



# 贺师傅

## 天天美食

厨房男女下厨最佳宝典 全世界99%吃货都想学

加贝◎著

全国首创

### 傻瓜式

菜谱书

# 活力蔬果汁



不用换算克数  
大勺小勺调味做菜



★木瓜

★石榴·苹果

★蜂蜜·豆浆·鲜奶

译林出版社

# 贺师傅天天美食

# 活力蔬果汁



加贝◎著



## 图书在版编目(CIP)数据

活力蔬果汁 / 加贝著. -- 南京: 译林出版社, 2015.2  
(贺师傅天天美食系列)  
ISBN 978-7-5447-5268-8

I. ①活… II. ①加… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作  
IV. ①TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 027729 号

书 名 活力蔬果汁  
作 者 加 贝  
责任编辑 陆元昶  
特约编辑 梁永雪  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
译林出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
电子信箱 yilin@yilin.com  
出版社网址 <http://www.yilin.com>  
印 刷 北京京都六环印刷厂  
开 本 710×1000毫米 1/16  
印 张 8  
字 数 22千字  
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5447-5268-8  
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

小蜜桃  
芒果汁



# o n t e n t s 目录

- 01 蔬果汁营养大公开
- 03 健康蔬果汁饮法
- 04 猕猴桃蜂蜜汁
- 06 西红柿鲜橙汁
- 08 草莓柳橙菠萝汁
- 10 红枣苹果汁
- 12 菠萝柠檬汁
- 14 石榴柠檬汁
- 16 蜜桃优酸乳
- 18 芒果柳橙苹果汁
- 20 西瓜葡萄汁
- 22 水蜜桃芒果汁
- 24 最适合孩子成长喝的 10 种蔬果汁
- 25 最适合青年男女喝的 10 种蔬果汁
- 26 最适合中老年人喝的 10 种蔬果汁
- 27 最适合四季保健喝的 10 种蔬果汁



## 营养活力蔬果汁

- 30 营养活力蔬果全知道
- 32 鲜榨玉米汁
- 34 木瓜紫甘蓝鲜奶
- 36 芒果西柚汁
- 38 猕猴桃菠萝苹果汁
- 40 木瓜玉米牛奶
- 42 莲藕蜜汁
- 44 芝麻紫薯汁
- 46 青椒西红柿汁
- 48 蜜桃葡萄酸奶
- 50 猕猴桃酸奶
- 52 菠萝生菜汁
- 54 山药苹果汁
- 56 甜瓜哈密柠檬汁
- 58 火龙果蜂蜜汁





## 养颜减脂蔬果汁

- 62 养颜减脂蔬果全知道
- 64 胡萝卜苹果梨汁
- 66 木瓜豆浆
- 68 红薯苹果牛奶
- 70 芦荟蜂蜜汁
- 72 香蕉苹果汁
- 74 西红柿苹果包菜汁
- 76 松子木瓜玉米浆汁
- 78 菠菜胡萝卜汁
- 80 黄瓜木瓜柠檬汁
- 82 西瓜菠萝柠檬汁
- 84 红石榴牛奶
- 86 菠萝苹果西兰花汁
- 88 猕猴桃蜜桃酸奶
- 90 木瓜菠萝汁



## 强身保健蔬果汁

- 94 强身保健蔬果全知道
- 96 南瓜牛奶
- 98 西瓜桃汁
- 100 苹果雪梨汁
- 102 胡萝卜石榴汁
- 104 金橘胡萝卜汁
- 106 西柚苹果汁
- 108 芒果柳橙汁
- 110 芝麻香蕉菠萝汁
- 112 西红柿芒果汁
- 114 樱桃酸奶
- 116 橘子芒果汁
- 118 葡萄柠檬汁
- 120 黄瓜菠萝汁
- 122 胡萝卜山楂汁
- 124 热门蔬果汁活力排行榜 TOP10

西红柿含有  
大量果胶、茄红素  
及膳食纤维





# 蔬果汁营养大公开

## 维生素

维生素是维持人体正常生理活动不可或缺的重要营养物质，蔬果中含有各种各样的维生素，饮用蔬果汁无疑是最原生态的补充维生素的方法，那蔬果中都含有哪些维生素呢？我们一起去看一下。



### 维生素 A

水果和蔬菜中的维生素 A 含量非常多，具有调节人体新陈代谢的作用，常吃含有维生素 A 的蔬果，具有抵抗衰老、滋润肌肤、保护视力的作用。菠菜、胡萝卜、西红柿等蔬果中的维生素 A 含量都很多。



