

好生活 百事通系列

好
喝

健康蔬果汁

《好生活百事通》编委会 / 编著

800

例

美丽健康喝出来

营养专家极力推荐的健康蔬果汁
享受纯正、自然、健康的快乐



中国纺织出版社



Happy . Health . Vitality . Life . Beauty . Love ...

图书在版编目(CIP)数据

好喝健康蔬果汁800例 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011.11

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7928-8

I. ①好… II. ①好… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁饮料—制作

IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第202053号

责任编辑: 李彦芳

责任印制: 刘 强

美术编辑: 吴慧英

装帧设计: 王 波 程 程 车 芹

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 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

好生活百事通系

好喝健康蔬果汁

800

例

《好生活百事通》编委会 编著

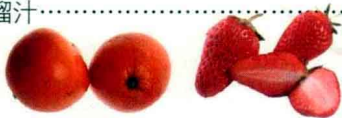
 中国纺织出版社

Part 1 彩虹蔬果汁，健康准备课

爱上蔬果汁，道理百分百·····	12	五色五味调出健康·····	20
蔬果DIY，“汁”味享不尽·····	14	蔬果渣中藏精华·····	22
品味真“汁”味，这些工具少不了··	18		

Part 2 经典营养蔬果汁，味觉盛宴享不停

橙子——金光闪耀的华丽“贵妇” ·····	24	哈密瓜——奶油味的“胖胖小生” ···	34
甜椒橙汁·····	24	哈密瓜奶汁·····	34
甜瓜胡萝卜橙汁·····	25	火龙果——似蛟龙，可做长寿不老翁 ·····	35
菠菜橙汁·····	26	西红柿火龙果汁·····	35
猕猴桃橙柠汁·····	26	橘子——外表圆滑，内心香甜保守 ···	36
菠萝——带刺的“黄玫瑰” ·····	27	橘香甜汁·····	36
菠萝美唇蔬果汁·····	27	橘子梨汁·····	37
菠萝低热量蔬果汁·····	28	菠菜橘子汁·····	37
菠萝芹菜汁·····	28	李子——饱满圆润、玲珑剔透 ·····	38
酸甜菠萝蔬果汁·····	29	李子甘蓝薄荷汁·····	38
菠萝圆白菜苹果汁·····	29	芒果——众人追捧的甘甜“明星” ···	39
草莓——黑点红衣的“甜心美女” ···	30	南瓜芒果蛋奶汁·····	39
山药草莓菠萝汁·····	30	猕猴桃——毛茸茸的“猴子之王” ·····	40
番石榴——外绿内红，饱含颗颗珍珠 ·····	31	秋葵猕猴桃果汁·····	40
轻盈石榴汁·····	31	木瓜——木而不“愚”的长寿之果 ···	41
石榴蔬菜汁·····	32	木瓜玉米奶汁·····	41
番石榴高纤维果汁·····	33	二瓜汁·····	42
柑橘石榴汁·····	33	柠檬——酸酸的，挡不住幸福滋味 ···	43
		柠檬果菜汁·····	43
		哈密瓜柠檬果汁·····	44



甘甜柠檬汁·····	44
苹果——智慧与美味融于一体·····	45
苹果蔬菜汁·····	45
菜花菠菜苹果汁·····	46
瓜香美唇蔬果汁·····	47
百香果美瞳果汁·····	48
丝瓜苹果汁·····	48
果蔬牛奶汁·····	49
苹果菠菜汁·····	50
洋葱果菜汁·····	50
葡萄——串串珍珠，串串幸福·····	51
葡萄蔬果汁·····	51
葡萄西蓝花抗氧化汁·····	52

水蜜桃——毛绒绒的“天下第一果”···	53
蜜桃西红柿酸奶汁·····	53
西瓜——解暑消夏，瓜中之尤物·····	54
荸荠西瓜莴笋汁·····	54
香瓜——甜蜜香郁的“皇后”·····	55
香瓜油菜柠檬汁·····	55
芹菜香瓜汁·····	56
香瓜蔬果汁·····	56
香蕉——驼背的智慧“老头”·····	57
菠菜香蕉豆浆汁·····	57
柚子——酸、甜、苦三味俱全的“天然罐头”·····	58
柚香牛蒡果汁·····	58

