



阿清厨艺创作室 编著



时尚糖水屋

时尚健康

果蔬汁

Shishang Jiankang
Guoshuzhi



化学工业出版社



阿清厨艺创作室 编著



时尚糖水屋

时尚健康

果蔬汁

*Shishang Jiankang
Guoshuzhi*



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书为《时尚糖水屋》中的一册。

本书介绍了80余款不同口味、不同营养成分的果蔬汁，原料简单，制作方便，品种多样。既适于糖水屋的经营，又可按个人喜好居家制作。

本书的读者对象为糖水屋经营者及普通大众。

图书在版编目(CIP)数据

时尚健康果蔬汁/阿清厨艺工作室编著. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(时尚糖水屋)

ISBN 978-7-122-03601-8

I. 时… II. 阿… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜-饮料-制作
IV. TS275. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第131240号

责任编辑: 王蔚霞
责任校对: 凌亚男

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京彩云龙印刷有限公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数110千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

果蔬汁是采用新鲜的水果或蔬菜加入一些辅助调料，制作出的绿色饮品，它可以补充人体所需的维生素、矿物质、纤维素和水分等。

现在市面上出售的果蔬汁品种繁多，按理说果蔬汁应该是以百分之百的天然果蔬汁制作而成的，但在许多情况下需要添加辅料，以改善饮品的口味或功效，如梅干、小麦胚芽、葡萄干、蛋白质、钙、蜂蜜、红糖、冰糖等。

果汁的品种繁多，有纯果汁的，也有与蔬菜混合的果汁。与其单独使用一种水果汁，不如多种类混合，以增加其营养素的含量。蔬菜汁，最常用的莫过于以蔬菜叶来榨汁了。在榨汁前要仔细地将蔬菜清洗干净，一些蔬菜品种，如菠菜，可以洗净直接榨汁或先煮熟晾凉后再进行榨汁。

果蔬汁有热饮与冷饮两种：西瓜汁、胡萝卜汁、橙子汁等，冷饮不但口感好，而且还是保鲜果汁的一种好方法。而南瓜玉米汁、香芋汁、菠菜汁等，热饮香浓味美，营养更易吸收。

本书总结了80余款不同口味、不同营养成分的果蔬汁，原料简单、制作方便、品种多样，既适于糖水屋的经营，又可按个人喜好居家制作。

值本书即将出版之际，感谢“阿清厨艺创作室”的贾中一、贾贵玉、季必青、季红霞、李楚新、申晓飞、王文超、李广明、苏金海、邱卫华、卢庆河等全心投入参与制作。虽经努力，但书中仍可能有不足之处，请读者提出宝贵建议，真诚地表示感谢。

喻成清



目录 CONTENT

1	一 制作果汁的原料	25	20 生菜苹果汁
5	二 常用工具及配料	26	21 胡萝卜柚子汁
6	三 时尚健康果蔬汁实例	27	22 鲜葛牛奶汁
6	1 胡萝卜芹菜汁	28	23 优酸乳苹果汁
7	2 苹果油菜汁	29	24 鲜柚西红柿汁
8	3 草莓奶昔汁	30	25 菠菜牛奶汁
9	4 香橙牛奶汁	31	26 芹菜西红柿汁
10	5 青枣青苹果汁	32	27 胡萝卜汁
11	6 草莓牛奶混合汁	33	28 苹果蛋烈酒
12	7 番薯汁	34	29 生菜混合汁
13	8 雪梨香芹汁	35	30 南瓜牛奶汁
14	9 葡萄红豆汁	36	31 芫茜苹果汁
15	10 果蔬混合汁	37	32 橙子菜花汁
16	11 胡萝卜碳酸饮料	38	33 荷兰芹苹果汁
17	12 青枣雪梨汁	39	34 香蕉奶昔
18	13 番薯葡萄汁	40	35 木瓜汁
19	14 胡萝卜苹果汁	41	36 南瓜汁
20	15 牛奶木瓜汁	42	37 无花果蜜汁
21	16 葡萄优酸乳	43	38 苹果苏打水
22	17 西红柿苹果汁	44	39 草莓汁
23	18 木瓜柠檬汁	45	40 草莓优酸乳
24	19 雪梨西红柿汁	46	41 柠檬胡萝卜汁

