

EASY
COOK

赵婉菱 著

纤体 活力干杯

畅饮，拥有粉红好气色



天津科技翻译出版公司

畅饮，拥有粉红好气色

纤体活力干杯



著作权合同登记号：图字：02-2002-125

图书在版编目(CIP)数据

纤体活力干杯：畅饮，拥有粉红好气色 / 赵婉菱著. —天津：天津科技
翻译出版公司，2003.9

ISBN 7-5433-1647-1

I. 纤… II. 赵… 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016534号

授权单位：大镜文化事业有限公司

出版：天津科技翻译出版公司

地址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电话：022-24314802

传真：022-24310345

E-mail: tstitbc@public.tpt.tj.cn

印刷：深圳万龙彩印有限公司

发行：全国新华书店

版本记录：889 × 1194 24开本 3印张 55千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

定价：18.00元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

目 录

什锦果汁 红润气色	6	葡萄酪乳汁 清肠健胃	39
莴苣果菜汁 防止皮肤干燥	7	鲜梨果汁 疏肝解郁	40
香蕉果醋燕麦汁 防止老化	8	蜜瓜酪乳汁 改善便秘	41
小黄瓜蔬果汁 防止青春痘	9	黄色之恋 清热利尿	42
哈密黄瓜汁 利尿润肤	10	柳橙冰沙 清热解郁	43
西芹苹果汁 润肤美容	11	包心果菜汁 清热利尿	44
天然 High-C 饮料 养颜美容	12	凤梨西瓜汁 清热利尿	45
柠香葡萄柚汁 改善肤质	13	西瓜冰沙 缓解眼部血丝	46
美肤蔬果汁 润泽秀发和肌肤	14	凤梨番茄汁 清除油腻及宿便	47
香苹凤梨汁 气色红润	15	香蜜桑葚汁 改善便秘	48
生菜苹果汁 养颜美容	16	多情苹果汁 帮助消化	49
橘香葡萄柚汁 水亮好气色	17	番薯叶蔬果汁 促进血液循环	50
胡瓜蔬果汁 美容肌肤	18	小麦草汁 解渴除热	51
苹果菠菜汁 预防贫血	19	山芹果菜汁 增进食欲	52
优格奇异果冰沙 润肤助消化	20	什锦果菜汁 补血润肤	53
苹果番茄汁 润肤养颜	21	奇异果梨汁 消除疲劳	54
芽菜汁 瘦身	22	苦瓜果菜汁 消暑降火	55
花胶容颜茶 恢复肌肤光泽有弹性	23	凤香甜瓜汁 上泻清肠	56
巴黎香榭 美颜润肤	24	香蕉牛奶 帮助消化	57
山楂茶 瘦身减脂	25	翡翠仙境 改善便秘	58
柠檬甜香 养颜美容	26	迷迭香茶 增强记忆力	59
胚芽E级茶 养颜美容	27	湛蓝湖泊 促进新陈代谢	60
蜜桃柔情 补血养颜	28	醒脑薄荷冰茶 提神醒脑	61
喜悦精灵 补充肌肤水分	29	轻盈佳人 调节生理功能	62
水果茶 润肤养颜	30	金色花园 促进消化	63
窈窕瘦身茶 清肠瘦身	31	苏醒花香茶 清醒头脑	64
疏肝解郁茶 肌肤光泽好气色	32	镇夏冰麦茶 消暑防老	65
葡萄柚蜜茶 润肤美容	33	草本塑身茶 促进胃肠蠕动	66
洛神花茶 消脂减肥	34	薄荷茶 助消化	67
冬瓜荷叶茶 告别葫芦身段	35	红枣桂圆茶 增强记忆力	68
玫瑰红茶 活络气血	36		
青春杏仁茶 美颜防过敏	37		
桑葚茶 有助血液循环	38		



本书用法



C 铁

这道饮料所含最丰富的营养素

饮用它会带给你的功效

什锦果汁

这道饮料的名称

材料

苹果 (1/4个) 约50g、草莓5粒、绿哈密瓜1块、黄西瓜400g、柠檬汁适量、蜂蜜1大匙、冷开水100mL

这道饮料所需的材料

制作这道饮料的必备器具

做法

1. 苹果、哈密瓜、西瓜去皮切块，草莓去蒂。
2. 所有的材料放入果汁机中，搅拌均匀即可。

简单的做法让你一看就会

告诉你这道饮料所含的丰富营养素及喝了对身体的好处

※水可以牛奶代替加入，口味更加香浓，而且更营养喔！

量匙:

小匙: 1小匙的冰糖约等于10g

大匙: 容量约等于15mL



这里所介绍的都是制作各式饮料的方法、器具及步骤，以本页为例，就是在介绍咖啡和各式器具、煮法及诀窍！

煮咖啡的方式很多，可依据个人喜好或各式咖啡所需的口感来决定，这里介绍三种煮咖啡的器具。

虹吸式

※ 做法

1. 将液态工业用酒精装入酒精灯内后点火。
2. 放上通风板。
3. 热水加入烧杯并擦干底部，防止加热时破裂。
4. 将烧杯移至酒精灯上方。
5. 将过滤器放入漏斗内。
6. 过滤器尾部的钩子勾住漏斗壁。
7. 放入咖啡粉。
8. 烧杯内的水沸腾时，将漏斗放上。
9. 水会由烧杯上升至漏斗中。
10. 此时用木匙搅拌一下。
11. 将酒精灯移开，熄灭火。
12. 漏斗内的咖啡会回流至烧杯内，香醇的咖啡就制成了。



※ 您可在使用前再以研磨机将咖啡豆打成粉，以保持咖啡粉的最佳状况。一杯咖啡的量需咖啡专用匙约1½匙的咖啡粉，而烧杯的水量煮好后约剩八分，所以杯子的大小、水量及咖啡粉的用量，都需要经过测试再决定。不同的咖啡品种以及您喜好的浓淡，也会在多煮几次后掌握出绝佳风味。

摩卡壶

※ 做法

1. 壶中装入水至七八分满。
2. 将咖啡粉装入约八分满后轻压。
3. 拧紧壶身。
4. 放在炉上，以小火加热。
5. 水滚后香浓的咖啡就制成了。



做法：

清楚的步骤，加上详细的步骤图，让你连小地方都不遗漏。

器具：各式咖啡机、咖啡壶



espresso 浓缩咖啡机

研磨机：告诉您使用研磨机的诀窍

C

铁

红润气色

什锦果汁

材料

苹果(1/4个)约50g、草莓5粒、绿哈密瓜1块、黄西瓜400g、柠檬汁适量、蜂蜜1大匙、冷开水100mL

必备器具：果汁机

做法

1. 苹果、哈密瓜、西瓜去皮，切块；草莓去蒂。
2. 将所有的材料放入果汁机中，搅拌均匀。

※水可以牛奶代替加入，口味更加香浓，而且更营养喔！

炎炎夏日，总是少了点食欲！不妨来杯什锦果汁，补充所需的维生素C。此外，它的营养素含量丰富，不但可弥补没吃正餐所流失的营养，多喝还可以补血，让你拥有红润好气色。





防止皮肤干燥

莴苣果菜汁

材料

莴苣 200g、苹果 340g、胡萝卜 200g、牛奶 200mL、
蜂蜜或果糖适量

必备器具：果菜榨汁机

做法

1. 将苹果、胡萝卜洗净，切块后与莴苣一同放入榨汁机中，榨成汁。
2. 再加入牛奶及适量的糖或蜂蜜拌匀。

莴苣果菜汁含丰富的营养素，一些有过敏体质或皮肤过于干燥的朋友们，都可尝试它的神奇效果。它除了对干燥皮肤有很大的帮助之外，对于毛发及指甲的修护均有相当的效果。



防止老化

香蕉果醋 燕麦汁

✿材料

香蕉1根、麦芽胚粉1大匙、苹果醋1/4杯、冷开水1/2杯

必备器具：果汁机

✿做法

香蕉去皮，切块，与所有材料一起放入果汁机中，打成汁。

A B₆ C

老少咸宜的健康饮品，小孩子喝了可改善胃肠功能，大人饮用可改善脱发、调节血压及降低胆固醇，最重要的是它的营养丰富，常喝还有调节体重、美体塑身的功效，平日多喝可有效预防感冒的侵袭，还可减轻喉咙不适的现象。