Part 3 五颜六色蔬果汁，百变新潮“汁”滋味

白色——增强你的肺功能·····	60
蜜桃奶香汁·····	60
燕麦杏仁奶汁·····	61
柠檬荔枝汁·····	61
橙色——抗衰老的源泉·····	62
奶橙木瓜汁·····	62
激爽菠萝哈密瓜汁·····	63
菠萝西红柿胡萝卜汁·····	63
苹果柠檬汁·····	64
木瓜柠檬汁·····	64
生物素木莓汁·····	65
蜜桃菠萝汁·····	65
红色——热情四射，令你兴奋不已···	66
清爽菠萝西瓜汁·····	66
健康酸奶西瓜汁·····	67

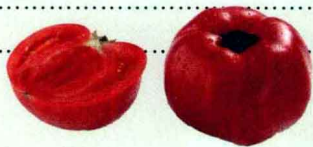
西红柿西柚汁·····	67
黄色——灿烂如阳光，暖暖照人心···	68
南瓜橙子汁·····	68
柠檬鲜果饮·····	69
思念苹果橙子汁·····	69
绿色——人体肠胃的天然“清道夫”·····	70
碧绿蔬果汁·····	70
豆奶香瓜汁·····	71
苹果芦笋芹菜汁·····	71
果菜菠菜汁·····	72
甜蜜水果菠菜汁·····	72
紫色——身心健康的“总监”·····	73
紫葡萄奶汁·····	73
蓝莓龙果菠萝汁·····	74
橙子葡萄汁·····	74

Part 4

一杯蔬果汁，成长永相伴

婴儿期——最理想的第一道辅食·····	76
橘皮莲藕蜜汁·····	76
青春期——我的青春我做主·····	77
香蕉酸奶汁·····	77
青春核桃汁·····	78
酸奶柠檬汁·····	78
百香果菠萝汁·····	79
牛奶香瓜汁·····	79
青年期——畅饮无限，精力无限·····	80
西红柿气泡汁·····	80
中年期——牢牢抓住青春的尾巴·····	81
唤颜醒肤菠萝汁·····	81

五蔬果汁·····	82
南瓜牛奶果菜汁·····	82
更年期——让岁月变得恬淡无痕·····	83
细致无瑕蔬果汁·····	83
老年期——喝出夕阳无限好·····	84
活力西红柿蔬菜汁·····	84
综合四果汁·····	85
生菜芦笋汁·····	85
莴笋水果汁·····	86
芒果椰汁·····	86



Part 5

一年四季、从早到晚，蔬果汁给你全面的呵护

春季——春养生机汁·····	88
橙子苹果菠菜汁·····	88
夏季——夏消暑热汁·····	89
柚子芹菜汁·····	89
雪梨西瓜汁·····	90
清凉桃香酸果汁·····	90
橙子莲藕苹果汁·····	91
苹果苦瓜奶汁·····	91
秋季——秋补阴津汁·····	92
葡萄银耳桂花汁·····	92
柑橘甘蔗汁·····	93
百香哈密瓜汁·····	93
冬季——冬藏阳气汁·····	94
柚子柠檬姜汁·····	94

早晨——唤醒一天的精神汁·····	95
开心果奶汁·····	95
中午——舒缓疲劳汁·····	96
李子奶汁·····	96
香蕉牛奶汁·····	97
菠萝甜椒杏汁·····	97
下午——提神打气汁·····	98
活力杂果汁·····	98
美妙草莓乳果汁·····	99
提神蔬果汁·····	99
晚上——开胃助消化汁·····	100
哈密瓜酸奶汁·····	100



