精选营养蔬果汁　营养专家审定推荐

一步一图 分步详解

瘦身纤体、排毒养颜、养发明目、清除热毒、和胃健脾、护肝润肺……

自制天然蔬果汁，快乐美味好享受！

最爱的营养蔬果汁全图解

陈健 杨红 双福 / 编著



中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

最爱的营养蔬果汁全图解

陈健 杨红 双福◎编著



编　　著：陈　健　杨　红　双　福
监　　制：周学武
参编人员：孙　炜　周学武　孙　鹏　王雪蕾
　　良熙良　常方喜　彭　利　贾全勇
　　海妍娜　孙　燕　徐正全　李青青
　　郑希凤　闫士豫　李华华　种雅春
　　安伯旻　张鹏程　张红胜　王　敏
　　王　芸　刘少谋　石青华　于善瑞
　　仉　鑫　孙　娉　胡玉英　孙建慧
　　刘嘉华　申永芬
美食制作：红叶谷职业技能培训学校

中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

最爱的营养蔬果汁全图解 / 陈健，杨红，双福编著.
-- 北京 ：中国纺织出版社，2012.6
ISBN 978-7-5064-8479-4

Ⅰ. ①最… Ⅱ. ①陈… ②杨… ③双… Ⅲ. ①蔬菜－饮料－制作②果汁饮料－制作 Ⅳ. ①TS275.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第064060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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷　各地新华书店经销

2012年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

开本：710×1000　1/16　印张：8

字数：114 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

目录 Contents



Part 1 一日营养蔬果汁，天天享受好生活

蔬果汁制作常用器具介绍 …… 6
巧招切削蔬果 …… 7
蔬果制作技巧 …… 7
蔬果汁饮用注意事项 …… 8

Part 2 蔬果 DIY，让美丽永驻，健康常在

瘦身纤体

苹果西芹柠檬汁 …… 10
黄瓜水果汁 …… 11
番茄牛奶蜜 …… 13
冬瓜苹果蜜汁 …… 14
黄瓜柠檬果汁 …… 15
青椒西柚汁 …… 17
猕猴桃西米减肥汁 …… 18
番茄芹菜汁 …… 19
顶呱呱果汁 …… 21
番茄蔬果汁 …… 22
丰胸缤纷果汁 …… 23
番茄优酪乳 …… 25

美容嫩肤

酸甜菠萝汁 …… 26
酸甜木瓜蜜汁 …… 27
黄瓜木瓜柠檬汁 …… 28
番茄沙田柚汁 …… 29
青果薄荷美白汁 …… 31
猕猴桃胡萝卜汁 …… 32
梨子蜂蜜香柚汁 …… 33
橘香金笋除斑汁 …… 35
西瓜蜜桃汁 …… 36
番茄柠檬汁 …… 37
苹果橙子黄瓜汁 …… 39
石榴鲜果汁 …… 40
润肤橘子汁 …… 41
猕猴桃薄荷汁 …… 43
雪梨香蕉生菜汁 …… 44
胡萝卜美颜汁 …… 45

排毒养颜

苹果油菜汁 …… 46
五色蔬果汁 …… 47
芹菜香蕉汁 …… 49
西瓜菠菜汁 …… 50
雪梨莲藕汁 …… 51
西兰花胡萝卜辣椒汁 …… 53
苹果香蕉梨汁 …… 54
香蕉苹果汁 …… 55
菠萝西瓜汁 …… 57
苹果白菜汁 …… 58
苹果黄瓜汁 …… 59

番茄橘子汁……61
西瓜柠檬汁……62
豆芽黄瓜汁……63
花生牛奶芝麻汁……65

养发明目

南瓜牛奶汁……67
红豆香蕉酸奶汁……68
香蕉木瓜酸奶汁……69
猕猴桃甜橙柠檬汁……71
甜橙酸奶汁……72
胡萝卜酸奶汁……73
柠檬酸奶汁……75

清除热毒 通顺肠道

猕猴桃梨汁……76
圆白菜蜜瓜汁……77
清爽橙蜜汁……79
菠萝果茶汁……80
甘蔗番茄汁……81
西瓜香蕉蜜汁……83
蜂蜜牛奶果汁……84
黄椒生姜汁……85