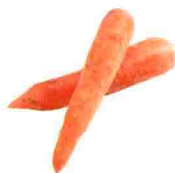
### B 族维生素

绿叶蔬菜中的 B 族维生素含量尤其丰富，其中包括维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub> 和叶酸等，B 族维生素对人体代谢具有重要作用，它对于怀孕的妈妈、饮食不均衡的上班族来说，是必须补充的维生素。



### 维生素 C

维生素 C 广泛存在于各种水果中，具有防癌、抵抗感冒、美白的功效，尤其在柠檬、橙子等酸味重的水果中，维生素 C 的含量更高。老人、婴幼儿体内容易缺乏维生素 C，应多注意搭配食用水果，饮用蔬果汁。



### 维生素 E

维生素 E 大多存在于水果蔬菜的表皮和坚果中，这种维生素具有改善血液循环、消除自由基等作用。菠菜、包心菜、胡萝卜等都是维生素 E 含量较多的蔬果，常饮用这些蔬果打成的果汁可以延缓人体老化。

## 纤维素

纤维素是蔬菜水果里独特的物质，它不仅能促进肠胃蠕动，帮助消化，还能清除多余的脂肪，阻止肠内脂肪堆积。常吃芹菜、木瓜、香蕉、苹果等蔬果可以补充大量人体所需纤维素，从而加速人体排便，起到排毒、瘦身的作用。

## 矿物质

蔬果是矿物质的主要来源之一，其中钙、铁、钾等矿物质的含量较为丰富。食用蔬果是人体补充矿物质的重要途径。如果人体缺乏矿物质，将导致代谢失调，生理功能缺失等问题。那么蔬果中包含的矿物质都有什么神奇的作用呢？



### 铁元素

蜜桃、菠萝、菠菜等蔬果中含有较多的铁元素，铁元素是红细胞的主要组成成分，它能帮助红细胞运输氧气，为人体提供更多能量。补充铁元素可以促进人体造血，避免引起缺铁性贫血等不良症状。



### 钾元素

钾元素是调节人体水液代谢的重要矿物质。夏季炎热时，钾元素通过人体流汗的方式流失，若此时不及时补充钾元素，人就会出现疲劳、无力等状况。多饮用清爽的含钾蔬果汁更有利于改善体内钠钾平衡。



### 镁元素

蔬菜、水果中大多含有镁元素，镁具有促进新陈代谢、放松肌肉的作用。现代人压力过大，多补充镁元素可以帮助人体舒压，放松身心。在蔬菜和水果中，香蕉、菠菜等蔬果中，镁元素的含量最为丰富。

## 抗氧化物

天然的抗氧化物质中，以茄红素、花青素等物质效果最显著。抗氧化物质能消除损害人体细胞的自由基，避免细胞氧化，延缓人体器官的衰老。西红柿、苹果、葡萄中均含有抗氧化物，具有显著的抗氧化效果。





# 健康蔬果汁饮法



现代人工作忙碌，常常饮食不规律，导致摄取的营养不够完善，从而引起各种各样的不适症状。为了便利，大多数人会购买超市中的果汁饮料饮用，其实大部分的果汁饮料都含有添加剂和色素，纯蔬果的营养素含量几乎为零，营养价值很低。因此在家自制的蔬果汁越来越受到人们的欢迎。



## 现打现喝最营养

除了使用新鲜蔬果制作外，蔬果汁最好要现打现喝。如果蔬果汁打出来之后放置的时间太久，营养物质接触空气后氧化，营养成分也会变化，使蔬果汁的效用降低。所以如果想喝到最营养美味的蔬果汁，还是要搅打之后马上喝掉。



## 最宜清早喝果汁

经过一夜的代谢，每天早上醒来的时候，人体处于消耗殆尽的低血糖状态。身体急需营养的状态下，如果补充过多碳水化合物，会快速提高血糖，增加体重。如果清晨空腹搭配糙米饭等谷类早餐饮用蔬果汁，能预防血糖上升，其中丰富的纤维素还能帮助肠道蠕动，促进人体排毒。

## 蔬果汁饮用禁忌

上火、血压高的人最好不要饮用荔枝、桂圆等容易使人上火的蔬果所制作的蔬果汁；而糖尿病患者更不能饮用糖分含量高的蔬果汁，如葡萄汁、甜瓜汁、甘蔗汁等。在饮用新鲜的蔬果汁时，最好要一口一口地慢慢喝，不仅可以舒缓心情，还能保证蔬果汁的营养可以被身体完全吸收。





# 猕猴桃蜂蜜汁





## Q&amp;A

## 猕猴桃怎么保存？

吃不了的猕猴桃不要放在通风处，容易使猕猴桃中的水分离失，果实变得越来越硬。可以将猕猴桃放在箱子中，放置冰箱可保存二到三个月。另外，软的猕猴桃和硬的猕猴桃不要放在一起保存。



