产品和蔬菜都很适应，但是对鸡肉、玉米、西红柿以及大部分的坚果等食物是不适合的。可瘦身的食品有：绿叶蔬菜、肉类、鸡蛋、奶酪、酸奶。可增肥的食品有：土豆、荞麦、玉米、扁豆、花生、芝麻、小麦、面包、饼干等，上述食物常吃，可使B型血人的代谢功能降低，易于脂肪积存。

O型血的人的祖先是狩猎民族，消化器官能力强，不容易控制自己的饭量，所以一不留神就会吃过量，造成脂肪存积，所以吃饭一要注意食物的营养均衡搭配，二要注意吃饭要细嚼慢咽，他们的食谱中最不能缺乏的是动物性蛋白质，如肉类与鱼类等，他们对蔬菜的消化能力也很强。牛肉、羊肉、新鲜奶酪、豆腐、洋葱、萝卜、红薯、苹果、柚子、葡萄、梨、西瓜、水蜜桃、鳕鱼、鲱鱼和青花鱼等含脂肪较多的鱼类都是O型血的人的首选。可瘦身的食品有：海生贝壳动物、瘦肉、动物肝脏、海鲜和绿叶蔬菜等。

AB型血型的人拥有部分A血型和B血型的特征，一般体力比较差，容易疲劳，所以，在日常生活中要注意食物的营养均衡搭配，要重质不重量。AB血型

的人既需要肉类蛋白质,也需要植物蛋白质,但是AB血型的人的消化系统很敏感,所以每次宜少吃蛋白质食物,但是可以多餐。可瘦身的食品有:鱼、豆腐、绿叶蔬菜和奶类制品。

书中涉及的果蔬种类比较多,各种果蔬搭配调制的果蔬汁富含多种营养素、人体所需的维生素和微量元素,是改善体质,祛病防病、表本兼治的天然美容化妆品,坚持饮用具有非常好的美容瘦身效果。红色果蔬,如西红柿、红萝卜、西瓜等富含多种维生素、糖类及微量元素,多入心经,给人以醒目、兴奋和增加食欲的感觉,长期食用具有光洁皮肤、增强表皮细胞再生、防止皮肤衰老等功效;白色果蔬,如藕、竹笋、椰子、银耳等多入肺经,给人以洁净、清爽的感觉,长期食用具有益气补中,增白皮肤的功效;绿色果蔬,如奇异果、菠菜、丝瓜、竹笋、柿子椒、青豆等多入肾经,给人以精神、鲜活、自然的感觉,长期食用具有消炎抗菌、增进食欲、白嫩皮肤的功效;黄色果蔬,如菠萝、香蕉、黄豆、花生、核桃、桃、姜等多入脾经,长期食用具有益气健脾、健脑益智、强化心血管、延缓皮肤衰老的功效;黑色食品,如黑芝麻、海带、黑木耳等多入肾经,长期食用具有补肾乌发、降血脂、白嫩肌肤、延缓衰老的功效。胡萝卜、包心菜、等富含维生素E,具有抗神经细胞老化、破坏自由基化学活性、调节内分泌的功效,坚持食用皮肤滋润、白嫩。奶、蛋类含有维生素A,可防治皮肤干燥等。蘑菇、木耳、花粉中含有核酸,长期食用可减少面部的皱纹。

