

时尚饮品馆

营养学专家审定推荐 最值得珍藏的饮品制作指导书

瘦身养颜 蔬果汁大全

超值珍藏版

孙炜 双福◎主编



对症瘦身养颜蔬果汁 做法全面升级
养颜排毒 减肥瘦身 保健减压 ……
近250道瘦身养颜蔬果汁 对症讲解
500个步骤图 瘦身养颜大揭秘
一看就懂 一学就会

最天然 最营养

每天1杯 靓丽一生

简单实用 家庭养生必备



化学工业出版社

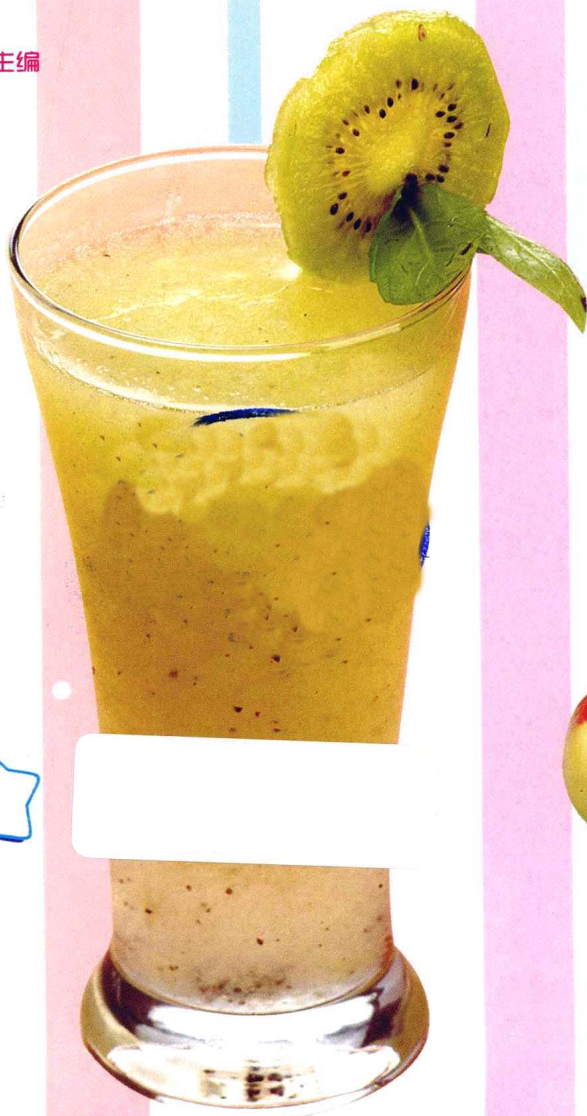
时尚饮品馆

瘦身养颜

蔬果汁大全



孙 炜 双 福 © 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

全方位解读蔬果汁时尚饮法,打造美丽全攻略。

本书从瘦身养颜角度出发,对症治疗,从美容面部、减肥瘦身、养生保健等角度,介绍了20余类200多款不同美丽功效的蔬果汁及其制作方法,将蔬果汁全收录。

全新加入了营养健康蔬果粗粮汁、蔬果色拉的内容,各种方法相配合,让你由内而外散发天然美丽。精选100道蔬果汁,配以制作步骤和精美图片,详解制作过程,让你可以根据自己的需要来选择。

书中还详细介绍了蔬果汁的制作工具以及选材、功效等,让你学起来轻松愉快,并在制作过程中丰富自己的知识,提高生活品位。

图书在版编目(CIP)数据

瘦身养颜蔬果汁大全 / 孙炜, 双福主编. — 北京:
化学工业出版社, 2011. 2
(时尚饮品馆)
ISBN 978-7-122-10442-7

I. 瘦… II. ①孙… ②双… III. ①蔬菜-饮料-减肥-
食谱②果汁饮料-减肥-食谱③蔬菜-饮料-美容-食谱④
果汁饮料-美容-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011318号

责任编辑: 李娜
责任校对: 陈静

摄影: 双福SF文化工作室
装帧设计: www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 9 字数 260千字
2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元

版权所有 违者必究

精美彩图版瘦身养颜蔬果汁·如何使用这本书

美人蔬果汁全攻略

——蔬果汁制作快速入门

认识蔬果汁的制作工具	1
蔬果汁制作六大技巧	2
本书使用的调味品	2
常见蔬果挑选与清洗窍门	3
常见蔬果的功效	5

PART1

养颜排毒

蔬果汁·喝出美丽容颜

美白祛斑

冰肌雪肤，红润无瑕

青果薄荷美白汁	8
橘香金笋除斑汁	9
苹果菠萝汁	10
鲜桃柠檬汁	11
雪梨美容饮	12
西瓜蜜桃汁	13
番茄柠檬汁	14
菠萝芹菜汁	15
油菜菠萝汁	16
苹果橙子黄瓜汁	17
芒果柳丁苹果汁	18

