

简单！自然！美味！健康！

小池澄子 著
顾亚娟 译

保健养生 鲜果汁

305款



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健养生鲜果汁 305 款/(日)小池澄子著;顾亚娟
译. —南京:江苏科学技术出版社,2004.6
ISBN 7-5345-4205-7

I. 保... II. ①小...②顾... III. 果汁饮料—制作
IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第 041742 号

保健养生鲜果汁 305 款

著 者 小池澄子
译 者 顾亚娟
责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32
印 张 6
版 次 2004 年 6 月第 1 版
印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4205-7/R · 800
定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

简单！美味！新鲜！健康！

保健养生鲜果汁

305 款

小池澄子 著
顾亚娟 译



江苏科学技术出版社



用新鲜蔬菜和水果配制的生鲜蔬果汁，
营养丰富自不待言，其美丽色泽更是独具魅力。
纯天然草木色彩变幻出各不相同的色调。

自然原料配出的和谐色彩，深邃无限，充实并感动您的心灵。

最近，通过营养咨询让我强烈感受到这样一个事实，
一方面人们越来越关心自己的健康，另一方面却又
疏忽饮食。

很多人依赖高价的保健食品和营养品，
轻易地接受各种保健信息，
饮食生活有失偏颇。

确实，维生素和矿物质得到了补充，
可是，您的心灵养分足够吗……让人忧心。





越来越多的儿童经不起一点点挫折，
越来越多的成人忧郁苦恼，
因为现代饮食生活使人们离自然越来越远。

健康是建立在身体与心理的平衡基础之上的。
以新鲜蔬菜和水果榨制的蔬果汁，
芳香馥郁，色泽诱人，
乃大自然的恩赐。
新鲜蔬果汁，
营造健康的食物精华，
让它为您的餐桌锦上添花吧。



目 录

CONTENTS

向您推荐:保健养生鲜果汁 10

蜂蜜胡萝卜汁/12

6 味蔬果汁/13

葡萄洋梨汁/13

茼蒿橘子汁/14

芦荟汁/14

旱芹酸奶汁/15

鲜橘汁/15

特制胡萝卜汁/16

菠萝姜汁清凉饮料/16

什锦浆果汁/16



保健养生蔬果汁的基础知识

让保健养生蔬果汁美味可口的 10 个关键 18

保健养生蔬果汁的主角 22

蔬菜 22

水果 24

保健养生蔬果汁的配角 26

其他原料 26

制作生蔬果汁的器具 28

榨汁器 28

搅拌机 28

简易搅拌机 29

简易榨汁器 29

压榨器 29

刨板 29

生鲜蔬果汁的基本制作方法 30

..... 30

用搅拌机制作草莓奶 30

用榨汁器制作香芹汁 31

用简易搅拌机制作香蕉汁 32

用简易榨汁器制作 32

用刨板制作 33

用压榨器制作 33

◆ 生鲜蔬果饮品店人气急升 34

按原料分类

健康生鲜蔬果汁介绍

蔬 菜

胡萝卜 36

- 鲜胡萝卜汁饮料/36
- 胡萝卜豆奶饮/36
- 胡萝卜奶/36
- 胡萝卜番茄汁/36
- 胡萝卜苹果汁/37
- 胡萝卜橙汁/38
- 胡萝卜奶昔/38
- 胡萝卜旱芹汁/38
- 维 A 果汁/38
- 胡萝卜酸奶饮料/38
- 胡萝卜茼蒿汁/38