让我们根据自己的血型特点,选择适合自己生理条件的果蔬汁,效果不同凡响。





果蔬汁制作技巧和饮用须知

为了调制出的果蔬汁更具营养价值，朋友们应注意以下几点：

1. 原料一定要选择成熟、新鲜、品质优良的水果蔬菜，如果经济条件允许，最好买有机果蔬，但果蔬不宜存放时间太久，否则，维生素的含量逐日减少，甚至会完全破坏。

2. 仔细挑选水果、蔬菜，去掉腐烂和不新鲜的部分，以确保调制的果蔬汁品质纯正，无异味。

3. 家中有臭氧消毒机的朋友可将果蔬洗净，用消毒机消毒10分钟，以去除果蔬里的残留农药，消毒过的果蔬可带皮榨汁。

4. 果蔬汁为防止氧化，最好随制随饮，如存放冰箱也不易时间太长。

品尝果蔬汁时应注意以下几点：

1. 饭前半小时或饭后两个小时是饮用果蔬汁的最好时间。因为果蔬汁含有多多种有机酸、芳香物质和酶类，可刺激食欲，有助于消化，可作为早餐前的开胃食品。

2. 果蔬汁不要一饮而尽，而要细斟慢品，这样更易于各种营养成分的吸收，还易于美容瘦身。

3. 喝新鲜果蔬汁最好不要加糖。如果打出来的果蔬汁不可口，可以加些“原贞糖”，这样能减少热能量，

易于达到减肥效果，若果蔬汁口味太浓，可以加矿泉水稀释。

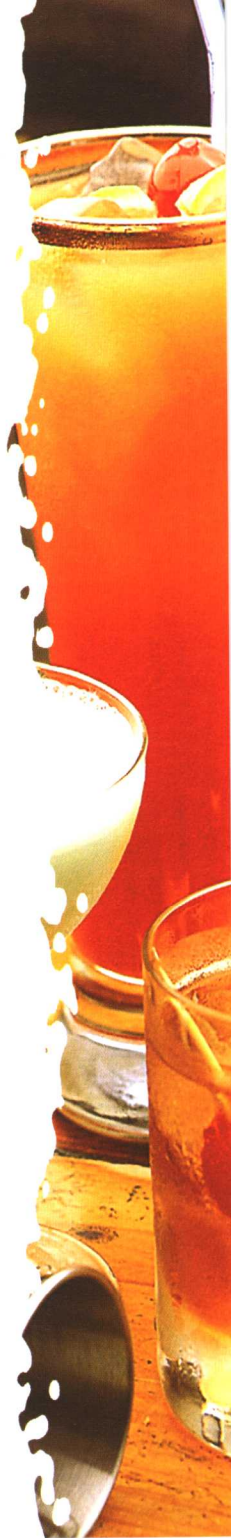
4. 新鲜果蔬汁不要加热，因为加热会使果蔬的香气跑掉，还会丧失营养成分，尤其是维生素C会遭受破坏，也不利于美容瘦身。

5. 果蔬汁是老少皆宜的饮品，但患溃疡病、急慢性胃肠炎的人不适合饮用。健康人中也会有人在喝果汁后出现腹胀和腹泻的现象，这是由于果蔬汁中含有不能被消化的碳水化合物引起的，少喝点或稍加温，其症状会消失。肾功能欠佳的人，要避免在晚上饮用，否则早晨醒来很有可能会出现手脚浮肿的状况。

三餐如何合理饮用果蔬汁

一日之计在于晨，人一方面经过一夜的休息，身体各个器官都准备开始工作；另一方面，人投入上午繁重的工作，必需补给充足的养分，故而营养的早餐非常重要。而100%纯果蔬汁是含有丰富的维生素和纤维素、微量元素的原汁原味、口感极佳的早餐饮品。一杯100%鲜果原汁，如苹果汁、胡萝卜汁、番茄汁等，再加一份营养麦片或一杯芝麻、花生、核桃奶昔，这样的早餐有助于美容瘦身，还补足了人体所需的养分。

中午人们经过一个上午的工作，体内的水分、无机盐等往往会大量流失。午餐应以清淡为主，有100%鲜果蔬汁作为午间餐前餐后套餐，可以补充人体消耗的精力和能量，并为下午的工作做好充足的“储备”，如葡萄汁、白菜汁、香蕉汁、木瓜汁等。





晚饭后是一天中最放松和休闲的时间，也是为有一个高质量的睡眠做好准备工作的一個关键时刻，100%鲜果蔬汁仍然是你最佳的选择，它富含构成人体组织重要材料的矿物质，特别是钾、钠、镁，可以帮助人体达到酸碱平衡。品尝一杯品质纯正的果蔬汁，如芹菜汁、红枣汁、龙眼汁等，它还能让您身体平静、清除血液的有害物质，达到防病治病和美容瘦身的效果。

