



美食堂

最爱果蔬汁

用时鲜果蔬轻松换来健康漂亮的88种好喝秘诀

萨巴蒂娜◎主编

上海文化出版社

最爱果蔬汁

用时鲜果蔬轻松换来健康漂亮的88种好喝秘诀

萨巴蒂娜◎主编

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

最爱果蔬汁 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海: 上海文化出版社, 2012.6

(美食堂丛书)

ISBN 978-7-80740-890-1

I. ①最… II. ①萨… 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(2012)第098369号

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王蜜桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 胡燕贤

特约编辑: 张淑韦

内容编辑: 王芙蓉 张荃 罗洁妤

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 姜琼

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 汤晓俊 支强

书名: 最爱果蔬汁

出版、发行: 上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷: 天津市豪迈印务有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 12.5 图文: 200面

版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

国际书号: 978-7-80740-890-1/TS.436

印数: 1-20000册

定价: 38.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 022-83989181

有果蔬汁，不再寂寞

有一天，我发现不管我的午饭和晚饭吃什么，旁边都放着一杯无糖可乐；在我上班忙碌的时候，一直陪伴我的也是一杯无糖的黑咖啡。

忽然间，我觉得这简直就是一种悲剧。因为喝跟吃是同样重要的事。

发明食品加工机的人打破了一条自然规律，其实几乎所有平常用来吃的水果蔬菜都可以变成喝的。餐饮界曾经流行一种潮流叫做“分子美食”，我曾经一度夸张地认为，这分子美食其实也不是什么新鲜玩意儿。果蔬汁其实就是改变食材的形态，把吃的变成喝的，也就是这一变，就变出了让人眼花缭乱的万千组合。

如果你从小就挑食，现在也不用改变什么，如果能把青椒做成果蔬汁，蜡笔小新也就不用每顿饭都把青椒挑出去，然后再想办法躲开他老娘的“夺命连环钻”了。果蔬汁终究是健康的，因为营养没有被破坏。炒菜的时候不怎么“见面”的两种食材，也可以试试做成果蔬汁。如果一种很健康的食材恰恰是你不爱吃的，那么就加一些自己喜欢的水果，多加点，做出来的果蔬汁一定对自己的口味——这招我屡试不爽，次次都很奏效。

每个女人都知道，喝果蔬汁不仅能满足自己的嘴巴，而且还不会长肉。其实我更喜欢那些打成茸状的果蔬汁，比起那些甜水一样的饮料，这个绝对没有那么单薄。只是每次记得提醒自己，尽量少放点糖。其实能吃的果蔬差不多都能喝，而且跟原来的味道相比，喝起来别有一番风味。

有了果蔬汁，加班、等人、见朋友、谈事情、吃饭、看电视，甚至是走在路上，都不会有那种孤单的感觉。嘴巴没闲着的好处就是这样，让自己总觉得一直在享受着什么。以前路过那些买果汁的摊位就会着魔一样地买一杯，现在不用了，因为自己做得更健康，也更合自己口味。

回头找个密封性好一些的杯子，每天做一大杯美味又健康的果蔬汁，然后带着去上班。嗯，就这么定了！

高欣茹 (萨巴蒂娜)

萨巴小传：萨巴蒂娜是当时出道与美食用的笔名。主编过二十多本美食畅销书，出版过小说《厨子的故事》。散文集《美味关系》。现任《美食堂》杂志执行主编。

你该怎么喝

果蔬汁绝不仅仅是把你看着顺眼或者喜欢吃的几种果蔬材料一起扔进榨汁机里就大功告成的，想自己做出好果蔬汁，让自己喝得更舒服更健康，有些东西必须事先说明。

并不是每种果蔬汁都适合你

果蔬汁是非常健康的饮品，尤其是面对现在市面上销售的各种饮料中的添加剂、色素等问题，自己家里制作的果蔬汁完全不用担心有这样的问题。果蔬汁固然有着最原汁原味的味道和保护最完整的营养，但是不是每个人都“多多益善”呢？答案是否定的。

