

健康养颜

蔬果汁 1 + 1

(日) 幻冬舍◎编著
刘颖◎译

TITLE: [野菜ソムリエ 体すっきりジュース 1 + 1]

BY: [幻冬舎]

Copyright © GENTOSHA, 2006

Original Japanese language edition published by GENTOSHA INC.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with GENTOSHA INC., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本幻冬舍出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第322号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养颜蔬果汁1+1 / (日) 幻冬舍编著; 刘颖译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5381-6536-4

I. ①健… II. ①幻…②刘… III. ①蔬菜加工—饮料—制作②果汁饮料—制作③蔬菜—美容—食物疗法④水果—美容—食物疗法 IV. ①TS275.54②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第132809号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李卫

设计制作: 郭宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京天成印务有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印张: 6.5

字数: 40千字

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6536-4

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

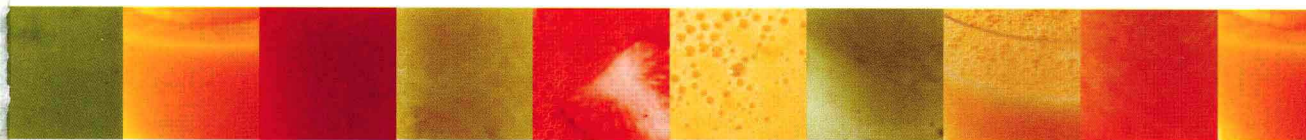
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6536

健康养颜蔬果汁



(日) 幻冬舍◎编著

刘颖◎译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



健康养颜蔬果汁



早上总是睡到快要迟到了才慌慌张张地起床，总是来不及吃早餐，飞奔着去上班。即使有时候吃早点，蔬菜、水果的摄取量也远远不够。

为了增加我们对蔬菜水果的摄取量，就从现在开始每天早上品尝一杯自己亲手做的蔬果汁吧。“冰箱里还有剩下的菠菜呢，下班回家顺便买了萝卜，明天早上就用这些做一杯蔬菜汁吧。这样就不用担心皮肤粗糙了！”

自己做蔬果汁，可以自由使用各种材料，不仅营养丰富，而且新鲜又美味，正好给早起的人补充能量。

这本书要为大家介绍简单易做的“1+1”蔬果汁食谱。

做蔬果汁的材料非常简单，只要在一种蔬菜或水果的基础上，再加上另一种蔬菜水果，就可以轻松做好。书中提到的20种蔬菜、水果，也是日常常见的食材。

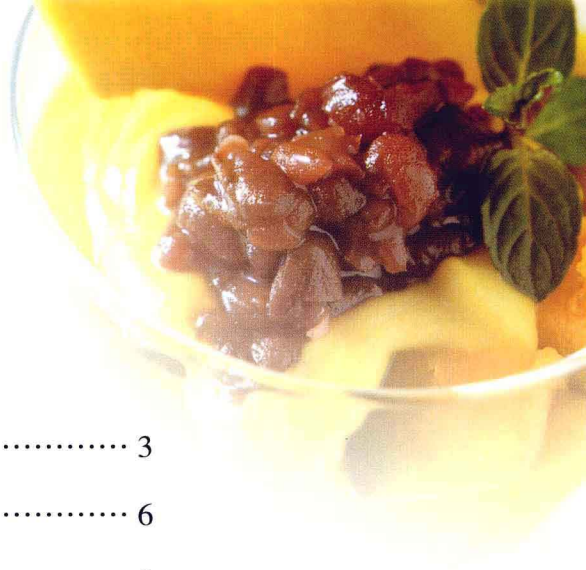
这些蔬果汁各有功效，可以滋润肌肤、消除水肿、治疗便秘，还可以当做早餐充饥等，对美容和健康都很有裨益。像胡萝卜中的胡萝卜素和橙子中的维生素C，1+1组合起来摄取的话，会起到事半功倍的效果。

制作蔬果汁时需要用到的工具，仅仅只是一台搅拌机。

书中还介绍了专门为周末午餐准备的“特别食谱”。像冰沙、甜品、简单的汤汁、水果鸡尾酒等各种做法应有尽有。

[本书食谱的一点说明]

- 食谱都是按一个人的量（200 ml）制作的。
- 食谱里提到的计量单位大约是1杯=200 ml，1大勺=15ml，1小勺=5 ml。
- 食谱中蔬菜、水果的大小，一般是常见的中等大小。书中标示的营养价值是按标识的重量克数来计算的。



