ÁNH NGỌC
biên soạn

CHẾ BIẾN NƯỚC RAU QUẢ

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ - 2000

ÁNH NGỌC
biên soạn

82
cnv 739
8987_9062.pdf

CHẾ BIẾN
NƯỚC RAU QUẢ
TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

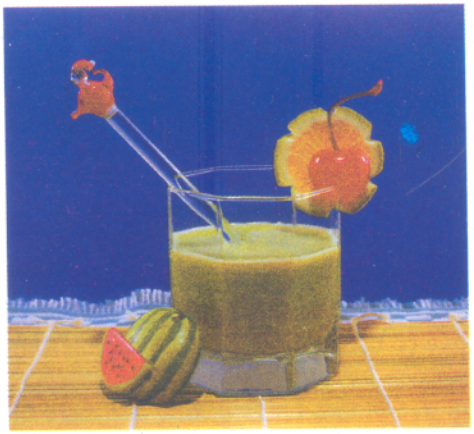
NỘI DUNG

Bí quyết chính để chế biến thức uống bằng rau quả 6
Chế biến nước uống của rau quả như thế nào? 8
Nước rau quả có hiệu quả trị liệu tự nhiên 11
Nước uống trị liệu tự nhiên bằng rau quả 13

Nước cà chua rau cần 14
Nước rau quả 15
Nước củ sen 16
Nước củ cải trắng, táo tây, quít 17
Nước nho, cà rốt 18
Nước củ hành, cà rốt 19
Nước sữa bò, quít 20
Nước cà rốt 21
Nước sữa bò, chuối 22
Nước sữa bò, mật ong, đậu đỏ 23
Nước sữa bò, táo tây 24
Nước trái nhót tây, mật ong 25
Nước dưa hấu, mật ong 26



Nước cải bẹ trắng, thơm 27
Sữa bò nhiều chất dinh dưỡng 28
Nước rau quả, cải bắp 29
Nước thơm, mật ong 30
Nước sữa bò, đu đủ 31
Nước thơm, rau cải bắp 32
Nước rau cần, củ cải trắng 33
Nước rau, chanh 34
Nước đậu tương, mật ong 35
Nước mật ong, đậu nành 36
Nước sữa bò, mật ong 37
Nước thơm, dưa chuột 38
Nước sữa bò, táo tàu đỏ 39
Nước cà chua, dưa leo 40
Nước dưa hấu, dưa chuột 41
Nước dưa chuột, cà chua 42
Nước chanh, rau cần 43
Nước mật ong, quít 44
Nước táo tây, rau chân vịt 45
Nước rong biển, nấm hương 46
Nước táo tây, cà chua 47
Nước cải bắp, lê 48
Nước sữa bò, quít 49
Nước sữa chua, táo tàu 50
Nước cải bắp trắng, dưa hấu 51



Nước rau cải bắp, dưa hấu 52
Nước cà chua, cam 53
Nước coca, lòng đỏ trứng gà 54
Nước lê, nho 55
Nước nho 56
Nước lê 57
Nước rau chân vịt 58
Nước sữa, cà rốt 59
Nước rau quả, cà rốt 60
Nước chanh, cà rốt 61
Nước thơm, lê 62
Nước rau cải bắp, thơm 63
Nước sữa bò, thơm 64
Nước mật, chanh 65
Nước mật 66
Nước sữa bò, chanh 67
Nước rau cải, dầu thơm 68
Nước sữa chua, cà rốt 69
Nước rau cải bắp 70
Nước quít 71
Nước chanh vắt, rau cải dầu 72
Nước cải bông, cà rốt 73
Nước táo tây, rau chân vịt 74
Nước chuối thơm 75
Nước mật ong, trái vải 76
Nước mật ong, khổ qua 77
Trà bí đao 78
Nước bắp cải, táo tây 79
Nước rau diếp quắn 80
Nước sữa chua, chuối 81
Nước thơm, dưa hấu 82
Nước rau chân vịt 83
Nước cải bắp, nho 84
Nước táo tây, gừng 85
Nước chanh, cà chua 86
Nước cà phê, sữa bò 87
Nước chanh, táo tây 88
Nước cà rốt, táo tây 89
Nước quít, rau chân vịt 90
Nước mật ong, bột đậu 91
Nước gừng, cà chua 92
Nước bột mộng lúa mạch, sữa chua 93
Nước chuối, rau cần 94
Nước cà chua, dưa gang 95



BÍ QUYẾT CHÍNH ĐỂ CHẾ BIẾN THỨC UỐNG BẰNG RAU QUẢ

Trong đời sống bận rộn tất bật, chúng ta thường ăn uống qua loa cho đầy bụng, vì vậy trong 3 bữa ăn mỗi ngày rất khó đầy đủ chất dinh dưỡng. Thực ra ngoài cách ăn uống không còn cách nào khác có thể làm quân bình các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Vì lý do đó, cuốn sách này sẽ mách cho bạn những phương thức đơn giản để bổ sung sự hấp thu rau quả đã bị thiếu hụt trong các bữa ăn.

Lúc chế biến thức uống bằng rau quả cần phải nắm vững 6 bí quyết sau đây thì mới có thể cung cấp cho bạn và gia đình một thức uống ngon miệng, đầy đủ các chất bổ dưỡng.

1. PHẢI CHỌN RAU QUẢ TƯƠI MỚI

Phần lớn trái cây và rau cải nếu để quá lâu thì thành phần dinh dưỡng sẽ giảm đi một cách nghiêm trọng, các chất vitamine cũng dễ bị phân hủy. Nếu dùng rau quả và trái cây đã khô để chế biến thức uống thì không những không đạt được hiệu quả mà còn không có lợi cho sức khỏe nữa.

Cho nên, rau quả giá tiền đắt không có nghĩa là có giá trị dinh dưỡng cao hơn loại rẻ tiền nhưng tươi mới hơn. Có nhiều loại rau quả rất rẻ tiền nhưng bao gồm đầy đủ các thành phần dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe của chúng ta.



2. PHẢI RỬA THẬT SẠCH VÀ ĐỂ CHO RÁO NƯỚC

Dùng thức uống rau quả tức là uống nước của rau quả, cho nên phải chú ý vấn đề các loại thuốc dùng trong công nghiệp còn bám vào rau quả. Sau khi mua rau quả về cần phải rửa cho thật sạch, mới có thể trừ được các chất nông dược còn sót hay còn bám trên rau quả. Ngoài ra, để chế biến lấy

được nước cốt rau quả thuần túy thì sau khi rửa thật sạch phải để cho thật ráo nước, có như vậy mới lấy được nước tự nhiên của rau quả.



3. SAU KHI ƯỚP LẠNH MÙI VỊ SẼ NGON HƠN

Một số loại nước rau quả có mùi vị hơi khó uống một chút, vì vậy cần phải ướp lạnh hay thêm một chút nước đá thì khi uống sẽ ngon miệng hơn.

4. NÊN THAY ĐỔI THƯỜNG XUYÊN NHIỀU LOẠI RAU QUẢ

Dùng thực phẩm thiên về một loại thì rất bất lợi cho sức khỏe, về phương diện thức uống cũng nên áp dụng nguyên lý này. Mục đích chính của việc dùng thức uống bằng rau quả là để bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể, cho nên không được uống chỉ một loại rau quả nào đó. Tốt nhất là nên thay đổi thường xuyên nhiều loại rau quả khác nhau thì mới có thể cung cấp đầy đủ được các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

5. THỨC UỐNG BẰNG NƯỚC RAU QUẢ NÊN DÙNG NGAY

Sau khi chế biến thức uống xong, nếu chúng ta để quá lâu thì cũng rất dễ bị biến chất hay thay đổi mùi vị. Vì vậy tốt hơn hết là nên uống ngay khi vừa mới làm xong và nên uống cho hết một lần.

Nếu tạm thời chưa dùng được ngay thì nên để vào tủ lạnh hay ướp bằng nước đá.

6. MỖI LẦN CHẾ BIẾN THỨC UỐNG BẰNG NƯỚC RAU QUẢ KHÔNG NÊN CHẾ BIẾN QUÁ NHIỀU

Vì nước rau quả rất dễ bị biến chất hay thay đổi mùi vị nên mỗi lần chế biến tốt nhất là căn cứ vào số người dùng mà chế biến một lượng thích hợp.

CHẾ BIẾN NƯỚC UỐNG CỦA RAU QUẢ NHƯ THẾ NÀO?

Chế biến nước uống của rau quả có thể chia làm 3 phương pháp: – Sử dụng máy xay sinh tố. – Sử dụng máy ép nước. – Sử dụng dụng cụ ép nước.

1– Phương pháp thường dùng nhất là sử dụng máy xay sinh tố, tuy nhiên nếu dùng loại rau quả có ít nước quá thì trước khi xay cần phải cho thêm một lượng nước thích hợp. Trên nguyên tắc lượng nước cho thêm này phải ngập hết số rau quả định xay, làm như thế cũng giúp cho máy xay dễ nghiền nát rau quả hơn. Nếu bạn không thích uống luôn bã rau quả, có thể lược bỏ đi.

2– Cách dùng máy ép nước cũng rất đơn giản, lại tiện lợi ở chỗ không phải lược bỏ chất bã đi.

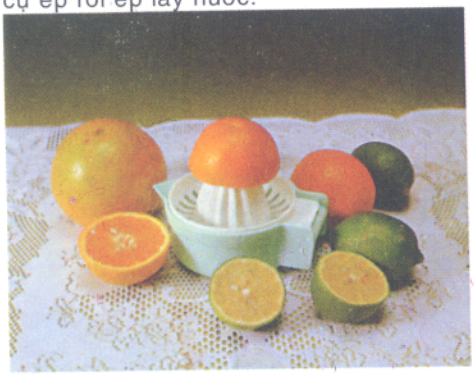
3– Dùng dụng cụ ép nước thông thường để ép nước các loại trái cây như cam, quít, chanh. Trên thị trường dụng cụ ép nước trái cây có rất nhiều loại, thậm chí có cả loại dùng bằng điện, sử dụng rất tiện lợi.



SỬ DỤNG DỤNG CỤ ÉP NƯỚC



1. Cắt cam hay quít làm đôi, bỏ vào dụng cụ ép rồi ép lấy nước.



2. Hoặc dùng loại dụng cụ ép theo cách thức vặn xoáy.



(trang 8)

3. Dùng dụng cụ ép nước điện đỡ tốn sức và thời gian.

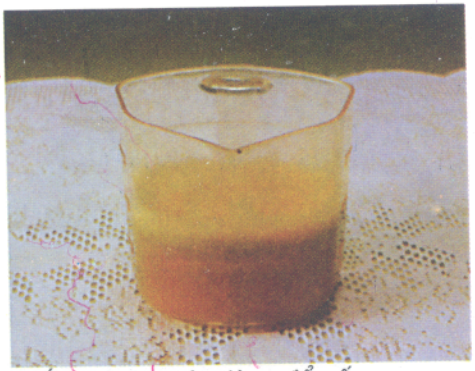
SỬ DỤNG MÁY ÉP NƯỚC



1. Cắt vật liệu thành từng miếng lớn nhỏ cho thích hợp.

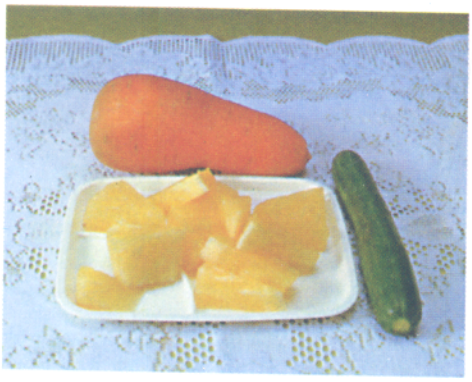


2. Bỏ vào máy ép.

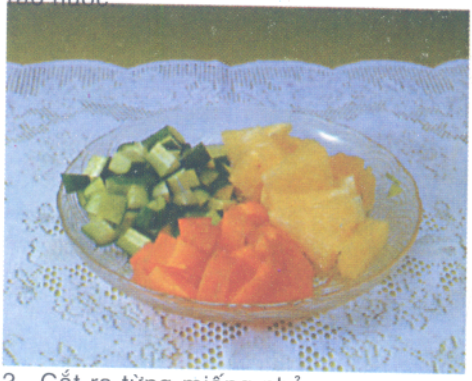


3. Ép thành nước dùng để uống.

