

健康美味

开始动手

充分享受健康果蔬汁给你带来的乐趣吧

DIY

家庭自制果蔬汁也成为一种时尚



美容养颜

家庭自制果蔬汁也成为一种时尚

每日一杯自制果汁，简单方便

新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分

有助营养补给、改善体质和减肥

最简单易行的方法

让你轻轻松松制作出属于自己的美味健康果蔬汁

简单、美味、健康

# 健康果蔬汁

黄远燕 牛国平 编著



100%

每日一杯自制果汁  
简单方便，新鲜可口  
直接摄取蔬菜  
水果中的营养成分

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

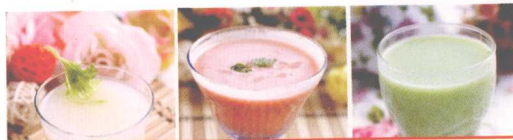
健康果蔬汁 / 黄远燕, 牛国平编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 4  
(健康美味DIY丛书)

ISBN 978-7-5384-4613-5

I. ①健… II. ①黄… ②牛… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039927号

# 健康果蔬汁



编 著 黄远燕 牛国平  
编 委 周 伟 吴展新 李帝扶 蒋 勇 张政武 姜艳明 李晓晖  
陈湘兰 杨 兰 周 平 龙小波 吴莹莹 周 敏 黄学利  
责任编辑 李 梁 高小禹  
装帧设计 天 瘦  
封面制作 张 虎  
摄 影 袁 子  
版式设计 杨 兰  
版式制作 长春市创意广告图文制作有限责任公司  
出版发行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
邮购部电话 0431-85652585  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 www.jlstp.com  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司  
开 本 20  
纸张规格 880mm × 1230mm  
印 张 5  
字 数 100千字  
版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5384-4613-5  
定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换  
版权所有 翻印必究



# 健康果蔬汁

JIANKANG GUOSHUZH

黄远燕 牛国平 编著



吉林科学技术出版社

# 前言

## PREFACE



让 你 从 此 爱 上 果 蔬 汁

真正的美容养生除了外表的护理，首在养内，使内在气血调和，脏腑康泰，才能达到外表充盈，青春永葆之功效。用天然食物美容，特别是用果蔬汁食疗美容观念已被越来越多的人所接受和推崇。我们知道，植物是天然解毒剂，水果和蔬菜更是抗氧化剂的最好来源。

果蔬汁所含的维生素C和果胶可以使皮肤美白，消除脸部的黑斑和雀斑，还有滋润肌肤，除皱养颜的功效，是一种天然的皮肤调色剂，是柔润、舒缓、保护、防止肌肤干燥的精华。

果蔬汁不仅能使肌肤容光焕发，其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢，从体内根本消除毒素，从而改善皮肤素质，是最根本的护肤之道。丰富的纤维素和维生素同时可以促进肠胃消化功能，帮助燃烧体内脂肪，有着瘦身减肥的显著功效。部分果蔬还具有利尿祛湿、消除水肿的功效。

在人们越来越注重健康和保健的当今，家庭自制果蔬汁也成为一种时尚。每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给，改善体质和减肥。

如果说你一直渴望学会一种最简单的美容养生方法，那么一定非果蔬汁养生法莫属。把蔬果打成汁就可以了，装在杯子里随时取用，方便快捷。不同原料的配合，还能实现保健、美容、减肥、治病的效果。

本书不会纠结于冗长乏味的营养理论，我们只会告诉你最最简单易行的方法，让你轻轻松松就制作出属于自己的美味健康果蔬汁。简单、美味、健康，面对这么好的绿色养生方法，你还等什么？赶快打开本书，开始动手，充分享受健康果蔬汁给你带来的乐趣吧！



