

清爽一夏

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

营养果蔬汁

Ying Yang Guo Shu Zhi

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目(CIP)数据

营养果蔬汁/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2005.3

ISBN 7-5436-3103-2

I. 营... II. 爱... III. 饮料 IV. TS975.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041801号



时靖

(高级调酒师)

书 名 营养果蔬汁(爱心家肴——清爽一夏系列)

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 写 时 靖

菜品制作 时 靖

摄 影 周学武 侯熙良

出版发行 青岛出版社

责任编辑 张化新

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年6月第3版 2006年7月第5次印刷

开 本 20开(720×1020毫米)

印 张 5

印 数 20000

定 价 15.00元(版权所有 违者必究)

清爽
一夏

营养果蔬汁

Ying Yang Guo Shu zhi

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家肴
Aixinjiayao

目录

- | | |
|-----------|-----------|
| 4 樱桃乳酸果汁 | 28 香蕉蛋黄奶昔 |
| 6 番茄汁 | 30 芒果汁 |
| 8 胡萝卜苹果汁 | 32 芒果橙汁 |
| 10 健康果蔬汁 | 34 葡萄苹果鲜汁 |
| 12 维他命果蔬汁 | 36 芒果椰汁 |
| 14 美白果汁 | 38 香橙木瓜汁 |
| 16 凤梨西芹汁 | 40 柚橘橙三果汁 |
| 18 草莓西红柿汁 | 42 四季果汁 |
| 20 胡萝卜橙汁 | 44 香蕉橘子汁 |
| 22 凤梨油菜汁 | 46 鲜姜橘子汁 |
| 24 西柚苹果汁 | 48 蜂蜜牛奶果汁 |
| 26 鲜榨橙汁 | 50 雪梨鲜汁 |





52 鲜榨草莓汁

54 胡萝卜西瓜汁

56 西瓜蜜桃汁

58 草莓风味酸奶

60 水蜜桃苹果汁

62 西红柿苹果汁

64 番茄胡萝卜苹果汁

66 凤梨胡萝卜木瓜汁

68 香瓜鲜桃汁

70 苦瓜蜂蜜汁

72 莲藕苹果汁

74 草莓牛奶

76 猕猴桃汁

78 芹菜青椒汁

80 芹菜芦荟果汁

82 鲜榨西瓜汁

84 夏日清凉鲜汁

86 生菜梨汁

88 蔬菜精力汁

90 猕猴桃乳酸果汁

92 菠萝香瓜鲜汁

94 青提苹果汁

96 蜂蜜苹果汁

98 蔬菜苹果汁



樱桃乳酸果汁

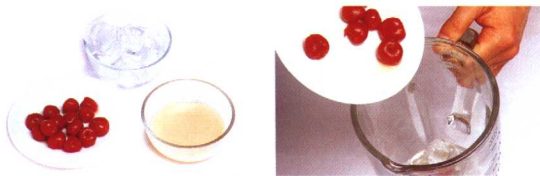
清爽一夏 营养果蔬汁

原料 酸樱桃15颗(约60克), 乳酸饮料60毫升, 糖水15毫升, 冰水100毫升, 碎冰适量。

制作 将全部用料放入果汁机搅拌30秒, 倒入杯中, 装饰即可。

特点 味道酸甜, 清凉爽口。

功效 温胃健脾, 调中益气, 滋润皮肤, 透疹软坚, 强壮身体。



爱心便笺

樱桃不宜与黄瓜同食。黄瓜中含有一种维生素C分解酶, 这种酶会破坏食物中的维生素C, 而樱桃为富含维生素C的水果, 二者同食, 樱桃中的维生素C会遭到严重破坏, 失去原有的营养价值。



