

果菜汁调配

中国连环画出版社



美的生活系列

编者 刘仁 易平

果菜汁调配

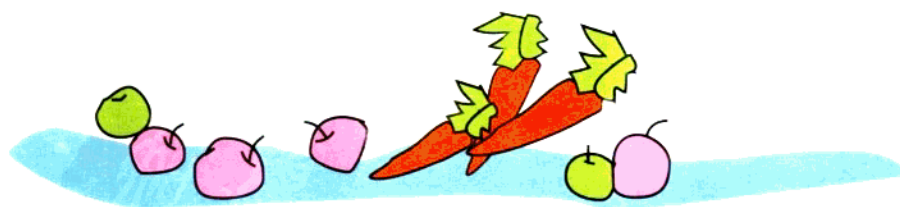


一册感性的生活丛书

可同大师媲美的调配手艺

符合大众的消费水准

增添家居生活的浪漫情趣



中国连环画出版社

● 美的生活系列

新鲜甜美果菜汁



果菜汁调配的基本方法

压汁 榨汁 磨汁法



蜂蜜葡萄柚汁	05
莴苣桔子汁	06
生菜桔子汁	07
蜜瓜菠萝乳	08
绿菠菜汁	09
鲜油菜果汁	10
刨冰红豆	11
花豆蜂蜜冰	12
莴苣红苣汁	13
红菜豆芽汁	14
营养果菜汁	15
香瓜牛乳汁	16



菠萝苹果汁	17
苹果牛乳	18
白瓜鲜果汁	19
柳橙葡萄柚汁	20
菠萝木瓜乳	21

香菇海带汁	22
鲜草莓柠檬汁	23
鸡蛋豆浆汁	24
草莓鸡蛋汁	25
蛋黄草莓汁	26
山芹香瓜汁	27
蛋花牛乳	28
碧海酸梅汁	29
果菜酸梅汁	30
蜜蒜桔子汁	31
香瓜蜜蒜汁	32
芹菜莴苣汁	33
山芹果菜汁	34



红茶柠檬片	35
冰镇柠檬汁	36
红苣苦瓜乳	37
柳丁葡萄乳	38
鲜菇果菜汁	39
刨冰酸梅蜜	40
菠萝红菜乳	41
百香果冰蜂蜜	42
蜂蜜柳丁冰	43
刨冰菠萝	44
番茄香乳	45
菜果柳丁汁	46

红萝柳丁汁	47
鸡蛋果菜汁	48
综合桔子汁	49
莴苣菜果汁	50
蜜橙果菜汁	51
西瓜果菜汁	52
洋葱鲜蔬汁	53
木瓜苹果汁	54



枇杷牛乳	55
葡萄苹果乳	56
红葡萄菠萝汁	57
红苣蜜乳	58
果菜汁总汇	59
红萝卜苹果乳	60
合家欢汁	61
香蕉苹果汁	62
红苹果菜汁	63
甜瓜芹菜汁	64



调配果菜汁的基本方法

以果汁机搅打果菜汁之前，要先将材料切成小块，适合放入果汁机内搅打的水果有蕃茄、苹果、香瓜、西瓜、菠萝、香蕉、梨子……与各式各样的蔬菜，你不妨立刻动手试试看，作法简单又好喝哦！

① 搅打果菜汁前先把材料切成小块



② 将果菜放入果汁机内再加入适当冷水，原则上淹过果菜即可。



③ 亦可依各人喜好之浓淡，增减冷开水的分量。



④ 搅打时要把盖子盖上，以免果菜汁向外喷溅。



⑤ 最后将果菜汁用细目过滤网滤入杯中，即可趁新鲜时饮用。



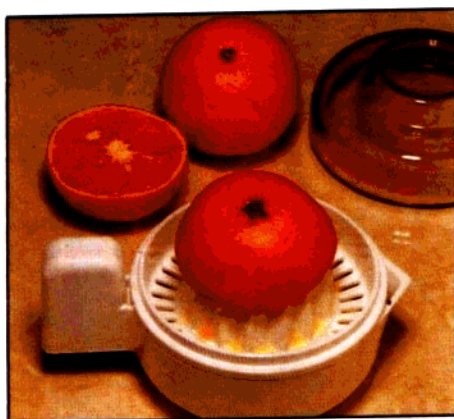
压汁·榨汁·磨汁法

一般家庭制作果菜汁可利用简单的工具，手动的榨汁器非常便宜，电动的也售价不过数百元，都值得一试；较硬的果菜如红萝卜等要使用磨汁用的果菜机。所有果菜汁做好后都要现喝才有营养。