# 目录

## CONTENTS

### Part1: 自制果蔬汁入门 5

- 果蔬汁DIY-绿色健康通道 ..... 6
- 果蔬汁DIY全攻略 ..... 7
- 果蔬汁DIY材料处理技巧 ..... 8

### Part2: 美容养颜果蔬汁 11

- 冬枣苹果汁 ..... 12
- 菠萝橘子汁 ..... 13
- 西瓜美容汁 ..... 14
- 杨桃综合果汁 ..... 15
- 樱桃牛奶汁 ..... 16
- 柠檬蜂蜜汁 ..... 17
- 柠檬西红柿汁 ..... 17
- 卷心菜果汁 ..... 18
- 洋葱黄瓜汁 ..... 19
- 大豆核桃汁 ..... 20
- 卷心菜苹果汁 ..... 21
- 香蕉蔬菜汁 ..... 22
- 土豆莲藕汁 ..... 23
- 菠萝莴苣汁 ..... 24
- 苹果牛奶汁 ..... 25
- 苹果菠萝汁 ..... 25
- 柠檬冰果汁 ..... 26

### Part3: 纤体瘦身果蔬汁 27

- 香蕉蜜桃鲜奶 ..... 28
- 西瓜菠萝汁 ..... 29
- 蜜桃橙汁 ..... 30
- 柑橘卷心菜汁 ..... 31
- 芒果苹果橙汁 ..... 32
- 瘦身什锦饮 ..... 33
- 芦笋瘦身汁 ..... 34
- 卷心菜葡萄汁 ..... 35
- 西红柿苹果菜汁 ..... 36
- 番石榴西芹汁 ..... 37
- 芹菜柠檬汁 ..... 38
- 纯樱桃汁 ..... 39
- 黑豆浆 ..... 40



## Part 4: 健脾开胃果蔬汁 41

雪梨菠萝蜜汁	42
菠萝果汁	43
西瓜桃子汁	44
青椒蔬菜汁	45
水蜜桃乳酸饮	46
杨桃水梨汁	47
芹菜青椒汁	48
南瓜红枣汁	49
榴莲果汁	49
杂锦果汁	50
健脾甘蔗汁	51
鲜榨玉米汁	52
葡萄藕蜜汁	53
雪梨莲藕汁	54
清爽香芹奶	55
青椒西红柿汁	56
柚子果汁	57
香蕉红枣果汁	57
菠萝苦瓜汁	58
生姜莴苣汁	59
谷香豆浆	60

## Part 5: 清热解毒果蔬汁 61

香蕉百味汁	62
鲜奶西瓜汁	63
雪梨胡萝卜汁	64
雪梨香蕉菜汁	65
菠萝西瓜汁	66
榴莲牛奶果汁	67
哈密瓜汁	68
鲜奶李子汁	69
李子蜂蜜果汁	70
蜂蜜甘蔗汁	71

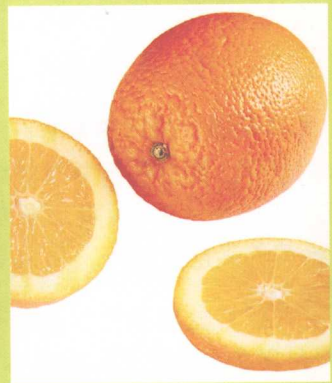
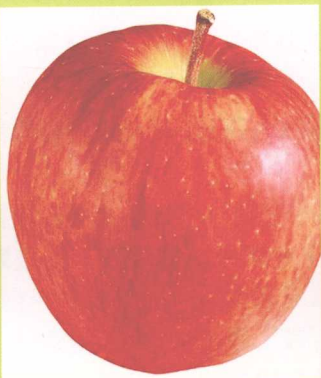
柠檬甘蔗汁	71
西红柿醒酒汁	72
葡萄菠菜汁	73
牛奶玉米汁	74
苡仁豆浆	75
柠檬莴苣汁	76
哈密瓜牛奶	77
杨桃汁	78
猕猴桃汁	79
蜜瓜葡萄汁	80

## Part 6: 保健强身果蔬汁 81

苹果香瓜汁	82
柠檬葡萄汁	83
苹果葡萄汁	84
木瓜生姜汁	85
石榴蜂蜜果汁	86
李子葡萄汁	87
四色玉米汁	88
柚子葡萄汁	89
纯芒果汁	89
香蕉杂果汁	90
葡萄菠萝汁	91
柚子蜂蜜果汁	92
菠菜橘子汁	93
芒果柠檬汁	93
榴莲芒果冰	94
茴香黄瓜汁	95
西红柿菠菜汁	96
胡萝卜生姜汁	97
芦笋胡萝卜汁	98
核桃黑豆饮	98



