

用水果和蔬菜增进健康

自制 美味果汁

(第二版)

353种

按材料分类
按功能分类
适合早餐饮用
适合儿童、老人饮用

〔日〕川野妙子 著 王先进 译
河南科学技术出版社

TEDUKURI JUICE 353 RECIPE

©TAEKO KAWANO 2002

Originally published in Japan in 2002 by IKEDA SHOTEN
PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有, 翻印必究

著作权合同登记号: 图字 16-2008-052

图书在版编目(CIP)数据

自制美味果汁353种(第2版)/〔日〕川野妙子著;
王先进译. 郑州: 河南科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5349-4043-9

I. 自… II. ①川… ②王… 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106804号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 刘 欣

责任校对: 柯 姣

封面设计: 张 伟

印 刷: 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 190 mm × 210 mm 印张: 9.5 字数: 200千字

版 次: 2008年9月第2版 2008年9月第1次印刷

定 价: 26.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

自制美味果汁 353种

(第二版)

〔日〕川野妙子 著 王先进 译

河南科学技术出版社
·郑州·

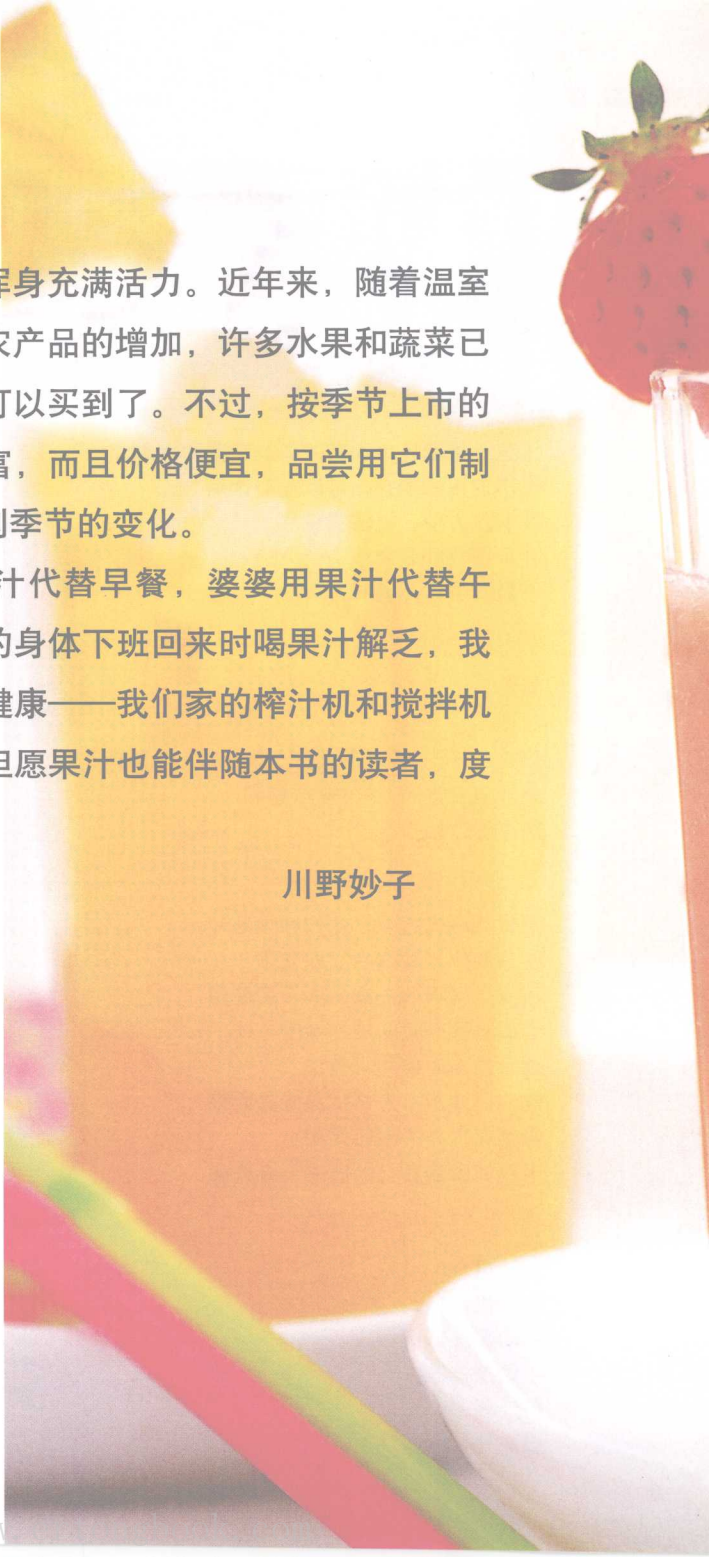


写在前面

近来，各种添加了维生素、矿物质的饮料和营养品日渐受到广大消费者的青睐。不能从饮食中充分得到的营养，通过这类饮品加以补充，似乎已经成为一种潮流。然而我要说的是，与饮用那些人工合成的饮品相比，从天然的材料中摄取营养素更有益于健康。为了您和家人的健康，为何不自己动手制作果汁呢？

