

When I be in love with the Juice

主 编 王东海

心情饮品系列

当我爱上果汁

Love



DANGWOAISHANGGUOZH

57 款鲜果汁
57 首我心情的果汁
我爱的果汁



with the JUICE 吉林科学技术出版社

心情饮品系列

A photograph of a wooden bowl filled with several green apples, placed on a table. In the background, there is a white cup filled with a light-colored liquid, possibly juice, and some greenery. The overall scene is bright and fresh.


当我爱上果汁

主 编 王东海

吉林科学技术出版社



本书器皿提供

 长春百盛联惠家居

0431-8947733

当我爱上果汁

主 编：王东海

策 划：宛 霞

责任编辑：赵 沫

摄 影：冠中商业摄影工作室

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司

版 次：2005年5月第1版第1次印刷

规 格：787 × 1092毫米 20开本

印 张：4

字 数：120千字

书 号：ISBN 7-5384-3094-6/TS · 124

定 价：19.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcbs.com>

CONTENTS 目录



第一章 果味恋恋

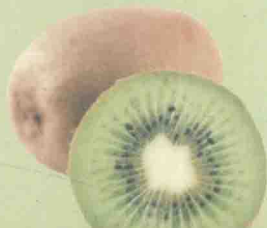
- | | | | | | |
|-----------|----|-----------|-----|-----------|-----|
| 8 ■ 情分三国 | 01 | 12 ■ 初花乍放 | 06 | 18 ■ 两厢情愿 | 011 |
| 8 ■ 回想遥远 | 02 | 14 ■ 今在何方 | 07 | 18 ■ 何必在意 | 012 |
| 10 ■ 健康女人 | 03 | 15 ■ 欲解真味 | 08 | 19 ■ 夜之魅惑 | 013 |
| 11 ■ 心爱映红 | 04 | 16 ■ 红黄月光 | 09 | | |
| 12 ■ 阳光放牧 | 05 | 16 ■ 傍晚来临 | 010 | | |

第二章 果味浓浓

- | | | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| 22 ■ 酸涩幸福 | 014 | 25 ■ 一叶问春 | 019 | 30 ■ 游移不定 | 024 |
| 23 ■ 随意生活 | 015 | 26 ■ 淡淡心伤 | 020 | 31 ■ 火红热恋 | 025 |
| 24 ■ 原野无垠 | 016 | 26 ■ 长厢厮守 | 021 | 32 ■ 柔和今生 | 026 |
| 24 ■ 透明心情 | 017 | 27 ■ 灰色天空 | 022 | 32 ■ 秋天熟了 | 027 |
| 25 ■ 暮雨洒江 | 018 | 28 ■ 姗姗来迟 | 023 | 34 ■ 盛夏果实 | 028 |
| | | | | 35 ■ 风情万种 | 029 |

第三章 果味多情

- | | | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| 38 ■ 靓丽青春 | 030 | 42 ■ 无愧无悔 | 036 | 48 ■ 结局流浪 | 042 |
| 38 ■ 深情等待 | 031 | 43 ■ 浅浅一笑 | 037 | 48 ■ 相思红色 | 043 |
| 40 ■ 守住美丽 | 032 | 44 ■ 倾情桃李 | 038 | 50 ■ 一曲催眠 | 044 |
| 40 ■ 牵挂离别 | 033 | 44 ■ 年少无忌 | 039 | 52 ■ 简单美丽 | 045 |
| 41 ■ 苏醒之春 | 034 | 46 ■ 雪白雪红 | 040 | | |
| 41 ■ 青春约定 | 035 | 47 ■ 风起风止 | 041 | | |



第四章 果味星空

56 ■ 暗黄无奈——白羊座 046

58 ■ 心的方向——金牛座 047

60 ■ 前世今生——双子座 048

62 ■ 我心依旧——巨蟹座 049

64 ■ 爱情来了——狮子座 050

66 ■ 绿野仙踪——处女座 051

68 ■ 静在云端——天秤座 052

70 ■ 江南雨酒——天蝎座 053

72 ■ 三生相伴——射手座 054


74 ■ 幸运之星——摩羯座 055

76 ■ 天堂之眼——水瓶座 056

78 ■ 回味平淡——双鱼座 057



心情饮品系列

A photograph of a wooden bowl filled with several green apples, placed on a light-colored surface. In the background, a white cup of coffee is visible on a saucer, and a vase with flowers is partially seen. The overall scene is bright and clean, suggesting a healthy and refreshing lifestyle.

