

Homemade Cold Pressed Juice

安心酵素，
即榨即喝冷压蔬果汁

（日）岩本惠美子 著
龚亭芬 译

光明日报出版社







将冷压蔬果汁快乐地持续下去

饮食与健康、美容有直接且密不可分的关系，很多饮食理念也是流行得快，退烧得也快。有这种感觉的人，应该不止我一个吧！

由于工作上的需要，很多饮食理念我会试着接受并尝试，但最后是否采用，以及判断的标准则在于自己内心的意愿。五花八门的饮食理念中，偶尔也会有某种东西特别吸引我，甚至还让我身陷其中。但是，符合内心的标准且又能持之以恒的就是冷压蔬果汁（Cold Pressed juice），也可以说是天然未加工的蔬果原汁（Raw juice）。

我喜欢从一杯果汁中就能摄取大量的酵素、维生素、矿物质等各种营养素。而且制成果汁后，剩余的蔬果渣也不要丢弃，活用在料理中，既不会制造垃圾，也不会造成浪费。

能够为自己减压，并为家人带来健康，我对于能够养成如此正确的饮食习惯感到自豪。

这本书并不是特地用来推广减肥、排毒，而是希望能够将冷压蔬果汁的魅力介绍给大家，让大家可以更轻松、更持之以恒地享受健康又美味的冷压蔬果汁。

岩本惠美子



Table of contents

004 将冷压蔬果汁快乐地持续下去

009 Chapter 1 认识冷压蔬果汁

010 何谓冷压蔬果汁？

012 冷压蔬果汁与思慕雪、其他果汁有什么不同？

014 持之以恒的诀窍在于不勉强

017 食材的挑选与切法

018 慢磨机的挑选方法

020 食材的搭配方式

023 Chapter 2 基础制作

024 红色蔬果汁