PHƯƠNG PHÁP SỬ DỤNG MÁY XAY



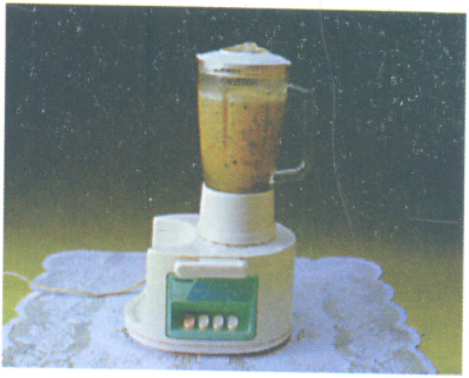
1– Rửa sạch toàn bộ vật liệu và để cho ráo nước.



2– Cắt ra từng miếng nhỏ.



3– Bỏ vào máy xay, đổ thêm nước lọc cho ngập vật liệu.



4– Sau khi xay nhuyễn đã có thể dùng được.



5– Nếu không thích uống luôn bã, có thể lược bỏ đi.



6– Nước rau quả sau khi xay không nên để quá lâu.

NƯỚC RAU QUẢ CÓ HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU TỰ NHIÊN

Nước rau quả không những có thể bổ sung các chất dinh dưỡng thiếu sót trong bữa ăn hàng ngày mà còn có những thành phần đặc biệt chứa trong từng loại rau quả, có thể phát sinh hiệu quả trị liệu tự nhiên đối với thân thể.

Thực ra, đối với một số bệnh thông thường của người lớn hay bệnh mạn tính, nước rau quả không thể đem lại hiệu quả liền ngay trước mắt được. Căn cứ vào thực nghiệm, nếu muốn dùng nước rau quả để cải thiện một số bệnh mạn tính, thông thường phải kiên trì ít nhất là một tháng, thậm chí trong nhiều trường hợp phải từ ba đến năm tháng. Vì vậy muốn dùng nước rau quả để cải thiện sức khỏe của mình thì cần phải kiên nhẫn lâu dài.

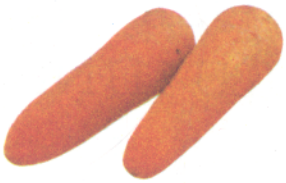
Nếu chỉ dùng một loại thức uống rau quả và cùng một cách chế biến thì rất dễ sinh nhàm chán mà chất dinh dưỡng cũng không được đầy đủ. Cho nên, tốt nhất cách ngày nên thay đổi loại nước rau quả khác có hiệu quả trị liệu tương cận, không những thay đổi được khẩu vị mà còn có thể tránh thiên về một loại dinh dưỡng đơn thuần.

Ngoài ra, lúc uống nước rau quả cần phải chú ý mấy điểm như sau:

1– Một ngày uống một ly nước rau quả, có thể giữ gìn được sức khỏe.

2– Uống nước rau quả vào khoảng thời gian giữa hai bữa ăn hoặc trước bữa




ăn khoảng nửa tiếng đồng hồ là tốt nhất. Không những có thể làm giảm cảm giác đói bụng, thúc đẩy dịch vị hấp thu mà còn có hiệu quả phòng tránh béo phì. Nếu uống nước rau quả trước bữa ăn điểm tâm, có thể thúc đẩy được dịch vị nhu động, hỗ trợ tiêu hóa bài tiết.

3– Người có chức năng thận không được tốt nên tránh uống nước rau quả vào buổi tối, nếu không sáng hôm sau thức dậy dễ bị chứng tay chân sưng phù.

4– Dùng máy để ép lấy nước thuần túy, hoặc sau khi đã lược bã nước rau quả thì dễ uống và mùi vị ngon hơn. Thực ra, nếu có thể nên uống luôn cả bã xay nhuyễn như vậy có lợi cho sức khỏe hơn.

5– Lúc uống nước rau quả, có thể ướp lạnh hoặc thêm một chút nước đá để có mùi vị ngon hơn. Cũng không nên uống một hơi, tốt nhất là nên uống làm hai ba lần để cho nước bọt trong miệng có thời gian hòa lẫn với nước rau quả, trợ giúp cho sự hấp thu và tiêu hóa.

NƯỚC UỐNG TRỊ LIỆU TỰ NHIÊN BẰNG RAU QUẢ



• Làm mạnh gan • Phòng cảm mạo • Trẻ con mau lớn • Táo bón • Điều chỉnh hệ thống tiêu hóa • Huyết áp cao thấp • Tiêu trừ mệt mỏi • Cải thiện thị lực • Làm đẹp da mặt • Hạ nhiệt làm mát trong người • Giảm mập • Làm tăng cân • • •





NƯỚC CÀ CHUA RAU CẦN

LÀM MẠNH GAN

- VẬT LIỆU

– Cà chua, 1 trái – Rau cần, 100 gr – Nước chanh vắt, 1 muỗng canh – Nước thật lạnh, 1 lượng thích hợp

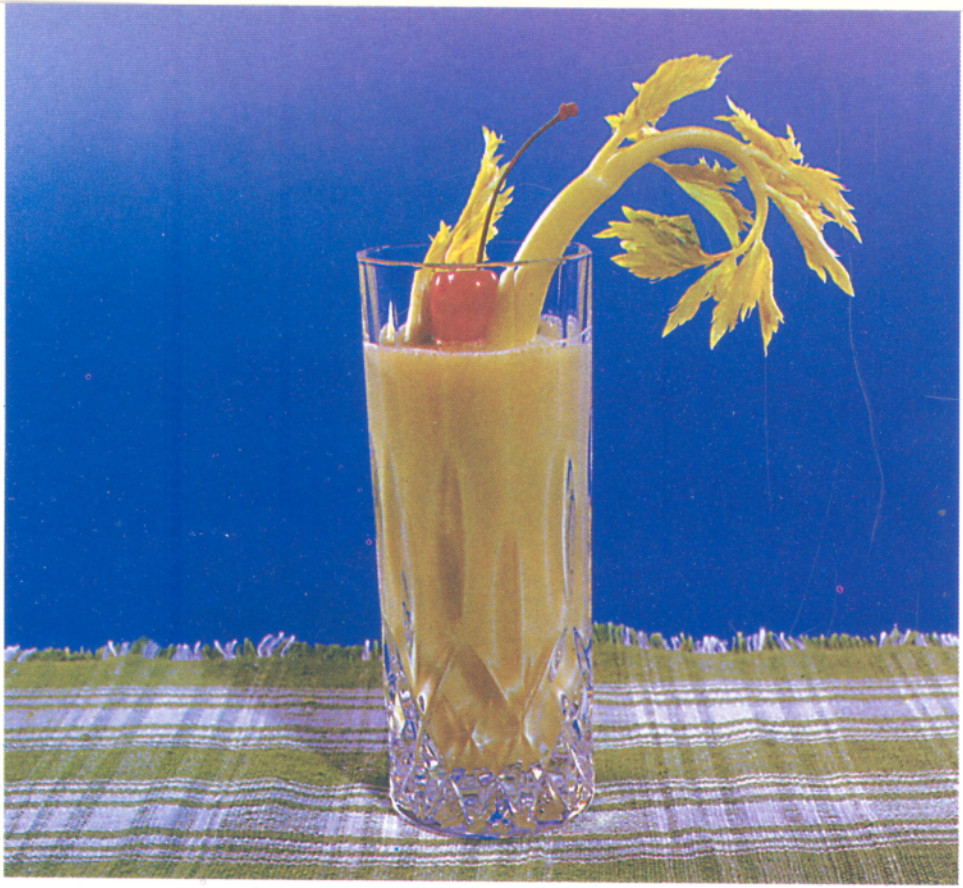
- CÁCH LÀM

1– Cắt cà chua thành từng miếng, rau cần cắt từng đoạn. 2– Bỏ cà chua, rau cần, nước đá lạnh vào máy xay. 3– Sau khi xay nát, thêm vào nước chanh vắt.



- CÔNG HIỆU

1– Có hiệu quả giải độc và làm mạnh chức năng gan. 2– Rau cần có công hiệu trị liệu về thần kinh. 3– Vitamine chứa trong cà chua có hiệu quả rất tốt cho sức khỏe.



NƯỚC RAU QUẢ

LÀM MẠNH GAN

- VẬT LIỆU

– Rau cần, 4 cọng – Rau diếp quắn (xà lách Đà Lạt), 1/3 bắp – Cà chua, 1 trái – Táo tây (bôm) – Sữa chua (yaourt), 1 hộp nhỏ – Bột mộng lúa mạch, 1 muỗng canh.

- CÁCH LÀM

1– Sữa chua và bột mộng lúa mạch khuấy đều. 2– Xay rau cần, rau diếp, cà chua, táo tây với một lượng nước lọc thích hợp. 3– Trộn phần 1– và 2– cho đều là có thể dùng được.



- CÔNG HIỆU

1– Thức uống này rất giàu vitamine B, có thể làm mạnh chức năng của gan. 2– Người đã bị qua bệnh gan, nên kiên trì uống mỗi ngày chừng 60cc, cần phải liên tục không được bỏ nửa chừng thì mới có công hiệu điều chỉnh chức năng của gan.



NƯỚC CỦ SEN

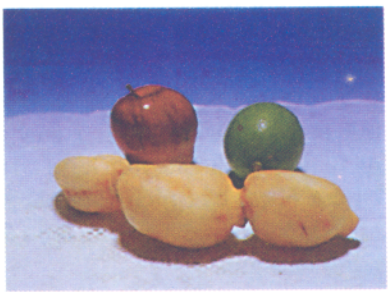
TRỊ CẢM MẠO

- VẬT LIỆU

– Củ sen, 150 g – Táo tây (bôm), 1 trái – Nước chanh vắt, 2 muỗng nhỏ

- CÁCH LÀM

1– Sau khi rửa sạch củ sen, cắt thành từng miếng. 2– Lấy táo tây xay chung với củ sen, thêm vào một lượng nước lọc thích hợp. 3– Sau khi xay nhuyễn lại thêm nước chanh vắt vào.



- CÔNG HIỆU

1– Trị cảm mạo rất có hiệu quả. 2– Vì củ sen có tác dụng làm dừng cơn khát nên có thể trị được đau họng, hạ sốt. 3– Lúc bị ho không dừng, nên uống liên tục thì bệnh sẽ mau chóng thuyên giảm.



NƯỚC CỦ CẢI TRẮNG, TÁO TÂY, QUÍT

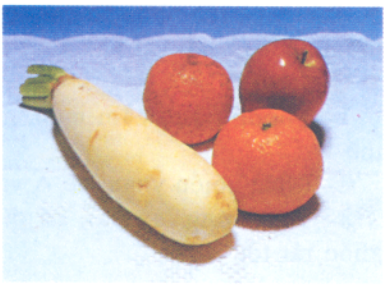
TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG

- VẬT LIỆU

– Quít, 1 trái – Táo tây (bôm), ½ trái – Củ cải trắng, 50g

- CÁCH LÀM

1– Cắt củ cải và táo tây, thành từng miếng nhỏ, bỏ vào máy ép. 2– Lột vỏ quít bỏ vào máy ép. 3– Dùng máy ép, ép chung các vật liệu (Nếu dùng máy xay thì cần thêm một lượng nước thích hợp).



- CÔNG HIỆU

1– Lúc trời lạnh rất dễ bị cảm và thiếu vitamine, nên uống loại nước rau quả này để tăng sức đề kháng.

2– Lá và rễ của củ cải trắng đều chứa vitamine rất phong phú.



NƯỚC NHO, CÀ RỐT

PHÒNG CẢM MẠO

- VẬT LIỆU

– Trái lê, 1 trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng canh – Cà rốt, 1 củ – Nho, 25 trái

- CÁCH LÀM

1– Trước tiên rửa nho từng trái cho thật sạch. 2– Bỏ lê, cà rốt, nho vào máy ép 3– Sau cùng thêm nước chanh vắt vào khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

1– Phòng tránh cảm mạo, cũng làm tăng thể lực.

2– Chứa nhiều vitamine A và diệp hồng tố

3– Nếu uống lâu dài, có thể giữ gìn sức khỏe rất tốt.



NƯỚC CỦ HÀNH, CÀ RỐT

PHÒNG CẢM MẠO

- VẬT LIỆU

– Cà rốt, 1 củ – Poa rô, 4 cọng – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn

- CÁCH LÀM

1– Dùng thớt bằm cà rốt nhuyễn ra, cắt vụn poa rô. 2– Xayhai thứ vật liệu trên một lượt. 3– Thêm nước chanh vắt vào.