当我爱上果汁

主 编 王东海

吉林科学技术出版社

主 编 王东海

编 委 徐莹莹 李春梅
陈 丽 姜 楠
刘 倩 沈相全
李 霞



CONTENTS 目录



第一章 果味恋恋

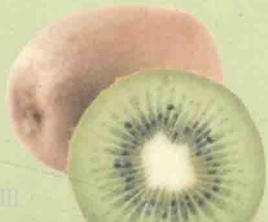
- | | | | | | |
|-----------|----|-----------|-----|-----------|-----|
| 8 ■ 情分三国 | 01 | 12 ■ 初花乍放 | 06 | 18 ■ 两厢情愿 | 011 |
| 8 ■ 回想遥远 | 02 | 14 ■ 今在何方 | 07 | 18 ■ 何必在意 | 012 |
| 10 ■ 健康女人 | 03 | 15 ■ 欲解真味 | 08 | 19 ■ 夜之魅惑 | 013 |
| 11 ■ 心爱映红 | 04 | 16 ■ 红黄月光 | 09 | | |
| 12 ■ 阳光放牧 | 05 | 16 ■ 傍晚来临 | 010 | | |

第二章 果味浓浓

- | | | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| 22 ■ 酸涩幸福 | 014 | 25 ■ 一叶问春 | 019 | 30 ■ 游移不定 | 024 |
| 23 ■ 随意生活 | 015 | 26 ■ 淡淡心伤 | 020 | 31 ■ 火红热恋 | 025 |
| 24 ■ 原野无根 | 016 | 26 ■ 长厢厮守 | 021 | 32 ■ 柔和今生 | 026 |
| 24 ■ 透明心情 | 017 | 27 ■ 灰色天空 | 022 | 32 ■ 秋天熟了 | 027 |
| 25 ■ 暮雨洒江 | 018 | 28 ■ 姗姗来迟 | 023 | 34 ■ 盛夏果实 | 028 |
| | | | | 35 ■ 风情万种 | 029 |

第三章 果味多情

- | | | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| 38 ■ 靓丽青春 | 030 | 42 ■ 无愧无悔 | 036 | 48 ■ 结局流浪 | 042 |
| 38 ■ 深情等待 | 031 | 43 ■ 浅浅一笑 | 037 | 48 ■ 相思红色 | 043 |
| 40 ■ 守住美丽 | 032 | 44 ■ 倾情桃李 | 038 | 50 ■ 一曲催眠 | 044 |
| 40 ■ 牵挂离别 | 033 | 44 ■ 年少无忌 | 039 | 52 ■ 简单美丽 | 045 |
| 41 ■ 苏醒之春 | 034 | 46 ■ 雪白雪红 | 040 | | |
| 41 ■ 青春约定 | 035 | 47 ■ 风起风止 | 041 | | |



第四章 果味星空

56 ■ 暗黄无奈——白羊座 046

58 ■ 心的方向——金牛座 047

60 ■ 前世今生——双子座 048

62 ■ 我心依旧——巨蟹座 049

64 ■ 爱情来了——狮子座 050

66 ■ 绿野仙踪——处女座 051

68 ■ 静在云端——天秤座 052

70 ■ 江南雨酒——天蝎座 053

72 ■ 三生相伴——射手座 054

74 ■ 幸运之星——摩羯座 055

76 ■ 天堂之眼——水瓶座 056

78 ■ 回味平淡——双鱼座 057



第一章

果 味 恋 恋

SWEET FLAVOUR OF FRUITS



夏日里找寻清凉，需要那种洁净的营养，开心的味道，补充自己，让身体更加健康，让美丽更加自然，天然蔬菜，充足的维生素。

黄瓜，番茄，西芹……等等，拿出不一样的做法，得到不一样的心情，在欲热的清晨，在炙热的午后，在闷热的黄昏，给自己一个惊喜，一天里是多样的自己，品尝到果汁的味道，爽快地一饮而尽，舌尖流走夏天的浮躁与烦心。

