



厨之道 1001 例系列丛书

营养蔬果汁

1001 例

甘智荣◎主编

水果◎蔬菜◎干花◎草药◎食醋
 净化肠道◎美白亮肤◎消脂排毒
 材料◎调料◎做法◎营养师提示
 助你告别肥胖 远离衰老
 选材丰富
 喝出健康好体质

一码一菜一视频
 随时随地掌上看
 精湛厨艺巧掌握



扫一扫二维码，跟着视频学做“黄瓜雪梨汁”

重庆出版集团  重庆出版社



厨之道1001例系列丛书

营养蔬果汁 1001例

甘智荣 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养蔬果汁1001例/甘智荣主编. —重庆:重庆出版社,
2015. 2

ISBN 978-7-229-09281-8

I. ①营… II. ①甘… 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(2014)第307416号

营养蔬果汁1001例

YINGYANG SHUGUOZHI 1001 LI

甘智荣 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅 陈 冲

特约编辑: 朱小芳

责任校对: 李小君

装帧设计: 金版文化·宋 丽



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: 16 字数: 300千

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09281-8

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



总序

Foreword

随着生活节奏日益加快、生活水平大幅提高，工作和娱乐占据了人们更多的时间，快捷的方便食品正在悄然入侵，甚至取代了家庭厨房，成为相伴人们的一日三餐。即使逢年过节、家庭聚会或亲友团聚，人们也是懒得下厨，或因厨艺不精羞于献丑而习惯于在大雅之堂设筵庆祝，菜品搭配过于追求丰盛，因而造成营养过剩、危及健康，且浪费之大，让人感慨不已。

据世界卫生组织调查发现，由于不健康的生活习惯滋生的“富贵病”（因长期营养过剩导致的肥胖症、“三高”、脂肪肝等）正逐渐成为人类健康的致命“杀手”；长此以往，不仅会有损身心，还使亲人、朋友之间逐渐疏远，影响家庭幸福和社会和谐。众多营养师也在不同场合建议，应远离方便食品，日常饮食应力求新鲜、荤素合理搭配、营养均衡，才能永葆身心健康。

鉴于以上种种，我们策划了这套“厨之道1001例”系列丛书。套书的宗旨在于：打造家庭大厨，提高烹饪手艺，体验为家人、朋友精心调制佳肴的乐趣，让忙碌的现代人以更健康的身心去享受美好的生活。

这套丛书包括《营养蔬果汁1001例》《营养美味的1001例家常靓汤》《大厨不外传的1001例烹饪秘籍》《大众宴客菜1001例》《日常饮食相宜相克1001例速查全书》五个分册。集食材选取、烹调技巧、营养搭配、日常饮食中宜忌常识、庆典宴客妙招于一炉，内容详实、图片精美，更有中华烹饪大师、营养师甘智荣和我国著名保健医师胡维勤教授提供的大厨锦囊和营养建议，让喜爱厨艺的



人们成为进得厅堂、入得厨房的家庭掌厨兼“美食达人”。

此外，本套系列丛书还配有近千道菜或知识点的二维码，直接链接大厨烹饪高清视频，只需打开手机扫一扫，就能立即欣赏大厨的精湛厨艺全过程，方便快捷。我们有理由相信，这套集现代技术与传统烹饪秘籍、营养秘方于一体的图书，将为你开启家庭厨房新时代。

最后，祝愿每一位热爱美味、关心健康的朋友，能有幸读到这套“厨之道1001例”丛书，让自己或亲友在大厨和营养师的指点下，提高烹饪技巧，掌握更多的养生常识。在工作之余，为亲友张罗一桌热气腾腾的营养大餐，这不仅能让你在人际交往中获得更多的加分点赞；而且在物价居高不下的当下，还可以节省开支，减少不必要的浪费，传承“吃好不浪费”的优良美德。



前言

Preface

中国营养学会在膳食指南中明确提出，经常食用蔬菜、水果，对保护心血管健康、增强抗病能力是非常有帮助的，而且还能够降低儿童干眼症的发病率。因此，建议每日摄入蔬菜400~500克，摄入水果100~200克。

