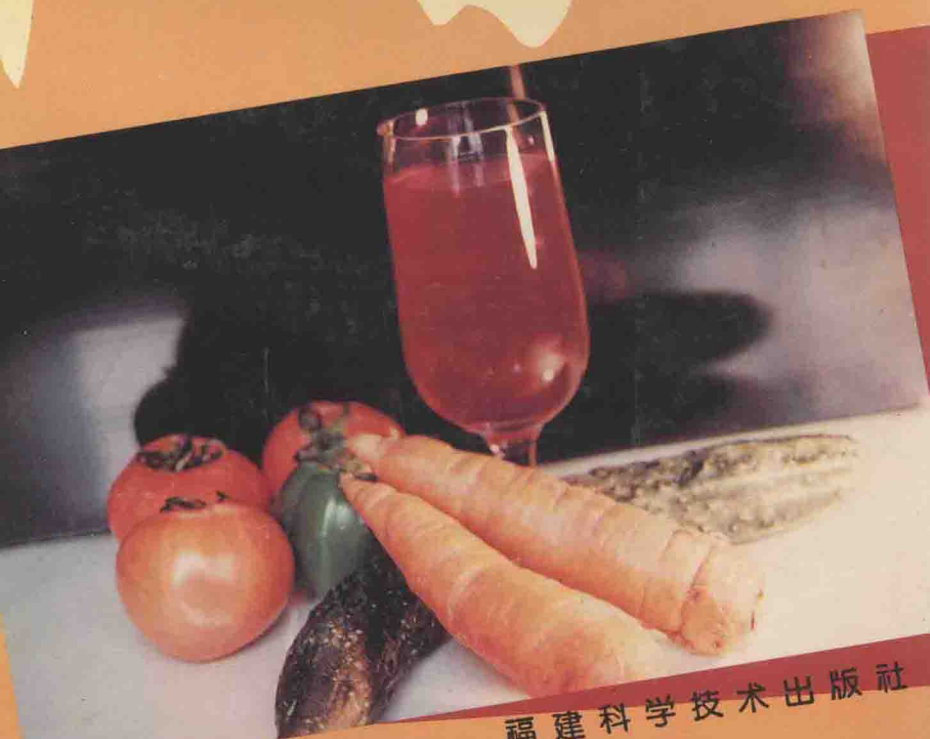




家庭自制果蔬饮料

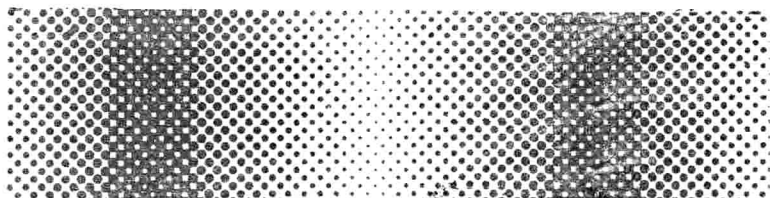


福建科学技术出版社

家庭

● 陈泽宇

自制果蔬饮料



福建科学技术出版社



(闽)新登字 03 号

家庭自制果蔬饮料

陈泽宇

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福州 7228 工厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 4.125 印张 2 插页 85 千字

1995 年 9 月第 1 版

1995 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7—5335—0935—8/TS·87

定价:4.50 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

为了健康、长寿，“回归自然”已成为现代人的热切向往。归路在何方？兼具“纯天然”、“高营养”两大特点，而且经济、新鲜、不含人工色素和防腐剂的家庭自制果蔬饮料正是一条简便、实惠、富有成效的捷径。

