

会说话的名厨宝典 ●

甘智荣 主编

一天一杯 蔬果汁

缤纷的色彩，
为生活添一抹自然元素

汇集各种特色自制蔬果汁，融美味、营养、调理于一体
为您和家人带来365天不重样的营养好滋味

巧妙搭配，带给您视觉与味觉上的双重享受
步步详解，手把手教您制作出纯天然健康蔬果汁

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放



二维码扫一扫，跟着
视频学做橙子胡萝卜汁



一天一杯 蔬果汁

甘智荣 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

一天一杯蔬果汁 / 甘智荣主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5384-9014-5

I. ①一… II. ①甘… 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 063681 号

一天一杯蔬果汁

Yitian Yibei Shuguozi

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 成 卓
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 8000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9014-5

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

新鲜的蔬菜和水果含有非常丰富的维生素、膳食纤维和矿物质等营养元素，而鲜榨蔬果汁作为一种摄取蔬果营养的最天然也最安全的方式，可以最大限度地保留蔬果中的营养素，是任何营养保健饮品所无法比拟的。在注重健康和食品安全的今天，蔬果汁受到越来越多人士的喜爱，而自制一杯新鲜蔬果汁也成为一种时尚。

没错，你只需一台榨汁机和几个简单的蔬果，便可轻松制作出新鲜自然而又不含任何色素、防腐剂的蔬果汁。除了我们所熟知的苹果、香蕉、橙子、黄瓜外，其他大部分蔬果也可以用来制作蔬果汁。经常饮用蔬果汁，不仅能补充人体所需营养，还可帮助机体排出毒素，达到强身健体、美容养颜的作用，何乐而不为？

现代人生活节奏快，工作压力大，熬夜、加班、喝酒、应酬早已成为生活常态，与其盲目服用各种蛋白质粉、胶原饮品等营养补充品来改善健康状态，不如在家制作一杯鲜榨果汁来得实在。你可能不会想到，那些日常生活中经常见到的普通蔬果，一经巧妙搭配，榨成一杯简简单单的蔬果汁，或许就可以改善你的身体状况。心动不如立即行动，还在等什么呢？快来跟着我们一起制作神奇的美味蔬果汁吧。

本书详细介绍了蔬果汁的制作方法 & 饮用技巧，并按照不同人群的营养需求，分别选取了多道制作简便、营养丰富且美味可口的蔬果汁，手把手教你如何巧妙地搭配蔬菜与水果，制作出无论是儿童、老年人，还是男性、女性都爱喝的健康蔬果汁。每道蔬果汁均配有详细的文字说明、制作步骤图、难易度标志及健康小贴士等，以便读者能够掌握制作要点轻松完成。

希望本书能为你开启美味蔬果之旅，也能为你的健康带来更多关怀。



Part 1

魅力蔬果汁, 我的时尚主义

蔬果的健康秘密	002
DIY蔬果汁快速入门	004
喝对蔬果汁有“学问”	009
不同人群怎样喝蔬果汁	011

Part 2

一天一杯, 可爱宝宝成长蔬果汁

番石榴汁	014	猕猴桃马蹄汁	018
香浓玉米汁	015	芒果汁	019
黄瓜胡萝卜汁	016	胡萝卜梨汁	020
酸甜西瓜汁	017	香蕉牛奶饮	021
		菠菜汁	022
		黄瓜汁	023
		橘柚汁	024
		火龙果汁	025
		葡萄苹果汁	026
		黄瓜雪梨汁	027



