

活力瘦身蔬果汁

● 何丽玲 编著 ● 浙江科学技术出版社

美肤 纤体 排毒 抗癌 抗衰老

养生食谱系列



养生食谱系列

活力瘦身蔬果汁

何丽玲 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

活力瘦身蔬果汁 / 何丽玲编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2002.7

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-1909-X

I. 活… II. 何… 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(2002)第033694号

养生食谱系列

活力瘦身蔬果汁

作 者	何丽玲
摄 影	张纬宇
原 出 版 社	新女性出版社
责 任 编 辑	朱 园
封 面 设 计	孙 菁
审核登记号	图字: 11-2002-90号
印 刷	杭州富春印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩 3.34 印张
版 次	2002年7月第1版 2002年7月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1909-X/TS·300
定 价	18.00 元

养生食谱系列

活力瘦身蔬果汁

何丽玲 编著



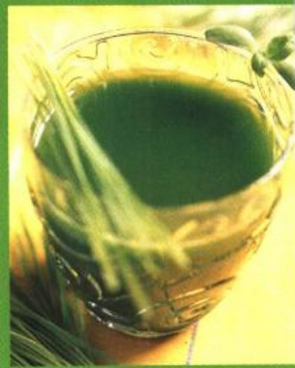
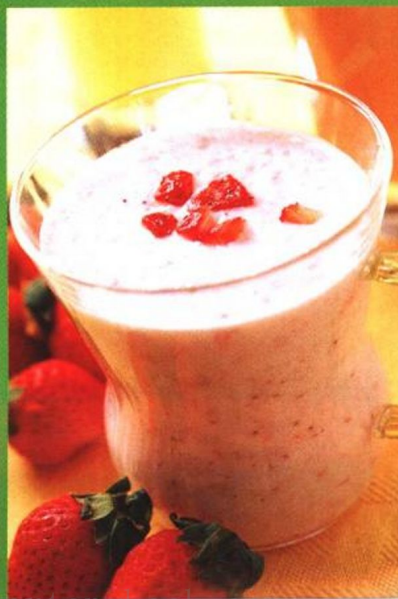
浙江科学技术出版社

14 活肤美容蔬果汁

- 15 橘香甜汁——全方位美白、淡斑
- 16 紫苹香汁——修护日晒后的肌肤
- 17 嫩肤苦瓜汁——加速皮肤新生
- 18 薄荷青果——持续美白、抗皱
- 20 美皙酸奶——预防粉刺、面疱
- 22 维生素A果汁——赋活细胞，除皱润肤
- 24 紫沙果酿——改善你的肤质
- 25 草莓牛奶——使肌肤重新紧致、光滑
- 26 美柚C果汁——抚平痘痘疤痕
- 28 纯嫩芽汁——构建肌肤弹性
- 30 青春气泡果汁——超强抗氧化，滋养肌肤
- 32 唤采芒果汁——清肠排毒，润泽肌肤
- 33 鲜蔬芦笋汁——改善面疱，抚平小细纹



- 4 生机，自然，原味，健康百分百 李慧敏
- 5 来自阳光，最自然的营养 罗舒营养师
- 6 毅力成就美丽
何丽玲养生美颜蔬果汁食谱大公开
- 9 体验蔬果汁
如何自制蔬果汁？
蔬果汁的饮用与保鲜
如何选购果菜榨汁机？





34 美体瘦身蔬果汁

- 35 活力抹茶——燃烧脂肪，越喝越瘦
- 36 白萝卜番茄汁——增强肠胃消化机能
- 37 轻盈苹果汁——轻轻松松，纤体美身
- 38 香菇苹果醋汁——促进代谢，保持好身材
- 40 西瓜果漾——去水消肿，告别肥胖
- 42 猕猴精灵——平衡离子，自然窈窕
- 43 曼妙黄瓜汁——燃脂减重，脂肪不上身
- 44 芝麻蔬菜汁——强韧你的发丝
- 46 葡香蔬果汁——滋养、修复受损发质
- 48 凤梨酸奶——纤纤美指，魅力不减分
- 50 高钙蔬果泥——修复漂亮指甲
- 51 百香果菠菜汁——拒绝分叉，美丽直达发梢
- 52 梨木瓜酸奶——焕发秀发生命力