- CÔNG HIỆU

1– Poa rô có thể trị cảm mạo, trúng gió và có hiệu quả trấn tịnh. Ngoài ra loại nước này còn có tác dụng giải độc.

2– Lúc bị đau cổ họng, có thể uống nước rau quả này để cải thiện chứng bệnh.



NƯỚC SỮA BÒ, QUÍT

PHÒNG CẢM MẠO

- VẬT LIỆU

– Trái quít, 2 trái – Trái tắc, 2 trái – Sữa bò, 300cc

- CÁCH LÀM

1– Quít và trái tắc bỏ vỏ và hột, vắt lấy nước.

2– Lấy hai vật liệu trên trộn với sữa cho đều.



- CÔNG HIỆU

Trái quít và trái tắc đều chứa nhiều vitamine C, trời lạnh uống nước này có thể phòng bị được cảm mạo.



NƯỚC CÀ RỐT

GIÚP TRẺ MAU LỚN

- **VẬT LIỆU**

– Củ cà rốt, ½ củ

- **CÁCH LÀM**

1– Sau khi rửa sạch cà rốt, cắt thành từng miếng nhỏ. 2– Bỏ vào máy ép đánh cho đều 3– Thêm vào chút đường rồi đánh đều lần nữa, mùi vị sẽ ngon hơn.

- **CÔNG HIỆU**

1– Trong cà rốt có chứa nhiều diệp hồng tố và vitamine B1.

2– Rất thích hợp giúp cho trẻ em mau lớn, thân thể phát triển đều đặn.





NƯỚC SỮA BÒ, CHUỐI

GIẢM MẬP

- VẬT LIỆU

– Lòng đỏ trứng gà, 1 cái – Mật ong, 1 muỗng canh – Chuối, ½ trái – Sữa bò, 150cc

- CÁCH LÀM

1– Chuối lột bỏ vỏ

2– Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay



- CÔNG HIỆU

1– Đối với trẻ em chưa muốn ăn, có thể dùng thay thức ăn chính.

2– Dùng làm thức ăn để giảm mập rất thích hợp, không những có hiệu quả mà còn thu được nhiều chất dinh dưỡng.



NƯỚC SỮA BÒ, MẬT ONG, ĐẬU ĐỎ

TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG

- **VẬT LIỆU**

– Đậu đỏ, 1/3 chén – Sữa bò, 120cc – Mật ong, 1 muỗng lớn

- **CÁCH LÀM**

1– Trước tiên luộc đậu đỏ chín rồi bỏ toàn bộ vào máy xay. 2– Sau khi xay xong, đổ vào một cái nồi nhỏ nấu cho sôi.

- **CÔNG HIỆU**

1– Dùng làm thức ăn cho trẻ em, rất thích hợp cho sự phát triển của chúng.

2– Chứa rất nhiều giá trị dinh dưỡng.

3– Ngoại trừ sự thúc đẩy chóng lớn ở trẻ em còn có thể bồi dưỡng sức đề kháng của cơ thể vào lúc thời tiết lạnh.





NƯỚC SỮA BÒ, TÁO TÂY

GIÀU CHẤT SẮT

- VẬT LIỆU

– Cà rốt, ½ củ – Táo tây (bôm), 1 trái – Sữa bò, 200cc – Mật ong, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Lấy cà rốt, táo tây rửa sạch, cắt thành từng miếng rồi bỏ vào máy ép lấy nước.

2– Thêm sữa bò và mật ong vào khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

Nước sữa bò táo tây chứa nhiều chất sắt, rất thích hợp cho trẻ em.



NƯỚC TRÁI NHÓT TÂY, MẬT ONG

GIÚP TRẺ MAU LỚN

- **VẬT LIỆU**

– Mật ong, 1 muỗng canh – Trái nhót tây, 2 trái – Nước lọc để lạnh, 50cc

- **CÁCH LÀM**

1– Bỏ vỏ bỏ hột của trái nhót tây.

2– Đổ toàn bộ vật liệu vào máy xay.

3– Cho vào một ít nước đá bào, uống sẽ rất ngon. Nếu thêm một chút nước chanh vắt, mùi vị sẽ đặc biệt hơn.



- **CÔNG HIỆU**

Loại nước này rất thích hợp với trẻ em, kích thích sự phát triển và chóng lớn.



NƯỚC DƯA HẤU, MẬT ONG

GIẢI NHIỆT, TRỊ TÁO BÓN

- VẬT LIỆU

– Dưa hấu, 1 miếng lớn – Mật ong, số lượng thích hợp – Nước chanh vắt, 1 muỗng canh – Rượu nho đỏ, 50cc

- CÁCH LÀM

1– Cắt dưa hấu thành từng miếng nhỏ, bỏ hột. 2– Bỏ dưa hấu, mật ong, nước chanh vắt vào máy xay cho đều. 3– Sau đó thêm rượu nho đỏ và khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

1– Trời nóng bức, ăn dưa hấu có thể giải nhiệt làm mát.

2– Lúc trời quá nóng, mồ hôi ra nhiều, uống loại nước này có thể phòng được táo bón.



NƯỚC CẢI BẸ TRẮNG, THƠM (DỨA)

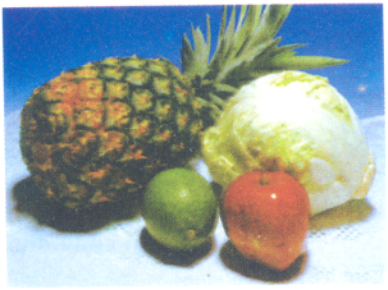
GIÀU VITAMINE C, TRỊ TÁO BÓN

- **VẬT LIỆU**

– Cải bắp trắng, 50 g – Thơm (dứa), ¼ trái – Táo tây (bôm), ½ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn

- **CÁCH LÀM**

1– Thơm gọt bỏ vỏ và mắt, táo tây bỏ vỏ, cải bẹ trắng.2– Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay, thêm vào chút nước lọc thích hợp, đánh thật nhuyễn. 3– Thêm nước chanh vắt vào.



- **CÔNG HIỆU**

Nước cải bẹ trắng và thơm hỗn hợp chứa rất nhiều vitamine C, có thể làm hết nhức đầu khi đi nắng về, lại có thể trị táo bón.



SỮA BÒ NHIỀU CHẤT DINH DƯỠNG

TRỢ GIÚP TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Sữa bò, 100cc – Mật ong, 1 chén – Sữa chua (yaourt), 1 hộp

- CÁCH LÀM

1– Lấy tuần tự vật liệu bỏ vào máy xay đánh đều.

2– Sau khi đánh xong đổ vào chén.

- CÔNG HIỆU

1– Đặc biệt thích hợp cho trẻ em

2– Răng không tốt hay bị táo bón cũng có thể dùng loại nước này để cải thiện.

3– Ngoài ra còn có công dụng trợ giúp tiêu hóa rất tốt.





NƯỚC RAU QUẢ, CẢI BẮP

TIÊU TRỪ MỆT NHỌC

- **VẬT LIỆU**

– Chanh, 1/6 trái – Chuối, 1 trái – Cà chua, 1 trái – Rau cải bắp, 100 g – Nước lọc để lạnh, số lượng thích hợp

- **CÁCH LÀM**

1– Lấy chanh, cà chua, rau cải bắp rửa sạch.
2– Chanh bỏ vỏ và hột, chuối lột vỏ.
3– Bỏ toàn bộ vào máy xay đánh nhuyễn.



- **CÔNG HIỆU**

1– Có hiệu quả điều chỉnh ruột, trừ táo bón.
2– Có hàm lượng lớn chất chua trong chanh khiến có thể tiêu trừ mệt nhọc.



NƯỚC THƠM MẬT ONG

TRỢ GIÚP TIÊU HOÁ

- VẬT LIỆU

– Thơm (dứa), ½ trái – Mật ong, 1 muỗng lớn – Nước lọc, số lượng thích hợp – Muối, 1 muỗng nhỏ.

- CÁCH LÀM

1– Thơm gọt bỏ vỏ và mắt, cắt ra từng miếng. 2– Lấy thơm, mật ong, muối bỏ vào máy xay. Thêm một lượng nước lọc thích hợp.



- CÔNG HIỆU

1– Thơm có công hiệu lợi tiểu, tiêu trừ phù thũng, lại có tác dụng yên định thần kinh.

2– Có thể trợ giúp tiêu hóa, làm mạnh huyết quản.



NƯỚC SỮA BÒ, ĐU ĐỦ

BẢO VỆ ĐƯỜNG TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Đu đủ, 1/2 trái – Sữa bò, 250cc – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Mật ong, số lượng thích hợp

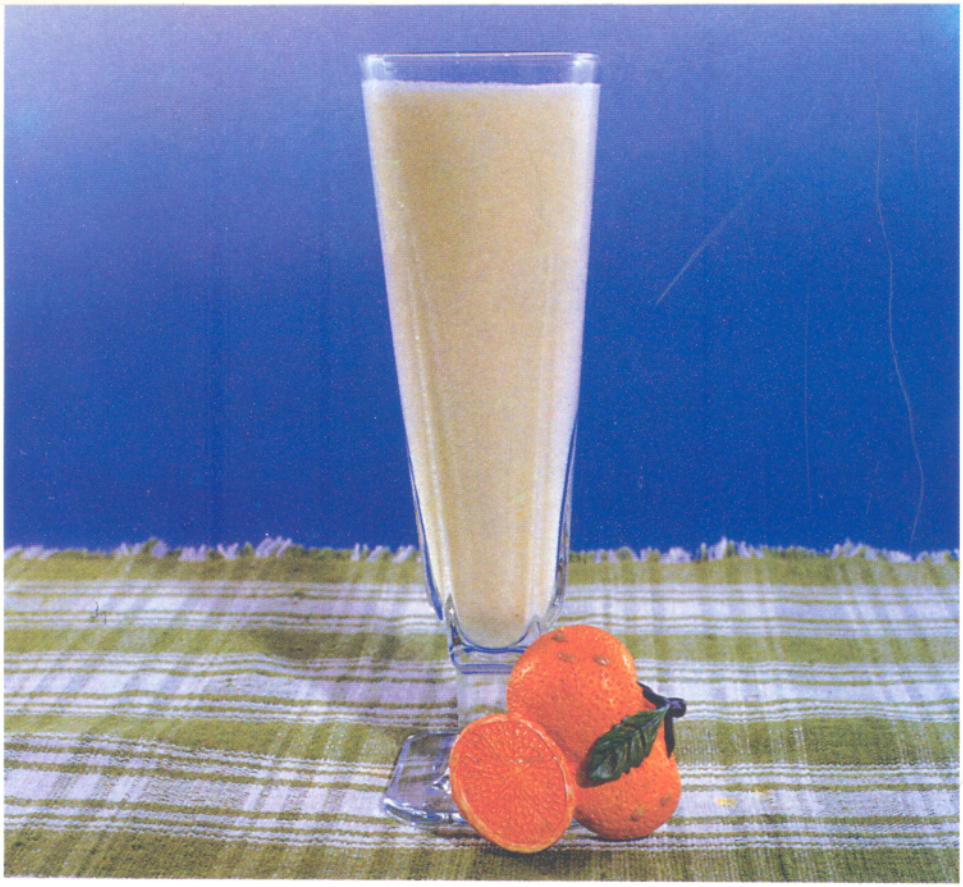
- CÁCH LÀM

1– Đu đủ gọt bỏ vỏ và hột, cắt thành từng miếng. 2– Bỏ vào máy xay. Thêm một chút nước đá bào để ngon miệng hơn (Cũng có thể không thêm nước chanh vào).



- CÔNG HIỆU

Nước sữa bò đu đủ có công hiệu bảo vệ đường tiêu hóa, nếu đường tiêu hóa của bạn không được tốt thì mỗi ngày có thể uống một chén.



NƯỚC THƠM, RAU CẢI BẮP

ĐIỀU CHỈNH HỆ THỐNG TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Rau cải bắp, 200 g – Thơm, ¼ trái – Mật ong, số lượng thích hợp – Nước lọc để lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Thơm bỏ vỏ và mắt, cắt thành từng miếng. Rau cải bắp rửa sạch cắt nhỏ vừa phải.

2– Xay nhuyễn cùng với một chút nước. Sau khi xong thì bỏ mật ong vào.



- CÔNG HIỆU

Thức uống này làm mạnh dạ dày và điều chỉnh chức năng hấp thu của ruột. Phòng được bệnh viêm dạ dày và cải thiện tình trạng táo bón.