葡萄胡萝卜汁.....028

西瓜西红柿汁.....029

胡萝卜苹果汁.....031

胡萝卜菠萝苹果汁.....032

苹果汁.....033

苹果橘子汁.....034

橙子汁.....035

香蕉李子汁.....036

香蕉葡萄汁.....037

雪梨汁.....038



Part 3 一天一杯, 快乐儿童益智蔬果汁

猕猴桃香蕉汁.....040

冬瓜菠萝汁.....041

西红柿芹菜莴笋汁.....042

桃子甜瓜汁.....043

石榴梨思慕雪.....044

西瓜西红柿汁.....045

芹菜葡萄梨子汁.....046

鲜榨菠萝汁.....047

猕猴桃西蓝花青苹果汁.....048

杨桃甜橙汁.....049

薄荷黄瓜雪梨汁.....051

酸甜猕猴桃柳橙汁.....052

雪梨猕猴桃豆浆.....053

莴笋菠萝蜂蜜汁.....055

桃子胡萝卜汁.....056

圣女果芒果汁.....057

山药地瓜苹果汁.....058

菠萝橙汁.....059



香芒菠萝椰汁	060
胡萝卜橙汁	061
黄瓜梨猕猴桃汁	062
苹果樱桃汁	063
胡萝卜山楂汁	065
苦瓜苹果汁	066
紫甘蓝芒果汁	067
玉米奶露	069
美味香蕉蜜瓜汁	070
芹菜胡萝卜汁	071
番石榴西芹汁	072
葡萄青瓜西红柿汁	073

芦笋西红柿鲜奶汁	074
水蜜桃酸奶	075
包菜苹果蜂蜜汁	077
蓝莓猕猴桃奶昔	078
西红柿汁	079
杨桃香蕉牛奶	080



Part 4

一天一杯, 活力男性抗压蔬果汁

鲜姜凤梨苹果汁	082
雪梨菠萝汁	083
韭菜叶汁	085
柑橘香蕉蜂蜜汁	086
胡萝卜菠萝汁	087
黄瓜雪梨柠檬汁	089
橘子马蹄蜂蜜汁	090
火龙果西瓜汁	091

苦瓜菠萝汁	093
人参雪梨马蹄饮	094
冰糖雪梨汁	095
苹果香蕉豆浆	097
黄瓜芹菜雪梨汁	098
香蕉冷饮	099
芒果双色果汁	101
芹菜杨桃葡萄汁	102

果味酸奶.....103

美味莴笋蔬果汁.....105

西红柿柚子汁.....106

青柠薄荷冰饮.....107

菠萝豆浆.....109

葡萄菠萝奶.....110

黄瓜薄荷蜜汁.....111

西芹芦笋豆浆.....113

葡萄酒鲜果汁.....114

蜂蜜香蕉奶昔.....115



百合马蹄梨豆浆.....117

草莓桑葚奶昔.....118

青瓜薄荷饮.....119

紫苏柠檬汁.....120

Part 5 一天一杯, 完美女性减龄蔬果汁

西红柿冬瓜橙汁.....122

猕猴桃菠萝汁.....123

西红柿苹果汁.....124

芦荟猕猴桃汁.....125

菠菜西兰花汁.....127

香橙奶酪.....128

双雪露.....129

美白养颜蔬果汁.....130

雪梨枇杷汁.....131

金橘柠檬苦瓜汁.....133

芹菜梨汁.....134

木瓜牛奶饮.....135

梨子柑橘蜂蜜饮.....136

番荔枝木瓜汁.....137



蜂蜜雪梨莲藕汁	139
百合葡萄糖水	140
芦荟醋	141
清爽蜜橙汁	142
菠萝木瓜汁	143
苦瓜芹菜黄瓜汁	145
芦荟圆白菜汁	146
西瓜猕猴桃汁	147
香蕉豆浆	148
芦荟酸奶	149
苦瓜牛奶汁	151
洛神杨桃汁	152
木瓜雪梨菊花饮	153

