

新健康大系

营养与保健系列

生机果汁茶

SHENGJI GUOZHICHA

► 王碧珠 著

蔬果汁、生机蔬果，有机饮品喝出美丽健康来



科学出版社
www.sciencep.com

内 容 简 介

本书主要介绍各种有机果蔬汁的原料和做法。书中不仅详细介绍了各种果蔬汁的配料和制作过程,而且根据各种果蔬汁的不同功效,将其分为抗忧郁篇、增强免疫力篇、美容瘦身篇和有机养生篇。此外,书中还为广大读者提供了水果蔬菜选购和清洗的小窍门。



图书在版编目(CIP)数据

生机果汁茶/王碧珠 著. —北京: 科学出版社, 2004
(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013086-3

I. 生… II. 王… III. ①果汁饮料-制作 ②蔬菜-饮料-制作 IV.TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022295号

书名/作者 生机果汁茶/王碧珠

本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 璐 王剑虹

责任校对: 陈丽珠 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张 放

2004年5月第 一 版 开本: 889×1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 3.5

印数: 1~8 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

Organic Juice & Tea

生机果汁茶

王碧珠 著

蔬果汁、生机蔬果，
有机饮品喝出美丽健康来

科学出版社

北京

炎炎夏日，总令人感到口干舌燥，想喝杯清凉消暑的饮料；然而，面对街面上的冰品果汁店，相信大部分人都感到疑惑：我喝到的是不是既卫生又安全的果汁呢？

其实，就算饮用水没问题，市卖的果汁，也经常有清洗不干净、农药残留、放置过久、新鲜度令人质疑等问题。因此，聪明的您，不妨买些便宜、新鲜的时令果蔬，学习如何调制一杯既卫生又营养美味的果蔬汁。这不但经济实惠，而且能够增加家人之间的感情，更能针对个人不同的需要调养身体。想想看，当您看到亲爱的家人饮用着自己调制的健康“爱心果蔬汁”，那种成就与满足感，一定会让您信心十足。

本书特别为您介绍了一些果蔬汁的做法。它们不仅简单易做、干净卫生，并且有抗忧郁、增强免疫力、美容瘦身等好处。真心地希望您能为您自己及家人们的健康多用点心，让全家人在享受美味的果汁时，能喝进健康与您的关爱，让全家人都能拥有健康美丽的人生！

作者自序

作者简历：20岁进入餐饮世界

乙级中餐厨师

现任台北市阳明医院营养室病患饮食厨师

王碧珠





编辑手记

在一片回归自然的饮食风潮声中，原本饮食日趋精致的现代人，慢慢开始回头注重饮食对健康的重要性，而那些全天然的果蔬，自然而然就成了大家健康的选择。

其实，许多人都知道，多吃果蔬对身体的好处，但是因为种种原因，人们在日常饮食中，较少摄取果蔬，可能是因为不喜欢吃青菜，也可能是因为懒得洗水果。总之，虽然明知道对身体好，自命忙碌的现代人，还是有各种理由不吃蔬菜水果。

也有很多人会去便利商店或是市场，买些号称百分之百的果蔬汁来喝，以为这样就可以补充一些果蔬的营养。不过，真正有营养的果蔬汁，最好现榨现喝，如果放久了，多多少少会产生一些变化。想一想，厂商为了维持这些果蔬汁的新鲜好喝，会加入什么添加物来保持新鲜度呢？

现在有很多新鲜果汁店慢慢在饮食市场上兴起，但很多人还是有相同的疑虑：外面卖的果蔬汁，真的能保证新鲜健康吗？

所以，不妨在家里自己做果汁吧！这本书中，除了有各种不同配方的果汁食谱，更有一些果蔬汁、生机果蔬、有机饮品的 know how。此外，还以“抗忧郁”、“增强免疫力”、“美容瘦身”及“有机养生”等不同功效做分类，让每个人可以依个人需求，用最简单的方式，洗出干净的果蔬、喝出最安心的果汁，拥有更健康快乐的明天！

生 机

果汁*茶

Contents

- 2 作者自序
- 3 编辑手记
- 5 来杯健康美味的果蔬汁
- 6 牧草高汤DIY
- 7 回春水DIY
- 8 蔬菜购买及清洗Q&A

{抗忧郁篇}

- 11 美味鲜蜜桃汁
- 12 草莓山药奶昔
- 13 快乐鼠尾草香醋
- 15 猕猴桃综合果汁 芦笋西瓜汁
- 16 小麦草胡萝卜汁
- 17 香蕉酸奶
- 19 绿色精灵



