



汉竹 ● 健康爱家系列

简单易做·安全好喝 从天然的果蔬中·获取健康之道

随书附赠
功能果蔬汁
全彩拉页

张 晔

中央电视台《健康之路》特邀专家
解放军309医院前营养科主任
北京电视台《养生堂》特邀专家

主 编

汉 竹 编著

自制

天然健康 果蔬汁



中国轻工业出版社

汉竹·健康爱家系列

张晔 主编

汉竹 编著

自制天然健康果蔬汁

ZI ZHI TIAN RAN JIAN KANG GUO SHU ZHI



图书在版编目(CIP)数据

自制天然健康果蔬汁 / 张晔主编 ; 汉竹编著. —北京 : 中国轻工业出版社, 2011.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-8300-1

I. ①自… II. ①张… ②汉… 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(2011)第126051号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑 : 龙志丹 张 弘

责任终审 : 劳国强

版式设计 : 李 程 张春艳

封面设计 : 李 程

责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编 : 100740)

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2011年8月第1版 第1次印刷

开 本 : 720×1000 1/16 印张 : 7

字 数 : 100千字

书 号 : ISBN 978-7-5019-8300-1 定价 : 25.00元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网址 : <http://www.chlip.com.cn>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110740S1X101ZBW

前言

随着时代的发展，人们对食品安全问题越来越关注，近年来发生的许多食品安全事件，大多是由于食品添加剂的不正确使用造成的，消费者对“添加剂”三个字可谓是“谈虎色变”。

近日，我国台湾爆出了“塑化剂”风波。经过台湾“卫生署”的调查发现，近三十年来，台湾的许多饮料食品中的起云剂配方里，都被加入了塑化剂。塑化剂会导致男性雌化，女性早熟，危害孕妇并且致癌。此事一出，人们再拿起货架上的饮料时，不免会胆战心惊：“我喝的到底是饮料，还是毒药？”

其实，您大可不必困惑。何不打开榨汁机，只需短短几分钟，即可轻轻松松为自己和家人打制一杯既新鲜又安全美味的天然果蔬汁！

每天喝1杯新鲜的果蔬汁已逐渐成为健康生活的新潮流。它的作用不仅仅表现在含有丰富的维生素和其他营养物质，更在于可以保持体内的酸碱平衡。

百病的根源在于体质酸化，而健康的秘密在于维持体内酸碱平衡，保持弱碱体质。可是，怎样才能保持弱碱的体质呢？其实，方法很简单：只需要每天给身体补充1杯美味的果蔬汁，就能给身体提供足够的维生素及矿物质。果蔬汁在体内经过三羧酸循环氧化后，都变成了二氧化碳和水，它所含的钾盐或者钠盐，会变成碳酸氢钾和碳酸氢钠，为人体提供碱性物质。因此，果蔬汁具有任何营养强化手段都难以比拟的优势。更重要的是，自己亲手打制的果蔬汁，安全无毒害，喝起来更放心！

我们请权威的营养专家针对不同体质、不同症状、不同人群，为读者准备了多款美味的果蔬汁，还给出了这些果蔬汁简单易学的制作方法，让读者在享受美味的同时获得健康。

每天1杯果蔬汁，健康加碱不得病，拒绝食品添加剂，健康来自纯天然！

1 轻松的准备工作的准备工作

选最好的果蔬榨汁····· 2

苹果·····	2
香蕉·····	2
草莓·····	2
菠萝·····	2
猕猴桃·····	2
橘子·····	2
芹菜·····	3
番茄·····	3
白萝卜·····	3
黄瓜·····	3
胡萝卜·····	3
山药·····	3
圆白菜·····	3
莲藕·····	3

望闻问切选对榨汁机····· 4

望——望外观、看构造·····	5
闻——闻味道、听声音·····	5
问——问功能、问服务·····	5
切——动手试一下·····	5

果蔬汁的常用辅料····· 6

柠檬·····	6
酸奶·····	6
蜂蜜·····	6
牛奶·····	6
冰淇淋·····	7
炼乳·····	7
去皮杏仁·····	7
核桃碎·····	7
鲜奶油·····	7
巧克力酱·····	7
花生碎·····	7
薄荷·····	7