新鲜的水果和蔬菜富含人体需要的维生素、矿物质等多种营养物质，有的还含有诸如“干扰素诱生剂”等抗细胞癌变和防止病毒感染的有益成分，对人体的养生、保健、防病、治病有明显功效。但是，如经高温烹调，果蔬中的上述成分均会不同程度地受到破坏，营养价值就大打折扣了。家庭自制果蔬饮料，可完整地保留水果蔬菜的营养成分，人们可在短时间内，方便、迅速地获得容易吸收的营养，因其不用咀嚼，更受老人、病人和儿童的青睐；人们可根据保健治病的各种具体情况，将不同果蔬巧妙配合取汁，疗效更佳；果蔬汁调配时可加入牛奶、豆浆、酒等作载体，还可用蜂蜜、白糖、食盐等调味，不仅使之营养更丰富、更均衡，口味也更鲜美；经过科学配制加工调味的自制果蔬汁，色香味俱佳，自饮、宴客均属上乘，深受广大群众的欢迎。

本书以制作果蔬汁的果蔬原料分类编排，复方者以主要果蔬品种归类，详细介绍了家庭条件下自制果蔬饮料的关键技术，并具体阐述了常见的 52 种水果蔬菜共 226 样果蔬饮料简便易行的制作方法。根据各种果蔬饮料可防病治病的特点，本书还在附录中按果蔬饮料的功能分门别类地归类检索，以方便读者查阅。

因编者水平有限，书中不当之处诚望广大读者批评指正。

编者

1995 年 5 月

目 录

一、自制果蔬饮料的基本方法

- (一) 原料选择 … (3)
- (二) 卫生处理 … (4)
- (三) 取汁技巧 … (5)
- (四) 配制调味 … (8)

二、果蔬饮料的制作

(一) 苹果

- 1. 苹果汁 …… (10)
- 2. 苹果牛奶 …… (11)
- 3. 苹果芹菜奶 … (11)
- 4. 苹果香蕉汁 … (11)
- 5. 苹果胡萝卜汁 …… (12)
- 6. 苹果柠檬汁 … (12)
- 7. 苹果柚子汁 … (12)
- 8. 苹果复合牛奶 …… (13)
- 9. 苹果包心菜草莓汁 …… (13)

- 10. 苹果综合果汁 …… (14)

(二) 梨

- 11. 梨子汁 …… (14)
- 12. 梨子露 …… (15)
- 13. 梨苹果汁 …… (15)
- 14. 五汁饮 …… (15)
- 15. 梨苹果香蕉汁 …… (16)

(三) 刺梨

- 16. 刺梨汁 …… (17)
- 17. 刺梨胡萝卜汁 …… (17)

(四) 柠檬

- 18. 柠檬汁 …… (18)
- 19. 冰柠檬红茶 …… (18)
- 20. 热柠檬汁 …… (19)
- 21. 柠檬水酒 …… (19)
- 22. 柠檬凤梨果汁 …… (19)

23. 柠檬草莓汁
..... (19)

(五) 桔子

24. 纯桔子汁 (20)

25. 桔子苏打水
..... (21)

26. 桔子牛奶 (21)

27. 桔子胡萝卜汁
..... (21)

28. 桔子苹果奶
..... (21)

29. 桔子蜂蜜 (22)

30. 桔子酒 (22)

(六) 橙子

31. 橙子汁 (23)

32. 粒粒橙 (23)

33. 橙果奶 (23)

34. 橙子香蕉汁
..... (23)

35. 橙子银耳汁
..... (24)

36. 橙子苹果汁
..... (24)

(七) 草莓

37. 草莓果奶 (25)

38. 草莓汁 (25)

39. 草莓苹果汁
..... (26)

40. 草莓果汁酒
..... (26)

41. 草莓番茄汁
..... (27)

42. 草莓香蕉汁
..... (27)

(八) 李子

43. 李子汁 (28)

44. 李子苏打水
..... (28)

45. 李子苹果汁
..... (28)

46. 李子果酒 (29)

(九) 山楂

47. 山楂汁 (29)

48. 山楂麦芽饮
..... (30)

49. 山楂核桃饮
..... (30)

(十) 柚子

50. 柚子汁 (31)

51. 柚子苹果酒
..... (31)

52. 粒粒蜜柚 (31)

53. 柚子果奶 (32)