自制果汁有很多优点。首先，各种水果和蔬菜的颜色、气味各不相同，制作出来的果汁的色、香、味自然各异。若把它们巧妙地搭配起来，制作出来的果汁更是味道独特，新鲜可口，绝非市场上销售的普通饮料所能比拟的。其次，饮用果汁可以使水果和蔬菜中的营养直接被身





体吸收，饮后使人感觉浑身充满活力。近年来，随着温室栽培技术的推广和进口农产品的增加，许多水果和蔬菜已不分季节，一年四季都可以买到了。不过，按季节上市的水果和蔬菜不仅营养丰富，而且价格便宜，品尝用它们制作的果汁可以亲身感觉到季节的变化。

在我家，孩子用果汁代替早餐，婆婆用果汁代替午餐，丈夫夜里拖着疲惫的身体下班回来时喝果汁解乏，我喝果汁则是为了美容和健康——我们家的榨汁机和搅拌机每天都在不停地运转。但愿果汁也能伴随本书的读者，度过精力充沛的每一天。

川野妙子

本书的使用方法	12
材料重量表	13

第1章 自制果汁的基本知识

自制果汁的五大优点 16

- ①直接摄取各个季节的新鲜蔬菜和水果
- ②不使用添加剂，可以放心饮用
- ③制作方便，经济实惠
- ④可根据需要制作
- ⑤营养丰富，美味可口

果汁的种类 18

果汁

冰沙

奶昔

果汁复合饮料 果汁碳酸饮料

热果汁饮料

制作美味果汁的诀窍 20

把材料冷冻起来，制作冰镇果汁

快速制作，做好后立即饮用

柑橘类材料要去皮、去子后使用

掌握去除鳄梨的皮和核的方法

剥番茄皮时使用水烫法

制作冰沙须事先将材料冷冻起来

青菜应洗净去根后使用

毛豆和青豌豆上的薄皮不必去除

制作果汁的工具及使用方法 24

榨汁机

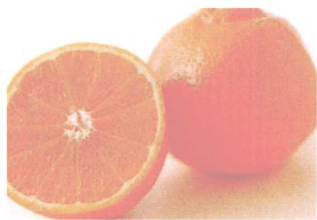
搅拌机

手动榨汁器

手动搅拌器

挤汁器

礞床儿



第2章 水果汁

橙子 ————— 30

橙汁碳酸饮料
橙汁
橙汁奶昔
橙子·芒果·芝麻汁
橙子·香蕉冰沙
橙子·番木瓜·牛奶复合饮料
橙子·可尔必思复合饮料
橙子·姜·豆浆复合饮料
橙子·桃·酸奶复合饮料
橙子·红茶复合饮料

苹果 ————— 34

苹果碳酸饮料
苹果·橙子汁
苹果奶昔
苹果·甜瓜·牛奶复合饮料
苹果·酸奶复合饮料
苹果·香蕉·抹茶·牛奶
复合饮料
苹果·菠萝冰沙
苹果·芦笋汁
苹果·白菜汁
苹果·豆浆复合饮料