① 将柳橙类果肉柔软的水果先横切成两半备用。



② 以手动压汁器旋转挤出果汁即可。



③ 亦可将多汁的水果切大块后放入榨汁器内压出果汁。



④ 质地较硬汁液较少的蔬果先切成条、块，再用果菜机压取果菜汁。



⑤ 将条状果菜由入口放入，并用果菜机的压棒将果菜边磨边压入。





◆富含维生素、果糖，可养颜、美容、松弛神经

蜂蜜葡萄柚汁



材料

葡萄柚 1个
桔子 1个
白兰地 1中匙

调味料

蜂 蜜 1小匙
柠檬汁 1小匙

调配法

- ① 葡萄柚洗净切两半，用压榨器将果汁榨入杯中，再将桔子剥皮，桔肉放入压榨器内将桔汁榨出，倒入葡萄柚汁内，加入蜂蜜及适量的冷开水搅拌均匀。
- ② 将白兰地与柠檬汁倒入①之果汁内搅拌均匀即可饮用。



◆可降血脂、软化动脉硬化、镇定神经的饮料

莴苣
桔子
汁



材料

莴苣 200克
苹果 1/3个
桔子 1个
香菜 50克

调味料

蜂 蜜 1小匙
菠萝汁 1小匙
柠檬汁 1小匙

调配法

- ① 莴苣剥叶洗净切细块，苹果削皮洗净切小块，香菜漂水洗净切小段，一起放入果汁内，加入等量的冷开水搅打成汁泥，再将果菜汁过滤压榨入杯中。
- ② 将桔子洗净剥除桔子皮，将桔子肉放入压榨器内，将桔子汁压入①之果菜汁内搅拌均匀。
- ③ 将调味料一起放入②之桔子果菜汁内，搅拌均匀即可饮用。



● 丰富的维他命C，可防治伤风感冒

生菜桔子汁



材料

桔 子 2个
生 菜 50克
红萝卜 1/3支
苹 果 1/3个

调味料

蜂 蜜 2小匙
菠萝汁 1小匙
柠檬汁 1小匙

调配法

- ① 生菜剥叶洗净切细块，红萝卜洗净连皮切细块，苹果削皮切细块，一起放入果汁机内，加入等量的冷开水混合搅拌成汁泥，再将汁液过滤压榨入杯中。
- ② 将桔子洗净剥皮，用压榨器将桔子汁压榨出来，倒入①之果菜汁内。
- ③ 将调味料一起放入桔子果菜汁内，搅均匀即可饮用。



◆能消除疲勞、降低血壓、利尿益腎又健胃

蜜瓜菠蘿乳



材料

小玉西瓜 1/8 片
牛 乳 200cc
菠 萝 100克

調味料

蜂 蜜 1中匙
檸檬汁 1小匙

調配法

- ① 將小玉西瓜的瓜肉切割下來切成小塊，菠蘿肉切成小塊，一起放入果汁機內攪拌成汁泥，再濾除殘渣，將果汁加入牛乳內攪拌均勻。
- ② 將蜂蜜、檸檬汁倒入 ① 之西瓜牛乳汁內，攪拌均勻即可飲用。



◆可防治胃酸过多，避免血液呈酸性的健康饮料

绿 菠 芹 汁

材料

菠 菜 150克
芹 菜 50克
红萝卜 ¼支

调味料

蜂 蜜 1中匙
砂糖浆 1中匙
柠檬汁 少许

调配法

- ①菠菜去根洗净切细块。芹菜去根叶洗净，梗切细块。红萝卜洗净连皮切细块。
- ②将①之材料，加等量的冷开水，一起放入果汁机内搅拌成稀泥。然后过滤压榨出混合菜汁入杯内。再将调味料加入搅拌均匀，即可饮用。果汁浓稠可酌量加减冷开水调配之即可。





◆能治贫血并消除肌肤斑点的美容养颜饮料

鲜油菜果



材料

油菜 250克
桔子 1个
菠萝 50克
红萝卜 ½支

调味料

蜂蜜 2小匙
柠檬汁 1小匙

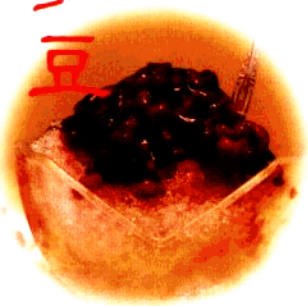
调配法

- ①油菜剥叶洗净切细块，红萝卜洗净连皮切成细块，一起放入果汁机内，加入等量的冷开水搅拌成汁泥，再将汁液过滤压榨入杯中。
- ②将桔子肉及菠萝肉一起放入压榨器，将果汁压出倒入①之果菜汁内搅拌混合均匀。
- ③将调味料加入②之混合果汁内搅拌均匀即可饮用。



