



果蔬汁 喝就瘦



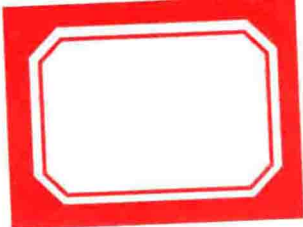
吃 出 来 的 肥 胖 ， 喝 下 去 的 瘦



汉竹 编著
2011年度中国民营书业
实力品牌金奖
健康爱家系列

国家一级营养师／王雷军／主编

江苏科学技术出版社
全国百佳图书出版单位
凤凰汉竹



汉竹 ● 健康爱家系列

果蔬汁

喝就瘦

王雷军 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400 010 8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬汁喝就瘦 / 王雷军主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2145-3

I. ①果… II. ①王… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237544 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

果蔬汁喝就瘦

主 编 王雷军
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 王末琪 刘宏侠 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 10.5
字 数 70千字
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2145-3
定 价 35.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

水果和蔬菜怎么榨汁最营养 / 16

果蔬汁口感不佳怎么办 / 17

果蔬汁什么时候喝最好 / 17

瘦身水果排行榜 / 18

瘦身蔬菜排行榜 / 20

第一章

用餐时来一杯果蔬汁，吃得“好”也能瘦 / 23

吃得“好”又不运动，是现代人发胖的主要原因 / 24

吃大鱼大肉时配一杯果蔬汁，防止脂肪堆积 / 25

草莓橙子汁..... 25

西红柿西瓜汁..... 26

草莓猕猴桃汁..... 27

苹果柠檬汁..... 28

无花果李子汁..... 29

芹菜香瓜汁..... 30

苹果芥菜汁..... 31

西芹苹果汁..... 32

猕猴桃芹菜汁..... 33

苦瓜菠萝酸奶..... 34

苦瓜胡萝卜黄瓜汁..... 35

西瓜香蕉汁..... 36

香蕉苦瓜苹果汁..... 37

胡萝卜菠萝柠檬汁..... 38

木瓜菠萝汁..... 39



每天早上一杯果蔬汁，营养又燃脂 / 40

土豆黄瓜藕汁	40
橙子苹果生姜汁	41
蓝莓山药汁	42
山药橙子蛋蜜汁	43
胡萝卜豆浆	44
南瓜黑芝麻牛奶	45
水蜜桃豆薯汁	46
胡萝卜西瓜汁	47
香蕉杏仁牛奶	48
苹果香蕉酸奶	49

第二章

喝排毒果蔬汁，无毒一身轻 / 51

脂肪堆积的又一重要原因是毒素 / 52

肠毒是人体最大的毒 / 52

喝果蔬汁排肠毒最有效 / 53

芦荟西瓜汁	53
火龙果猕猴桃汁	54
火龙果草莓汁	55
芒果西红柿汁	56
芒果橙汁	57
百合圆白菜汁	58
菠菜胡萝卜汁	59
荸荠猕猴桃芹菜汁	60
无花果牛奶	61
桑葚香蕉牛奶	62
猕猴桃桑葚奶	63
牛奶蜜桃汁	64

红提子苹果汁	65
南瓜酸奶	66
木瓜橙子汁	67
红薯苹果牛奶汁	68
苹果生菜汁	69
雪梨藕汁	70
生菜雪梨汁	71

食物添加剂、地沟油等毒素也是导致肥胖的原因 / 72

多喝含钙、锌高的果蔬汁，把吃进来的“毒”排出去 / 73

玫瑰茄石榴汁	73
双桃果汁	74
樱桃蜂蜜汁	75
圣女果圆白菜汁	76
苹果圆白菜汁	77
大白菜苹果柠檬汁	78
西梅黄瓜汁	79
红薯雪梨汁	80
西蓝花黄瓜汁	81
胡萝卜柚子薄荷汁	82
黄瓜白萝卜汁	83
草莓柚子酸奶	84
西芹柠檬汁	85
葡萄香瓜汁	86
香蕉柠檬牛奶	87
栗子牛奶	88
金橘柠檬汁	89