但是，我们每天摄取的蔬菜、水果的品种都是非常有限的，而且在进食这些蔬菜和水果的时候，也不能保证最大限度、最全面地摄取其中的营养物质。

通常，大多数人都是先将蔬菜煮熟了再食用，可是这样一来，蔬菜中的维生素在烹调中也多少会流失一部分；而在吃水果的时候，我们会习惯性地去掉果皮，果皮中丰富的营养成分无法被人体摄取，因此水果中的部分营养也丢失了。

从营养师的角度来说，要想保证蔬果的营养能最大限度地被人体摄取，则不妨把蔬果搅打成汁，这样在某种程度上能减少我们在食用蔬果时营养素的丢失。

本书结合蔬果本身具备的营养成分及功效，糅合出具美容养颜、纤体瘦身、帮助排毒等多种功效的蔬果汁以及健康养颜花果醋，详细介绍其材料、做法及相应的营养师提示，根据营养师的建议，全方位解读这些蔬果汁。

除了时尚的装帧设计和高清大图，这些蔬果汁还会附上二维码，手机一扫，便可同步观看蔬果汁调制的高清视频，现学现用。

获取健康的方式有多种，那为什么不选择最便捷的那一种呢？希望您将本书加以全面且合理地利用，从而更好地享受由蔬果提供的健康和欢乐。

CONTENTS 目录

PART 1

自制蔬果汁常识

◎自制蔬果汁必备的工具

搅拌机 / 002

榨汁机 / 002

果汁机 / 003

压汁机 / 004

搅拌棒 / 004

砧板 / 004

水果刀 / 005

削皮刀 / 005

◎蔬果的挑选、清洗与保存

正确挑选蔬菜和水果 / 006

正确清洗蔬菜和水果 / 007

正确保存蔬菜和水果 / 008

◎蔬果汁的美味秘诀

蔬果汁原料搭配要巧妙 / 009

饮用蔬果汁的最佳时间 / 009

饮用蔬果汁的禁忌人群 / 010

切忌大口饮用蔬果汁 / 010

蔬果汁不宜放置太长时间 / 010

◎根据体质选对蔬果

平和体质 / 011

气虚体质 / 011

阳虚体质 / 011

阴虚体质 / 012

湿热体质 / 012

痰湿体质 / 012

血瘀体质 / 012

PART 2

美颜活力饮

◎美白亮肤

芹菜杨桃葡萄汁 / 014

嫩肤葡萄干奶 / 015

菠萝苹果柚汁 / 016

草莓蜜桃菠萝汁 / 016

芹菜西红柿柠檬饮 / 017

芦笋西红柿奶汁 / 017

黄瓜雪梨汁 / 018

芹菜胡萝卜苹果汁 / 019

柠檬茭白果汁 / 020

哈密瓜马蹄汁 / 021

美味黄瓜梨汁 / 021

桂圆芦荟露 / 022

香酸苹果亮眼饮 / 023

芦荟果汁 / 023

双瓜马蹄汁 / 025

双西黄瓜汁 / 025

◎淡化斑纹

胡萝卜汁 / 026

木瓜柳橙汁 / 027

香蕉荔枝哈密瓜汁 / 027

柳橙柠檬蜜汁 / 028

雪梨李子蜂蜜汁 / 029

苹果木瓜薄荷汁 / 029

黄瓜芹菜雪梨汁 / 030

哈密瓜巧克力汁 / 031

西红柿甜椒果汁 / 031

南瓜柳橙汁 / 032

芹菜苹果汁 / 032

胡萝卜木瓜菠萝饮 / 033

芹菜提子汁 / 033

木瓜酸奶冰橙汁 / 035

草莓汁 / 035

柠檬芹菜香瓜汁 / 036