美丽讲堂：

明星最爱蔬果汁	19
---------	----

清痘淡痕

清透水润，完美无印

芹菜香蕉汁	20
芒果柚子汁	21
柠檬苹果汁	22
菠萝苦瓜仙女果汁	23
芦荟酸奶汁	24
石榴鲜果汁	25
西瓜菠菜汁	26
蔬果汁装饰物制作技巧	27

消皱嫩肤

肌肤丝滑，岁月无痕

柳橙凤梨汁	28
猕猴桃薄荷汁	29

木瓜生姜汁	30
-------	----

美丽讲堂：

排毒，女人必修的美容课	31
-------------	----

润泽秀发

黑亮如瀑，顺滑柔美

苹果胡萝卜汁	32
乌发蔬果汁	33
西瓜雪梨莲藕汁	34
南瓜牛奶汁	35

晒后修复

修复晒痕，重现光泽

番茄西瓜汁	36
润肤橘子汁	37
葡萄柠檬汁	38
雪梨香蕉生菜汁	38
木瓜柳橙汁	39
百香果蜜汁	39

排毒润肤

健康滋润，亮泽动人

紫沙果酿美肤汁	40
雪梨莲藕汁	41
番茄橘子汁	41
葡萄柚芒果汁	42
胡萝卜美颜汁	42
橙子胡萝卜汁	43
香蕉火龙果汁	43
排毒魔力蔬果汁	44
菠菜胡萝卜汁	45
甘薯葱白胡萝卜汁	45



PART2

减肥瘦身

蔬果汁·喝出苗条好身材

健美体态

匀称、健康最健美

神奇果菜汁	46
黄瓜葡萄柚汁	47
杏猕猴桃汁	48
猕猴桃西米减肥汁	49

丰胸美体

不做太平公主

极品木瓜汁	50
丰胸缤纷果汁	51

腹部消脂

跟游泳圈说拜拜

葡萄菠萝杏汁	52
番茄芹菜汁	53

纤细腰部

只做小腰女

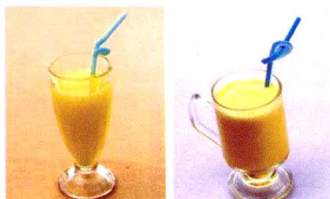
番茄苹果汁	54
番茄蔬果汁	55

纤细大腿

告别大象腿

葡萄柚草莓汁	56
顶呱呱果汁	57
洋葱芹菜黄瓜汁	57
猕猴桃纤腿汁	58
香蕉苹果汁	58
芒果蜜桃汁	59
菠萝西瓜汁	59





PART3 保健减压 蔬果汁·喝出健康 好身体

胃肠调理

肠胃健康，一身轻松

蜂蜜牛奶果汁	60
辣椒生姜汁	61
姜橘土豆汁	61
甜瓜酸奶	62
猕猴桃梨汁	62
葡萄菜花梨汁	63
猕猴桃橘子牛奶汁	63

护肝养脾

内部调理，天然美丽

鲜姜橘子汁	64
纯芒果汁	65



卷心菜汁	65
葡萄菠萝汁	66
鲜枣苹果汁	66
芦荟猕猴桃汁	67
强肝蔬果汁	67

眼部排毒

明眸善睐，顾盼生辉

西兰花胡萝卜辣椒汁	68
美目蔬果汁	69
香蕉木瓜酸奶汁	70
猕猴桃甜橙柠檬汁	70
甜橙酸奶汁	71
胡萝卜酸奶汁	71

清心润肺

甜美娇俏，秀色可餐

芹菜卷心菜汁	72
菠菜柳橙汁	73
苦瓜胡萝卜汁	73
番茄甘蔗苹果汁	74
苹果菠萝生姜汁	74
芹菜香蕉牛奶饮	75
胡萝卜梨汁	75

改善睡眠

做个睡美人

芒果椰子汁	76
黄瓜猕猴桃汁	77
冰汁葡萄醋	77

靓丽心情

心情舒畅，美丽自然来

柑橘卷心菜汁	78
豆芽黄瓜汁	79
蔬菜苹果汁	79
葡萄蔬果汁	80
苹果白菜汁	80

美丽讲堂：

蔬果色拉的营养价值 以及功效	81
-------------------	----



PART4 蔬果粗粮汁 & 蔬果色拉

蔬果粗粮汁

时尚健康新喝法

芝麻豆浆	82
红豆香蕉酸奶汁	83
豆浆黄瓜汁	83
胡萝卜玉米枸杞汁	84
葡萄芝麻汁	84
香蕉麦片饮汁	85
花生牛奶芝麻汁	85

蔬果色拉

好吃不胖，贪吃美人的最爱

酸奶脆丝色拉	86
什锦蔬果色拉	87
薄荷蔬果色拉	87
多宝蔬果色拉	88
酸甜土豆色拉	88
魔力水果色拉	89
甜橙苹果色拉	89
葡萄香蕉色拉	90
猕猴桃色拉	90