54 活力抗老蔬果汁

- 55 爱恋葡萄汁——美肤抗老，岁月不留痕
- 56 黄瓜番茄汁——抓住青春，延缓老化
- 58 早安酸奶——抗衰老，活化大脑
- 60 胡萝卜蛋蜜汁——告别眼尾小细纹
- 62 绿色活力——恢复体力，提神醒脑
- 63 胡萝卜橘子冰沙——防癌、抗衰老
- 64 凤梨橘汁——提高免疫力，预防感冒
- 66 蜜桃梨子汁——强健肺部功能
- 68 薏仁杏奶——美颜抗老，预防动脉硬化
- 70 油菜葡萄汁——纾解压力，活化机能
- 71 高纤樱桃果汁——清肠排毒，体内大扫除
- 72 牛蒡梨子汁——代谢体内毒素，帮助消化
- 74 苹果芹菜汁——镇静心神，夜晚不失眠
- 75 养生菠菜汁——纾解疲劳，保护视力
- 76 梨豆奶——预防骨质疏松，女性必饮
- 78 防癌蔬菜汁——喝的抗癌保养品



生机,自然,原味,健康百分百



自从学生时代起,我就比较喜欢清淡的饮食(如蔬菜、水果或沙拉),因为加工食品、果汁饮料含色素,或加味,或加防腐剂,我很少食用。所以我喜欢对人体有益、营养价值高的鲜果汁饮品。

其实我都知道“均衡饮食”对健康有好处,但却改不了偏食或不正常的饮食习惯。由于我们

长期面临紧张、压力和情绪不稳定,吃饭不定时定量,或疏忽了营养,因此疾病一定会来报到。所以真正该为身体负责任的人,其实是我们自己。

大鱼大肉、海鲜当前,大多数人不敌美食诱惑,不管这些酸性食物吃多了会增加血胆固醇,引起动脉硬化,总是先吃了再说。而对蔬菜和水果,却越吃越少,最后导致营养不均衡。其实蔬菜或水果是帮助体

内大扫除的最佳选择,榨汁饮用不仅口感清爽,更容易为人体所吸收,何乐而不为呢?

自制蔬果汁有很多好处,不仅可以依个人爱好调味、增减浓度,养成用手边蔬果材料的习惯,最大的好处是卫生可靠、新鲜自然、营养不流失,且不含任何色素、香料、防腐剂及糖精等化学原料,因此具有百分之百的安全性。

我个人对餐饮及美食有很大的喜好,加上平时喜欢与家人和朋友分享美食,所以经常研究许多蔬果的营养成分,搭配饮用各种蔬果汁,喝出许多心得和自信。参与本书的制作十分偶然,但我很高兴把自己多年来的体验与感受和大家一起分享。

这些从营养、机能观点出发的蔬果汁食谱,制作起来并不复杂,最大的希望就是期待读者可以善用当季盛产的蔬果,以生菜、水果为材料,养成每日一杯生鲜蔬果汁的习惯,从保养身体开始迎接健康的人生。

本书中许多蔬果汁的制法与外卖果汁不同,可美容、可瘦身、可抗老,效果不凡。真心希望读者们多多尝试,享受自己动手的乐趣。如果您在尝试以后,发现更棒的配方或口味,希望您不吝批评指教,并能够提供给我和出版社共同分享。

李慧敏

来自阳光，最自然的营养

卫生部门每年都公布公民的十大死亡原因，其中恶性肿瘤高居首位已经好多年了。因此，“病从口入”经常被引用，防癌食品也不断推陈出新。虽然有新的主张，但都不离植物营养学的范畴。

近年来的防癌饮食新主张，认为每日摄食至少5种以上新鲜蔬菜水果，必可预防40%以上的癌症。但因为人们不习惯吃生菜，加上讲究菜现炒才能可口，水果需清洗、削皮、切块，程序琐碎……所以虽然知道不能偏食，但不吃蔬果也不会立即反映身体状况，故真正每日均衡饮食的人，可以说是少之又少。