- 21 鲜椰菠萝汁 葡萄香柚汁
- 23 五行八宝豆浆
- 25 菊香明日叶茶

{增强免疫力篇}

- 27 甘蓝果蔬汁
- 29 香菜果蔬汁
- 31 葱白生姜茶 姜汁糙米茶
- 33 洋芹鲜果汁
- 35 山药综合果汁
- 37 人参核桃饮 大枣小麦茶
- 39 橙香丝瓜露
- 41 毛豆鲜奶
- 43 莲藕露 苹果醋姜茶
- 45 薄荷甘草茶

{美容瘦身篇}

- 47 萝卜叶鲜果汁
- 49 金橘杨桃汁
- 51 粉红色早晨 山药苹果牛奶
- 53 苹果醋金枣杨桃汁
- 55 橘冻麦草汁
- 57 莴苣杨桃汁 番茄紫苏梅汁
- 59 生姜菠萝汁



- 61 圆白菜菠萝木瓜汁
- 63 绿色蔬菜汁 柠檬椰果汁
- 65 桂花莲子茶

{有机养生篇}

- 67 泡沫菠萝蛋白质汁
- 69 野味精力汤
- 71 消除疲劳麦苗汁
- 73 舒压果菜汁
- 75 活力晨饮 疗养果蔬汁
- 77 醒神精力汤
- 79 菠菜精力汤
- 81 芽菜精力汤 粉红精力汤
- 83 高铁蔬菜汁 葡萄可尔必思

来杯健康美味的果蔬汁

新鲜果蔬汁含有丰富的维生素、矿物质及酶，所以果蔬汁能够迅速地提供给你身体所需的各种养分。许多医疗专业人士都建议，每个人每天该吃五份*以上的果蔬。不过，现代人往往因为饮食不均衡，而不能摄取足够的果蔬。其实，除了直接食用之外，将果蔬混合打汁，是一种很方便的摄取果蔬的渠道。它不但能够即时补充身体所需的营养与水分，而且准备起来既省时又快速。但是，所谓的果蔬汁，定义究竟是什么呢？

能够有益身体健康的果蔬汁，包含了水分、维生素、矿物质、微量元素、酶、纤维素等营养成分，再加上果蔬天然的芳香及甜美的风味，以自然的色泽吸引人们的视觉，在这些元素携手合作之下，成就了一杯杯美味而健康的果蔬汁，让人轻轻松松就能够拥有活力、健康。

天天五果蔬* 防癌轻松做

大家都知道，不断进步的社会，造就了先进的人类文明。相对地，也产生了许多“文明病”，尤其是癌症，它已成为人类十大死因之一。虽然癌症的发生是由多种因素引起的，不过，却与现代人的饮食有很大的关系。依据目前多项研究调查发现，人们的日常饮食在膳食纤维的摄取上明显不足。虽然“天天五果蔬，防癌轻松做”观念早已提出，然而，却很少有人能够做到这一点。

很多人都知道，多吃果蔬，不但能改善体质、美白肌肤、增强抵抗力，而且每种果蔬独特的风味，也对人体有不同的效用。只要认真地去尝试、调配，每个人都能够调配出一杯美味的活力果蔬汁。

三宝粉

生机饮食中讲究的是利用纯天然的果蔬作为营养的来源。不过，如果全然食用生机果蔬，仍然会造成某些营养不均衡的状况。因此，在生机饮食中，经常会加入所谓的“三宝粉”，作为营养的补充；三宝粉是由大豆卵磷脂、啤酒酵母粉与小麦胚芽粉三种粉末混合而成的，能增加口感及香气，对人体健康也很有帮助。其中，大豆卵磷脂含有丰富的肌醇磷脂质、脑磷脂与亚麻仁油酸、胆碱磷脂质等，能维持细胞膜健康、帮助细胞维持正常功能，使脂肪顺利运输至肝脏中代谢，预防脂肪肝的发生。而啤酒酵母粉则富含维生素B群，能补充素食及生机饮食者最容易缺乏的维生素B₁、B₂、B₁₂，并含有“有机硒”等营养物质，能控制血糖、增强免疫能力。小麦胚芽粉是将小麦胚芽的精华萃取出来，含有丰富的维生素E、二十八烷醇，能够减少脂质过氧化的现象发生，降低心血管疾病的发生率，并帮助抗氧化，防止老化现象过早发生。

