

养颜 · 消暑 · 保健

家庭自制果汁一百种

刘王
聪萧
编



中国藏学出版社



空军医专610 2 0059084 8

家庭自制果汁 200 种

养颜、消暑、保健

王萧 刘聪 编著



中国藏学出版社

1994. 7. 北京

(京)新登字 058 号

家庭自制果菜汁 200 种

养颜、消暑、保健

王萧 刘聪 编著

中国藏学出版社出版发行

北京北四环东路 131 号

邮编 100101

新华书店经销

华西电子技术公司制版

全国妇联印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 4.125 印张 0.25 彩页

1994 年 7 月北京第一版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—20000 册

ISBN7—80057—159—9/Z. 85

定价:5.30 元

目 录

一. 柠檬妙用无穷 柠檬水是好饮料	(1)
柠檬茶	(1)
冰柠檬红茶	(2)
柠檬汁	(2)
柠檬汽水	(2)
柠檬可乐	(3)
桔子柠檬汁	(3)
卷心菜蔬柠檬苹果汁	(3)
苹果柠檬汁	(3)
苹果胡萝卜柠檬汁	(4)
综合果菜汁	(4)
葡萄苹果柠檬汁	(5)
蕃茄芹菜柠檬汁	(5)
香蕉苹果柠檬汁	(5)
葡萄柠檬汁	(6)
油菜苹果柠檬汁	(6)
草莓苏打柠檬汁	(6)
百香果柠檬酸牛奶	(7)
蕃茄菠萝柠檬汁	(7)
二. 草莓:活的维它命 C 结晶	(8)
草莓牛奶汁	(8)
草莓冷盘	(8)

草莓圣代.....	(9)
冷冻草莓杯.....	(9)
蜂蜜草莓汁.....	(9)
苹果草莓.....	(9)
草莓冰淇淋	(10)
草莓蛋糕	(10)
草莓汁	(10)
草莓柠檬汁	(11)
草莓香蕉汁	(11)
三. 葡萄果汁:世界性的饮料	(12)
纯葡萄汁	(12)
葡萄汁	(13)
如何酿制葡萄酒	(13)
四. 美容医疗圣品——蕃茄汁.....	(15)
蕃茄黄瓜汁	(15)
蕃茄卷心菜汁	(15)
蕃茄芹菜汁	(16)
蕃茄香蕉酸牛奶	(16)
五. 营养美容的饮料——木瓜汁.....	(17)
木瓜牛奶冰	(17)
木瓜百香果汁	(17)
六. 西瓜:解暑消热生津止渴利尿健胃化解便秘	(19)
西瓜汁	(19)
西瓜黄瓜汁	(20)
西瓜卷心菜汁	(20)

综合鲜果汁	(21)
七. 浓郁香味的百香果	(22)
百香果汁	(22)
百香果酸奶	(22)
百果琼浆	(22)
八. 凤梨(菠萝): 芳香可口增进食欲	(24)
纯凤梨汁	(24)
凤梨汁	(25)
凤梨柠檬汁	(25)
混合果汁饮料(一)	(25)
混合果汁饮料(二)	(26)
凤梨蜂蜜汁	(26)
凤梨牛奶汁	(27)
凤梨盅	(27)
凤梨绿豆汤	(28)
凤梨果汁	(28)
蕃茄凤梨汁	(29)
综合蔬果汁	(29)
凤梨冰	(29)
凤梨酒	(30)
九. 香蕉: 肥胖、高血压患者的最佳食物	(31)
香蕉牛奶	(32)
香蕉冰淇淋	(32)
酸牛奶茶汁	(32)
香蕉混合酸牛奶	(33)

香蕉苹果汁	(33)
香蕉桔子汁	(33)
香蕉冰	(34)
香蕉牛奶	(34)
香蕉奶糊	(34)
香蕉雪球	(35)
冰冻香蕉奶糕	(35)
香蕉果酱	(35)