榨汁原理和一些小技巧····· 8

榨汁步骤·····	8
柠檬帮大忙·····	9
用自然的甜味剂·····	9
现榨现喝·····	9
只加热到 37℃·····	9



2

健康的草本乳汁

酸性体质是百病之源	12
越来越多的人体质在酸化	12
酸性体质是健康之敌	12
终其一生来抗酸	13
“酸”从哪儿来	13
终其一生来抗酸	13
体液酸性化的产生	13
造成酸性体质的罪魁祸首	14
饮食结构不合理	14
运动不足	14
不良生活习惯	14
生活不规律	14
压力过大	14
环境污染也能导致体质酸化	14
来自果蔬的天然维生素和矿物质	15
果蔬汁是加碱最佳选择	16
弱碱环境延续衰老的脚步	16
“还原”——平衡酸碱	16
协同作战，功能更劲	16
增长智力，抚慰心灵	16



3 60款功能果蔬汁

- 白菜** 20
白菜心胡萝卜芥菜汁 防治弱视，明亮眼睛 20
- 白萝卜** 22
白萝卜鸭梨橄榄汁 利咽生津，适用于急性咽炎 22
白萝卜圆白菜汁 疏肝解郁，预防乳腺疾病 23
萝卜莲藕梨汁 润肺祛痰、生津止咳 24
萝卜苹果酸奶汁 助消化，加强肠胃功能 25
- 百合** 26
百合圆白菜蜜饮 清咽利喉，护肺抗癌 26
百合山药汁 固肾利水，防治小儿盗汗 27
- 荸荠** 28
荸荠猕猴桃芹菜汁 清新口气，坚固牙齿 28
荸荠葡萄猕猴桃汁 预防牙龈出血，清热利尿 30
荸荠西瓜汁 利水消肿，舒肝养血 31
- 菠萝** 32
菠萝苹果番茄汁 净化血液，防治心脏病 32
菠萝甜椒杏汁 预防疲劳、感冒 34
菠萝番茄苦瓜汁 降低血糖，防治糖尿病 35
- 菠菜** 36
菠菜香蕉奶汁 缓解头疼，永葆青春 36
菠菜柳橙苹果汁 防治感冒，补充体能 37
- 胡萝卜** 38
胡萝卜苹果橙汁 开胃消食，强身健体 38
胡萝卜菠萝汁 保护视力，淡化色斑 40
胡萝卜蛋黄菜花汁 防治腹泻，补铁补血 41
胡萝卜西蓝花茴香汁 防治乳腺癌，润滑肌肤 42
胡萝卜鳄梨苹果汁 明亮眼睛，润泽秀发 43
胡萝卜苹果豆浆 明目，预防心脑血管疾病 44

大枣	46
大枣枸杞豆浆	补虚益气，安神补肾 46
香蕉	48
香蕉猕猴桃荸荠汁	降低胆固醇、减脂 48
香蕉苹果葡萄汁	健脑益智，消除疲劳 49
橘子	50
姜枣橘子汁	暖宫散寒，适用于月经不调 50
橘子苹果酒	止咳平喘，促进血液循环 51
雪梨	52
雪梨西瓜香瓜汁	祛痰止咳，排毒利尿 52
莲藕	54
莲藕豆浆汁	补心益肾，清热润肺 54
莲藕橘皮蜜汁	清热化淤，止咳化痰 55
莲藕甜椒苹果汁	补充精力，防治感冒 56
草莓	57
草莓梨子柠檬汁	预防贫血，润肺生津 57
芦荟	58
芦荟甜瓜橘子汁	美容护肤，补肌益体 58
猕猴桃	60
猕猴桃蛋黄橘子汁	补铁补血 60
猕猴桃菠萝苹果汁	抗衰老，增强免疫力 62
猕猴桃橙子柠檬汁	润泽肌肤，亮丽容颜 63
猕猴桃葡萄芹菜汁	补充能量，提神醒脑 64
猕猴桃芹菜汁	防治心血管疾病 65
木瓜	66
木瓜玉米奶	美肤丰胸，降脂减肥 66
红豆	67
红豆乌梅核桃汁	清热利湿，防治早泄 67
杨梅	68
西柚杨梅汁	减肥瘦身 68

