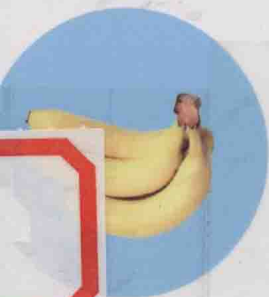
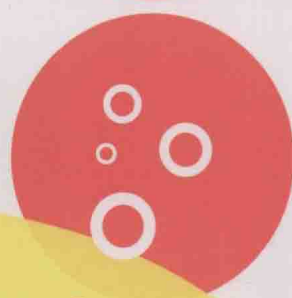
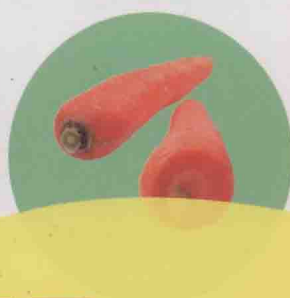


百姓百味书系I A

50款专为喜爱运动的人打造的能量蔬果汁。
制作方法简单，1~3种水果随意调配！



UP 300% + 小朋友一定要喝的增强 身体抵抗力的能量蔬果汁 提升能量的 果汁

强健身体 清理肠道

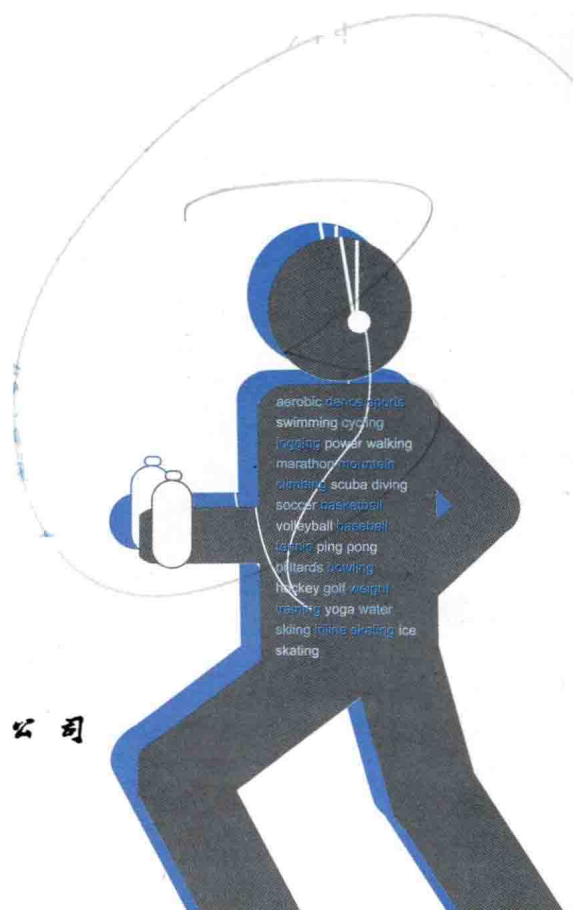
每天一杯生鲜蔬果汁 / 让你元气满点、活力充沛
让你拥有强壮身体、迷人曲线、嫩白皮肤
帮你消除压力、增强体质、促进新陈代谢

编者 [韩]主妇生活编辑部

南海出版公司

UP300%

提升能量的果汁



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

UP300%提升能量的果汁/(韩)主妇生活编辑部编;金哲译. —海口:
南海出版公司, 2011. 6
(百姓百味书系 I)

ISBN 978-7-5442-4070-3

I. U… II. ①主… ②金… III. 果汁饮料—制作IV. TS275. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011732号

©2007 by 主妇生活编辑部

All rights reserved.

Original Korean edition published by HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese(Simplified)Translation rights arranged with HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese(Simplified)Translation Copyright©2008 by

ShenZhen Gold Version Culture Development CO., Ltd

Through M. J. Agency, in Taipei.