十. 苹果:果中之王

苹果茶	(37)
苹果汁	(37)
苹果牛奶	(38)
蜂蜜苹果汁	(38)
综合苹果汁	(38)
苹果混合汁(一)	(39)
苹果混合汁(二)	(39)
菠菜苹果汁	(39)
油菜苹果汁	(40)
酸牛奶茶	(40)
苹果胡萝卜汁	(41)
苹果芦荟汁	(41)

十一. 甘凉润肺消暑化痰——梨

酸甜梨汁	(42)
冰糖梨	(42)
梨炖冰糖	(42)

(12)	纯梨子汁	(43)
(33)	梨子甘蓝果菜汁	(43)
(33)	菠萝梨汁	(43)
(33)	综合果汁	(44)
	十二. 降火开脾增进食欲的饮料——杨桃汁	(45)
	十三. 清血降火消除疲劳的饮料——葡萄柚汁	(46)
(33)	葡萄柚汁	(46)
(33)	葡萄柚苏打	(47)
	十四. 酪梨营养丰富, 防止高血压	(48)
(33)	酪梨果汁食用法	(48)
(33)	咸食法	(48)
(33)	甜食法	(49)
	十五. 清甘隽永富含维生素 C——番石榴	(50)
(33)	番石榴果汁	(50)
	十六. 香瓜果汁	(51)
	十七. 纯桔子汁	(51)
	十八. 桔子牛奶	(51)
	十九. 蜂蜜桔子汁	(52)
	二十. 枇杷果汁	(52)
	二十一. 桃子汁	(52)
	二十二. 桃子牛奶	(53)
	二十三. 新鲜果菜汁, 促进营养均衡	(53)
(11)	胡萝卜汁	(53)
(11)	菠萝果茶汁	(54)
(11)	黄瓜菠萝汁	(54)

卷心菜蔬果汁	(54)
二十四. 美容医疗圣品——芦荟	(56)
芦荟蜂蜜	(56)
芦荟茶	(56)
芦荟海带汁	(57)
蔬菜芦荟汁	(57)
二十五. 营养可口的饮料——豆浆	(59)
豆浆	(59)
冰凉可口的冷冻豆花	(60)
二十六. 怎样做米乳(俗称米奶)	(62)
二十七. 爱玉冰怎样做最好吃? 清凉消暑的仙草冰	(64)
二十八. 夏日冷点清凉爽快	(66)
用明胶粉做成的草莓冻	(66)
用洋菜做成的草莓冻	(67)
用玉米粉做成的草莓冻	(67)
杏仁豆腐(一)	(67)
杏仁豆腐(二)	(68)
什锦果冻	(68)
三色凉糕	(69)
鸡蛋布丁(一)	(69)
鸡蛋布丁(二)	(70)
什锦果子冻	(70)
西谷米菠萝冻	(71)
凤梨果冻(一)	(71)
凤梨果冻(二)	(71)

冰冻菠萝糕	(72)
香蕉布丁	(72)
莲子冻	(73)
百花冻	(74)
双色冻	(74)
大理石果冻	(74)
鲜奶核桃露	(75)
福如东海	(76)
马铃薯羊羹	(76)
水果圣代	(76)
三色粥	(77)
鸡蛋奶冻	(77)
豆奶冻	(78)
葡萄干布丁	(78)
豆沙洋菜冻	(79)
银耳冻	(79)
消暑可口冰果冻	(79)
糖煮草莓酱	(80)
糖渍草莓	(80)
葡萄果酱	(81)
彩色莲子冻	(81)
什锦冰果(一)	(82)
什锦冰果(二)	(82)
什锦木瓜盅	(83)
桂圆粥	(83)

