

果菜美容

杜麗莎編著

果菜美容

■ 編 著：杜麗莎

■ 發行者：張 時

■ 出版者：新風文化事業公司

台北市民生東路五八三巷三弄九號
電話：五一二〇六三八

■ 印刷者：東美印刷廠

台北市民生東路228巷2弄6號

■ 定 價：新台幣捌拾伍元
港幣拾柒元

■ 有著作權・翻印必究

果菜美容

杜麗莎編著



目 錄

第一章	緒 論	20
製作天然飲料須知		23
材料要清洗乾淨		23
要用新鮮的材料		23

最好勿使用白砂糖	25
要注意材料調配	26
做好就喝	26
最好在日落前飲用	26
喝天然飲料要用慢慢吸飲的方法	26
禁止加太多的水	26
使用飲料不要偏食	27
設法改良飲料味道	27
製作天然飲料的器具和使用方法	28
材料的切法、放法和份量	30
果菜的成分與功能	33
西瓜	33
橘子 蕃茄 柿	34
草莓 香蕉 葡萄	35

木瓜 蘋果 荷蘭芹	36
洋蔥 蔥 大蒜	37
韭菜 紅蔥頭 香菜	38
菠菜 高麗菜 茄	39
蘿蔔 紅蘿蔔 黃瓜	40
芋頭 馬鈴薯 蓮藕	41
青辣椒 豆芽菜 海帶	44
紫菜 香菇 紫蘇	45
豆腐 紅豆 黑豆	46
糙米 芝麻 鹹梅	47
蜂蜜 茶	48
東方人的營養需要量	42
注意飲食生活	49
從飲食改善體質	49

適合敏感體質的蔬菜

酒——要妥善使用

蔥芒的功用

驅除疲勞的酵素

兩種最普遍的果菜汁

第二章 四季皆宜的果菜汁

春天的果菜汁

草薺汁 草薺牛奶汁 草薺酸牛奶

草薺香蕉汁 混合柳丁汁

蜂蜜檸檬汁 蜂蜜柳丁汁 蜂蜜西瓜雞尾酒

百香果酸牛奶

蜂蜜柚汁 包心菜汁

生菜混合果汁 酸牛奶柚汁 春季混合果汁

包心菜蔬果汁	草莓蔬果汁	柑包心菜汁	68
	夏天的果菜汁		69
蜂蜜檸檬柑橘汁	香瓜酸牛奶	紅蘿蔔香瓜汁	70
香瓜蜂蜜汁	香瓜牛乳	枇杷蜂蜜汁	71
鳳梨檸檬汁	桃子牛奶汁	哈蜜瓜白酒	72
芭樂蜂蜜汁	鳳梨蜂蜜汁	油菜鳳梨汁	73
蕃茄鳳梨汁	香菜鳳梨汁		74
芒果柚汁	夏季混合果汁	蕃茄汁	75
西瓜汁	西瓜黃瓜汁	鳳梨蔬菜汁	76
	秋天的果菜汁		77
秋季酸牛奶果汁	生菜蘋果汁	香葡萄汁	78
無花果汁	西洋梨汁	蕃茄香蕉酸牛奶	79
蜂蜜栗子牛奶	百香果酒酸牛奶	香菜檸檬汁	80
紅蘿蔔汁	秋季綜合果汁	蘋果汁	81

冬天的果菜汁 82

咖啡混合果汁 蜂蜜橘汁 蜂蜜牛乳果汁 香蕉橘子汁 83

梅酒檸檬汁 黃豆粉熱牛奶 84

油菜蘋果汁 紅豆牛乳蜂蜜汁 菠菜蘋果汁 86

第三章 對美容有幫助的果菜汁 87

縱腹皮膚雪白的天然飲料——柿葉鳳梨汁 91

維護皮膚光澤的飲料——① 混合紅蘿蔔汁 91

② 蔬果汁 91

③ 綠色蔬果汁 92

④ 薏仁粗粉汁 92

預防面皰、腫疤的飲料——① 高麗蘋果汁 92

② 蘋果混合汁 93

防止黑斑雀斑的飲料——柿葉蘋果汁 94

治療頑面皰的飲料——酸牛乳蔬菜果汁	94
消除臉腫的飲料——水果酸牛奶汁	94
防止小皺紋的飲料——酵素蘋果汁	96
預防皮膚老化的飲料——胚芽無花果酸牛奶	96
寒冷時保護皮膚的飲料——混合果汁	96
適合皮膚乾燥者飲用的飲料——百香果汁	97
恢復肌膚疲勞的飲料——綠色酸牛奶果汁	97
防禦紫外線照射的飲料——香茅檸檬果汁	97
適合臉色不好者飲用的飲料——①紫蘇葉汁	98
②香茅荷蘭芹汁	98
適合皮膚過敏飲用的飲料——①鈣汁	98
②蕃茄果菜汁	99
③油菜蘋果汁	99

