



让你年轻十岁的 蔬果酵素

告别多种慢性疾病
排出毒素、瘦身美容、延缓衰老！

孙晶丹 主编

手机扫一扫
视频同步做



坚持饮用酵素汁
是保持年轻
简单有效的方法！

让你年轻十岁的 蔬果酵素

孙晶丹 主编



图书在版编目(CIP)数据

让你年轻十岁的蔬果酵素 / 孙晶丹主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2118-5

I. ①让… II. ①孙… III. 果汁饮料—制作②蔬菜
—饮料—制作 IV. ①TS275. 54

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257396号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 8

字数: 134千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Part1 动手做酵素果汁，让健康升级

无处不在的“朋友”——酵素……12

酵素汁的制作和饮用要领……14

酵素汁做法详解……16



Part2 新鲜蔬果酵素，自制很简单

草莓酵素……22

◎ 草莓酵素汁牛奶

柠檬酵素……24

◎ 柠檬酵素汁冰饮

蓝莓酵素……25

◎ 蓝莓酵素汁果酱面包

哈密瓜酵素……26

◎ 哈密瓜酵素汁果冻

樱桃酵素……28

◎ 樱桃酵素汁龟苓膏

李子酵素……30

◎ 李子酵素汁蜂蜜水

桃子酵素……31

◎ 桃子酵素橙汁

西瓜酵素……32

◎ 西瓜酵素汁西米露

芒果酵素……34

◎ 芒果酵素汁果冻

橙子酵素……36

◎ 冰镇橙子酵素果汁





菠萝酵素……37

◎ 蜂蜜菠萝酵素汁

西柚酵素……38

◎ 冰镇西柚酵素葡萄汁

青柠檬酵素……40

◎ 冰镇青柠檬酵素苏打水

皇冠梨酵素……41

◎ 皇冠梨酵素石花菜

紫皮葡萄酵素……42

◎ 紫皮葡萄酵素汁果冻

木瓜酵素……44

◎ 苹果木瓜酵素汁

苹果酵素……46

◎ 冰镇苹果酵素汁

猕猴桃酵素……47

◎ 猕猴桃酵素果汁



红提子酵素……48

◎ 红提子酵素果冻

胡萝卜酵素……50

◎ 胡萝卜酵素蔬菜汁

紫苏酵素……51

◎ 冰镇紫苏酵素西瓜汁

圣女果酵素……52

◎ 圣女果酵素牛奶糊

芦荟酵素……54

◎ 芦荟酵素蔬果汁

芹菜酵素……55

◎ 芹菜酵素泡苦瓜

生姜酵素……56

◎ 生姜酵素红茶

罗勒酵素……57

◎ 苏打水罗勒酵素柠檬汁





薄荷酵素.....58

◎牛油果香蕉沙拉

苦瓜酵素.....60

◎苦瓜酵素蔬果瘦身汁

红心萝卜酵素.....62

◎酸甜红心萝卜酵素拌黄瓜

甜菜根酵素.....64

◎牛奶西瓜甜菜根酵素饮

紫薯酵素.....66

◎紫色风情奶油蛋糕

火龙果酵素.....67

◎冰镇火龙果冬瓜汁

青提子酵素.....68

◎青提柠檬藕汁

雪花梨酵素.....69

◎雪花梨百合银耳汁



荔枝酵素.....70

◎荔枝桂圆椰奶

香蕉酵素.....72

◎香蕉酸奶

香瓜酵素.....73

◎风味香瓜蜜

芦笋酵素.....74

◎芦笋苹果风味奶昔

黄皮酵素.....76

◎黄皮酵素蔬果汁

青苹果酵素.....78

◎青苹果柠檬哈密瓜饮

番石榴酵素.....79

◎冰爽番石榴糖水



红柿子椒酵素.....90

◎ 红柿子椒芒果奶昔

茼蒿酵素.....92

◎ 茼蒿酵素鲜蔬果沙拉

菠菜酵素.....94

◎ 酵素蔬果汁

浆果综合酵素.....96

◎ 酵素果味鸡尾酒

柑橘综合酵素.....98

◎ 酵素果汁王

香草综合酵素.....100

◎ 清爽果味汁

红色杂蔬酵素.....102

◎ 鲜蔬酵素汁沙拉

绿色蔬果酵素.....104

◎ 纯净果饮

秋季蔬果酵素.....106

◎ 秋季蔬果酵素汁果冻



黄秋葵酵素.....80

◎ 黄秋葵鲜果冰沙

洋葱酵素.....82

◎ 紫魅诱惑

冬瓜酵素.....84

◎ 冬瓜酵素拌海带

南瓜酵素.....85

◎ 南瓜苹果奶昔

红苋菜酵素.....86

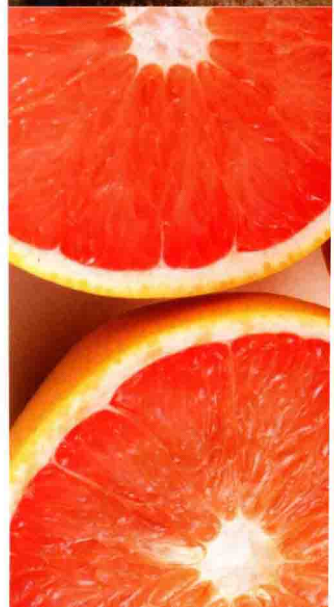
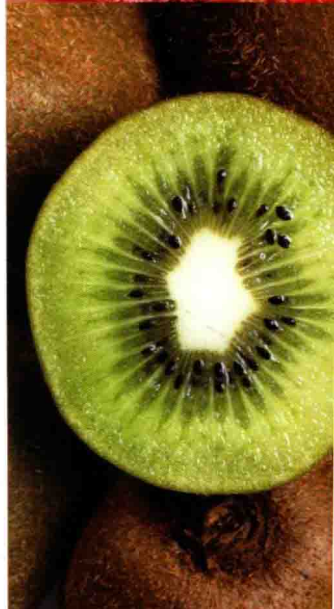
◎ 伊丽莎白奶汁

