

自制天然



果汁·果酱·果醋

采薇 编著

让
宗
中
果
香
乐
享
美
味
水



Delicious!



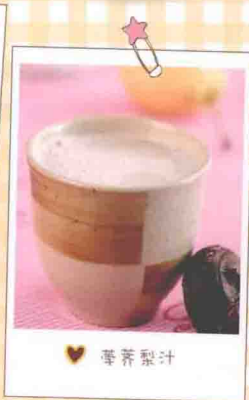
甜梨柠檬汁



菠萝醋



杨梅酱



苹果汁

中国纺织出版社

幸福家味道系列

自制天然



果汁·果酱·果醋

采薇 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制天然果汁·果酱·果醋 / 采薇编著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2014. 8

(幸福家味道系列)

ISBN 978-7-5180-0706-6

I. ①自… II. ①采… III. ①果汁饮料—制作②果酱—水果加工③食用醋—饮料—制作 IV. ①TS275.5
②TS255.43③TS275.44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第117796号

责任编辑: 马丽平 杜磊 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 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

幸福家味道系列

自制天然



果汁·果酱·果醋

采薇 编著



 中国纺织出版社



果汁

Fruit juice



果酱

Jam

果醋

Fruit vinegar





刚买了一箱苹果，尝了一个有点酸，家里没人吃，扔了又可惜，该怎么处理？



都说吃水果好，可孩子就是不爱吃水果，怎么办？



我最爱的荔枝上市了，可吃不了几天就没了，怎么做能吃得时间长一些？



趁着樱桃便宜，我买了好多，吃不完要烂了，怎么抢救？



外面卖的果汁、果酱很少有真果子，添加剂特别多，而且还很贵，但自己做的会不会很麻烦？



都说果醋美容效果好，可以消斑，可想想醋就很酸，该怎么做？怎么喝呢？

这些问题都好解决，在家自己做果汁、果酱、果醋，安全卫生、经济实惠、口味随心，操作起来比你想象的要简单得多！看完这本书你就成达人了！😊





目录 *C o n t e n t s*



水果的健康密码

常用水果图鉴·····	9
吃水果的9大益处·····	12
水果与体质速配·····	14
特殊人群吃水果的宜忌·····	15
水果清洗法·····	16
水果产季时间表·····	17

自制果汁——水果喝着吃

制作果汁3步骤	19
果汁不败问答	20
果汁饮用注意事项	21

西瓜芦荟汁	22	香蕉山楂苹果汁	33
瓜皮汁	23	木瓜芒果汁	34
猕猴桃酸奶汁	24	生梨柚子汁	35
猕猴桃西瓜汁	25	橙子番茄汁	36
猕猴桃姜汁	25	柠檬甘蔗汁	37
鲜草莓汁	26	椰子杏仁牛奶汁	38
草莓柚子汁	27	桑葚龙眼汁	39
草莓山楂汁	27	山楂荸荠汁	40
冰糖煮梨汁	28	樱桃大枣汁	41
荸荠梨汁	29	蓝莓汁	42
甜梨柠檬汁	29	火龙果雪梨汁	43
葡萄桃汁	30	冰糖枇杷汁	44
番茄桃汁	31	石榴蜂蜜汁	45
菠萝蜂蜜汁	32		



自制果酱——百变用处多

自制果酱4步骤	47
果酱不败问答	48
果酱还能怎么吃	50
果酱的食用宜忌	51



苹果酱	52	菠萝酱	68
苹果酱土豆泥	53	菠萝酱海鲜饭	69
番茄酱	54	蜜桃酱	70
番茄酱茄子卤	55	桃酱夹吐司	71
草莓酱	56	枇杷酱	72
草莓酱酸奶	57	枇杷酱百合银耳羹	73
山楂酱	58	香橙酱	74
山楂糕	59	橙酱里脊丝	75
蓝莓酱	60	猕猴桃酱	76
蓝莓山药泥	61	猕猴桃果酱拌面包干	77
桑葚酱	62	杨梅酱	78
桑葚黑豆羹	63	杨梅酱烤薯片	79
樱桃酱	64	芦荟山楂酱	80
樱桃酱小比萨	65	馒头果酱塔	81
芒果酱	66	玫瑰梨酱	82
芒果酱包	67	玫瑰梨酱西米露	83