Part 6

喝对蔬果汁，全家齐补养

百倍营养蔬果汁——家有儿女初长成	102
葡萄梨奶汁	102
草莓营养果汁	103
草莓枇杷汁	103
美丽滋养蔬果汁——喝出妈妈美如花	104
美肤纤腰果汁	104
红白蔬菜汁	105

美容葡萄汁	105
健体固肾蔬果汁——让爸爸变得年轻有为	106
苹果葡萄汁	106
豆浆胡萝卜苹果汁	107
菠萝雪梨汁	107
养生颐年蔬果汁——送给爷爷奶奶的健康礼物	108
苹果西红柿汁	108

Part 7

“族”类达人钟爱的蔬果汁

白领族——携蔬果鲜汁，会健康之友	110
猕猴桃蔬菜汁	110
活力蔬果汁	111
西柚橙子苹果汁	111
胡萝卜黄瓜汁	112
烟民族——赶走烟雾，肺部清爽	113
橘子蜜汁	113
电脑族——远离辐射侵害，享受自然人生	114
美肤提色葡萄汁	114
金橘柠檬汁	115
甘薯西柚牛奶汁	115
久坐族——听从蔬果汁的召唤，亲近大自然的美妙	116
高维生素果汁	116
西瓜葡萄汁	117
橙子杨桃汁	117
考试族——鲜榨蔬果汁，金榜题名时	118
毛豆青椒牛奶汁	118

草莓牛奶汁	119
香梨杏仁牛奶汁	119
野外族——四方沃土在脚下，全身健康蔬果调	120
木瓜牛奶蛋汁	120
香蕉雪梨生菜汁	121
增效西瓜汁	121
夜猫族——夜来风雨声，“汁”起保护伞	122
西蓝花胡萝卜茴香汁	122
运动族——苦中作乐，给运动加把劲	123
蔬菜浓汁	123
酒民族——心灵的鸡汤，告别醉生梦死	124
草莓柠檬汁	124



改善睡眠——让精神大放光芒·····	126
薄荷味西红柿西柚汁·····	126
葡萄红酒汁·····	127
橙子牛奶汁·····	127
增强记忆力——万事逃不出你的脑海·····	128
草莓菠萝汁·····	128
增智甘蔗汁·····	129
莴笋蔬果汁·····	129
滋补元气——让你神采奕奕、精神百倍·····	130
净血黑豆汁·····	130
缓解神经衰弱——保持活力四射·····	131
果香美肤柠檬汁·····	131
香蕉牛奶汁·····	132
桂圆安神汁·····	132
改善食欲不振——让你胃口大开·····	133
猕猴桃蜂蜜汁·····	133
增强免疫力——让疾病悄悄远离你·····	134
菠萝橙子草莓汁·····	134
木瓜猕猴桃鲜果汁·····	135

红黄甜椒汁·····	135
调节酸碱平衡——从头到脚彻底健康·····	136
胡萝卜西瓜蛋汁·····	136
美白护肤——白皙美人不怕强光·····	137
圆白菜柠檬汁·····	137
粉嫩美肌橙子汁·····	138
苹果桑果汁·····	138
珍珠粉美颜蔬果汁·····	139
柠檬美白西瓜汁·····	139
深层美白蔬果汁·····	140
美白柠檬蜜汁·····	140
芒果美白橙子汁·····	141
明眸亮眼——一切尽收眼底·····	142
苹果美睛果汁·····	142
明眸橙子汁·····	143
亮眼香蕉山楂汁·····	143
芹菜护眼苹果汁·····	144
排毒清体——清毒消脂，身轻如燕·····	145
茼蒿圆白菜菠萝汁·····	145
柠檬小黄瓜橙子汁·····	146
芦笋苦瓜汁·····	146
海带黄瓜芹菜汁·····	147
新鲜芦荟汁·····	147
祛除青春痘、粉刺——让青春无痕·····	148
胡萝卜香梨战痘汁·····	148
圆白菜水果汁·····	149
火龙果汁·····	149
综合苦瓜蔬菜汁·····	150
栗子双瓜汁·····	150