# Part 1: 自制果蔬汁入门



## 果蔬汁DIY

### 绿色健康通道

果蔬汁，是指用未添加任何外来物质，直接从新鲜水果或蔬菜中用压榨或其他方法取得的汁液。按其用料品种可分为，单一果蔬汁和混合果蔬汁两大类。单一果蔬汁，即是以一种水果或蔬菜榨汁而得；混合果蔬汁，是用两种或两种以上的水果、蔬菜，或水果加蔬菜榨汁而得。

鲜榨果蔬汁，将果蔬中的营养成分保持得非常完好，并没有因为经过加工而受到任何损失。不仅如此，榨汁的形式还可以将果蔬的保健功能全部释放出来。

#### 协同作战，功能更劲 ◆

果蔬汁，尤其是混合果汁中富含的各类维生素和矿物质相互协同，它们张开无数只聪明的小手，抓住与其最适宜合作的伙伴，团结起来共筑健康之堤。

比如西红柿中的维生素P能增加苹果中维生素C的吸收率，芹菜中的维生素E可以更多地留住西红柿中的维生素A，各种营养素携起手来，可以更有效率地分解酸性物质，让身体保持弱碱性，免疫系统的战斗力就更趋强大、更趋稳定。

#### 增长智力，抚慰心灵 ◆

职场的工作族们，被快节奏的生活追赶着，每天都要向时间要效率；激烈的社会竞争，决策质量的卓越，拼的是智力，承受的是压力；但这样的人群却常常以工业化食品草草充饥，加上久不运动，因此酸性体质会越来越严重，最终导致智力的牺牲、决策力的下降…

一杯泛着清新果香的果蔬汁完全可以将你带回到健康队列中来，丰富的维生素和矿物质可以净化血液，清理肠道，还你一个健康的碱性内环境。同时还能供给脑部营养，增强大脑活力，提升智力，释放压力，让头脑更清醒，思维更敏捷，心情更舒畅。





## 果蔬汁DIY

## 全攻略

别以为只要把蔬菜、水果全部放进果汁机，就能喝到好喝的蔬果汁！这里为你介绍制作、饮用健康果蔬汁的窍门，只要把握下面几个重点，就能轻松喝到健康的果蔬汁。

## 选最好的果蔬

选择果蔬的唯一原则就是“选最好的”——新鲜、成熟、多汁、没有污染，还有就是你喜欢吃的。优质的果蔬才能榨出优质的果蔬汁。

## 柠檬帮大忙

一般果蔬均可自由搭配，但有些果蔬中含有一种会破坏维生素C的酵素，如：胡萝卜、南瓜、小黄瓜等，如果它们与其他果蔬搭配，会破坏其他果蔬的维生素C。但此种酵素易受热、酸的破坏，所以在自制果蔬汁时，加入像柠檬这类较酸的水果，可有效保护维生素C免遭破坏。

## 用碱性“甜味剂”

有些人喜欢加糖来增加果蔬汁口感，但糖是酸性食物，分解时会增加B族维生素的损耗及钙、镁的流失。如果榨出来的果蔬汁口感不佳，可以多利用香甜味较重的水果，如香瓜、菠萝等作为搭配，或是酌量加入蜂蜜。

## 现榨现喝

水果和蔬菜中的维生素C极易被空气破坏，因此果蔬汁榨好后立即饮用，最好在20分钟内饮完。要注意不是像灌汽水那样一吃灌下去，而是要一口一口地细品慢酌，享用美味的同时，更易让身体完全吸收。

## 只加热到37℃

果蔬汁最好常温饮用，冰饮的口感最好，但是若是用来治疗感冒、发冷、解酒或者冬天饮用的话，最好加热。加热有2种办法，一是榨汁时往榨汁机中加温水，榨出来的就是温热的果汁，二是将装果蔬汁的玻璃放在温水中加热到37℃左右，这样既保证营养不流失，还能被身体愉快的接受它。千万不要用微波炉加热，那样会严重破坏果蔬汁的营养成分。