BAIXING BAIWEI SHUXI I (A) — UP300% TISHENG NENGLIANG DE GUOZHI
百姓百味书系 I (A) — UP300%提升能量的果汁

责任编辑 陈正云

编 著 (韩)主妇生活编辑部

译 者 金 哲

封面设计 景雪峰

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 32

版 次 2011年6月第2版 2011年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4070-3

定 价 99.20元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

Contents 目录

Part 1

只要有一种蔬果就OK

- 喜欢运动的人，请爱上果汁吧！ 8
- 按英文字母顺序，了解食品的作用和营养 10
- 适合不同体育活动的营养知识 14
- 请把握补充营养的最佳时机——运动前，运动中，运动后 16
- 不可缺少的碳水化合物和水分 17

- 草莓奶昔 21
- 香蕉奶昔 23
- 黄瓜汁 25
- 胡萝卜汁 27
- 西红柿汁 29
- 猕猴桃汁 31
- 番薯奶昔 33
- 芒果奶昔 35
- 高丽菜汁 37
- 葡萄柚汁 39
- 哈密瓜汁 41
- 柳橙汁 43
- 苹果汁 45
- 参须汁 47
- 水蜜桃汁 49
- 蓝莓奶昔 51
- 菠萝汁 53
- 葡萄汁 55
- 西瓜汁 57
- 雪梨汁 59



Part 2

只要有两种蔬果就OK

葡萄柚菠萝汁	65
胡萝卜猕猴桃汁	67
西瓜柳橙汁	69
哈密瓜葡萄汁	71
苹果蓝莓汁	73
雪梨菠萝汁	75
猕猴桃芦荟汁	77
黑枣苹果奶昔	79
香蕉菠萝奶昔	81
猕猴桃苹果汁	83
香蕉人参奶昔	85
草莓西洋芹汁	87
哈密瓜猕猴桃汁	89
哈密瓜芒果奶昔	91
草莓西红柿奶昔	93

Part 3

只要有三种蔬果就OK

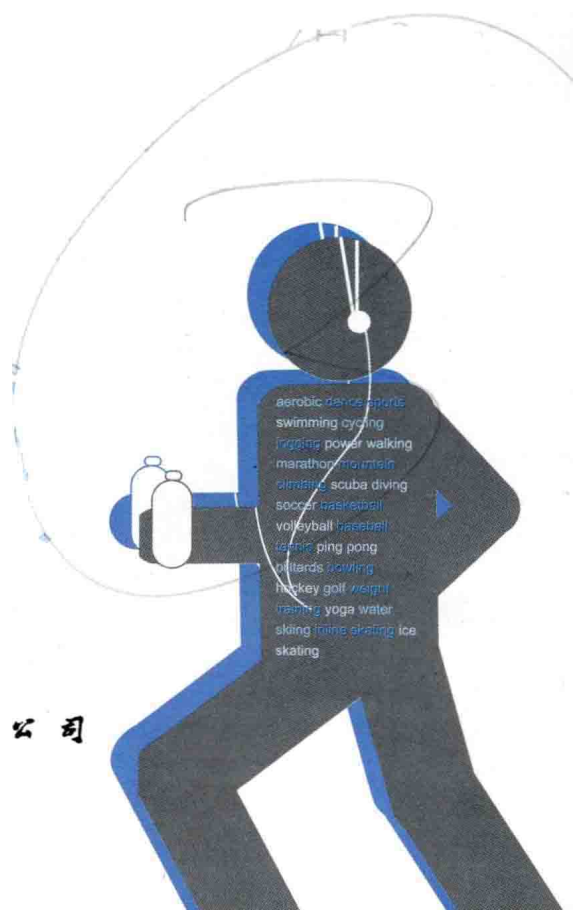
芒果菠萝柠檬奶昔	99
草莓蜜桃苹果汁	101
柳橙芒果蓝莓奶昔	103
柳橙苹果梨汁	105
哈密瓜猕猴桃葡萄汁	107
香蕉草莓柳橙奶昔	109
桔梗苹果胡萝卜汁	111
菠菜胡萝卜西红柿汁	113
香蕉蓝莓草莓奶昔	115
西洋芹西红柿柠檬汁	117
柳橙芒果草莓奶昔	119
猕猴桃哈密瓜芒果奶昔	121
胡萝卜柳橙苹果汁	123
香蕉杏仁酪梨奶昔	125
葡萄汁	127