番茄 40

- 番茄什锦果汁/40
- 番茄豆奶饮料/40
- 鲜辣番茄汁/41
- 番茄胡萝卜酸奶饮/41
- 西班牙风味冷鲜蔬果汁/41

- 番茄姜汁饮/43
- 番茄牛奶/43
- 番茄西瓜汁/43
- 圣女果汁/43
- 意大利风味饮料/43

包菜 44

- 包菜酸奶饮料/44
- 包菜橘汁/44
- 紫包菜苹果汁/44

包菜牛奶汁/45

包菜什锦果汁/46

春包菜汁/46

包菜胡萝卜汁/46

包菜芝麻奶/47

包菜维生素 C 果汁/47

小包菜果汁/47

小青菜 48

小青菜什锦果汁/48

小青菜番茄汁/48

绿色牛奶/49

翠绿鲜菜汁饮料/49

小青菜菠萝汁/49

菠菜 50

菠菜牛奶汁/50

菠菜混合饮品/50

绿色奶昔/50

菠菜柿子汁/50

菠菜酸奶饮品/51

萝卜 52

萝卜橙汁/52

萝卜叶汁/52

南瓜 53

南瓜果汁/53

万圣果汁/53

南瓜酸奶汁/53

旱芹 54

旱芹牛奶汁/54

旱芹西瓜汁/54

旱芹苹果汁/55

旱芹柑橘汁/55

其他蔬菜 56

芦笋什锦果汁饮料/56

绿芦笋牛奶/56

黄瓜橘汁/57

青菜柚子汁/57

花菜汁/57

白菜苹果汁/58

冬瓜苦瓜汁/58

中华蔬果汁/58

甜薯牛奶汁/59

五彩青椒牛奶汁/59

长果黄麻奶昔/59

啦哩噜茼蒿汁/60

蔓菁酸奶饮料/60

西洋芹菜姆汁/61

芝麻菜芝麻酸奶饮料/61

蚕豆牛奶果汁/61

水 果

苹果 62

苹果汁/62

成人苹果汁/62

肉桂苹果汁/63

苹果胡萝卜汁/63

奶油苹果汁/63

苹果香瓜汁/64

苹果牛奶汁/64

青苹果汁/65

- 高档苹果汁饮料/65
- 苹果酸奶汁/65
- 红苹果汁/65
- 草莓** 66
 - 草莓酸奶汁/66
 - 草莓混合果汁/66
 - 莓莓牛奶/67
 - 冻草莓汁/67
 - 红透/67
- 橙子** 68
 - 香橙桃汁/68
 - 香橙酸奶汁/68
 - 特制橙汁/69
 - 血橙汁/69
 - 什锦橙汁/69
- 西柚** 70
 - 冻西柚汁饮料/70
 - 果汁饮料“清纯少女”/70
 - 西柚热果汁/71
 - 西柚什锦果汁/71
 - 西柚豆奶饮料/71
 - 春天/72
 - 西柚酸奶饮料/72
 - 双柚果汁/72
 - 红玉西柚汁/72
 - 西柚番茄汁/72
- 酸橙** 74
 - 酸橙什锦果汁/74
 - 柑橘酸奶饮料/74
- 橘子** 75
 - 蜜橘冻果汁/75
 - 蜜橘热果汁/75
 - 和风橘汁饮料/75
- 香蕉** 76
 - 香蕉豆奶饮料/76
 - 香蕉可可奶昔/76
 - 香蕉芝麻牛奶/77
 - 香蕉牛奶/77
 - 香蕉梨汁/77
- 菠萝** 78
 - 菠萝果汁饮料/78
 - 菠萝混合果汁/78
 - 冻菠萝果汁/78
 - 热带水果牛奶/78
 - 夏威夷风味饮料/79
- 蜜瓜** 80
 - 蜜瓜梨汁/80
 - 呱呱叫果汁/80
 - 特制蜜瓜汁/81
 - 蜜瓜酸奶/81
 - 蜜瓜椰奶/81
- 葡萄** 82
 - 金秋果汁/82
 - 鲜葡萄酒果汁/83
 - 葡萄果汁/83
 - 麝香果汁/83
 - 葡萄奶汁/83
- 柠檬** 84
 - 柠檬茶果汁饮料/84
 - 柠檬莱姆果汁/84
 - 柠檬胡萝卜果汁/85
 - 柠檬薄荷果汁/85
 - 热柠檬饮料/85
- 番木瓜** 86
 - 番木瓜果汁饮料/86
 - 番木瓜腰果牛奶/86
 - 含羞草奶油饮料/86
- 芒果** 87
 - 芒果汁/87
 - 芒果栗子牛奶/87
- 鳄梨** 88
 - 鳄梨混合果汁/88
 - 鳄梨椰子奶/88
 - 新鲜绿色酸奶/88
 - 鳄梨胡萝卜果汁/88
 - 鳄梨奶昔/89
- 桃子** 90
 - 奶白桃汁/90
 - 桃汁/90
- 梨、洋梨** 91
 - 双梨汁/91
 - 洋梨酸奶饮料/91
 - 梨子苹果汁/91
- 其他水果** 92
 - 猕猴桃果汁/92