三宝粉中丰富的营养成分，除了可以加入精力汤之外，也能够作为添加在牛奶、粥品、果汁中的营养补充品。

何谓有机果蔬？

目前很流行的生机饮食，是在“回归自然”的概念下开始广受欢迎的。所谓生机饮食是拒绝原本日趋精致、高糖、高热量的食品，而改食以天然培植为主的食材，特别是果蔬类更以“无农药、不施化学肥料、无污染”的环保概念为追求目标，种植出没有一般农产品外型好看，长相有些奇特的有机果蔬。

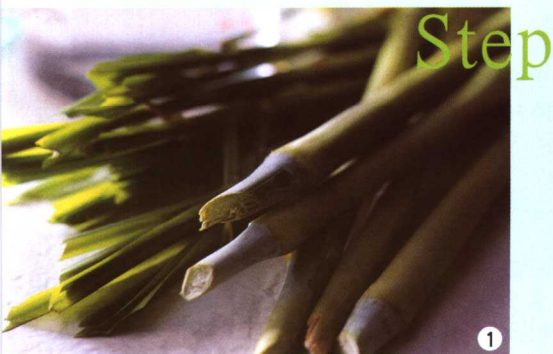
然而，有机果蔬并不是任何地方都可以种植的。许多标榜有机的果蔬，多少都会让人半信半疑，是不是真的有机？而较一般果蔬价格高，也是让有机果蔬无法在市场上大力推广的原因之一。

的确，目前能栽培有机果蔬的农地有限。真正能称作“有机”的果蔬，必须栽种在六七年以上不受农药及化学肥料、化学辐射物污染的农地上。光是这一点，就让许多农民不愿意栽种有机果蔬。

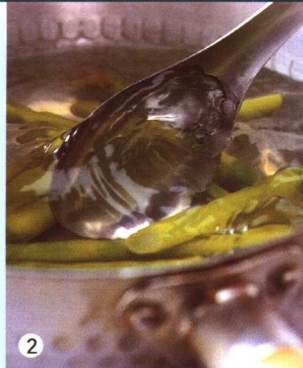
所以，无论你购买的是不是有机果蔬，在选购和清洗时，仍应特别留意。特别是没有标明有机的果蔬，想要安心地食用，清洗和煮熟，并不是真正安全的方法，那只能除掉一些寄生虫及细菌而已，真正对人体有害的化学污染物未必能够清除掉。原因是农药往往是油溶性而非水溶性的，有时候反而会因为高温而产生复杂又难以预料的化学作用，而变成毒性更强的物质。

*五份：一份蔬菜=100克，可获得45千卡热量；一份水果可获得60千卡热量，如：柳橙1个，葡萄8颗，香蕉半条。

*天天五果蔬：就是指一天要吃五份蔬果的意思，如：三份蔬菜+两份水果，就能轻松防止癌症。



- ① 准备牧草，市面上牧草大约有两种，一种是较硬的茎部，摸起来感觉有如竹子，这种牧草茎不容易用果汁机打碎，色泽也较淡，呈浅绿色；另一种是色泽较绿的茎叶部分，质地较软，可以用果汁机打成泥。



- ② 硬的牧草茎放入水中，先煮开后，再转小火，煮至汤汁呈现淡淡的透明黄。



- ③ 软的牧草茎则放入果汁机中，加上少许回春水，打成泥状。

- ④ 将打成泥状的牧草茎用细网过滤，将粗纤维滤掉。



← 两杯牧草高汤呈现不同的色泽，用果汁机打的牧草高汤呈现半透明的鲜绿色，但这种高汤保存期限较短，最好尽早使用；而煮的牧草高汤，可以装在密封容器中冷藏保存，大约可保存一个星期左右，要用时再拿出来加入果蔬汁或精力汤中。

牧草高汤

D I Y

原本被拿来作牛羊饲料的牧草，由于含有丰富的营养物质，一跃成为新兴的生机蔬菜之一，但由于牧草纤维较硬，并不适合拿来直接食用，在生机饮食店里多半拿来打汁之用。牧草中含有丰富的糖类、维生素B、C、D、E，微量元素、电解质、氨基酸、蛋白质、矿物质、叶绿素、酶、钙质、微量元素等，而且含量是一般蔬菜的5~10倍！牧草种类非常多，但是并不是每一种都可以拿来作生机食品，目前有机栽种的“狼尾草台畜二号”是最适合生机饮食使用的品种。