今年夏天，选择了果汁，愉快地享受，不妨我们一起试试！

情分三国 ▶▶

01

久远的故事
是彼此的争夺
情在分隔中
永远不会再聚到一起
三瓣黄花
有你有我
或许还有另外的一个人
红色的情
不是生命的惟一



有一种记忆
是浓浓的思念
有一个片段
是曾经触摸的画面
回望或许仅仅一秒钟
遥远的距离
心情如那深绿
沉入过去

02



回想遥远

01

②② 原料

番茄1个，苹果1个，冰水适量，白糖30克。

②② 制法

1. 将苹果洗净后去皮、去核，切成小块；将番茄洗净后去皮去蒂并切成小块。
2. 将苹果、番茄放入榨汁机中，加入冰水、白糖榨汁。
3. 约20秒后倒入杯中，点缀上花叶，即可饮用。

②② 特点

番茄又绵又沙的果肉和冰水混在一起十分爽口，再加上营养丰富的苹果，满口都是透着凉气的甘甜，最适合每天面对电脑的人饮用。



02

②② 原料

黄瓜1根，木瓜1/4个，冷开水100毫升。

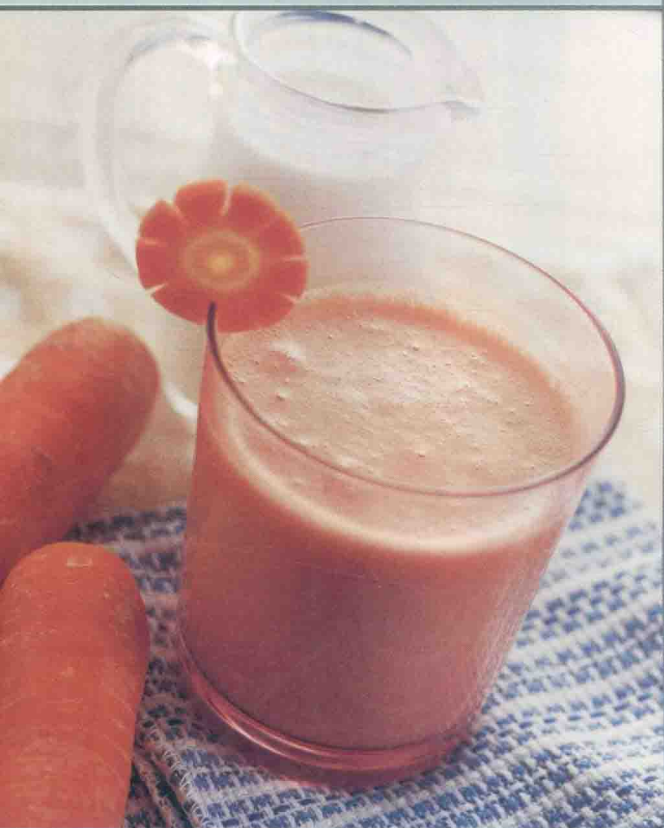
②② 制法

1. 将黄瓜洗净后去皮并切成小块；将木瓜去皮、去子后切成小块。
2. 将黄瓜块、木瓜块、冷开水一起放入榨汁机中榨汁。
3. 约20秒后倒入杯中，即可饮用。

②② 特点

果汁中散发出一种淡淡的清香，木瓜美白，黄瓜补水，二者的搭配是美容养颜的最佳选择。





清晨
坐在阳台上
看着太阳
邻家男孩的吉他声
轻轻飘来
有一点点忧伤
晨风融融
阳光正射进我家的窗子

@@ 原料

胡萝卜半根，柠檬汁15毫升，牛奶1杯，蜂蜜20毫升。

@@ 制法

1. 将胡萝卜去皮，切成丁，放入榨汁机中榨汁。
2. 将胡萝卜汁，柠檬汁，牛奶，蜂蜜放入搅拌器中以高速搅拌30秒钟，即可饮用。

@@ 特点

胡萝卜所含的水溶性纤维素可促进肠胃蠕动，适合肠胃功能欠佳者饮用，牛奶可舒缓紧张的神经，二者搭配不仅味美色鲜，还十分有利于身体健康。



红色的
激情的勾勒
心掩映了一抹红
红又映透了心
愿意地轻声说一句
我爱你
心里因为一句话
而照亮许久

②② 原料

圣女果10个，草莓5个，牛奶、白糖各适量。

②② 制法

1. 将圣女果去皮，再用纱布绞汁。
2. 将草莓洗净去蒂，放入榨汁机中榨汁。
3. 在牛奶中加入圣女果汁、草莓汁，即可饮用。

②② 特点

果汁看上去艳丽清新，口感舒适，全面补充身体所需维生素，长期饮用可以让肌肤更加白净。