

● 一台榨汁机，浓缩纷繁营养 ● 寻常食材，榨出新鲜滋味 ● 主打鲜甜蔬果

叫醒小家电

甘智荣 主编

96道特色加四季美味蔬果汁

快乐·滋养·长寿·塑身

68道特定人群蔬果汁

儿童·老年人·男性·女性·孕产妇

榨汁机



榨出花样饮品



扫一扫，看视频
学做“西红柿芹菜汁”



叫醒小家电

榨汁机

榨出花样饮品

——甘智荣 主编——



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

榨汁机：榨出花样饮品 / 甘智荣主编. -- 济南：
山东电子音像出版社，2015.4
(叫醒小家电)
ISBN 978-7-83012-038-2

I. ①榨… II. ①甘… III. ①饮料—制作 IV.
① TS27

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059798 号

榨汁机：榨出花样饮品

出 版 人：贾广胜
责任编辑：周 艳 郭冠群
装帧设计：伍 丽

主管部门：山东出版传媒股份有限公司
出版发行：山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话：(0531) 82098387 传真：(0531) 82098384
网 址：www.sddzyx.com
邮 编：250002
经 销：各地新华书店
印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司
(地址：深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼)
规 格：720mm×1016mm
开 本：1/16
印 张：15
字 数：220千
版 次：2015年10月第1版
印 次：2015年10月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-83012-038-2
定 价：29.80元
(如有印装质量问题，请与印刷厂联系调换)
(电话：0755-82421555)