回春水

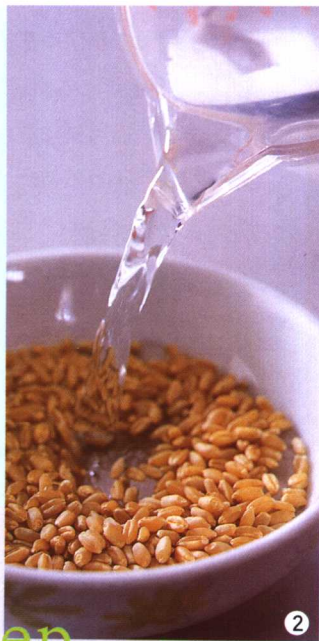
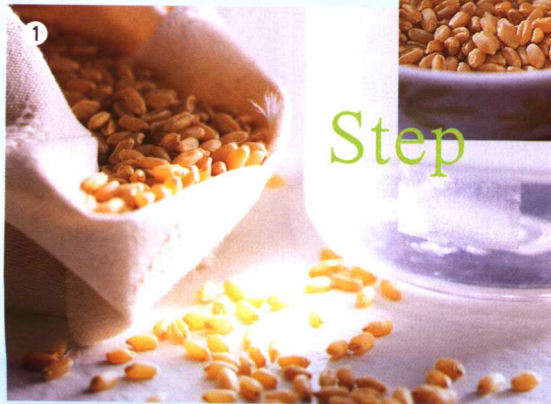
D I Y

在生肌饮食中，回春水占有很重要的地位，是将麦芽浸泡后，发酵而产生的水。由于富含维生素A、E等营养物质，能改善体质、增加抗体、促进健康、养颜美容。

看起来像是柠檬汁的回春水，喝起来清甜并带有微微的酸味，无论是直接饮用，或是用来打精力汤、加在果蔬汁中作为基底，都很适合。小麦芽在浸泡过程中，会产生丰富的营养物质如维生素E、维生素C、维生素B群及酶，能帮助消化、改善体质、消除疲劳，对慢性病及皮肤病特别具有疗效。

- ① 选用有机农场出产的有机小麦，其中春麦糖分高，发酵快；冬麦矿物质含量多，营养成分较好，但发酵较慢，可依个人喜好选择。购买时最好询问店家，是否是可发芽及制作回春水的小麦，因为有些小麦是无法发芽的。

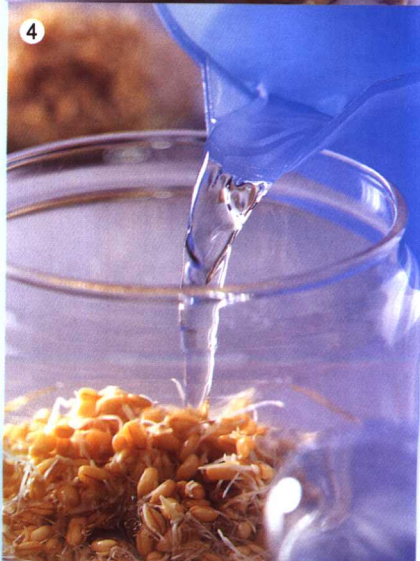
→ 1杯小麦可制作4杯回春水



- ② 将小麦洗净后，浸泡在水中，放在玻璃瓶或瓷瓶里约6~8小时，使其产生酶及酵母菌，但需注意，水要采用过滤水，自来水里污染物太多，会阻碍发芽和发酵过程，而导致发臭或无法发芽等失败状况。

- ③ 浸泡后将水倒掉，容器口用湿纱布封起，置于阴暗处，使其发芽。

- ④ 发芽后的小麦，再倒入两倍的凉开水，放在密封罐中，于25℃的温度中静置24小时后即可饮用。浸泡过一次的小麦芽，可连续再浸泡两次，第三次以后，剩下的小麦芽可以拿来作为发酵用的酵母，或者作为堆肥，是很好的天然肥料。