润肤养颜——让肌肤畅快“喝水” ···151	
芦笋苹果美颜汁·····151	
亮颜橙子汁·····152	
美颜芒果梨汁·····153	
美颜紧肤芒果汁·····153	
光泽美肌果奶汁·····154	
蜜桃粉红美颜汁·····154	
美肌香蕉瓜奶汁·····155	
养颜蓝莓酸奶汁·····155	
乌发养发——飘逸自然，秀发飞扬 ··156	
黑芝麻奶汁·····156	
南瓜牛奶汁·····157	
青椒西柚汁·····157	
腰果核桃奶汁·····158	
香梨苹果胡萝卜汁·····158	
纤体瘦身——不一样的减肥方式 ····159	
柚香低热量橙子汁·····159	

美丽瘦身苹果茶汁·····160	
西瓜翠衣汁·····160	
美腿瘦身香瓜汁·····161	
猕猴桃瘦身梨汁·····161	
香瓜蜜桃瘦身汁·····162	
纤体果乳汁·····162	
蓝莓葡萄纤体汁·····163	
西红柿柠檬消脂蜜汁·····163	
纤体水果蔬菜汁·····164	
纤体草莓豆乳汁·····164	
美体鲜果汁·····165	
莲藕甘蔗汁·····165	
牙齿保健——让笑容更加灿烂 ·····166	
葡萄西瓜祛火汁·····166	
猕猴桃香蕉饮·····167	
南瓜花生牛奶汁·····167	
橘蒟梨芹菜汁·····168	

Part 9

常见病的蔬果汁食疗方

感冒——远离它，健康一生 ·····170	
橙子菠萝退热汁·····170	
鲜藕苹果蜜汁·····171	
苹果椒藕汁·····171	
咳嗽——预防它，让呼吸道顺畅 ····172	
雪梨苹果汁·····172	
甘蔗山药汁·····173	
金橘柠檬杨梅汁·····173	
支气管炎——缓解它，消除你的烦恼 ····174	
杨桃菠萝汁·····174	
金橘蜜汁·····175	

绿芦笋芹菜汁·····175	
腹泻——拦住它，让肠胃健康 ·····176	
胡萝卜蛋黄菜花汁·····176	
便秘——告别它，一路畅通 ·····177	
香蕉芒果排毒汁·····177	
奶香藕汁·····178	
莴笋苹果菠萝汁·····178	
杂粮香蕉饮·····179	
柠檬香蕉奶汁·····179	
草莓酸奶汁·····180	
山楂橘子汁·····180	

低血压——补充营养, 让它不再困扰你 ··· 181	茄子蜂蜜汁 ··· 190
草莓柠檬梨汁 ··· 181	骨质疏松——坚固它, 让它紧密 ··· 191
高血压——抑制它, 让它不再升高 ··· 182	健骨猕猴桃汁 ··· 191
芹菜菠萝奶汁 ··· 182	补钙樱桃汁 ··· 192
西柚黄瓜汁 ··· 183	橘子牛奶汁 ··· 192
姜椒胡萝卜汁 ··· 183	双果酸奶汁 ··· 193
葡萄酸奶汁 ··· 184	苹果荠菜香菜汁 ··· 193
橘子萝卜汁 ··· 184	口腔溃疡——修复它, 让口腔不再难堪 ··· 194
高血脂——消灭它, 让美丽延续 ··· 185	西瓜梅子汁 ··· 194
西柚杨梅汁 ··· 185	香蕉豆浆蜜汁 ··· 195
木瓜葡萄乳汁 ··· 186	百合白菜蜜饮 ··· 195
樱桃菠萝汁 ··· 186	贫血——补血养血, 让身体健健康康 ··· 196
糖尿病——分道扬镳, 让它不再与你同行 ··· 187	油菜菠萝豆浆汁 ··· 196
西红柿菠萝苦瓜汁 ··· 187	补血菠菜橙汁 ··· 197
胡萝卜柠檬苹果汁 ··· 188	橙子葡萄青春汁 ··· 197
芹菜西红柿汁 ··· 188	草莓香瓜汁 ··· 198
动脉粥样硬化——预防它, 让全身轻松 ··· 189	菠菜汁 ··· 198
白菜苹果柠檬汁 ··· 189	心肌梗死——丢弃它, 赶它走得远远的 ··· 199
李子酸奶汁 ··· 190	胡萝卜柠檬芹菜汁 ··· 199
附录1 常见水果的胡萝卜素、维生素、无机盐含量表 ··· 200	
附录2 常见蔬菜的胡萝卜素、维生素、无机盐含量表 ··· 201	
附录3 常见蔬果的营养功效表 ··· 202	
附录4 9大人气水果营养健康表 ··· 204	
附录5 10大人气蔬菜营养健康表 ··· 205	
索引 ··· 206	



