





需要全本请访问 www.ertongbook.com

无油烟厨房美食丛书



榨汁机美食料理

犀文图书 编著



要做美厨娘！要做帅煮夫！远离油烟也能做出诱人美味！

橙子菠萝汁、苹果山药汁、草莓奶昔、猕猴桃米酪、什果宾治……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

榨汁机美食料理 / 犀文图书编著.-- 北京 ：中国纺织出版社，2012.6
（无油烟厨房美食丛书）
ISBN 978-7-5064-8593-7

Ⅰ. ①榨… Ⅱ. ①犀… 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081828号

策划编辑：胡　敏　　责任编辑：胡　敏　　责任印制：刘　强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　　邮政编码：100027
邮购电话：010－64168110　　传真：010－64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京外文印务有限公司印刷　　各地新华书店经销
2012年6月第1版第1次印刷
开本：787×1092　1/16　　印张：8
字数：150千字　　定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言 PREFACE





随着生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也越来越高。近年来，各种食品安全问题层出不穷，使越来越多的人对市售食品不够放心，并逐渐形成了自制食品是最安全最卫生的观念。

水是生命之源，而单喝白开水，却又是那么的单调；每天喝一杯新鲜的果汁既补充营养，又能缓解一天的劳累。同时，在自制果汁的过程中还可享受到各种各样的乐趣，何乐而不为呢?

近几年来，榨汁机以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和追求时尚的年轻人的青睐，逐渐进入普通家庭。

《榨汁机美食料理》介绍了100多款用榨汁机制作的新鲜饮品，包括柑橘类、仁果核果类、浆果类和瓜果类四大类，每一款饮品详细说明了饮品的原料、调料、做法及营养功效，还有给读者朋友们的贴心小贴士。本书图文并茂，内容简明科学，带你走进健康、营养、时尚的饮品世界里。



目录 CONTENTS




Part 1 榨汁机知识小讲堂 1



榨汁机的功用及注意事项…… 2
榨汁机的分类…… 3
榨汁机的消费群体…… 4
水果的营养成分…… 5
常见水果营养大盘点…… 6
常见水果食用禁忌…… 8



Part 2 柑橘类…… 9

橘香甜汁…… 10
橙子菠萝汁…… 11
橙子菠萝柠檬汁…… 12
橙子牛奶汁…… 13
橙子胡萝卜汁…… 14
橙子青苹果汁…… 15
橙子百香果汁…… 16
橙子冰红茶…… 17
橙汁甘露…… 18
橙汁豆浆…… 19
香橙蔬菜冰…… 20
桃橙芒果汁…… 21
桃橙酸奶…… 22
冰爽柠檬…… 23
柠檬橙子汁…… 24
柠檬菠萝汁…… 25
柠檬蛋奶…… 26
柠檬绿茶…… 27
柠檬薰衣草汁…… 28
柚子牛奶汁…… 29
柚子香瓜汁…… 30



Part 3 仁果、核果类… 31

苹果枇杷汁…… 32
苹果菠萝汁…… 33



苹果山药汁…… 34
苹果青椒汁…… 35
苹果牛奶汁…… 36
苹果豆浆汁…… 37
苹果红茶…… 38
苹果绿茶…… 39
苹果水芹汁…… 40
苹果香蕉酸奶…… 41
苹果菠萝生姜汁…… 42
树莓苹果汁…… 43
胡萝卜苹果汁…… 44
鲜榨果蔬汁…… 45
冰镇鸭梨汁…… 46
酪梨牛奶…… 47
梨藕汁…… 48
雪梨香蕉生菜汁…… 49
纯樱桃汁…… 50
桃柿子汁…… 51
桃子蜂蜜汁…… 52
水蜜桃冰绿茶…… 53

需要全本请访问 www.ertongbook.com

蜜桃果汁冰红茶…… 54
蜜桃牛奶汁…… 55
紫沙果酿美肤…… 56

Part 4 浆果类…… 57



草莓综合果汁…… 58
情意绵绵…… 59
草莓汁…… 60
草莓豆浆汁…… 61
草莓苹果胡萝卜汁…… 62
草莓生菜汁…… 63
草莓奶茶…… 64
草莓奶昔…… 65
草莓鲜奶…… 66
草莓香蕉酸奶…… 67
猕猴桃米酪…… 68
猕猴桃菠萝汁…… 69
猕猴桃西米露…… 70
猕猴桃圆白菜汁…… 71
猕猴桃哈密瓜汁…… 72
葡萄菠萝杏仁汁…… 73
葡萄冰绿茶…… 74
葡萄红茶…… 75
葡萄胡萝卜汁…… 76
葡萄柠檬汁…… 77
葡萄哈密瓜汁…… 78
葡萄酸奶…… 79
浓情蜜意…… 80
香蕉杂果汁…… 81
香蕉牛奶汁…… 82
香雪…… 83
香蕉西米露…… 84
香蕉蜜桃鲜奶…… 85
香蕉西红柿酸奶…… 86
芒果红茶汁…… 87
纯芒果汁…… 88
芒果冰红茶…… 89
芒果西米露…… 90
芒果栗子露…… 91
香芒冰豆露…… 92
芒果酸奶…… 93
芒果菠萝酸奶…… 94
椰奶菠萝汁…… 95
桂圆杏仁露…… 96