更多瘦身养颜蔬果汁

PART1养颜排毒—— 蔬果汁·喝出美丽容颜

樱桃美白汁	91
枇杷柠檬汁	91
柠檬汁	91
南瓜蔬菜汁	92
鳄梨牛奶	92
草莓柳橙柠檬汁	92
柠檬黄瓜水蜜桃汁	92
西洋梨美肤饮	93
酸奶草莓柠檬汁	93
酸奶草莓芹菜汁	93
苦瓜蔓越莓汁	94
鳄梨菠萝汁	94
葡萄柚鳄梨汁	94
草莓蓝莓汁	94
胡萝卜荷兰芹汁	95
西瓜番茄柠檬汁	95
黄瓜保湿饮	95
柳橙绿茶酸奶汁	95
山药美肤汁	96
西芹蜂蜜汁	96
鳄梨芒果汁	96
绿茶水蜜桃饮	97
蜜桃汁	97
葡萄柚蔬菜汁	97



猕猴桃蜂蜜汁	97
南瓜牛奶果菜汁	98
橙子红薯汁	98
葡萄柚黄甜椒汁	98
葡萄柚芽菜汁	98
葡萄柚圆白菜汁	99
覆盆子牛奶汁	99
苹果覆盆子汁	99
胡萝卜菠萝酸奶汁	100
草莓橘子汁	100
柿子白菜汁	100
芝麻鲜奶汁	100
南瓜菠菜酸奶汁	101
柳橙木瓜牛奶	101
番茄柠檬黄瓜汁	101
樱桃苹果汁	101
草莓薄荷汁	102
草莓甜椒汁	102
草莓莴苣汁	102
草莓苹果汁	103
草莓柠檬汁	103
胡萝卜苹果汁	103
西洋梨蔬果汁	104
洋葱卷心菜汁	104
卷心菜荷兰芹汁	104
莴苣木瓜菠萝汁	104
莴苣酸奶汁	105

PART2减肥瘦身—— 蔬果汁·喝出苗条好身材

健美窈窕蔬果汁	105
葡萄柚猕猴桃汁	105
西瓜减肥汁	106
芹菜胡萝卜瘦身汁	106
葡萄酸奶	106
西芹红椒汁	106
哈密瓜覆盆子汁	107
葡萄柚莴苣汁	107
苹果山药汁	107
木瓜牛奶汁	107



洋葱果菜汁	108
西西饮汁	108
莴苣葡萄汁	108
番石榴葡萄柚汁	109
蜜瓜番茄汁	109
草莓绿茶汁	109
芹菜芦笋汁	110
蜜瓜果菜汁	110
樱桃活力饮	110
菠萝魔芋汁	110
菠萝白萝卜汁	111
茴香黄瓜汁	111
西芹苦瓜消脂饮	111
西瓜梨汁	111
黄瓜梨汁	112
苦瓜牛蒡汁	112
番茄蜜汁	112
香蕉甜桃汁	113
芹菜黄瓜汁	113
香蕉葡萄柚汁	113
甘蔗蜜汁	113
原味酸奶香蕉	114
哈密瓜水芹汁	114
葡萄白萝卜汁	114
白萝卜葡萄柚汁	114
香蕉芹菜汁	115
白萝卜汁	115
番茄酸奶汁	115

PART3 保健减压—— 蔬果汁·喝出健康好 身体

草莓卷心菜汁	116
菠萝菠菜汁	116
芒果菠萝百香果汁	116
菠萝多纤果汁	117
木瓜蛋奶汁	117
葡萄苹果水芹汁	117
葡萄胡萝卜酸奶汁	117
番茄菠萝莴苣汁	118
番茄大蒜牛奶汁	118
番茄综合蔬菜汁	118
大蒜胡萝卜甜菜根汁	118
小麦草汁	119
橙子山药酸奶汁	119
南瓜牛奶柳橙汁	119
菠菜猕猴桃汁	120
胡萝卜蛋蜜汁	120
菠菜牛奶汁	120
油菜芦橘汁	120
枸杞护眼汁	121
双橘汁	121
白萝卜苹果柠檬汁	121
蜂蜜杨桃汁	122
莲雾西瓜黄瓜汁	122



西洋梨汁	122
清润枇杷汁	122
枇杷草莓汁	123
树莓苹果汁	123
草莓乳果汁	123
芹菜汁	124
西芹苹果汁	124
杨桃酸梅汁	124
牛蒡芹菜汁	124
芒果蜂蜜牛奶	125
梨苹果汁	125
双瓜柠檬汁	125
菠萝苦瓜汁	125
草莓覆盆子酸奶	126
草莓土豆汁	126
草莓青汁粉汁	126
豆瓣菜苹果汁	127
草莓菜花汁	127
甜桃柿子汁	127
香瓜胡萝卜汁	127
橙子茼蒿汁	128
橙子覆盆子汁	128
葡萄柚山药汁	128
番茄白桃汁	129
土豆酸奶汁	129

活力蔬果汁 129

PART4 蔬果粗粮汁

绿豆薏仁浆	129
芝麻甜菜根汁	130
山楂薏仁荷叶汁	130
豇豆蔬果汁	130
西洋梨红豆汁	131
哈密瓜豌豆汁	131
草莓杂豆汁	131
橙子西兰花豆浆汁	131
葡萄柚黑芝麻汁	132
蓝莓黄豆汁	132
胡萝卜黄豆粉汁	132