032 橙黄色蔬果汁

040 绿色蔬果汁

048 紫色蔬果汁

056 白色蔬果汁

065 Chapter 3 简单组合

066 添加超级食物与香辛料

067 初次添加在食谱中的读者

068 加一些超级食物，使功效加倍！



072 香辛料调和味道与香气，享受百喝不厌的冷压蔬果汁！

076 简单的双食材组合

083 Chapter 4 开启冷压蔬果汁的生活吧！

084 用冷压蔬果汁度过一天

085 “一日蔬果汁”菜单的初学者

086 集中修补疲劳带来的损害

088 打造美丽肌肤

090 体内环保，净化排毒

092 活用蔬果渣的料理食谱

092 沙拉酱

093 汤品

094 炖物

096 煎饼

097 肉丸子

098 咖喱

专栏

022 保存容器

064 自制坚果饮料

082 蔬果渣的保存方法

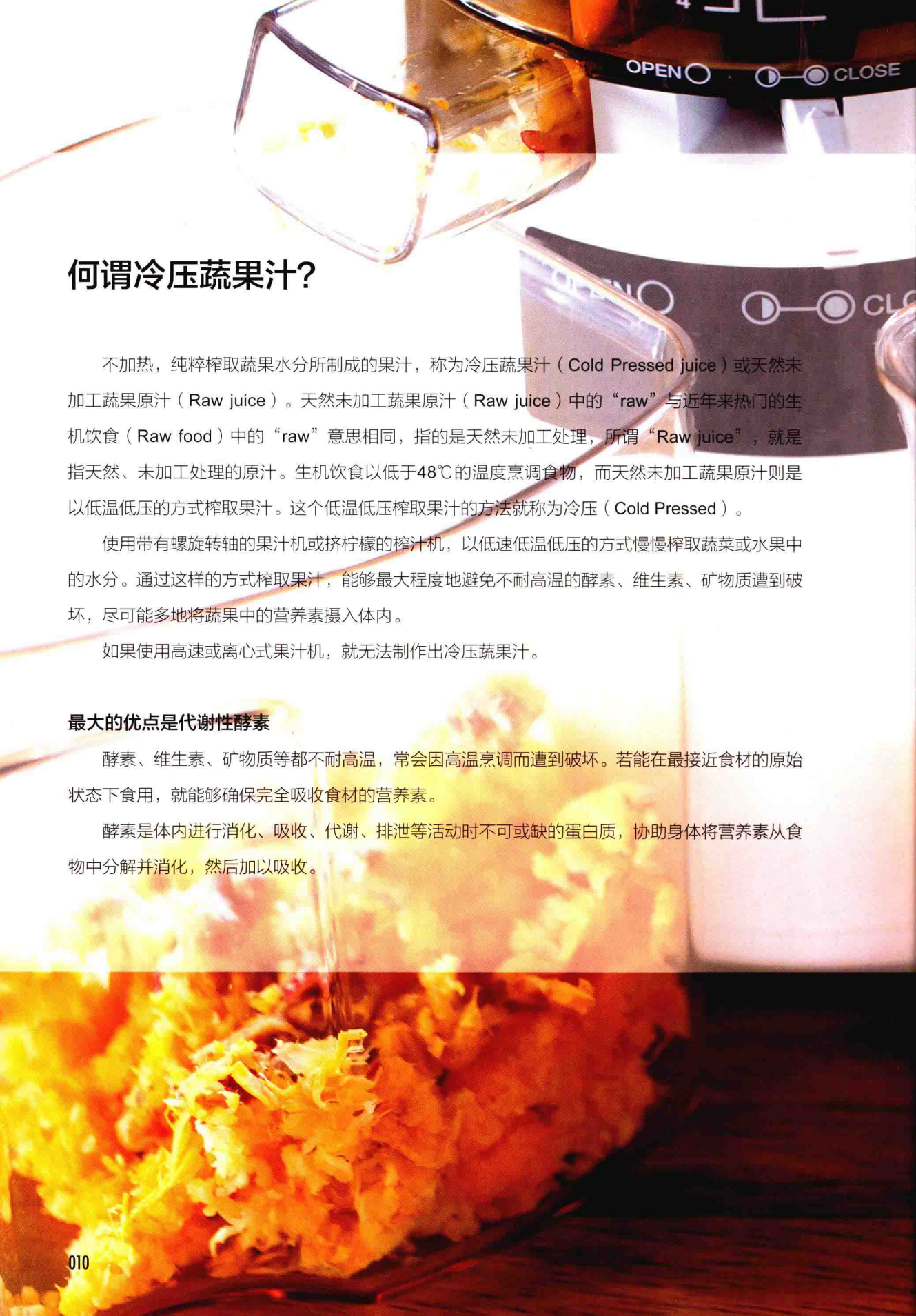
100 冷压蔬果汁食材索引



Chapter

1

认识冷压
蔬果汁



何谓冷压蔬果汁？

不加热，纯粹榨取蔬果水分所制成的果汁，称为冷压蔬果汁（Cold Pressed juice）或天然未加工蔬果原汁（Raw juice）。天然未加工蔬果原汁（Raw juice）中的“raw”与近年来热门的生机饮食（Raw food）中的“raw”意思相同，指的是天然未加工处理，所谓“Raw juice”，就是指天然、未加工处理的原汁。生机饮食以低于48℃的温度烹调食物，而天然未加工蔬果原汁则是以低温低压的方式榨取果汁。这个低温低压榨取果汁的方法就称为冷压（Cold Pressed）。