CONTENTS 目录



Part 1

榨出花样美味第一步

◎认识不同类型的榨汁机

榨汁搅拌机 / 002

多功能榨汁机 / 004

果汁机 / 006

◎了解蔬果四性五味，依体质而选

蔬果的四性 / 008

蔬果的五味 / 008

依据体质选择蔬果 / 009

◎常见蔬果的处理

卷心菜的处理 / 011

山药的处理 / 011

西蓝花的处理 / 012

茼蒿的处理 / 012

生姜的处理 / 012

冬瓜的处理 / 012

胡萝卜的处理 / 013

苹果的处理 / 013

山楂的处理 / 013

甘蔗的处理 / 013

葡萄的处理 / 014

杨桃的处理 / 014

李子的处理 / 014

菠萝的处理 / 015

◎蔬果汁饮用注意事项

蔬果汁不能完全代替蔬果 / 016

饮用蔬果汁要讲究时间 / 016

不可用铝制品来盛放蔬果汁 / 016

榨汁前宜先将蔬果烫一下 / 016





CONTENTS

Part 2

特色蔬果汁

◎快乐蔬果汁

胡萝卜葡萄柚汁 / 019

甘蔗生姜汁 / 020

芹菜猕猴桃梨汁 / 021

白萝卜枇杷苹果汁 / 023

卷心菜木瓜柠檬汁 / 025

黄瓜梨猕猴桃汁 / 026

莴苣莲雾柠檬汁 / 027

莲雾豆饮 / 028

火龙果西瓜汁 / 029

雪梨汁 / 030

苹果橘子汁 / 031

自制香蕉奶昔 / 032

黑醋柿饼汁 / 033

猕猴桃雪梨汁 / 034

牛油果香蕉奶昔 / 035

◎滋养蔬果汁

健胃蔬果汁 / 037

黄瓜薄荷饮 / 039

苹果蓝莓汁 / 040

番荔枝木瓜汁 / 041

冰糖李子汁 / 042

猕猴桃汁 / 043

橙子汁 / 044

菠萝橙汁 / 045

活力果汁 / 047

蜂蜜葡萄柚汁 / 048

石榴汁 / 049

葡萄酒鲜果汁 / 051

冰镇葡萄苹果汁 / 053

冰镇鸳鸯果汁 / 055

◎长寿蔬果汁

胡萝卜苹果汁 / 057

黄瓜汁 / 058

黄瓜薄荷蜜汁 / 059

维C果汁饮 / 060

紫甘蓝芒果汁 / 061

西蓝花木瓜核桃饮 / 063

葡萄柚西芹汁 / 064

油菜苹果柠檬汁 / 065

油菜猕猴桃柚汁 / 067

西红柿玫瑰饮 / 069



芦笋香蕉奶昔 / 070

苹果姜蜜奶 / 071

紫苏青梅姜茶 / 073

◎塑身蔬果汁

油菜紫甘蓝汁 / 075

百合椰姜饮 / 077

南瓜芦荟汁 / 079

冬瓜苹果蜜汁 / 080

莴苣哈密瓜汁 / 081

黄瓜苹果纤体饮 / / 082

芒果莲雾桂圆汁 / 083

番石榴木瓜汁 / 085

清爽蜜橙汁 / 086

香蕉李子汁 / 087

冰镇胡萝卜苹果汁 / 089

猕猴桃绿茶柠檬汁 / 090

Part 3

不同人群的蔬果汁

◎儿童

莴苣菠萝蜂蜜汁 / 093

胡萝卜梨汁 / 094

桃子胡萝卜汁 / 095

胡萝卜橙汁 / / 096

紫薯胡萝卜橙汁 / 097

甜椒胡萝卜柳橙汁 / 099

圣女果胡萝卜汁 / 100

西红柿酸杏汁 / 101

苹果梨冬瓜紫薯汁 / 103

芒果汁 / 104

西瓜芒果汁 / 105

蓝莓葡萄汁 / 106

蓝莓奶昔 / 107

香芒菠萝椰汁 / 108

核桃姜汁豆奶 / 109

◎老年人

甜椒西红柿芹菜汁 / 111



CONTENTS



西红柿香蕉菠萝汁 / 113

蜂蜜西红柿汁 / 114

樱桃黄瓜汁 / 115

翠衣果蔬汁 / 117

山药地瓜土豆饮 / 119

香蕉木瓜汁 / 120

红椒猕猴桃汁 / 121

柳橙石榴汁 / 123

番石榴牛奶 / 124

橙子菠萝苹果汁 / 125

紫苏苹果橙汁 / 127

◎男性

卷心菜无花果汁 / 129

西红柿冬瓜橙汁 / 130

黄瓜芹菜苹果汁 / 131

白菜柳橙汁 / 132

白萝卜花生蜜豆饮 / 133

山药冬瓜萝卜汁 / 135

圣女果甘蔗马蹄汁 / 137

清凉西瓜汁 / 138

桃子苹果汁 / 139

