



多样化选择 超详细搭配大揭秘
用多彩蔬果满足您的 美味追求之旅

快上手



Vegetable &
Fruit Juice

蔬果汁



主编 / 杨晓佩

扫一扫二维码

跟着视频学做“薄荷柠檬汁”



快上手 蔬果汁



Vegetable &
Fruit Juice

主编 / 杨晓佩

重庆出版集团



重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快上手蔬果汁/杨晓佩主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 7

ISBN 978-7-229-09838-4

I. ①快… II. ①杨… 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 (2015) 第100314号

快上手蔬果汁

KUATSHANGSHOU SHUGUOZH

杨晓佩 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆 赵仲夏

特约编辑: 朱小芳

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化·郑欣媚



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 300千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09838-4

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录



第一章

领鲜第一步，自制饮品的必备知识

◎自制蔬果汁的常用工具……012

榨汁搅拌机……012

多功能榨汁机……013

果汁机……014

豆浆机……015

◎蔬果汁原料的挑选、清洗与保存……016

正确挑选蔬菜和水果……016

正确清洗蔬菜和水果……017

正确保存蔬菜和水果……018

◎自制蔬果汁中最常选用的26种蔬果……019

苹果……019

梨……019

香蕉……020

西瓜……020

橙子……020

桃子……020

柠檬……021

葡萄……021

草莓……021

樱桃……021

菠萝……022

火龙果……022

猕猴桃……022

柚子……022

荔枝……023

木瓜……023

哈密瓜……023

芒果……023

桑葚……024

石榴……024

黄瓜……024

西红柿……024

胡萝卜……025

西蓝花……025

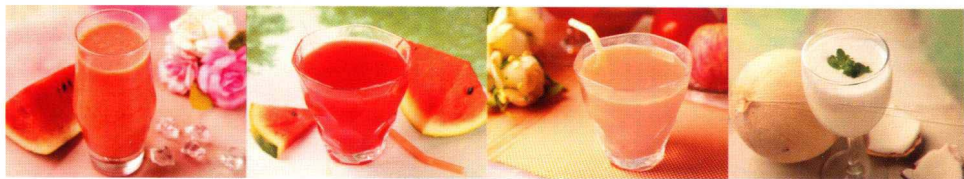
白菜……025

菠菜……025

◎制作下午茶和冷饮的注意事项……026

下午茶……026

冷饮……027



第二章

休闲时刻，最爱养生蔬果汁

- | | |
|------------------|------------------|
| 橙子汁·····031 | 苦瓜汁·····061 |
| 鲜榨菠萝汁·····032 | 蜂蜜苦瓜汁·····063 |
| 菠萝橙汁·····034 | 胡萝卜汁·····064 |
| 菠萝排毒果汁·····037 | 胡萝卜苹果汁·····065 |
| 冬瓜菠萝汁·····038 | 胡萝卜圣女果梨汁·····067 |
| 鲜榨苹果汁·····039 | 胡萝卜橙汁·····068 |
| 芹菜苹果汁·····040 | 西芹蜂蜜汁·····069 |
| 奶香苹果汁·····041 | 黄瓜汁·····071 |
| 芹菜梨汁·····042 | 黄瓜柠檬汁·····072 |
| 冰糖雪梨汁·····043 | 黄瓜菠萝汁·····075 |
| 酸甜西瓜汁·····044 | 黄瓜雪梨汁·····076 |
| 清凉西瓜汁·····045 | 黄瓜梨猕猴桃汁·····079 |
| 梦幻杨梅汁·····046 | 黄瓜苹果汁·····080 |
| 自制健康椰子汁·····047 | 黄瓜苹果纤体饮·····081 |
| 猕猴桃汁·····049 | 黄瓜薄荷蜜汁·····083 |
| 芹菜猕猴桃梨汁·····050 | 黄瓜苹果酸奶汁·····084 |
| 猕猴桃菠萝苹果汁·····052 | 青瓜薄荷饮·····086 |
| 芒果汁·····054 | 黄瓜芹菜苹果汁·····087 |
| 芒果双色果汁·····057 | 奶香玉米汁·····088 |
| 石榴汁·····059 | 香浓玉米汁·····091 |