香蕉 ————— 38

香蕉·牛奶复合饮料
香蕉奶昔
香蕉·豆浆复合饮料
香蕉·桃汁

香蕉·酸奶冰沙
香蕉·甜瓜·椰汁复合饮料
香蕉·奶酪·牛奶复合饮料
香蕉·芝麻·可尔必思复合饮料
香蕉·赤小豆·酸奶复合饮料
香蕉·豆粉·牛奶复合饮料

葡萄柚 ————— 42

葡萄柚汁
葡萄柚碳酸饮料
葡萄柚·红茶复合饮料
葡萄柚·酸奶复合饮料



葡萄柚·番木瓜·豆浆复合饮料
葡萄柚·菠萝汁
葡萄柚·草莓汁
葡萄柚·猕猴桃汁

葡萄柚·酸奶碳酸饮料
葡萄柚·香蕉冰沙

草莓 ————— 46

草莓奶昔
草莓汁
草莓·酸奶冰沙
草莓·桃汁
草莓·香蕉冰沙
草莓·夏橙·酸奶复合饮料
草莓·可尔必思复合饮料
草莓·椰子汁复合饮料
草莓·赤小豆·豆浆复合饮料
草莓·牛奶复合饮料
草莓·越橘·豆浆复合饮料

柠檬 ————— 50

热柠檬汁
柠檬碳酸饮料
热药草·柠檬汁
柠檬·红茶·酸奶复合饮料
柠檬·猕猴桃碳酸饮料

猕猴桃 ————— 52

猕猴桃·杏仁·酸奶复合饮料
猕猴桃汁
猕猴桃·菠萝碳酸饮料
猕猴桃·甜瓜冰沙
猕猴桃·姜汁碳酸饮料

菠萝 54

菠萝碳酸饮料
菠萝·酸奶复合饮料
菠萝·番木瓜·牛奶复合饮料
菠萝冰沙
菠萝·红茶复合饮料

鳄梨 56

鳄梨·椰汁复合饮料
鳄梨·苹果·柠檬汁
鳄梨·菠萝·酸奶复合饮料
鳄梨·香蕉奶昔
鳄梨·芝麻·豆浆冰沙

番木瓜 58

番木瓜奶昔
番木瓜汁
番木瓜·葡萄干·酸奶复合饮料
番木瓜·香蕉·芝麻·牛奶复合饮料
热带水果·豆浆复合饮料
番木瓜·板栗·牛奶复合饮料

营养知识讲座(一) 60

具有抗衰老作用的多羟基酚和维生素

多羟基酚

β -胡萝卜素

维生素C

维生素E



第3章 蔬果汁

胡萝卜 64

胡萝卜·番茄汁
胡萝卜汁
胡萝卜·包心菜汁
胡萝卜·白菜汁
胡萝卜·西芹汁
胡萝卜冰沙
胡萝卜·夏橙碳酸饮料
胡萝卜·牛奶复合饮料
胡萝卜·酸奶复合饮料
胡萝卜·豆浆复合饮料
胡萝卜奶昔

番茄 68

番茄·西芹·辣味沙司汁
番茄汁
番茄·萝卜叶·菠萝汁
番茄碳酸饮料
番茄·奶酪·牛奶复合饮料
番茄·酸奶复合饮料
番茄·红甜椒汁
番茄·草莓·豆浆复合饮料
番茄奶昔
樱桃番茄汁
意大利风味番茄汁



包心菜————— 72

- 包心菜·菠萝汁
- 包心菜汁
- 包心菜·猕猴桃·牛奶复合饮料
- 包心菜·生菜汁
- 包心菜·香蕉·芝麻·牛奶复合饮料
- 包心菜·番木瓜·酸奶复合饮料
- 包心菜·番茄·八朔柑汁
- 包心菜·甜椒·菠萝汁
- 孢子甘蓝汁
- 包心菜·西芹汁
- 包心菜·夏橙冰沙

小松菜————— 76

- 小松菜汁
- 小松菜·包心菜·牛奶复合饮料
- 小松菜·猕猴桃·酸奶复合饮料
- 小松菜·香芹·豆浆复合饮料
- 小松菜·香蕉奶昔
- 小松菜·西芹碳酸饮料
- 小松菜·番茄汁
- 小松菜·胡萝卜汁
- 小松菜·萝卜·甜瓜汁
- 小松菜·菠萝汁