NƯỚC RAU CẦN, CỦ CẢI TRẮNG

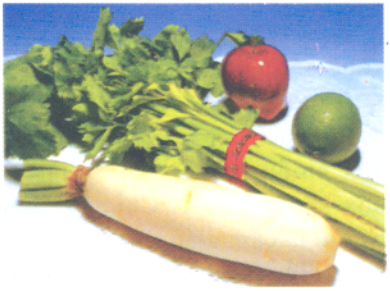
ĐIỀU CHỈNH HỆ THỐNG TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Củ cải trắng, ½ củ – Rau cần, 5 cọng – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Táo tây (bôm), ½ trái

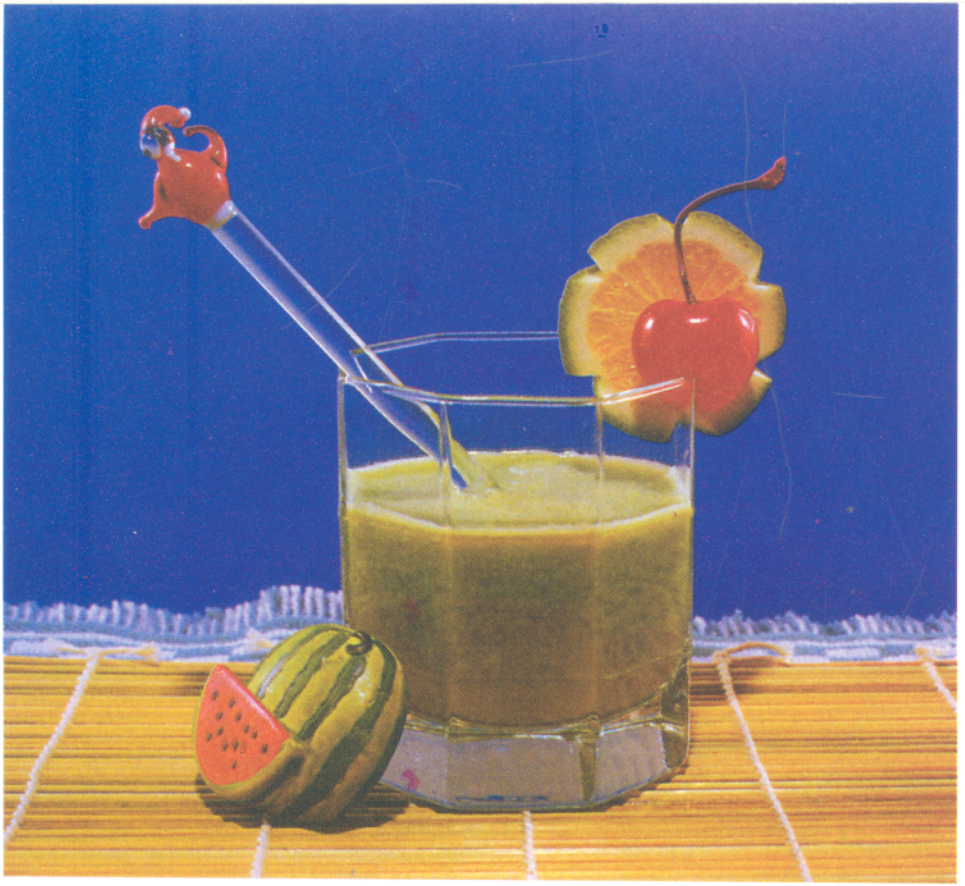
- CÁCH LÀM

1– Lấy vật liệu gồm củ cải trắng, táo tây và rau cần rửa sạch, sau đó cắt nhỏ và bỏ vào máy xay. 2– Thêm vào một chút nước chanh vắt rồi đánh cho đều.



- CÔNG HIỆU

Giúp dạ dày và ruột tiêu hóa. Loại thức uống này còn được coi là một loại thuốc về tiêu hóa tự nhiên.



NƯỚC RAU, CHANH

ĐIỀU CHỈNH HỆ THỐNG TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Rau diếp (xà lách Đà Lạt), 200 g – Rau cải bắp, 150 g – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn

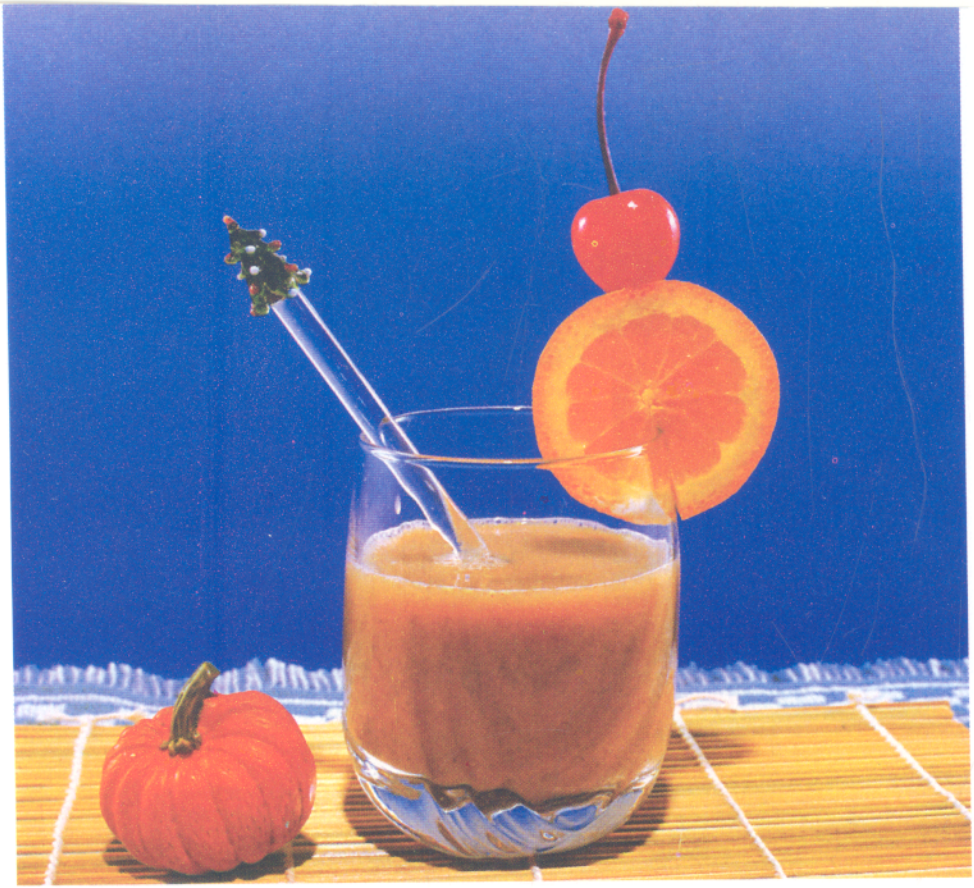
- CÁCH LÀM

1– Xay rau diếp và cải bắp. 2– Sau khi xay xong bỏ thêm nước chanh vào.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp dùng trong trường hợp ăn uống quá nhiều hay lúc cảm thấy tình trạng tiêu hóa không tốt. 2– Chỉ cần dùng liên tục hai, ba lần là cảm giác sình bụng sẽ hết. 3– Có tác dụng điều chỉnh chức năng của dạ dày và ruột.



NƯỚC ĐẬU TƯƠNG, MẬT ONG

GIÚP TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Mật ong, 1 muỗng lớn – Bột đậu tương rang, 2 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, 150cc

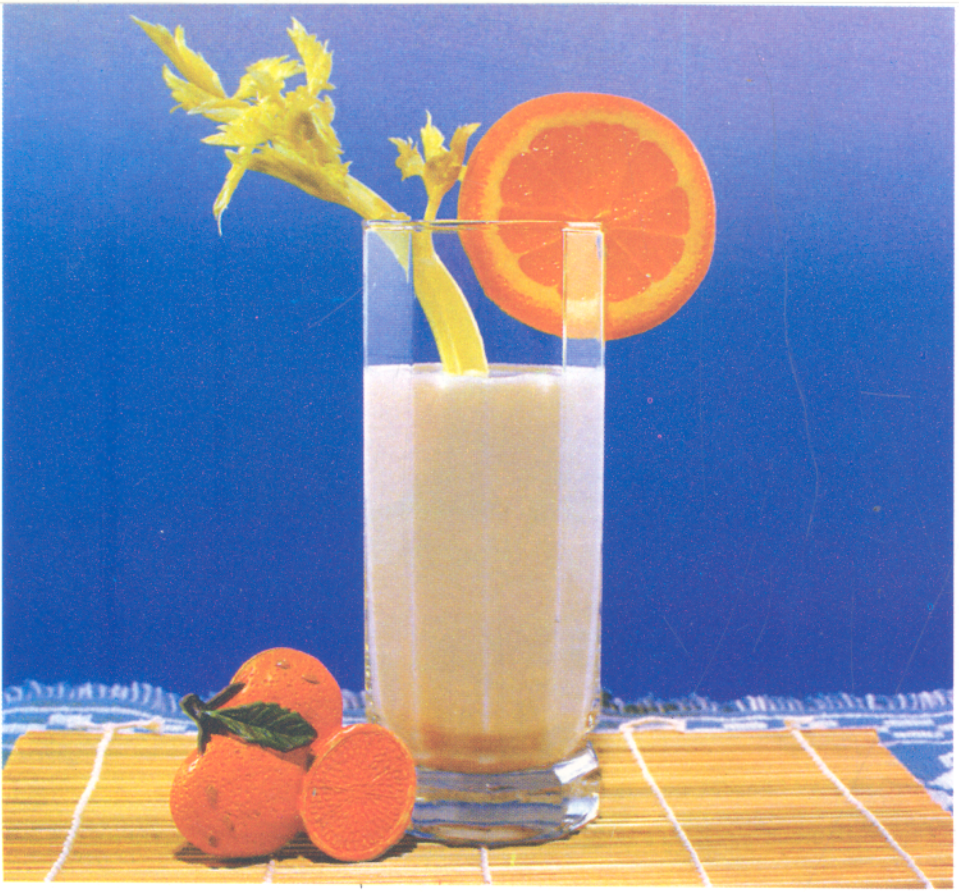
- CÁCH LÀM

Bỏ tất cả vật liệu vào máy xay và đánh đều.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp cho người bị yếu dạ dày, ruột và người làm việc bằng trí óc thường phải suy nghĩ nhiều. 2– Rất dễ tiêu hóa hấp thu và có thể làm ổn định tinh thần. 3– Những người ăn quá nhiều chất béo động vật nên uống loại thức uống này.



NƯỚC MẬT ONG, ĐẬU NÀNH

GIÚP TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Đậu nành, 1 chén – Mật ong, 2 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, 500cc

- CÁCH LÀM

1– Ngâm đậu nành trong nước một đêm, sau đó bỏ cả nước vào máy xay. 2– Sau khi đánh nhuyễn bỏ vào nồi nhỏ nấu chín, cẩn thận tránh để bị khét. 3– Chờ nguội, trộn mật ong vào khuấy đều.



- CÔNG HIỆU

1– Đậu nành làm thành thức ăn cho trẻ em có thể thúc đẩy sự tiêu hóa của dạ dày và ruột. 2– Đây là loại thực phẩm giàu chất đạm nhất, ít có loại nào sánh bằng.



NƯỚC SỮA BÒ, MẬT ONG

GIÚP TIÊU HÓA

- VẬT LIỆU

– Mật ong, 1 muỗng lớn – Sữa bò, 100cc – Chuối , 1 trái – Táo tây , ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Trước tiên lấy sữa và mật ong bỏ vào máy xay. 2– Sau đó bỏ các vật liệu còn lại vào để xay nhuyễn.



- CÔNG HIỆU

1– Có thể dùng nước uống này trong trường hợp bị kém ăn.

2– Giàu chất dinh dưỡng và lại rất dễ tiêu hóa.



NƯỚC THƠM, DƯA CHUỘT

LỢI TIỂU - LÀM MƯỢT TÓC

- VẬT LIỆU

– Dưa chuột loại nhỏ, 2 trái – Thơm, ¼ trái.

- CÁCH LÀM

1– Thơm gọt bỏ vỏ và mắt, cắt thành miếng. Dưa chuột cắt thành từng khối nhỏ. 2– Xay thành nước.