和胃健脾 护肝润肺

木瓜牛奶蜜汁……86
麦片木瓜奶昔……87
木瓜哈密瓜汁……89
哈密瓜酸奶汁……90
可乐猕猴桃汁……91
红薯苹果牛奶……93
芹菜圆白菜汁……94
姜橘土豆汁……95
红薯牛奶汁……97
强肝蔬果汁……98
菠菜橙汁……99

防病抗病 增强免疫力

番茄柠檬果汁……101
胡萝卜苹果橘汁……102
山药菠萝枸杞汁……103
桂圆枸杞枣汁……105
番茄芹菜果汁……106
胡萝卜梨子汁……107
莲藕苹果柠檬汁……109
火龙果降压果汁……110
橘子姜蜜汁……111
茄子番茄汁……113
综合蔬果汁……114
芹菜橙汁……115

调理身体 促进营养吸收

胡萝卜橘子奶昔……116
鲜葡萄蜜汁……117
葡萄果醋汁……119
西瓜番茄汁……121
橘子芒果汁……122
茼蒿汁……123
李子鲜奶汁……125
香蕉火龙果汁……126
橙子胡萝卜汁……128



需要全本请访问 www.ertongbook.com



Part 1

一日营养蔬果汁，天天享受好生活

蔬果汁，因其取材方便、制作简单、营养丰富，受到越来越多人的喜爱。尤其在炎热的夏天，每日一杯清凉蔬果汁，能驱走闷热和烦恼，带来营养和健康。它还能时刻呵护你的美丽，给你绿色好心情。想要享受这种惬意的生活吗？那就开始制作属于你自己的蔬果汁吧！