第四章 美化頭髮的果菜汁

防止脫髮的飲料——混合牛奶汁

維護髮色光澤的飲料——紅蘿蔔杏汁

使頭髮光澤的飲料——胚芽芝麻汁

防止頭髮分叉的飲料——黃豆粉香蕉汁

防止白髮的飲料——綠海帶汁

預防頭皮屑的飲料——荷蘭芹蕃茄汁

促進髮根發育的飲料——高莖紅蘿蔔汁

第五章 保持健美身材的果菜汁

幫助減肥的飲料——①胚芽水果汁

②綠色果汁

③海帶檸檬汁

110109109 106 105105105104103103103 100

幫助增胖的飲料——①蜂蜜糖梨子酸牛奶

②黃豆粉酸牛奶

保持筋骨靈活的飲料——人參紅蘿蔔汁

消除體內多餘水分的飲料——黃瓜汁

第六章 增強體力的果菜汁

洋蔥荷蘭芹汁 紅蘿蔔海帶汁 金黃色果汁

大蒜人參鷄尾酒 海帶蘿蔔汁

荷蘭芹綜合果汁

第七章 維護牙齒健康的果菜汁

補充鈣質的飲料——①脫脂乳

②強化酸牛奶汁

有助兒童牙齒的飲料——芝麻牛乳

122122122 118 117116115 112 111111110110

預防齒槽膿漏的飲料——維他命C果汁

預防齲齒的飲料——荷蘭芹混合汁

第八章 保護眼睛健康的果菜汁

供給眼睛營養的飲料——紅蘿蔔綜合汁

增強視力的飲料——鱈魚粉末汁

恢復眼睛疲勞的飲料——①紅蘿蔔荷蘭芹汁

②紅蘿蔔菠菜果汁

③紅蘿蔔油菜汁

第九章 對便秘有幫助的果菜汁

胚芽草蓯酸牛奶 草蓯酸牛奶 香菇柑橘汁

海帶包心菜汁 蔬果混和酸牛奶 荷蘭芹蕃茄汁

混合酸牛奶 大蒜酸牛奶 胚芽紅豆酸牛奶

桃酸牛奶 西瓜酸牛奶 木瓜酸牛奶混合汁

139 138 137 136 130 128 128 129 129 126 124 123 123

鳳梨酸牛奶 無花果酸牛奶汁 柿澱和果汁

咖啡酸牛奶汁 橘酸牛奶汁 柿橘酸牛奶

香蕉橘汁 糙米紅蘿蔔粗粉 糙米紅豆稀飯

酵素澱和果汁

第十章 預防感冒的果菜汁

梅肉蔬菜汁 蛋酒

香菜橘汁 金橘蜂蜜漬 柳丁澱和汁 酵素蔬果汁

葡萄澱和酸牛奶 生菜蘋果汁

香蕉牛奶汁 蜂蜜大豆汁 荷蘭芹紅豆蘿蔔汁

第十一章 對貧血患者有幫助的果菜汁

菠菜蘋果汁 蘿蔔葉果汁

生薑混合汁 大蒜香菜鷄尾酒 綠色豆汁

紅蘿蔔牛奶 紫蘇混合汁 紫蘇荷蘭芹汁

154 153 152 150 149 148 147 146 144 144 142 141 140

第十二章

對低血壓患者有幫助的果菜汁

燕薈菠菜汁 生薑蔬果汁

大蒜香菜酸牛奶 強化水果汁 包心菜果汁

人參雞尾酒 牛乳茶汁

高麗紅蘿蔔汁 茼蒿荷蘭芹汁 咖啡飲料

第十三章

對高血壓患者有幫助的果菜汁

預防血壓上升的飲料——①蕃茄混和果汁

②高麗包心菜汁

對降低血壓有幫助的飲料——①柿葉蘋果汁

②生菜油菜汁

降低膽固醇的飲料——綠色果汁

預防動脈硬化的飲料——①海帶香蕈精

②維他命A蔬菜果汁

167167166166165165165 162 161160159158 155

預防腦出血的飲料——水芹混和汁

強化血管功能的飲料——金橘汁

增強血管抵抗力的飲料——綠蘆筍汁

第十四章

對心臟病患者有幫助的果菜汁

包心菜油菜汁

荷蘭芹蘆筍汁 香柔海帶汁 紅蘿蔔香柔汁

第十五章

對腎臟衰弱者有幫助的果菜汁

強化豆汁飲料 紅豆南瓜汁

增強腎臟機能的飲料——大蒜水果酸牛奶

酵素蔬果汁 黃瓜蕃茄汁

第十六章

對肝臟病患者有幫助的果菜料

增強肝臟機能的飲料——維他命B果汁

183 179 178177177 174 173172 170 169168168

增強肝臟解毒機能的飲料——梅肉綠色汁

對飲酒過度的肝臟有幫助的飲料——豆汁混和酸牛奶

對肝臟病患者的便秘有幫助的飲料——海帶蕃茄汁

第十七章 對糖尿病患者有幫助的果菜汁

適合糖尿病患者飲用的飲料——①香菜梅肉精

②大蒜綜合汁

可作為糖尿病患者的主食的飲料——南瓜汁

對糖尿病患者的便秘有幫助的飲料——桃汁混和酸牛奶

對高血壓合併症的糖尿病有幫助的飲料——香菇精綜合汁

第十八章 對腸胃衰弱者有幫助的果菜汁

有整腸作用的飲料——①蘋果蕃茄酸牛奶

②酸牛奶汁

194 194 191 190 190 189 189 189 186 185 184 184