第三章

喝对果蔬汁消水肿，赶走虚胖 / 91

你可能不是真的胖 / 92

利水果蔬汁，快速消水肿 / 93

丝瓜汁·····	93
西瓜菠萝汁·····	94
西瓜原汁·····	95
冬瓜柠檬汁·····	96
菠萝猕猴桃汁·····	97
山楂橙子汁·····	98
冬瓜生姜汁·····	99
黄瓜蜜香饮·····	100
甜玉米牛奶·····	101
芦笋猕猴桃汁·····	102
黄瓜薄荷豆浆·····	103
菠萝苹果茼蒿汁·····	104
芥蓝生菜汁·····	105
薄荷莲雾香瓜汁·····	106
芒果香瓜酸奶·····	107
猕猴桃香蕉汁·····	108
荸荠雪梨冬瓜汁·····	109



第四章

果蔬汁还能塑形，美丽不只是瘦 / 111

只是瘦还不够美，S 形曲线才美 / 112

丰胸果蔬汁 / 113

木瓜哈密瓜奶····· 113

红枣枸杞豆浆····· 114

木瓜黑芝麻酸奶····· 115

鳄梨酸奶····· 116

鳄梨苹果汁····· 117

肠道清了，小腹自然平坦 / 118

瘦腹果蔬汁 / 119

西红柿酸奶····· 119

大白菜香瓜猕猴桃汁····· 120

猕猴桃葡萄汁····· 121

空心菜苹果柠檬汁····· 122

菠菜香蕉牛奶····· 123

“大象腿”多是水肿造成的 / 124

瘦腿果蔬汁 / 125

猕猴桃火龙果芒果汁····· 125

丝瓜苹果汁····· 126

葡萄哈密瓜汁····· 127



第五章

美容养颜果蔬汁，让皮肤白白嫩嫩 / 129

补水果蔬汁 / 130

葡萄菠萝雪梨汁·····	130
猕猴桃雪梨汁·····	131

美白果蔬汁 / 132

西蓝花果醋汁·····	132
芦荟白萝卜汁·····	133
西柚黄瓜汁·····	134
西柚菠萝汁·····	135

淡斑果蔬汁 / 136

芒果木瓜汁·····	136
菠萝香蕉汁·····	137
西柚番石榴汁·····	138
紫甘蓝番石榴黄瓜汁·····	139

抗皱果蔬汁 / 140

紫甘蓝葡萄汁·····	140
芒果菠菜汁·····	141
西蓝花抹茶饮·····	142
猕猴桃抹茶豆浆·····	143

明眸果蔬汁 / 144

葡萄蓝莓汁·····	144
草莓蓝莓汁·····	145
黑芝麻葡萄酸奶·····	146
胡萝卜枸杞汁·····	147



第六章

全家人都爱喝的果蔬汁，一起健康瘦 / 149

远离“三高”，减掉老爸老妈的“大肚腩” / 150

降糖降脂降血压果蔬汁 / 151

洋葱葡萄汁..... 151

西红柿彩椒苦瓜汁..... 152

彩椒苹果莲藕汁..... 153

给小孩的减肥果蔬汁 / 154

黄瓜苹果土豆泥..... 154

草莓牛奶..... 155

产后瘦身果蔬汁 / 156

西红柿综合果蔬汁..... 156

胡萝卜苹果豆浆..... 157

紫甘蓝黄瓜汁..... 158

山药牛奶..... 159



附录

用料理机做瘦身美食 / 160

大米糊..... 160

燕麦米糊..... 160

核桃花生米糊..... 161

花生芝麻糊..... 161

南瓜红枣豆浆..... 162

黑豆红枣米糊..... 162

奶香五谷特色米糊..... 163

四季瘦身果蔬汁速查 / 164

春季..... 164

夏季..... 165

秋季..... 166

冬季..... 167

蔬果汁索引 (按食材)

苹果

- 苹果柠檬汁 / 28
- 苹果芥菜汁 / 31
- 西芹苹果汁 / 32
- 香蕉苦瓜苹果汁 / 37
- 橙子苹果生姜汁 / 41
- 苹果香蕉酸奶 / 49
- 红提子苹果汁 / 65
- 红薯苹果牛奶汁 / 68
- 苹果生菜汁 / 69
- 苹果圆白菜汁 / 77
- 大白菜苹果柠檬汁 / 78
- 菠萝苹果茼蒿汁 / 104
- 鳄梨苹果汁 / 117
- 空心菜苹果柠檬汁 / 122
- 丝瓜苹果汁 / 126
- 彩椒苹果莲藕汁 / 153
- 黄瓜苹果土豆泥 / 154
- 西红柿综合果蔬汁 / 156
- 胡萝卜苹果豆浆 / 157