目录

CONTENTS

健康养颜蔬果汁1+1的生活方式	3
蔬果汁的基本制作方法	6
蔬果汁的营养价值	8

蔬菜汁食谱 VEGETABLE JUICE 10



■ 西红柿 + 12



■ 南瓜 + 32



■ 圆白菜 + 18



■ 胡萝卜 + 36



■ 彩椒 + 22



■ 甘薯 + 42



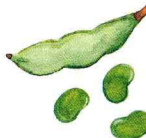
■ 甜玉米 + 26



■ 菠菜 + 44



■ 苦瓜 + 28



■ 豆类 + 48

果汁食谱 FRUITS JUICE 52



■ 苹果 + 54



■ 草莓 + 60



■ 香蕉 + 64



■ 葡萄柚 + 68



■ 菠萝 + 72



■ 葡萄 + 76



■ 莓类 + 80



■ 芒果 + 84



■ 梨 + 90



■ 鳄梨 + 92

手捏果汁 94

蔬果汁问题集锦 Q&A 98

关于搅拌机 100

按材料索引 102

按身体状况索引 102



蔬果汁的基本制作方法

做蔬果汁本身并不难。将原材料切好，放进搅拌机就可以了。但是，如果能掌握一些基本要领，不仅能做出更好喝的果汁，对选择搭配蔬果也会有所帮助。

1

材料的选择

由于蔬果汁是将生的蔬菜、水果榨汁，所以要尽量选用新鲜的原料。不过也不需要每次都去买新的材料，水果可以选用快要熟的，这样果汁的甜味会更浓。

蔬果的形状无需在意，选用大小适中的即可。

现在很多蔬菜、水果全年都可以吃到。但是，同样的水果不同的季节味道还是会发生变化。应季的水果一般味道更加甘醇，即使不加糖也可以做出美味的果汁。当然也可以参考本书的做法，根据个人口味加以调整。

2

材料的准备

冰镇

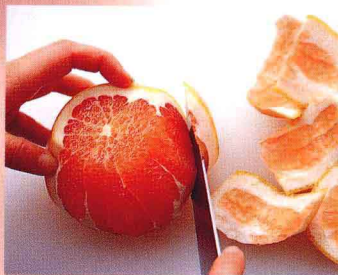
虽然水果冰镇后口感会更好，但是长时间放在冰箱里会影响水果的甜味，所以在准备材料时只需把水、牛奶、豆奶或酸奶等材料放进冰箱冰镇，蔬菜和水果无需冰镇也可以做出好喝的果汁。