为了鼓励大家养成均衡饮食的习惯，就让我从营养学的角度来述说多吃蔬果的好处，希望能促使你心动并马上行动！

1 蔬果类含有丰富的膳食纤维，除了可以缓解便秘症状、预防肠癌外，还可以降低胆固醇、延缓血糖上升。根据调查，这些文明病在膳食纤维摄取不足

的族群里正急剧增多，可见增加蔬果的摄取量可以抵抗文明病。

2 人体内的酸碱值多维持在7.35~7.45之间，不过酸碱值也会因摄取的食物种类而稍有变化。我们平常吃的主食类与肉类代谢产物，会使身体偏酸性，而蔬果类进入人体后产生的代谢产物则呈碱性（梅、枣、李除外），可中和人体中多余的酸性物质，即所谓的“改变体质”。所以有偏食习惯的人，会因为多喝一些混合蔬果汁而感觉很不一样，这些感觉或许会在一段时间身体适应后消失，但不表示它无意义，而是告诉你体内已经建立了更平衡的饮食习惯。除此之外，蔬果类还含有丰富的维生素与部分矿物质，可以调节身体的机能。

3 蔬果类属于体积大、热量少的食物，所以摄入后相对较快有饱足感，且摄入热量也比较少。因此控制食量的好方法之一，就是可以在饭前先吃蔬菜和水果，等肚子半饱后再吃较高

热量的肉类与主食。

从另一个角度来看，人体的疾病与老化与身体产生的自由基有密切的关系，也就是说，身体会受空气或环境污染、日晒或撞击等影响而产生自由基，破坏细胞分子。人体原来具有防御系统，可产生抗氧化剂来中和它，不过一旦自由基产生过多，体内防御系统有可能来不及应付，只好任其破坏人体细胞。此时，只有借助外来的抗氧化剂来增强防御能力。而蔬果类所含的植物营养素是最强而有力的抗氧化剂，可以中和自由基。

因此，重视蔬果类的摄取是刻不容缓的！尤其是现代人生活紧张，产生的自由基更是比想像的要多得多。这就是为何愈忙碌的生活，更是需要注意平衡饮食的摄取。多多摄取蔬果食物或饮用蔬果汁，绝对能让你“拥有健康，拒绝疾病”！

罗姪好

毅力成就美丽

何丽玲 养生美颜蔬果汁食谱大公开

在 没有与何丽玲访谈以前，只觉得她很幸运，自信开朗且美丽。但在深入了解她的生活态度与健康养生毅力后，你绝对会和我一样，由衷佩服她的意志力，心悦诚服地说：她真是一个绝对认真的女人！难怪可以年近40却仍拥有25岁的漂亮肌肤。

健康美肤之钥—— 早起+运动+蔬果汁

“十几年来，因为做股票的关系，我养成了每天早上6:30到7:00之间起床，然后上跑步机快走到全身出汗，再冲澡、敷脸的习惯。即使这两年没进股市，必须到处奔波，处理事务，有时候深夜1、2点才睡，我仍然每天6点多起床，保持晨间运动的习惯。”



除了每天早起和持续运动，十几年来，何丽玲更养成了每天早上固定喝一杯蔬果汁的习惯。“喝蔬果汁的习惯，也是十几年前就养成的。我星期一、三、五和二、四、六喝的蔬果汁不一样。一、三、五喝的是以红豆芽、绿豆芽、葡萄缨等芽菜加鲜奶打成的芽菜类蔬果汁，二、四、六则是马铃薯、胡萝卜、大黄瓜、西芹、甜椒等10种有机果蔬打成的、可以美白润肤的果菜汁。”

何丽玲非常热情大方地介绍多年来美肤抗老的秘诀，显见她不仅是纯天然、健康蔬果汁生活的拥护者，更是乐于与大家分享的生活实践家。

若说
何丽
玲还

翡翠奶露

材料：红豆芽、绿豆芽、苜蓿芽、豌豆缨、萝卜缨、荞麦芽、葵花子芽各一小撮，番薯叶、川七各6~10片，500毫升低脂鲜奶，苹果1个（或凤梨适量、猕猴桃1个）或任何有机果蔬，蜂蜜1小匙
做法：将所有材料洗净，再将苹果削皮、切块、去核后加牛奶打成果泥，再与所有芽菜和叶菜、蜂蜜一起搅碎、拌匀后，立即饮汁。