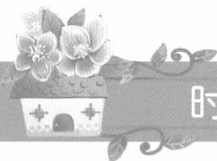


时尚糖水屋

时尚健康果蔬汁

CONTENT

- | | | | |
|----|-------------|----|-----------|
| 47 | 42 杨桃汁 | 69 | 64 香蕉蛋黄汁 |
| 48 | 43 芦荟苹果汁 | 70 | 65 马蹄牛奶汁 |
| 49 | 44 杨桃草莓汁 | 71 | 66 青瓜汁 |
| 50 | 45 西红柿优酸乳 | 72 | 67 马蹄淮山汁 |
| 51 | 46 苹果无花果汁 | 73 | 68 香蕉混合汁 |
| 52 | 47 西红柿柠檬苏打水 | 74 | 69 西瓜汁 |
| 53 | 48 苹果葡萄汁 | 75 | 70 奇异果香芹汁 |
| 54 | 49 生菜草莓汁 | 76 | 71 鲜橙汁 |
| 55 | 50 热蛋牛奶汁 | 77 | 72 奶香奇异果汁 |
| 56 | 51 橙子蛋黄汁 | 78 | 73 火龙果汁 |
| 57 | 52 红提苏打水 | 79 | 74 桑果葡萄汁 |
| 58 | 53 番薯蜜汁 | 80 | 75 板栗雪梨汁 |
| 59 | 54 雪梨紫苏汁 | 81 | 76 菠萝苹果汁 |
| 60 | 55 西红柿菠萝汁 | 82 | 77 奶香鲜椰汁 |
| 61 | 56 菜花甘柚汁 | 83 | 78 芒果木瓜汁 |
| 62 | 57 豆浆橙汁奶昔 | 84 | 79 西瓜黄瓜汁 |
| 63 | 58 青椒苹果汁 | 85 | 80 哈密瓜汁 |
| 64 | 59 南瓜芝麻牛奶汁 | 86 | 81 黄瓜汁 |
| 65 | 60 红提胡萝卜汁 | 87 | 82 提子哈密汁 |
| 66 | 61 胡萝卜番茄汁 | 88 | 83 西瓜胡萝卜汁 |
| 67 | 62 菠菜青苹果汁 | 89 | 84 青苹果汁 |
| 68 | 63 香蕉牛奶汁 | 90 | 85 枇杷汁 |

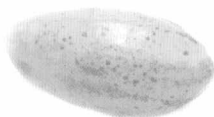


一 制作果汁的原料

西瓜 西瓜汁多，清爽解渴，是盛夏佳果。西瓜几乎含有人体所需的各种营养成分，又不含脂肪和胆固醇，赞称“瓜中之王”。



木瓜 又名乳瓜、番瓜，果皮光滑，甜美可口，营养丰富，有“百益之果”、“万寿瓜”的雅称，是岭南四大佳果之一。有健脾消食作用。木瓜蛋白酶，可以将脂肪分解为脂肪酸。木瓜有利于人体对食物进行消化及吸收。有护肝降酶、消炎、降低血质、软化血管，对女士有美容养颜、减少皱纹等作用。



苹果 苹果中含有葡萄糖、果糖、蛋白质、脂肪、维生素C、维生素A、维生素E、磷、钙、锌、钾、钠及苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。苹果所含的营养既全面又易于被人体消化吸收，所以非常适于婴幼儿、老年人和病人食用。



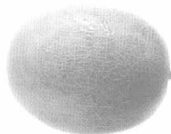
樱桃 樱桃属于蔷薇科樱桃属落叶果树。我国作为果树栽培的樱桃有中国樱桃、甜樱桃、酸樱桃和毛樱桃。樱桃成熟期早，有早春第一果的美誉，果实营养丰富，含铁量高，可促进血红蛋白再生，对贫血患者有一定的补益作用。果实性温、味甜、有调中益脾、调气活血、平肝祛热之功效。



黄瓜 黄瓜的含水量高达96%至98%，是瓜果中含水量最高的，同时，黄瓜所含的纤维素也非常丰富，能够促进人体肠道蠕动，达到通利大便、排毒养颜的功效。黄瓜还可以减肥，因为黄瓜中含有一种叫丙醇二酸的物质，可抑制人体内糖类转化为脂肪。据研究，丙醇二酸无毒副作用，因此，黄瓜被医药营养学家们称为良好的天然减肥食品。



哈密瓜 哈密瓜又叫甜瓜、甘瓜、主要产于新疆，甘肃等地，是中外驰名的珍果，有“瓜中之王”的美称。含糖量很高，形态各异，风味独特，不同的品种有不同的口味，有奶味、柠檬味，但都味甘如蜜，香气浓郁，瓜肉有青色和橙黄色，甜润多汁。哈密瓜性偏寒，具





有疗饥、利便、益气清肺止咳的功效。



芒果 别名叫庵波罗果、檬果、蜜望子、香盖。含有大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物。益胃止呕，解渴利尿，对口渴咽干、食欲不振、消化不良、咳嗽多痰、气喘有功效。