材料的清洗

使用不去皮的蔬菜水果时，要先清洗干净。蔬菜根部常常会有很多泥沙，可以将根部切掉再清洗。

材料的切法

为了让搅拌机更好地运转，最好将水果或蔬菜切成小块，做果汁也有专门的蔬菜水果切法小窍门。



柑橘类

将柑橘的上下两头切掉后，用刀沿着柑橘的形状削去外皮，切成小块。皮很薄的话可以不用去皮直接使用。



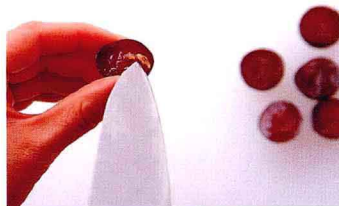
圆白菜

圆白菜最外面的叶子和菜心的部分味道和营养价值都有所不同，切成细丝的话两部分都可以用到，味道也不会出现偏差。



芒果

顺着芒果本身的形状切成3大块，去核，然后再将果肉切成小块。

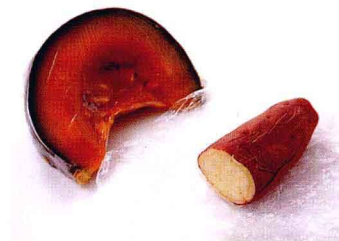


葡萄

根据品种不同可以分为有子葡萄和无子葡萄。葡萄皮可以不用去除，但是葡萄子有点苦味所以要事先去除。可以先将葡萄切成两半，然后用刀尖将葡萄子挑出来。

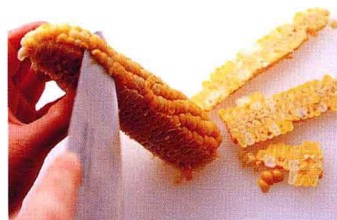
材料加热

书中提到的食材有一些需要事先加热，像南瓜、甘薯、毛豆、甜玉米、土豆、绿色西红柿等。



甘薯·南瓜

用保鲜膜包起来，放在微波炉里加热到用牙签可以扎透的程度。南瓜先在微波炉里加热后再去子会比较容易。



甜玉米

煮熟后，用刀把玉米粒削下来。也可以使用市面上出售的玉米罐头。

冷冻

把食材放进冷冻袋里（先把食材放进冷冻袋里，在拉链处留一指大的孔，放进盛了水的碗里利用水压将空气排空），放进冰箱，冷冻食材就简单做好了。

与其把吃不完的蔬菜和水果放在冰箱里冷藏几天，还不如冷冻起来，这样营养流失较少，还可以做成水果冰沙。



3

搅拌机的使用

把材料放进搅拌机的顺序，应该是先放蔬菜、水果，然后是水、牛奶、酸奶等液体。但是菠菜的叶子被搅拌机搅拌太久会有苦味，所以一般应在其他蔬菜水果之后，液体之前放入。

另外，有些食材水分较少，可能导致搅拌机运转不顺畅，这个时候，只要加入一些液体即可。



蔬菜·水果的大小



蔬菜、水果根据季节不同大小会有所不同。本书中蔬菜、水果的大小，是以下列标示的重量为基准。另外，很多蔬菜水果是切成份卖的，或者像豆类每次用量比较少的，下面也用重量表示。

■蔬菜

萝卜1个=100g
圆白菜叶子1片=50g
水芹1根=5g
小白菜1棵=40g
甘薯1个=260g
土豆1个=120g
甜玉米1个=140g
芹菜1棵=100g
西红柿1个=150g
苦瓜1个=100g
胡萝卜1个=120g
荷兰芹1片=5g
彩椒1个=120g
菠菜1棵=30g
蘑菇1个=10g
茼蒿1棵=30g
圣女果1个=10g
藕荷1个=10g
芝麻菜1袋=20g

■水果

鳄梨1个=150g
草莓1粒=10g
无花果1个=100g
王林苹果1个=200g
橙子1个=180g
柿子1个=150g
猕猴桃1个=120g
金橘1个=10g
葡萄柚1个=250g
红玉苹果1个=150g
酸橘1个=10g
杏干1粒=10g
梨1个=250g
香蕉1根=100g
木瓜1个=300g
枇杷1个=30g
富士苹果1个=200g
葡萄1粒=10g
蓝莓10粒=20g
李子干（半干）1粒=10g
芒果1个=300g
酸橙1个=120g
覆盆子5粒=20g
葡萄干1粒=1g
柠檬1个=90g

蔬果汁的营养价值

1天内人体所需的热量、营养成分的摄取量都有详细的标准。这里就为大家介绍一下可以从蔬果汁中摄取到的热量和主要营养成分。另外，还向大家推荐可以让蔬果汁更美味，营养价值也更高的特别添加材料！

热量

人体1天所需的热量（kcal）根据年龄、性别和活动量大小而有所不同。本书食谱中介绍的蔬果汁1杯（200ml）的热量一般是在20~253kcal之间。每个人可以根据自己的生活习惯，选择适合自己的蔬果汁。