自制果醋——美味健康醋

自制果醋4步骤	85
果醋的保健功效	86
果醋不败问答	88
果醋的健康饮用法	90
醋疗保健注意事项	91



苹果醋	92	西柚醋	110
苹果醋炆拌豆芽	93	西柚醋芹菜沙拉	111
柿子醋	94	青梅醋	112
柿子醋拌西芹白果	95	青梅醋冬瓜饮	113
葡萄醋	96	乌梅醋	114
葡萄醋洋葱圈	97	乌梅醋陈皮饮	115
香蕉果醋	98	菠萝醋	116
香蕉醋炆拌甜椒	99	菠萝醋溜肉片	117
柠檬醋	100	枸杞红枣醋	118
柠檬醋拌苦瓜	101	枸杞红枣醋拌山药	119
草莓醋	102	金橘醋	120
草莓醋布丁	103	金橘醋炒圆白菜	121
猕猴桃醋	104	桑葚醋	122
猕猴桃醋拌三样	105	桑葚醋枸杞茶	123
樱桃醋	106	龙眼红枣醋	124
樱桃醋银耳羹	107	龙眼红枣醋蒸蛋羹	125
番茄醋	108	蜜桃醋	126
番茄醋熘土豆丝	109	蜜桃醋玫瑰茶	127



水果的 健康密码

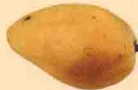




常用水果图鉴

以下水果对于大多数健康人来说都是适宜食用的，没有特殊禁忌。此表中的“适宜人群”“不宜人群”只针对疾病或特殊人群而言。

图示	名称	性味归经	食疗功效	适宜人群	不宜人群
	苹果	性平 味甘、微酸 归脾、胃经	生津止渴，清热除烦，降压降脂，健脾止泻	中老年人、婴幼儿及肠胃不和、肥胖者	胃寒者及胃溃疡、结肠炎、肾病患者
	香蕉	性寒 味甘、涩 归胃、大肠经	降压通便，润肠排毒，利尿消肿，改善不良情绪	高血压、动脉硬化及便秘、痔疮出血、身体燥热者	脾虚腹泻者及肾炎患者
	草莓	性凉 味甘 归肺、脾经	生津止渴，利咽止咳，调理肠胃，美容润肤	风热咳嗽、咽喉肿痛、烦热口渴者	痰湿内盛、肠滑便溏、尿路结石患者
	桃	性温 味甘、微酸 归胃、大肠经	补益气血，生津，润燥活血，润肠	老年体虚、肠燥便秘、身体瘦弱、气血不足者	内热偏盛、易生疮疖者及糖尿病患者
	葡萄	性平 味甘、微酸 归肺、脾、肾经	补气血，益肝肾，生津液，通利小便，助睡眠	肾炎、高血压、水肿、神经衰弱、疲倦乏力、早衰、贫血者	糖尿病、肥胖、腹泻者
	西瓜	性寒 味甘 归心、胃、膀胱经	祛暑热，解烦渴，利尿消肿，通便，解酒毒	胆囊炎、高热不退、中暑者	虚寒腹泻及消化道溃疡、糖尿病患者
	菠萝	性平 味甘、微酸 归胃、肝、肺经	助消化，清热解暑，生津止渴，美容消斑	消化不良、身热烦渴、高血压、咳嗽者	胃溃疡、糖尿病、湿疹、疥疮、过敏体质者
	梨	性凉 味甘、微酸 归胃、肺经	利尿降压，养阴清热，润肺消痰，清热利咽，解酒毒	高血压、心脏病、肝炎、肝硬化、咳嗽、咽喉肿痛者	脾胃虚寒及血虚者