- ◎蔬果汁制作常用器具介绍
- ◎巧招切削蔬果
- ◎蔬果制作技巧
- ◎蔬果汁饮用注意事项

蔬果汁制作常用器具介绍

蔬果汁制作方便，省时省力，需要的工具均比较常见。这里介绍几种制作蔬果汁必不可少的器具。

榨汁机

用来榨蔬果汁，主要包括果汁机、果菜榨汁机、压汁机、多功能料理机等，可以根据自己的条件自由选择。在使用时，一定要注意清洁，用完后要及时清洗。



搅拌机

可将水果、蔬菜研碎，制成小块或搅打成泥、汁。



削皮刀

用来切削蔬果的皮。普通的削皮刀即可。



砧板

用来切蔬果。塑料质、木质的皆可。要注意砧板的卫生与清洁。



过滤网或者纱布

用来过滤蔬果汁的残渣，以使蔬果汁的色泽与口感更佳。过滤网与纱布都可以，使用完后要及时用清水冲洗。



搅棒

用来搅拌蔬果汁，使里面的调味品溶化得更加均匀，口感更好。



水果刀

用来将蔬果切成所需要的小块、条或段，以方便榨汁。用完后要及时擦洗，防止生锈。



量杯、量匙

测量液体的量杯，以刻度清晰、容易辨识、透明度高为选购原则。

量匙多用来取少量粉末或者液体。













巧招切削蔬果

制作蔬果汁之前，要对蔬果进行必要的切削，以减少制作时间、降低制作难度。掌握正确的切削方法，会让你制作起蔬果汁来事半功倍。

去皮类水果

苹果、雪梨、芒果、猕猴桃等。

先用水果刀将果皮去掉，再均匀地切成小等份。

有果核的水果一定要记得去掉果核。



柑橘类水果

橙子、柚子、西柚、柠檬等。

横向切开。

放入榨汁机挤出汁液即可。

或将果皮削掉后切成小块。

瓜类水果

香瓜、木瓜、哈密瓜、甜瓜等。

先用水果刀切除头尾两端，再切成 4 等份。

去除果皮、子，并切成适当大小的块。



瓜类蔬菜

黄瓜、苦瓜等。

用水果刀切去头尾两端，直剖后再对切。

用水果刀从上往下切除子，并切成大小适当的块。



根茎类

山药、胡萝卜、牛蒡、红薯等。

用削皮刀削去表皮。

再用水果刀切成小条或小块。

叶菜类

油菜、菠菜、芹菜、小松菜等。

切成长条。

切成均匀的小段。

蔬果制作技巧

依果汁配方选购安全、新鲜的蔬果

安全是指无农药、无重金属、无生长激素、无寄生虫等污染。新鲜则是指成熟、果肉饱满，外表丰盈、有光泽，枝叶翠绿、不干枯等。

仔细清洗蔬果

清洗蔬果时，可用一盆水，加 3 大匙海盐，再挤入 1 ~ 3 滴柠檬汁（可根据水果和蔬菜的分量自行斟酌分量），先浸泡约 4 分钟，用刷子刷洗之后再用大量清水冲洗干净即可。

添加适量凉开水

一些水果（如香蕉）不容易榨汁，因为它们含水不多。所以，选用这些水果榨汁时，应在搅拌机或榨汁机中加入适量凉开水。

正确搅打

在榨汁前，蔬果要洗净切成小块，然后依据榨汁机功率及功能的不同搅打成汁。

搅拌均匀

将各种蔬果榨汁，放入杯子中搅拌均匀即可饮用。

蔬果汁饮用注意事项

蔬果汁营养丰富，常饮能保证营养的有效吸收，有益于身体健康，在夏天更是人们的最爱。但是，蔬果汁若处理得不好，会破坏其中的营养成分。所以，在加工处理及饮用时一定要注意以下几点。

蔬果汁的材料一定要选择最新鲜的，这样各种营养成分会保留得比较完整。

蔬果放置越久，营养成分流失得就越多，食用价值会降低。除了选购新鲜产品外，可能的话，挑有机产品，自己栽种的更好，可避免农药的污染。

彻底清洗干净。

蔬果在使用时，一定要清洗干净（蔬果洗净后再用盐水浸泡数分钟），以免喝到残留的虫卵、农药。

早上喝易吸收。

早上喝一杯蔬果汁，会成为一天的精力来源，所以价值最高。

要逐口慢慢喝。

蔬果汁虽是液体，喝时也要一口一口与唾液混合后再咽下，这样才容易在体内完全吸收，千万不要像喝汽水那样喝。若纤维素过多，可用过滤器滤掉一些，纤维渣可倒入汤中，或在自制面条、蛋糕、松饼时加入，千万不要浪费。

可以加些蜂蜜调味。

如果打出来的蔬果汁不可口，可加蜂蜜改变风味；若太浓，可以加矿泉水稀释。

采用多种蔬果。

各色蔬果都要吃，要敢于尝试新口味，不妨在食谱中自己变化，不要只吃一两种蔬果。各种蔬果的营养不同，不要偏食某几种，否则会造成营养不均衡。






需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 2

蔬果 DIY，让美丽永驻，健康常在



本章精选 90 道简单易做、最受欢迎的营养蔬果汁，从美丽和健康两大方面出发，细分八大热点，由内而外呵护全家人的美丽和健康。这个夏天，有了蔬果汁的陪伴，每天都会保持好心情。

- ◎瘦身纤体
- ◎美容嫩肤
- ◎排毒养颜
- ◎养发明目
- ◎清除热毒 通顺肠道
- ◎和胃健脾 护肝润肺
- ◎防病抗病 增强免疫力
- ◎调理身体 促进营养吸收