(十一) 葡萄

54. 葡萄汁 (33)

55. 葡萄酒 (33)

56. 葡萄苹果汁
..... (33)

57. 葡萄果奶 (34)

58. 葡萄银耳爽
..... (34)

59. 葡萄冻 (34)

(十二) 桃子

60. 蜜桃汁 (35)

61. 桃子露 (36)

62. 桃子苹果汁
..... (36)

63. 桃子香蕉汁
..... (36)

64. 桃子柠檬汁
..... (37)

65. 桃子胡萝卜汁
..... (37)

66. 桃子酒 (37)

67. 桃子奶冻 (38)

(十三) 橄榄

68. 橄榄汁 (39)

(十四) 柿子

69. 柿子苹果汁
..... (39)

70. 柿子桔子汁
..... (40)

71. 柿叶茶 (40)

(十五) 余甘果

72. 余甘果汁 (41)

73. 余甘露 (42)

(十六) 香蕉

74. 香蕉牛奶 (43)

75. 香蕉蜜水 (43)

76. 香蕉冰淇淋
..... (43)

77. 香蕉桔子汁
..... (44)

78. 香蕉冰 (44)

79. 香蕉胡萝卜苹果奶
..... (44)

80. 香蕉番茄酸牛奶 ...
..... (45)

(十七) 荸荠

81. 马蹄爽 (45)

82. 三鲜汁 (46)

83. 加减古方五汁饮 ...
..... (46)

84. 荸荠豆浆 (46)

(十八) 金桔

85. 金桔汁 (47)

86. 金桔酒 (47)

(十九) 梅子

87. 酸梅汤 (48)
88. 青梅酒 (48)
89. 青梅甜酒 (48)
90. 青梅杏仁酒
..... (49)

(二十) 甘蔗

91. 甘蔗生姜汁
..... (49)
92. 甘蔗生津饮
..... (50)
93. 甘蔗银耳汁
..... (50)
94. 甘蔗西瓜汁
..... (50)

(二十一) 荔枝

95. 荔枝果汁 (51)
96. 荔枝粒粒汁
..... (51)
97. 荔枝雪耳爽
..... (52)

(二十二) 龙眼

98. 龙眼蜜汁 (52)
99. 龙眼枣仁饮
..... (53)
100. 龙眼酒 (53)

(二十三) 枇杷

101. 枇杷果汁 ... (54)
102. 粒粒枇杷汁
..... (54)
103. 枇杷银耳汁
..... (55)
104. 枇杷果酒 ... (55)

(二十四) 凤梨

105. 凤梨蜂蜜汁
..... (56)
106. 粒粒凤梨汁
..... (56)
107. 菠萝雪耳爽
..... (57)
108. 凤梨盅 (57)
109. 凤梨绿豆汤
..... (58)
110. 凤梨黄瓜汁
..... (58)
111. 凤梨胡萝卜汁
..... (58)
112. 菠萝酒 (59)
113. 凤梨果冻 ... (59)
114. 凤梨雪泥 ... (60)

(二十五) 杨桃

115. 杨桃汁 (61)
116. 杨桃露 (61)

(二十六) 核桃

117. 核桃饮 (61)

118. 桂花核桃冻
..... (62)

119. 核桃红糖饮
..... (62)

(二十七) 无花果

120. 无花果汁 ... (63)

121. 无花果酒 ... (64)

(二十八) 杨梅

122. 杨梅汁 (64)

123. 杨梅露 (65)

124. 粒粒杨梅汁
..... (65)

125. 杨梅酒 (65)

126. 杨梅凤梨汁
..... (65)

(二十九) 猕猴桃

127. 猕猴桃果汁
..... (66)

128. 橙味猕猴桃果汁 ...
..... (67)

129. 猕猴桃复合饮
..... (67)

130. 复合猕猴桃果冻 ...
..... (67)

(三十) 西番莲

131. 西番莲果汁
..... (69)

132. 百香果木瓜汁
..... (69)