图示	名称	性味归经	食疗功效	适宜人群	不宜人群
	猕猴桃	性寒 味酸、甘 归脾、胃经	解热止渴，健脾助消化，止吐，美白消斑，抗衰老，防癌，提高免疫力	便秘、癌症、心血管疾病、消化不良、呕吐、烦热者	慢性腹泻、风寒感冒者
	橘子	性温 味甘、酸 归肺、胃经	生津止渴，和胃理气，润肺止咳，解酒醒神	消化不良、口渴咽干、咳嗽痰多、高血压、心脏病者	内热上火者及发热者
	橙子	性凉 味甘、酸 归胃、肺经	生津止渴，和胃健脾，宽胸降气，止咳化痰，通乳汁，解酒毒及鱼蟹毒	慢性支气管炎、醉酒、产后乳汁不通、乳腺炎者	消化道溃疡患者
	柚子	性凉 味甘、酸 归胃、肺经	助消化，理气化痰，清肠利便，排毒，降血压，降血糖，降血脂，减肥美容	血管硬化、咳嗽、吐逆、肥胖、消化不良者	体质虚寒、腹泻便溏者
	樱桃	性微温 味甘、酸 归脾、肝经	益肝养血，祛风透疹，活血养颜，去皱消斑，消肿止痛	虚寒腹泻、乏力、贫血、慢性肝炎、痛风、关节炎患者	热病、上火及虚热咳嗽、便秘、尿少、溃疡、糖尿病患者
	木瓜	性温 味甘、涩 归肝、脾经	平肝和胃，健脾消食，活筋骨，降血压，通乳，抗癌，排毒美容	消化不良、慢性胃炎、风湿筋骨痛、肥胖者及缺乳产妇	过敏体质者
	芒果	性温 味甘、微酸 归脾、胃经	益胃，解渴，利尿，缓泻，降低胆固醇，预防心血管病，美容润肤	消化不良、口渴咽干、晕眩呕吐、孕吐者	上火、皮肤病、糖尿病、癌症、过敏、哮喘者
	荔枝	性温 味甘、微酸 归脾、肝经	补脾益肝，理气补血，温中止痛	糖尿病、贫血、胃寒、体质虚弱、病后调养者	内热火盛、便秘、流鼻血、牙龈肿痛者
	龙眼	性温 味甘 归心、脾经	益心脾，补气血，强体魄，安神，延年益寿	气血不足、体虚乏力、失眠健忘、虚烦惊悸者，宜女性	孕妇及内有痰火、肺热咳嗽、哮喘、湿滞者
	柠檬	性平 味酸、甘 归肝、胃经	化痰止咳，生津止渴，清热解暑，和胃降逆，健脾解毒，美白消斑	孕妇及消化不良、口干烦渴、高血压、心肌梗死者	胃溃疡、胃酸分泌过多、糖尿病、龋齿者

图示	名称	性味归经	食疗功效	适宜人群	不宜人群
	火龙果	性平 味甘 归胃、大肠经	促进消化, 止咳平喘, 缓解便秘, 美容润肤, 抗衰老	消化不良、便秘、咳嗽、气喘、肥胖者及中老年人	腹泻便溏者
	山楂	性微温 味酸甘 归脾、胃、肝经	健脾开胃, 消食化滞, 活血化瘀, 收敛止痢, 降压降脂, 软化血管	高脂血症、血管硬化、消化不良、腹泻、产后恶露不净者	孕妇及糖尿病、胃溃疡、胃酸分泌过多者
	椰子	性平 味甘 归胃、脾、大肠经	生津止渴, 利尿消肿, 补虚强壮, 益气祛风, 润泽肌肤	体质虚弱、暑热烦渴、皮肤粗糙、皮肤黑斑者	糖尿病、肥胖、气管炎、哮喘者
	枇杷	性凉 味甘、酸 归肺、肝经	润肺止咳, 止渴和胃, 止吐逆	咳嗽痰多、痰中带血、胸闷、反胃呕吐者	脾虚泄泻、糖尿病患者
	鲜枣	性温 味甘 归脾、胃经	补中益气, 养血安神, 美容养颜, 抗癌, 抗衰老, 抗疲劳	气血不足、神经衰弱、癌症、贫血、肝病、过敏体质者	糖尿病、肥胖、痰浊湿盛、腹部胀满者
	蓝莓	性平 味甘 归肝、肾经	抗氧化, 抗衰老, 益肝明目, 增强脑力, 抗癌, 提高免疫力	中老年人、青少年、癌症患者及视力不良、健忘者	脾虚腹泻者
	哈密瓜	性寒 味甘 归心、胃经	消暑利尿, 生津止渴, 预防晒伤, 抗衰老	暑热烦渴、胃病、肾病、热性痰咳、贫血、便秘者	糖尿病、腹泻便溏者及产后、病后体虚者
	梅子	性温 味甘、酸 归肝、脾、肺、大肠经	敛肺止咳, 涩肠止泻, 生津止渴, 杀虫	久咳、虚热烦渴、久泻久痢、呕吐、尿血者	胃酸分泌过多、外感咳嗽、湿热泻痢者
	李子	性平 味甘、酸 归肝、肾经	清肝利水, 止渴退热, 促进消化, 抗衰老, 养颜润肤, 去粉刺	阴虚内热、肝炎、肝硬化、肝腹水、骨蒸痨热者	胃病、胃溃疡、脾虚痰湿者及小儿
	柿子	性凉 味甘、涩 归肺、脾、胃、大肠经	润肺止渴, 清热化痰, 健脾降气, 止吐止泻, 利尿降压, 凉血止血	老年咳喘、痰稠咳嗽、高血压、血热出血者	脾胃虚寒、水肿、疟疾、糖尿病、慢性胃炎者