## 材料

猕猴桃2个、凉白开水半碗

## 调料

蜂蜜1大勺

## M 制作方法



1 将猕猴桃对半切开。



2 用勺子将猕猴桃肉挖出。



3 切下猕猴桃果肉，去除猕猴桃硬核。



4 将猕猴桃果肉放入搅拌机中搅打成糊状。



5 若糊状物过于黏稠，加入凉白开水，再次搅打。



6 搅打均匀后，淋入蜂蜜即可。

## 强化免疫 + 养护肌肤

猕猴桃是一种营养丰富的水果，具有多种营养作用，堪称果中之王，其中强化免疫和养护肌肤的作用尤其明显。猕猴桃中含有大量的VC和抗氧化物质，以及丰富的矿物质，对保持人体健康具有重要的作用。



营养小贴士

# 西红柿鲜橙汁







Q&amp;A

## 西红柿怎么挑选才正确？

自然成熟的西红柿质地偏软，体型匀称，而用化学物质催熟的西红柿通常果实通体发红，外形有棱角不匀称。买回来的西红柿应尽快吃完，吃不完的可晾干后用保鲜袋装好，放入冰箱冷藏即可。



## 材料

西红柿2个、胡萝卜1根、橙子1/2个、芹菜1/3根

## 调料

蜂蜜2大勺、柠檬汁2大勺

## M 制作方法



1

西红柿洗净，放入沸水锅中略烫一下，去除外皮。



2

然后将西红柿切成滚刀块，备用。



3

胡萝卜去皮、洗净，切成小块。



4

橙子切成小瓣、去皮，取出果肉。



5

芹菜择洗干净，去除老筋，切段。



6

将所有材料放入榨汁机中，加入柠檬汁、蜂蜜，搅打均匀。

## 抵抗氧化 + 增强免疫

西红柿中含有丰富的抗氧化剂——番茄红素，它可以防止自由基对皮肤的破坏，具有明显的延缓衰老、美容抗皱的作用。西红柿富含胡萝卜素、维生素C和B族维生素，还具有调节代谢，提升免疫力的作用。



营养小贴士



# 草莓柳橙菠蘿汁





## Q&amp;A

## 草莓怎么挑选才美味？

选购草莓时，建议挑选色泽鲜亮有光泽、结实、手感较硬者，太大或太水灵、畸形的不要选。清洗时先用自来水连续冲洗几分钟，再用第一遍的淘米水、淡盐水分别浸泡3分钟，最后用净水冲洗一遍。草莓保鲜期短，宜冷藏保存。



## 材料

草莓10颗、柳橙1个、菠萝半个、凉白开水半碗

## 调料

柠檬半个、蜂蜜1小勺

## M 制作方法



1

草莓洗净、去蒂，对半切开。



2

柳橙去皮，切成小块。



3

菠萝去掉硬芯，切成小块。



4

将草莓、柳橙和菠萝丁放入果汁机中。



5

倒入凉白开水，按下开关，搅打成果汁。



6

挤入适量柠檬汁，淋入1小勺蜂蜜，调匀即可。

## 强化免疫 + 调节代谢

草莓能润肺生津、健脾和胃、补血益气、有助消化；柳橙中的膳食纤维、维生素和苹果酸具有美白抗氧化，降低胆固醇的功能；菠萝具有清热生津、消食止泻、降低高血压的功能，还能抵抗病毒、提高免疫力。



营养小贴士

# 红枣苹果汁







## Q&amp;A

## 红枣怎么选才味浓？

选购红枣时，应挑选个大、肉厚、核小、干净、光泽红亮、无霉烂、无虫蛀、无明显异味、干枣含水量适中、含糖量高、枣味浓重、大小均匀的当年果。新鲜红枣在0℃冷藏可保存较长一段时间。



## 材料

红枣20颗、苹果1个、纯牛奶1袋

## 调料

蜂蜜1小勺

## M 制作方法



1

红枣洗净、对半切开，去核。



2

苹果洗净，切成小块。



3

将红枣和苹果块一起放入果汁机中。



4

倒入纯牛奶，按下开关，搅打成果汁。



5

将搅打好的果汁倒入杯中。



6

淋入1小勺蜂蜜，调匀即可。

## 强化免疫 + 调节代谢

苹果具有生津止渴、润肺降噪、解暑除烦、健脾益胃、醒酒、止泻的功效，红枣有补中益气、养血安神、补肾益精、养肝明目、止渴止咳的功能。这款果汁有助于女性纤体美容。



营养小贴士



# 菠萝柠檬汁