茄子酵素.....87

◎ 浓香乌龙饮

黄瓜酵素.....88

◎ 水晶凉粉块



Part3 酵素汁甜品帮你调理不适症状



促进消化

红绿综合酵素果汁……110

果味酵素甜品……111

蔬果奶味饮……111



改善便秘

酵素汁蜂蜜奶昔……112

樱桃草莓酵素汁奶昔……113

酸甜桃李酵素红茶……113



健肤美肤

酵素汁魔芋果冻……114

酵素汁鲜奶……115

酵素汁香橙冰沙……115



调理体寒

生姜杂蔬酵素驱寒茶……116

暖身酵素热巧克力……117

橙姜藕粉……117





清热消暑

柠香酵素冰淇淋……118

菠萝橙香酵素冰饮……119

李子薄荷酵素蜂蜜茶……119



预防感冒

酵素梨藕汁……120

清凉酵素汁冰粉……121

橙柚酵素蜂蜜柠檬茶……121



防治失眠

罗蓝椰奶西米露……122

芹菜香草酵素茶……123

柠紫酵素黄瓜汁……123



延缓衰老

双柠酵素苏打水……124

抗酸化抹茶饮……125

清新酵素红豆沙……125



消除水肿

葡萄梨酵素冰淇淋……126

酸甜大麦茶……127

夏日清爽酵素冰……127

让你年轻十岁的 蔬果酵素

孙晶丹 主编



二维码

扫一扫
看制作视频

酵素汁成品

发酵完成后的
酵素汁示例

酵素功效

酵素食材的养生保健
功效及酵素汁的作用

酵素汁甜品

利用发酵成功的酵素
汁制作的美味甜品

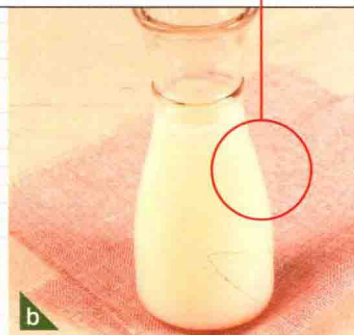
扫一扫
看制作视频



Chinese spinach

红苋菜酵素

红苋菜的维生素C含量高居绿色蔬菜第一位，并富含钙、磷、铁等营养物质，而且不含草酸，不会影响钙、铁进入人体以后的吸收。



牛奶中加入红苋菜酵素汁能净化血液，提高消化吸收能力，促进细胞新陈代谢，有助于排出宿便和毒素。

a 酵素汁做法

材料（2升瓶）

红苋菜……250克

绵白糖……250克

做法

- 1.红苋菜在流水下冲洗干净，用干水分，充分晾干。
- 2.取消毒并晾干的玻璃瓶，铺放上一层绵白糖。
- 3.放入部分红苋菜，再放入一层绵白糖，用手抓匀。
- 4.依上面的步骤处理好所有红苋菜。
- 5.铺上剩下的绵白糖，压平，盖上瓶盖即可。



b 伊丽莎白奶汁

材料（1~2人份）

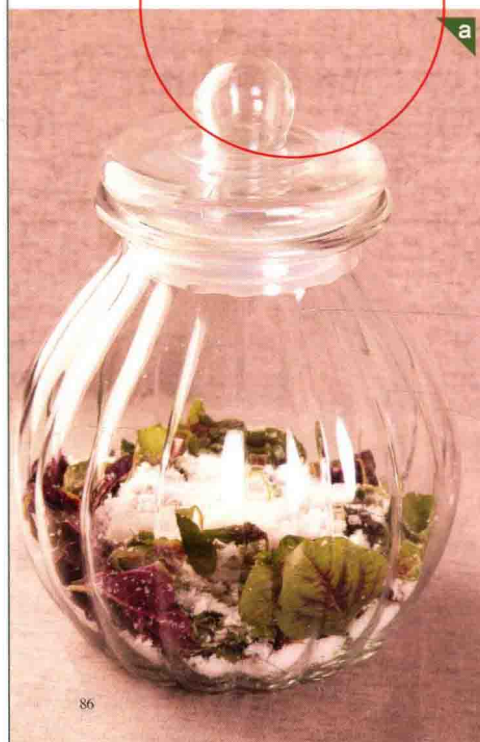
红苋菜酵素汁……20毫升

牛奶……150毫升

白砂糖……20克

做法

- 1.将备好的牛奶放入碗中。
- 2.取一个干净的碗，倒入红苋菜酵素汁、牛奶、白砂糖，调匀。
- 3.另取一瓶，倒入调好的汁，拌匀；饮用即可。



86

酵素汁甜品做法

利用该食材的酵素汁制作
美味甜品的详细步骤

酵素汁做法

用新鲜食材和白砂糖制作
出酵素汁的详细步骤

序言 学会做酵素，开启健康新生活

近些年，随着社会的变化，人们的生活节奏日益加快，也渐渐出现了很多健康问题。虽然也有不少人致力于挖掘祖国医学宝库，传播养生知识，但我们仍不得不反思——以往的养生方式是否完全适合这个从未有过的忙碌的年代呢？

很奇怪的是，现代人虽然生活忙碌，但很多疾病却是由于缺乏运动、身体失去整体的协调性所导致的。生活节奏越来越快，人体的新陈代谢速度却越来越慢。代谢缓慢是万病之源，比如血液循环不畅会引发颈肩疼痛，所谓“不通则痛”，气血均不畅则会引发肥胖、痛经、体虚怕冷、免疫力低下等诸多问题。不论是倡导食疗还是回归健康的生活方式，其根本目的都是希望促进人体的基本新陈代谢速度，从而使各种生命活动健康、有序地进行，气血畅通，毒素自然排出，健康才能有保障。