西芹————— 80

- 西芹·酸奶冰沙
- 西芹汁
- 西芹·甜瓜·牛奶复合饮料
- 西芹·板栗·牛奶复合饮料
- 西芹·猕猴桃·芝麻奶昔

- 西芹·番茄·西瓜汁
- 西芹·维生素汁
- 西芹·莴苣汁
- 西芹·菠萝汁
- 西芹·洋梨汁

甜椒————— 84

- 甜椒·色拉汁
- 甜椒汁
- 甜椒·西芹·菠萝汁
- 彩色甜椒碳酸饮料
- 甜椒·香蕉·牛奶复合饮料

南瓜————— 86

- 南瓜奶昔
- 南瓜·酸奶复合饮料
- 南瓜·芝麻·牛奶冰沙
- 南瓜·牛奶复合饮料
- 南瓜·豆浆复合饮料

黄瓜————— 88

- 黄瓜汁
- 黄瓜·甜瓜汁
- 黄瓜·梨汁
- 黄瓜·葡萄柚汁
- 黄瓜·鳄梨·酸奶复合饮料

荷兰芹·香芹————— 90

- 香芹汁
- 荷兰芹·包心菜汁
- 香芹·莴苣汁
- 香芹·西芹汁
- 荷兰芹·生菜汁



荷兰芹·菠萝汁

豆类————— 92

- 青豌豆·豆浆复合饮料
- 蚕豆汁
- 毛豆·牛奶复合饮料
- 蚕豆·荷兰芹·牛奶复合饮料
- 青豌豆·香蕉·牛奶复合饮料
- 毛豆·甜瓜·酸奶复合饮料

营养知识讲座(二)————— 94

- 调节身体机能的食物纤维和矿物质
- 食物纤维
- 钾
- 钙
- 铁

第4章 按功能分类的果汁

使皮肤光滑 ———— 98

胡萝卜·芦笋·橙子汁

草莓·葡萄柚·酸奶复合饮料

鳄梨·猕猴桃汁

猕猴桃·抹茶·豆浆复合饮料

西兰花·黄瓜汁

消除皮肤疾患 ———— 100

橙子·薏米茶果汁

黄瓜·绿紫苏果汁

柠檬·桃·牛奶复合饮料

柠檬·酸橙碳酸饮料

猕猴桃·酸奶复合饮料

西班牙风味番茄复合饮料

使头发富有光泽 ———— 102

苹果·杏仁·牛奶复合饮料

蚕豆·荷兰芹·牛奶复合饮料

南瓜·花生·牛奶复合饮料

香蕉·豆粉·酸奶复合饮料



茼蒿·菠萝·芝麻·豆浆复合
饮料

消除疲劳 ———— 104

芦笋·西芹汁

帝王菜·苹果汁

毛豆·香蕉·豆浆复合饮料

山药·胡萝卜·绿紫苏·牛奶
复合饮料

葡萄·酸奶复合饮料

消除紧张 ———— 106

青梗菜·西芹·苹果·牛奶复
合饮料

青菜·包心菜·菠萝汁

鳄梨·抹茶·牛奶复合饮料

绿紫苏·包心菜·青梅酒碳酸
饮料

茼蒿·茼蒿叶·八朔柑汁

瘦身减肥 ———— 108

菠菜·包心菜·猕猴桃汁

茼蒿·白菜汁

胡萝卜·荷兰芹·西芹汁

番茄·黄瓜·酸奶复合饮料

番茄·西芹·黄瓜汁

增进食欲 ———— 110

姜·萝卜·苹果汁

番茄·甜椒·包心菜汁

香橙·茼蒿·苹果汁

香芹·包心菜·猕猴桃汁

酸橙·西芹叶汁

荷兰芹·菠萝·酸奶复合饮料

健胃消食 ———— 112

萝卜·番茄·罗勒汁

萝卜·包心菜汁

包心菜·西芹汁

萝卜·猕猴桃·橘子汁

番茄·苹果·菠萝汁

醒酒 ———— 114

草莓·柠檬汁

猕猴桃·黄瓜汁

柿子·橙子汁

绿紫苏·梅干·粗茶复合饮料

萝卜·香橙·海带茶复合饮料

通便 ———— 116

毛豆·番茄汁

猕猴桃·苹果碳酸饮料

香蕉·赤小豆·牛奶复合饮料