雪梨

- 雪梨藕汁 / 70
- 生菜雪梨汁 / 71
- 豆薯雪梨汁 / 80
- 荸荠雪梨冬瓜汁 / 109
- 葡萄菠萝雪梨汁 / 130
- 猕猴桃雪梨汁 / 131

金橘

- 金橘柠檬汁 / 89

猕猴桃

- 草莓猕猴桃汁 / 27
- 猕猴桃芹菜汁 / 33
- 火龙果猕猴桃汁 / 54
- 荸荠猕猴桃芹菜汁 / 60
- 猕猴桃桑葚奶 / 63
- 菠萝猕猴桃汁 / 97
- 芦笋猕猴桃汁 / 102
- 猕猴桃香蕉汁 / 108
- 大白菜香瓜猕猴桃汁 / 120
- 猕猴桃葡萄汁 / 121
- 猕猴桃火龙果芒果汁 / 125
- 猕猴桃雪梨汁 / 131
- 猕猴桃抹茶豆浆 / 143

香蕉

- 西瓜香蕉汁 / 36
- 香蕉苦瓜苹果汁 / 37
- 香蕉杏仁牛奶 / 48
- 苹果香蕉酸奶 / 49
- 桑葚香蕉牛奶 / 62
- 香蕉柠檬牛奶 / 87
- 猕猴桃香蕉汁 / 108
- 菠菜香蕉牛奶 / 123
- 菠萝香蕉汁 / 137

水蜜桃

- 水蜜桃豆薯汁 / 46
- 牛奶蜜桃汁 / 64
- 双桃果汁 / 74

菠萝

- 苦瓜菠萝酸奶 / 34
- 胡萝卜菠萝柠檬汁 / 38
- 木瓜菠萝汁 / 39
- 西瓜菠萝汁 / 94
- 菠萝猕猴桃汁 / 97
- 菠萝苹果茼蒿汁 / 104
- 葡萄菠萝雪梨汁 / 130
- 西柚菠萝汁 / 135
- 菠萝香蕉汁 / 137

西瓜

- 西红柿西瓜汁 / 26
- 西瓜香蕉汁 / 36
- 胡萝卜西瓜汁 / 47
- 芦荟西瓜汁 / 53
- 西瓜菠萝汁 / 94
- 西瓜原汁 / 95

橙子

- 草莓橙子汁 / 25
- 橙子苹果生姜汁 / 41
- 山药橙子蛋蜜汁 / 43
- 芒果橙汁 / 57
- 木瓜橙子汁 / 67
- 山楂橙子汁 / 98

柚子

- 胡萝卜柚子薄荷汁 / 82
- 草莓柚子酸奶 / 84

柠檬

- 苹果柠檬汁 / 28
- 胡萝卜菠萝柠檬汁 / 38
- 大白菜苹果柠檬汁 / 78
- 西芹柠檬汁 / 85
- 香蕉柠檬牛奶 / 87
- 金橘柠檬汁 / 89
- 冬瓜柠檬汁 / 96
- 空心菜苹果柠檬汁 / 122

芒果

- 芒果西红柿汁 / 56
- 芒果橙汁 / 57
- 芒果香瓜酸奶 / 107
- 猕猴桃火龙果芒果汁 / 125
- 芒果木瓜汁 / 136
- 芒果菠菜汁 / 141