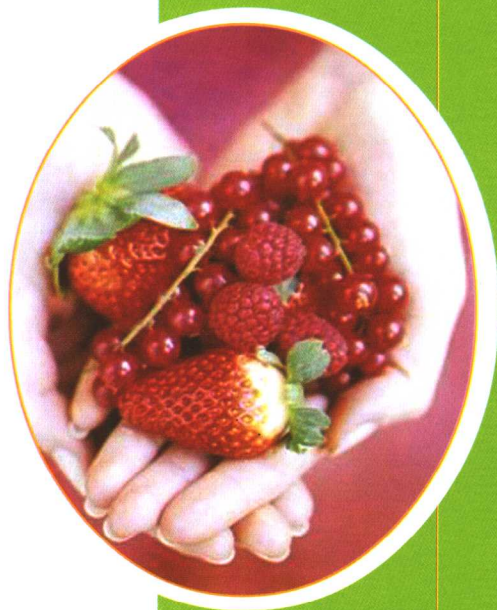
目录

CONTENTS

1

养颜排毒果蔬汁

- 冰葡萄汁 /1
- 美颜藕汁 /2
- 草莓汁 /3
- 橘子木瓜汁 /4
- 美容西瓜蜜 /5
- 番茄柠檬汁 /6
- 薏米荔枝饮 /7
- 桃子汁 /8
- 李子汁 /9
- 树莓汁 /10
- 菠萝汁 /11
- 黑莓西瓜汁 /12
- 柠檬橙果汁 /13
- 胡萝卜菠菜汁 /14
- 桔子卷心菜汁 /15
- 芹菜果冰 /16
- 冬瓜汁 /17



18

美白抗皱果蔬汁

- 火龙果汁 /18
- 丝瓜汁 /19
- 奇异果冰 /20
- 葡萄奶汁 /21

26

固齿、健齿果蔬汁

鲜番荔枝汁 /22

子子奶蜜 /23

枇杷汁 /24

香菜豆蜜 /25

香香豆汁 /26

香蕉果汁 /27

柠檬苹果汁 /28

胡瓜蜜汁 /29

皮皮饮 /30

31

瘦身瘦脸美腿果蔬汁

胡萝卜汁 /31

菠萝果冰 /32

番茄芝麻奶 /33

瓜瓜露 /34

奇异果蕉奶 /35

葡萄柚蕉奶昔 /36

豆奶昔 /37

梨汁 /38

芦笋汁 /39

番茄汁 /40

白菜汁 /41

芹菜苹果汁 /42

西瓜苹果奶 /43



香蕉哈密奶昔 /44

番茄奶汁 /45

果菜汁 /46

苹果草莓汁 /47

瓜瓜叫 / 48

49 抗斑、粉刺果蔬汁

多菜汁 /49

葡萄柚果冰 /50

菠萝芹菜汁 /51

橙子汁 /52

柠檬果冰汁 /53

无花果汁 /54

胡萝卜汁 /55

红枣汤 /56

香菜苹果汁 /57

58 美乳果蔬汁

木瓜莲子汁 /58

核桃露 /59

花生露 /60

木瓜生姜汁 /61

杏仁奶 /62

胡萝卜参汤 /63



木瓜柑橘奶昔 /64

芒果汁 /65

核桃奶昔 /66

木瓜香奶 /67

莴苣姜汁 /68

桃果奶昔 /69

无花果奶昔 /70

杨桃果奶 /71

杏汁 /72

桑椹汁 /73

椰香奶 /74

栗子芒果汁 /75

百香果冰 /76

木瓜果冰 /77

顶瓜瓜 /78

莴苣汁 /79

金橘汁 /80

黑芝麻蜜汁 /81

海带柠檬汁 /82

哈密汁 /83



冰葡萄汁

制作方法

葡萄洗净、去核（带皮）放入食物粉碎机搅打成汁后放入冰激淋、冰糖水、碎冰块及柠檬汁、松花粉搅匀即可饮用。

作品功效

葡萄中富含人体不可缺少的维生素 A、C 及矿物质（铁、钙）和少量的蛋白质和脂肪。每人每日摄取葡萄 250 克，将使您青春常驻，维持健康。

葡萄皮中含有的一种抗氧化剂和丰富的纤维素果胶质及铁等营养成分，营养学家建议我们吃葡萄时要连皮一起吃，这样营养吸收就会“百分百”。

松花粉一直是古今中外公认的美容护肤珍品。由于它富含 200 余种营养成分和生命活性物质，调内御外是其根本功能，轻身健体是其内在功能，美容驻颜是其外在功能，长期食用对人体具有营养、调节、修复的全面综合作用。这款饮品以内养外，坚持饮用皮肤白、亮、细、嫩。



原料配方

葡萄 250 克

柠檬 20 克

冰激淋 2 勺

冰糖水 100 毫升

碎冰块适量

松花粉 5 克

BING
PUTAO
ZHI

美颜藕汁

原料配方

藕 400 克

胡萝卜 200 克

苹果 150 克

蜂蜜 10 克

松花粉 5 克

制作方法

将藕、胡萝卜、苹果洗净切成小块，一同放入粉碎机搅打成汁，再加入蜂蜜、松花粉搅匀即可饮用。

作品功效

藕含有大量的磷、钾及多种维生素，胡萝卜、苹果所含的果酸、胡萝卜素，长期饮用这款果蔬汁可使皮肤光泽、细腻、柔嫩。