热量的摄取标准（以活动量中等为例，kcal/日）

	18~29岁	30~49岁	50~69岁
男性	2650	2650	2400
女性	2050	2000	1950

钾

钾可以促进人体排出多余的钠元素，达到预防高血压的效果，并且有利尿作用。

钾的摄取标准（标准量：mg/日）

	18~29岁	30~49岁	50~69岁
男性	2000	2000	2000
女性	1600	1600	1600

20种蔬菜水果中钾元素含量最丰富的前3位（每100g中）

- 1 鳄梨 720mg
- 2 菠菜 690mg
- 3 毛豆 590mg

钾元素含量丰富的蔬果汁食谱

- 草莓+杏脯+香蕉+牛奶（981mg・P62）
- 芒果+杏脯+牛奶（850mg・P87）

维生素A（β-胡萝卜素）

主要作用是保持皮肤、黏膜和眼睛的健康。还可以提高免疫力。

维生素A（β-胡萝卜素）的摄取标准（建议量：mg/日）

	18~29岁	30~49岁	50~69岁
男性	9000	9000	8400
女性	7200	7200	7200

20种蔬菜水果中β-胡萝卜素含量最丰富的前3位（每100g中）

- 1 胡萝卜 7.7mg
- 2 菠菜 4.2mg
- 3 南瓜 3.9mg

“特别加料” 这些食材既可以和蔬菜、水果一起放进搅拌机里，也可以在蔬果汁做好后轻轻撒上一层！



黄砂糖

由加工砂糖和白糖时剩下的糖液做成。本书中用的糖都是黄砂糖。如果用白糖的话，用量可以比黄砂糖适当少一些。



粗砂糖

用未提炼的糖液煮制而成。砂糖的风味很浓，钙元素、钾元素等矿物质含量丰富。



低聚糖

比砂糖的热量低。是肠内双歧杆菌的营养源，可以刺激双歧杆菌活性，提高免疫力。



无糖豆奶

无糖豆奶是没有添加糖，只用水和大豆做成的豆奶。本书中用到的豆奶都是无糖豆奶。虽然有点大豆的生涩气味，但营养价值很高。

- β-胡萝卜素含量丰富的蔬果汁食谱
- 胡萝卜+橙子 (7.5mg · P38)
 - 胡萝卜+芹菜+酸奶 (6.4mg · P38)

维生素E

维生素E可以预防动脉硬化和延缓衰老，和维生素C一起摄取还可以提高抗氧化作用。

维生素E的摄取标准 (标准量: mg/日)

	18~29岁	30~49岁	50~69岁
男性	9	8	9
女性	8	8	8

20种蔬菜水果中维生素E含量最丰富的前3位 (每100g中)

- 毛豆 9.9mg
- 南瓜 6.3mg
- 彩椒 (红色彩椒) 4.7mg

维生素E含量丰富的蔬果汁食谱

- 甘薯+苹果+杏仁+椰子汁+牛奶 (3.8mg · P43)
- 南瓜+杏脯+芒果+酸奶 (3.6mg · P34)

维生素C

维生素C可以生成骨胶原，抗氧化，还可以强壮骨骼，提高身体抵抗力。

维生素C的摄取标准 (建议量: mg/日)

	18~29岁	30~49岁	50~69岁
男性	100	100	100
女性	100	100	100

20种蔬菜水果中维生素C含量最丰富的前3位 (每100g中)

- 彩椒 (红色彩椒) 170mg
- 苦瓜 76mg
- 草莓 62mg

维生素C含量丰富的蔬果汁食谱

- 苦瓜+葡萄柚+芹菜 (110mg · P30)
- 橙色彩椒+胡萝卜+橙子 (100mg · P23)

膳食纤维

膳食纤维可以活跃肠道运动，抑制胆固醇和糖分吸收，并促进它们的排出。

膳食纤维的摄取标准 (标准量: g/日)

	18~29岁	30~49岁	50~69岁
男性	27	26	24
女性	21	20	19

20种蔬菜水果中膳食纤维含量最丰富的前3位 (每100g中)

- 鳄梨 5.3g
- 毛豆 5.0g
- 南瓜 3.5g

膳食纤维含量丰富的蔬果汁食谱

- 红扁豆+甘薯+杏干+椰子汁+牛奶 (7.8g · P50)
- 鹰嘴豆+南瓜+牛奶 (6.3g · P49)

- ※1 建议摄取量，是各年龄段不同性别的大部分人一天所需要的量。摄取标准量是在无法计算出建议摄取量的情况下，各年龄段和不同性别的人维持良好营养状态时所需要摄取量。
- ※2 20种蔬菜水果是本书中提到的做蔬果汁的20种基本材料。
- ※3 各种营养成分含有量的计算中，彩椒是以红色彩椒，豆类是以毛豆，莓类是以蓝莓为例计算的。