Tip. 基本知识

关于果汁、奶昔的各种疑问	60
丰富的水果常识	94
果汁&奶昔营养分析表	128

UP300%

提升能量的果汁



南海出版公司

Power

Juices & smoothies



有利于运动、恋爱的家庭常备饮品

提升运动效果 300%的能量果汁

为了维持健康的人生，每个人都必须不断地运动，因此没必要再强调运动的重要性了。为了拥有强壮的身体，为了拥有S曲线，为了得到更充足的能量，为了保持年轻活力，为了成为体育选手，为了消除精神压力，每个人都在进行着不同的运动。

为了达到运动的目的，为了提高运动的效率，在运动的同时必须为身体提供适当的营养。适当的营养不仅能补充运动过程中消耗的能量，还能提高运动能力。一般情况下，运动过程中会消耗碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水等六大营养素。果汁和奶昔(Smoothie)不仅含有丰富的营养，还可以补充人体所需的能量，因此非常适合经常运动的人。另外，果汁和奶昔还能促进消化和吸收，进而促进新陈代谢。最近的研究结果表明，果汁和奶昔还具有消除疲劳和预防衰老等功效，因此大大地引起了人们的关注。本书介绍了果汁和奶昔对运动的影响，以及果汁和奶昔与运动之间的关系。希望读者能通过本书提高运动能力，保持身体健康。对于想通过补充营养而提高运动能力的人来说，本书会成为很好的指南书。最后，向不辞辛劳地审阅和修改原稿的白硕代教授和Food Star styling李民珠老师表示感谢，同时向为了原稿的编写和设计而昼夜奋斗的安惠珍记者和张善儿组长表示最诚挚的谢意。

奥运会、亚运会饮食专家 李明川·权吴川

| 阅读本书的方法 |

① 前沿的核心知识

简单地介绍本书的主要内容。包含详细的说明和隐藏的信息，因此达到了一举两得的效果。

③ 挑选食材及应用的注意事项

收录了挑选材料的要领、材料的作用，以及材料搭配秘诀等信息。

④ recipe就能让你成为饮食专家

只要听到“料理”就手脚发抖？只要有一个recipe，任何初学者都能成为饮食专家。



雪梨* 菠萝汁

雪梨富含维生素B群，维生素B群能把雪梨中的碳水化合物转化成能量，因此能增强体力。果进行有氧舞蹈、游泳、竞球、网球、棒球等运动前，雪梨菠萝汁，就能快速消除

吃完肉类，如果消化不良，可以食用菠萝，菠萝能促进消化，改善消化不良。除同时，如果加入一点菠萝，就会变得滑嫩。

洗净去皮，切成小块，去皮，切成小块。梨和菠萝放入果汁机内，搅打均匀即可。

How to Cooking

雪梨.....1/2个
菠萝.....100克



26

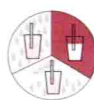
primary guide



75

⑤果汁和奶昔的饮用方法

应该在什么时候喝果汁和奶昔呢？



• 运动前



• 运动中



• 运动后

⑥不同的果汁和奶昔适合哪些运动呢？



• 有氧舞蹈



• 网球



• 国标舞



• 羽毛球



• 游泳



• 壁球



• 自行车



• 乒乓球



• 晨跑



• 撞球



• 竞走



• 保龄球



• 马拉松



• 曲棍球



• 爬山



• 高尔夫球



• 潜水



• 力量训练



• 足球



• 瑜伽



• 篮球



• 冲浪



• 排球



• 溜直排轮



• 棒球



• 溜冰

Contents 目录

Part 1

只要有一种蔬果就OK

喜欢运动的人，请爱上果汁吧！ 8
按英文字母顺序，了解食品的作用和营养 10
适合不同体育活动的营养知识 14
请把握补充营养的最佳时机——运动前，运动中，运动后 16
不可缺少的碳水化合物和水分 17