牛油果柳橙汁 / 036

柠檬菠菜柚汁 / 037

柠檬牛蒡柚汁 / 037

柠檬蒲公英汁 / 039

草莓黄瓜葡萄柚汁 / 039

◎预防粉刺

马蹄甘蔗汁 / 040

红糖西瓜饮 / 041

柳橙玉米汁 / 041

胡萝卜橙汁 / 042

山药冬瓜玉米汁 / 043

香瓜蔬果汁 / 043

胡萝卜菠萝汁 / 045

胡萝卜枇杷苹果汁 / 045

柿子柠檬汁 / 046

猕猴桃柠檬柳橙汁 / 047

柠檬西芹橘子汁 / 047

草莓蜜瓜菜汁 / 049

草莓橘子蔬果汁 / 049

◎补血养颜

南瓜胡萝卜橘汁 / 050

猕猴桃汁 / 051

土豆莲藕蜜汁 / 052

玉米汁 / 053

黑加仑牛奶汁 / 053

西红柿西瓜柠檬饮 / 054

菠萝西红柿汁 / 054

芹菜葡萄梨子汁 / 055

西红柿酸奶 / 055

◎润泽皮肤

西红柿柚蜜汁 / 056

蓝莓雪梨汁 / 057

草莓柠檬酸奶 / 059

菠萝苹果汁 / 059

菠萝甜浆 / 060

西红柿西瓜甜汁 / 060

苹果黄瓜汁 / 061

西红柿香蕉石榴汁 / 061

苜蓿果奶 / 062

柠檬青菜汁 / 063

柠檬青椒萝卜汁 / 063

柠檬西蓝花橘汁 / 064

苹果莴笋汁 / 065

包菜茼蒿橘汁 / 066

苹果上海青柠檬汁 / 066

番石榴西芹汁 / 067

西红柿芒果汁 / 067

胡萝卜苹果芹菜汁 / 069

柠檬生菜芦笋汁 / 069

胡萝卜红薯南瓜汁 / 070

菠萝芹菜汁 / 071

包菜木瓜汁 / 071

黄瓜苹果姜汁 / 072

黄瓜芥蓝芹菜汁 / 072

◎消脂瘦身

菠萝甜橙汁 / 074

黑加仑草莓汁 / 075

人参果雪梨汁 / 075

酸甜草莓柳橙汁 / 077

草莓蜜桃菠萝汁 / 077

火龙果西瓜汁 / 078

麦片木瓜奶昔 / 079

白萝卜芹菜洋葱汁 / 080

西红柿汁 / 081

苦瓜莴笋蜂蜜汁 / 081

薄荷黄瓜汁 / 082

菠萝姜汁 / 082

芹菜柠檬汁 / 083

苦瓜苹果汁 / 084

草莓柳橙酸奶汁 / 085

苹果柠檬汁 / 085

西红柿牛奶汁 / 086

黄瓜水果汁 / 086

苦瓜苹果牛奶 / 087

草莓牛奶萝卜汁 / 087

柳橙薄荷汁 / 089

三椒汁 / 089

◎排毒纤体

冰糖李汁 / 090

香瓜苹果汁 / 091

酸甜葡萄菠萝奶 / 091

菠萝木瓜汁 / 092

哈密瓜柳橙汁 / 092

葡萄芒果香瓜汁 / 093

苹果菠萝桃汁 / 093

火龙果苹果汁 / 094

苦瓜汁 / 094

葡萄西芹蔬果汁 / 095

山药苹果酸奶 / 096

苹果草莓胡萝卜汁 / 097

葡萄菠萝猕猴桃汁 / 099

葡萄萝卜梨汁 / 099

◎整理肠道

紫甘蓝芒果汁 / 100

猕猴桃香蕉汁 / 101

苹果番荔枝果汁 / 101

蜂蜜杨桃汁 / 102

沙田柚菠萝汁 / 102