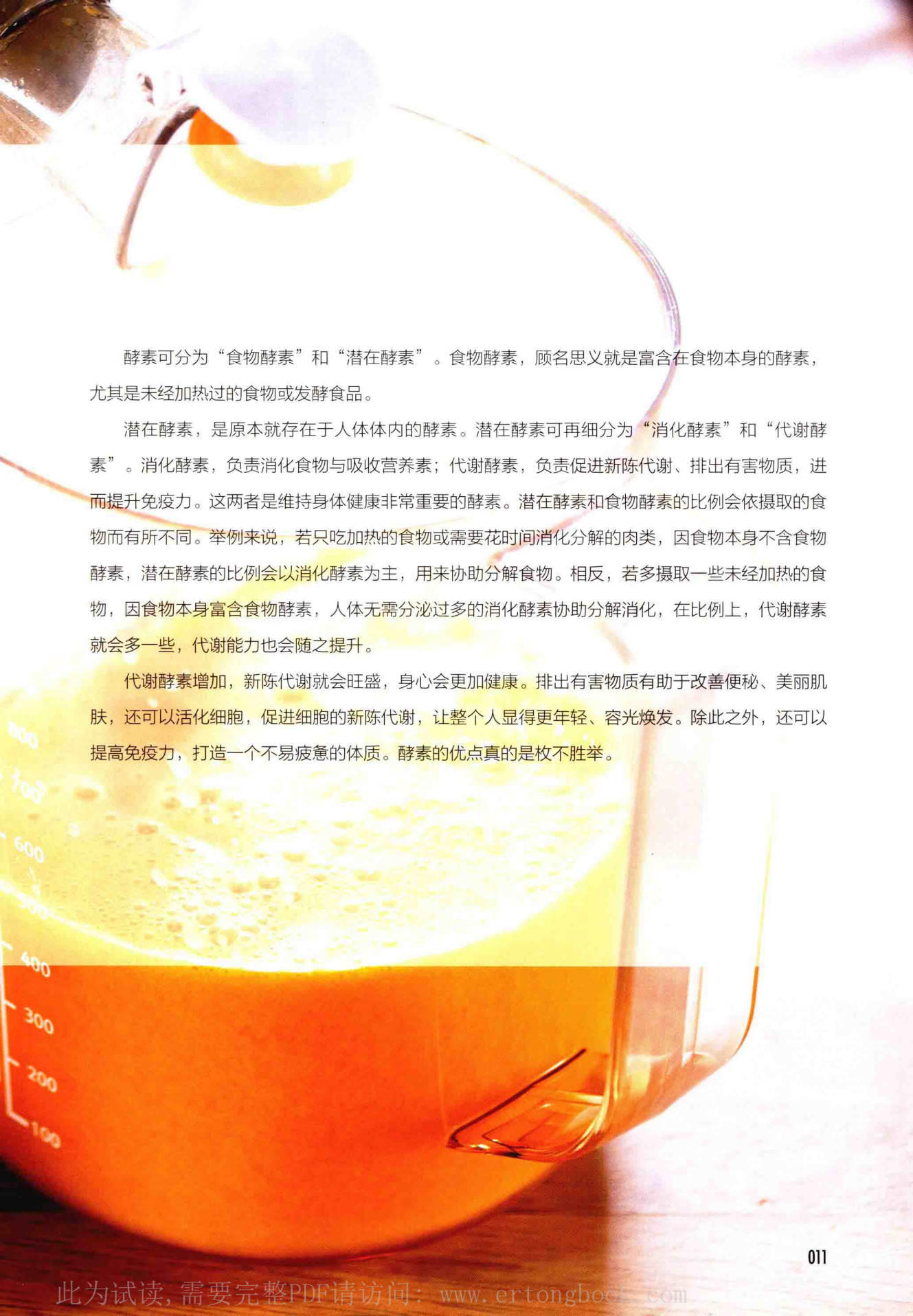
使用带有螺旋转轴的果汁机或挤柠檬的榨汁机，以低速低温低压的方式慢慢榨取蔬菜或水果中的水分。通过这样的方式榨取果汁，能够最大程度地避免不耐高温的酵素、维生素、矿物质遭到破坏，尽可能多地将蔬果中的营养素摄入体内。

如果使用高速或离心式果汁机，就无法制作出冷压蔬果汁。

最大的优点是代谢性酵素

酵素、维生素、矿物质等都不耐高温，常会因高温烹调而遭到破坏。若能在最接近食材的原始状态下食用，就能够确保完全吸收食材的营养素。

酵素是体内进行消化、吸收、代谢、排泄等活动时不可或缺的蛋白质，协助身体将营养素从食物中分解并消化，然后加以吸收。

A close-up photograph of a glass filled with a golden, bubbly beverage, likely beer. A slice of lime is perched on the rim of the glass, and a straw is inserted into the drink. The background is softly blurred, showing hints of other glasses and a warm, indoor setting.

酵素可分为“食物酵素”和“潜在酵素”。食物酵素，顾名思义就是富含在食物本身的酵素，尤其是未经加热过的食物或发酵食品。

潜在酵素，是原本就存在于人体体内的酵素。潜在酵素可再细分为“消化酵素”和“代谢酵素”。消化酵素，负责消化食物与吸收营养素；代谢酵素，负责促进新陈代谢、排出有害物质，进而提升免疫力。这两者是维持身体健康非常重要的酵素。潜在酵素和食物酵素的比例会依摄取的食物而有所不同。举例来说，若只吃加热的食物或需要花时间消化分解的肉类，因食物本身不含食物酵素，潜在酵素的比例会以消化酵素为主，用来协助分解食物。相反，若多摄取一些未经加热的食物，因食物本身富含食物酵素，人体无需分泌过多的消化酵素协助分解消化，在比例上，代谢酵素就会多一些，代谢能力也会随之提升。