科学研究表明，人体的新陈代谢速度在很大程度上取决于“酵素”，也就是“酶”。酵素是生物反应不可或缺的催化剂，人体的各项基本功能，小到呼吸、消化、排泄，大到复杂的身体运动以及大脑活动，如果没有酵素的参与，全都无法顺利进行。人体自身具有合成酵素的能力，但是，不健康的生活方式、饮食结构的不合理、疾病、衰老等因素都会导致体内酵素水平下降，从而引发一系列的健康问题。所以，补充酵素是全面提升健康的最佳方式。

随着酵素在国外的流行，通过饮用酵素汁成功实现了减肥、抗衰老、美容、调理慢性病的人不在少数。然而，面对市面上动则上千元一瓶的酵素饮品，很多人开始尝试在家自己做酵素，但由于缺乏科学的指导，失败率很高，这也是我们编写本书的目的。本书借鉴了日本、中国台湾的自制酵素达人的经验，并结合国内实际情况，选择了57种最适宜制作酵素的蔬菜、水果，教您在家轻松做酵素。每一种酵素都配有视频二维码，扫一扫，即可观看制作视频，非常方便。每一种亲手做出的酵素汁，我们都推荐了一款用其制作的美味甜品或饮品，教您把酵素“吃”出花样。最后，针对现代人常见的9种不适症状，我们也推荐了用酵素美食进行调理的方法，衷心祝您越活越年轻，越活越健康！