草莓 草莓含有大量的维生素C，这些丰富的维生素C可以抑制黑色素的增加，帮助防止雀斑、黑斑的形成，还可以增加抵抗力，预防伤寒感冒。



橙子 橙子分酸、甜两种。酸橙又称缸橙，味酸带苦，不宜食用。甜橙果实为球形，上下稍扁平，表面光滑，未成熟前是青色，成熟后变黄色。含有较多的维生素C、苹果酸、琥珀酸、糖类、胡萝卜素。可以帮助开胃解渴、通便、治疗器官炎等。



菠萝 是一种亚热带水果。菠萝含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素及钙、磷、铁、胡萝卜素。可以治疗中暑、肾炎、大便秘结、高血压、支气管炎等。



雪梨 雪梨含有矿物质及维生素C，西红柿含有胡萝卜素及维生素，常吃雪梨可以促进人体新陈代谢。



香蕉 香蕉含有三种天然糖分：蔗糖、果糖、葡萄糖。香蕉可以治疗忧郁症、贫血、高血压等功效。



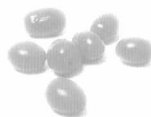
胡萝卜 胡萝卜含有蛋白质、脂肪、糖类胡萝卜素、维生素C及矿物质。胡萝卜味甘，性平，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、壮阳补肾、降气止咳等功效。

西红柿 西红柿维生素P含量居蔬菜之冠。维生素P的作用很大，可减少血管脆性，降低血管通透性，防止瘀伤；增强维生素C的活性，

维持结缔组织健康；防止维生素C被氧化而受到破坏；增加维生素C的效果；增加对传染病的抵抗力；有助于牙龈出血的预防和治疗；有助于对因内耳疾病所引起的浮肿或头晕的治疗；预防脑溢血、视网膜出血、紫癜等疾病。

西红柿中的番茄红素（胡萝卜素的一种），具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基；预防心血管疾病的发生；阻止前列腺的癌变进程，并有效地减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

多吃西红柿还具有抗衰老作用，使皮肤保持白皙。



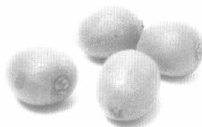
生菜 生菜有杀菌、消炎和降血糖的作用，还可以补脑。生菜含有丰富的维生素，具有防止牙龈出血及维生素C缺血等功效。



芹菜 芹菜的营养丰富，因而自古以来深受人们的青睐，含有大量的蛋白质，钙、铁、磷、维生素比一般的果蔬含量高几倍。



猕猴桃 又叫奇异果、毛桃，古称藤梨。维生素C含量在水果中名列前茅，被誉为“维C之王”。多食猕猴桃有助于脑部活动，促进心脏健康，帮助消化，防止便秘。猕猴桃甘酸性，能够清热解烦。



杨桃 杨桃又叫五棱子、羊桃等。杨桃中的糖类，维生素C及有机酸含量丰富，且果汁充沛，能迅速补充身体水分，生津止渴，消除疲劳。大量的草酸、柠檬酸、苹果酸等，能提高胃液的酸度，促进食物消化。胡萝卜素、糖类、有机酸、维生素B、维生素C等，可以消除咽喉炎症及口腔溃疡，防治风火牙痛等。还有降低血脂、降低血糖、胆固醇的作用，对高血压、动脉硬化等血管疾病有预防作用。



苦瓜 又叫癞瓜、凉瓜，具有特殊的苦味。它含有铬和类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。可以促进糖分解，使过剩的糖分转化为热量，还可改善体内的脂肪平衡。苦瓜有一种独特的维生素B17和生理活性蛋白质，经常食用可以提高人体免疫功能，可防癌及消暑解热。





油菜 油菜含有丰富的钙、铁和维生素C、胡萝卜素，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要来源，对于抵御皮肤过度角化大有裨益。有美容效果，还可以促进血液循环、散血消肿等。

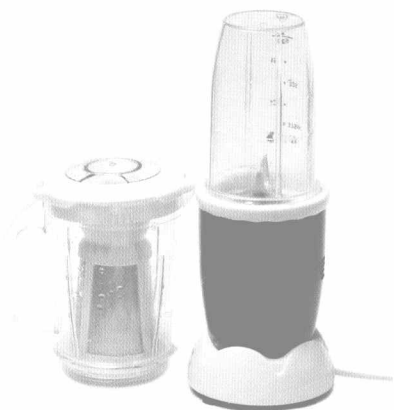


柠檬 又叫洋柠檬、益母果等，含有烟酸和丰富的有机酸，其味道极酸。柠檬汁有强大的杀菌作用，对食品卫生很有好处。柠檬有香气，能解除肉类、水产的腥膻之气，并能使肉质更加细嫩。能预防和治疗高血压和心肌梗死，提高凝血功能及血小板数量作用。此外还是美容的天然佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，有美白作用。