## 小贴士 TIPS

## 果蔬挑选技巧

1. 无论是选择水果还是蔬菜，都要注意看看外表有没有碰撞及受损，以防腐败。
2. 瓜果类果蔬应选择蒂头、果柄新鲜的，表明采收时间不长。
3. 用手掂量感觉果蔬的分量，比重愈大表示愈新鲜。
4. 有些水果会有香味，香气愈浓，表示愈成熟。

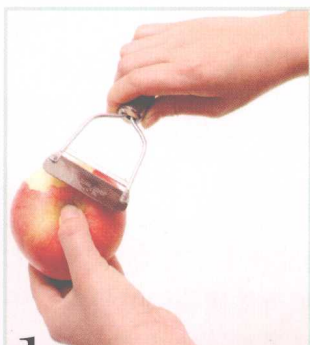
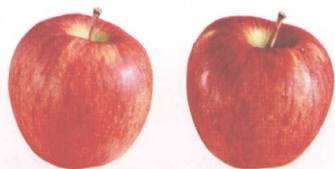
## 果蔬汁DIY

### 材料处理技巧

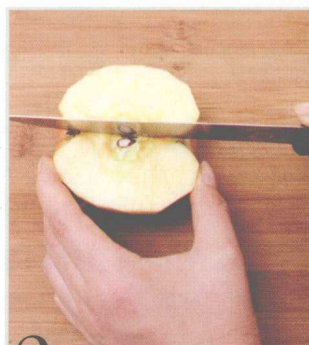
在制作健康美味的果蔬汁之前，先要学会常见材料的处理技巧，从清洗、削皮、切碎到使用，简单易懂的Step by Step，让你轻轻松松喝到健康又美味的果蔬汁。

#### 果类处理技巧

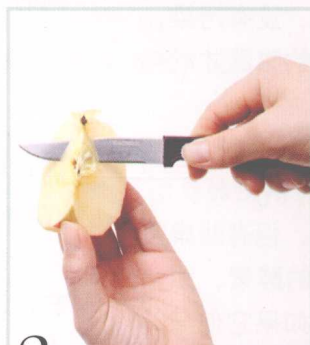
选用苹果、梨、奇异果等果类作为榨汁原料，需要去皮或去籽，适当切碎后才放入榨汁机内榨汁。



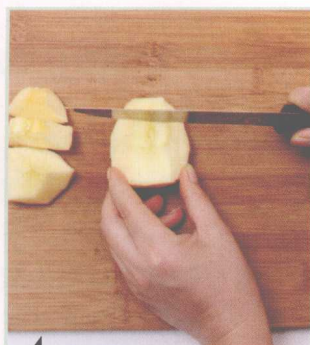
1. 使用削皮器将果皮削除。



2. 用水果刀将削皮后的水果切成4小块。



3. 将每块果肉中间的果核切除。



4. 适当切碎，备用。

#### 小贴士 TIPS

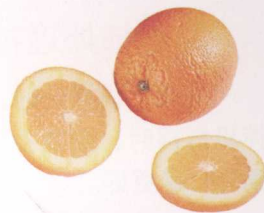
##### 果蔬清洗技巧

1. 应先用清水将果蔬表面冲洗干净，再放在水里浸泡15~20分钟，最后再仔细清洗一次。
2. 包叶类蔬菜，如卷心菜、大白菜等，应先摘除外叶，再剥成单片冲洗。
3. 有根的叶菜类，要先切除根部，再清洗。
4. 有果蒂的果蔬比较易沉积农药，清洗时应用水反复多洗几遍。
5. 表皮不平整的水果容易残留污垢或农药，可以先冲洗后再浸泡15~20分钟。