西红柿汁……092
 西红柿菠菜汁……093
 西红柿苹果汁……094
 西红柿玫瑰饮……095
 西红柿冬瓜橙汁……096
 西红柿椰果饮……097
 圣女果芒果汁……098
 圣女果胡萝卜汁……100
 清爽瘦身果蔬汁……101
 活力果汁……102
 健胃蔬果汁……105
 美白养颜蔬果汁……106
 五清排毒汁……107
 维C果汁饮……108

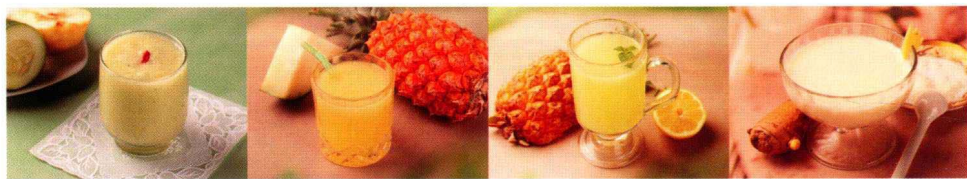
紫苏柠檬汁……110
 薄荷柠檬汁……111
 菠萝柠檬汁……112
 综合蔬果汁……115
 混合果蔬汁……116
 西蓝花芹菜苹果汁……117
 西蓝花菠萝汁……118
 鲜姜菠萝苹果汁……119
 山药地瓜苹果汁……121
 苹果梨冬瓜紫薯汁……122
 紫薯胡萝卜橙汁……124
 紫甘蓝芒果汁……125
 葡萄酒鲜果汁……127

第三章

温暖午后，尽享暖心下午茶

蜂蜜水……131
 自制苹果醋……132
 香蕉醋……133
 芦荟醋饮……134

芦荟红茶……135
 OL柠檬红茶……136
 柠檬姜茶……137
 橙皮姜汁饮……138



蜜姜感冒饮……139

水果茶……141

水蜜桃茶……142

冬瓜茶……144

冰糖莲藕茶……145

红枣枸杞茶……146

红枣桂圆姜茶……147

菊花茶……148

菊花水果茶……150

雪梨菊花茶……151

木瓜雪梨菊花饮……152

荷叶茶……153

荷叶山楂薏米茶……154

双花山楂茶……155

菊普山楂饮……156

鲜薄荷柠檬茶……157

茉莉花柠檬茶……159

玫瑰花茶……160

百合绿茶……162

四物饮……165

三花减肥茶……166

丰胸茶……169

清肠茶……170

自制丝袜奶茶……171

港式奶茶……172

港式皇家丝滑奶茶……174

香醇玫瑰奶茶……177

鸳鸯奶茶……179

薄荷奶茶……180

姜汁撞奶……181

木瓜牛奶饮……183

果汁牛奶……184

火龙果牛奶……185

酸奶水果杯……187

水蜜桃酸奶……189

火龙果酸奶……190

热巧克力……191

芒果酸奶……192

芒果西米露……193

紫薯牛奶西米露……195

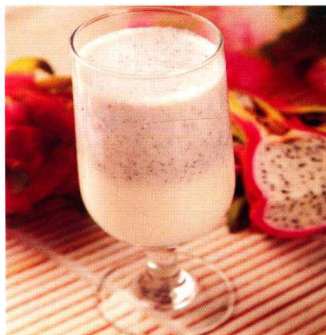
红豆牛奶西米露……196

双雪露……199

红枣银耳露……200

绿豆沙……201

冰爽水果捞……203



第四章

健康生活，就喝五谷豆浆

木瓜银耳豆浆·····206
 紫薯山药豆浆·····209
 淮山莲香豆浆·····210
 小米豆浆·····211
 燕麦豆浆·····212
 绿豆浆·····213
 黑豆浆·····214
 黑豆糯米豆浆·····215

花生豆浆·····216
 花生红枣豆浆·····217
 花生三色豆浆·····219
 核桃芝麻豆浆·····220
 枸杞核桃豆浆·····221
 枸杞豆浆·····222
 茉莉花豆浆·····224
 苹果豆浆·····225

第五章

缤纷夏日，唯爱冰爽冷饮

酸梅饮·····228
 香蕉冷饮·····229
 石榴梨思慕雪·····230
 水果之恋·····231
 牛奶冰激凌·····232
 火龙果冰激凌·····233