蔬菜购买及清洗 Q&A

- 1 购买时最好选择当季果蔬，因为当季的蔬菜水果往往是顺时种植，病虫害最少，使用农药的机会也相对减少。相反地，若栽植非当季的果蔬，必须经常施用大量的农药或化学肥料来加速生长、去除虫害。
- 2 不购买价格不合理的蔬菜。例如，台风过后，由于果蔬价格狂涨，使得许多菜农眼看利益当前，可能将刚喷过农药没多久的果蔬采收贩售，而农药在喷洒过后，必须经过一段时间才能分解或降低毒性，此时所采收下来的果蔬，农药残留率极高，也不容易清洗干净，对人体有很大的伤害。
- 3 尽量少买病虫害多的蔬菜。例如，十字花科(包括白菜、花菜、油菜等)，颗粒较小的水果(包括草莓、葡萄等)，因为易生病虫，所以常需要靠大量农药来除虫，如果不仔细清洗，很容易吃下残留的农药。而气味较强烈的蔬菜，如芥菜、川七、地瓜叶等，表皮较厚的水果，如香蕉、椰子等，喷洒农药的剂量也比较低，因而农药不易被吃进体内。
- 4 有些果蔬上看得出被虫咬过的痕迹或是每个果蔬形状不太一样。大小差别较大，外型差异较多的果蔬，往往可能是比较天然的或是有机栽培的，这类果蔬食用起来会比较安心。
- 5 清洗水果时，整个带皮的水果最好先用盐水浸泡10分钟以上，再用流动的水清洗。而叶菜类的，最好不要用浸泡的方式，而用流动的水，一叶一叶摘下来用指腹仔细轻轻搓洗，否则不清洗就浸泡的话，叶片可能会把农药等残留物吸收进去。冲洗干净过后，再用盐水浸泡一会儿。
- 6 根茎类果蔬，则先用软毛刷将泥土及脏污在清水下刷洗干净，再浸泡在盐水中。
- 7 一般如果要用在生机饮食上的果蔬，最好是用钾离子水生器所生成的碱性水浸泡3分钟以上，比较安全。
- 8 还有一种较少人知道的方法，就是用一小盆凉开水，加入100毫升的小麦草汁，再将果蔬整个浸泡在里头，浸泡10分钟之后，再捞出冲净，这样可以分解农药，并有杀菌作用，不妨在家试试。



Q 制作果蔬汁时，只用普通的果汁机可以吗？

A 对于一般的果汁而言，用市面上购买的传统型果汁机就已经足够了。但如果是要制作精力汤，因为要采取很多的野味果蔬，纤维质含量较高，所以，就必须选购钢刀较利的生机饮食调理机。

Q 果蔬汁制作好之后，可以保存多久？

A 果蔬在切开之后，很容易因为与空气中的氧接触，发生氧化现象，而其中的营养也会因为氧化而渐渐流失。打成果汁之后，里头的营养成分会加速流失，因此，最好果汁一打完，马上喝光，这样才能将最多的养分摄取进体内，风味也最好。尤其是精力汤，如果放置超过15分钟，很容易发生分离的现象，当发生这种情形时，最好就不要再喝了。

Q 制作果汁时，可以加果糖或蜂蜜吗？

A 为了身体的健康，一般在制作果蔬汁时，不建议加果糖及蜂蜜，因为这样只是造成身体摄取多余的热量，而不会增加营养成分。如果觉得打出来的果汁风味不够好，可以加入菠萝或苹果调味，若喜欢吃甜一点，最好选择加蜂蜜而不要加果糖。

Q 将果蔬直接放到果汁机中，为什么有时候会无法打均匀？

A 有些果蔬因为水分较少，放入果汁机时，因为水分不足，无法在果汁机中形成漩涡水流，将所有块状的果蔬都卷至钢刀处打碎。这个时候，就要加入少许的液体，如回春水、牧草高汤、牛奶、豆浆、酸奶等，增加食材与钢刀的受力面积，就可以将果蔬汁打得很均匀。

Q 加入果汁机中的液体，可以用一般开水吗？

A 一般人加入果汁机中的液体，多半都是用开水，不过，在这本书中所有的果蔬汁，多半都以回春水、牧草高汤、牛奶、豆浆、酸奶等代替开水，因为一般开水除了补充水分之外，并没有多余的营养成分，如果水质不好的话，

对健康反而有害无益。因此，最好能选择自制的回春水、牧草高汤、低脂鲜奶、有机豆浆、低脂酸奶等，既可达到湿润食材，使果汁容易打匀的目的，还能让口感变好，也可以摄取到更多营养。



随着社会的进步，许多“文明病”也跟着产生。除了让人闻之色变的癌症之外，工作的压力、紧张的生活，也会造成人体不适。这种不适虽然不属于生理的疾病，但却是能产生让人无精打采的心理问题。例如，所谓的“星期一综合征”、“精神官能症”之类的病症。