草莓奶昔 21
香蕉奶昔 23
黄瓜汁 25
胡萝卜汁 27
西红柿汁 29
猕猴桃汁 31
番薯奶昔 33
芒果奶昔 35
高丽菜汁 37
葡萄柚汁 39
哈密瓜汁 41
柳橙汁 43
苹果汁 45
参须汁 47
水蜜桃汁 49
蓝莓奶昔 51
菠萝汁 53
葡萄汁 55
西瓜汁 57
雪梨汁 59

Part 2

只要有两种蔬果就OK

葡萄柚菠萝汁	65
胡萝卜猕猴桃汁	67
西瓜柳橙汁	69
哈密瓜葡萄汁	71
苹果蓝莓汁	73
雪梨菠萝汁	75
猕猴桃芦荟汁	77
黑枣苹果奶昔	79
香蕉菠萝奶昔	81
猕猴桃苹果汁	83
香蕉人参奶昔	85
草莓西洋芹汁	87
哈密瓜猕猴桃汁	89
哈密瓜芒果奶昔	91
草莓西红柿奶昔	93

Part 3

只要有三种蔬果就OK

芒果菠萝柠檬奶昔	99
草莓蜜桃苹果汁	101
柳橙芒果蓝莓奶昔	103
柳橙苹果梨汁	105
哈密瓜猕猴桃葡萄汁	107
香蕉草莓柳橙奶昔	109
桔梗苹果胡萝卜汁	111
菠菜胡萝卜西红柿汁	113
香蕉蓝莓草莓奶昔	115
西洋芹西红柿柠檬汁	117
柳橙芒果草莓奶昔	119
猕猴桃哈密瓜芒果奶昔	121
胡萝卜柳橙苹果汁	123
香蕉杏仁酪梨奶昔	125
葡萄汁	127

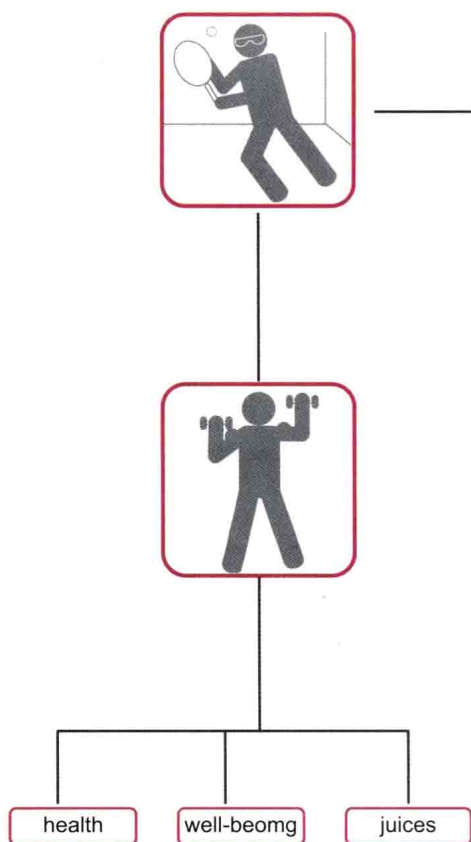
Tip. 基本知识

关于果汁、奶昔的各种疑问	60
丰富的水果常识	94
果汁&奶昔营养分析表	128

* 喜欢运动的人， 请爱上果汁吧！

用新鲜水果和蔬菜制作的天然果汁和奶昔，富含了运动时所需的水分和碳水化合物，以及人体所需的维生素、矿物质等各种营养。这些营养素不能在人体内单独发生作用，而是要通过相互作用才能提高人体免疫力、产生能量。果汁和奶昔中的纤维质已经分离，因此很容易被吸收，且含有浓缩的营养素，不仅能维持健康，还能增进活力。更重要的是，通过一杯果汁或奶昔就能轻松地补充营养，因此非常适合生活忙碌的现代人。果汁和奶昔能促使蔬菜中的酵素被人体快速吸收。