苹果	70
苹果胡萝卜菠菜汁	降低血压, 保护眼睛 70
苹果萝卜甜菜汁	调整心肺功能 72
苹果土豆泥	润肠, 预防亚健康 73
苹果桂圆莲子汁	益肾宁神 74
苹果芥菜香菜汁	补钙, 促进骨骼生长 75
苹果西瓜汁	补充维生素, 减肥 76
苹果香蕉芹菜汁	调节并降低血压 77
苹果小萝卜汁	助消化, 止咳嗽 78
苹果琼脂汁	预防糖尿病, 减肥瘦身 79
芹菜	80
芹菜菠萝酸奶	促进肠蠕动, 改善便秘 80
芹菜菠萝汁	补充精力, 安定心神 82
芹菜柚姜味汁	缓解更年期生理症状 83
芹菜大蒜甜菜根汁	杀菌消毒, 预防心脏病 84
芹菜桑葚大枣汁	益气补虚, 平补阴阳 85
芹菜牛蒡姜汁	疏风散热, 消肿止痛 86
芹菜海带黄瓜汁	排毒、防治心血管疾病 87
芹菜茼蒿甜菜根汁	清洁血液, 增强免疫力 88
生姜	89
甘蔗生姜茶	缓解心烦、恶心等症状 89
黄瓜生姜汁	镇定, 滋补肠胃 90
茴香甜橙姜汁	温经散寒, 养血消淤 91