美肤蔬果汁

材料：马铃薯1/4个、胡萝卜、大黄瓜、西芹、甜椒、苦瓜、葡萄柚、柳橙及其他季节性有机蔬果共10种，蜂蜜适量
做法：将所有材料洗净，一一榨汁、搅匀，可加少许蜂蜜提味，立即饮用。

有什么过人的美丽秘方，还不如归功



于她异于常人的毅力，对于控制体重这件

事绝不马虎。虽然喜欢传统小吃、面食，而且特爱吃辣（尤其是麻辣汤锅中的豆腐），但何丽玲强调：吃辣是满足口欲，为了健康，一定要沥去上面的浮油再吃。十几年来，她始终坚持不吃蛋糕、甜点（包括甜度太高的水果，例如西瓜、哈密瓜、水蜜桃、蜜李等）、油炸食物及勾芡食物，日常饮食尽量“多蔬果、少肉多鱼”（常吃鲑鱼等海鱼），不喝咖啡和浓茶，以及晚上9点后绝不进食。

体贴关怀， 也为丈夫设计健康餐饮

这样严谨的饮食习惯，是不是也影响到丈夫黄义交先生呢？“没错，黄义交现在的饮食习惯受我影响蛮多的，不过我也不会坚持两人一定要吃相同的东西。”

爱就是关心彼此的健康，除了自己那一套养生饮食，细心的何丽玲也为黄义交设计了一份符合男性体质的早餐。“我自己除了蔬果汁，还会吃绿豆、薏仁、小麦一起炖煮熟，再加上牛奶的早餐，而黄义交则

是牛奶加五谷粉、补体素、杏仁粉甚至是黑芝麻粉调制的高纤饮料，搭配水果、粥或者白土司加2个鸡蛋等等，平时则为他准备一些多谷饭……”在美丽出众的外表底下，她也有一颗如平凡女子般温柔体贴的爱心。

乐观是她的彩妆

若不是聊到饮食习惯的点点滴滴，你很难理解几乎不吃什么维生素丸的何丽玲，是如何维持细致、白皙的肌肤，如何拥有健康光采与活力的？“控制体重与外表其实是为了健康，我每天早晚称体重2次，即使出国住在饭店，也一定上健身房运动1小时。我一直认为，能走就走，能站就站，乐观、设身处地地为别人想，人生会快乐许多……”

何丽玲发明的 居家泡脚养生法

每天洗澡后、睡觉前，以自己能接受的水温，在水桶内装热水七分满，双脚浸泡，水深及膝，浸泡到额头冒汗，再将脚擦干，抹上护肤乳液，穿上袜子。此法能使疲劳缓解、一夜好眠。

多谷饭

材料：糙米2~4份、薏仁2份、黑糯米2份、小麦1份、大麦1份、燕麦2份、荞麦1份、高粱1份、红米1份

做法：

1. 以盆底有小洞的浅盆（可漏出细小砂粒），洗净所有混合材料，浸泡8小时（夏季最好多换几次水）。
2. 将泡过的多谷米放入电饭锅，加1小匙沙拉油，煮成米饭。
3. 电饭锅跳起后再焖半小时以上，取出待凉，然后用食品袋分装存入冰箱冷藏，食用时再加热或加水煮成稀饭。

★何丽玲的提示

燕麦和黑糯米多放一点，可增加柔软的口感。其他材料可依个人喜好增减。





体验蔬果汁

你 大概没有想过，事实上每次吃水果或蔬菜时，牙齿所扮演的角色就好像果菜榨汁机。为了帮助肠胃更容易消化、吸收营养，我们会把果肉或菜叶咬碎再慢慢吞咽。而将蔬果汁液和纤维分开，得花一些时间。曾经有一位倡导喝蔬果汁的国外作者做过一个试验，想知道得花多少时间才能嚼细吃完一根中型的胡萝卜！结果答案是10分钟。更让人值得深思的是，你会愿意为了摄取足够营养素，每周花50~60分钟吃5~6根胡萝卜吗（特别是你从小就讨厌胡萝卜的味道！）？