## 柑橘类处理技巧

橙子、葡萄柚、柠檬等柑橘类水果必须去皮、去籽。从剥皮开始全部用刀进行，既简单又快捷，但必须掌握方法。



1. 用刀将柑橘类水果的上下两头切掉。



2. 用水果刀将果皮去掉。去皮时，应连内果皮一块削掉。



3. 顺着橘瓣儿的内果皮斜下刀。



4. 从步骤3的对侧下刀，切成V字形，取出果肉。

## 瓜类处理技巧

瓜类也是种类非常繁多的水果，有木瓜、哈密瓜、香瓜等，处理的方法基本上也大同小异。下面以木瓜为例，技巧如下：



1. 将木瓜对半切开。



2. 用汤匙将木瓜籽刮除干净。



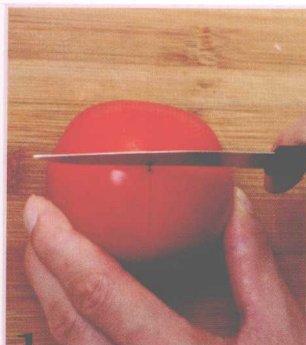
3. 再用水果刀将去籽后的木瓜切成小块。



4. 用水果刀将木瓜的表皮削除。

## 西红柿处理技巧

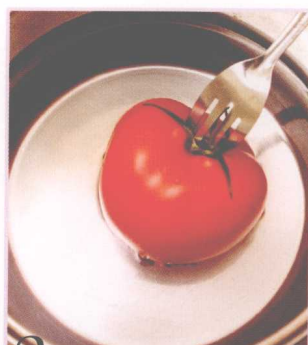
用榨汁机榨汁时，只需去除西红柿上的果蒂，但用搅拌机搅拌时，则须去除西红柿的皮和籽因为这样搅拌出的果汁口感更好。



1. 在西红柿的下部切出一个十字形切口。



2. 叉子插入果蒂处，将西红柿在开水中浸几秒钟。



3. 拿出，放到凉水里过一下，西红柿皮会自然翻起。



4. 用手剥掉西红柿皮即可使用。

## 青菜类处理技巧

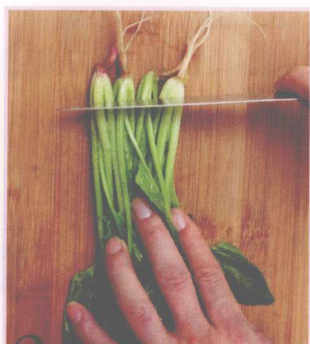
菠菜、小松菜、青梗菜等青菜直接使用，因此要彻底清洗干净。菠菜和小松菜一般要把根切掉后才使用。当然，如果不介意的话，菠菜也可以不去根。



1. 先用水将选用的青菜彻底清洗一次。



2. 将青菜放在净水里浸泡15~20分钟，取出沥干。



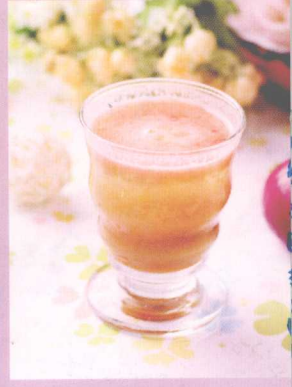
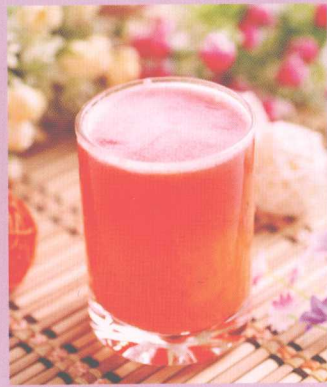
3. 用菜刀将青菜的根部切除。



4. 用菜刀将青菜切成小段，备用。



## Part2: 美容养颜果蔬汁



# 冬枣苹果汁

## 营养分析 YINGYANG FENXI

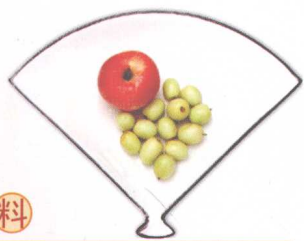
苹果汁中含有丰富的维生素C，增强了人体对毒素的排除能力，减少了因毒素而形成的痤疮和色素。经常食用苹果，可以消除皮肤中的雀斑、黑斑，能维持皮肤的白皙红润。与红枣同榨成汁饮用，可以使美白作用加大。婴儿期喝此果汁，对智力发育也是有利的。