- CÔNG HIỆU

1– Thơm có công hiệu lợi tiểu cho nên khi lo lắng những chứng bệnh như viêm bàng quang, bàng quang kết sạn hay táo bón, tiểu gắt đều nên dùng loại thức uống này. 2– Ngoài ra, thức uống này còn có công hiệu làm mượt tóc.



NƯỚC SỮA BÒ, TÁO TÀU ĐỎ

GIÀU VITAMINE B, C - LỢI TIỂU

- **VẬT LIỆU**

– Táo tàu đỏ, 5 trái – Sữa bò, 150cc – Mật ong, số lượng thích hợp – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- **CÁCH LÀM**

1– Táo bỏ hột đi.

2– Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay đánh nhuyễn ra.



- **CÔNG HIỆU**

Táo rất giàu vitamine B, C và nhiều chất khác. Táo còn có công hiệu lợi tiểu, lại thích hợp cho đàn ông dùng để tráng dương.



NƯỚC CÀ CHUA, DƯA LEO

LỢI TIỂU

- VẬT LIỆU

– Cà chua, 2 trái – Dưa leo loại nhỏ, 2 trái – Mật ong, số lượng thích hợp – Nước lọc sạch, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Dưa leo và cà chua rửa sạch, thêm nước lạnh vào xay cho nát.

2– Thêm mật ong vào và khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

Hàm lượng thủy phần trong dưa leo rất phong phú, có tác dụng lợi tiểu cao độ, có thể cải thiện các chứng giữ nước trong cơ thể.



NƯỚC DƯA HẤU, DƯA CHUỘT

TRỊ PHÙ THŨNG

- VẬT LIỆU

– Dưa hấu, 200 g – Dưa chuột, 1 trái

- CÁCH LÀM

1– Dưa hấu rửa sạch và bỏ vỏ bỏ hột.

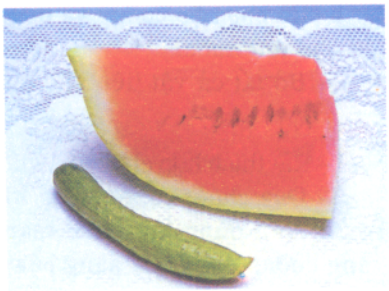
2– Bỏ dưa hấu và dưa chuột vào máy xay đánh thành nước.

- CÔNG HIỆU

1– Đặc biệt có hiệu quả tiêu trừ phù thũng.

2– Nếu phù thũng nặng, sáng sớm và trưa cần uống một chén.

3– Rất có hiệu quả đối với bệnh phù thũng do bệnh tâm và thận dẫn tới.





NƯỚC DƯA CHUỘT, CÀ CHUA

GIÚP LỢI TIỂU - TRỊ PHÙ THŨNG

- **VẬT LIỆU**

– Cà chua, 2 trái – Dưa chuột 1 trái – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- **CÁCH LÀM**

1– Cà chua bỏ cuống và dưa chuột rửa sạch để cho ráo nước.

2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy xay



- **CÔNG HIỆU**

1– Rất thích hợp cho bệnh thận và phù thũng.

2– Dưa chuột có tác dụng lợi tiểu.

3– Nếu dùng khi khỏe mạnh cũng có thể tăng cường cho chức năng của thận tạng.



NƯỚC CHANH RAU CẦN

GIÚP LỢI TIỂU - TRỊ PHÙ THŨNG

- VẬT LIỆU

– Dưa gang, 1 trái nhỏ – Rau cần, 70 g – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Sau khi rửa sạch dưa gang, lột bỏ vỏ. 2– Bỏ dưa gang, rau cần, nước lạnh vào máy xay. 3– Sau cùng thêm nước chanh vào.



- CÔNG HIỆU

1– Thức uống này có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất ở trong cơ thể.

2– Thích hợp cho những người hay bị phù thũng, có hiệu quả lợi tiểu rất tốt.



NƯỚC MẬT ONG, QUÍT

GIÀU VITAMINE - THANH HUYẾT

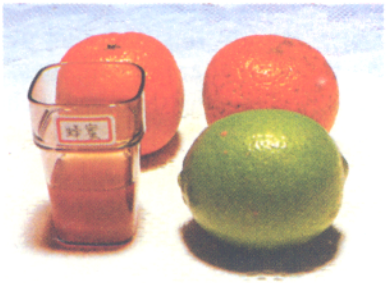
- **VẬT LIỆU**

– Quít, 2 trái – mật ong, số lượng thích hợp – Chanh, 1 trái

- **CÁCH LÀM**

1– Lấy quít và chanh cắt làm đôi, dùng dụng cụ ép lấy nước.

2– Thêm mật ong vào và khuấy cho đều.



- **CÔNG HIỆU**

Quít và mật ong có nhiều vitamine C, đều có tác dụng thanh huyết.



NƯỚC TÁO TÂY, RAU CHÂN VỊT

THANH HUYẾT - GIẢI NHIỆT

- **VẬT LIỆU**

– Rau chân vịt, 4 nhánh – Táo tây (bôm), 1 trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- **CÁCH LÀM**

1– Rửa sạch rau chân vịt cắt ra thành từng đoạn, táo tây cắt từng miếng, thêm một chút nước rồi cho vào máy xay nhuyễn.

2– Thêm nước chanh vắt khuấy cho đều.



- **CÔNG HIỆU**

Rau chân vịt chứa nhiều diệp lục tố, có tác dụng thanh huyết, giải nhiệt cho dạ dày và ruột.



NƯỚC RONG BIỂN, NẤM HƯƠNG

GIẢM CHOLESTERON

- **VẬT LIỆU**

– Nấm hương, 2 nấm – Rong biển, 40 g – Nước chanh vắt, 2 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, 100cc

- **CÁCH LÀM**

1– Nấm hương và rong biển cắt nhỏ và thêm nước lạnh vào xay nát ra.

2– Bỏ thêm nước chanh khuấy cho đều.

- **CÔNG HIỆU**

1– Nấm hương có thể làm giảm cholesteron, rong biển phòng được rối loạn hay sưng tuyến giáp trạng. 2– Sáng sớm khi bụng đói uống là hiệu quả nhất.





NƯỚC TÁO TÂY, CÀ CHUA

TIÊU TRỪ MỆT NHỌC

- VẬT LIỆU

– Cà chua, 1 trái – Táo tây, 1 trái – Cải bắp trắng, 100 g – Chuối, ½ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM



1– Chuối bỏ vỏ thêm nước vào, xay nhuyễn. 2– Tiếp theo lấy cải bắp trắng, cà chua, táo tây ép lấy nước. 3– Trộn các vật liệu lại, thêm nước chanh vắt và khuấy cho đều.

- CÔNG HIỆU

Thức uống này rất giàu vitamine C, có thể làm hết mệt nhọc nhanh chóng.

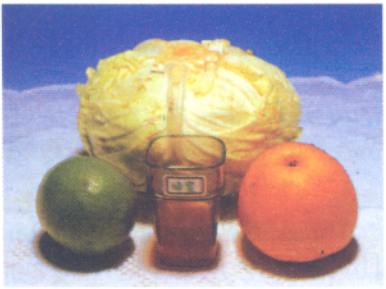


NƯỚC CẢI BẮP, LÊ

TIÊU TRỪ MỆT NHỌC

- VẬT LIỆU

– Rau cải bắp, 100 g – Trái lê, 1 trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Mật ong, số lượng thích hợp



- CÁCH LÀM

1– Lấy rau cải bắp, lê cắt ra từng miếng nhỏ, ép lấy nước hoặc xay nhuyễn.

2– Thêm mật ong và nước chanh vắt.

- CÔNG HIỆU

Thức uống này rất ngon, lại có thể tiêu trừ được mệt nhọc.



NƯỚC SỮA BÒ, QUÍT

TIÊU TRỪ MỆT NHỌC

- VẬT LIỆU

– Quít, 2 trái – Sữa bò, 150cc – Mật ong, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Cắt quít ra làm đôi, dùng dụng cụ vắt lấy nước.

2– Thêm sữa bò và mật ong vào khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

Thức uống này có nhiều mùi thơm, rất dễ uống và có thể tiêu trừ được mệt nhọc.



NƯỚC SỮA CHUA, TÁO TÀU

ĐIỀU CHỈNH ĐƯỜNG RUỘT

- VẬT LIỆU

– Táo tàu đỏ, 4 trái – Sữa chua, 1 hộp – Sữa bò, 150cc – Mật ong, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Cắt táo ra làm đôi, bỏ hột, thêm nước vào và xay thành nước. 2– Thêm sữa chua, sữa bò và mật ong khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

1– Sữa chua có hiệu quả rất tốt cho đường ruột. 2– Táo tàu đỏ có thể làm tỉnh rượu, thêm sữa chua và sữa bò càng làm tăng công hiệu và điều chỉnh đường ruột.



NƯỚC CẢI BẮP TRẮNG, DƯA HẤU

GIẢI RƯỢU

- VẬT LIỆU

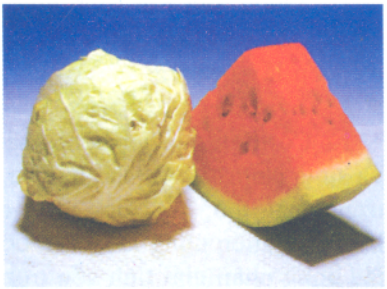
– Dưa hấu, 200 g – Cải búp trắng, 100 g – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Dưa hấu bỏ vỏ bỏ hột, cắt thành từng miếng.

2– Cải bắp trắng cắt thành từng miếng nhỏ.

3– Bỏ tất cả vào máy xay, thêm chút nước và xay nhuyễn.



- CÔNG HIỆU

Dưa hấu và cải bắp trắng có tác dụng thúc đẩy sự phân giải tinh cồn trong rượu, cho nên để giải rượu rất tốt.



NƯỚC RAU CẢI BẮP, DƯA HẤU

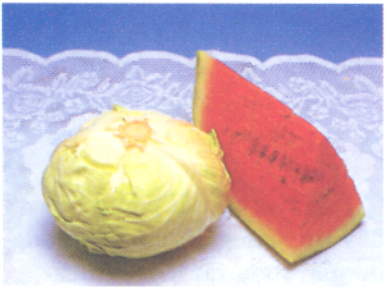
TRỊ THŨNG - GIẢI RƯỢU

- VẬT LIỆU

– Dưa hấu, 200 g – Rau cải bắp, 100 g

- CÁCH LÀM

1– Trước tiên rửa sạch dưa hấu rồi bỏ vỏ bỏ hột. 2– Lấy dưa hấu và rau cải bắp bỏ vào máy ép lấy nước.



- CÔNG HIỆU

1– Có hiệu quả về bệnh thận, thũng nước và sưng chân. 2– Có thể bài trừ phần muối dư trong thân thể. 3– Uống rượu quá nhiều hay khi bị say nên uống loại thức uống này, nó có tác dụng phân giải tinh cồn trong rượu.



NƯỚC CÀ CHUA, CAM

GIÚP TINH THẦN SUNG MÃN

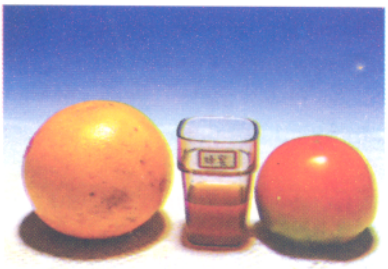
- **VẬT LIỆU**

– Cam, 1 trái – Cà chua, 1 trái – Mật ong, số lượng thích hợp.

- **CÁCH LÀM**

1– Cam lột bỏ vỏ bỏ hột, cắt thành từng miếng. Cà chua cũng cắt thành từng miếng.

2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy xay để xay ra thành hỗn hợp nước.



- **CÔNG HIỆU**

1– Thức uống cam và cà chua làm giảm bớt cảm giác nồng đơn điệu của cà chua, mỗi buổi sáng nên uống một ly có thể làm cho tinh thần sung mãn, lại không sợ bị béo phì.



NƯỚC COCA, LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

TIÊU TRỪ MỆT NHỌC

- **VẬT LIỆU**

– Lòng đỏ trứng gà, 1 cái – Mật ong, 1 muỗng lớn – Nước chanh vắt, 2 muỗng lớn – Coca–cola, 100cc

- **CÁCH LÀM**

1– Đầu tiên lấy lòng đỏ trứng gà đánh đều với mật ong.

2– Thêm nước chanh vắt và coco–cola vào khuấy cho đều.



- **CÔNG HIỆU**

Coca–cola làm phấn chấn tinh thần, lòng đỏ trứng gà có thể giữ gìn thể lực, vì vậy nên dùng khi thấy người mệt mỏi.



