

家庭自制营养 蔬果汁360 种

傅静仪 编著



金盾出版社

家庭自制营养蔬果汁360种

傅静仪 编著

金盾出版社

内容提要

这是一本专门教你怎样在家制作蔬菜汁、水果汁的大众实用科普读物。书中首先介绍了工具使用、食材准备等自制蔬果汁必须掌握的基本常识,然后针对人们的不同需求及原料的不同营养成分,分类逐款地讲授了各种蔬果汁的材料、制法和功效。本书贴近生活,有助健康,科学实用,便于操作,是广大家庭主妇和美食爱好者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制营养蔬果汁 360 种/傅静仪编著. —北京:金盾出版社,2016.3

ISBN 978-7-5186-0679-5

I. ①家… II. ①傅… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 281445 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:115 千字

2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

蔬果汁是指蔬菜汁、水果汁和医食同源的其他植物汁的混合饮品。

从食品工艺学的角度出发,一般认为,蔬果汁是指以新鲜或冷藏果蔬(也有一些采用干果)为原料,经过清洗、挑选后,采用物理的方法如压榨、浸提、离心等方法得到的蔬果汁液。因此,蔬果汁也有“液体果蔬”之称。通常情况下,企业对蔬果汁可以理解为以水果、蔬菜为基料,通过加糖、酸、香精、色素等调制的产品,称为蔬果汁饮料。

家庭制作蔬果汁其实很方便,对于上班族来说,不仅不费时间,而且所含的营养物质也容易吸收。需要注意的是,制作蔬果汁时最好选用两三种不同的水果、蔬菜,每天变化搭配组合,这样才可以达到营养物质吸收均衡。

新鲜蔬菜水果汁能有效地为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质,可以调整人体功能,增强细胞活力,以及肠胃功能,促进消化液分泌,消除疲劳。

特别提醒大家,家庭自制的蔬果汁,由于没有添加色素、糖、黏稠剂等添加剂,所以不如外购的好看、好喝。但是,正因为这样,婴幼儿以及身体不太好的人,最好不要喝外面卖的果汁。

虽然自己在家制作蔬果汁并不复杂,但也需要了解一些基本常识和经验教训,因此我们特地编写了这本《家庭自制营养蔬果汁 360 种》。本书系统地介绍了蔬果汁的好处、营养以及具体的制作方法,并附带介绍了相关的养生保健知识,帮助大家制作出美味可口、适合自己身体需要的蔬果汁,喝出健康与美丽!

本书前两章介绍了制作蔬果汁应当了解的基本常识,榨汁前的准备工作,以及常用榨汁原料的营养和搭配技巧。从第三章至最后一章,分别针对不同的症状、不同的人群,介绍了相应蔬果汁的原料、制作方法和功效。

在本书编写的过程中,我们参考了国内外的大量资料,并得到了李芳、蒋洋、唐洁、张献光、梁明侠、孔范君、赵爱艳、彭波臣、王圣、李倩、黄玲、吕一匡的帮助,在此一并表示衷心的感谢!

希望大家从自制蔬果汁中得到的不仅是健康和美丽,还有生活的美好与乐趣。

作 者



CONTENTS



录

第一章 蔬果汁功效与自制常识

- 一、常饮蔬果汁的好处 (1)
- 二、在家制作蔬果汁应注意的问题 (2)
- 三、如何饮用蔬果汁最健康 (3)
- 四、榨汁机的分类——榨汁机、搅拌机、料理机 (5)
- 五、榨汁机如何清理保养 (10)
- 六、榨汁机的使用技巧 (10)
- 七、榨汁原料的准备 (12)
- 八、哪些食材需要预先处理 (12)
- 九、制作蔬果汁的小技巧 (13)

第二章 蔬果汁食材及营养成分

- 一、蔬菜类 (15)
- 二、水果类 (23)
- 三、其他类 (37)
- 四、蔬果汁营养成分简析 (40)