Part 1

彩虹蔬果汁，健康准备课



爱上蔬果汁，道理百分百

五彩缤纷的蔬果汁中蕴藏着美丽与健康的生活能量，工作之余、闲暇之际喝上一杯清香、醇美、色泽诱人的蔬果汁，保证带给你百分百的营养，让健康常驻。

饮用蔬果汁，健康6大益处

◎天然营养“存储室”。生食的方式最能保留食物中的营养元素，并被身体完整地吸收。特别是人体最容易缺乏的三大营养元素——胡萝卜素、维生素C、维生素E，多存在于蔬菜和水果中，唯有新鲜的蔬果才能将营养元素完整地留在体内。蔬果汁便是让人体吸收这些天然营养的一种首选方式。

◎营养吸收“加速器”。蔬果汁将蔬菜和水果的纤维搅碎，对于吸收能力较弱的幼儿、老年人及大病初愈者非常有帮助，不仅能降低肠胃的吸收负担，还能让营养元素更快速地被人体吸收。如很难入口却营养丰富的果皮，也能借榨汁机的帮助，让人体轻松地吸收其营养成分。

◎心灵的“快乐驿站”。蔬果汁中含有丰富的维生素和无机盐，有助于解压抗压，还可以缓解因压力过大而造成的身心不适。

◎皮肤的“修复机”。新鲜蔬果汁中含有大量抗氧化的维生素A、维生素C、维生素E等，不但可以抵御岁月留下的痕迹，还可以消除自由基对细胞的破坏，延缓衰老，抚平细纹。除此之外，蔬菜中丰富的纤维素，还有助于促进胃肠蠕动，缩短毒素在体内停留的时间，帮助消化、促进排泄。排泄顺畅，体内毒素和废物就能排出，好气色就会紧跟其后。

◎纤体“加油站”。蔬菜与水果高纤维、低脂肪、低热量的三大特性，最适合爱美的女性饮用，如果再搭配低热量饮食与适量运动，更能帮助女性们促进体内的脂肪代谢，达到快速纤体的目的。

◎疾病“防疫站”。蔬果中大多含有丰富的纤维质，有利于降低血液中的胆固醇含量，控制血糖，预防多种心血管疾病，还含有抗氧化维生素，可有效预防癌症，是健康身体的“防疫站”。

喝得聪明，活得健康

蔬果汁有益健康，但如何喝才能起到“事半功倍”的效果呢？学用聪明、正确的方法喝蔬果汁，营养更全面，健康更有保证。

◎**选择安全蔬果**。蔬果汁一般都是直接将蔬果榨成汁直接饮用，为了防止化学污染，最好选择没有施用化学肥料或低农药的有机蔬果，还要确认是否通过认证。

◎**选择应季蔬果**。应季蔬果都是在最适合的时期生长的，病虫害较容易控制，农药也会用得少，因此农药残留会比较少；应季蔬果营养更丰富，且物美价廉，应为蔬果汁的首选材料。