红薯·梅子·牛奶复合饮料

胡萝卜·苹果·酸奶复合饮料

止泻 ———— 118

萝卜·苹果·酸奶复合饮料

苹果泥果汁

苹果·红茶复合热饮料

茼蒿·葡萄汁

萝卜·番茄汁

**催眠** 120

西芹·橙子汁
茼蒿·荷兰芹汁
小松菜·西芹·酸橙汁
葡萄柚·薄荷·柠檬汁
橙子·热牛奶复合饮料
香橙·柠檬奶昔

暖身 122

南瓜·桂皮·豆浆复合饮料
胡萝卜·西芹汁
西芹叶·番茄·辣味沙司汁
姜·酸果酱复合热饮料
番木瓜·杏干·牛奶复合饮料

补血 124

小松菜·荷兰芹汁
菠菜·绿紫苏汁
梅干·番木瓜·牛奶复合饮料
蚕豆·橙子·豆粉·酸奶复合饮料
茼蒿·西芹·橘子汁

治疗眼睛疲劳 126

咸草·包心菜·菠萝汁
西兰花·包心菜·甜瓜汁
芒果·芝麻·牛奶复合饮料
越橘·香蕉·酸奶复合饮料
胡萝卜·萝卜·萝卜叶汁

治疗头痛 128

西兰花·薄荷汁
茼蒿·西芹汁
鳄梨·杏仁·牛奶复合饮料
南瓜·番木瓜·奶酪·牛奶复合饮料
菠菜·香蕉·花生·牛奶复合饮料

治疗肩酸 130

桃·酸橙汁
番茄·橘子·猕猴桃汁
西兰花·洋梨汁
红薯·葡萄柚·牛奶复合饮料
南瓜·杏仁·抹茶·牛奶复合饮料

消肿 132

藕·苹果汁
西瓜·番茄汁
香蕉·葡萄干·酸奶复合饮料
红薯·豆粉·豆浆复合饮料
鳄梨·西芹·甜纳豆·牛奶复合饮料
绿色果汁碳酸饮料

治疗感冒 134

萝卜·橘子汁
胡萝卜·梨汁
藕·香橙汁

香橙·柠檬·姜汁复合热饮料
柿饼·黑豆复合热饮料

消夏果汁 136

胡萝卜·豆腐·橙子汁
秋葵·番茄汁
南瓜·橙子·豆浆复合饮料
毛豆·甜椒·牛奶复合饮料
玉米·香蕉·酸奶复合饮料

增强肝脏活力 138

西兰花·包心菜·橘子汁
南瓜·橙子·奶酪·牛奶复合饮料
胡萝卜·柿子汁
番茄·姜黄·酸奶复合饮料
毛豆·芝麻·豆浆复合饮料

强壮骨骼 140

小松菜·包心菜·猕猴桃汁
茼蒿叶·橙子汁
草莓·芝麻奶昔
包心菜·干酪·牛奶复合饮料
香芹·芝麻·酸奶复合饮料

清洁血液 142

甜椒·番茄·苹果汁
西兰花·包心菜·芝麻汁
鳄梨·豆腐·芝麻·牛奶复合饮料
芦笋·西芹·杏仁汁
葡萄·红葡萄酒果汁

预防高血压 ————— 144

咸草·菠萝汁
芦笋·猕猴桃汁
蚕豆·香蕉·牛奶复合饮料
包心菜·芜菁叶汁
茼蒿·番茄汁

预防糖尿病 ————— 146

青梗菜·番茄汁
菠菜·西芹·酸奶复合饮料
包心菜·裙带菜汁
番茄·黄瓜·洋葱汁
番茄·西芹·绿紫苏汁

增强肾脏活力 ————— 148

西瓜汁
胡萝卜·黄瓜·猕猴桃汁
梨·苹果汁
黄瓜·西芹·梨汁
西芹·香蕉·牛奶复合饮料

营养知识讲座（三） — 150

增加体力的营养素

糖类（碳水化合物）

蛋白质

维生素B₁

维生素B₂

★ 第5章 适合早餐饮用的果汁



代替补品 ————— 154

维生素B₁果汁
维生素A果汁
维生素C果汁
维生素E果汁
补铁果汁
补钙果汁

代替早餐 ————— 156

香蕉·咖啡·牛奶复合饮料
南瓜·胡萝卜·豆浆复合饮料
葡萄柚·番木瓜·薄荷汁
番木瓜·核桃·牛奶复合饮料

香蕉·芝麻·牛奶复合饮料