第三章 增强食欲的蔬果汁

- | | |
|-------------|--------------|
| 葡萄柚杧果汁/(48) | 黄瓜猕猴桃汁/(52) |
| 菠萝苦瓜汁/(48) | 香蕉杂果汁/(53) |
| 鲜姜橘子汁/(49) | 苹果醋蔬菜汁/(53) |
| 葡萄柠檬汁/(49) | 紫苏梅子汁/(54) |
| 西红柿柠檬汁/(49) | 山药酸奶汁/(54) |
| 苹果苦瓜汁/(50) | 西芹香蕉可可汁/(55) |
| 菠萝西红柿汁/(51) | 木瓜酸奶/(55) |
| 菠萝葡萄柚汁/(51) | 乳酸菌西芹汁/(56) |
| 菠萝酸奶/(52) | 乳酸菌香蕉果汁/(56) |

第四章 增强免疫力的蔬果汁

- | | |
|----------------|---------------|
| 西兰花胡萝卜汁/(58) | 苹果萝卜甜菜汁/(64) |
| 番茄红彩椒香蕉果汁/(59) | 鳄梨苹果胡萝卜汁/(64) |
| 番茄汁/(59) | 紫苏苹果汁/(65) |
| 番茄胡萝卜汁/(60) | 菠菜香蕉奶汁/(65) |
| 猕猴桃汁/(61) | 芹菜洋葱胡萝卜汁/(66) |
| 芝麻油梨果汁/(61) | 苹果芹菜苦瓜汁/(66) |
| 葡萄柚汁/(62) | 紫甘蓝番石榴汁/(67) |
| 牛奶红辣椒汁/(62) | 苹果青葡萄菠萝汁/(67) |
| 番茄西兰花汁/(63) | 橙子苹果菠菜汁/(68) |
| 卷心菜豆浆汁/(63) | 苹果甜椒莲藕汁/(68) |



白萝卜橄榄汁/ (69)

白萝卜梨汁/ (70)

胡萝卜柿子柚子汁/ (69)

莲藕姜汁/ (70)

第五章 美容养颜的蔬果汁

果蔬柠檬汁/ (72)

菠萝苦瓜圣女果汁/ (82)

香蕉蜜桃鲜奶/ (72)

西瓜柠檬汁/ (83)

金橘柠檬汁/ (73)

黄瓜生菜汁/ (83)

葡萄柠檬汁/ (73)

黄瓜柠檬汁/ (84)

雪梨香蕉生菜汁/ (74)

黄瓜梨子汁/ (84)

豆浆柑橘汁/ (74)

黄瓜橙檬汁/ (85)

士多啤梨生菜汁/ (75)

甜瓜蜜奶汁/ (85)

李子豆浆汁/ (75)

木瓜檬菜汁/ (86)

瓜果柠檬汁/ (76)

萝卜苹果汁/ (86)

增色苹果汁/ (76)

果蔬柠檬汁/ (87)

橘子蜜姜汁/ (77)

橘果萝卜汁/ (87)

橘子酒膏饮/ (77)

生菜果檬汁/ (88)

柠檬柑菜汁/ (78)

草莓双萝汁/ (88)

荸荠梨菜汁/ (78)

菠萝甜浆饮/ (89)

菠萝蜂蜜汁/ (79)

柠檬芹橘汁/ (89)

菠檬黄瓜汁/ (79)

柠檬橘菜汁/ (90)

桃果柠檬汁/ (80)

豆浆草莓汁/ (90)

桃李佳人汁/ (80)

蔬果梨檬汁/ (91)

草莓菜瓜汁/ (81)

葡萄檬菜汁/ (91)

美容柚奶汁/ (81)

甜瓜荸荠汁/ (92)

木瓜牛奶饮/ (82)

柠檬瓜菜汁/ (92)