文旦柚果汁/92

柿子汁/93

猕猴桃果汁饮料/93

贵妃饮料/94

枇杷牛奶/94

木莓柑橘饮/94

蓝莓酸奶饮料/94

夏日魔饮/94

维生素C王果汁/94

和风热饮/96

杏汁饮料/96

李子牛奶/96

常见病症的 保健养生鲜果汁

无法消除疲劳时 98

山药汁/98

绿色滋补蔬果汁/98

圣女果奶昔/99

葡萄牛奶/99

强身蔬菜汁/99

绿芦笋果汁/100

豆汁饮料/100

香蕉矿物质饮料/100

休闲柚子果汁/100

香芹果汁/100

食欲不振时 ... 102

番茄西柚汁/102

菠萝椰奶/102

茼蒿汁/102

旱芹汁/103

西洋芹汁/104

紫苏苹果汁/104

薄荷姜汁/105

番茄菜椒汁/105

芦荟蜜瓜汁/105

意大利香芹汁/105

感冒时 106

感冒卫士/106

强化黏膜的饮料/107

维生素C姜汁/107

苹果浓汤/107

醉酒时 108

柚子热姜汤/108

柿子蔓菁汁/108

萝卜苹果汁/109

梨汁/109

苦夏症状严重时 110

香芹滋补果汁/110

热带滋补果汁/110

蜜瓜奶昔/111

五彩缤纷菜椒汁/111

肠胃虚弱时 ... 112

香草果汁/112

紫包菜果汁/112

番茄酸奶饮料/112

精制芦荟汁/113

包菜酸橘果汁/113

香蕉姜汁牛奶/114

番木瓜滋补果汁/114

旱芹菠萝汁/114

萝卜苹果汁/114

腌梅果汁/114

肌肤粗糙时 ... 116

美容果汁/116

草莓粒粒牛奶/116

豆奶绿茶饮料/117

蚕豆果汁/117

贫血时 118

香芹菠菜牛奶/118

高铁果汁/118

芝麻菜果汁/119

李脯牛奶滋补果汁/119

便秘时 120

清肠桃汁/120

苹果酸牛奶/120

香蕉李脯牛奶/121

洋梨李脯果汁/121

热带纤维果汁/121

干果酸奶饮料/122

芝麻绿色饮料/122

红豆牛奶/122	辣椒素果汁/131	西瓜果汁/138
芦荟混合奶昔/122	生姜胡萝卜汁/131	黄瓜汁/138
豆纤维牛奶/123	罗勒牛奶/131	菊苣汁/139
肩膀酸痛时 ... 124	高血压时 132	小红莓梨汁/139
鳄梨坚果果汁/124	茼蒿苹果汁/132	想预防肝脏疾病时
奶茶牛奶/124	包菜高钾汁/132	 140
杏李汁/125	高钾高钙汁/133	水芹汁/140
绿色缤纷辣果汁/125	明日叶酸奶饮品/133	李子酸奶饮品/140
眼睛疲劳时 ... 126	想预防糖尿病时 134	枸杞子豆奶饮品/140
枸杞红果汁/126	裙带菜和风果汁/134	郁金少女/141
蓝莓果汁/126	色拉饮品/134	想预防骨质疏松症时
胡萝卜素果汁/127	低脂包菜牛奶/135	 142
花菜胡萝卜素果汁/127	番茄创苹果饮品/135	高钙绿色果汁/142
不能熟睡时 ... 128	想预防动脉硬化时	蔓菁薄荷果汁/142
绿紫苏生姜汁/128	 136	壮骨饮料/143
油菜花饮品/128	芦笋杏仁果汁/136	豆奶/143
牛奶白兰地/129	橄榄油蔬菜汁/137	◆果汁制作时要根据不
绿色牛奶/129	辣果汁/137	同人群 144
严重畏寒时 ... 130	番茄红素果汁/137	
香辛苹果汁/130	想预防肾脏病时 138	