包菜橘子汁 / 103

哈密瓜牛奶汁 / 103

萝卜莲藕汁 / 104

西蓝花菠菜葱白汁 / 105

菠萝木瓜苹果汁 / 105

葡萄茄子汁 / 106

西瓜橙子蜂蜜汁 / 106

苹果草莓蜜汁 / 107

胡萝卜木瓜南瓜汁 / 107

紫甘蓝蔬果汁 / 108

绿茶酸奶 / 108

菠萝排毒果汁 / 109

◎清除宿便

蜂蜜雪梨莲藕汁 / 110

西瓜柠檬汁 / 111

南瓜汁 / 111

石榴苹果汁 / 113

毛豆橘子汁 / 113

牛油果水蜜桃汁 / 114

苹果白菜柠檬汁 / 115

无花果猕猴桃果汁 / 117

白梨西瓜苹果汁 / 117

◎肝肾排毒

薄荷黄瓜雪梨汁 / 118

木瓜牛奶 / 119

苹果汁 / 119

葡萄柚汁 / 120

木瓜菠萝汁 / 120

爽口柳橙西瓜汁 / 121

菠萝柠檬汁 / 121

五色蔬菜汁 / 122

银耳汁 / 123

枸杞汁 / 124

韭菜叶汁 / 125

橘子马蹄蜂蜜汁 / 126

芒果柠檬蜜汁 / 127

黄瓜芹菜汁 / 127

苦瓜蜂蜜姜汁 / 128

佛手柑圣女果汁 / 129

黄瓜柠檬汁 / 129

上海青苹果姜汁 / 131

莴苣汁 / 131

百香果蜂蜜饮 / 132

茴香米浆汁 / 133

胡萝卜梨子汁 / 133

苹果菠菜柠檬汁 / 134



◎防治咳嗽

- 紫甘蓝芹菜汁 / 136
- 白菜柠檬葡萄汁 / 137
- 包菜白萝卜汁 / 137
- 莲藕柳橙苹果汁 / 138
- 樱桃西红柿汁 / 138
- 芹菜杨桃蔬果汁 / 139
- 西瓜圣女果柚汁 / 139

◎防治感冒

- 人参果黄瓜汁 / 140
- 洋葱胡萝卜李子汁 / 141
- 南瓜木瓜汁 / 141
- 马蹄汁 / 142
- 莲藕菠萝柠檬汁 / 143
- 美味桃汁 / 143

◎防治便秘

- 包菜苹果蜂蜜汁 / 144
- 覆盆子黑莓牛奶汁 / 145
- 香蕉燕麦汁 / 145
- 双瓜西芹蜂蜜汁 / 146
- 莲藕胡萝卜汁 / 146
- 桃子苹果汁 / 147
- 柳橙菠萝莲藕汁 / 147

◎防治腹泻

- 西瓜黄桃苹果汁 / 148
- 猕猴桃柠檬梨汁 / 149
- 美味荔枝柠檬汁 / 149

葡萄西蓝花梨汁 / 150

西红柿鲜蔬汁 / 150

◎防治口腔溃疡

- 芹菜胡萝卜柳橙汁 / 151
- 西瓜西红柿汁 / 152
- 包菜莴笋汁 / 153
- 西瓜葡萄柚汁 / 153

◎清热降火

- 猕猴桃花果汁 / 154
- 苹果蓝莓柠檬汁 / 155
- 香蕉梨汁 / 155
- 菠萝苹果橙子汁 / 156
- 杨桃柳橙蜜汁 / 156
- 包菜胡萝卜汁 / 157
- 莴笋西芹蔬果汁 / 157

◎抗辐射

- 柠檬柳橙汁 / 158
- 沙田柚柠檬汁 / 159
- 樱桃蜂蜜汁 / 159
- 西红柿苹果醋汁 / 160
- 香蕉柳橙蜂蜜汁 / 160
- 胡萝卜南瓜苹果汁 / 161
- 香蕉西红柿汁 / 161