苹果樱桃汁 / 140

猕猴桃菠萝苹果汁 / 141

绿茶菠萝薄荷汁 / 142

芦荟菠萝汁 / 143

◎女性

西红柿柠檬蜜茶 / 145

胡萝卜汁 / 146

西蓝花芹菜苹果汁 / 147

综合蔬果汁 / 148

奶香玉米汁 / 149

苦瓜汁 / 150

黄瓜菠萝汁 / 151





鲜榨菠萝汁 / 152

梦幻杨梅汁 / 153

芒果双色果汁 / 155

香蕉牛奶饮 / 156

果汁牛奶 / 157

冰糖雪梨汁 / 158

薄荷柠檬汁 / 159

牛油果蜜豆饮 / 160

牛油果柑橘蜜汁 / 161

◎孕产妇

菠菜黑芝麻奶饮 / 163

西蓝花柳橙汁 / 165

葡萄胡萝卜汁 / 166

水蜜桃酸奶 / 167

清爽瘦身果蔬汁 / 169

香蕉黑枣饮 / 170

油桃芝麻豆饮 / 171

蜂蜜葡萄莲藕汁 / 173

牛油果苹果汁 / 174

草莓桑葚果汁 / 175

黑枣苹果奶昔 / 177

哈密瓜芒果奶昔 / 178

Part 4 四季美味蔬果汁

◎春季饮品

西红柿柚子汁 / 181

爽口黄瓜汁 / 182

家常柠檬黄瓜汁 / 183

西蓝花菠萝汁 / 185

杨桃香蕉牛奶 / 186

杨桃甜橙汁 / 187

芒果奶香西米露 / 189

牛奶木瓜汁 / 190

火龙果汁 / 191

奶香苹果汁 / 192

自制健康椰子汁 / 193

◎夏季饮品

莲藕柿饼姜汁 / 195

芦荟白菜汁 / 196

黄瓜胡萝卜汁 / 197



CONTENTS

胡萝卜山竹柠檬汁 / 198

白萝卜汁 / 199

胡萝卜山楂汁 / 201

草莓西芹汁 / 202

葡萄柚黄瓜汁 / 203

芦笋葡萄柚汁 / 204

菠萝甜橙汁 / 205

蓝莓猕猴桃奶昔 / 206

橘子汁 / 207

◎秋季饮品

莲藕菠萝柠檬汁 / 209

西红柿杏仁姜汁 / 210

卷心菜菠萝汁 / 211

葡萄柚菠萝汁 / 212

哈密瓜葡萄汁 / 213

青椒菠萝奶昔 / 215

香蕉菠萝奶昔 / 216

草莓西红柿奶昔 / 217

青梅葡萄汽水 / 218

柳橙芒果蓝莓奶昔 / 219

草莓油桃苹果汁 / 221

◎冬季饮品

冬瓜姜蜜汁 / 223

西芹蜂蜜汁 / 224

卷心菜西红柿甘蔗汁 / 225

菠萝紫苏柠檬汁 / 227

无花果葡萄柚汁 / 228

无花果苹果汁 / 229

葡萄菠萝柠檬汁 / 231

菠萝木瓜汁 / 232



Part 1

榨出花样美味第一步



多数人开始重视起自身健康、准备营造健康新阵线的时候，最初想到的往往都是新鲜爽嫩的蔬果。于是，蔬果汁成了营造“绿色健康生活”的重要选择。而要做出一杯蕴含无限营养的蔬果汁，还得倚仗榨汁机来帮忙。你了解榨汁机吗？知道怎么使用榨汁机吗？接下来就一起来认识这个既陌生又熟悉的好朋友吧。



认识不同类型的榨汁机

本书中主要用到以下三款榨汁机：榨汁搅拌机、多功能榨汁机以及果汁机。在此为大家详细介绍这三款榨汁机的使用方法及相关的注意事项，为你榨出完美蔬果汁提供全面指南。

榨汁搅拌机

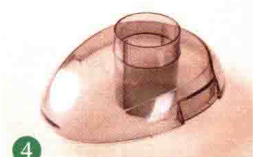
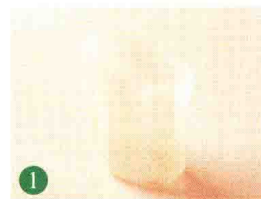


榨汁搅拌机主要用来榨纯果汁。因为制作过程中不能加水，使得榨出来的汁液更纯粹。

将水果、蔬菜等切块，放到加料口进行加工，在刀网高速运转中将肉与汁分离，即成纯果汁。

部件及其功能介绍

1. 接汁杯：主要用于盛放榨出来的蔬果汁。
2. 接渣杯：用于盛放榨出的残渣。
3. 压料棒：可以轻压食材，使其更好地压榨。
4. 透明盖：保护作用，可以帮助防止榨汁过程中的灰尘等。
5. 榨汁刀盘：用于搅碎蔬果。
6. 中座：盛放搅碎的蔬果，使其流出到接渣口。
7. 机座：承载机器的运转。



使用方法

1.先将中座放到机座上，榨汁刀盘压入中座，透明盖盖到中座上对正，扣手搭在透明盖对应的位置上，双手下压扣手底部，最后将接渣杯和接汁杯放在出渣和出汁嘴下，蔬果洗净，切成合适块状放到加料口里面。