西瓜芒果冷饮·····234
 蓝莓猕猴桃奶昔·····237
 提子香蕉奶昔·····238
 香蕉奶昔·····239
 蜂蜜香蕉奶昔·····240

快上手 蔬果汁



Vegetable &
Fruit Juice

主编 / 杨晓佩



图书在版编目 (CIP) 数据

快上手蔬果汁/杨晓佩主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 7

ISBN 978-7-229-09838-4

I. ①快… II. ①杨… 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 (2015) 第100314号

快上手蔬果汁

KUATSHANGSHOU SHUGUOZHI

杨晓佩 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆 赵仲夏

特约编辑: 朱小芳

责任校对: 何建云

装帧设计: 金版文化·郑欣媚

.....
 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

.....
开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 15 字数: 300千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09838-4

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

.....
版权所有 侵权必究

丛书序

《汉书·酈食其传》中有云：“民以食为天”。是指人民以粮食为自己生活所系，说明了食物对老百姓的重要性。那时候的人们对食物的看重，在于其能果腹而延续生命。

时至今日，在人民生活水平逐步提高的现代化社会中，食物的意义也得到了升华。食物不仅是维系生命的必需品，更成了享受生活的重要途径之一。比起只为了填饱肚子而吃，吃得健康、吃得美味变得日益重要起来。

爱吃美食，自然少不了到处寻觅美味。品尝过的美味多了，对美食的要求自然也提高了，久而久之，对市面上愈发雷同的菜肴也逐渐提不起食欲了。爱吃会吃的美食达人们为了让自己吃得更健康、更放心、更开心，开始自己动手在家研究制作美食，美食DIY的风气愈发浓厚。而作为“吃货”的我也对制作美食产生了浓厚兴趣，并乐此不疲，时间长了，也总结出了不少独家美食心得。

为了与大家分享我的厨房秘诀，我编写了这套“小厨娘之最爱美食”丛书。这套丛书包括《快上手蔬果汁》《快上手爱心烘焙》《多彩豆浆健康喝》《五谷杂粮健康吃》四个分册。将蔬果汁、烘焙点心、豆浆、五谷杂粮等日常生活中常见的饮品和美食精选精编，制成方便易学的食谱，呈现给热爱美食、热爱生活的您。

此外，本套丛书还为每道美食配上专属二维码，可以直接点开链接，并观看我烹制美食的高清视频。朋友们只需用手机扫一扫二维码，就能立即跟着我一起动手DIY属于自己的美食。这套将现代技术与传统图书集合一体的作品，能让大家的美食之旅变得更轻松简单。

最后，祝愿每一位读到这套“小厨娘之最爱美食”丛书的朋友，都能在书中找到您想要的美味。不管您是热衷美食的“吃货”，还是想要提升厨艺的料理新手，希望我的心血和努力，能为您的生活增添一些清新、一些美好。

小厨娘 杨晓佩



序言

美好的事物总能给人以美的享受，食物也不例外。想象在一个雨后的清晨，在一个慵懒的午后，在一个工作疲惫的深夜，自己动动手，制作一杯色彩清新、营养丰富的蔬果汁，该是一件多么惬意又浪漫的事情。

新鲜的蔬菜和水果，是人们日常膳食的重要组成部分之一，也是广受喜爱的保健食品。美国的《果汁使你健康》一书中曾提到，新鲜蔬果汁可增强人体免疫力，帮助人们保持健康状态。每一种蔬菜和水果都能够为人体提供其独特的植物营养素以及生命活性物质。只要运用得当，简单的新鲜蔬果也能发挥大作用。

在这本《快上手蔬果汁》中共介绍了147款自制饮品，分别为67款新鲜蔬果汁、53道风情下午茶、16款营养豆浆及11例冰爽冷饮。在书中，我不仅为大家详细介绍了每款饮品的具体做法，也讲解了制作中的一些常识，包括多种蔬果物语、制作窍门、食用小贴士、营养功效、自制蔬果汁所需要的工具详解、蔬果汁原料的挑选、清洗与保存、制作下午茶的注意事项等。

为了让各位读者能更快捷、更方便地学习，我特地将书中饮品都配上二维码，只要用手机轻轻一扫，点开链接播放视频，就可以了解制作过程中的更多细节。每一款蔬果汁都有自己的性格，不同的时间，不同的地点，不同的心情，都有最适合您握在手心的一抹清新。我将心意倾注在每一段饮品配文中，讲述它们的故事，带它们走进您的生活，也盼您能懂得它们的好。