苹果奶昔	154
马蹄红糖水	155
木瓜豆浆	157
雪梨莲子豆浆	158
甘草藕饮汁	159
桃子苹果汁	160



Part 6 一天一杯，幸福孕妈妈营养蔬果汁

玉米汁	162
芹菜苹果汁	163
芦笋西红柿汁	164
火龙果牛奶	165
草莓苹果汁	167
蜂蜜葡萄莲藕汁	168
马蹄甘蔗汁	169

蜂蜜玉米汁	170
健胃蔬果汁	171
香蕉柠檬蔬菜汁	173
冰糖李汁	174
萝卜莲藕汁	175
综合蔬果汁	176
圣女果胡萝卜汁	177

甘蔗冬瓜汁.....179

柠檬芹菜莴笋汁.....180

胡萝卜蜂蜜汁.....181

胡萝卜黄瓜苹果汁.....182

蓝莓葡萄汁.....183

爽口胡萝卜芹菜汁.....185

黄瓜芹菜苹果汁.....186

马蹄汁.....187

柠檬苹果莴笋汁.....188

蜂蜜葡萄柚汁.....189



莲藕柠檬苹果汁.....191

葡萄芹菜汁.....192

菠萝甜橙汁.....193

黄瓜猕猴桃汁.....194

Part 7 一天一杯, 健康老人长寿蔬果汁

苹果梨冬瓜紫薯汁.....196

梨汁马蹄饮.....197

酸甜莲藕橙子汁.....198

西红柿菠菜汁.....199

芹菜西蓝花蔬菜汁.....201

翠衣果蔬汁.....202

西瓜汁.....203

西红柿葡萄紫甘蓝汁.....204

蜂蜜生姜萝卜汁.....205

胡萝卜红薯汁.....207

芹菜胡萝卜苹果汁.....208

西瓜黄桃苹果汁.....209

芹菜胡萝卜柑橘汁.....210

雪梨莲藕汁.....211



猕猴桃菠萝苹果汁.....212

活力果汁.....213

西红柿椰果饮.....215

阳光葡萄柚苹果.....216

西红柿芹菜汁.....217

香蕉猕猴桃汁.....218

黄瓜苹果酸奶汁.....219

雪梨蜂蜜苦瓜汁.....221

芹菜胡萝卜人参果汁.....222

紫甘蓝包菜汁.....223

甘蔗马蹄陈皮饮.....224

芹菜汁.....225

双瓜西芹蜂蜜汁.....227

紫薯胡萝卜橙汁.....228

人参果黄瓜汁.....229

西蓝花菠萝汁.....230



Part 1

魅力蔬果汁， 我的食尚主义



时尚生活中，怎能缺少天然健康蔬果汁的缤纷色彩。每天喝一杯鲜美可口的蔬果汁，不但可以滋润你的心田，更会让你倍感人生的美妙所在。亲手DIY一杯鲜榨蔬果汁，不仅可依据个人喜好自由搭配，在体验动手乐趣的同时，更能用浓浓的爱，呵护全家人的健康。本章将为你揭开蔬果中鲜为人知的健康小秘密，让你快速掌握制作蔬果汁的小诀窍，足不出户也能轻松喝到营养美味的蔬果汁。

蔬果的健康秘密



新鲜蔬果中除了含有丰富的维生素、矿物质等营养元素外，还含有很多对人体具有保健作用的植物营养素。现在，就让我们一起来好好研究蔬果中一些鲜为人知的健康秘密吧。

〔糖类〕

糖类又叫碳水化合物，是人体三大供能营养素之一，也是最主要的供能物质，人体进行各项生命活动所消耗的能量大多来自于糖类的氧化分解。然而糖类在身体中的储备非常有限，如果膳食中的摄入量不足，能量供给无法满足人体需要，就会导致血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等问题，甚至还可能造成体内钙、铁、钾等微量元素的流失。蔬果中含糖类丰富的有香蕉、苹果、梨、柑橘、葡萄、西瓜、胡萝卜、洋葱、西蓝花等。

〔维生素〕

维生素虽然既不参与人体细胞的构成，也不为人体提供能量，但却对机体的新陈代谢、生长发育及健康具有重要作用。例如维生素A可参与蛋白质的合成，维持骨骼的正常生长发育，有助于维持免疫系统功能正常，提高身体抵抗力，维护头发、牙齿的健康；维生素C可增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力，预防癌症、中风、心脏病等。蔬果中的芥菜、茼蒿、花菜、芹菜、韭菜、青椒、西红