133. 百香果奶 ... (69)

134. 百香银耳爽
..... (70)

(三十一) 木瓜

135. 木瓜牛奶 ... (71)

136. 木瓜汁 (71)

137. 木瓜酒 (71)

(三十二) 芒果

138. 芒果浆 (72)

139. 芒果粒粒汁
..... (72)

(三十三) 番石榴

140. 番石榴果汁
..... (73)

141. 番石榴雪泥
..... (74)

(三十四) 椰子

142. 椰子绿豆饮
..... (74)

143. 橙香椰子汁
..... (75)

144. 椰子酒 (75)

145. 椰子木瓜奶
..... (76)

(三十五) 石榴

146. 石榴蜜汁 ... (76)

(三十六) 桑椹

147. 桑椹汁 (77)

148. 桑椹酒 (77)

149. 桑果柠檬酒
..... (77)

(三十七) 西瓜

150. 西瓜汁 (79)

151. 西瓜冻 (79)

152. 西瓜乳汁 ... (79)

153. 西瓜番茄汁
..... (80)

154. 西瓜柠檬汁
..... (80)

155. 西瓜黄瓜汁
..... (80)

156. 什锦西瓜盅
..... (80)

(三十八) 香瓜

157. 香瓜果汁 ... (82)

158. 香瓜果奶 ... (82)

159. 香瓜苹果汁
..... (82)

(三十九) 黄瓜

160. 黄瓜汁 (83)

161. 黄瓜番茄汁
..... (83)

162. 黄瓜柠檬汁
..... (84)

163. 黄瓜苹果胡萝卜汁
..... (84)

164. 黄瓜美容饮
..... (85)

(四十) 番茄

165. 纯番茄汁 ... (85)

166. 番茄蜜汁 ... (86)

167. 番茄乳汁 ... (86)

168. 番茄冰块 ... (86)

169. 番茄冻 (87)

170. 番茄包心菜汁
..... (87)

171. 番茄凤梨汁
..... (87)

172. 番茄山楂汁
..... (87)

(四十一) 胡萝卜

173. 胡萝卜汁 ... (88)

174. 胡萝卜牛奶
..... (89)

175. 胡萝卜橙汁
..... (89)

176. 胡萝卜包心菜汁 …………… (90)
177. 胡萝卜山楂果茶 …………… (90)
178. 胡萝卜李子苹果汁 …………… (90)
179. 胡萝卜葡萄汁 …………… (91)
180. 胡萝卜紫苏汁 …………… (91)
- (四十二) 芹菜
181. 芹菜汁 …………… (92)
182. 芹菜番茄汁 …………… (92)
183. 芹菜胡萝卜汁 …………… (93)
184. 芹菜包心菜汁 …………… (93)
185. 芹菜青椒复合汁 …………… (93)
186. 芹菜酒 …………… (94)
- (四十三) 萝卜
187. 萝卜汁 …………… (95)
188. 萝卜苹果汁 …………… (95)
189. 萝卜姜汁 …………… (95)
190. 糖水萝卜汁 …………… (96)
191. 萝卜桔子苹果汁 …………… (96)
- (四十四) 芜菁
192. 芜菁苹果汁 …………… (97)
193. 芜菁芹菜汁 …………… (97)
194. 芜菁综合汁 …………… (98)
- (四十五) 芦笋
195. 芦笋汁 …………… (99)
196. 芦笋芹菜汁 …………… (99)
197. 芦笋胡萝卜汁 …………… (99)
- (四十六) 包心菜
198. 包心菜李子苹果汁 …………… (100)
199. 包心菜梨子汁 …………… (101)
200. 包心菜葡萄汁 …………… (101)
201. 包心菜紫苏汁 …………… (101)
- (四十七) 莴苣