事实上，你可以每天吃很多胡萝卜，花很短的时间，用更聪明、有效的方法，也就是把它榨成汁，甚至随心所欲地加其他蔬果调味，试验

出针对个人健康或美容需求的果菜汁。到底，蔬果汁的迷人魅力在哪里？



1 蔬果汁制作快速、营养易吸收
蔬果材料新鲜方便、容易购买，整个清洗及榨汁过程时间短，加上人体对蔬果汁的吸收快速，当你饮下一杯250毫升的纯果汁，等于吃下2个苹果或3根胡萝卜或者一个凤梨。

2 蔬果汁含有丰富的抗氧化物
在过去，许多反对者声称很多维生素或矿物质都存在于膳食纤维中，而不是果菜汁液中。但1996年美国农业部完全驳斥了这种说法，他们分析了12类水果，发现90%的胡萝卜素和维生素C、E存在于汁液中而非纤维中。所以平时除了多吃高纤蔬果外，也应该多喝富含抗氧化物的蔬果汁。

3 蔬果汁提供绝对新鲜的维生素、矿物质、酵素和光合营养素
人体机能运作所需要的维生素、矿物质、微量元素，大多必须靠饮食获取，特别是许多植物性食物。而许多研究都指出，就算你是用蒸的方法，烹煮或冷藏或加工过程都会破坏蔬果的大部分营养物质。市面上

所谓百分之百纯鲜果菜汁，都是以浓缩原汁加水稀释、还原而成，仔细阅读产品成分标识，你会发现里头还添加人工色素、香料甚至防腐剂。唯有现榨蔬果汁最自然、新鲜、营养不流失。



如何自制蔬果汁？○○

如果你真的体验过纯鲜蔬果汁的好处，我想你一定更迫不及待地想要试试本书所推荐的蔬果汁。在开始体验、制作蔬果汁以前，请先阅读以下步骤：

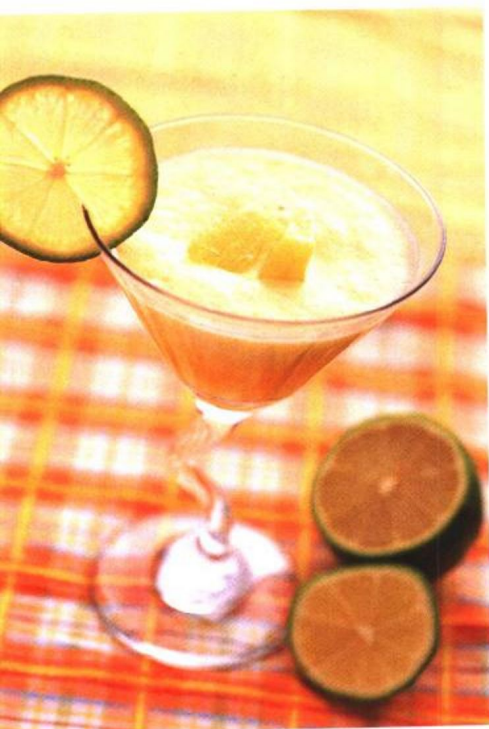
1 选购材料

依照本书中的蔬果汁配方采买原材料，最好选购成熟、果肉饱满的蔬果。如果可以，请尽可能选购有机蔬果，若你无法确定它是不是有机的，就算是苹果、黄瓜这些平常不削皮便可以直接吃的，还是削皮后再榨汁较好。



2 削切蔬果

一般来说，蔬果材料的前处理原则与平日直接食用的方法相同，叶菜类洗净切段即可，胡萝卜、马铃薯等根茎类必须削皮，柑橘、柠檬、凤梨、猕猴桃等多果肉水果要去皮、切块，有机栽植的苹果、李子、葡萄可以直接榨汁，但如果不是有机栽植的，最好去皮再榨。