蔬果汁饮用注意事项 133

蔬果汁的保存窍门 133

榨汁机的使用与清洁 134

吃不胖、零失败色拉

制作窍门 134





●菠萝

菠萝芹菜汁	15
油菜菠萝汁	16
菠萝苦瓜仙女果汁	23
柳橙凤梨汁	28
菠萝魔芋汁	110
菠萝白萝卜汁	111
菠萝西瓜汁	59
菠萝菠菜汁	116
芒果菠萝百香果汁	116
菠萝多纤果汁	117
番茄菠萝莴苣汁	118
菠萝苦瓜汁	125
排毒魔力蔬果汁	44

●草莓

酸奶草莓柠檬汁	93
草莓薄荷汁	102
草莓甜椒汁	102
草莓莴苣汁	102
草莓橘子汁	100
草莓苹果汁	103
草莓柠檬汁	103
草莓绿茶汁	109
草莓卷心菜汁	116
草莓覆盆子酸奶	126
酸奶草莓芹菜汁	93
草莓土豆汁	126
草莓青汁粉汁	126
草莓乳果汁	123
草莓杂豆汁	131
草莓菜花汁	127

●橙子

橙子红薯汁	98
橙子山药酸奶汁	119
甜橙酸奶汁	71



橙子茼蒿汁	128
橙子覆盆子汁	128
橙子西兰花豆浆汁	131
神奇果菜汁	46

●鳄梨

鳄梨牛奶	92
鳄梨菠萝汁	94
葡萄柚鳄梨汁	94
鳄梨芒果汁	96

●覆盆子

覆盆子牛奶汁	99
苹果覆盆子汁	99

●哈密瓜

哈密瓜覆盆子汁	107
蜜瓜番茄汁	109
蜜瓜果菜汁	110
哈密瓜水芹汁	114
双瓜柠檬汁	125
哈密瓜豌豆汁	131
顶呱呱果汁	57

●芒果

芒果柳丁苹果汁	18
芒果柚子汁	21
芒果蜜桃汁	59
纯芒果汁	65
芒果蜂蜜牛奶	125
芒果椰子汁	76

●橘子

橘香金笋除斑汁	9
润肤橘子汁	37
鲜姜橘子汁	64
油菜芦橘汁	120
双橘汁	121
柑橘卷心菜汁	78

●蓝莓

蓝莓黄豆汁	132
草莓蓝莓汁	94

●梨子

雪梨美容饮	12
西瓜雪梨莲藕汁	34
梨苹果汁	125

●柳橙

菠菜柳橙汁	73
草莓柳橙柠檬汁	92
柳橙绿茶酸奶汁	95

●木瓜

木瓜生姜汁	30
柳橙木瓜牛奶	101
木瓜柳橙汁	39
极品木瓜汁	50
木瓜牛奶汁	107
木瓜蛋奶汁	117
丰胸缤纷果汁	51

●猕猴桃

青果薄荷美白汁	8
猕猴桃薄荷汁	29
猕猴桃蜂蜜汁	97
杏猕猴桃汁	48
猕猴桃西米减肥汁	49
葡萄柚猕猴桃汁	105
猕猴桃纤腿汁	58
猕猴桃梨汁	62





黄瓜猕猴桃汁	77
菠菜猕猴桃汁	120
猕猴桃甜橙柠檬汁	70
猕猴桃橘子牛奶汁	63

● 柠檬



柠檬汁	91
枇杷柠檬汁	91
柠檬黄瓜水蜜桃汁	92
健美窈窕蔬果汁	105

● 枇杷

清润枇杷汁	122
枇杷草莓汁	123

● 苹果

苹果菠萝汁	10
苹果橙子黄瓜汁	17
柠檬苹果汁	22
苹果胡萝卜汁	32
鲜枣苹果汁	66
白萝卜苹果柠檬汁	121
番茄甘蔗苹果汁	74
西芹苹果汁	124
蔬菜苹果汁	79
豆瓣菜苹果汁	127
苹果菠萝生姜汁	74
苹果白菜汁	80
洋葱果菜汁	108
美目蔬果汁	69
树莓苹果汁	123

● 葡萄

葡萄柠檬汁	38
葡萄酸奶	106
葡萄菠萝杏汁	52
莴苣葡萄汁	108
葡萄苹果水芹汁	117
葡萄胡萝卜酸奶汁	117

葡萄菠萝汁	66
葡萄菜花梨汁	63
冰汁葡萄醋	77
葡萄蔬果汁	80
葡萄芝麻汁	84
紫沙果酿美肤汁	40

● 葡萄柚

葡萄柚黄甜椒汁	98
葡萄柚芽菜汁	98
葡萄柚圆白菜汁	99
葡萄柚芒果汁	42
葡萄柚莴苣汁	107
番石榴葡萄柚汁	109
葡萄柚草莓汁	56
香蕉葡萄柚汁	113
葡萄柚山药汁	128
葡萄柚黑芝麻汁	132