202. 莴苣胡萝卜汁 (102)
203. 莴苣芹菜汁 (102)
- (四十八) 菠菜
204. 菠菜芹菜汁 (103)
205. 菠菜苹果汁 (104)
206. 菠菜苹果奶 (104)
207. 菠菜胡萝卜奶 (104)
- (四十九) 生姜
208. 生姜汁 (105)
209. 生姜红糖饮 (105)
210. 姜蜜汁 (105)
211. 生姜葡萄汁 (106)
- (五十) 大蒜
212. 大蒜汁 (107)
213. 大蒜胡萝卜汁 (107)
214. 大蒜枸杞饮 (107)
215. 大蒜酒 (108)
- (五十一) 青椒
216. 青椒苹果综合汁 (109)
- (五十二) 韭菜
217. 韭菜汁 (109)
218. 韭菜姜汁 (110)
219. 韭菜牛乳饮 (110)
220. 韭汁酒 (110)
- (五十三) 藕
221. 藕蜜汁 (111)
222. 藕姜汁 (111)
223. 双汁饮 (111)
224. 藕苹果汁 (111)
225. 藕芹菜汁 (112)
226. 鲜藕柏叶汁 (112)
- 附录
- 果蔬饮料主要功用索引 (114)

一、自制果蔬饮料的基本方法

现代物质文明在高度发展造福人类的同时，也给社会带来了严重的生态问题，许多人饮食偏差，营养不匀，由此所产生的肥胖症、糖尿病、心血管病、癌症等发病率不断上升，因此近几年来，许多国家正在流行“回归自然”的潮流，在食品加工中，十分注意“天然”和“保健”，果蔬汁正是兼有天然性和保健性两大优点的饮料，所以，家庭自制果蔬营养汁越来越受到人们的青睐。

水果和蔬菜不仅是人体所必需维生素与矿物质的重要来源，而且还含有许多对人体有益的其它成分。医学研究发现蔬菜水果大都含有一种可抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的“干扰素诱生剂”，例如，番茄中所含的“番茄红素”能消灭某些促使癌细胞生成的自由基；菠菜、莴苣等浓绿蔬菜含有大量的抗氧化剂，能有效地防癌、抗癌；葱属蔬菜含有一种蒜化合物，能阻抑癌细胞生长，是抑制肠癌、胃癌、肺癌和肝癌发生的化学物质；柑桔类水果，富含胡萝卜素和黄烷素等多种抗癌物质，对胰腺癌有特效。

然而，按传统习惯大多数蔬菜和部分水果都要经过烹煮后食用。营养学研究表明，蔬菜或水果无论是经蒸、炸、煮、烧、炒，多种维生素均不同程度地遭到破坏，还有许多类似干扰素诱生剂这样对人体有益的生理活性物质也会因高温而失活，起不到应有的保健作用。如果生吃水果和蔬菜，营养成分损失就很少，其中可防病治病的有效物质也不会被破坏，

对于人体的健康作用尤佳。鲜果鲜菜是人体内的“清洁剂”，可以中和肉、鱼、蛋和粮食等食品在人体内产生的酸性，还能使血液呈碱性，将积聚在细胞中的毒素溶解而排出体外，可预防多种疾病，改善和治疗神经衰弱、冠心病、高血压乃至一些肿瘤，达到延年益寿的目的。在俄罗斯，人们有生吃卷心菜、甜菜的习惯，这对防治血液病、胃及十二指肠溃疡有明显辅助疗效。美国医学家安妮·威格莫尔患有癌症等7种疾病，在绝望之际采用“生食蔬菜疗法”，一日三餐咀嚼胡萝卜、菠菜、芥菜等新鲜蔬菜，结果数种疾病竟奇迹般地痊愈了。日本人均寿命在世界上首屈一指，据调查与国人生食蔬菜有密切关系。此外，多吃果蔬，儿童可以增强记忆力，老年人、病人可防止思维衰退，对健身防病效果甚好。

自制果蔬饮料能保留生吃果蔬的全部优点，根据健身防病治病的具体需要，可巧妙选料搭配制作，制出营养更为丰富、有一定疗效、口感鲜美，风格高雅的饮料，对病人，老者、儿童、健康者均大有裨益，比生吃果蔬更胜一筹。