◎**榨汁前将蔬果清洗干净**。蔬果汁大部分都是用来生食的，故在榨汁之前最好去皮或者清洗干净，以免农药残留物引发中毒。

◎**辅料添加很重要**。为了保证营养丰富、口味独特，也可以在蔬果汁中添加含有蛋白质的牛奶和酸奶，调和口味和营养。另外，添加一些五谷杂粮，如黑芝麻、杏仁、燕麦、核桃、花生等，可中和蔬果汁的性味，对人体健康更有好处。

◎**现榨现饮**。蔬果汁最好现榨现喝，而且最好在半小时内喝完，以免因放置太久使温度升高而导致营养严重流失，也确保能喝到新鲜、有营养的蔬果汁。

◎**细品慢喝**。喝蔬果汁时需细品慢喝，以避

免因喝得太快而使蔬果汁中的糖分过快进入血液而导致血糖升高。

可以先将蔬果汁含一口在嘴里，让唾液与蔬果汁充分融合后再咽下。对于喜欢大口饮用的人来说，也可以在蔬果汁中加入适量的温水，稀释后再饮用。

◎**早上饮用**。早上人体对蔬果汁的吸收能力最强、效果最理想，尤其是肾脏功能较弱的人，晚上不适宜饮用蔬果汁，以免造成手脚和脸部的浮肿。

◎**色彩搭配，视觉和味觉双赢**。注重色彩搭配，可以让蔬果汁的色彩更加诱人。例如，使用油菜、芦笋或青苹果，可以呈现亮丽的绿色；使用南瓜、菠萝和芒果等黄色材料，可以制出柔和的黄色蔬果汁；使用樱桃、西红柿、草莓等红色蔬果，可以制出鲜艳的红色蔬果汁，充分享受到视觉和味觉上的美感。



→ 想要制作出色彩鲜艳、味道清新的蔬果汁，在色彩和材料的搭配上要做到恰到好处。

蔬果DIY, “汁”味享不尽

制一杯新鲜的蔬果汁要做诸多准备工作,如挑选果蔬、清洗果蔬、处理果蔬等;还要掌握一定的榨汁、增鲜技巧等。下面就开始学习制作的具体步骤吧!

DIY第1步:挑选蔬果

想要榨出新鲜蔬果汁,首先就要学会挑选果蔬,总的原则如下:

◎不管是蔬菜还是水果,最基本的是保证外表没有碰撞及受损,以防腐坏。另外,蔬果要选择蒂头、果柄新鲜的。

◎用手掂量感觉蔬果的分量,越重往往表示水分越多、越新鲜。除此之外,西瓜或苹果等蔬果,可用手指弹表皮,声音清脆则多半表示水分多,比较新鲜。

◎有些水果会有香味,特别是瓜类,故挑选时可用鼻子闻一闻,香气越浓,表示越成熟、越新鲜。

蔬果分类挑选小窍门一览表

蔬果种类	具体蔬果	挑选窍门
叶菜类蔬菜	小白菜、菠菜等	◎叶片完整、翠绿带有光泽者为佳。 ◎挑选茎部肥厚且能用手折断的。
根茎类蔬菜	胡萝卜、白萝卜、土豆等	◎选择表皮没有凹凸、损伤及长芽的。 ◎选择拿起来带有分量感的。
包叶类蔬菜	圆白菜、大白菜等	◎切口没有干裂、变色的现象,则表明比较新鲜。 ◎挑选叶色翠绿,结球紧密,握在手上带有沉重感的蔬菜。
瓜类蔬菜	苦瓜、黄瓜等	◎拿起来有沉重感,表示水分含量高,吃起来口感好。 ◎蒂切口干黑,则表示不新鲜,切勿选购。
柑橘类水果	橙子、柠檬、西柚等	◎以表皮光滑者为佳。 ◎拿在手里有分量感为宜。
瓜类水果	哈密瓜、西瓜、香瓜等	◎要挑选果柄或蒂头看起来新鲜的。 ◎观察表皮纹路,如西瓜要选择纹路鲜明的,哈密瓜则要选择果身有网纹且明显凸出者。