繁忙的早晨饮用 ————— 158

秋葵·青梗菜·番茄汁
山药·萝卜复合饮料
藕·香蕉·豆浆复合饮料
鳄梨·核桃·牛奶复合饮料
帝王菜·香蕉奶昔

没时间做早餐时饮用 ————— 160

葡萄柚简易果汁
橙子简易果汁
胡萝卜简易果汁
酸橙·番茄简易果汁
橘子·酸奶简易果汁
简易香橙复合热饮料

营养知识讲座（四） ————— 162

具有特殊作用的成分

黏稠成分

柠檬酸

大豆皂角苷·磷脂·油酸



第6章 适合儿童、老人饮用的果汁

适合不爱吃蔬菜的孩子 饮用 ————— 166

甜椒·猕猴桃·牛奶复合饮料

胡萝卜·橙子汁

番茄·草莓·酸奶复合饮料

菠菜·香蕉奶昔

青豌豆·可可奶昔

包心菜·菠萝·可尔必思复合
饮料

南瓜·赤豆沙·酸奶复合饮料

西芹·香蕉·甜纳豆·牛奶
复合饮料

黄瓜·苹果·甜瓜汁

西兰花·苹果·牛奶复合饮料

促进生长发育 ————— 170

红薯·香蕉·杏仁·牛奶复合
饮料

南瓜·香蕉·豆浆复合饮料

小松菜·包心菜·脱脂牛奶
复合饮料

草莓·酸奶复合饮料

西兰花·香蕉奶昔

提高注意力 ————— 172

青梗菜·橘子汁

胡萝卜·菠萝汁

玉米·鳄梨·牛奶复合饮料

毛豆·橙子·牛奶复合饮料

青豌豆·香蕉·豆粉·牛奶
复合饮料

治疗儿童感冒 ————— 174

萝卜·麦芽糖复合饮料

香蕉·姜·牛奶复合饮料

金橘汁

橘子·酸奶复合饮料

柿子·橘子冰沙

土豆奶昔

苹果汁

南瓜·酸奶复合饮料

香蕉·可可·牛奶复合饮料

苹果·茺菁汁

适合老年人的果汁

————— 178

茼蒿·香蕉·豆粉·牛奶复合
饮料

南瓜·杏仁奶昔

帝王菜·番茄·酸奶复合饮料

鳄梨·白果·豆腐奶昔

蔬菜汤复合饮料

菠菜·红薯·豆浆复合饮料

越橘·胡萝卜·豆浆复合饮料

西兰花·香蕉·芝麻·牛奶复
合饮料

油菜薹·苹果·牛奶复合饮料

青梗菜·绿紫苏·猕猴桃·牛



奶复合饮料

写给外行看的医学知识

182

关于健康的几个关键词

何谓抗氧化?

何谓免疫力?

何谓胆固醇和中性脂肪?

何谓疲劳物质?

索引 ————— 184



本书的使用方法

●材料的重量和热量

本书中所示材料的重量和热量为制作1杯（约200毫升）果汁所需材料的重量和所含的热量（热量用千焦表示）。

●作用

一种果汁往往具有多种作用，书中仅举出其中最主要的一种。除“按功能分类的果汁”、“适合儿童饮用的果汁”外，其他各章的果汁也都一一注明其作用。

●制作中的注意事项

- 没有注明“剥皮”的材料带皮使用。
- 所有材料，尤其是带皮的材料应当用水洗净后再使用。
- 为了方便，制作方法只用“去除皮和子，适当切碎”等进行简单的说明。实际上，材料不同，加工的顺序亦不同。另外，书中“切成2厘米大的块”、“切成1厘米大的块”等均为大致的尺寸。不能切成方块的材料可适当切碎。
- 近来，有的水果和蔬菜经过品种改良后成为无子品种。凡有可能带子的蔬菜、水果，书中一律注明“去子”。
- 制作果汁冰沙时，须事先将材料冷冻起来，冷冻时间2~3小时。