木瓜

- 木瓜菠萝汁 / 39
- 木瓜橙子汁 / 67
- 木瓜哈密瓜奶 / 113
- 木瓜黑芝麻酸奶 / 115
- 芒果木瓜汁 / 136

葡萄

- 葡萄香瓜汁 / 86
- 猕猴桃葡萄汁 / 121
- 葡萄哈密瓜汁 / 127
- 葡萄菠萝雪梨汁 / 130
- 紫甘蓝葡萄汁 / 140

- 葡萄蓝莓汁 / 144
- 黑芝麻葡萄酸奶 / 146
- 洋葱葡萄汁 / 151

香瓜

- 芹菜香瓜汁 / 30
- 葡萄香瓜汁 / 86
- 薄荷莲雾香瓜汁 / 106
- 芒果香瓜酸奶 / 107
- 大白菜香瓜猕猴桃汁 / 120



哈密瓜

木瓜哈密瓜奶 / 113

葡萄哈密瓜汁 / 127

红提子

红提子苹果汁 / 65

樱桃

双桃果汁 / 74

樱桃蜂蜜汁 / 75

蓝莓

蓝莓山药汁 / 42

葡萄蓝莓汁 / 144

草莓蓝莓汁 / 145

草莓

草莓橙子汁 / 25

草莓猕猴桃汁 / 27

火龙果草莓汁 / 55

草莓柚子酸奶 / 84

草莓蓝莓汁 / 145

草莓牛奶 / 155

西红柿综合果蔬汁 / 156

莲雾

薄荷莲雾香瓜汁 / 106

火龙果

火龙果猕猴桃汁 / 54

火龙果草莓汁 / 55

猕猴桃火龙果芒果汁 / 125

无花果

无花果李子汁 / 29

无花果牛奶 / 61

桑葚

桑葚香蕉牛奶 / 62

猕猴桃桑葚奶 / 63

石榴

玫瑰茄石榴汁 / 73

李子

无花果李子汁 / 29

西梅

西梅黄瓜汁 / 79

西柚

西柚黄瓜汁 / 134

西柚菠萝汁 / 135

西柚番石榴汁 / 138

番石榴

西柚番石榴汁 / 138

紫甘蓝番石榴黄瓜汁 / 139

山楂

山楂橙子汁 / 98

鳄梨

鳄梨酸奶 / 116

鳄梨苹果汁 / 117





芦荟

- 芦荟西瓜汁 / 53
芦荟白萝卜汁 / 133

荸荠

- 荸荠猕猴桃芹菜汁 / 60
荸荠雪梨冬瓜汁 / 109

胡萝卜

- 苦瓜胡萝卜黄瓜汁 / 35
胡萝卜菠萝柠檬汁 / 38
胡萝卜豆浆 / 44
胡萝卜西瓜汁 / 47
菠菜胡萝卜汁 / 59
胡萝卜柚子薄荷汁 / 82
胡萝卜枸杞汁 / 147
胡萝卜苹果豆浆 / 157

白萝卜

- 黄瓜白萝卜汁 / 83
芦荟白萝卜汁 / 133

西红柿

- 西红柿西瓜汁 / 26
芒果西红柿汁 / 56
圣女果圆白菜汁 / 76
西红柿酸奶 / 119
西红柿彩椒苦瓜汁 / 152
西红柿综合果蔬汁 / 156

冬瓜

- 冬瓜柠檬汁 / 96
冬瓜生姜汁 / 99
荸荠雪梨冬瓜汁 / 109

苦瓜

- 苦瓜菠萝酸奶 / 34
苦瓜胡萝卜黄瓜汁 / 35
香蕉苦瓜苹果汁 / 37
西红柿彩椒苦瓜汁 / 152

芹菜

- 芹菜香瓜汁 / 30
西芹苹果汁 / 32
猕猴桃芹菜汁 / 33
荸荠猕猴桃芹菜汁 / 60
西芹柠檬汁 / 85

黄瓜

- 苦瓜胡萝卜黄瓜汁 / 35
土豆黄瓜藕汁 / 40
西梅黄瓜汁 / 79
西蓝花黄瓜汁 / 81
黄瓜白萝卜汁 / 83
黄瓜蜜香饮 / 100
黄瓜薄荷豆浆 / 103
西柚黄瓜汁 / 134
紫甘蓝番石榴黄瓜汁 / 139
黄瓜苹果土豆泥 / 154
紫甘蓝黄瓜汁 / 158