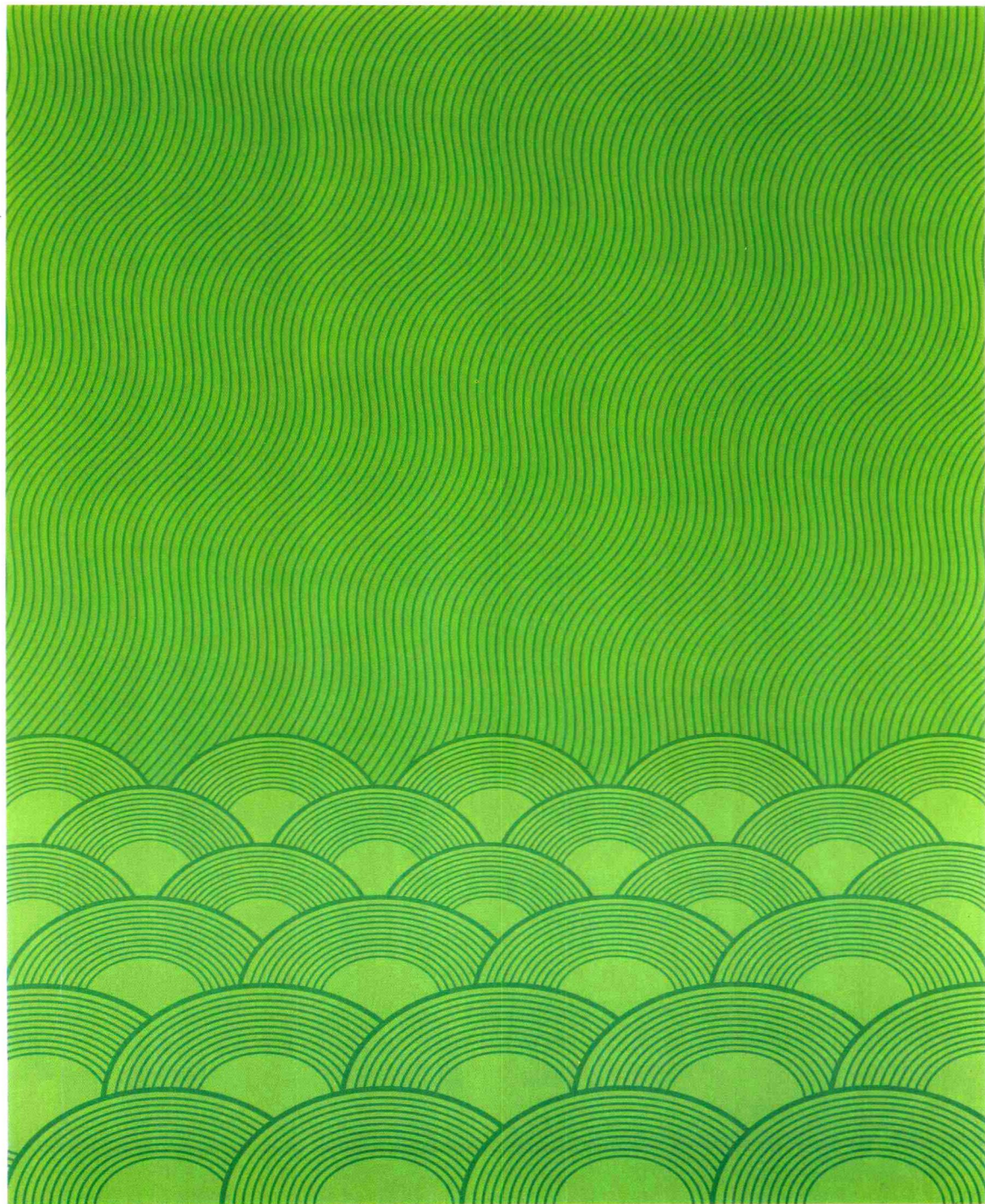
附录

其他健康果蔬汁	92
---------------	----

轻松的准备工作

美味的果蔬汁制作起来非常简单，只需准备好新鲜的果蔬和一个小帮手——榨汁机，就可以带着一份愉悦的心情，开始给身体“加碱”。

1



选最好的果蔬榨汁

选择果蔬的唯一原则就是“选最好的”。新鲜、成熟、多汁、没有污染，还有就是你喜欢吃的，这样的果蔬才能榨出最优质的果蔬汁。下面介绍一些常用来榨汁的果蔬的挑选方法。

苹果 虽因品种问题颜色有所不同，但好的苹果都有这么一些特点：即果皮的表面一定要光滑、无黑色斑痕，果蒂新鲜，用手指弹击果实回声清脆者汁液较丰富。



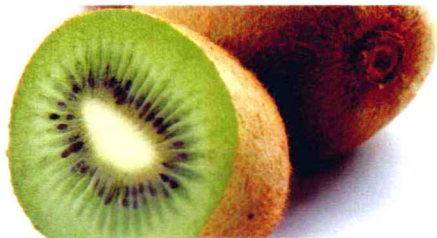
菠萝 好的菠萝果实大小均匀适中，果形端正，外表皮呈淡黄色或亮黄色，果肉香气馥郁。如果用手轻轻按压菠萝体，坚硬而无弹性的是生菠萝，且无香气或香气极为淡薄。



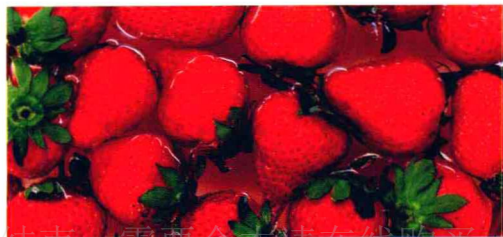
香蕉 用来榨汁的香蕉要挑选大小均匀适中，表皮无或有少量斑点，果肉呈淡黄色，果肉香气馥郁的；表皮有黑色斑点的不宜用来榨汁。



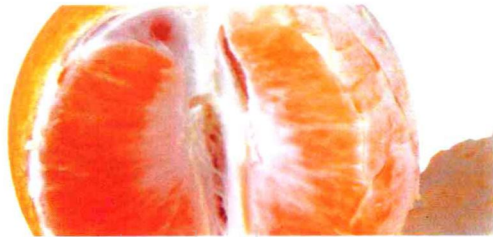
猕猴桃 要挑选果肉呈翠绿色，果味清香，表皮按上去硬度适中的猕猴桃来榨汁。



草莓 好的草莓果实饱满，色泽红艳，味道清香扑鼻。若是表皮出现斑点，并且凹陷处颜色有变化，则不适宜用来榨汁。



橘子 选择表皮有光泽，颜色较深的橘子比较新鲜。拿在手里无轻浮感，轻捏表皮，就会发现橘子皮上会冒出一些油；或是透过果皮，闻到阵阵香气。



2



自制天然健康果蔬汁

芹菜 市场上常见的芹菜有西芹和国产芹菜两种。国产芹菜颜色深绿、腹沟窄，而西芹则颜色稍浅、腹沟宽。最好使用西芹榨汁。



番茄 自然成熟的番茄蒂周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，而子粒是土黄色，肉质红色、沙瓤、多汁。