芝麻

芝麻含有丰富的维生素和矿物质，还具有抗氧化作用，非常适合用来搭配豆奶、香蕉、菠菜、胡萝卜、南瓜、甘薯等做成的蔬果汁。



黄豆面

蛋白质和矿物质含量丰富。加在蔬果汁里味道更醇厚，很适合加在有牛奶或豆奶的果汁里。



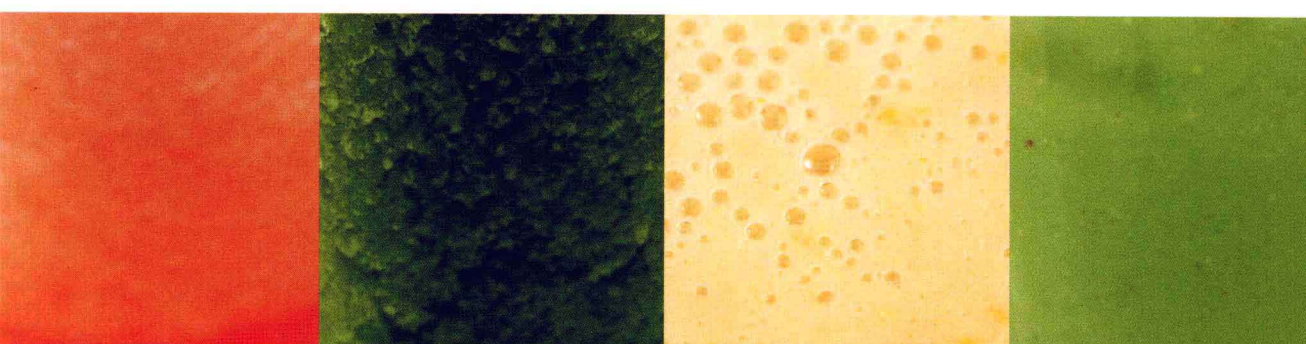
可可粉

含有多酚和膳食纤维。可以让巧克力的甜味更醇厚，适合添加在含有牛奶、香蕉的蔬果汁里。



杏仁与胡桃

维生素含量丰富，尤其是维生素E。可以细细地碾碎后撒在做好的蔬果汁上面。也很适合和芒果、菠萝等热带水果搭配。

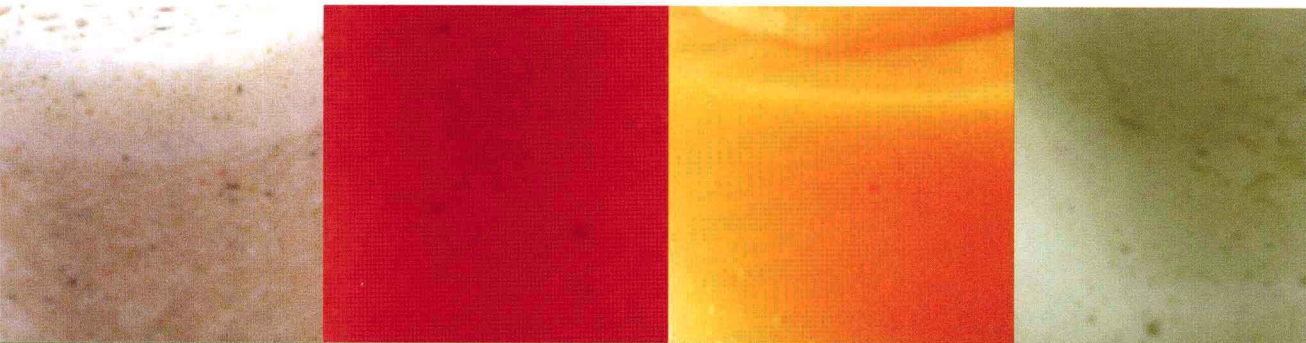


蔬菜汁食谱

VEGETABLE JUICE

在10种基本蔬菜的基础上，分别再加上其他的蔬菜或水果制作蔬果汁的食谱。由“1+1”、“1+a”和“特别食谱”构成。

一杯蔬菜汁里，半根胡萝卜的营养都在里面呢！



彩椒做的蔬菜汁颜色好漂亮啊。

只用搅拌机就可以轻松做到哦。

最近身体状况很好，没准是蔬果汁的功劳呢！

啊，真好喝。
完全没有圆白菜的生涩味。
汤普生葡萄真棒！



西红柿^{PLUS}+

TOMATO

蔬菜汁中最有代表性的就是西红柿汁了。早在二战前市面上就开始售卖西红柿汁了。最近，西红柿的红色色素“番茄红素”被科学家发现具有抗氧化功效，还能抑制细胞老化，从而使其再次受到关注。不仅如此，西红柿还含有钾元素和令毛细血管更健康的芦丁。柠檬酸的酸味可以促进肠胃蠕动，作为早