代谢酵素增加，新陈代谢就会旺盛，身心会更加健康。排出有害物质有助于改善便秘、美丽肌肤，还可以活化细胞，促进细胞的新陈代谢，让整个人显得更年轻、容光焕发。除此之外，还可以提高免疫力，打造一个不易疲惫的体质。酵素的优点真的是枚不胜举。

What is the difference

冷压蔬果汁与思慕雪、其他果汁有什么不同？

Beauty 美丽

在不破坏酵素的情况下直接摄取，能够达到抗老化的功效。

Detox 排毒

让肠胃休息，将体内的有害物质排出去。有助于减肥！

COLD PRESSED JUICE

冷压蔬果汁

制作方式

用慢磨机或手榨方式慢慢地、轻柔地压缩食材。

优点

- 用低速低温方式榨取原汁，减少热量的产生，营养成分不易遭到破坏。
- 只要加以密封防止酸化，可以保存数天。也可以冷冻保存。
- 蔬果汁中少了纤维素，不会造成肠胃负担。
- 顺滑好入口。
- 能够一次摄取较多的营养素。

缺点

- 需要准备较多食材。
 - 会产生蔬果渣。
- 活用范例参照P.92。

Health 健康

许多新鲜蔬菜和水果全部浓缩在一杯蔬果汁中，一次就可以摄取大量蔬果。

Keep 坚持

一次榨取大量，可以当隔天早餐，也可以带到工作单位当午餐！

from the other juice?

SMOOTHIE

思慕雪

制作方式

用高速旋转式或离心分离式果汁机、榨汁机等加以搅拌。

优点

- 能够摄取丰富的食物纤维。
- 较为黏稠，增加饱腹感。

缺点

- 因高速压榨产生热量，营养素容易遭到破坏。
- 容易氧化、分层，必须立即饮用。

JUICE

市售蔬果汁

优点

- 无需费时制作，可以随时轻松饮用。

缺点

基于卫生，必须加热杀菌，酵素、维生素和矿物质多半会遭到破坏。此外，因加入香料等添加物，与现做的天然原汁、思慕雪相比，营养素不足。

持之以恒的诀窍在于不勉强

我想应该有很多人是以排毒断食为目的才开始接触冷压蔬果汁的。所谓断食，是通过短时间的禁食，大量摄取酵素以净化身体的健康疗法。一般来说，整整3天都只喝蔬果汁是最具功效的。

然而，刚开始就将所有饮食改为蔬果汁，身体可能难以适应。我认为不要勉强，在没有负担的情形下享受蔬果汁的乐趣，这才是持之以恒的诀窍。

勿将目标设定得过高，要依照自己的能力从简单的蔬果汁饮食做起。举例来说，先与一般餐点一起享用，或者用蔬果汁取代正餐之间的点心，如此一来才能顺利导入我们的三餐中。接下来，试着用蔬果汁取代一餐正餐。若无法一次备齐太多食材，或者想先从少量开始尝试，就从2种食材（参照P.76）开始挑战。另外，改变味道、发觉新味道也都是能够持续下去的秘诀，大家可以试着添加一些超级食物或香辛料（参照P.66）。

以我为例，我多半会在感觉最近吃多了、身体觉得疲劳的时候，将天然未加工的蔬果汁当做早餐。从前天开始，我为了控制咖啡因摄取量而改以蔬菜为主的饮食，打算在一周中选一天好好保养



身体，所以那一天我会将冷压蔬果汁作为我的三餐（参照P.84）。在消化器官获得休息的同时，心情也跟着平静起来，身心都感到无比舒畅，冷压蔬果汁的饮食方式才得以长久持续下去。

自己事先决定好饮用冷压蔬果汁的日期，这也是享受冷压蔬果汁乐趣的好方法。举例来说，每当日期中有“1”的那天，就定为冷压蔬果汁日，完成自己定下的目标，成就感也会相对提高。

本书提供的冷压蔬果汁食谱，能够让自己与自己的身心对话，在毫不勉强的状态下循序渐进。以适合自己的方式享受冷压蔬果汁，身心自然而然会越来越健康、越来越有精神。

接下来为大家介绍的冷压蔬果汁食谱，将会以“苹果1个、番茄2个”这样的方式记载。为了让大能够轻松制作，分量都尽量以简单易懂的方式呈现，无需斤斤计较。

食谱中的食材是一杯400mL蔬果汁的分量，但食材的状态及慢磨机的品牌不同，榨取出来的量可能会有所不同，所以仅作为参考就好。