Part1 动手做酵素果汁，让健康升级

无处不在的“朋友”——酵素……12

酵素汁的制作和饮用要领……14

酵素汁做法详解……16



Part2 新鲜蔬果酵素，自制很简单

草莓酵素……22

◎ 草莓酵素汁牛奶

柠檬酵素……24

◎ 柠檬酵素汁冰饮

蓝莓酵素……25

◎ 蓝莓酵素汁果酱面包

哈密瓜酵素……26

◎ 哈密瓜酵素汁果冻

樱桃酵素……28

◎ 樱桃酵素汁龟苓膏

李子酵素……30

◎ 李子酵素汁蜂蜜水

桃子酵素……31

◎ 桃子酵素橙汁

西瓜酵素……32

◎ 西瓜酵素汁西米露

芒果酵素……34

◎ 芒果酵素汁果冻

橙子酵素……36

◎ 冰镇橙子酵素果汁





菠萝酵素……37

◎ 蜂蜜菠萝酵素汁

西柚酵素……38

◎ 冰镇西柚酵素葡萄汁

青柠檬酵素……40

◎ 冰镇青柠檬酵素苏打水

皇冠梨酵素……41

◎ 皇冠梨酵素石花菜

紫皮葡萄酵素……42

◎ 紫皮葡萄酵素汁果冻

木瓜酵素……44

◎ 苹果木瓜酵素汁

苹果酵素……46

◎ 冰镇苹果酵素汁

猕猴桃酵素……47

◎ 猕猴桃酵素果汁



红提子酵素……48

◎ 红提子酵素果冻

胡萝卜酵素……50

◎ 胡萝卜酵素蔬菜汁

紫苏酵素……51

◎ 冰镇紫苏酵素西瓜汁

圣女果酵素……52

◎ 圣女果酵素牛奶糊

芦荟酵素……54

◎ 芦荟酵素蔬果汁

芹菜酵素……55

◎ 芹菜酵素泡苦瓜

生姜酵素……56

◎ 生姜酵素红茶

罗勒酵素……57

◎ 苏打水罗勒酵素柠檬汁





薄荷酵素……58

◎牛油果香蕉沙拉

苦瓜酵素……60

◎苦瓜酵素蔬果瘦身汁

红心萝卜酵素……62

◎酸甜红心萝卜酵素拌黄瓜

甜菜根酵素……64

◎牛奶西瓜甜菜根酵素饮

紫薯酵素……66

◎紫色风情奶油蛋糕

火龙果酵素……67

◎冰镇火龙果冬瓜汁

青提子酵素……68

◎青提柠檬藕汁

雪花梨酵素……69