2.接通电源，用压料棒将食材轻轻下压。

3.榨汁过程中，蔬果汁会流进接汁杯中，加工完成时，汁液不再流出，将开关调至“0”档，断开电源。

4.当榨汁刀盘停止转动后，取出接汁杯，把榨好的新鲜蔬果汁倒入杯中即可。



注意事项

1.机座严禁放入到任何液体当中，可以使用潮湿的布料进行清理。

2.不能用研磨剂等清洁材料进行清洗，部件不能放入洗碗机中进行清洗，也不能放入消毒柜中消毒。

3.刀片装置边缘很锋利，清洁的时候注意安全，不要用手直接清洗。

4.禁止加入热的食材进行搅拌，所搅拌食材的温度一定不能超过40℃。

选购技巧

1.购买之前先试用一下，仔细检查榨汁搅拌机工作过程中是否有异常的噪音、气味、烟雾等。

2.关注榨汁刀盘和机座连接处是否有漏水，防水圈是否有扭曲和褶皱。

3.宜选直径大的刀网，直径大的刀网能够持续保持出汁率，直径小的刀网易被果汁堵塞，不能持久榨汁。

清洁建议

1.清洁之前一定要先拔下电源插头，然后再将榨好的蔬果汁倒出。

2.将拆下的部位放在自来水龙头下用清水冲洗，也可以放入到加有洗涤剂的温水中进行清洗。

3.可适时将刀头拆卸下来清洗，但次数不宜过于频繁。

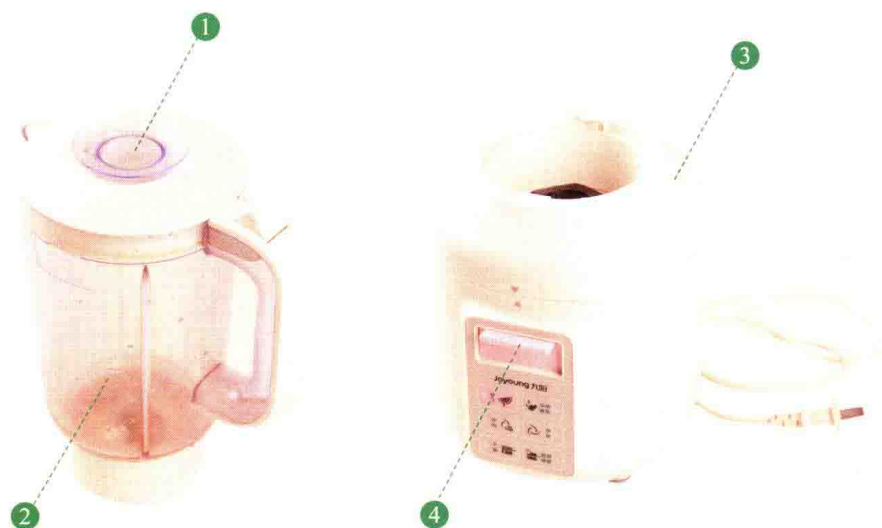
4.洗完后用清水冲洗部件，再彻底擦干。

多功能榨汁机

多功能榨汁机是榨汁机中较常见的一款，它的工作原理主要是利用机械方法将水果或蔬菜压榨成汁，不仅能够用于榨汁，而且同时具备搅拌的功能。

部件及其功能介绍

- 1.杯盖：安放在杯体上面，具有保护作用，榨汁时必须盖上杯盖。
- 2.大容量杯体：盛放用于榨汁的食材，容量较大。
- 3.主体：维持榨汁机的运作，避免沾水。
- 4.开关：用于操作榨汁机的开始和结束，榨汁前和榨汁后需要按一下开关，进行运作。



使用方法

- 1.将要榨汁的蔬菜或水果用流水清洗干净，用刀切成适当大小的块状，放进多功能榨汁机中。
- 2.材料不宜放太多，要少于多功能榨汁机杯体容量的 $1/2$ ，放进材料后加水，盖上杯盖。



3.接通电源后，按下按钮，等待杯中材料榨成汁。要注意的是，榨汁时间一次最好不要连续2分钟以上。

4.蔬果汁榨好之后，首先要断开电源，然后用正确的方法旋转机身，取下榨汁机，最后，将榨好的蔬果汁倒进准备好的杯中，即可以享用到一杯美味健康的饮品。

注意事项

1.使用之前一定要正确摆放，将多功能榨汁机以水平的方式放在坚固的柜台上，如果柜台倾斜或表面不平，容易导致机械发生故障。

2.在多功能榨汁机工作的过程中，禁止将手或搅拌棍等伸入或插入到榨汁机中，以免榨汁机转动时发生危险。

3.在使用之前，最好先检查电线，避免在使用过程中出现电线插头接触不良或电线受损的情况，防止发生触电及火灾。

4.多功能榨汁机尽量要安装在通风条件良好的地方，而且最好能够保证机器的周围有一定的空间。

选购技巧

1.在购买多功能榨汁机的时候，除了关注产品的功能之外，还要特别注意机器的配件是否容易安装。

2.在购买时最好选用机器底部是带有防滑的软垫的，这样能够避免因为一些桌面上的残留水渍等引起多功能榨汁机在榨汁过程中滑落。

3.在购买的时候最好先考虑容量的大小是否符合自己的需求。

清洁建议

1.多功能榨汁机的大容量杯体必须每天清洁，以保持清洁。

2.多功能榨汁机每次用完后应立即清洗，将大容量杯体取出，泡过清水后，再用流水冲洗并且晾干。

3.机器内的钢刀需用水浸泡后冲洗，清洗时最好使用清洁刷。

4.清洗干净的多功能榨汁机用抹布稍稍擦拭一下，再晾干，就可以收纳起来。



果汁机

果汁机，又叫榨汁机，可用于榨汁、搅拌、切割、研磨、碎肉、碎冰等。

这种果汁机与普通榨汁机的区别在于，它将多功能榨汁机和榨汁搅拌机的功能结合起来，上半部分具备多功能榨汁机的功能，下半部分则是榨汁搅拌机的功能，其内部还装有滤网。

其工作原理是将水果、蔬菜等放入滤网内部后榨取蔬果汁，倒出时，滤网会把蔬果渣直接隔离掉，而倒出来的就是纯净的蔬果汁。



上半部分部件及其功能介绍

- 1.底座：两边的搭扣用于连接果汁机的上、下部分，中间空白部分用于连接各种杯体。
- 2.榨汁杯体：主要用于将水果、蔬菜等榨出汁液。
- 3.切割杯体：主要用于切割肉类食材。
- 4.研磨杯体：主要用于将食材磨成粉末状。