番茄汁

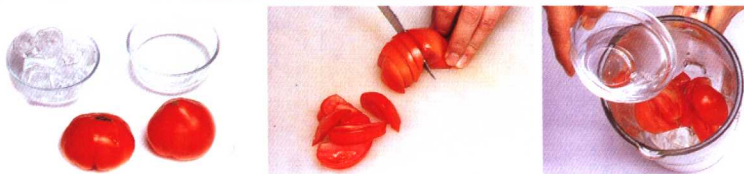
清爽一夏 营养果蔬汁

原料 番茄60克，冰水110毫升，碎冰适量。

制作 ① 番茄去皮切小块。
② 将所有用料放入果汁机中搅拌30秒钟，倒入杯中即可。

特点 色泽红润，口感酸甜。

功效 生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒。



爱心便笺

番茄不可空腹大量食用，否则会引起胃肠道不适。



胡萝卜苹果汁

清爽一夏 营养果蔬汁

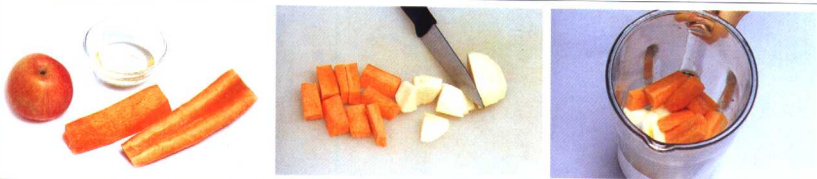
原料 苹果1个，胡萝卜半个，蜂蜜15毫升。

制作 ① 将胡萝卜、苹果洗净，苹果去皮去核，连同胡萝卜一起切成小块，放入榨汁机榨汁。

② 将胡萝卜苹果汁倒入杯中，加蜂蜜搅匀即可。

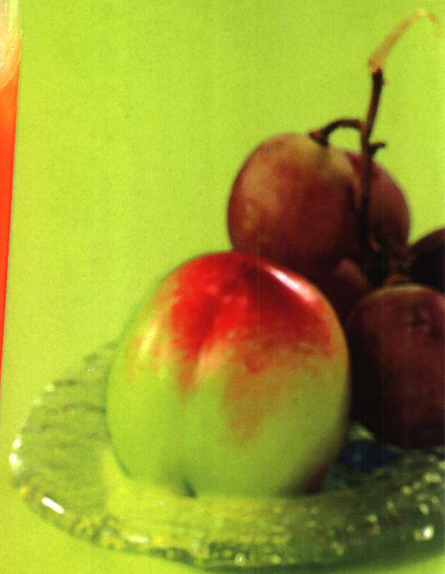
特点 色泽诱人，口感酸甜。

功效 富含维生素A、C及果胶，是老少皆宜的夏日饮品。



爱心便笺

胡萝卜所含的胡萝卜素是其他蔬菜的20~30倍，因其是脂溶性物质，应与肉类同煮或在烹饪时多加油，有助于被人体吸收。



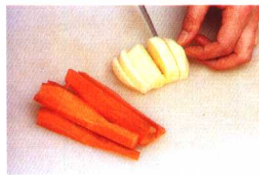
健康果蔬汁

清爽一夏 营养果蔬汁

原料 胡萝卜60克，苹果60克，苹果汁100毫升，柠檬汁20毫升，蜂蜜20毫升，碎冰适量。

制作 1 苹果及胡萝卜洗净去皮，切小块。
2 所有用料放入果汁机中搅打30秒钟，用过滤网过滤，将果汁倒入杯中，投入碎冰即可。

功效 胡萝卜富含维生素A，具有促进机体正常生长、保护上皮组织、防止呼吸道感染、保护视力、增强人体免疫力及抗癌等作用。胡萝卜还含琥珀酸钾，可防止血管硬化，降低胆固醇。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基。



爱心便笺

胡萝卜忌与酒同食，否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

蜂蜜：对花粉过敏者不宜食用。



维他命果蔬汁

清爽一夏 营养果蔬汁

原料 胡萝卜150克，番茄150克，西芹40克，柳橙50克，浓缩柠檬汁30毫升，蜂蜜30毫升，碎冰适量。

制作 1 胡萝卜、番茄、柳橙洗净去皮，切成小块。将胡萝卜、番茄、柳橙、浓缩柠檬汁放入榨汁机中榨汁，倒入果汁杯中备用。

2 西芹切碎，放入榨汁机中榨汁，倒入果汁杯中，加入蜂蜜略搅，投入碎冰即可。

功效 番茄中所含的番茄红素对心血管有保护作用，能减少心脏病的发作。



爱心便笺

西芹：与芹菜为同一类蔬菜，功效相同。比芹菜单棵重，茎为实心，含纤维素较芹菜少。

柠檬汁：龋齿和糖尿病患者应忌食。



美白果汁

清爽一夏 营养果蔬汁

原料 梨30克，木瓜30克，苹果30克，柳橙30克，冰糖30克，蜂蜜15毫升，冰水120毫升，碎冰适量。

制作 1. 所有水果洗净去皮，切成小块，榨汁成果。
2. 将果汁、冰糖、蜂蜜、冰水倒入果汁机中搅拌均匀，倒入杯中，投入碎冰即可。

功效 增加人体必需的矿物质和维生素。



爱心便笺

梨：过食会助湿伤脾，故脾胃虚寒、慢性泄泻者忌食。