●关于材料

- 甜瓜和南瓜等重量差别较大的材料用克表示。
- 书中菠萝的重量为切好后果肉的重量。青豌豆的重量为剥去豆荚后的重量。
- 酸奶一律使用无甜度的纯酸奶。

●关于果汁的量

全部为可以轻松的一次喝完的量。有的果汁可能不太好喝。不习惯蔬菜苦味的人一定要喝够这个量。希望多摄取一些有效成分的人可以适当多喝点。按功能分类的果汁的量为达到治疗效果所必需的量。

●关于量具

1杯=200 毫升，1大勺=15 毫升，1小勺=5 毫升。

●关于微波炉

加热时间以使用500瓦的微波炉为标准。若使用400瓦微波炉，可将加热时间增加20%；若使用600瓦微波炉，可将加热时间减少20%。

●水 果

鳄梨	1个	200克
草莓	1个	15克
橙子	1个	200克
柿子	1个	200克
猕猴桃	1个	100克
金橘	1个	7克
葡萄柚	1个	400克
梨	1个	300克
夏橙	1个	300克
菠萝	1个	2 000克
八朔柑	1个	350克
香蕉	1个	160克
番木瓜	1个	390克
葡萄	1串	300克
芒果	1个	300克
橘子	1个	100克
桃	1个	200克
香橙	1个	120克
洋梨	1个	200克
酸橙	1个	90克
苹果	1个	240克
柠檬	1个	100克

●蔬 菜

红甜椒	1个	100克
咸草	1把	180克
毛豆(1个豆角)	——	3克
秋葵	1根	8克
茼蒿	1个	60克
茼蒿叶(1个茼蒿)	——	50克
南瓜	1个	1 000克
黄甜椒	1个	100克
包心菜	1片	50克
黄瓜	1根	100克
芦笋	1把	100克
——	1根	20克
青豌豆(去荚)	1杯	120克
(带荚)	1杯	50个豆荚
香芹	1把	50克



小松菜	1捆	300克
红薯	1块	200克
生菜(叶用莴苣)	1片	10克
土豆	1个	110克
茼蒿	1把	200克
姜	1片	15克
水芹	1把	150克
西芹	1根	100克
西芹叶(1根上的)	——	50克
蚕豆	1粒	5克
萝卜	1个	1 000克
萝卜叶(1个萝卜的)	——	150克
洋葱	1个	220克
青梗菜	1棵	110克
番茄	1个	200克
油菜薹	1把	200克
胡萝卜	1个	210克
白菜	1片	100克
荷兰芹	1把	50克
甜椒	1个	35克
西兰花	1朵	20克
菠菜	1把	200克
樱桃番茄	1个	15克
抱子甘蓝	1个	15克
帝王菜(黄麻叶)	1把	100克
莴笋	1个	300克
藕	1节	250克

●其 他

冰淇淋	1勺	25克
梅干	1个	13克
糖水煮板栗	1个	12克
豆腐	1块	300克
李干(无核)	1个	8克
杏干	1个	3克
柿饼	1个	35克
蛋黄	1个	20克

早晨一杯果汁，
可以唤醒我们的身体。
午饭一杯果汁，
可让下午充满活力。
下午3点一杯果汁，
可以替代下午茶。
夜晚一杯果汁，
可以消除一天的疲劳……
果汁，
出现在生活中的不同时刻，
总是显得那么和谐。
要制作美味可口的果汁，
首先要从基本知识学起。
现将它献给初学的您。





自制果汁 的基本知识

第 1 章



●致自制果汁初学者

初次制作果汁的人和尚未掌握制作技巧的人应首先掌握基本知识。虽然笼统说来都叫果汁，但细分起来可以分为很多种。另外，榨汁机、搅拌机等制作果汁的工具也很多。要制作出美味可口的果汁，基本知识非常重要。

●先制作一杯试试看

理解基本要领以后，先制作一杯果汁试试看。无论是芳香四溢的水果汁、补充蔬菜摄入量不足的蔬菜汁，还是对身体某些症状有治疗效果的果汁，相信您都会对它们的美味可口产生浓厚的兴趣，被自制果汁的魅力所吸引。