C 蛋白质

防止青春痘

小黄瓜蔬果汁

✿材料

西瓜 450g、小黄瓜 100g、牛奶 100mL、果糖 1 大匙

必备器具：果汁机、果菜榨汁机

✿做法

1. 小黄瓜放入榨汁机中榨成汁。
2. 西瓜去皮，切块，与牛奶、果糖及黄瓜汁同放入果汁机中，打成汁。

小黄瓜是夏天最佳的解暑蔬果了，因为它可清热、解暑、利尿，帮助您将体内有害物质一起排出体外，让恼人的痘痘远离我们的视线。



利尿润肤

哈密黄瓜汁

✿材料

黄瓜 1 小条、哈密瓜 (1/4 个) 约 320g、柠檬汁
适量

必备器具：果菜榨汁机

✿做法

哈密瓜与黄瓜分别去皮、子，切块后，放入果菜榨汁机中榨成汁，再加入适量的柠檬汁拌匀。

黄瓜与哈密瓜的水分含量都非常高，哈密黄瓜汁有相当良好的利尿功能。炎炎夏日喝上一杯，不但可消暑解渴，还可以帮助您将身体中的有害物质一同排出，让脸上的痘痘无所遁形。

润肤美容

西芹苹果汁

材料

西洋芹 210g、苹果（1个）约 300g、柠檬汁 3 大匙、蜂蜜适量

必备器具 果菜榨汁机

做法

苹果去皮，切块，与西洋芹一同放入果菜榨汁机中榨汁，最后加入柠檬汁及蜂蜜调味。



如果想让你的脸蛋天天都红润，不妨每天来一杯润肤美容果汁，因为内含丰富的维生素A、维生素B、维生素C和铁，这些营养素可是让皮肤水嫩的幕后功臣囉！

养颜美容

天然 High-C 饮料

材料

奇异果（猕猴桃）2个、香蕉（1根）150g、柠檬汁3大匙、柳橙1个（或新鲜柳橙汁100mL）

必备器具 果汁机

做法

奇异果与香蕉去皮，切块；柳橙挤汁。所有材料一同放入果汁机中，打成汁。

含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C，加上口味清爽可口，是您平日最佳的美容饮品。每天来一杯天然High-C饮料，胜过涂抹昂贵的化妆品唷！



B

C

钙

改善肤质

柠香葡萄柚汁

材料

葡萄柚 2 个、柠檬汁 2 大匙、蜂蜜 2 汤匙

必备器具：榨汁机

做法

葡萄柚、柠檬分别切块，榨汁，最后再加蜂蜜调味。

葡萄柚内含丰富的维生素C及果酸，加上柠檬也含有丰富的维生素C。夏天若晒伤皮肤，喝一杯柠香葡萄柚汁可有效改善。此外，平日早餐喝一杯，除了能帮助消化之外，还能帮助燃烧卡路里，润泽皮肤及消除油脂。



C

钙

铁

润泽秀发和肌肤

美肤蔬果汁

材料

青椒 1 个、西芹 100g、苹果 1 个

必备器具：果菜榨汁机

做法

青椒去子，切成条；西芹切段；苹果去核，切片。
将所有材料放入果菜榨汁机中，榨成汁，倒入杯中搅拌均匀。

许多女性过了25岁就开始担心肌肤的毛细孔变大、皮肤粗糙，也有许多人担心毛发掉落的问题。别担心！青椒西芹苹果汁可帮助您改善上述所有的问题。每天一杯，让您重拾昔日的自信光彩！



气色红润

香苹凤梨汁

材料

苹果 300g、凤梨 400g、柠檬汁 2 大匙

必备器具：果汁机

做法

苹果与凤梨去皮，切块后，放入果汁机中打成汁，最后加入柠檬汁调味。



苹果加上凤梨强强甜甜的口感可提高食欲，为盛夏最凉爽的消暑饮品。此外，爱漂亮的女生常喝还可使气色红润喔！

养颜美容

生菜苹果汁

材料

生菜 140g、苹果 200g、番茄 100g、柠檬汁 2 大匙、
蜂蜜适量

必备器具 果菜榨汁机

做法

将生菜洗净后撕成碎片，放入果菜榨汁机中榨汁，
再放入切成块(片)的苹果及番茄，最后加入柠檬
汁及蜂蜜调味。



含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、钾、铁及
膳食纤维，可以有效除疲劳并增加抵抗力，据说还有预防糖尿病的
功效呢！