- | | |
|-----------------|------------------|
| 鲜橙香蕉汁/ (93) | 苹果胡萝卜汁/ (103) |
| 柠檬柿子汁/ (93) | 苹果士多啤梨萝卜汁/ (104) |
| 木瓜奶橙汁/ (94) | 枇杷苹果汁/ (104) |
| 番茄萝卜汁/ (94) | 黄瓜薄荷豆浆/ (105) |
| 番茄蔬果汁/ (95) | 蜜桃牛奶/ (105) |
| 菜檬萝卜汁/ (95) | 柠檬草莓生菜汁/ (106) |
| 苹果檬笋汁/ (96) | 胡萝卜苹果豆浆/ (106) |
| 柠檬甜椒汁/ (96) | 冬枣苹果汁/ (107) |
| 双菜柠檬汁/ (97) | 油菜橘子汁/ (107) |
| 油菜梨檬汁/ (97) | 鳄梨牛奶/ (108) |
| 茭白瓜果汁/ (98) | 菠萝橘子汁/ (108) |
| 胡萝卜芦笋橙子汁/ (98) | 草莓山楂汁/ (109) |
| 西兰花黄瓜汁/ (99) | 杧果橘子苹果汁/ (109) |
| 草莓优酪乳/ (99) | 橙子木瓜牛奶/ (110) |
| 西瓜西红柿柠檬汁/ (100) | 苹果猕猴桃汁/ (110) |
| 猕猴桃苹果柠檬汁/ (100) | 黄瓜苹果橙子汁/ (111) |
| 香瓜胡萝卜牛奶/ (101) | 草莓香瓜菠菜汁/ (111) |
| 葡萄葡萄柚香蕉汁/ (101) | 草莓萝卜牛奶/ (112) |
| 草莓葡萄柚黄瓜汁/ (102) | 胡萝卜西瓜汁/ (112) |
| 苦瓜胡萝卜汁/ (102) | 荸荠梨汁/ (113) |
| 香蕉火龙果牛奶/ (103) | 桑葚牛奶/ (113) |

第六章 清肠排毒的蔬果汁

- | | |
|--------------|--------------|
| 萝卜果檬汁/ (115) | 苹果柠檬汁/ (116) |
|--------------|--------------|



- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 黄瓜苹果汁/ (116) | 芹菜胡萝卜汁/ (127) |
| 椒菠萝莓汁/ (117) | 绿茶酸奶/ (127) |
| 苹果乳蜜汁/ (117) | 芹菜芦笋汁/ (128) |
| 双菜果檬汁/ (118) | 菠萝冰糖汁/ (128) |
| 菠萝苹果汁/ (118) | 苹果柠檬汁/ (129) |
| 菠萝茄檬汁/ (119) | 海带黄瓜芹菜汁/ (129) |
| 苦瓜菠萝汁/ (119) | 土豆莲藕汁/ (130) |
| 枇杷菠萝汁/ (120) | 猕猴桃葡萄汁/ (130) |
| 海带柠檬汁/ (120) | 香蕉火龙果汁/ (131) |
| 葡萄冬瓜汁/ (121) | 菠菜胡萝卜苹果汁/ (131) |
| 蜜橙减肥汁/ (121) | 草莓柠檬汁/ (132) |
| 柚子甜凉汁/ (122) | 火龙果猕猴桃汁/ (132) |
| 芦荟西瓜汁/ (122) | 苹果梨汁/ (133) |
| 西瓜蜜奶汁/ (123) | 苦瓜橙子苹果汁/ (133) |
| 牛奶西瓜汁/ (123) | 蜂蜜牛奶果汁/ (134) |
| 麻甜冬瓜汁/ (123) | 芹菜菠萝汁/ (134) |
| 冬瓜果檬汁/ (124) | 芹菜猕猴桃酸奶/ (135) |
| 番茄黄瓜汁/ (124) | 无花果李子汁/ (135) |
| 萝卜果奶饮/ (125) | 芒果菠萝猕猴桃汁/ (136) |
| 西兰花西红柿圆白菜汁
/ (125) | 苹果芹菜草莓汁/ (136) |
| 芦荟苹果汁/ (126) | 芦荟西瓜汁/ (137) |
| 圆白菜猕猴桃汁/ (126) | 香蕉酸奶/ (137) |