人参果 又名长寿果、凤果、艳果。是一种高营养水果。果肉清香汁多、腹内无核、风味独特、具有高蛋白，低脂肪、低糖等特点，含有丰富的维生素C，锌元素含量最高，并含有蛋白质、脂肪、糖类、铜、钾、镁等。有抗衰老、抗肿瘤、降低血糖、稳定血压、强心、益智、减肥、提高免疫功能及增白美容功能。

二 常用工具及配料



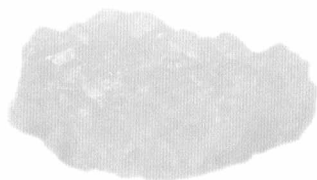
榨汁机

提示:

此款榨汁机简单方便，容易清洗，方便操作，功能齐全，同时又分隔渣杯及直接榨汁杯。本书制作方法中没有特别提示的，均为不去渣直接榨汁。读者也可以根据自己的需要选择榨汁的方法。



水果刀



冰糖



砂糖



蜂蜜



三 时尚健康果蔬汁实例

原 料：胡萝卜100克、冰糖5克，芹菜50克，柠檬1/4个，提子5克，
矿泉水50克。

制作方法：（1）将胡萝卜、芹菜、提子一起清洗干净。

（2）把洗净的胡萝卜及芹菜，切成大小均匀的块状，方便放入榨汁机中。

（3）将切好胡萝卜、芹菜和干净的提子、冰糖及矿泉水一起放入在榨汁机中。然后开启榨汁机榨制5分钟后，把榨好的果汁盛入果汁杯中，挤入柠檬汁即可。



提 示：

胡萝卜及芹菜也可以采取无渣式榨汁，果汁的颜色鲜艳很多，果汁的口感也会更好。

1

胡萝卜芹菜汁



原 料：苹果100克，蜂蜜5克，油菜30克，冰块两粒，柠檬1/2个，矿泉水50克。

制作方法：（1）先将苹果及油菜叶清洗干净待用。
（2）把苹果去皮、去核切成块状，去油菜根秆部分保留菜叶，切成均匀大小的块状。
（3）将苹果块、油菜叶、蜂蜜、冰块、矿泉水一起放入榨汁机中，开启榨汁机5分钟，把榨好的果汁盛入果汁杯中，挤入柠檬汁即可。



提 示：

此果蔬汁是将油菜叶直接榨汁，有一些生蔬菜的青味，如不习惯这种味道的，也可以把油菜叶煮熟晾凉后榨汁。



2 苹果油菜汁



原 料：草莓100克，牛奶50克，冰糖5克，蛋白液1个，冰块2粒。

制作方法：（1）将草莓去蒂，清洗干净，再切成片状待用。

（2）将牛奶、蛋白液、冰块一起放入榨汁机中，开启榨汁机3分钟即可。

（3）把榨好的奶昔盛入杯中，加入草莓片与冰块即可。



特 点：

牛奶及蛋液含有丰富的蛋白质，结合新鲜的草莓一起饮用，香滑爽口、营养丰富。

3

草莓奶昔汁



原 料：牛奶100克，蜂蜜10克，香橙100克，冰块2粒。

制作方法：（1）先把香橙洗净去皮，切成均匀的大小块。

（2）把橙子块、牛奶、蜂蜜一起放入榨汁机中，开启榨汁机3分钟后，将榨好的果汁盛杯中，加入冰块即可。



特 点：

清香爽口，营养丰富，是夏季的上佳饮品。



4 香橙牛奶汁



原 料：青枣100克，苹果30克，矿泉水50克，冰块2粒，冰糖5克。

制作方法：（1）将青枣、青苹果清洗干净待用。

（2）把干净的青枣、青苹果去皮，去核，切成均匀的大小块。

（3）将青枣、青苹果块，冰糖、冰块、矿泉水一起放入榨汁机中，开启榨汁5分钟后，将榨好果汁盛入杯中即可。



提 示：

此果汁含有碳水化合物、柠檬酸、胡萝卜素、维生素B、维生素C，有补心益气、生津止咳等功能。

5 青枣青苹果汁

原 料：草莓50克，牛奶100克，冰糖5克，冰块两粒。

制作方法：（1）将草莓去蒂，清洗干净待用。

（2）把草莓、牛奶、蜂蜜一起放入榨汁机中，开启榨汁机5分钟后，把榨好的果汁盛入果杯中，加入冰块，加上草莓片点缀即可。



特 点：

清凉可口，果香奶

滑，营养丰富。



6

草莓牛奶混合汁