◎增强活力

- 杨梅汁 / 162
- 芒果橘子奶 / 163
- 橘子酸奶 / 164

葡萄哈密瓜牛奶 / 165

西瓜橘子甜汁 / 166

芒果哈密瓜汁 / 166

番荔枝木瓜汁 / 167

西红柿胡萝卜汁 / 168

橘子萝卜苹果汁 / 169

莲藕木瓜杏汁 / 170

豆芽西红柿柠檬汁 / 170

胡萝卜草莓汁 / 171

洋葱果菜汁 / 171

◎防治贫血

木瓜红薯汁 / 172

美味甘蔗西红柿汁 / 173

草莓薄荷叶汁 / 173

火龙果优酪乳汁 / 174

菠萝菠菜牛奶 / 174

苹果菠萝酸奶汁 / 175

西红柿海带柠檬汁 / 175

◎保健养身

石榴汁 / 176

葡萄哈密瓜蓝莓汁 / 177

荔枝菠萝汁 / 177

圣女果芒果汁 / 178

火龙果酸奶 / 179

香瓜蔬菜汁 / 180

西红柿胡柚酸奶 / 180

梨蜂蜜姜汁 / 181

西红柿包菜蔗汁 / 181

◎防治水肿

西芹蜂蜜汁 / 182

西瓜汁 / 183

草莓石榴菠萝汁 / 183

蓝莓雪乳 / 184

小黄瓜苹果汁 / 185

冬瓜苹果汁 / 187

小黄瓜蜜饮 / 187

香菇葡萄汁 / 188

杨桃玉米须饮 / 189

西红柿芹菜柠檬汁 / 189

玫瑰黄瓜饮 / 190

黄瓜汁 / 191

西瓜芦荟汁 / 191

◎清热利尿

清凉西瓜薄荷汁 / 192

芒果柠檬汁 / 193

香蕉苹果汁 / 193

西瓜苹果姜汁 / 194

苹果菠萝桃子汁 / 194

橘子菠萝陈皮汁 / 195

芒果人参果汁 / 195

菠菜樱桃汁 / 196

金橘柠檬苦瓜汁 / 197

胡萝卜西瓜优酪乳 / 197

葡萄芋头梨汁 / 199

西红柿柠檬汁 / 199

葡萄茺菁梨子汁 / 200

白萝卜姜汁 / 200

西红柿甘蔗汁 / 201

蜜枣桂圆汁 / 203

甜柿胡萝卜汁 / 203

莲雾西瓜汁 / 204

紫苏菠萝酸蜜汁 / 205

芒果茭白牛奶 / 205

梨子鲜藕汁 / 207

大白菜汁 / 207

◎安稳睡眠

凉薯汁 / 208

包菜芒果汁 / 209

菠萝菜汁 / 209

黄瓜西芹苦瓜汁 / 210

芋头苹果酸奶 / 210

青苹果白菜汁 / 211

葡萄生菜梨子汁 / 212

洋葱汁 / 213

菠萝沙田柚汁 / 215

葡萄茄子梨汁 / 215

◎防癌抗老

紫甘蓝包菜汁 / 216

菠菜青苹果汁 / 217

猕猴桃酸奶汁 / 217

胡萝卜山竹汁 / 218

草莓酸奶 / 218

沙田柚草莓汁 / 219

桑葚猕猴桃奶 / 220

◎花团锦“醋”

甜菊醋饮 / 223

玫瑰醋饮 / 225

熏衣草醋饮 / 227

洋甘菊醋饮 / 229

金钱薄荷醋饮 / 231

茴香醋饮 / 233

◎果然如“醋”