下半部分部件及其功能介绍

- 1.刀网：通过刀网底部的刀盘搅碎食材，侧面的滤网分离蔬果汁、蔬果渣。
- 2.中座：盛放搅碎的蔬果，使其流出到接渣口。
- 3.上盖：与集汁盘连接，起安全防护作用。食材就通过上盖放入果汁桶内。
- 4.推料棒：用于轻轻推压食材，使食材与刀网充分接触，提升榨汁效率。

5.接汁杯：透明塑料质，连接出汁口，主要用于盛放从出汁口流出的蔬果汁，即最后的成品。

6.集渣盘：透明塑料质，用于接住并集合从刀网分离出来的蔬果渣。

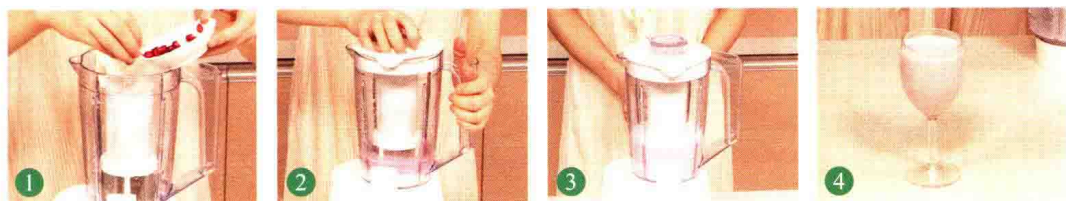


7.果汁桶：内附有电机等部件，是产品动力源。



榨汁杯体的使用方法

- 1.使用榨汁机之前，先彻底清洗所需的食材以及与食材接触的部件，然后把洗净的食材倒入榨汁机中。
- 2.盖好榨汁机盖子，旋至开关的合适档位，准备榨汁。
- 3.根据不同的食材选择榨汁的时间，静心等待食材榨成汁液，即可关闭开关，断开电源。
- 4.将蔬果汁倒入杯中，若喜欢更纯滑口感，可再过滤一次再饮用。



注意事项

- 1.严禁直接用水冲洗主机。
- 2.在没有装置杯子之前，不要用手触动内置式开关。
- 3.榨汁机停止工作时，一定要先断开电源再倒取蔬果汁。

清洁建议

- 1.每次使用完榨汁机后应该马上清洗干净，否则残留的渣、水渍等易使榨汁机刀座等部位留下污渍。
- 2.如果只是使用榨汁机榨了蔬菜或水果，只需要用温水冲洗干净，再用刷子清洁即可。
- 3.如果使用榨汁机榨了比较油腻的东西，需要在清洁的时候加入一些洗洁剂，然后转动机身数次，再用清水冲洗干净即可。

了解蔬果四性五味，依体质而选

蔬菜水果都有四性五味之分，不同体质的人适合用不同的蔬果来养生。选对食材可对身体健康大有裨益，选错了则可能会事与愿违，加重身体的不适症状。所以，了解蔬果的四性五味，选出适合自己的蔬果，是学会制作蔬果汁的重要前提。

蔬果的四性

蔬果的四性即是“寒、凉、温、热”四种属性，介于四者之间的为平性。平性者任何体质皆适用，四性的分类则可明显地针对不同的体质。

寒性

寒性蔬果可以清热降火、解暑除烦，使人体能量代谢率下降，适合热性体质、热性症状患者。常见的寒性蔬果有：西瓜、柿子、椰子、香蕉、苦瓜、空心菜等。



凉性

凉性蔬果的作用与寒性蔬果一样，但相对温和，常见凉性蔬果有：草莓、香瓜、芒果、冬瓜、白萝卜、茼蒿等。

温性

温性蔬果可以帮助抵御寒冷、温中补虚，消除或减轻寒症，使人体的能量代谢率提高，增加人体热量，适合怕冷、手脚冰凉、喜热饮的人或寒性病症者。常见的温性蔬果有：桃、金橘、蒜、香菜、葱等。



热性

热性蔬果与温性蔬果的作用大体相似，比较适合有寒症或寒凉体质者食用。具有代表性的热性蔬果有：榴莲、桂圆、荔枝、生姜、辣椒等。

蔬果的五味

蔬果的五味是指酸、苦、甘、辛、咸，对应人体的五脏，即肝、心、脾、肺、肾，对五脏起不同作用。五味蔬果各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。