## 适合人群 SHIHE RENQUN

非常适合女士和婴儿饮用。

## 汁言片语 ZHIYAN PIANYU

苹果切开后，最好浸在清水中，这样做可防止果肉变黄；冬枣的核要去净。



### 材 料

新鲜冬枣20个，苹果1个。

### 制 作 过 程



① 苹果洗净，去皮、籽，切成块状。



② 冬枣洗净、去核，同苹果一起放入榨汁机内榨汁。



③ 加入少量开水，搅匀即可。



# 菠萝橘子汁



## 营养分析 YINGYANG FENXI

橘子含有丰富维生素C，是美容圣品；菠萝含有丰富的B族维生素，能有效地滋养肌肤，防止皮肤干裂，滋润头发的光亮。将橘子和菠萝，再加上清热祛火的雪梨制成汁，能祛斑祛痘，增强肌肤的自然修复力，长久美白靓丽。

## 适合人群 SHIHE RENQUN

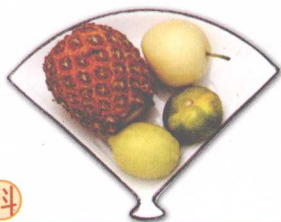
适合女士饮用。

## 汁言片语 ZHIYAN PIANYU

菠萝和苹果的皮要去净，并切成均匀的小块，便于快速榨汁；柠檬先揉一下，再用小刀在剖面划数下，这样处理能挤出更多汁液。

### 材料

菠萝200克，橘子2个，柠檬适量，雪梨半个。



### 制作过程



① 菠萝、雪梨洗净，削皮去核，切成小块；橘子剥皮，分成小瓣。柠檬剥皮，切成小块。



② 将菠萝块、雪梨块、橘子和少量柠檬一起放入榨汁机内榨汁。



③ 果汁倒入杯中，即可饮用。

# 西瓜美容汁

## 营养成分 YINGYANG FENXI

此果富含维生素、矿物质、糖分和膳食纤维中的果胶等。具有润喉止咳、减缓咳嗽、清热消暑、明目益智、生津止渴的功效，对治疗咳嗽效果显著。由于富含大量的维生素A、维生素C，故能有效增强皮肤营养，长期饮用可达到美容效果。

## 适合人群 SHIHE RENQUN

非常适合咽喉不适的人饮用。

## 汁言片语 ZHIYAN PIANYU

以瓜蒂颜色偏绿、干瘪的西瓜较为新鲜。用手指弹会发出清脆的响声。切开肉质结实，瓤红、籽黑的为佳。



## 材料

西瓜半个，鲜橙2个，草莓、蜂蜜、碎冰各适量。

## 制作过程



① 西瓜去皮、籽，切成小块，鲜橙洗净，切成小块；草莓用淡盐水浸泡，洗净，切块。



② 将西瓜块、鲜橙块、草莓块和碎冰一起放入榨汁机内榨成汁。



③ 加入蜂蜜搅匀，即可饮用。



# 杨桃综合果汁



## 营养分析 YINGYANG FENXI

杨桃含有大量草酸、柠檬酸、苹果酸等，能提高胃液的酸度，促进食物的消化；香蕉有排毒养颜，防治便秘的功效；柳橙中含有丰富的膳食纤维。将多种果料榨汁饮用，可以美白肌肤，消除皱纹，改善干性或油性肌肤，还具有预防疲劳，延缓衰老的功效。

## 适合人群 SHIHE RENQUN

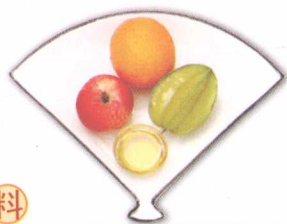
一般人均可饮用。

## 汁言片语 ZHIYAN PIANYU

榨汁机里先放冰是为了防止在榨汁过程中产生泡沫，故要按顺序进行操作。

### 材料

杨桃1个，柳橙1个，苹果1个，冷开水800毫升，冰块100克，蜂蜜适量。



### 制作过程



① 杨桃洗净，去皮、核，切成小块；柳橙、苹果分别削去外皮，切片待用。



② 冷开水、冰块倒入调理机中先搅打起氧泡，再放入切好的水果块一起榨汁。



③ 最后加入蜂蜜调味，把果汁倒入杯中，即可享用。