另外，与市面上销售的果汁或体育营养饮料不同的是，果汁和奶昔不含人工调味料、防腐剂等化学成分，是非常好的健康营养饮料。根据研究结果表示，果汁和奶昔还具有抗衰老与抗癌的作用，可以增强体质。在运动前、运动中和运动后，都不宜进食高热量的食品，但如果喝健康的果汁，就能增进无限的活力来补充体力。



* 果汁和奶昔的甜美魅力

- 1 富含人体所需的水分、碳水化合物、各种维生素和矿物质。
- 2 不仅能提供运动前、运动中和运动后所需的营养，而且还能提高运动能力。
- 3 根据身体状况，适当地调节所需的营养素的热量。
- 4 在短时间内，可以轻松制作果汁和奶昔。



* 制作果汁前的注意事项

1. 请食用时令水果、蔬菜

现今农业发达，在任何季节都能买到水果和蔬菜，但不同季节的蔬果，味道和营养也有所不同。唯有时令蔬果才拥有浓郁的香味和丰富的营养。另外，时令蔬果的价格也比较便宜，因此最好使用时令蔬果来制作果汁或奶昔。

2. 要选择新鲜蔬果，并彻底洗净

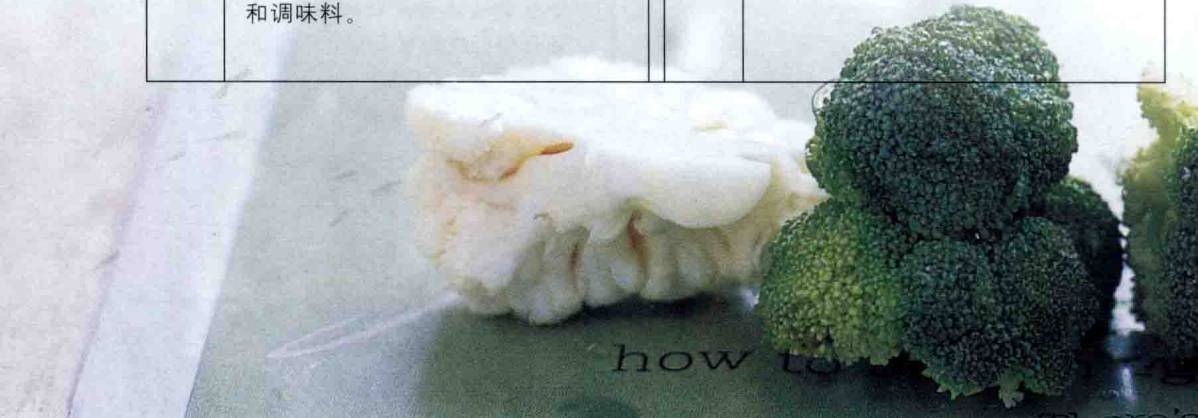
熟透或未成熟的水果请勿购买，请尽量挑选新鲜的蔬果，食用前彻底洗净。如果事先将食材清洗干净存放起来，会造成营养成分的流失，并影响新鲜度，因此最好在食用前清洗。

3. 尽量购买有机蔬果

与市面上销售的蔬果相比，不用化肥、农药和除草剂等化学物质，并透过自然栽培生产的有机农产品，含有更丰富的维生素和矿物质。不管怎么清洗，市面上的水果或蔬菜中总会残留些许农药成分，因此最好食用天然的有机农产品。