柿、黄瓜、香蕉、樱桃、橙子、葡萄、猕猴桃等都含有丰富的维生素。

〔叶绿素〕

叶绿素是植物中特有的一种成分，具有很强的抗氧化作用，可通过抑制过氧脂质和血液中的胆固醇，起到预防癌症的作用。此外，叶绿素还是很好的天然解毒剂，能预防感染、防止炎症的扩散，具有止痛功能，是一种不可多得的营养物质。卷心菜、菠菜、莴苣、绿豆、茼蒿、生菜、西兰花、青椒、芒果、木瓜、桃子等蔬果中均含有丰富的叶绿素。

〔胡萝卜素〕

胡萝卜素存在于植物性食物中，被人体吸收后，可转化成维生素A。胡萝卜素具有强化皮肤和黏膜的作用，能够维持眼部和皮肤健康，改善夜盲症、皮肤粗糙等状况，保护身体免受自由基的伤害。此外，它还能提高肝脏的解毒功能，具有预防和抑制肝脏病变的作用。胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色蔬果中，如胡萝卜、西兰花、菠菜、空心菜、芒果、哈密瓜、甜瓜等。

〔番茄红素〕

番茄红素是类胡萝卜素的一种，它作为目前被发现的最强抗氧化剂之一，其抗氧化作用是 β -胡萝卜素的2倍、维生素E的100倍，因而其清除自由基的功效远胜于其他类胡萝卜素和维生素E，能有效防治因衰老、免疫力下降等引起的各种疾病。此外，番茄红素还能消除促进黑色素活跃的活性氧，抑制黑色素的生成，对美白养颜具有一定功效。番茄红素不仅存在于番茄中，还广泛存在于南瓜、胡萝卜、西瓜、番石榴、葡萄、柑橘等蔬果中。

〔钙〕

钙作为人体不可或缺的一种矿物质，参与人体的整个生命过程，是形成骨骼、牙齿的重要营养素。钙能使软组织保持弹性和韧性，维持神经和肌肉的兴奋性，保证肌肉的正常收缩与舒张，调节细胞和毛细血管的通透性。此外，钙还是一种天然的镇静剂，有助于缓解失眠症状。很多人会倾向于从牛奶及其豆制品、虾皮等食物中摄取钙质，其实蔬果中同样含有丰富的钙质，如芥菜、萝卜缨、茼蒿、豌豆苗、草莓、苹果、香蕉、枇杷等。

〔磷〕

磷存在于人体所有细胞中，是维持骨骼和牙齿健康的必要物质，也是促成骨骼和牙齿钙化所不可缺少的营养素。磷是组成遗传物质核酸的基本成分之一，对生物体的遗传代谢、生长发育、能量供应等具

有重要作用。食物中除鱼、肉、蛋等含磷较多外，绿豆芽、香菇、木耳、冬笋、石榴、柠檬、荔枝等蔬果中也含有较丰富的磷。

〔铁〕

铁是人体内含量较为丰富的微量元素，是造血的主要原料。铁元素在人体中具有造血功能，它参与血红蛋白、细胞色素及各种酶的合成，促进生长发育。此外，铁还能增强人体对疾病的抵抗力。人体如果缺铁，就会发生缺铁性贫血，造成免疫功能下降和新陈代谢紊乱。常见的含铁丰富的蔬果有黑木耳、芥菜、芹菜、芦笋、胡萝卜、樱桃、龙眼、葡萄等。

〔纤维素〕

纤维素能促进胃肠蠕动，帮助消化，具有改善便秘、抑制脂肪吸收、减少热量囤积的作用，对预防肥胖、冠心病、糖尿病等很有帮助。常吃含高纤维素的食物还能帮助排除体内有害物质和废物，使身体变得更健康。蔬果中含纤维素丰富的有芹菜、马齿苋、香菇、竹笋、胡萝卜、花菜、南瓜、樱桃、石榴、苹果、梨等。