◎雪花梨百合银耳汁



荔枝酵素……70

◎荔枝桂圆椰奶

香蕉酵素……72

◎香蕉酸奶

香瓜酵素……73

◎风味香瓜蜜

芦笋酵素……74

◎芦笋苹果风味奶昔

黄皮酵素……76

◎黄皮酵素蔬果汁

青苹果酵素……78

◎青苹果柠檬哈密瓜饮

番石榴酵素……79

◎冰爽番石榴糖水



红柿子椒酵素.....90

◎ 红柿子椒芒果奶昔

茼蒿酵素.....92

◎ 茼蒿酵素鲜蔬果沙拉

菠菜酵素.....94

◎ 酵素蔬果汁

浆果综合酵素.....96

◎ 酵素果味鸡尾酒

柑橘综合酵素.....98

◎ 酵素果汁王

香草综合酵素.....100

◎ 清爽果味汁

红色杂蔬酵素.....102

◎ 鲜蔬酵素汁沙拉

绿色蔬果酵素.....104

◎ 纯净果饮

秋季蔬果酵素.....106

◎ 秋季蔬果酵素汁果冻



黄秋葵酵素.....80

◎ 黄秋葵鲜果冰沙

洋葱酵素.....82

◎ 紫魅诱惑

冬瓜酵素.....84

◎ 冬瓜酵素拌海带

南瓜酵素.....85

◎ 南瓜苹果奶昔

红苋菜酵素.....86

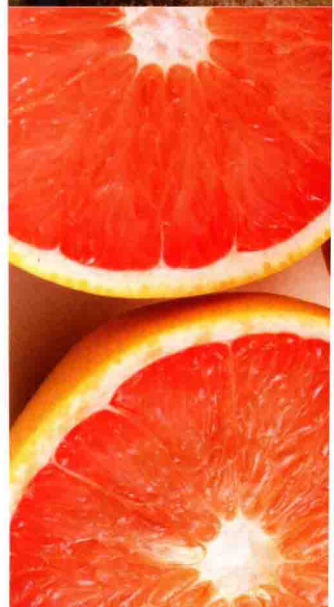
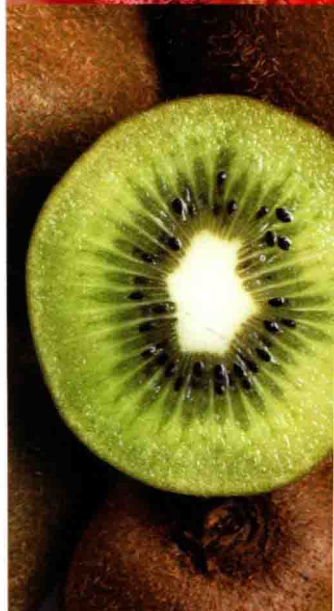
◎ 伊丽莎白奶汁

茄子酵素.....87

◎ 浓香乌龙饮

黄瓜酵素.....88

◎ 水晶凉粉块



Part3 酵素汁甜品帮你调理不适症状



促进消化

红绿综合酵素果汁……110

果味酵素甜品……111

蔬果奶味饮……111



改善便秘

酵素汁蜂蜜奶昔……112

樱桃草莓酵素汁奶昔……113

酸甜桃李酵素红茶……113



健肤美肤

酵素汁魔芋果冻……114

酵素汁鲜奶……115

酵素汁香橙冰沙……115



调理体寒

生姜杂蔬酵素驱寒茶……116

暖身酵素热巧克力……117

橙姜藕粉……117