NƯỚC LÊ, NHO

BỒI BỔ THỂ LỰC

- VẬT LIỆU

– Lê, 1 trái – Nho, 20 trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp – Củ cải trắng, ½ củ

- CÁCH LÀM

1– Lê, nho, củ cải trắng đều xay nhuyễn.

2– Thêm nước chanh vắt vào là có thể dùng để uống được.



- CÔNG HIỆU

Thức uống này rất giàu hàm lượng đường thiên nhiên, sau khi vận động mệt nhọc uống rất thích hợp, có thể hồi phục sức khỏe nhanh chóng.



NƯỚC NHO

BỒI BỔ THỂ LỰC

- VẬT LIỆU

– Nho, 20 trái – Cà rốt, ½ củ – Lê, ½ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng nhỏ – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp



- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch nho và cà rốt gọt bỏ vỏ.

2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy để xay thành nước hỗn hợp.

- CÔNG HIỆU

Bồi bổ thể lực, có thể dùng vào bữa ăn chính.



NƯỚC LÊ

BỒI BỔ THỂ LỰC

- VẬT LIỆU

– Lê, ½ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Nho , 120 g – Cà rốt, 1 củ

- CÁCH LÀM

1– Bỏ nho vào máy xay.

2– Sau đó bỏ tất cả vật liệu vào máy để xay nhuyễn.



- CÔNG HIỆU

1– Dùng lúc ăn không cảm thấy ngon miệng hoặc lúc vận động quá sức.

2– Thức uống này giúp cho hệ thống tiêu hóa hấp thu rất nhanh để chuyển biến thành calori.



NƯỚC RAU CHÂN VỊT

BỒI BỔ THỂ LỰC

- VẬT LIỆU

– Rau chân vịt, 80 g – Táo tây, 1 trái – Cà rốt, ¼ củ – Nước chanh vắt, 2 muỗng nhỏ.

- CÁCH LÀM

1– Bỏ tất cả vật liệu vào máy xay. 2– Sau khi xay nhuyễn thêm nước chanh vắt vào.



- CÔNG HIỆU

1– Lúc mắt bị mỏi mệt, trời lạnh, áp huyết thấp thì rất thích hợp dùng thức uống này. 2– Hàm lượng dinh dưỡng rất phong phú, có thể tiêu trừ mệt mỏi, tăng cường thể lực. 3– Bị cao huyết áp thì không nên dùng.



NƯỚC SỮA, CÀ RỐT

CẢI THIỆN THỊ LỰC

- VẬT LIỆU

– Cà rốt, ½ củ – Sữa bò, 100cc – Mật ong , số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Cà rốt gọt bỏ vỏ và cắt thành từng miếng nhỏ.

2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy xay thành nước, (nếu không thích thì có thể lược bỏ bã).



- CÔNG HIỆU

Cà rốt chứa rất nhiều vitamine A nên có thể cải thiện được thị lực của mắt.



NƯỚC RAU QUẢ, CÀ RỐT

CẢI THIỆN THỊ LỰC

- VẬT LIỆU

– Rau cần, 50 g – Cà rốt, 1 củ – Táo tây (bôm), 1 trái

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch tất cả vật liệu và để cho ráo nước. 2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy ép, ép lấy nước.

- CÔNG HIỆU

1– Cà rốt chứa rất nhiều vitamine A và rau cần có tác dụng giải độc, ép thành nước uống rất thích hợp cho học sinh khi luyện thi hay những người sử dụng mắt nhiều.

2– Những người hư nhược hay sức đề kháng thấp cũng nên thường dùng thức uống này để tăng thêm sức đề kháng cho cơ thể.





NƯỚC CHANH, CÀ RỐT

CẢI THIỆN THỊ LỰC

- VẬT LIỆU

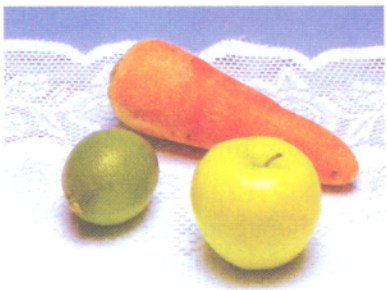
– Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Táo tây, 1 trái – Cà rốt, 1 củ

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch vật liệu và để cho ráo nước.

2– Trước tiên lấy táo tây,cà rốt ép lấy nước.

3– Sau đó thêm nước chanh vắt vào.



- CÔNG HIỆU

1– Đây là loại thuốc bổ mắt thiên nhiên, rất có hiệu quả đối với trường hợp mắt bị mệt mỏi.

2– Thích hợp cho trẻ em và những người không thích ăn rau quả.



NƯỚC THƠM, LÊ

GIỮ GÌN DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Thơm, ½ trái – Lê , 1 trái – Mật ong, số lượng thích hợp – Muối, 1 chút. – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Thơm gọt bỏ vỏ và mắt cứng, lê gọt bỏ vỏ và cắt hai thứ thành từng miếng.

2– Lấy lê và thơm thêm chút nước lạnh xay thành nước rồi trộn mật ong cho đều.



- CÔNG HIỆU

Thức uống này có công hiệu giữ gìn da và phòng chống ánh nắng mặt trời.



NƯỚC RAU CẢI BẮP, THƠM

GIỮ GÌN DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Rau cải bắp, 100 g – Thơm, ½ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng nhỏ – Táo tây, ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch tất cả vật liệu để cho ráo nước. 2– Thơm gọt bỏ vỏ và mắt cứng, táo tây cắt miếng. 3– Lấy tất cả vật liệu ép lấy nước.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp cho những người ăn khó tiêu, táo bón, bị chứng thiếu máu.

2– Đối với phụ nữ bị tàn nhang, mụn hay da bị nám cũng rất có hiệu quả trị liệu.



NƯỚC SỮA BÒ, THƠM

GIỮ GÌN DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Thơm, 1 miếng lớn – Sữa bò, 250cc – Mật ong, 1 muỗng lớn.

- CÁCH LÀM

1– Thơm gọt bỏ vỏ và mắt cứng, cắt thành từng miếng.

2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy xay, xay thành nước.



- CÔNG HIỆU

–1– Thơm kích thích sự thèm ăn, làm thông đại tiểu tiện, giải nhiệt trừ táo bón.

2– Lại có thêm công hiệu bảo dưỡng da mặt.



NƯỚC MẬT, CHANH

GIỮ GÌN DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Nước chanh vắt, 2 muỗng lớn – Mật ong, 1 muỗng lớn – Soda, 150cc

- CÁCH LÀM

1– Chanh dùng dụng cụ vắt lấy nước.

2– Thêm mật ong và soda khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

1– Chanh chứa nhiều vitamine C, cơ thể có thể hấp thu nhanh chóng làm cho da dẻ tươi tắn. Vì vậy, sau khi bơi lội hay vận động kịch liệt nên dùng thức uống này.



NƯỚC MẬT

LÀM ĐẸP DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Lá lô hội, 2 miếng – Mật ong, số lượng thích hợp – Chanh, ½ trái

- CÁCH LÀM

1–Rửa sạch lá lô hội, xắt miếng. 2– Cắt chanh ra từng lát. 3– Cho lá lô hội, chanh và mật vào keo, chú ý mật phải ngập chanh và lá lô hội. 4– Sau năm ngày ngâm, lá lô hội và chanh có thể lấy ra ăn. Nước mật có thể pha nước lạnh để uống.



- CÔNG HIỆU

Thức uống này có công hiệu bảo dưỡng da, làm cho da đẹp.



NƯỚC SỮA BÒ, CHANH

LÀM ĐẸP DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Chanh, 1 trái – Mật ong, số lượng thích hợp – Sữa bò, 250cc

- CÁCH LÀM

1– Lấy chanh ép lấy nước

2– Trộn chung với mật ong và sữa bò cho đều.

- CÔNG HIỆU

Thức uống này cũng có công hiệu làm đẹp da.





NƯỚC RAU CẢI DẦU, THƠM

LÀM ĐẸP DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Rau cải dầu, 50 g – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Thơm, ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Thơm bỏ vỏ và mắt cứng, cắt thành từng miếng. Rửa rau cải dầu cho sạch.

2– Bỏ thơm và rau cải dầu vào máy ép.

3– Sau khi ép thì cho thêm nước chanh vào.



- CÔNG HIỆU

1– Đặc biệt công hiệu đối với trẻ em hay mắc bệnh chàm.

2– Cũng có thể trị táo bón, tàn nhang, nám, có ích đối với da.



NƯỚC SỮA CHUA, CÀ RỐT

GIỮ GÌN DA MẶT

- VẬT LIỆU

– Cà chua, 2 trái – Sữa chua, 1 hộp – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn.

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch cà chua, cắt thành từng miếng.

2– Lấy toàn bộ vật liệu bỏ vào máy xay, xay thành nước.



- CÔNG HIỆU

1– Cà chua chứa vitamine C, thân thể rất dễ hấp thu

2– Thức uống này giàu vitamine A, cho nên công hiệu dưỡng da rất tốt.



NƯỚC RAU CẢI BẮP

CHỮA HUYẾT ÁP CAO

- VẬT LIỆU

– Rau cải bắp, 150 g – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Táo tây (bôm), ½ trái – Rau cần, 30 g

- CÁCH LÀM

1– Lấy táo, rau cải bắp, rau cần bỏ vào máy ép, ép lấy nước.

2– Sau cùng thêm chanh vào trộn cho đều.



- CÔNG HIỆU

1– Thức uống này thích hợp với những người bị cao huyết áp.

2– Rau cải bắp giàu vitamine C, E, có thể thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn.



NƯỚC QUÍT

CHỮA HUYẾT ÁP CAO

- VẬT LIỆU

– Su hào, 1 củ – Rau cần, 70 g – Rau diếp quắn, 50 g – Quít, 1 trái – Táo tây, ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Quít vỏ bỏ hột.

2– Lấy toàn bộ vật liệu dùng máy ép, ép lấy nước.



- CÔNG HIỆU

1– Nguyên nhân do cao huyết áp dẫn tới bị trúng phong, nên uống thức uống này mỗi buổi sáng.

2– Tác dụng hạ huyết áp.



NƯỚC CHANH VẮT, RAU CẢI DẦU

CHỮA HUYẾT ÁP CAO

- VẬT LIỆU

– Rau cải dầu, 100 g – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Táo tây, 1 trái.

- CÁCH LÀM

1– Lấy rau cải dầu và táo ép lấy nước. 2– Sau đó thêm nước chanh vắt vào.

- CÔNG HIỆU



1– Thích hợp cho người cao huyết áp. 2– Rau cải dầu rất giàu diệp hồng tố, vitamine B1, B2, C.... 3– Rau cải dầu khác với rau chân vịt (rau bó xôi) vì trong rau cải dầu không chứa acid thực vật, là một thực phẩm tính kiềm rất tốt.

4– Rất thích hợp với người bị thiếu máu, cảm mạo và những người có thể chất quá mẫn cảm.



NƯỚC CẢI BÔNG, CÀ RỐT

CHỮA HUYẾT ÁP CAO

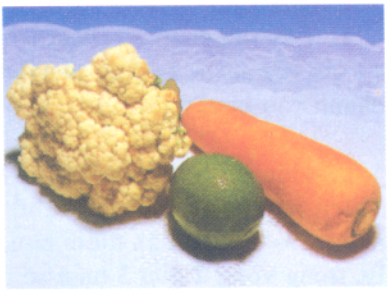
- VẬT LIỆU

– Rau cải bông, 150 g – Cà rốt, 1 củ – Nước chanh vắt, 2 muỗng nhỏ.

- CÁCH LÀM

1– Lấy rau cải bông và cà rốt ép lấy nước

2– Sau đó thêm nước chanh vào.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp với người bị cao huyết áp.

2– Giàu vitamine C, diệp hồng tố.

3– Có thể làm tăng sức đề kháng, nếu uống thường xuyên có thể cải thiện được thể chất hư nhược.



NƯỚC TÁO TÂY, RAU CHÂN VỊT

CHỮA HUYẾT ÁP THẤP

- VẬT LIỆU

– Rau chân vịt (bó xôi), 50 g – Su hào, 100 g – Cà rốt, ½ củ – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Táo tây, 1 trái

- CÁCH LÀM

1– Lấy rau chân vịt (bó xôi), su hào, cà rốt và táo rửa sạch. 2– Xay nhuyễn. 3–Cho nước chanh vào khuấy đều.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp với người bị áp huyết thấp. 2– Thích hợp với người thân thể tinh thần suy nhược. 3– Sau khi ăn điểm tâm, uống một hai ly, trong vòng 2 đến 3 tuần sẽ có hiệu quả.