晨的醒神果汁再合适不过了。西红柿种类丰富，像甜甜的樱桃西红柿、黄色西红柿、绿色西红柿等，口感酸甜，颜色艳丽，光是看着就让人心情愉悦。

（蔬果汁从左至右）■西红柿+覆盆子+酸奶 ■绿色西红柿+哈密瓜+酸奶 ■西红柿+罗勒 ■西红柿+红色彩椒



西红柿 + 覆盆子 + 酸奶



保护娇嫩肌肤，不再惧怕紫外线

西红柿和覆盆子所含的维生素C，可以防止由紫外线造成的麦拉宁色素沉积。酸奶中的乳酸菌可以保护肠道，由内而外滋养肌肤。

【材料】

西红柿70g（约1/2个）、覆盆子80g（约20粒）、酸奶100ml

【制作方法】

- 1 西红柿去蒂，切成小块。
- 2 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

小贴士 用樱桃西红柿或圣女果代替普通西红柿的话味道会更甜。

【热量和主要营养成分】

108kcal、维生素C 29mg

绿色西红柿 + 哈密瓜 + 酸奶



消除水肿

哈密瓜里丰富的钾元素有利尿作用，可以促进排出多余水分，从而起到消除水肿的效果。对缓解宿醉也很有效果。

【材料】

绿色西红柿50g、哈密瓜140g、酸奶50ml

【制作方法】

- 1 绿色西红柿去蒂，放进微波炉加热后切成小块。
- 2 哈密瓜去皮去子，切成小块。
- 3 把所有材料放进搅拌机里，搅拌15~20秒。

小贴士 绿色西红柿是还未成熟的西红柿，所以要加热后再食用。

【热量和主要营养成分】

99kcal、钾667mg

西红柿 + 罗勒



让血液循环更通畅

西红柿和罗勒这样的黄绿色蔬菜搭配可以防止血液氧化。西红柿中的钾元素还可以促进排出体内多余的钠。

【材料】

西红柿100g（约2/3个）、罗勒5g、水100ml

【制作方法】

- 1 西红柿去蒂，切成小块，放进冷冻袋里冷冻。
- 2 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

小贴士 用薄荷代替罗勒，或者加一些酸橙做出来的蔬果汁也很美味。

【热量和主要营养成分】

20kcal、钾230mg

西红柿 + 红色彩椒



强健血管

彩椒里的胡椒碱可以预防血液凝固，防止脑梗死和心肌梗死。西红柿里的番茄红素具有抗氧化作用。

【材料】

西红柿135g、红色彩椒23g（约1/6个）、水70ml

【制作方法】

- 1 西红柿去蒂，切成小块。
- 2 红色彩椒去蒂去子，切片。
- 3 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

小贴士 根据个人喜好可以加一点盐，味道会更突出。

【热量和主要营养成分】

33kcal、维生素C 60mg

圣女果 + 柠檬



预防慢性病

圣女果中的番茄红素和柠檬中的维生素C具有抗氧化的作用，有效防止细胞老化，对慢性病的预防也很有效果。

【材料】

圣女果100g（约10个）、柠檬13g、水100ml

【制作方法】

- 1 圣女果去蒂。
- 2 柠檬去皮去子。
- 3 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

【热量和主要营养成分】

32kcal、维生素C 38mg

西红柿 + 葡萄柚 + 荷兰芹



显著的抗老化作用

西红柿、荷兰芹和葡萄柚里的维生素C，可以强效抗氧化，防止身体老化，保持青春体态。

【材料】

西红柿80g（约1/2个）、葡萄柚130g（约1/2个）、荷兰芹1g、水30ml

【制作方法】

- 1 西红柿去蒂，切成小块。
- 2 葡萄柚去皮去子，切成小块。
- 3 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

【热量和主要营养成分】

65kcal、维生素C 60mg



西红柿+无花果

黄色西红柿+香蕉+橙子



西红柿 + 无花果



解酒，消除宿醉

西红柿中的柠檬酸可以促进胃液分泌，推荐在酒后饮用。无花果中的酶类可以促进蛋白质的消化。

【材料】

西红柿80g（约1/2个）、无花果80g、水50ml

【制作方法】

- 1 西红柿去蒂，切成小块。
- 2 无花果切成4等份，去皮。
- 3 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

小贴士 加一点柠檬，或者用酸奶代替水会更美味。

【热量和主要营养成分】

58kcal、钾303mg

黄色西红柿 + 香蕉 + 橙子



祛除斑点，防止皮肤粗糙

维生素C含量丰富的橙子和膳食纤维含量高的香蕉组合在一起，有效预防皮肤的生斑和粗糙问题。

【材料】

黄色西红柿100g、香蕉30g（约1/3根）、橙子50g、水60ml

【制作方法】

- 1 西红柿去蒂，切成小块。
- 2 香蕉去皮，切成小块。
- 3 橙子去皮，切成小块。
- 4 把所有材料放进搅拌机，搅拌15~20秒。

【热量和主要营养成分】

64kcal、维生素C 40mg