生活的脚步是急促的，但偏偏只有慢下来，才可以安享静好时光。我相信，饮一杯蔬果汁的时间，就足够重燃您对生活的激情，使您在纷繁的世界中，找到属于自己的一份闲适和最顺遂心愿的美好未来。

小厨娘 杨晓佩



目录



第一章

领鲜第一步，自制饮品的必备知识

◎自制蔬果汁的常用工具……012

榨汁搅拌机……012

多功能榨汁机……013

果汁机……014

豆浆机……015

◎蔬果汁原料的挑选、清洗与保存……016

正确挑选蔬菜和水果……016

正确清洗蔬菜和水果……017

正确保存蔬菜和水果……018

◎自制蔬果汁中最常选用的26种蔬果……019

苹果……019

梨……019

香蕉……020

西瓜……020

橙子……020

桃子……020

柠檬……021

葡萄……021

草莓……021

樱桃……021

菠萝……022

火龙果……022

猕猴桃……022

柚子……022

荔枝……023

木瓜……023

哈密瓜……023

芒果……023

桑葚……024

石榴……024

黄瓜……024

西红柿……024

胡萝卜……025

西蓝花……025

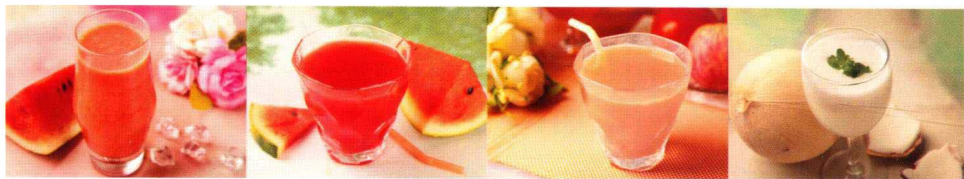
白菜……025

菠菜……025

◎制作下午茶和冷饮的注意事项……026

下午茶……026

冷饮……027



第二章

休闲时刻，最爱养生蔬果汁

- | | |
|------------------|------------------|
| 橙子汁·····031 | 苦瓜汁·····061 |
| 鲜榨菠萝汁·····032 | 蜂蜜苦瓜汁·····063 |
| 菠萝橙汁·····034 | 胡萝卜汁·····064 |
| 菠萝排毒果汁·····037 | 胡萝卜苹果汁·····065 |
| 冬瓜菠萝汁·····038 | 胡萝卜圣女果梨汁·····067 |
| 鲜榨苹果汁·····039 | 胡萝卜橙汁·····068 |
| 芹菜苹果汁·····040 | 西芹蜂蜜汁·····069 |
| 奶香苹果汁·····041 | 黄瓜汁·····071 |
| 芹菜梨汁·····042 | 黄瓜柠檬汁·····072 |
| 冰糖雪梨汁·····043 | 黄瓜菠萝汁·····075 |
| 酸甜西瓜汁·····044 | 黄瓜雪梨汁·····076 |
| 清凉西瓜汁·····045 | 黄瓜梨猕猴桃汁·····079 |
| 梦幻杨梅汁·····046 | 黄瓜苹果汁·····080 |
| 自制健康椰子汁·····047 | 黄瓜苹果纤体饮·····081 |
| 猕猴桃汁·····049 | 黄瓜薄荷蜜汁·····083 |
| 芹菜猕猴桃梨汁·····050 | 黄瓜苹果酸奶汁·····084 |
| 猕猴桃菠萝苹果汁·····052 | 青瓜薄荷饮·····086 |
| 芒果汁·····054 | 黄瓜芹菜苹果汁·····087 |
| 芒果双色果汁·····057 | 奶香玉米汁·····088 |
| 石榴汁·····059 | 香浓玉米汁·····091 |



西红柿汁·····092
 西红柿菠菜汁·····093
 西红柿苹果汁·····094
 西红柿玫瑰饮·····095
 西红柿冬瓜橙汁·····096
 西红柿椰果饮·····097
 圣女果芒果汁·····098
 圣女果胡萝卜汁·····100
 清爽瘦身果蔬汁·····101
 活力果汁·····102
 健胃蔬果汁·····105
 美白养颜蔬果汁·····106
 五清排毒汁·····107
 维C果汁饮·····108