● 桃子

鲜桃柠檬汁	11
绿茶水蜜桃饮	97
蜜桃汁	97
甜桃柿子汁	127

● 西瓜

西瓜菠菜汁	26
西瓜番茄柠檬汁	95
西瓜雪梨莲藕汁	34
西瓜减肥汁	106
西瓜梨汁	111
莲雾西瓜黄瓜汁	122
西瓜蜜桃汁	13

西洋梨

西洋梨美肤饮	93
西洋梨蔬果汁	104
西洋梨汁	122

西洋梨红豆汁	131
--------------	-----

● 香蕉

香蕉麦片饮汁	85
雪梨香蕉生菜汁	38
香蕉火龙果汁	43
香蕉苹果汁	58
原味酸奶香蕉	114
香蕉甜桃汁	113
香蕉芹菜汁	115
香蕉木瓜酸奶汁	70
红豆香蕉酸奶汁	83
蜂蜜牛奶果汁	60

● 杨桃

蜂蜜杨桃汁	122
杨桃酸梅汁	124

● 樱桃

樱桃美白汁	91
樱桃苹果汁	101
樱桃活力饮	110

● 白萝卜

葡萄白萝卜汁	114
白萝卜葡萄柚汁	114
白萝卜汁	115

● 番茄

番茄柠檬汁	14
番茄西瓜汁	36
番茄柠檬黄瓜汁	101
番茄橘子汁	41



番茄芹菜汁	53
番茄苹果汁	54
番茄蔬果汁	55
番茄蜜汁	112
番茄大蒜牛奶汁	118
番茄综合蔬果汁	118
番茄白桃汁	129

● 胡萝卜

甘薯葱白胡萝卜汁	45
胡萝卜菠萝酸奶汁	100
胡萝卜荷兰芹汁	95
胡萝卜美颜汁	42
橙子胡萝卜汁	43
胡萝卜苹果汁	103
菠菜胡萝卜汁	45
大蒜胡萝卜甜菜根汁	118
西兰花胡萝卜辣椒汁	68
胡萝卜酸奶汁	71
胡萝卜蛋蜜汁	120
香瓜胡萝卜汁	127
胡萝卜玉米枸杞汁	84
胡萝卜黄豆粉汁	132
乌发蔬果汁	33
卷心菜汁	65
胡萝卜梨汁	75

● 黄瓜

黄瓜保湿饮	95
黄瓜葡萄柚汁	47
茴香黄瓜汁	111
黄瓜梨汁	112
洋葱芹菜黄瓜汁	57
豆芽黄瓜汁	79
豆浆黄瓜汁	83

● 芦荟

芦荟酸奶汁	24
芦荟猕猴桃汁	67

● 卷心菜

洋葱卷心菜汁	104
卷心菜荷兰芹汁	104
葡萄柚蔬果汁	97
芹菜卷心菜汁	72

● 苦瓜

苦瓜蔓越莓汁	94
西芹苦瓜消脂饮	111
苦瓜牛蒡汁	112
苦瓜胡萝卜汁	73

● 南瓜

南瓜蔬果汁	92
南瓜牛奶果菜汁	98
南瓜菠菜酸奶汁	101
南瓜牛奶汁	35
南瓜牛奶柳橙汁	119

● 芹菜

芹菜香蕉汁	20
芹菜胡萝卜瘦身汁	106
芹菜芦笋汁	110
芹菜黄瓜汁	113
芹菜香蕉牛奶饮	75
芹菜汁	124
牛蒡芹菜汁	124
强肝蔬果汁	67

● 山药

山药美肤汁	96
苹果山药汁	107

● 土豆

姜橘土豆汁	61
土豆酸奶汁	129

● 莴苣

莴苣木瓜菠萝汁	104
---------------	-----

莴苣酸奶汁	105
-------------	-----

● 西芹

西芹蜂蜜汁	96
西芹红椒汁	106
西西饮汁	108

● 薏仁

绿豆薏仁浆	129
山楂薏仁荷叶汁	130

● 芝麻

芝麻甜菜根汁	130
花生牛奶芝麻汁	85
芝麻豆浆	82
芝麻鲜奶汁	100

● 其他

石榴鲜果汁	25
柿子白菜汁	100
百香果蜜汁	39
甘蔗蜜汁	113
辣椒生姜汁	61
甜瓜酸奶	62
小麦草汁	119
菠菜牛奶汁	120
枸杞护眼汁	121
豇豆蔬果汁	130



美人蔬果汁全攻略——蔬果汁制作快速入门



认识蔬果汁的制作工具

●榨汁机

可以用来榨汁的工具主要有：豆浆机、榨汁机、果汁机、多功能料理机等，可以统称为榨汁机。

选择建议：在选择榨汁机的时候，最好选择萃取量大，出汁多的品种。建议使用的家用榨汁机的发动机为450瓦。如果功率过大，就会使机体过热，而破坏水果和蔬菜中的营养物质；如果功率小，发动机工作起来会很吃力。