NƯỚC CHUỐI, THƠM

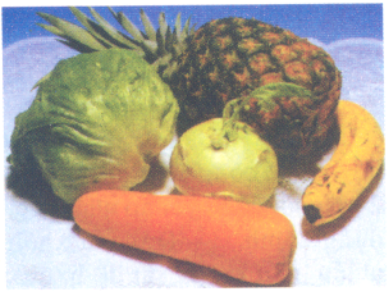
CHỮA HUYẾT ÁP THẤP

- VẬT LIỆU

– Su hào, 100 g – Cà rốt, ½ củ – Rau diếp quắn, 50 g – Thơm, ¼ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng nhỏ – Chuối, ¼ trái.

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch toàn bộ 2– Cắt vật liệu thành từng miếng. 3– Theo thứ tự chuối, cà rốt, nước chanh, su hào, thơm, rau diếp quắn bỏ vào máy ép, ép lấy nước.



- CÔNG HIỆU

1– Đối với bệnh áp huyết thấp, mỗi buổi sáng nên uống 1 ly thì rất có hiệu quả.



NƯỚC MẬT ONG, TRÁI VẢI

CHỮA HUYẾT ÁP THẤP

- VẬT LIỆU

– Trái vải, 200 g – Mật ong, 1 muỗng nhỏ – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Trái vải bỏ vỏ và hột, lấy thịt. 2– Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay.



- CÔNG HIỆU

1– Trái vải làm sạch phổi (thanh phế khí), bổ âm, có công hiệu thúc đẩy tuần hoàn máu. 2– Người có huyết áp quá thấp, trái vải có tác dụng chính. 3– Trái vải không nên ăn quá nhiều, nếu không rất dễ bị chảy máu cam.



NƯỚC MẬT ONG, KHỔ QUA

HẠ HỎA - GIẢI NHIỆT

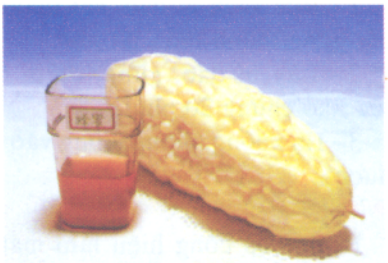
- VẬT LIỆU

– Khổ qua, 1 trái – Mật ong, 2 muỗng lớn

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch khổ qua, cắt thành từng miếng.

2– Ép khổ qua lấy nước, thêm mật ong vào khuấy cho đều là có thể dùng được.



- CÔNG HIỆU

1– Làm yên ổn thần kinh, hạ hỏa, giải nhiệt. Cho nên, lúc bị nóng nẩy trong người, cảm thấy bực bội khó chịu, đầu óc nặng nề thì nên uống một ly nước mật ong khổ qua.

2– Lúc bị táo bón hay tiểu gắt cũng có thể dùng loại thức uống này.



TRÀ BÍ ĐAO

HẠ HỎA - GIẢI NHIỆT

- VẬT LIỆU

– Bí đao, 100 g – Gừng, số lượng thích hợp – Đường, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch bí đao, cắt thành từng miếng, cắt gừng thành từng lát nhỏ.

2– Lấy bí đao, gừng, thêm nước vào nấu lửa nhỏ chừng 20 phút.

3– Hạ xuống, thêm đường vào là có thể dùng được.



- CÔNG HIỆU

Bí đao có công hiệu làm mát, cho nên rất thích hợp uống vào mùa hè nóng bức.



NƯỚC BẮP CẢI, TÁO TÂY

GIẢM MẬP

- VẬT LIỆU

– Bắp cải, 100 g – Cà chua, 2 trái – Táo tây, ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch nước cà chua, táo tây, bắp cải.

2– Bỏ tất cả vật liệu vào máy ép, ép lấy nước.

- CÔNG HIỆU

1– Rất thích hợp với người muốn giảm béo, người bị xơ cứng động mạch và cao huyết áp. 2– Nhiều acid amin, có tác dụng làm khỏe mạnh não. 3– Thúc đẩy sự phân tiết dịch tiêu hóa, làm mạnh cơ năng của gan.





NƯỚC RAU DIẾP QUẮN

GIẢM MẬP

- VẬT LIỆU

– Rau cải bắp, 100 g – Rau diếp quắn, 150 g – Táo tây, ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Sau khi rửa sạch vật liệu, cắt thành từng miếng nhỏ theo từng món. 2– Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy ép, ép lấy nước uống.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp với người có đường tiêu hóa không tốt hay người béo phì. 2– Có thể phòng được bệnh cao huyết áp và bệnh tiểu đường. 3– Cần phải uống lâu dài mới có kết quả.



NƯỚC SỮA CHUA, CHUỐI

GIẢM MẬP

- VẬT LIỆU

– Chuối, 1 trái – Sữa chua, 1 hộp – Mật ong, số lượng thích hợp – Chanh, 1 trái – Sữa bò, 100cc – Nước đá bào, số lượng thích hợp



- CÁCH LÀM

Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay.

- CÔNG HIỆU

1– Sữa chua tốt cho mắt và có hiệu quả điều chỉnh đường ruột.

2– Thức uống tạo cảm giác no cho nên rất thích hợp dùng để giảm béo phì.



NƯỚC THƠM, DƯA HẤU

TĂNG CÂN

- VẬT LIỆU

– Thơm, ½ trái – Dưa hấu, 1 miếng lớn – Mật ong, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

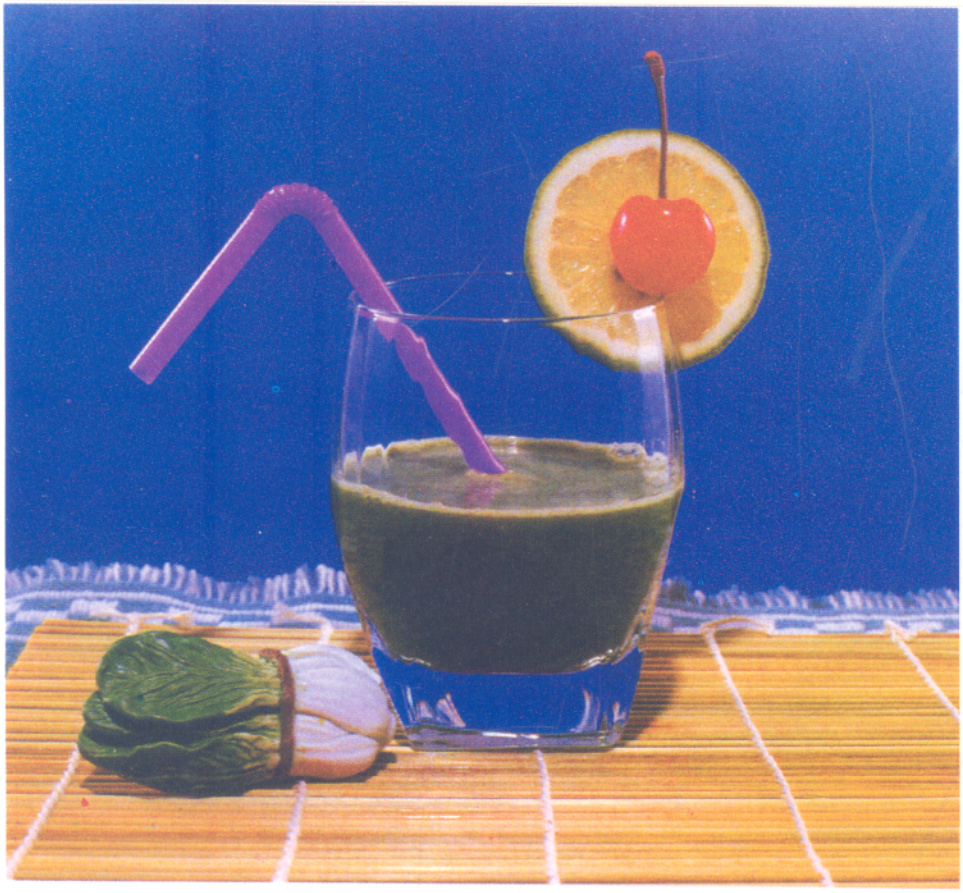
1– Thơm và dưa hấu gọt bỏ vỏ, cắt thành từng miếng

2– Lấy thơm, dưa hấu, nước lạnh xay thành nước rồi thêm mật ong vào khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

Thức uống này hương vị ngọt ngào rất dễ uống, lại kích thích sự thèm ăn. Cho nên rất tốt đối với người muốn tăng cân.



NƯỚC RAU CHÂN VỊT (RAU BÓ XÔI)

CHỮA THIẾU MÁU

- VẬT LIỆU

– Rau chân vịt (bó xôi), 80 g – Táo tây, 1 trái nhỏ – Chanh , ½ trái – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Xay tất cả với nước lạnh. 2– Sau khi xay nhuyễn thêm nước chanh vào.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp với người có thể chất thiếu máu và phụ nữ. 2– Chứa nhiều diệp hồng tố, vitamine C và chất sắt. 3– Nếu uống quá nhiều dễ bị sạn thận, có thể dùng rau cải dầu và rau cải cúc để thay đổi cho rau chân vịt (bó xôi).



NƯỚC CẢI BẮP, NHO

CHỮA THIẾU MÁU

- VẬT LIỆU

– Rau cải bắp, 100 g – Nho, 20 trái – Táo tây (bôm), ½ trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch rau cải bắp, nho và táo tây, cắt thành từng miếng, bỏ vào máy ép.

2– Thêm nước chanh vào khuấy đều.

- CÔNG HIỆU

Thức uống này có công hiệu bổ máu, người thiếu máu nên thường uống.





NƯỚC TÁO TÂY, GỪNG

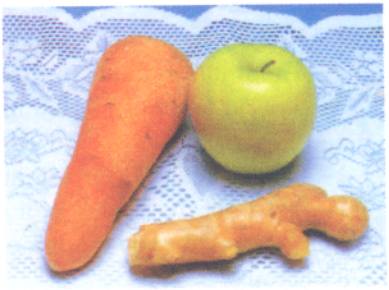
CHỮA HƯ NHƯỢC LẠNH

- VẬT LIỆU

– Cà rốt, 1 trái – Nước gừng, 1 ½ muỗng lớn – Táo tây (bôm), ½ trái

- CÁCH LÀM

1– Cà rốt gọt bỏ vỏ và xắt miếng.
2– Táo tây rửa sạch, cắt thành từng miếng
3– Bỏ toàn bộ vào máy ép
4– Thêm nước gừng vào khuấy cho đều.



- CÔNG HIỆU

1– Thêm nước gừng vào đối với người bị chứng bệnh hư nhược lạnh, có hiệu quả thúc đẩy máu tuần hoàn rất tốt. 2– Thích hợp uống vào buổi sáng sớm và chiều tối.



NƯỚC CHANH, CÀ CHUA

LÀM MẠNH HUYẾT QUẢN

- **VẬT LIỆU**

– Cà chua, 2 trái – Nước chanh vắt, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, 200cc

- **CÁCH LÀM**

1– Rửa sạch cà chua và cắt ra từng niếng.
2– Thêm nước chanh và nước đá lạnh vào.
3– Sau đó bỏ toàn bộ vào máy xay.

- **CÔNG HIỆU**

1– Có tác dụng làm mạnh huyết quản
2– Rất thích hợp với người thích ăn cá, vì trong cà chua có chứa vitamine B6.





NƯỚC CÀ PHÊ, SỮA BÒ

BỔ DƯỠNG - GIÚP ĐẦU ÓC TỈNH TÁO

- VẬT LIỆU

– Lòng đỏ trứng gà, 1 cái – Sữa bò, 100cc – Chuối, ½ trái – Nước cà phê đậm, 50cc – Mật ong, 2 muỗng nhỏ.