削切小叮咛

- 1 洗净欲榨汁的蔬果，直到榨汁前再剥或切开。
- 2 如果可能的话，榨汁用蔬果材料最好买有机栽植的。
- 3 橙子、橘子、葡萄柚表皮不易消化且有苦味，榨汁前应去皮，果肉上的白色果络最好保留。不是有机蔬果，最好都削皮。
- 4 桃子、李子、芒果、樱桃等较硬的果核、籽仁一定要去除，至于橙子、柠檬、西瓜、葡萄、苹果等水果籽较软，可以一并榨汁。
- 5 大多数蔬菜的菜茎和叶也含有丰富营养，可以一并榨汁。
- 6 大多数水果含水量较高，可以直接榨汁。至于香蕉、芒果、木瓜这些含水量较少的水果，则可以用果汁机搅打成果泥，再加入少量的冷开水搅拌，连果肉一起喝。
- 7 所有蔬果榨汁前，最好都先切成符合榨汁管口的大小。





3 榨出纯汁或搅打成泥

目前市面上的果菜榨汁机种类繁多，最好选用具有榨汁、搅拌2种以上功能的，依照使用说明，将材料中的各项蔬果陆续榨成纯汁。如果你所选用的蔬菜含水量不是很高，可以加一些冷开水一起碎拌，再滤去菜渣。至于香蕉、草莓、猕猴桃这类水果，通常打成果泥直接饮用即可。

4 搅拌均匀

本书所提供的果汁配方至少需要3种以上的材料，最好榨成纯汁、搅拌均匀再喝，比较能相互修饰出甜美的口感。初次喝蔬果纯汁的人，如果不太习惯100%浓度的味道或口感，可以加进冷开水（最好是纯水或矿泉水）稀释，甚至加少许蜂蜜或果糖调整甜度，等到比较适应以后再改喝100%的纯蔬果汁。

蔬果汁的饮用与保鲜 ○○

鲜果汁最好现榨现喝，如果喝不完或想一次榨多一点分次喝，请务必用密封容器装好，放进冰箱冷藏。一般成人饮用原则为，每天饮用3次，每次饮用250毫升左右。不过因为现代人作息习惯不同，也有些人选择每天早上一次饮用500~1000毫升。需提醒您的是，每一种蔬果汁最好持续喝3个月，对改善体质的效果较好。

不管如何,榨好的蔬果汁倘若无法一次喝完,务必冷藏,但不要储放超过24小时,因为光线、空气、温度均会破坏维生素、矿物质等营养素。

如何选购果菜榨汁机? ○○

若你知道蔬果汁对健康、美容、养生有多大帮助,买一台品质好一点的果菜榨汁机绝对值得。

或许你会说,市面上的果汁机林林总总,家里也已经有一台传统果汁机了,功能足够吗?还是必须换一部电视购物频道上广告的榨汁研磨两用果菜调理机?

一般来说,依功能可将果菜榨汁机分成“榨汁机”、“果汁机”、“果菜榨汁机”三类。“榨汁机”可通过左右触动旋转来榨橙子、柚子等。

“果汁机”因容杯材质不同,可分为玻璃、塑料、塑钢三种机型,随着容杯底部的刀片锐利度及马达强度的不同,可搅碎、搅拌甚至有些还可碎冰。

“果菜榨汁机”即利用刀网设计,来压榨、分离较坚硬的果蔬,例如胡萝卜的纯汁与纤维渣。现在更有榨汁、搅拌、研磨、碎冰等多用途所谓“二合一”、“三合一”或“四合一”的多功能果菜榨汁机。

不管是国产或进口品牌,

一般来说,名牌的机种多数有安全装置,组件没有安装好前、甚至盖子没有盖好前,马达不会启动伤人,且所有与食物接触的材质都做过一定转速、温度的试验。因此购买时可视个人或家庭使用频率及功能需求来选购!

如果是个人使用或家中成员不多,每周只使用2、3天,选购容量较小的家用品牌即可。如果是天天使用,则可选购容量较大、马达耐久度较高者。

如果经常只用到单一功能,买单功能机种就很够用了。但如果你想尝试本书中众多口味的果汁,而家中已有一部传统果汁机,建议再添购一部果菜榨汁机,比较好用。如果是初次选购者,建议买多功能机种,不过需注意,多功能机种清洗繁琐,没有耐心的消费者可能受不了。



购买以前先确认…

- ① 机型
单功能或榨汁、搅拌、研磨、碎冰等多用途。
- ② 操作及清洗
刀网、马达、容杯等组件容易拆卸、清洗。
- ③ 马达品质
低噪音、高输出、低转速、省电、可连续长时间使用。



活肤美容蔬果汁