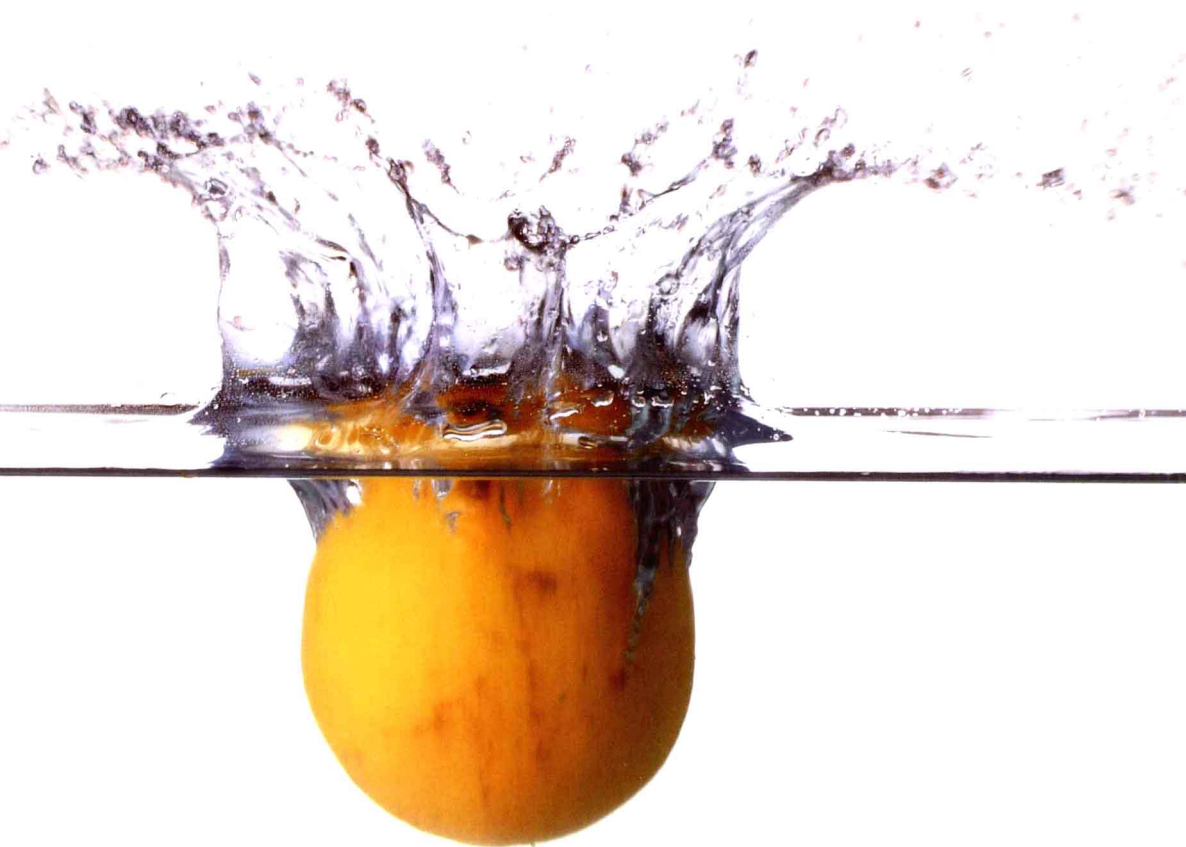
首先，我们要知道自己的体质。即便是本书里面的这不到100道的果蔬汁，也不是每一种都适合你的。一般来讲，寒凉性质的果蔬汁，不适合本身体质寒凉、身弱体虚的人饮用。而本身偏于温热体质的人，则不适合饮用具有温补作用的果蔬汁。

另外，要注意自己的肠胃，因为喝下的果蔬汁首先要面对的脏器就是肠胃，尤其是胃。胃与脾是相辅相生的一对，对

于脾胃功能不调，或者脾胃虚寒、消化能力不强，以及正在腹泻的人，则不适合喝纤维质较多以及寒凉的果蔬汁。

其次，有两种疾病的患者是不适合喝果蔬汁的，偶尔饮用可以，但是不可多饮。这就是肾病患者和糖尿病患者。尤其是后者，由于果蔬中果糖的含量不低，对于血糖有很大的影响，所以糖尿病患者应该慎重选择，即便饮用，也需要多多食用那些果糖含量很低的蔬菜、谷物等制作饮品。对于肾病患者，果蔬汁等任何饮品，无疑都会给肾脏的工作增加负担，偶尔喝点还可以，如果喝多了，这不是让自己的肾脏带病坚持加班加点么？