按英文字母顺序，了解食品的作用和营养

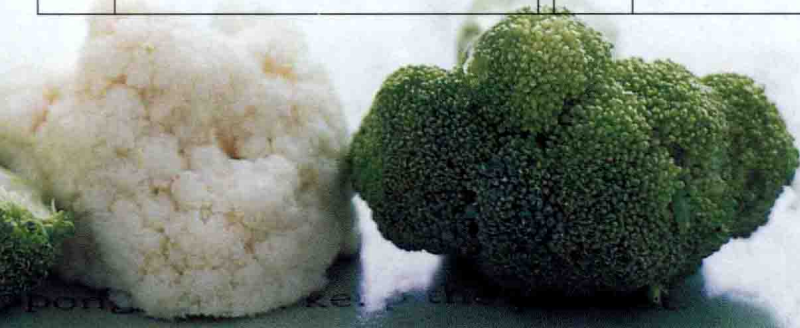
A	Almond_杏仁 富含不饱和脂肪酸，因此能降低胆固醇，且富含预防衰老的维生素E。另外，含有大量的钾、钙、磷等矿物质，还能当零食食用。	B	Balloonflower_桔梗 含有人参的主要成分“皂苷”，可以当成药材使用。桔梗是碱性食品，具有独特的香味，且富含钙、纤维质、铁等矿物质和维生素，有助于人体的消化吸收，还能促进代谢功能。
	Apple_苹果 苹果是碱性食品，主要成分是糖分，其中苹果酸占90%以上。含有少量的蛋白质和脂肪，富含维生素、钙、钾、钠等矿物质。另外，含有大量的纤维质和果胶，因此对肠胃有益，且能提高铁的吸收率。不仅如此，苹果还能中和运动中产生的有害活性氧，故具有抗氧化的功能。		Banana_香蕉 含有运动员所需的碳水化合物，因此深受运动员的欢迎。香蕉的营养素能被人体快速吸收，且食用方便。不仅如此，香蕉还富含肌肉所需的糖类、钾等矿物质的能量，因此可以消除疲劳、净化血液。另外，香蕉还经常作为制作果汁、奶昔、调和果汁的材料。但未成熟的香蕉容易引发腹泻，因此必须挑选已成熟的香蕉。
	Apricot_杏桃 杏桃的90%是果肉，主要成分是糖分。熟透的杏桃不仅富含可以在体内转化为维生素A的β胡萝卜素，还含有大量的钾、铁等矿物质。	C	Blueberry_蓝莓 蓝莓是呈深绿色或黑色的水果，且表面上有白色粉末。蓝莓味道酸甜，经常作为制作果汁或奶昔的材料。另外，蓝莓富含纤维素，能降低胆固醇，而其所含的花青素能保护视力。
	Avocado_酪梨 如果去掉凹凸不平的果皮，就能看到奶酪般柔软的黄色果肉，其富含蛋白质和维生素。酪梨是营养价值非常高的水果，主要用于制作色拉和调味料。		



哪些蔬果有利于运动的人呢？

水果和蔬菜中含有抑制人体老化和预防癌症的抗氧化营养素，因此能保护人体的健康。富含抗氧化成分的水果有：哈密瓜、葡萄干、蓝莓、黑莓、草莓、柳橙、红葡萄、猕猴桃。富含抗氧化成分的蔬菜有：菠菜、胡萝卜、花椰菜、高丽菜等。