白萝卜 根形圆整、表皮光滑，分量较重，拿在手里沉甸甸的白萝卜适合用来榨汁。



黄瓜 带刺、挂白霜的黄瓜为新摘的鲜瓜，新鲜的小黄瓜顶端带有黄花，用手去搓会有一些触痛感。



胡萝卜 尽量挑选颜色新鲜、摸起来硬实的胡萝卜榨汁，不要使用带有茎叶的胡萝卜，它们不够甜。如果胡萝卜稍微发青的话，在榨汁前应把青色削掉，那样榨出来的果汁口感较好。



山药 要选表皮光滑无伤痕、形状完整肥厚、颜色均匀有光泽、不干枯、无根须的山药来榨汁。



圆白菜 好的圆白菜球形完整、结球紧密、底部坚硬、叶片新鲜脆嫩、不萎缩、没有腐烂碰伤。

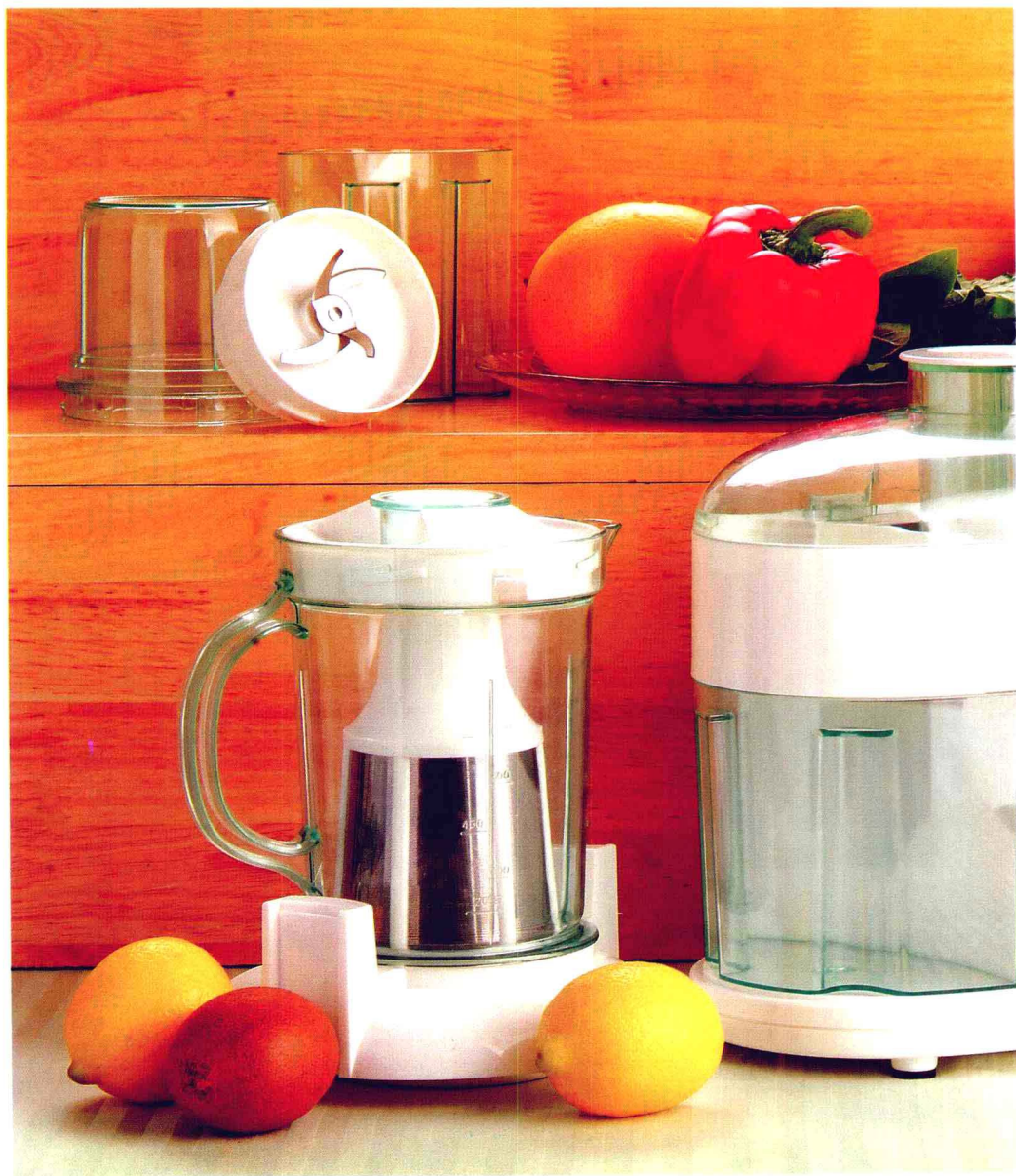


莲藕 要挑选外皮呈黄褐色，体形比较长、比较粗壮的，有一股自然的清香味，藕的两头最好有藕节。



望闻问切**选对**榨汁机

你可以抱着近乎苛刻的态度、用专业的眼光去挑选榨汁机，毕竟它的品质好与坏决定着果蔬汁的质量，也决定着你的生活质量。要知道，一台品质卓越的榨汁机在为你提供健康饮料的同时，更给你带来一种健康、愉快的生活方式。



4

自制天然健康果蔬汁



望——望外观、看构造

漂亮的外观是购买时吸引你的第一要素，要考察榨汁机表面及组件是否光滑、有无死角。好的模具工艺可不是轻易得来的，它是品质的直接体现。

细致体贴的无死角设计，直接关系到清洗的方便状况，光滑的杯体在榨汁后只需在水笼头下轻轻一冲就可以清洗干净了。

查看整个产品的颜色及材料质感，如果功能区的塑料外壁颜色不均匀，或者有气泡在其中，透明度不高，则大多是回收的塑料。

选择刀片厚实、锋利的榨汁机，这反映了其榨汁彻底程度。刀片的材料也很重要，优质的合金不易被氧化，如果你不想在品饮果蔬汁时，还顺便吸收一些有害金属离子，就不要使用劣质刀头的榨汁机。

闻——闻味道、听声音

揭开榨汁机的盖子闻一闻有无异味。质量上乘的榨汁机任何一个组件都选料精良，塑料机体要确保对人体无害。