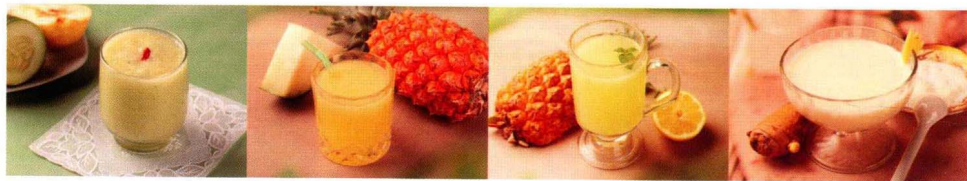
紫苏柠檬汁·····110
 薄荷柠檬汁·····111
 菠萝柠檬汁·····112
 综合蔬果汁·····115
 混合果蔬汁·····116
 西蓝花芹菜苹果汁·····117
 西蓝花菠萝汁·····118
 鲜姜菠萝苹果汁·····119
 山药地瓜苹果汁·····121
 苹果梨冬瓜紫薯汁·····122
 紫薯胡萝卜橙汁·····124
 紫甘蓝芒果汁·····125
 葡萄酒鲜果汁·····127

第三章

温暖午后，尽享暖心下午茶

蜂蜜水·····131
 自制苹果醋·····132
 香蕉醋·····133
 芦荟醋饮·····134

芦荟红茶·····135
 OL柠檬红茶·····136
 柠檬姜茶·····137
 橙皮姜汁饮·····138



蜜姜感冒饮……139

水果茶……141

水蜜桃茶……142

冬瓜茶……144

冰糖莲藕茶……145

红枣枸杞茶……146

红枣桂圆姜茶……147

菊花茶……148

菊花水果茶……150

雪梨菊花茶……151

木瓜雪梨菊花饮……152

荷叶茶……153

荷叶山楂薏米茶……154

双花山楂茶……155

菊普山楂饮……156

鲜薄荷柠檬茶……157

茉莉花柠檬茶……159

玫瑰花茶……160

百合绿茶……162

四物饮……165

三花减肥茶……166

丰胸茶……169

清肠茶……170

自制丝袜奶茶……171

港式奶茶……172

港式皇家丝滑奶茶……174

香醇玫瑰奶茶……177

鸳鸯奶茶……179

薄荷奶茶……180

姜汁撞奶……181

木瓜牛奶饮……183

果汁牛奶……184

火龙果牛奶……185

酸奶水果杯……187

水蜜桃酸奶……189

火龙果酸奶……190

热巧克力……191

芒果酸奶……192

芒果西米露……193

紫薯牛奶西米露……195

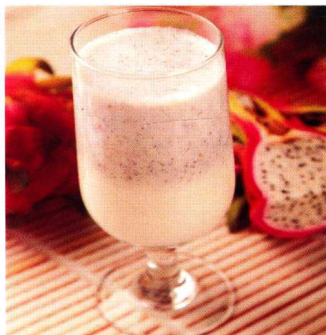
红豆牛奶西米露……196

双雪露……199

红枣银耳露……200

绿豆沙……201

冰爽水果捞……203



第四章

健康生活，就喝五谷豆浆

木瓜银耳豆浆·····206
 紫薯山药豆浆·····209
 淮山莲香豆浆·····210
 小米豆浆·····211
 燕麦豆浆·····212
 绿豆浆·····213
 黑豆浆·····214
 黑豆糯米豆浆·····215

花生豆浆·····216
 花生红枣豆浆·····217
 花生三色豆浆·····219
 核桃芝麻豆浆·····220
 枸杞核桃豆浆·····221
 枸杞豆浆·····222
 茉莉花豆浆·····224
 苹果豆浆·····225

第五章

缤纷夏日，唯爱冰爽冷饮

酸梅饮·····228
 香蕉冷饮·····229
 石榴梨思慕雪·····230
 水果之恋·····231
 牛奶冰激凌·····232
 火龙果冰激凌·····233

西瓜芒果冷饮·····234
 蓝莓猕猴桃奶昔·····237
 提子香蕉奶昔·····238
 香蕉奶昔·····239
 蜂蜜香蕉奶昔·····240