果蔬汁固然是好东西，但是也要根据自己身体的实际情况，有选择地饮用。



食材的凉热不能玩混搭

在中国传统的饮食文化与健康学说中，食材有五性，分别为寒、凉、平、温、热，从字面上就可以知道它们的特点。一般来说，在果蔬汁中，凉热不同的食材最好不要混搭，像一些比较寒凉的食材尽量相互搭配，其中可以有一些平性食材，但是最好慎用温热等食材，即便“混搭”，也要注意让其中之一成为绝对的主导。

一般来讲，果蔬食材，大多数都属于凉性、平性食材，温热属性的比较少。所以，果蔬汁多数也是凉性、平性的，当然，

温性的也多数是作为暖身滋补之用。

有人可能会问如何判断食材的凉热呢？其实，大可不必去网上在浩瀚的资料库里苦苦搜寻，如果是那种清凉去火的，一定是寒凉性质的，而如果是从小时候就听大人们说吃多了上火的东西，那一定是温热的。

再者，也可以从食材的适吃季节来区分，适合夏天吃的西瓜、冬瓜，一定是寒凉性质的，而具有滋补作用的核桃、枣等，则是温性的。



果蔬汁与花草茶是不是冤家？

果蔬汁和花草茶其实是两个不同的概念，我们这本书中的果蔬汁，基本上是以水果、蔬菜、坚果、谷物为主要原料制作的，里面会加入一些花草原料进行搭配。

这里不能不提一下这些所谓的花草茶，花草茶是从欧洲传过来的，主要是以含有芳香物质的可食用花草原料制成的，虽然名字里有个茶字，但是它不含单宁、咖啡因等茶叶成分，具有很好的保健功效。

但是，一般来讲，花草茶和果蔬汁不能完全混搭。比如，将花草原料和果蔬汁放在一起，会对花草类食材的营养功效造成一定影响。本书中的果蔬汁和花草茶是两种不同的饮品，不过我们也会将少量花草混合到果蔬汁中，目的是为了果蔬汁中有一些花草的香气，而不是将花草茶和果蔬汁直接混搭。



有些食材碰不得热

维生素后面那些字母，表明维生素有很多种类，它们大致可以分为两大类，一种是水溶性维生素，一种是脂溶性维生素。一般来讲，水溶性维生素大多是不耐高温的，例如B族维生素、维生素C等都是如此。如果一定要加热果汁，其维生素也很容易被破坏，所以在制作的时候要注意。

大多数水果和蔬菜制作的饮品，都不适合制成热饮，因为里面的大量维生素会被高温破坏殆尽。蜂蜜也是如此，它里面有很多活性酶，会被高温破坏掉。

如果我们一定要用热饮的话，如豆浆、牛奶等，尽量先将热饮晾凉后，再将果蔬汁混合，这样做虽然比较麻烦，但是可以最大限度地保护营养成分不受破坏。

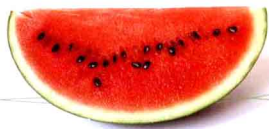
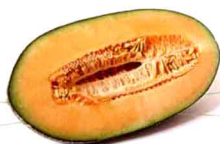
有的食材很耐热

除了水溶性维生素之外，另一大类就是脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K，在胡萝卜、南瓜、红薯、芒果等食材中，就含有大量的脂溶性维生素（当然里面也有部分水溶性维生素）。这类食材多用来调节味道或口感，一般来讲，用它们单独制成的果蔬汁，其脂溶性维生素是无法被人体吸收的。

这类食材更适合用来制作豆浆等饮品，因为豆类中含有一定的脂肪，可以溶

解这些脂溶性的维生素；而且脂溶性维生素可以耐100℃的高温，比起水溶性维生素绝对皮实多了。

说到这里，就涉及到一个取舍的问题。没有任何一款果蔬汁在营养上是十全十美的，因为几乎每种果蔬里面都含有多种维生素，水溶性维生素不耐高温，脂溶性维生素则需要一定的温度和脂肪成分。所以，应该综合考虑味道、口感、营养等多方面来决定如何制作属于你的那款果蔬汁。