C	Cabbage_高丽菜 含有大量的氨基酸、葡萄糖、维生素A、维生素C，以及能凝固血液的维生素K和利于改善胃溃疡的维生素D。如果经常饮用高丽菜汁，不仅能健胃，还能改善便秘和胃溃疡。	C	Cucumber_黄瓜 黄瓜95%以上的成分是水。黄瓜含有大量的钾，能促进体内废弃物的排出。另外，黄瓜还富含维生素A和维生素C，因此具有美容的效果。
	Carrot_胡萝卜 胡萝卜的主要成分是胡萝卜素，如果被人体吸收，就会转换成维生素A。只要吃半块胡萝卜，就能补充人体当天所需的维生素A。另外，胡萝卜还富含钙、镁、铁、食用纤维，因此具有造血功能，还能有效地消除疲劳。		Ginger_生姜 生姜是应用范围广泛的香料，具有辛辣味和暖胃的特点。生姜具有发汗的功效，因此有助于胃液的分泌，能促进消化。另外，生姜还能止咳，有利于感冒患者（有黄痰者不适用）。常见的做法是，把生姜切成薄片，再用开水熬汤。
	Celery_西洋芹 主要用于制作色拉料理，具有清爽的味道和独特的香气。西洋芹不仅含有大量的维生素A和维生素C，还富含铁、钙、镁等矿物质，也可以生吃。另外，西洋芹还具有健胃和稳定情绪等功效。		Ginseng_人参 人参能促进新陈代谢、增强体力、消除疲劳、恢复元气，还能刺激食欲，且具有补血作用。人参不仅有助于血液循环，还能改善体质、促进身体发育。
	Cinnamon_肉桂 肉桂被称为强身健体的补药，能刺激肠胃黏膜，有助于胃液分泌，还能促进血液循环。另外，肉桂还能暖身，有助于肠胃运动，还能增强体质。		Grape_葡萄 葡萄是由葡萄糖、果糖、维生素B、维生素C所组成的，并且富含碱性营养素，因此具有净化血液的作用。在疲劳或口渴时食用，能很快地消除不适感。另外，葡萄富含果胶和单宁成分，因此能促进肠胃活动。



G	Grapefruit_葡萄柚 葡萄柚结的果实跟葡萄一样连成串，因此被称为葡萄柚。葡萄柚含有人体每天所需的维生素C，因此能增强免疫力。另外，葡萄柚含有少量的糖分，并富含纤维质，有利于减肥。	M	Melon_香瓜 富含水分和维生素C的香瓜含有高糖分，还富含铁和各种维生素。香瓜的蛋白质含量是西瓜的2~3倍、糖分是西瓜的2倍、纤维质是西瓜的9倍，而维生素含量也是西瓜的2倍。香瓜有利于人体排出废弃物，具有利尿、消除疲劳等作用。
K	Kiwifruit_猕猴桃 含有比柳橙多2倍的维生素C，且富含纤维质、矿物质，有利于身体健康。只要吃两颗猕猴桃，就能补充维生素C、维生素E，叶酸、镁、钾等营养素。猕猴桃富含蛋白质分解酵素，也有助于消化，还能消除疲劳，改善肌肉损伤。		Mint_薄荷 散发出淡淡香气的薄荷经常用来制作香料、饮料和糖果。如果经常喝薄荷茶，就能促进消化。
L	Lemon_柠檬 柠檬具有强烈的酸味，因此很多人误解为是酸性，其实柠檬是富含钙、维生素C的碱性水果。如果在其他材料里加入柠檬汁，不仅能增加香味，还能中和甜味和咸味。特别是柠檬富含维生素C、生物类黄酮和矿物质，因此能消除疲劳，还能美容肌肤。	O	Orange_柳橙 柳橙是柑橘类的一种，富含抗氧化剂维生素C和生物类黄酮，因此能提高免疫力。另外，柳橙还富含纤维质或矿物质，可以用来制作料理。此外，柳橙还能消除疲劳、美容肌肤。
	Lime_酸橙（莱姆） 营养成分类似于柠檬，但含有大量的水分，因此常用来制作果汁或料理。酸橙是柑橘的一种，果皮和果肉均呈绿色。	P	Paprika_甜椒 甜椒营养丰富，味道香甜。一般情况下，甜椒呈青色、红色、黄色等。甜椒内的维生素C含量超过了柑橘，且富含维生素E，不仅能预防感冒，还具有抗氧化的功效。
M	Mango_芒果 被称为热带“水果之王”的芒果，不仅营养丰富、颜色各异，还被称为自然界中最完美的水果。芒果含有大量的维生素A、维生素C、维生素D以及镁等矿物质，是最常用来制作果汁、开胃菜和甜点的材料。		Parsley_欧芹 欧芹又称美国香菜、荷兰芹，是富含钙、钾、铁的碱性食品，经常用来制作料理。欧芹对高血压患者十分有益，且具有独特的香味。 