第七章 预防“三高”的蔬果汁

- | | |
|-----------------|----------------|
| 洋葱橙子汁/ (139) | 菠萝豆浆果汁/ (145) |
| 芹菜胡萝卜柚汁/ (140) | 桃子乌龙茶果汁/ (145) |
| 芝麻胡萝卜酸奶汁/ (140) | 洋葱蜂蜜汁/ (146) |
| 荞麦茶猕猴桃果汁/ (141) | 西兰花绿茶汁/ (146) |
| 西红柿苦瓜汁/ (141) | 土豆茶汁/ (147) |
| 石榴草莓牛奶/ (142) | 香蕉大豆果汁/ (147) |
| 猕猴桃芦笋苹果汁/ (142) | 橙子豆浆果汁/ (148) |
| 山药汁/ (143) | 香蕉可可果汁/ (148) |
| 火龙果胡萝卜汁/ (143) | 苹果蜂蜜汁/ (149) |
| 西红柿柚子汁/ (144) | 番茄红彩椒汁/ (149) |
| 苹果汁/ (144) | 香蕉红茶果汁/ (150) |

第八章 生血补血的蔬果汁

- | | |
|--------------|--------------|
| 菠菜果奶汁/ (152) | 葡萄鲜奶汁/ (156) |
| 苹果菠菜汁/ (152) | 萝卜橘菜汁/ (156) |
| 果芹柠檬汁/ (153) | 菠萝莓檬汁/ (157) |
| 菠萝芹奶汁/ (153) | 奶味甜桃汁/ (157) |
| 葡萄萝果汁/ (154) | 油梨桃子汁/ (158) |
| 番椒苹果汁/ (154) | 草莓豆浆饮/ (158) |
| 葡萄果奶汁/ (155) | 萝卜草莓汁/ (159) |
| 苹果蜜奶汁/ (155) | 柠檬芹柚汁/ (159) |



- | | |
|--------------|----------------|
| 菠菜樱蜜汁/ (160) | 草莓梨子柠檬汁/ (163) |
| 菠菜橘果汁/ (160) | 樱桃汁/ (164) |
| 胡萝卜菜汁/ (161) | 芹菜柚子汁/ (164) |
| 莲藕果檬汁/ (161) | 西兰花菠萝汁/ (165) |
| 鲜白藕甜汁/ (162) | 双桃美味汁/ (165) |
| 番茄柚子汁/ (162) | 苹果菠菜汁/ (166) |
| 胡萝卜奶汁/ (163) | 葡萄酸奶汁/ (166) |

第九章 适合上班族的蔬果汁

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 菠菜蜂蜜汁/ (170) | 胡萝卜梨汁/ (178) |
| 番茄酸奶果汁/ (170) | 西红柿芹菜汁/ (178) |
| 南瓜汁/ (171) | 芝麻香蕉果汁/ (179) |
| 秋葵牛奶汁/ (171) | 姜黄果汁/ (179) |
| 洋葱苹果醋果汁/ (172) | 姜黄香蕉牛奶汁/ (180) |
| 番木瓜菠菜汁/ (172) | 西兰花芝麻汁/ (180) |
| 西红柿胡萝卜汁/ (173) | 荸荠猕猴桃芹菜汁/ (181) |
| 胡萝卜菠萝汁/ (173) | 荸荠猕猴桃葡萄汁/ (181) |
| 芦荟甜瓜橘子汁/ (174) | 猕猴桃蛋黄橘子汁/ (182) |
| 香蕉苹果葡萄汁/ (174) | 猕猴桃橙子柠檬汁/ (182) |
| 菠萝甜椒杏汁/ (175) | 苹果芥菜香菜汁/ (183) |
| 苹果红薯泥/ (175) | 洋葱苹果汁/ (183) |
| 猕猴桃芹菜汁/ (176) | 南瓜黄瓜汁/ (184) |
| 苹果香蕉芹菜汁/ (176) | 橘子菠萝牛奶/ (184) |
| 西红柿菠萝苦瓜汁/ (177) | 芹菜阳桃汁/ (185) |
| 荸荠西瓜莴笋汁/ (177) | 芒果牛奶/ (185) |



橙子柠檬奶昔 / (186)

黄瓜蜂蜜汁 / (187)