如果你闻到明显(不必达到刺鼻程度)的塑料味道，那就很有可能是废旧塑料重塑的机体。如果用这样的榨汁机榨汁，有害的化学物质就会随着果蔬汁一起进入我们的身体，对神经系统、骨骼和肝脏源源不断地产生毒害，那就与我们追求的健康初衷背道而驰了。

而真正以人为本的正规产品机体坚固、厚实，塑料表面似有蜡质，且绝无任何异味。

打开电机后，闻一闻电机发热后是否会产生异味；再听一下它工作时候的声音，转速是否匀速，是否伴随杂音，如有机械噪音或振动噪音，可能是因刀网安装不牢固造成。在各品牌之间互相比一下(记着要装配齐整后测试)，以确保将不可避免的噪声降到最低。

问——问功能、问服务

你的耳朵一定要聪慧，要听清店员的介绍重点，仔细权衡他们是为你考虑的健康顾问还是某一品牌的厂家推销员。建议你还是相信自己，同一问题多问几个销售人员，很快就会看清真相、变成内行。

你还要了解服务，询问整机及部件的保修年限。一般而言，大品牌就是有很多维修网点的同义句。

切——动手试一下

亲自动手做一下，是最能直接地了解榨汁效果的方式了。这样你就可以知道榨汁是否彻底，汁渣分离的程度，以及榨汁机榨汁的能力、效率如何。

一般榨汁机都有榨汁、搅拌、干磨、搅肉等多项功能，这就需要更换不同的刀头。试一下拆装是否简单，一台人性化设计的榨汁机让你的每个分解动作都直接有效。

安全性能也是试一下即见分晓的，设计周到的榨汁机如果组件安装不到位时，是绝对不会工作的，以保证人体不受到任何一点轻微的伤害。

果蔬汁的常用辅料

柠檬 柠檬含维生素C丰富，不但能美白肌肤，其中所含的柠檬酸还能开胃消食。在用苦味较重的蔬菜做果蔬汁的时候，加入少许柠檬汁后，可以利用柠檬清新的酸味缓解苦味，使果蔬汁的味道更加清爽、可口。

蜂蜜 蜂蜜是营养丰富、芳香甜美的天然食品，除水分外，主要以糖类为主，并含适量的蛋白质、有机酸、矿物质、维生素、酶类等，用在果蔬汁中不但能使果蔬汁口感更好，而且还能增加果蔬汁的营养，喜欢甜味的話，可以多食用。