DIY蔬果汁快速入门



榨制一杯新鲜的蔬果汁除了做好挑选、清洗以及处理蔬果等准备工作外，还需要掌握一定的榨汁、增鲜技巧，这会让蔬果汁变得更加美味哦。下面就让我们一起进入快乐的DIY时光吧。

〔必备工具〕

俗话说，“工欲善其事，必先利其器”，要想制作出营养鲜美的蔬果汁，自然离不开榨汁机、压汁机、搅拌棒等必备工具。那么，这些工具你都备齐了吗？已经学会使用了吗？在制作过程中，有哪些需要注意的地方呢？别着急，且让我们一一为你介绍。

果汁机

含细纤维的蔬果如香蕉、桃子、木瓜、芒果、香瓜及西红柿等，最适合用果汁机来制果汁，因为会留下细小的纤维或果渣，和果汁混合会呈现浓稠状，使果汁不但美味又具有口感。含纤维较多的蔬菜及水果，也可先用果汁机搅碎，再用滤网过滤。

使用：①将食材去除皮和籽，切成小块，放入果汁机中，加水搅拌。②食材一次不宜放太多，应少于容器的1/2。③搅拌时间一次不可连续操作2分钟以上。若搅拌时间较长，可休息2分钟，再继续操作。④冰块要与食材一起搅拌，不可单独搅拌。⑤先放切成块的固体食材，再加液体食材搅拌。

清洁：①使用完后立即清洗，将果

汁杯拿出来泡过水后，再用水冲洗干净。

②果汁机里的钢刀，要先用水泡一下再冲洗，最好使用棕毛刷清洗。

榨汁机

榨汁机是一种可以将蔬果快速榨成蔬果汁的机器，可用于榨制较为坚硬、根茎部分较多、纤维多且粗的蔬果，如胡萝卜、西芹、黄瓜、苹果、菠萝等。

使用：①把食材洗净，切成适当大小的条状或块状。②放入食材后，将杯子或容器放在饮料出口下面，打开开关，机器会开始运作，同时用挤压棒往给料口挤压。③纤维多的食物应直接榨取，不要加水，饮用其原汁即可。

清洁：①榨汁机如果只用来榨蔬菜或水果，用温水冲洗并用刷子清洁即可。②若用榨汁机榨了油腻的东西，清洗时可在 水里加一些洗洁剂，转动数回就可洗净。③榨汁机里的刀网宜先用水泡一会儿再冲水，并用棕毛刷清洗干净。

压汁机

可用来制作柑橘类水果的果汁及果汁混合会呈现浓稠状的果汁，如橙子、柠檬、葡萄柚等。

使用：水果最好横切，将切好的果实覆盖在其上，再往下压并且左右转动，就可挤出汁液。

清洁：①使用完应马上用清水清洗。②由于压汁处有很多缝隙，容易存有残渣，需用海绵或软毛刷清洗。③避免使用菜瓜布进行清洁，因为会刮伤塑料，容易让细菌潜藏。

砧板

砧板有木质和塑料两种材质，可灵活选用。

使用：①切蔬果和肉类的砧板最好分开使用，这样既可防止食物细菌交叉感染，又能防止蔬菜、水果沾染上肉类的味道，影响蔬果汁的口味。②新买的木质砧板，使用前用盐水浸泡一夜，可防止干裂。

清洁：①塑料砧板每次用完后要用海绵沾漂白剂清洗干净并晾干。②不要用太热的水清洗，以免砧板变形。③每星期要用消毒水浸泡砧板一次，每次先浸泡1分钟，再用温开水洗干净。