丝瓜

- 丝瓜汁 / 93
丝瓜苹果汁 / 126

空心菜

- 空心菜苹果柠檬汁 / 122

芥蓝

芥蓝生菜汁 / 105

芥菜

苹果芥菜汁 / 31

山药

蓝莓山药汁 / 42

山药橙子蛋蜜汁 / 43

山药牛奶 / 159

南瓜

南瓜黑芝麻牛奶 / 45

南瓜酸奶 / 66

玉米

甜玉米牛奶 / 101

菠菜

菠菜胡萝卜汁 / 59

菠菜香蕉牛奶 / 123

芒果菠菜汁 / 141

圆白菜

百合圆白菜汁 / 58

圣女果圆白菜汁 / 76

苹果圆白菜汁 / 77

生菜

苹果生菜汁 / 69

生菜雪梨汁 / 71

芥蓝生菜汁 / 105

大白菜

大白菜苹果柠檬汁 / 78

大白菜香瓜猕猴桃汁 / 120

茼蒿

菠萝苹果茼蒿汁 / 104

西蓝花

西蓝花黄瓜汁 / 81

西蓝花果醋汁 / 132

西蓝花抹茶饮 / 142

土豆

土豆黄瓜藕汁 / 40

黄瓜苹果土豆泥 / 154

藕

土豆黄瓜藕汁 / 40

雪梨藕汁 / 70

彩椒苹果莲藕汁 / 153

紫甘蓝

紫甘蓝番石榴黄瓜汁 / 139

紫甘蓝葡萄汁 / 140

紫甘蓝黄瓜汁 / 158

彩椒

西红柿彩椒苦瓜汁 / 152

彩椒苹果莲藕汁 / 153

洋葱

洋葱葡萄汁 / 151

芦笋

芦笋猕猴桃汁 / 102

豆薯

水蜜桃豆薯汁 / 46

豆薯雪梨汁 / 80

栗子

栗子牛奶 / 88

生姜

橙子苹果生姜汁 / 41

冬瓜生姜汁 / 99

百合

百合圆白菜汁 / 58

红薯

红薯苹果牛奶汁 / 68

红枣

红枣枸杞豆浆 / 114

抹茶

西蓝花抹茶饮 / 142

猕猴桃抹茶豆浆 / 143

黑芝麻

南瓜黑芝麻牛奶 / 45

木瓜黑芝麻酸奶 / 115

黑芝麻葡萄酸奶 / 146

杏仁

香蕉杏仁牛奶 / 48



薄荷

胡萝卜柚子薄荷汁 / 82

黄瓜薄荷豆浆 / 103

薄荷莲雾香瓜汁 / 106

枸杞

红枣枸杞豆浆 / 114

香茅

黄瓜香蜜饮 / 100

玫瑰茄

玫瑰茄石榴汁 / 73

苹果醋

西蓝花果醋汁 / 132

豆浆

胡萝卜豆浆 / 44

黄瓜薄荷豆浆 / 103

红枣枸杞豆浆 / 114

猕猴桃抹茶豆浆 / 143

胡萝卜苹果豆浆 / 157

牛奶

南瓜黑芝麻牛奶 / 45

香蕉杏仁牛奶 / 48

无花果牛奶 / 61

桑葚香蕉牛奶 / 62

猕猴桃桑葚奶 / 63

牛奶蜜桃汁 / 64

红薯苹果牛奶汁 / 68

香蕉柠檬牛奶 / 87

栗子牛奶 / 88

甜玉米牛奶 / 101

木瓜哈密瓜奶 / 113

菠菜香蕉牛奶 / 123

草莓牛奶 / 155

山药牛奶 / 159

酸奶

苦瓜菠萝酸奶 / 34

苹果香蕉酸奶 / 49

南瓜酸奶 / 66

草莓柚子酸奶 / 84

芒果香瓜酸奶 / 107

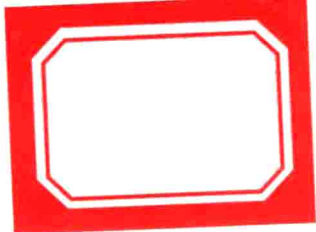
木瓜黑芝麻酸奶 / 115

鳄梨酸奶 / 116

西红柿酸奶 / 119

黑芝麻葡萄酸奶 / 146





汉竹 ● 健康爱家系列

果蔬汁 喝就瘦

王雷军 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400 010 8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