- CÁCH LÀM

1– Chuối sau khi lột vỏ cắt thành miếng

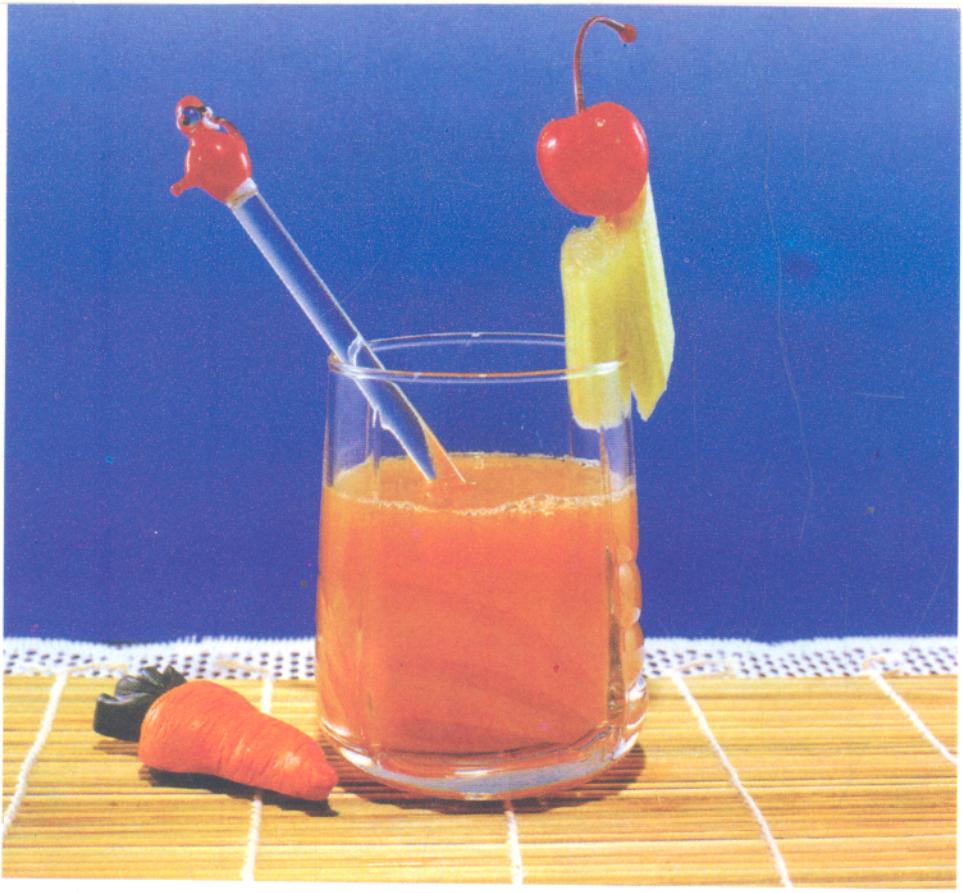
2– Bỏ toàn bộ vào máy xay, đánh nhuyễn ra



- CÔNG HIỆU

1– Rất thích hợp cho người làm việc ban đêm.

2– Thức uống này làm cho đầu óc tỉnh táo và nhiều bổ dưỡng.



NƯỚC CHANH, TÁO TÂY

BỔI DƯỠNG TÓC

- VẬT LIỆU

– Táo tây, 1 trái – Nước chanh vắt, 2 muỗng nhỏ – Rau xà lách Đà Lạt, 200 g (rau diếp quắn) – Cà rốt, 1 củ.

- CÁCH LÀM

1– Trừ chanh ra, tất cả vật liệu còn lại đều cắt ra thành từng miếng.

2– Sau đó thêm nước chanh vào.



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp với người bị rụng tóc.

2– Thức uống này trợ giúp sự phát triển của tóc, làm tóc khỏe mạnh, nhưng cần phải uống lâu dài.



NƯỚC CÀ RỐT, TÁO TÂY

TIÊU TRỪ MỆT MỎI

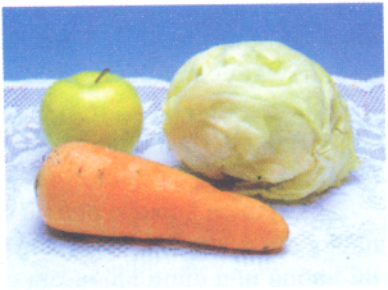
- VẬT LIỆU

– Táo tây, 1 trái – Xà lách Đà Lạt (rau diếp quắn) , ½ bắp – Cà rốt, ½ củ

- CÁCH LÀM

1– Trước tiên rửa sạch vật liệu

2– Bỏ toàn bộ vào máy ép



- CÔNG HIỆU

1– Thích hợp với người nhức mỏi vai.

2– Chứa nhiều vitamine và diệp hồng tố

3– Tăng sự đề kháng của cơ thể, có thể giảm sự mỏi mệt mắt và phòng tránh da bị thô.



NƯỚC QUÍT, RAU CHÂN VỊT

LỌC MÁU

- VẬT LIỆU

– Rau chân vịt (bó xôi), 100g – Quít, 2 trái – Sữa bò, 250cc

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch rau chân vịt, cắt thành từng đoạn còn quít bỏ vỏ. 2– Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay, xay thành nước.



- CÔNG HIỆU

1– Rau chân vịt chứa nhiều diệp lục tố, có tác dụng làm sạch máu

2– Rất thích hợp cho phụ nữ đang mang thai nhưng đối với người chức năng thận có vấn đề thì không nên dùng nhiều rau chân vịt.



NƯỚC MẬT ONG, BỘT ĐẬU

HẠ HỎA, TIÊU TRỪ SƯNG PHÙ

- VẬT LIỆU

– Bột đậu vàng , 2 muỗng lớn – Nước đậu, 250cc – Mật ong, 1 muỗng lớn – Muối, một ít



- CÁCH LÀM

Bỏ toàn bộ vật liệu vào máy xay.

- CÔNG HIỆU

1– Đậu vàng có tác dụng hạ hỏa, tiêu trừ sưng phù.

2– Phụ nữ sau khi sinh dùng rất tốt



NƯỚC GỪNG, CÀ CHUA

TRỊ TRẬT ĐẢ, TỔN THƯƠNG

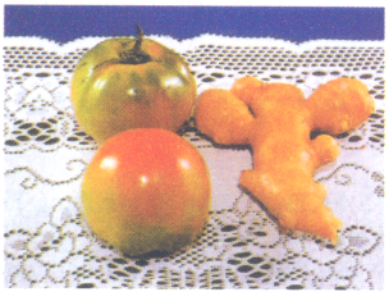
- VẬT LIỆU

– Cà chua, 3 trái – Nước gừng, 1 muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp.

- CÁCH LÀM

1– Cà chua sau khi rửa sạch, cắt nhỏ rồi thêm nước lạnh vào xay nhuyễn.

2– Bỏ nước gừng vào (1) nấu sôi rồi dùng.



- CÔNG HIỆU

1– Cà chua có thể trị tổn thương do trật đả phát sinh đau nhức, có thể trừ huyết ứ.

2– Nếu người khỏe mạnh, có thể uống lạnh.



NƯỚC BỘT MỘNG LÚA MẠCH, SỮA CHUA

GIẢM ĐAU THẦN KINH

- VẬT LIỆU

– Bột mộng lúa mạch, 2 muỗng lớn – Sữa chua, ½ hộp – Cam, 1 trái – Mật ong, ½ muỗng lớn – Nước lọc lạnh, số lượng thích hợp



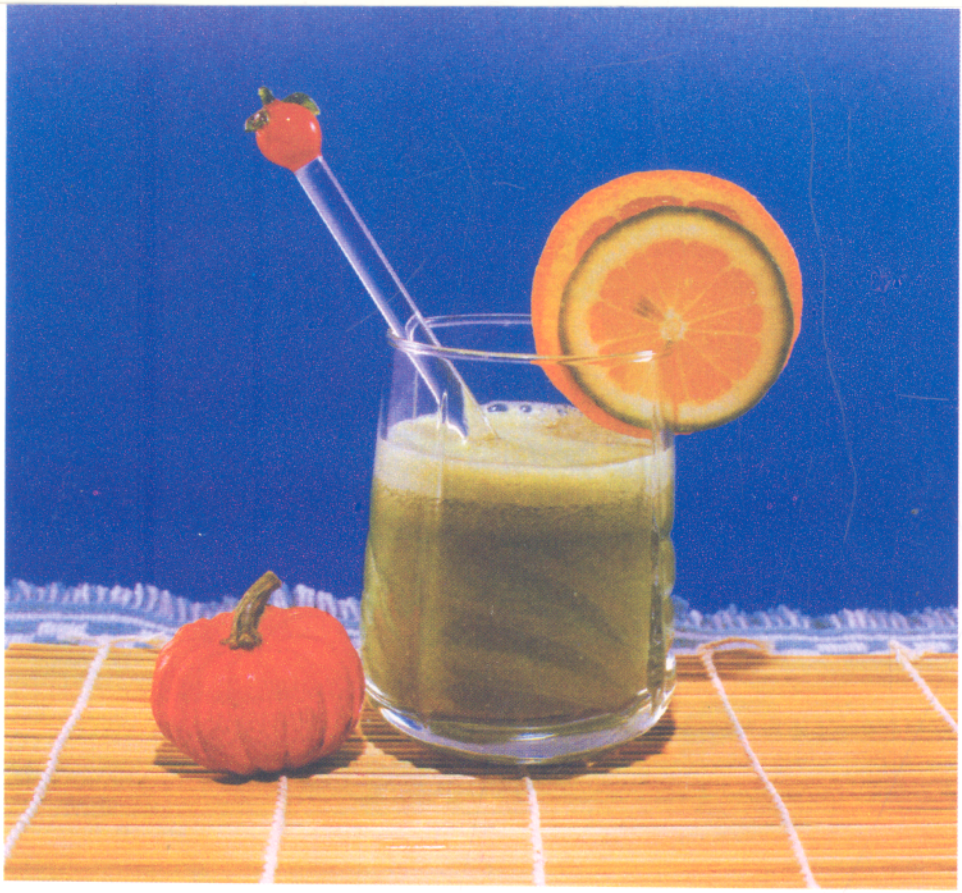
- CÁCH LÀM

1– Cam bỏ vỏ bỏ hột, cắt thành từng miếng.

2– Bỏ toàn bộ vào máy xay, xay thành nước.

- CÔNG HIỆU

Bột mộng lúa mạch chứa nhiều vitamine B1, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất trong cơ thể, làm giảm đau thần kinh.



NƯỚC CHUỐI, RAU CẦN

CẢI THIỆN THỂ CHẤT QUÁ MẪN CẢM

- VẬT LIỆU

– Rau cần, 50 g – Ớt tây, 1 trái – Xà lách Đà Lạt (rau diếp quắn), 100 g – Bắp cải, 100 g – Chuối, 1 trái.

- CÁCH LÀM

1– Rửa sạch xà lách, cắt nhỏ. 2– Ớt tây bỏ hột. 3– Sau cùng bỏ toàn bộ vật liệu vào máy ép, ép lấy nước.



- CÔNG HIỆU

1– Có thể cải thiện tình trạng thể chất quá mẫn cảm. 2– Chứa phong phú diệp hồng tố và vitamine B, C nên có thể làm cho thân thể khỏe mạnh.



NƯỚC CÀ CHUA, DƯA GANG

CẢI THIỆN THỂ CHẤT QUÁ MẪN CẢM

- VẬT LIỆU

– Cà chua, 2 trái nhỏ – Dưa gang, ½ trái – Rau cần, 5 nhánh – Nước lạnh, số lượng thích hợp

- CÁCH LÀM

1– Dưa gang bỏ vỏ cắt nhỏ. Cà chua, rau cần cắt nhỏ.

2– Bỏ dưa gang, cà chua, rau cần và nước lạnh vào máy xay.



- CÔNG HIỆU

Có thể cải thiện tình trạng thể chất quá mẫn cảm.

CHẾ BIẾN NƯỚC RAU QUẢ

Ánh Ngọc biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ HOÀNG
Biên tập: **ÁNH TUYẾT**
Bìa: **NHẤT NHÂN**
Trình bày: **HOÀI ĐỨC**
Sửa bản in: **HOÀNG MAI**

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ
161B Lý Chính Thắng, Q3, TPHCM
ĐT: 8446211 - 8442849 - 8465596

In 1000 cuốn, khổ 14.5x20.5 cm, tại Xí nghiệp In Số 5.
Số đăng ký KHXB: 402/CXB-84 do Cục Xuất bản cấp ngày 21-4-2000.
Trích ngang KHXB: 453/2000. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2000.

ÁNH NGỌC
biên soạn

CHẾ BIẾN NƯỚC RAU QUẢ

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ - 2000

Giá: 32.000Đ

NHÀ SÁCH TRẺ
186 Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 3, Tp. HCM
ĐT: 8228452 - 9301022 Fax: (84.8) 9301022

01229-1