橘子西红柿汁 / (186)

芹菜香蕉汁 / (187)

第十章 适合女性的蔬果汁

芹菜苹果胡萝卜汁 / (189)

草莓牛奶汁 / (200)

生姜苹果汁 / (190)

草莓西红柿汁 / (200)

姜枣橘子汁 / (190)

胡萝卜苹果醋汁 / (201)

小西红柿圆白菜汁 / (191)

红薯汁 / (201)

菠萝豆浆 / (191)

玉米土豆牛奶汁 / (202)

油菜苹果汁 / (192)

西兰花汁 / (202)

苹果甜橙姜汁 / (192)

胡萝卜牛奶汁 / (203)

莴笋生姜汁 / (193)

彩椒牛奶汁 / (203)

杂锦果汁 / (193)

胡萝卜豆浆汁 / (204)

香蕉蜜桃牛奶 / (194)

西红柿酸奶 / (204)

蜜桃橙汁 / (194)

苹果苦瓜芦笋汁 / (205)

菜花苹果汁 / (195)

西红柿葡萄柚苹果汁 / (205)

南瓜芝麻牛奶 / (195)

冬瓜姜汁 / (206)

菠菜苹果奶汁 / (196)

冬瓜苹果汁 / (206)

西兰花西红柿汁 / (196)

西瓜苦瓜汁 / (207)

香蕉橙子蛋蜜汁 / (197)

木瓜汁 / (207)

菠菜胡萝卜牛奶 / (197)

西瓜香蕉汁 / (208)

香蕉葡萄汁 / (198)

黄瓜汁 / (208)

香蕉西兰花牛奶 / (198)

胡萝卜苹果生姜汁 / (209)

西兰花猕猴桃汁 / (199)

香瓜胡萝卜芹菜汁 / (209)

西红柿牛奶 / (199)

南瓜牛奶芹菜汁 / (210)



柚子汁/ (210)

玉米牛奶/ (211)

李子优酪乳/ (211)

阳桃菠萝汁/ (212)

第十一章 适合老年人的蔬果汁

香蕉猕猴桃荸荠汁/ (214)

草莓蜂蜜汁/ (219)

猕猴桃菠萝苹果汁/ (215)

草莓甜奶汁/ (220)

菠萝苹果西红柿汁/ (215)

番茄果菜汁/ (220)

洋葱黄瓜胡萝卜汁/ (216)

紫甘蓝葡萄汁/ (221)

山药果奶汁/ (216)

柠檬柚菜汁/ (221)

蔬果柠檬汁/ (217)

冬瓜蜜果汁/ (222)

苹果蜜奶饮/ (217)

豆浆蓝莓果汁/ (222)

菠菜果橙汁/ (218)

油梨牛奶果汁/ (223)

橘子蛋奶汁/ (218)

南瓜牛奶汁/ (223)

番茄蕉酸汁/ (219)

芝麻番茄汁/ (224)

第十二章 适合儿童的蔬果汁

胡萝卜橙汁/ (226)

樱桃酸奶/ (228)

胡萝卜苹果橙汁/ (226)

苹果小萝卜汁/ (229)

菠萝西瓜汁/ (227)

橙子香蕉牛奶/ (229)

红薯苹果牛奶/ (227)

百合山药汁/ (230)

菠萝苹果汁/ (228)

草莓牛奶/ (230)



第十三章 适合学生的蔬果汁

- | | |
|-----------------|------------------|
| 菠萝苦瓜蜂蜜汁/ (232) | 猕猴桃葡萄芹菜汁/ (235) |
| 草莓酸奶/ (233) | 白菜心胡萝卜荠菜汁/ (235) |
| 香蕉苹果牛奶/ (233) | 火龙果草莓汁/ (236) |
| 西红柿橙汁/ (234) | 芒果西红柿汁/ (236) |
| 苹果胡萝卜菠菜汁/ (234) | 香蕉南瓜汁/ (237) |