Part 5 瓜果类…… 97



西瓜奶昔…… 98
西瓜奶汁…… 99



西瓜西米露…… 100
西瓜黄瓜汁…… 101
西瓜胡萝卜汁…… 102
西瓜菠萝柠檬汁…… 103
西瓜柠檬汁…… 104
藿香薏米西瓜汁…… 105
火龙果西瓜汁…… 106
什果宾治…… 107
哈密瓜奶汁…… 108
木瓜生姜汁…… 109
木瓜西米露…… 110
木瓜酸奶…… 111
木瓜牛奶汁…… 112
苦瓜什果奶…… 113
苦瓜圆椒汁…… 114
西红柿哈密瓜汁…… 115
西红柿轻身茶…… 116
夏威夷蜜茶…… 117
菠萝岛…… 118
菠萝牛奶…… 119
菠萝苦瓜汁…… 120
热带水果汁…… 121
南国风情…… 122
胡萝卜牛奶…… 123





Part 1 榨汁机知识小讲堂







榨汁机的功用及注意事项

1. 榨汁机的功用

用于搅拌、榨汁，榨出的果汁比市售的果汁营养、味道更佳。

2. 榨汁机选购的注意事项

（1）选购的榨汁机必须操作简单，还要便于清洗。

（2）质优耐用，不会经常更换零部件。

（3）转速不能太快，至少在100转/分钟以下，70~90转/分钟最佳。若转速超过100转/分钟，榨汁机工作时瞬间的摩擦产生的高温会导致果汁迅速氧化，失去活性。

（4）功率是评价榨汁机效率的一个标准。功率高的榨汁机不但能节省时间，更重要的是它能把水果榨得更彻底。

（5）过滤网是榨汁机里的一个关键性配件，也是评价榨汁机耐用度的一个重要标准。理想的过滤网应该表面光滑，清洗方便、干净。

3. 榨汁机使用的注意事项

（1）不要直接用水冲洗主机。

（2）在没有装置杯子之前，请不要用手触动内置式开关。

（3）刀片部和杯子组合时要完全拧紧，否则，会出现漏水及杯子掉落等危险。



榨汁机的分类

1. 单功能榨汁机（又称果汁机）

功能解析：做纯果汁。启动机器以后，电机带动刀网高速旋转，同时把水果、蔬菜从加料口推向刀网，令刀网的尖刺将果菜削碎。在刀网高速运转所产生的离心力的作用下，果菜渣飞出刀网进入渣盒，而果汁则穿出刀网流入果汁杯。

优点：在电动食品加工机械里面，只有这种机械才能制造出纯果汁。

缺点：功能单一，除了做纯果汁以外其他基本都不能做。

2. 搅拌机

功能解析：

（1）打豆浆：把适量干豆用清水浸泡6小时后，倒入装好过滤网的豆浆杯中，加水至豆浆杯的最大水量刻度线以下的合适位置，启动机器。可以看到豆浆杯中的清水迅速变白色混浊，且浓度越来越高。

（2）研磨：家里如果有需要研磨的食物，如常用的调味料花椒粉、辣椒粉等，就需要用到搅拌机的研磨功能。可以说，研磨功能为在家里制作更精致的美食提供了可能。

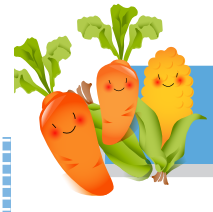
（3）绞肉：搅拌机的绞肉功能一般适合绞少量碎肉，用于做丸子、饺子馅等食品。

（4）水果搅拌：水果搅拌是搅拌机的一个重要功能，也是消费者容易误解的一个功能。许多搅拌机都打出了榨汁机的招牌，其实，搅拌机是无法做出纯果汁的。搅拌机对水果的处理主要有两种方式：第一种是使用豆浆杯，把水果放入豆浆杯网罩里，加入水、牛奶或其它饮料作为溶液，启动搅拌机进行搅拌。这种方式可以把水果的果汁溶入到溶液里，得到混合果汁，并且可以用豆浆杯网罩分离大部分果渣；第二种是直接把水果放入豆浆杯，不使用网罩，加入水、牛奶或其它饮料作为溶液，启动搅拌机进行搅拌。这种方式可以把果汁、果渣和溶液混合，得到一杯混合水果饮品。