◆丰富的维他命B，可补肾利尿，防治脚气病

刨冰 红豆



材 料

红豆 300克
蜂蜜 5大匙

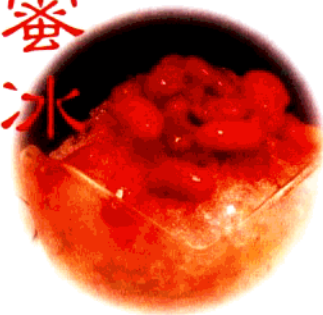
作 法

- ① 将红豆浸水4小时，洗净滤除水份，放入焖锅内，加入适量的水焖煮至红豆熟烂，即可倒入干净容器内。
- ② 将蜂蜜倒入熟烂红豆内，搅拌均匀，等到冷却后即可调配碎冰食用。



◆ 高蛋白、高热量、可增强体力、恢复疲劳

花豆蜂蜜冰



材 料

花豆 300克

蜂蜜 5大匙

作 法

- ① 将花豆浸水泡软，洗净滤除水份，放入焖锅内，加入适量的水焖煮至熟烂，即可倒入干净容器内。
- ② 将蜂蜜加入①之熟烂花豆内搅拌均匀，等到冷凉即可与其他食品调配食用。
- ③ 亦可先将①之熟烂花豆，放入果汁机内搅成泥状，再倒入炒锅内，加入适量的糖，用小火翻炒均匀，熄火加入蜂蜜调拌均匀，静置等到冷凉后即可淋在碎冰上或与其他食物调配食用。



◆ 可清血健身，是高血压、动脉硬化者最佳饮料

莴苣红苹汁



材料

包心菜	100克
莴苣	150克
苹果	¼个

调味料

蜂蜜	1中匙
柠檬汁	1小匙
菠萝汁	1中匙

调配法

- ① 包心菜与莴苣剥叶洗净切细块，苹果削皮洗净切细块。一起放入果汁机内，加等量的冷开水搅打成汁泥，然后将汁液过滤榨入杯中。
- ② 将调味料一起加入①之果汁杯内，搅拌均匀即可饮用。



◆含维他命A、B，可润肤美颜促进新陈代谢

红 菜 豆 芽 汁

材料

红萝卜 1支
牛乳 200cc
苹果 ½个
豆芽 50克

调味料

蜂蜜 1中匙
柠檬汁 1小匙

调配法

- ① 将红萝卜洗净连皮切细块。苹果削皮洗净切细块，与豆芽一起放入果汁机内，加等量的冷开水搅打成汁泥。然后将果菜汁液过滤压榨入杯中，加入牛乳搅拌均匀。
- ② 将调味料加入①之牛乳果菜汁内，搅拌均匀即可饮用。





◆ 含有蛋白及多种维他命，可整肠防治便秘

营养果菜汁

材料

蕃茄 2个
生菜 50克
芹菜 50克
香瓜 1个
菠萝 50克
香菜 20克

调味料

蜂 蜜 1小匙
柠檬汁 1小匙

调配法

- ① 将生菜、芹菜、香菜分别洗净切成小块，一起放入果汁机内，加入 $\frac{1}{3}$ 杯的冷开水，搅打成汁泥，再将混合菜汁过滤挤入玻璃杯内。
- ② 将蕃茄、香瓜、菠萝洗净切成小块，放入果汁机内，加入 $\frac{1}{3}$ 玻璃杯的冷开水搅打成汁泥，再将汁液过滤出来，倒入①之菜汁内，加入蜂蜜及柠檬汁，混合搅拌均匀即可饮用。





◆含多量葡萄糖、酵素及维他命B的高热量饮料

香瓜牛乳汁



材料

香蕉 1条
香瓜 1个
牛乳 150cc

调味料

蜂蜜 1小匙
菠萝汁 1小匙

调配法

- ① 将香蕉剥皮切小薄片。香瓜削皮对剖成两半，并清除内部的籽瓤，切成小块与香蕉片一起放入果汁机内，加入适量的冷开水搅打成汁泥，再将汁液过滤挤压出来，倒入玻璃杯中。
- ② 将牛乳、蜂蜜、菠萝汁，一起加入①之果汁杯中混合搅拌均匀即可饮用。