PART 1 悠闲 用清淡来静心



18 葱油山药莲子汁



20 茉莉香西洋梨柳汁



22 葡萄蓝莓芦笋汁



30 柠檬葡萄柚汁



32 山楂决明子蜂蜜水



34 薄荷奇异果荔枝汁



36 甘美红柳汁



46 酸苹果黑糖柳汁



48 葡萄奇异果柳汁



50 南果红柳饮



52 下米南瓜饮



60 茄红素柳汁饮



62 蔓越莓汁果沙冰



64 陈皮雪梨子果浆



66 苹果西柚柳汁



24~27 橙味苹果汁、西柚橙汁、葡萄白萝卜瓜品汁、荔枝小黄瓜苹果汁

28 白果菠萝木瓜果汁



38 菠萝奇异果苹果汁

40 蜂蜜苹果汁

42 西柚柠檬苹果汁

44 甜橙菠萝汁

PART 2 愉悦 酸甜制造



56 三鲜果汁



58 草莓西瓜酸奶



68 菠萝西瓜陈皮冰饮



70 西瓜酸饮



72 胡萝卜白萝卜汁



74 橙西汽水



76 缤纷水果苏打水



78 火龙果果汁西米露



80 葡萄柚果汁



82 洛神花山崎那沙



84 玫瑰西楂高汤



92 双瓜用高汤饮



94 五果乐呵



96 橘花芒果西米露



98 石榴高汤汁



100 奇异果百果果汁



108 南瓜绿豆米浆



110 青瓜绿豆汁



112 香蕉杏仁饮



120 翠豆百合蜜瓜汁



122 酥香椰粥红豆沙



124 香蕉核桃露



126 香芋椰汁西米露



128 马铃薯地瓜芋仁汁



86 西瓜酸萝卜榨汁



88~91 葡萄甜饮、西瓜蜜糖汁、芒果西米露、生姜酸萝卜饮



104 嫩香木瓜玉米浆



106 牛蒡西芹汁

PART 3 本色
养生宜原香



114 杏仁马蹄汁



116 滋神参须木瓜花生露



118 豆沙紫薯羹



130 黑米牛奶



132 梅西金桔牛奶汁



134 雪梨莲藕甘菊饮



136 香蕉菠菜豆浆



138 香蕉豆沙牛奶



140 香蕉玉米汁



142 白兰瓜芒果豆浆



144 浓醇奶香玉米汁



146 雪梨薏米豆浆



148 紫薯糖汁



156 麦草西奇异果汁



158 柠檬薄荷汁



160 柠檬苹果酸饮



168 冰荔枝苹果冬瓜汁



170 玫瑰猕猴桃汁



172 提神蓝莓西芹汁



174 薄荷果的酸红茶



175 蜂蜜柚子茶



186 生姜红茶



188~193 边角料也有春天



194-196 生活化DIY



150 柠檬姜糖茶

PART 4 花香

清闲一刻闻花草



154 酒香凤梨果汁



162 柠香香蕉荔枝饮



164 山塘玫瑰茶



166 薰衣草凉红茶



176 柠檬花西番莲果汁



178 玫瑰露冰露沙



180 碧螺时点瓜玉米羹



182 奇异果猕猴桃饮



184 荔枝柠檬薄荷茶

容量对照表



汤匙 茶匙

| | | | |
|--------------------|------|--------------------|-------|
| 1茶匙 (tsp) 固体调料 = | 5克 | 1/2茶匙 (tsp) 液体调料 = | 2.5毫升 |
| 1/2茶匙 (tsp) 固体调料 = | 2.5克 | 1汤匙 (tbsp) 液体调料 = | 15毫升 |
| 1汤匙 (tbsp) 固体调料 = | 15克 | 1碗液体调料 = | 250毫升 |
| 1茶匙 (tsp) 液体调料 = | 5毫升 | | |

备注:

书中所提及的加工工具名称仅供参考, 其中:

果汁机泛指水果和水、调料一起搅打出汁的工具; 榨汁机泛指依靠对食材的压榨出汁的工具; 搅拌机泛指仅对放入的材料进行充分搅拌的工具 (或者加工成糊状, 或者加工后再过滤); 豆浆机泛指将放入的食材 (多含谷类) 进行搅拌、熬煮、过滤后出汁 (浆) 的工具。