四果汤圆	(83)
银耳甜汤	(84)
洋柿开花	(84)
蕃茄果酱	(84)
桃李争艳	(85)
葡萄娘子	(85)
酸梅汤	(86)
甘薯羊羹	(86)
西谷米芒果冻糕	(87)
苹果布丁	(87)
二十九. 夏季家中良伴——雪泥	(89)
草莓雪泥	(89)
菠萝雪泥	(90)
香石榴雪泥	(90)
果汁雪泥	(90)
三十. 清凉可口——西米粉(粉圆)	(92)
如何煮晶莹剔透的西谷米	(92)
西谷米菠萝冻	(92)
西谷米布丁	(93)
西谷米冻糕	(93)
西谷米甜汤	(93)
三十一. 怎样泡好红茶	(95)
小袋茶(热饮)	(95)
清红茶(热饮)	(95)
牛奶红茶(热饮)	(95)

冰红茶(冷饮)	(96)
冰柠檬红茶(冷饮)	(96)
三十二. 甜酒酿:滋补又美味	(97)
三十三. 芋仔冰	(99)
三十四. 冷冻藕	(99)
三十五. 蛋白质丰富的毛豆	(101)
咸水毛豆荚	(101)
毛豆浆	(101)
毛豆腐	(101)
三十六. 姜:解除精神紧迫	(103)
姜蜜汁	(103)
姜汁	(104)
三十七. 花生洋菜做的营养豆腐	(105)
三十八. 果菜保健疗法	(106)
莲藕	(106)
冬瓜	(106)
蕃茄	(107)
竹笋	(107)
菠菜	(107)
胡萝卜	(108)
红豆	(108)
绿豆	(109)
冬莴菜	(109)
金针菜	(110)
芹菜	(110)

(99)	丝瓜.....	(111)
(99)	茄子.....	(111)
(97)	西瓜.....	(112)
(88)	番石榴.....	(112)
(88)	枸杞.....	(113)
(10)	甘蔗.....	(113)
(10)	苹果.....	(114)
(10)	柠檬.....	(114)
(10)	梨子.....	(114)
(83)	龙眼.....	(115)
(83)	枇杷.....	(115)
(14)	红枣.....	(116)
(20)	花生.....	(116)
(06)	芝麻.....	(117)
(09)	白木耳.....	(117)
(09)	海藻.....	(117)
(07)	海带.....	(118)
(07)	生姜.....	(118)
(07)	茶叶.....	(119)
(08)		
(08)		
(09)		
(09)		
(10)		
(10)		

一柠檬妙用无穷

柠檬水是好饮料

柠檬中含有多量的丙种维他命，有恢复人体疲劳防止坏血病、皮层老化、增进食欲、促进新陈代谢，预防感冒的功用，所以柠檬对于美容及健康十分有益。除了普通用冷开水泡的柠檬水加冰糖外，也可用 $1/3$ 的柠檬汁，和半熟鸡蛋，加适当的糖和水，混合作为营养饮料。

丙种维他命极易为高盐所破坏，所以冲柠檬汁时，不宜用热的开水，如有冷开水做成的冰块，加在柠檬水里，制成清凉饮料最为可口。压榨柠檬汁前，如果先将整颗的柠檬温熟，可以榨出比未温熟时多出 1 倍的份量。上街购买柠檬时，在外形上应尽量选择表面光滑、没有斑点，末端浑圆并且具有结实感和重量感的柠檬。表皮精糙、形状细长的柠檬，往往味涩，汁也少。如果买回来新鲜的柠檬，可放于室温 14°C 至 15°C 下，一星期内不会变坏，丙种维他命也不被破坏太多。如果要保留切剩的柠檬，可将两面刀口切割面合住，包上蜡纸，放于冰箱中；或将切口部朝下，倒放于加有一点点水的小碟子上。用挤汁器将柠檬汁挤出来，要尽快将柠檬汁用完，以免放久了其中的维他命会被破坏。