3. 多功能榨汁搅拌机

多功能榨汁搅拌机是一种集合了榨汁机和搅拌机功能的食品加工机械。从结构上来讲，多功能榨汁搅拌机就是由一个单功能榨汁机，再加上豆浆杯、研磨杯和绞肉杯（也有把研磨杯和搅肉杯的功能合并做成一个研磨绞肉杯的），这就是很多品牌讲的四合一榨汁搅拌机。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



榨汁机的消费群体

目前榨汁机的消费群体主要有两类：

一类是有孩子或老人的家庭，孩子容易挑食而老人牙齿不好，自己榨果汁可以保证他们能摄入足够的营养，所以榨汁机备受家庭主妇的青睐。

另一类是追求时尚及生活品位的年轻人，榨汁机满足了他们对个性口味的需求。

随着生活水平的提高，消费者的消费模式由满足最基本的生活需要向注重生活品质过渡，这为榨汁机的普及提供了可能。





水果的营养成分

现存最早的医学著作《黄帝内经》中有论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精气。”明确指出了水果的功效。水果的功效主要来自于其丰富的营养成分，下面将介绍水果的营养成分和特点。

水果的主要营养成分

水分

水果中含量最多的成分是水分，一般在70%~90%。水果的汁液溶解了许多物质，是水果中营养价值最高的部分。

糖分

水果的糖分有葡萄糖、蔗糖和果糖三种。成熟的水果含糖分较多，所以吃起来较甜。

有机酸

水果中含多种有机酸，以苹果酸、柠檬酸、酒石酸为主。一般的水果含有机酸0.1%~0.5%，所以吃起来酸甜适口。

芳香物质

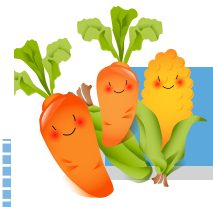
一些水果中含有少量的芳香精油，从而具有一种特殊的香气，能刺激人的食欲，帮助消化。

维生素

水果中含有多种维生素，对人体健康起着重要的作用。

矿物质

水果中含有的钙、磷、铁等矿物质，是人体必需的营养成分，可以中和鱼、肉、蛋等食物的酸性，保持人体的酸碱平衡，减少疾病的发生。



常见水果营养大盘点

水果是日常生活中备受人们喜爱的食物之一。水果营养丰富，如果正确食用，会收到良好的保健治疗效果。

苹果

苹果富含胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、维生素C、果胶、有机酸、钙、磷、铁、锌、硫和硒，能生津止渴、润肺、健脾、排毒、止泻、调理肠胃、促进肾功能。

梨

梨的含水量达83%~89%，蛋白质含量为0.1%~0.6%，富含B族维生素、维生素C、钙、镁、磷、钠、铁、钾、锌，能生津止渴、润燥化痰、润肠通便、清热排毒。

柑橘

柑橘能润肺理气。新鲜橘汁含多种维生素，对人体新陈代谢有帮助，还具有美白效果和多种保健功效。橘瓤表面的白色丝络含有黄酮类物质，能防治高血压，且具有化痰功效。柑橘中富含有机酸，可帮助消化、促进食欲，对矿物质的吸收也有益。



香蕉

香蕉富含胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、果胶、钙、磷、铁、镁，其含钾量为果中之冠，能清脾滑肠、止泻止痢、清热解毒、治便秘痔疮。此外，香蕉还可帮助大脑制造血清素，让人心情愉悦、头脑清醒。

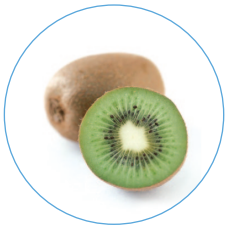
葡萄

葡萄富含葡萄糖、果糖、有机酸、黄酮类物质、B族维生素、维生素C、维生素D、磷、钙、铁、钠、钾、锌，能养血固肾、补血安神、滋肾益肝、帮助消化、排毒、抗氧化、利尿。



草莓

草莓富含维生素B_1、维生素B_2、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、有机酸、果胶、草莓胺，能润肺止咳、健脾、补血固肾、强健神经、清热凉血、减肥，适宜脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、月经失调等患者食用。



猕猴桃

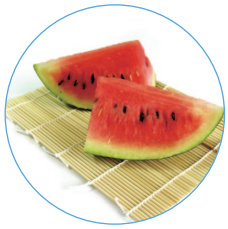
猕猴桃富含维生素C、B族维生素、维生素D、钙、磷、钾、镁、铁、锌，能解热、止渴、利尿、通便、帮助消化、促进生长激素分泌，帮助伤口愈合。常食用猕猴桃果肉和汁液，有降低胆固醇及甘油三酯的作用。