经典饮料和保健酒

从古代流传到今天	生姜汤/148	柚子汤/151
经典饮料 146	莲藕汤/148	豆酱葱汤/151
葱汤/146	梅粗茶/148	自制富含营养的保
紫苏粗茶/146	红紫苏果汁/149	健酒 152
煮黑豆汁/147	海藻汤/150	制作美味的保健酒
萝卜糖/147	香菇海带汁/150	 152

保健酒的基本制作方法
/153

酸橙酒/153

梅酒/154

大蒜酒/154

生姜酒/154

绿紫苏酒/154

旱芹酒/155

草莓酒/155

金橘酒/155

柚子酒/155

猕猴桃酒/156

柠檬酒/156

枸杞子酒/156

芦荟酒/156

杏酒/157

薄荷酒/157

香菇酒/157

黑豆酒/157

用保健酒制成的鸡 尾酒介绍 158

热带鸡尾酒/158

金橘酸酒/158

血红草莓鸡尾酒/158

梅杏鸡尾酒/159

红宝石柠檬/160

紫罗兰/160

梅子热姜酒/160

枸杞热乌龙/160

绝对有用的鲜果汁知识

一杯鲜果汁保身心健康	营养学 希望您了解的	 174
..... 162	营养元素知识 ... 168	食品日历 182
这种事情、这种时候	食品学 生鲜蔬果汁中	分类索引 184
怎么办? 164	常用的食品原料知识	

关于果汁单

- 所有果汁单均为1人饮用量。
- 热量数值均以可食用部分为计算对象。
- 为了使用器具一目了然,均以下列图标标示,请参考。



榨汁器



搅拌机



压榨器



刨板

[注]果汁单中柠檬汁、生姜汁等省略了制作方法介绍的果汁,不在标记标示范围。

- 制作方法最后的◆表示注意点或建议。由于版面原因,没有一一列举,可自己考虑。

注意点

照片中的果汁均根据果汁单制作,因杯子尺寸局限,可能和实际分量有些出入。家庭制果汁时请以果汁单的量为准。另外,加冰块也和杯子有关,但想喝冰果汁请只管加好了。果汁单中没有列出的一些蔬菜、水果点缀只是为了营造一种情调,并不计算热量。