葡萄醋饮 / 235

苹果醋饮 / 237

柠檬苹果醋饮 / 239

荔枝醋饮 / 241

草莓醋饮 / 243

黑枣醋饮 / 244

自制蔬果汁常识

PART 1



做 蔬果汁的工具是什么？如何选择适合自己的蔬果？怎样让加工的蔬果汁更美味？一连串的问号压在头顶，势必需要一一解开。你准备好了吗？一起来解开自制蔬果汁之谜。

自制蔬果汁 必备的工具

要自制蔬果汁，

离不开榨汁机、搅拌机、果汁机等榨汁工具，而除了主要的榨汁工具，还应准备相应的用于处理食材的工具。

那么，在使用榨汁工具的过程中，主要应该注意哪些问题呢？在本节中，我们将为大家一一详细介绍，以供参考。

搅拌机

搅拌机是一种可以快速榨汁的机器，主要用于榨汁、搅拌、切割、研磨、碎肉、碎冰等。

• 使用方法

- ①材料洗净后切块，再入搅拌机中。
- ②将杯子或容器放在果汁出口，打开开关后，机器会开始运转，同时用挤压棒往给料口挤压。



- ③果肉纤维多的蔬果应直接榨取原汁，无需加水。

• 清洁建议

- ①搅拌机如果只榨取蔬菜或水果汁，只需用温水冲洗并用刷子清洁即可。
- ②若用搅拌机榨取油腻的食材，清洗时可在水里加洗洁精，转动数回就可洗净。

榨汁机

榨汁机能够利用机械的方法将水果或蔬菜压榨成汁，不仅能够用于榨汁，而且同时具备搅拌的功能。

• 使用方法

- ①将蔬菜、水果处理干净，切成适当大小，再放进榨汁机中。材料要少于容量的1/2。

②加适量纯净水，盖上杯盖，接通电源后，等待蔬果榨成汁。一次最好不要开机超过2分钟。

③蔬果汁榨好之后，首先要断开电源，然后用正确的方法旋转机身，取下榨汁机。

• 清洁建议

①榨汁机的大容量杯体必须每天清洗，以保持清洁。

②榨汁机每次用完后应立即清洗，将里面的杯子取出，泡过清水后冲洗并晾干。

③机器内的钢刀，需要用水浸泡后再冲洗，且清洗的时候最好使用清洁刷。

④清洗干净的榨汁机也可以用抹布擦拭，再稍微晾一下，就可以放回到原来的位置。



果汁机

香蕉、木瓜、芒果、香瓜、西红柿等含有细纤维的蔬果，最适合用果汁机来制果汁，留下的细小纤维和果渣会和果汁混合在一起，使果汁美味且具有很好的口感。

• 使用方法

①食材去皮、籽，再切成小块，如材料较少，可适当加水，搅拌均匀。

②材料不宜放太多，要少于容量的1/2。

③搅拌时间一次不可超过2分钟。如果果汁的搅拌时间较长，须中途停止2分钟，再进行下一次操作。

④冰块不可单独搅拌，一定要与其他材料一起搅拌。

⑤材料投放的顺序应为：先放切成块的固体材料，再加液体材料。

• 清洁建议

①用完后应立即清洗，先浸泡，再用大量水冲洗，最后晾干即可。

②钢刀须先用水泡一下再冲洗，而且最好使用棕毛刷清洗。



压汁机

果汁机适合用来制作柑橘类水果的果汁，例如：橙子、柠檬、葡萄柚等。

• 使用方法

水果最好采用横切方式，将切好的果实覆盖在压汁机上，再往下压并且左右转动，即可挤出汁液。

• 清洁建议

①用完应马上用清水清洗，而压汁处因为有很多缝隙，需用海绵或软毛刷清洗残渣。

②清洁时应避免使用菜瓜布，因为会刮伤塑料，且容易让细菌潜藏。



搅拌棒

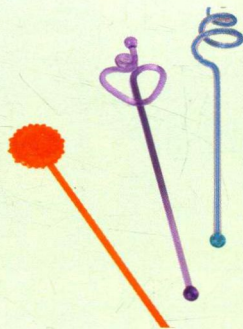
搅拌棒是让果汁中的汁液和溶质能均匀混合的好帮手，果汁制作完成后倒入杯中，用搅拌棒搅匀即可。

• 清洁建议

搅拌棒使用完后应立刻用清水洗净并晾干。

• 选购诀窍

表面光滑的搅拌棒容易清洁，而质量佳的搅拌棒可反复使用。选购时宜选择制作工艺佳、用耐热材质制作的搅拌棒。



砧板

切蔬果和肉类的砧板最好分开，既可防止食物细菌交叉感染，还可以防止蔬菜、水果沾染上肉类的味道，影响蔬果汁的口味。

• 清洁建议

①塑料砧板每次用完后，要用海绵沾适量洗洁精