DIY第2步：清洗蔬果

蔬果清洗干净后才能确保安全健康地饮用蔬果汁。清洗蔬果的总体原则如下。

◎先用流动的水冲洗表面，再浸泡10~15分钟，最后再逐一仔细清洗干净。

◎包叶菜类，应先去除外叶，再剥成单片，冲洗，以便于彻底洗净。

◎对于有根蒂的叶菜类，农药会顺着叶柄流向

根部，所以要先切除根蒂，再用水洗净。

◎有果蒂的蔬果容易在果蒂处沉积农药，应用水反复洗几遍果蒂处。

◎表皮不平整的水果，如杨桃、草莓等，很容易残留污垢或农药，可以先冲洗再浸泡，并使用辅助工具清洗。

◎不要把蔬果泡在盐水里或是用蔬果清洁剂清洗，因为盐水的渗透力会把残留在表面的农药带进蔬果内部。

蔬果分类清洗小窍门一览表

蔬果种类	具体蔬果	清洗窍门
去皮类蔬果	西红柿、梨、猕猴桃、芒果、木瓜等	先用流动的水冲洗，再削皮，以免污垢经手渗入果肉（图①）。 
不去皮类蔬果	苦瓜、杨桃、草莓、小西红柿等	清水冲洗后，用水浸泡20分钟左右，最后用流动的水再冲洗一次（图②）。 
叶菜类蔬果	菠菜、芹菜、白菜、油菜等	◎为防止农药顺着叶柄流向根部，先切除约1厘米的根部，再放入水中浸泡10分钟。 ◎以流动的水将根蒂及茎叶冲洗干净，特别是容易残留农药的根蒂，要反复清洗（图③）。 
根茎类蔬果	胡萝卜、牛蒡、白萝卜等	用流动的水冲洗，再用软毛牙刷将表皮刷洗干净（图④）。 

DIY第3步：处理蔬果

蔬果的处理方法也有一定的小窍门，榨

果汁要保证材料可用、好用，那么如何处理蔬果才能保证蔬果更好地使用呢？具体操作方法如下表所述。

蔬果分类处理小窍门一览表

蔬果种类	具体蔬果	处理窍门
去皮类水果	苹果、梨、猕猴桃、芒果等	◎用削皮器去除果皮，再用水果刀切成4等份。 ◎有果核的要去除。
柑橘类水果	橙子、柚子、西柚等	以横剖面切开，再切成大小合适的形状。
瓜类水果	木瓜、西瓜、香瓜、哈密瓜等	◎先用水果刀切除头尾，再切成4等份。 ◎去除果皮，并切成大小合适的形状。
瓜类蔬菜	黄瓜、苦瓜等	◎用水果刀切除头尾两端，直剖后再对切。 ◎用水果刀从上往下切除籽，再切成大小合适的形状。
叶类蔬菜	菠菜、芹菜、油菜等	切成长度均等的长条状。
根茎类蔬菜	白萝卜、胡萝卜、牛蒡等	◎削去表皮。 ◎切成大小合适的块状或长条状。

DIY第4步：蔬果榨汁与搅拌

蔬果榨汁图解

【工作原理】 高速旋转的电机带动刀头将果蔬打碎，然后利用离心力将渣滓和蔬果汁彻底分开，分别被接渣杯和接汁杯收集。

【操作步骤】

Step 1 将清洗过的榨汁机按说明书的部件图进行组装，确保各部件装配到位（图①）。

Step 2 各种蔬果削皮（去壳）、去核，切成小圆块或三角小块（图②）。

Step 3 接通电源，启动开关，让榨汁机

空转5秒钟左右，再把切好的蔬果放入榨汁机进料口里，用推料棒轻轻下压，即可榨出原味的鲜蔬果汁（下页图③）。

Step 4 将榨出的蔬果汁倒入杯子里即可（下页图④）。