6



自制天然健康果蔬汁

酸奶 酸奶不仅具有牛奶的营养价值，且以其营养丰富、易被消化吸收等诸多保健功能而成为众多消费者喜爱的食品。将酸奶与果蔬汁一起放入榨汁机搅拌均匀，榨出的果蔬汁不但营养更丰富，而且味道更美。



牛奶 牛奶富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、氨基酸、糖类、盐类、钙、磷、铁等多种营养成分。牛奶中的钙含量高且容易被人体吸收，另外，磷、钾、镁等多种矿物质的搭配也十分合理，它是最好的营养补品，对于味道比较清淡的果蔬汁，加入浓香的牛奶不失为一个好主意。



冰淇淋 在果蔬汁中加入冰淇淋，很讨女性和孩子的欢心，因为加入冰淇淋的果蔬汁甜美而爽口。适用于任何一款果蔬汁。



炼乳 在果蔬汁中加入少许炼乳可以使口感更好，香味更浓，不过因为炼乳热量比较高，建议减肥的人士酌量使用。



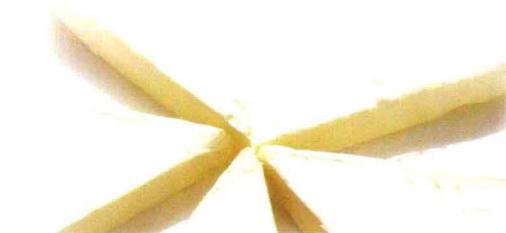
去皮杏仁 杏仁含有蛋白质、脂质、维生素E、B族维生素、钙、铁等营养成分，有永葆青春、调节激素分泌、预防更年期症状的功效。在榨好的果蔬汁上撒一层切成薄片的杏仁，可以得到芳香、与众不同的口感。



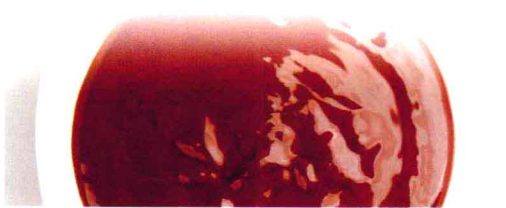
核桃碎 核桃含有丰富的营养成分，特别是蛋白质、不饱和脂肪酸的含量高，可以降低胆固醇、预防动脉硬化。加入果蔬汁中，能使果蔬汁味道更加芳香浓郁，令人回味无穷。



鲜奶油 鲜奶油具有特殊的香味，且其中的营养成分特别容易被人体消化和吸收，加入它后可使果蔬汁的味道更加浓郁滑腻。



巧克力酱 巧克力酱带有少许巧克力的甜味，外表看起来很高档，适合加入用牛奶以及南瓜制成的果蔬汁。



花生碎 花生的抗氧化作用强，能有效预防慢性病、癌症的发生，富含的不饱和脂肪酸还能预防高血压以及动脉硬化，在榨好的果蔬汁上撒一层花生碎，可以使果蔬汁更香、更美味营养。



薄荷 很多果蔬汁都适宜加入少许薄荷，不但能够增加芳香，还能提神醒脑，使果蔬汁更加诱人。



榨汁原理和一些小技巧

榨汁机的榨汁原理其实很简单，只需要在榨汁机中置滤网，把材料放入滤网中，利用高速旋转的刀片将材料切碎，利用离心力将渣滓和果蔬汁分开。

如果想要一杯黏稠型的果蔬汁，只需取掉滤网，发挥榨汁机的搅拌功能，把所有的纤维素都留在果蔬汁中就行啦。

榨汁步骤

1 将需要榨汁的果蔬洗净，切成2厘米见方的小块，去除不能食用的果皮和果核。



2 榨汁机内置滤网，盖上盖子，将榨汁机顶部的盖子(一般同时具有量杯功能)拿开，向榨汁机中添加切好的果蔬。



3 用填料棒或筷子把材料稍微向下按压，加适量纯净水或凉开水，打开开关，让机器旋转榨汁。



4 将榨出的果汁倒入杯子里，加柠檬汁、蜂蜜等调味。



8

自制天然健康果蔬汁