柠檬茶

柠檬果实，酸味很强，由于芳香特殊，做成饮料甚为诱人。但由于它的风味强和酸度高，柠檬汁通常经稀释后饮

用。做法简单,待客十分理想方便。赴宴归来,自觉进食油腻过多,可将柠檬切片,加糖冲冷水代茶,能消油腻助消化。

冰柠檬红茶

夏天以红茶冲泡,待凉后,加入柠檬切片及少许白糖,放入冰箱制成“冰柠檬红茶”饮用,消暑止渴,提神利尿,别有一种风味。

柠檬汁

材料:柠檬 1 个,蜂蜜适量、冰水 2 杯、冰块少许。

作法:(1)把柠檬切开,用柠檬榨汁机榨出汁来,取出籽。

(2)将榨出来的柠檬汁倒入杯中,加入蜂蜜、冰水,以筷子或吸管轻轻搅拌,最后再放入 2~3 块小冰块,即可饮用。

柠檬汽水

材料:柠檬 1 个、汽水 1 瓶、樱桃 2~3 个,蜂蜜适量、小冰块适量。

作法:(1)使用利刀将洗净的柠檬由中央处切开,用柠檬榨汁器榨出汁来,去籽,备用。

(2)将榨出的柠檬汁倒入杯中,加入蜂蜜、冰块,再倒些汽水,配上樱桃 1 颗即成。

柠檬可乐

材料：可乐 1 瓶、柠檬 1 个。

作法：(1)将柠檬洗净，切片或榨汁均可。

(2)将可乐倒入杯中，再加入柠檬汁或柠檬片。

桔子柠檬汁

材料：中型桔子 3 个、柠檬汁适量、蜂蜜适量。

作法：(1)将桔子去皮和籽，放入果汁机内搅拌或放在纱布内用手挤压，取汁。

(2)把适量的柠檬汁、蜂蜜加入果汁内，拌匀，即成。

卷心菜蔬柠檬苹果汁

材料：卷心菜 4 两、苹果半个、柠檬 1 个、中型草莓 10 粒。

作法：(1)把卷心菜、苹果、草莓、柠檬洗净。

(2)草莓去蒂、切成两半。柠檬切半，用榨汁器榨取其果汁。苹果削皮、去蒂及核心部份，切成适当大小块。

(3)将草莓、苹果和卷心菜一起放入果汁机内搅拌，最后才加入柠檬汁拌匀，倒入玻璃杯内饮用。

草莓或苹果的香气掩除了卷心菜的苦涩，对肠胃衰弱，牙齿出血和吸烟的人，这是最好的饮料。

苹果柠檬汁

材料：苹果 1 个、柠檬 1/4 个、蜂蜜适量、冷开水半杯。

作法：(1)用柠檬榨汁器榨取柠檬汁，备用。

(2)苹果洗净，去蒂、籽，切成适当大小，连同冷开水马上放入果汁机内搅拌，再加入柠檬汁和适量的蜂蜜即成。

(3)在炎热的夏天，若能在果汁中加上2~3个小冰块，将会更清凉好喝。

功效：这种果汁具有美容、健胃、整肠，预防便秘的功效，很适合女性饮用。常便秘的人最好每天能在早饭前喝一杯。

苹果胡萝卜柠檬汁

材料：中型苹果1个、中型胡萝卜1条、柠檬汁1大匙、蜂蜜2匙。

作法：(1)把苹果、红萝卜洗净，切成大小适当块状，放入果汁机内搅拌。

(2)再将柠檬汁及蜂蜜加入(1)中调匀即可。

【注】：①苹果切开后，因容易变色，所以应该立即榨汁。
②这种果汁富含维生素A、柠檬酸、苹果酸、钙、钴、果胶，能够增强体力和抵抗力，尤其是身体容易疲劳的人，更应该经常饮用。

综合果菜汁

材料：柠檬1匙、香菜1两、芹菜1两、苹果1个、生菜1.5两、油菜1.5两。

作法：把苹果、香菜、油菜、芹菜、生菜等全部材料洗净，放进果汁机内搅拌，待搅拌成综合果菜汁饮料后，倒入玻璃