芒果

芒果肉质呈金黄色，味道香甜，无纤维感，口感极佳，含有丰富的维生素、矿物质及氨基酸。其性凉，益胃、止呕、解渴、利尿，具有较好的保健效果。

西瓜

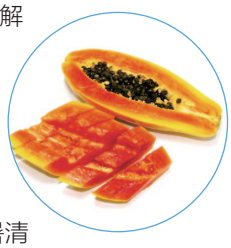


西瓜富含番茄红素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、葡萄糖、蔗糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸等，有清热解暑、利小便、降血压的功效，对高热口渴、暑热多汗、肾炎尿少、高血压等有一定的功效。

哈密瓜

哈密瓜性寒，味甘，含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、磷、钠、钾等。哈密瓜果肉有利小便、止渴、除烦热、防暑等作用，可调理发烧、中暑、口渴、口鼻生疮等症。

木瓜



木瓜富含B族维生素、维生素C、木瓜蛋白酶、钙、钾、铁，能健脾胃、清暑解渴、解毒消肿、润肺止咳、丰胸美颜。

香瓜

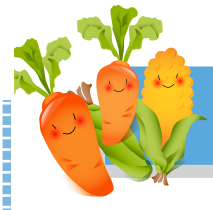
香瓜含有苹果酸、葡萄糖、氨基酸、甜菜茄、维生素C等营养成分，对感染性高烧具有很好的辅助调理效果。香瓜含大量糖类及柠檬酸，且水分含量高，可消暑清热、生津止渴、除烦。

菠萝

菠萝含有丰富的糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸、维生素C等。它之所以有助于消化，主要是其中含有的菠萝蛋白酶在起作用。这种酶在胃中可分解蛋白质，补充人体内消化酶的不足，促使消化不良的人恢复正常的消化功能。

圣女果

圣女果富含番茄红素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、胡萝卜素以及钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜、碘等多种矿物质，还含有糖类、有机酸、膳食纤维，能健胃消食、生津止渴、润肠通便。



常见水果食用禁忌

菠萝

（1）未作加工处理者不宜食用；

（2）对菠萝过敏者不宜食用；

（3）不宜与蛋白质丰富的牛奶、鸡蛋等同时食用；

（4）服用维生素K及磺胺类药物时不宜食用。

梨

（1）服用糖皮质激素后不宜食用；

（2）服用磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用；

（3）不宜与鹅肉、蟹肉同食；

（4）食后不宜喝开水（易致腹泻）；

（5）忌多吃；

（6）忌与油腻、过于冷热之食物同食。

橘子

（1）忌与萝卜同食，否则易诱发甲状腺肿；

（2）忌与牛奶、蟹、蛤同食。

香蕉

（1）不宜空腹食用；

（2）不宜与甘薯同食。

苹果

（1）不宜食用过多；

（2）服用磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用；

（3）不宜与海味同食（海味与含有单宁的水果同吃易引起腹痛、恶心、呕吐等）。

葡萄

（1）不宜与海鲜类、鱼类同食；

（2）服人参者忌用；

（3）忌铁器；

（4）忌和四环素同吃。

芒果

忌与大蒜等辛辣食物同食。







Part 2 柑橘类





橘香甜汁

原料 橘子3个，胡萝卜1根

调料 碎冰、蜂蜜、带糖凉开水各适量

做法

1.橘子去皮，去核，剥小瓣；胡萝卜洗净，去头尾，去皮，切长条。

2.取榨汁机，放橘肉瓣、胡萝卜条入内。

3.将碎冰、蜂蜜、带糖凉开水一同倒入榨汁机内，搅拌均匀后即可饮用。

○营养功效

橘子有润肺化痰的作用，适用于肺热咳嗽之症。

温馨提示

不可将橘肉瓣表皮上的橘络丝除去，这样才能摄取到可助人体降低胆固醇的果胶。

橙子菠萝汁

原料 橙子1个，菠萝100克

调料 西红柿半个，法香5克，蜂蜜20克，柠檬10克，碎冰、带糖凉开水各适量

做法

1.橙子去皮，切小块；菠萝去皮、去心，切薄片；西红柿洗净，去蒂，切小块；柠檬去皮，切小片；法香蒸熟，剥皮，切丁。

2.取榨汁机，放入橙子块、菠萝片、西红柿丁、柠檬片、法香丁、碎冰、带糖凉开水。

3.一起榨汁，搅拌至均匀，调入蜂蜜即可。

营养功效

此饮富含胡萝卜素、维生素C，可促进皮肤新陈代谢，增强肌肤对刺激及细菌的抵抗力，预防皮肤老化。

温馨提示

菠萝若不立即食用，宜选果身尚硬，约七八分成熟的为佳。



需要全本请访问 www.ertongbook.com