抗 忧 郁

Part 1

篇

不过，除了外在的压力之外，营养失调也会造成心理上的问题，像“钾”元素，一旦在体内含量过低，就会使人容易忧郁，出现精神不振、心悸、烦躁不安等症状，让人提不起精神。

因此，选用一些含钾量较高，或是具有消除烦闷等功效的果蔬食材，打成一杯清凉的果汁，经常饮用，就能帮助缓和因为营养不均衡而造成的心理不适！

{ 美味 鲜蜜桃汁 }

材 料

水蜜桃1个、柠檬半个、香蕉1根、低脂酸奶200毫升

做 法

- 1 水蜜桃去皮、去核，再切成小块，备用。
- 2 香蕉去皮，切成小块，柠檬榨汁，备用。
- 3 将所有材料一起放入果汁机中，搅拌均匀，最后再加入柠檬汁打均匀即可。

Health Tips 健康小语

- 根据专家研究报道指出，钾的缺乏和忧郁症息息相关，缺钾容易造成心悸、烦躁不安的情况。在众多水果之中，桃子类的水果以及香蕉可说是钾的最佳来源之一，因此，我们可将多汁香甜的水蜜桃加上熟软的香蕉，打成一杯果香四溢，又有疗效的鲜果汁。



{ 草莓 山药奶昔 }

材 料

草莓10颗、山药100克、低脂鲜奶150毫升

做 法

- 1 将草莓洗净去蒂，山药去皮切小块，备用。
- 2 将所有材料一同放入果汁机中，打均匀即可。

Health Tips 健康小语

- 草莓香甜的气味，搭配上滋补的山药，对容易疲劳和体力不济的人具有意想不到的功效，其中鲜奶中的钙质有镇定的作用，能缓和焦躁的情绪。在挑选草莓时，首先要检查外表是否有水伤或褐斑，有水伤的草莓发灰色，并且变软，易发霉；而色泽均匀，颜色愈红的草莓甜度愈高，蒂头的绿叶仍然鲜绿无枯萎的较为新鲜。



{ 快乐 鼠尾草香醋 }

材 料

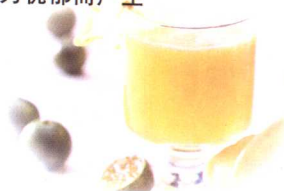
快乐鼠尾草6片、薄荷叶2片、百里香2枝、薏仁醋1瓶、蜂蜜适量

做 法

- 1 将鼠尾草、薄荷叶、百里香分别洗净后，先用纸巾吸干水分，再晾着风干。
- 2 待香草完全干透后，放到干净无油、无水分的玻璃瓶中，把薏仁醋倒入，浸透香草，放置在阴凉处约一星期后，即可饮用。
- 3 饮用时，可依个人喜好加入蜂蜜、冰块调和口味。

Health Tips 健康小语

- 鼠尾草是一种带着清澈而略为刺鼻草药味的香草，对因为饮食或是生活习惯不良而造成的混浊体质，有净化的功用，经常饮用鼠尾草茶，就能借新陈代谢将废物排出而达到瘦身的功效。鼠尾草的种类有很多种，其中有一种“快乐鼠尾草”略带坚果香，具有很强的安定作用，对因为忧郁而产生的烦躁有安抚的功效。





{猕猴桃综合果汁}

材 料

猕猴桃2个、橙子1个、菠菜100克、回春水100毫升

做 法

- 1 将猕猴桃洗净去皮，切成小块；橙子洗净后，横切两半，用榨汁器榨出果汁；菠菜洗净切小段，备用。
- 2 将猕猴桃、菠菜放入果汁机中，加入橙子、回春水后，用慢速搅打均匀，即可。

- 猕猴桃酸中带甜，迷人的滋味受到很多人的喜爱，它含有丰富的维生素C，一天吃一个，就足够补充成人一天所需的分量，具有较强的抗氧化功能，更具有能降低胆固醇和抑制忧郁症的功效。

Health
Tips 健康小语

{芦笋西瓜汁}

材 料

芦笋2根、西瓜半个

做 法

- 1 将芦笋洗净，去除硬皮，切成小段，备用。
- 2 西瓜切小块，放入果汁机打成汁，用网筛过滤出籽。
- 3 将西瓜汁与芦笋一同放入果汁机中搅拌成汁，即可。

- 芦笋中的叶酸，是人体健康十分重要的营养，也是日常饮食中最容易缺乏的营养成分，能够缓和健忘、呆滞、情绪失调、易怒等症状。不过芦笋的营养成分易因为烹调而流失，因此打成汁饮用是最好的选择。