向您推荐：

保健养生鲜果汁

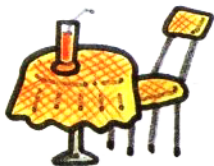


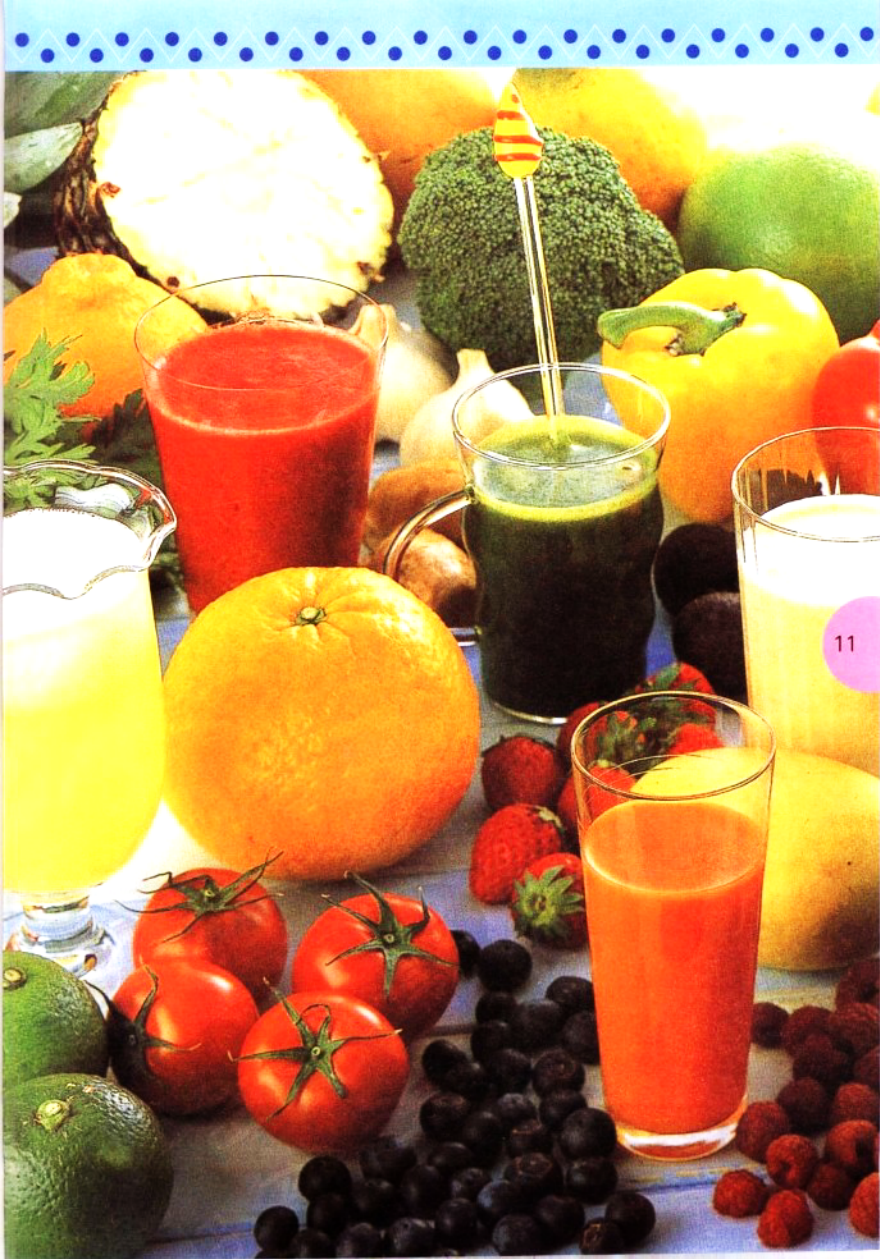
新鲜蔬果汁的第一大好处是，能一次摄入大量的、百分百的新鲜蔬菜和水果。繁忙的时候，您只需把原料切碎放入榨汁器或者搅拌器，再复杂的东西也能瞬间变成可口饮品，就这么简单。

吃早餐时、休息时、吃点心时、出浴时……尝试品味可口的鲜榨蔬果汁，喝出健康体魄。



10







含丰富的钙和维生素A。该果汁带有蜂蜜的甘甜,可给生长发育期儿童当茶点饮品。



蜂蜜胡萝卜汁

252 千卡

材料

胡萝卜	1/2 根
牛奶	2/3 杯
酸奶(无糖)	1/2 杯
蜂蜜	1 大匙
柠檬汁	1 大匙

制作方法

① 胡萝卜去皮切成大小适当的块,用保鲜膜包住放入微波炉加热 30 秒,用柠檬汁浇淋。

② 将所有原料一起放入搅拌器搅拌。

牛奶和酸奶必须等量,若放入制冰器冷冻,可制成美味冰淇淋。

译注:1 千卡=4.2 千焦耳。





将6种新鲜蔬菜混合,加上苹果醋制成的健康养生蔬菜汁。特别推荐平时蔬菜摄入量不足的人士在早餐时饮用。

6 味蔬果汁

78 千卡

材料

胡萝卜	1/2 根
菠菜	50 克
香芹	10 克
番茄	1/2 个
旱芹	1/2 根
青椒	1/2 个
苹果醋	1 小匙

制作方法

- ① 胡萝卜去皮,青椒去籽,分别切成大小适当的块。
- ② 菠菜去根,香芹去茎,切成长度适当的段。
- ③ 把番茄切成大小适当的块,旱芹切段。
- ④ 将原料①②③一起放入榨汁器里榨汁,再淋上苹果醋搅拌。