第十四章 四季养生蔬果汁

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 胡萝卜菜花汁/ (239) | 芒果椰子香蕉汁/ (246) |
| 大蒜甜菜根芹菜汁/ (240) | 木瓜冰糖甜奶汁/ (246) |
| 芒果酸奶/ (240) | 苦瓜胡萝卜牛蒡汁/ (247) |
| 哈密瓜草莓牛奶/ (241) | 香瓜柠檬汁/ (247) |
| 橘子胡萝卜汁/ (241) | 小白菜苹果汁/ (248) |
| 胡萝卜甜菜根汁/ (242) | 萝卜莲藕梨汁/ (248) |
| 鳄梨芒果汁/ (242) | 蜂蜜柚子梨汁/ (249) |
| 清凉苹果青瓜汁/ (243) | 南瓜橘子牛奶/ (249) |
| 菠萝苦瓜柠檬汁/ (243) | 橘子苹果汁/ (250) |
| 消夏什锦蔬果汁/ (244) | 南瓜桂皮豆浆/ (250) |
| 雪梨西瓜香瓜汁/ (244) | 哈密瓜黄瓜荸荠汁/ (251) |
| 红豆乌梅核桃汁/ (245) | 南瓜红枣汁/ (251) |
| 胡萝卜苹果橙汁/ (245) | 雪梨莲藕汁/ (252) |



第一章 蔬果汁功效与自制常识

一、常饮蔬果汁的好处

蔬果汁与蔬菜、水果相比,对人体的综合清理作用及医疗保健作用大有不同。

固体性质的蔬菜和水果在人的消化道中往往需 1 小时以上才能被消化,由胃经过肠道,最后进入器官和组织,在这一过程中,其营养已损失很多。消化过程不仅夺去了一部分能量,而且消化器官把营养作为制造能量的原料来使用,只有较小比例作为细胞建设物质来使用。如果饮用蔬果汁,饮用 10~15 分钟后就会进入血液中,能被机体全部用作修复清理和建设细胞、组织及分泌腺的物质。这是直接食用蔬菜和水果所无法相比的。

蔬果汁能调和不同类食物在消化上的“对抗性”。不同类的食物(特别是蛋白质类和碳水化合物类)同时吃到胃里,因不同食物需要不同性质的消化液,不同性质的消化液在胃里的“对抗”会导致食物不能及时消化,形成腐败物和毒素。如果饮用蔬果汁,就能对不同类食物在消化过程中起到某种调和作用,从而可减少腐败物和毒素的产生。

蔬果汁中含有的大量酶,具有水解、氧化还原与分解作用,是食物消化的催化剂,食物得到充分消化,才不致形成



体内垃圾。酶还具有净化血液,抑制肠内异常发酵的重要功能。蔬果汁除了富含矿物质、维生素及氨基酸等营养物质外,还含有叶绿素。叶绿素进入人体组织后,能清除体内的废物、残留的药物和毒素,有清肝和清血等作用,可以改善血糖指标。叶绿素还有造血功能。

利用蔬果汁养颜、排毒和保健,在欧洲一些国家颇为盛行。从一些医学保健资料中得知,蔬果汁排毒法的创始人——美国的翁科尔博士、日本的甲田光雄博士、俄罗斯的沙塔洛娃医生、瑞士的贝纳医师及美国的林隆村医师等都用蔬果汁辅助治愈了许多疑难杂症。蔬果的液汁营养好,作用特殊,其清理毒素和保健作用已日益受到百姓的青睐。如今在欧美日等国家,蔬果汁已成为寻常百姓餐桌上的常备饮料。

随着我国生活水平的提高,相当多的人尤其是年轻人和崇尚自然养生的中老年人也开始经常饮用蔬果汁。相信这种健康、自然、美味的饮品会越来越受欢迎。

二、在家制作蔬果汁应注意的问题

第一,选用生态清洁的新鲜食材

选用的蔬菜、水果和其他医食同源食材一定要新鲜,无化学农药和化肥的残留物,以新鲜蔬果最好。冷冻蔬果由于放置时间久,维生素的含量逐渐减少,对身体的益处也相对减少。此外,挑选有机产品或有条件自己栽种的更好,可避免农药的污染。