搅拌棒

搅拌棒是让果汁中的汁液和溶质能均匀混合的好帮手，选购时宜选择制作工艺佳、用耐热材质制作的搅拌棒。搅拌棒也可不必单独准备，可用家中常用的长把金属汤匙代替。

使用：果汁制作完成后倒入杯中，这时用搅拌棒搅匀即可。

清洁：搅拌棒使用完后要立刻用清水洗净、晾干。

磨钵

适合于用包菜、菠菜等叶茎类食材制

作蔬果汁时使用。此外，像葡萄、草莓、蜜柑等柔软、水分多的水果，也可用磨钵制成果汁。

使用：①将食材切细，放入钵内，再用研磨棒捣碎、磨碎之后，用纱布包起将其榨干。②在使用磨钵时，要注意将食材、磨钵及研磨棒上的水分拭干。

清洁：用完后，要立即用清水清洗并擦拭干净。

过滤网

用于过滤掉蔬果汁的残渣，以增加蔬果汁的口感。

使用：一手持装有蔬果汁的容器，一手持滤网，滤网下放一个杯子，将榨好的蔬果汁倒入滤网即可。

清洁：由于滤网上有很多缝隙，使用后要立即用清水冲洗干净。

削皮器

用于削去蔬果的外皮，如胡萝卜、黄瓜、苹果、梨等。

使用：宜由内往外削皮，以免手受伤。

清洁：①用完后应马上用清水洗净拭干，以免生锈。②由于削皮器两侧易夹住蔬果渣，清洗时可先用小牙刷清除。



〔根据体质选蔬果〕

个人的体质会有差异，其适宜食用的蔬果也各不相同。只有先确定自己属于哪种体质，适合吃哪些蔬果，再选择适合的蔬果汁，这样才能达到最佳的保健效果。

虚性体质

(1) 气虚体质

指身体脏腑功能衰退、元气不足，造成全身性虚弱症状。

一般特征：脸色苍白，气短懒言，易疲乏，精神不振，不喜运动或稍加运动就感到头晕。

饮食建议：多吃平性、温性食物，烹饪寒性、凉性蔬菜时可多加些葱、姜、胡椒等辛温的调味品，或与鸡肉、牛肉、羊肉等温热性食物一起煮，以减轻寒性。

宜吃蔬果：红薯、南瓜、洋葱、胡萝卜、土豆、山药、葡萄、苹果、木瓜等。

(2) 血虚体质

指气血不足，可由失血过多或久病阴血虚耗、脾胃功能失常等所致。

一般特征：脸色苍白，指甲及唇色淡白，皮肤干燥，头晕目眩，血液循环差，易健忘。

饮食建议：多吃营养丰富、性平偏温、具有健脾养胃作用的食物。

宜吃蔬果：菠菜、黑木耳、胡萝卜、莲藕、桑葚、葡萄、柚子、桂圆等。

(3) 阴虚体质

通常为热病的恢复期，或由慢性病延日久而形成。

一般特征：体形消瘦，两颧潮红，

手足心热，口燥咽干，易心烦躁怒，喜冷饮，大便干燥。

饮食建议：宜多吃甘凉滋润、生津养阴的食物，忌吃烧烤、油炸及辛辣等易伤阴的食物。

宜吃蔬果：冬瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜、石榴、葡萄、枸杞、柠檬等。

(4) 阳虚体质

通常由气虚演变而成，常见于体质虚弱、高龄、久病者。

一般特征：畏冷怕寒、脸色苍白，手足不温，精神不振，腰膝酸软。

饮食建议：多吃平性、温性食物，烹调寒性、凉性蔬菜时可加入葱、胡椒等调料，或与牛、羊肉一起煮。

宜吃蔬果：南瓜、胡萝卜、山药、丝瓜、樱桃、柚子、榴莲、火龙果等。

实性体质

大多出现在疾病的初期或中期，多由积食、痰、水湿、淤血等引起。

一般特征：体力充沛而无汗，经常便秘，尿量不多，声音洪亮，精神佳，身体强壮、肌肉有力，脾气较差、易烦躁。

饮食建议：宜多吃具有清凉降火功效