吃水果的9大益处

人体皮肤受空气中有害物质的损伤和紫外线的照射，会出现毛细血管收缩，皮脂腺分泌减少，变得干燥、缺水。水果中含丰富的水、维生素C、维生素A及糖分，可以滋养皮肤、美白消斑、消除皱纹，让皮肤细腻水润，其天然的美容效果不是一般的化妆品可以比拟的。

1

美容养颜



2

瘦身减肥

水果属于低蛋白质、低脂肪、高水分、高纤维素的食物，符合减肥食品的标准。餐前吃水果能增加饱腹感，从而控制食欲，并能促进身体的新陈代谢，加速肠道排空，通便利尿，清除油脂，从而起到瘦身减肥的作用。



帮助消化

3

水果中富含有机酸和芳香物质，如果酸、柠檬酸、苹果酸、酒石酸、黄酮类、香豆素、芳香萜类物质等，具有特殊的生物活性，能刺激人体消化液的分泌，增进食欲，有利于消化食物，缓解呕吐、食积、气滞腹胀、食欲不振等现象。



调节酸性体质

4

酸性体质对人体非常有害，容易出现肥胖、痛风、高血压、高脂血症、癌症等，也是人体早衰的元凶。虽然水果多是酸味的，但实际上是碱性食物。所以，饮食中摄入过多的肉、蛋等酸性食物者应多吃水果，以促进体内酸碱平衡，调节体质。

5

提高免疫力



水果中含有大量的维生素C，且其所含的有机酸有助于维持维生素C的稳定性，而维生素C正是预防感冒等疾病的必要元素。所以，多吃水果对预防感冒、维护血液循环健康很有益处，并且有助于提高免疫力。

6

有效排毒



不少水果中所含的多种矿物质有促进造血的功能，可提高肝脏的解毒能力，有助于排出体内毒素，清洁体内环境。水果所含的维生素A能刺激消化液的分泌，调节肠道功能。

7

抗衰老



水果中的维生素E、维生素A、花青素等都有抗氧化的作用，能清除导致人体衰老的自由基，对延缓衰老、预防退行性疾病有很大的益处。

8

防癌



黑紫色水果中的花青素含量极高，再加上丰富的维生素A、生物活性物质等，是天然的防癌保健品，对抑制癌细胞增殖、防癌抗癌均有益处。

水果富含水分以及钾等矿物质，可调节人体水液代谢，有利尿降压、清热除烦的作用。大量的膳食纤维能促进胆固醇的代谢，进而调节血脂、血压，保护心血管健康。

降压降脂

9



水果与体质速配

并非每一种水果都适合所有人吃，适合吃什么水果，还要根据个人的体质来挑选。人的体质分寒、热，水果的食性也有寒、热之分。

体质偏寒的人应多吃些温热性的水果，体质偏热的人则应多吃些寒凉性的水果，只有这样，身体才能调和舒适。如果一不留神搭配错了，体寒的人吃多了寒凉水果，会寒上加寒，加重手脚冰凉、畏寒腹冷、腹泻便溏、苍白乏力等状况；而体热的人如果吃多了热性水果，会热上加热，加重口干舌燥、面红目赤、便秘尿黄等状况。

平和体质的人选择水果种类时，没有特别的禁忌，只需遵循“不可过度”的原则即可。再健康的人如果经常“日啖荔枝三百颗”，身体也是吃不消的。

水果属性	适合的体质	水果品种
热性	寒性体质	榴莲、黑枣
温性	寒性体质	芒果、荔枝、龙眼、樱桃、山楂、金橘、桃子、鲜枣
平性	各种体质	苹果、葡萄、橘子、柠檬、火龙果、椰子、番石榴、甘蔗、菠萝、蓝莓、梅子、橄榄
凉性	热性体质	梨、橙子、草莓、柚子、枇杷、柿子
寒性	热性体质	西瓜、香蕉、猕猴桃、桑葚、哈密瓜