13

本果汁使用了秋天的信使——葡萄。葡萄可解毒,能很快被人体吸收,助您走出夏日疲劳。



葡萄洋梨汁

180 千卡

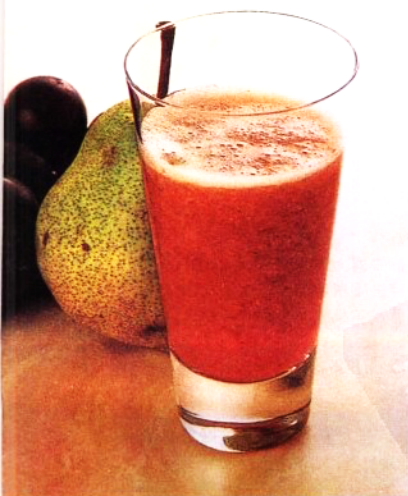
材料

葡萄(巨峰)	100 克
葡萄(坎贝尔)	100 克
洋梨	1 个
莱姆果	1/2 个

制作方法

- ① 葡萄对半切开、去籽。
- ② 洋梨去皮去核,莱姆果去皮去籽,分别切成大小适当的块。
- ③ 将所有原料一起放入榨汁器。

葡萄的品种可根据个人喜好更换。葡萄最好带皮,若不放心的,也可去皮。



茼蒿特有的清香和橘子的酸甜，调制出的蔬果汁味道柔和，气味芳香。若想调节情绪，不妨饮一杯。



茼蒿橘子汁

107 千卡

材料

茼蒿	100 克
橘子	2 个
蜂蜜	1 小匙
矿泉水	1~2 大匙

制作方法

- ① 茼蒿洗净切除硬梗，切成长度适当的段。
- ② 橘子剥皮，分瓣成大小适当的块。
- ③ 将①②一起放入榨汁器榨汁，加入蜂蜜和矿泉水后搅拌。

蜂蜜和矿泉水的量可按个人喜好增减。



用菠萝、苹果化解芦荟的苦味，使蔬果汁容易上口。感觉肠胃不适的时候不妨喝上一杯。



芦荟汁

119 千卡

材料

芦荟	10 克
香芹	10 克
包菜叶	1 片
菠萝	100 克
苹果	1/2 个
莱姆果	1/2 个
蜂蜜	1/2 小匙

制作方法

- ① 芦荟去刺，切成大小适当的块。
- ② 香芹去硬根茎，和包菜一起切成适当大小。
- ③ 菠萝和苹果去皮去核，莱姆果去皮去籽，分别切成大小适当的块。
- ④ 将原料①②③一起放入榨汁器榨汁，再加蜂蜜搅拌。

若怕芦荟太苦，可以取用苦味较轻的叶尖部榨汁。





采用含能去除异味的芳香成分的旱芹,以及酸奶调制而成。餐后或感觉口腔有异味时饮用。

旱芹酸奶汁

147 卡

材料

旱芹	2/3 根
猕猴桃	1 个
酸奶	1/2 杯
低聚糖	1~2 小匙

制作方法

- ① 旱芹去筋,猕猴桃去皮,切成大小适当的块。
- ② 将所有原料一起放入搅拌机。

除旱芹之外,水芹也能消除口腔异味。



令人怀恋的柑橘。只需放入压榨器便大功告成,非常简单。怕麻烦的人不妨试一下。含丰富的维生素 C,养颜美容。



鲜橘汁

166 卡

材料

西柚	1 个
橙子	1/2 个
橘子	1 个
莱姆果	1/2 个
低聚糖	1 小匙

制作方法

- ① 西柚和橘子横向对半切开。
- ② 将所有原料一起放入压榨器挤汁,加入低聚糖搅拌。

若用榨汁器,分别去皮去籽,只放入果肉。