◎**果汁机：**用来粉碎搅拌食材的工具，也叫做搅拌机。

优点简介：操作简单方便，只要将切成一口大小的水果或者蔬菜以及液体放入其中，按下按钮即可。这种方法可以将食材的纤维完整保留，成品有浓郁的口感。

使用方法：在制作蔬果汁的时候，先将水果与蔬菜放入果汁机，随后放入牛奶或者水等液体榨汁即可。

小贴士：如果蔬菜有菜叶的话，直接接触刀刃容易产生青涩味道，所以要在放入其他水果蔬菜后再放。

◎**多功能料理机：**集果汁机、榨汁机、磨豆机和打豆浆机为一体。

优点简介：多功能的设计，非常符合现代人所需求的经济效益，在制作蔬果汁的时候，搅拌时间比较短。



◎**榨汁机：**能直接分离果汁和残渣。

优点简介：有些蔬果的纤维成分较多，像是甘蔗、胡萝卜等，利用榨汁机的高效分离作用，把果汁和残渣分开，能更完全、有效地帮助人体对蔬果养分的吸收。



●**量杯、台秤、量匙：**在熟悉蔬果汁制作之前，请依照配方的分量称量，为了每天制作方便简单，除了标明个数，还要按照比例制作才不会失败。

●**削皮刀：**在制作蔬果汁之前，用于蔬果削皮。

●**洗菜盆、菜刀与砧板：**自不必说，也是制作蔬果汁的必备工具。

●**杯子：**用于盛装蔬果汁。



●**过滤网（纱布）：**在蔬果汁制作完成后，可用过滤网将蔬果的残渣过滤

出来，使口感更加细腻。

蔬果汁制作六大技巧

●依果汁配方选购安全、新鲜的蔬果

安全的定义是指无农药、无重金属、无生长激素、无寄生虫等污染。新鲜的定义则是指成熟、果肉饱满，外表丰盈、有光泽、枝叶翠绿、未干枯等。

●仔细清洗蔬果

清洗蔬果时，可用一盆水，加三大匙海盐，再挤入1~3滴柠檬汁（可看水果和蔬菜的分量自行斟酌分量），让其浸泡约4分钟，用刷子刷洗之后再用大量清水冲洗干净即可。

●削切蔬果

如果有大块的蔬果需要榨汁，首先要要把它们切成小块，一般来说，将菜先洗净再切段即可，胡萝卜等根茎蔬菜必须削皮，柑橘等多肉水果去皮、切块，有较大果核的水果，如桃和李子，应在榨汁前除去果核，以避免损坏榨汁机。

●添加适量凉开水

一些水果，如香蕉不容易榨汁，因为它含水不多。所以，选用这些水果榨汁时，应该将它们置于搅拌器中或加入榨汁机中，加入适量凉开水。

●正确搅打

在榨汁前，蔬果要洗净切小块，放入榨汁机中，依据榨汁机功率以及功能的不同来搅打成汁。

●搅拌均匀

将各种蔬果榨汁，放入搅拌机或杯子中搅拌均匀即可饮用。



本书使用的调味品



蜂蜜：甜味会随着温度的变化而变化，因此在调制时务必要注意尝试甜度。

方糖：它的特点是具有清淡的甜味，同时作为人体内益生菌的养分，能够调理肠胃。



白开水：用于稀释过于浓稠的蔬果汁，使口感更加清新。

白糖：由甘蔗和甜菜榨出的糖蜜制成的精糖，色白，干净，甜度高。适量添加有助于提高肌体对钙的吸收。但不可放过多，以免太甜影响口味。



葡萄酒：加入适量葡萄酒后，风味不仅更加独特，而且对身体有一定的滋补作用。

水果醋：以水果、果品为主要原料加工成的水果醋，不仅营养丰富，且口感极佳，更富变化。

盐：以青菜为主的蔬果汁可以加入适量的盐，口味更佳。



薄荷：薄荷不仅有芳香的气味，而且清凉可口，解热下火，加入薄荷的蔬果汁，更加清凉。

常见蔬果挑选与清洗窍门

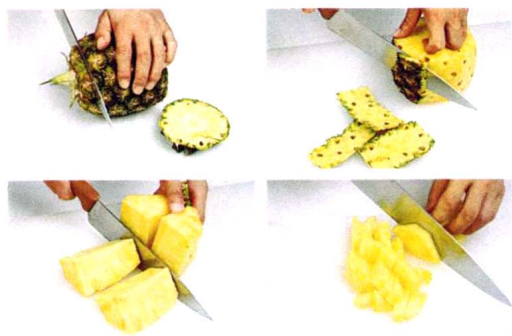
■菠萝

挑选:

要挑果形饱满，果身硕挺，果皮老结而色泽橙黄，鼻闻散发浓郁清香，果眼无汁液外溢的菠萝。

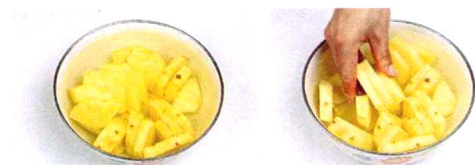
切法:

1. 在菠萝叶下1公分的位置切下，将菠萝反过来，贴近尾部，切下。
2. 将菠萝竖立在砧板上，刀沿着菠萝的皮，弧形的向下，去掉外皮。
3. 菠萝皮完全去除后，将菠萝由中间切下，将菠萝一开为四。
4. 每一块1/4 都切掉中间的菠萝芯，切成适用大小的块。



清洗:

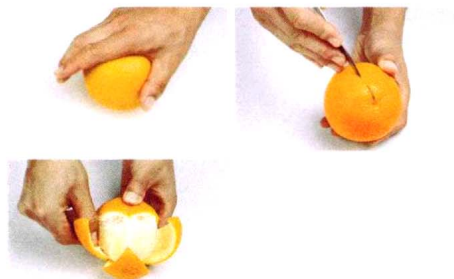
1. 先把菠萝削皮，切成块，浸在盐水中，约10~30分钟。
2. 再用清水清洗两遍。



■橙子

切法:

1. 拿一个橙子，在案板上用力揉压一下。
2. 拿刀轻轻地切橙皮（切浅一点儿，只需把皮切开就行），一瓣瓣地改刀。
3. 小心地剥开皮。



■葡萄

挑选:

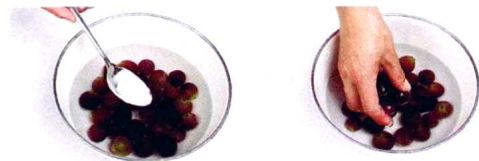
一看：挑选外观新鲜，大小均匀，枝梗新鲜牢固，颗粒饱满，外有白霜者。
二手提：新鲜的葡萄用手轻轻提起时，颗粒牢固。



清洗:

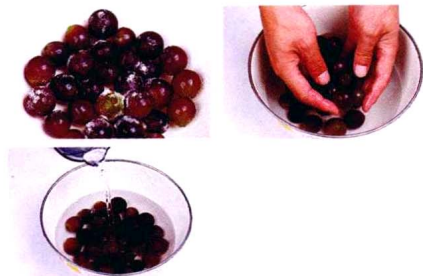
一、面粉法。

1. 先将葡萄摘下放到盆里，往盆里加入水和面粉，缓缓搅动，让面粉充分溶于水，待1分钟后轻轻搓洗葡萄。
2. 再用清水反复冲洗。



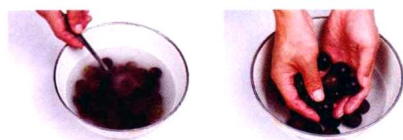
二、盐巴法。

1. 加盐巴轻轻地揉一下，让葡萄的外皮都沾到盐巴，浸泡20分钟。
2. 用清水再洗干净。
3. 最后用凉开水冲洗即可。



三、牙膏法。

1. 在盆中的清水里挤1段牙膏（约我们平时刷牙的用量），将牙膏搅动融化，把葡萄放进水中，轻轻翻动清洗。
2. 再放入另外一盆清水中洗干净即可。



■ 芒果

巧取芒果肉：

1. 芒果平放，沿中间稍上（顺芒果核）切开，取上块。
2. 用水果刀在果肉上划若干交叉线，抓住两端翻页，取出芒果肉即可。



芒果片的切法：

方法1：芒果削皮后握在手里，另一手拿刀直切下去，切片。

方法2：芒果削皮，切下核两边的两块果肉，然后将果肉切薄片。

■ 木瓜

挑选：

选择果皮亮、橙色均匀、没有色斑、手感轻，按下去表皮紧实的熟木瓜。



■ 猕猴桃

挑选：

挑选果实饱满、绒毛密布、按压软硬适中者。



清洗：

1. 用盐略搓一下。
2. 再用大量清水冲洗。

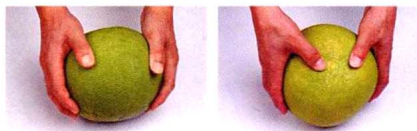


■ 柚子

挑选：

一手摸：要选摸上去感觉细腻，捏上去柔软的薄皮柚子。

二看：要选中心凹陷处是圆圈状的柚子。



■ 苹果

挑选：

挑选个头适中、果皮薄细、光泽鲜艳、果肉脆嫩、汁多味香甜、无虫眼及损伤的苹果。



清洗：

1. 过水浸湿后，在表皮放一点盐，双手握着苹果来回轻搓。
2. 再用清水冲干净。

■ 柠檬

挑选:

选择果身硬实、色泽光亮、果蒂青绿色的柠檬。



切法:

1. 从柠檬顶端进刀，取2厘米左右宽，一直切到底部。
2. 采用螺旋切法——从顶端开始，取2厘米左右宽，盘旋着一直切到底部。



■ 番茄

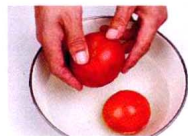
挑选:

选择果实大而圆润、饱满、有弹性，成熟，果色红或黄，均匀亮泽的番茄。



清洗:

用大量清水冲洗番茄。



常见蔬果的功效

■ 菠萝

营养与功效

性平。帮助消化，去除油腻。具有清热解渴，消积止泻的功效。有皮肤湿疹的人不宜食用。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：4~11月

■ 橙子

营养与功效

性温。去油消脂、美容、改善便秘、降低血脂、促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排出体内有害物质。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：1~12月



■ 李子

营养与功效

性平。李子具有清肝、生津、利尿等功效，有助于消除疲劳，改善便秘，预防贫血，增进食欲。

产季：3~9月

最好吃的季节：5~8月

■ 橘子

营养与功效

性凉。橘子能生津止渴、开胃理气、解酒润肺、通便。适合消化不良，胃酸不足的人食用。

产季：5月~次年6月

最好吃的季节：6~10月

■ 猕猴桃

营养与功效

性寒。有清热生津、利尿、健脾胃等功效，可用于改善消化不良、食欲不振以及尿路结石。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：10~12月



■ 木瓜

营养与功效

性平。含有食物纤维、维生素C、木瓜蛋白酶、钙、钾、铁等，能促消化。适合

少女、肠胃不佳及便秘的人食用。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：9~10月

■芒果

营养与功效

性凉。祛痰止咳，对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助治疗作用。同时能抗癌、促进肠胃蠕动。富含胡萝卜素，能保护视力、润泽肌肤。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：5~10月



■柠檬

营养与功效

性寒。具有祛暑消炎、生津止渴、去脂的功能，可促进消化、清理肠胃、滋润肌肤、振奋精神。女性可常食。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：7~12月

■苹果

营养与功效

性平。苹果有生津、止渴、润肺、养神、除烦、清热、解暑、化痰、开胃、降低血脂、补充能量等多重功效。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：7~10月



■葡萄

营养与功效

性平。有舒筋活血、开胃健脾、助消化、补虚、止吐、镇痛、提神、抗衰老等功效。常食，可辅助治疗神经衰弱和过度疲劳。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：6~9月

■西瓜

营养与功效

性寒。具有清热消烦、止渴解暑、宽中上气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒等功效，并能很好地补充皮肤所缺少的水分。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：4~9月

■香蕉

营养与功效

性寒。香蕉含有大量的果胶，可以帮助胃肠蠕动，易排便，还能吸附肠道内的细菌和毒素。

产季：全年均有出产

最好吃的季节：4~10月

■白萝卜

营养与功效

性凉。白萝卜有润肺止渴，活血化瘀，健脾止泻等功效，对咳嗽多痰、感冒等均有疗效。

产季：全年均有出产

■菠菜

营养与功效

性凉。滋阴润燥、养血止血、通肠利胃，对于便秘、贫血、高血压以及血虚所引起的头晕等均有疗效。

产季：全年均有出产

■番茄

营养与功效

性寒。有美容养颜、消除疲劳、增进食欲、消除胃胀、提高消化蛋白质能力等功效。体质虚寒者不宜吃太多，肠胃不佳之人也不能空腹吃。



产季：全年均有出产

最好吃的季节：1~12月

■卷心菜

营养与功效

性平。卷心菜富含维生素，能够有效地调理肠胃。

产季：全年均有出产



■黄瓜

营养与功效

性凉。具有消除水肿和利尿功效，富含维生素C，有助于美白抗氧化。黄瓜含96%的水分，热量低，富含钾，因此常被拿来当减肥良方。

产季：全年均有出产



■胡萝卜

营养与功效

性凉。富含β-胡萝卜素、钠、钾等，抗氧化能力强，高纤维低热量，能增进体力及抵抗力。可预防干眼症、夜盲症，消除眼部疲劳，尤其适合用眼过度的人。

产季：全年均有出产



■苦瓜

营养与功效

性寒。苦瓜具有清热降火之功效，富含维生素C，能增强免疫力，促进肌肤的新陈代谢。

产季：全年均有出产



■南瓜

营养与功效

南瓜有润肺补中的功效，含有胡萝卜素，可以增强视力，还能预防感冒，防止皮肤粗糙。



产季：全年均有出产

■芹菜

营养与功效

性寒。含有蛋白质、多种维生素、烟碱酸、钙、铁、镁等，富含钠离子、钾离子及人体不可缺少的膳食纤维，能降血压，可以预防高血压和肥胖等症。

产季：全年均有出产

■油菜

营养与功效

性温。可清血散热。富含钙、铁以及多种维生素。有口腔溃疡、牙龈出血、便秘等症状的人可以多吃油菜。

产季：全年均有出产



■洋葱

营养与功效

性温。发散风寒、增进食欲、促进消化、防癌抗癌、提神、抗氧化、防治骨质疏松症。含前列腺素A，能扩张血管、降低血液黏度。富含微量元素硒，能增强细胞的活力和代谢能力，防癌抗衰老，对复发性口腔溃疡有一定疗效。

产季：3~9月

■甜椒

营养与功效

性热。含丰富的维生素C、B族维生素及胡萝卜素，为强抗氧化剂，可抗白内障、心脏病和癌症。所含的维生素C远胜于其他柑橘类水果，较适合生吃。

产季：全年均有出产