瘦身纤体



苹果西芹柠檬汁

材料 Material

苹果 …… 1 个
柠檬 …… 半个
西芹 …… 100 克
冰块 …… 适量

步骤 Step

1. 苹果洗净，去皮、核；西芹洗净，切段；柠檬连皮切块。
2. 将柠檬块放入榨汁机榨汁，再将西芹和苹果先后榨汁。
3. 将蔬果汁倒入杯中，加入适量冰块即可。



Tips:

西芹以茎粗、长、肥厚者为佳，其维生素含量丰富，并富含膳食纤维，有良好的减肥功效。

黄瓜水果汁

材料 Material

黄瓜 …… 250 克
苹果 …… 200 克
柠檬 …… 半个
冰糖 …… 适量

步骤 Step

1. 黄瓜洗净，切开，去子儿，切成小块。
2. 苹果洗净，去皮、核，切块；柠檬洗净，切成片。
3. 将以上各种原料放入榨汁机中，榨汁后倒入杯中，加入冰糖拌匀即可。









Tips:

这款蔬果汁可延缓皮肤衰老，其含有丰富的 B 族维生素，可防止口角炎、唇炎，还能润滑皮肤，保持苗条身材。





番茄牛奶蜜

Vegetable and Fruit Juice

材料 Material

番茄 …… 2 个
牛奶 …… 90 毫升
蜂蜜 …… 30 毫升
凉开水 …… 适量
冰块 …… 适量



步骤 Step

1. 将番茄洗净。
2. 洗净后的番茄去蒂，切成块。
3. 将冰块、番茄块及其他材料一同放入果汁机高速搅打 40 秒即可。


1


2


3

Tips:

这款蔬果汁可有效地润肠通便，清理肠道废物，减肥瘦腰。

番茄营养丰富，属低热量食物，有消脂功效，并富含维生素 C 和番茄红素，是美容瘦身的佳品。番茄中所含的苹果酸、柠檬酸等，能促使胃液分泌，有助于脂肪及蛋白质的消化，还能增加胃酸浓度，调整胃肠功能，还有助于胃肠疾病的康复。牛奶有润肺、润肠的作用。





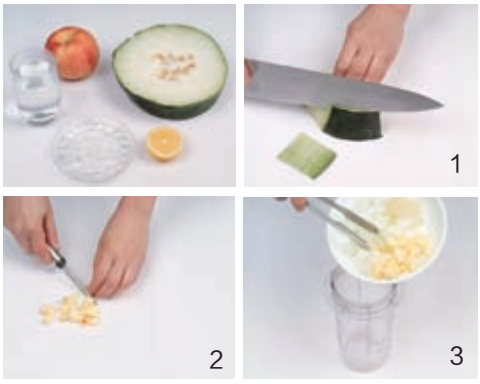
冬瓜苹果蜜汁

材料 Material

冬瓜 ……150 克
苹果 …… 80 克
柠檬 …… 30 克
冰糖 …… 适量
凉开水 …… 适量

步骤 Step

1. 冬瓜去皮、去子儿，切成小块。
2. 苹果带皮去核，切成小块；柠檬洗净，切片。
3. 将所有材料放入果汁机内，搅打 2 分钟即可。



Tips:

冬瓜具有清热解暑、利尿消肿功效。此蔬果汁能促进人体新陈代谢、祛脂减肥，适合想要瘦身纤体的人饮用。

黄瓜柠檬果汁

材料 Material

黄瓜 …… 300 克
柠檬 …… 50 克
冰糖 …… 适量
凉开水 …… 适量

步骤 Step

1. 黄瓜洗净，去蒂，用热水汆烫后备用；柠檬洗净切片。
2. 将黄瓜切碎，与柠檬片一起放入榨汁机内加适量水榨成汁。
3. 取汁，放入冰糖拌匀即可。









Tips:

这款蔬果汁有美容纤体的作用，其中，黄瓜具有清热、解暑、利尿的功效。





需要全本请访问 www.ertongbook.com