现在家用榨汁机、搅拌机已悄然步入居民家庭，为家庭自制果蔬营养汁提供了方便，人们可以在短时间内自制出高营养、纯天然、新鲜的果蔬饮料。这饮料从卫生营养角度来说，超过其它饮料，因其随制随吃，且不含人工色素和防腐剂，可以较完全地保存营养物质，包括像叶绿素这种以工厂化生产方式很难保留下来的营养物质。然而要使果蔬汁营养卫生、味美易饮、起保健治病的作用，就要对不同的原料有所了解，并按照不同的季节，不同的人的体质、年纪，根据防病、治病、美容、保健等特定需求，加以科学选料、处理、配剂、制作。因此，详细介绍家庭自制果蔬饮料的基本方法，很有必要。

(一) 原料选择

制作果蔬饮料的原料选择比工厂化生产果蔬饮料必须更严格，因为工厂生产果蔬饮料必有高温灭菌的环节，而家庭自制饮料为了保持新鲜和营养一般不经过这样的处理。因此我们在选择原料时，必须考虑到新鲜、无病害、尽量无污染。

1. 新鲜

为保持自制果蔬饮料的营养，应尽量选取新鲜的水果或蔬菜。水果、蔬菜采收后维生素含量往往会因为贮存时间的延长或不当的保管而降低，尤其蔬菜类变化更大。人们或许会因为价格或季节的原因，而储备些水果和蔬菜，放着日后加工果蔬饮品，这时必须作好果蔬的保鲜工作。不同类型的果蔬所采用的保鲜方法也不同。取叶为主的蔬菜类，洗净后宜用食品塑料袋包妥，置于冰箱中冷藏。萝卜、胡萝卜等根类蔬菜，可以将叶子采下，同样用食品塑料袋包妥冷藏。放置于冰箱中冷藏的材料，其保存的温度也因种类不同而异，如菠菜、一般水果等以 $5\sim 10^{\circ}\text{C}$ 左右为宜。如果温度太低，水分、味道、品质都会受影响。但苹果、梨则以 $15\sim 16^{\circ}\text{C}$ 为宜。香蕉不宜放在冰箱内保存，否则容易变黑褐色，香蕉中心也会变硬。在保鲜过程中，还应注意湿度问题，由于冰箱内温度低，湿度也低，所以在保存之前应沾些水，然后用塑料袋包好，并在塑料袋上留个小洞或稍微打开，就能保持一定的湿度。

2. 无病虫害

水果和蔬菜生长中经常受到真菌、细菌或害虫的危害。病虫害阻碍了植物细胞正常生长，使植物生理生化活动异常，食用部分的品质风味也发生变化，发生病虫害的果蔬往往局部

溃疡或腐烂，含有大量的细菌甚至致病菌。这些曾发生过病虫害的果蔬用于自制饮品时，卫生处理难度很大，所以不宜选用。

3. 无污染

在我们制作果蔬饮品时，应尽量选择无污染的果蔬材料，此问题往往被忽视。这里说的污染是指农药污染和工厂排烟排水等人为环境污染。栽培者在水果和蔬菜发生病虫害时，常用农药防治。虽然国家禁止使用“666”、“1605”等这些高毒高残留的农药，但其它农药大多数也含有对人体有害的成分。在工厂较集中地区，空气和水均含有较高的污染物。对来自这些地区的果蔬，如果处理不彻底，对人体健康有很大危害，不可用于制作果蔬营养汁。目前我国许多城市已有“无公害”水果和蔬菜上市，为制作果蔬饮品提供了无污染的材料。如果有条件，自己在房前屋后，或阳台，盆栽些不用农药的蔬菜，随采随制，既新鲜又无污染，就可以安心地饮用了。

（二）卫生处理

制作果蔬饮品的材料均应是卫生的材料。从市场上购回的或自家栽种的水果和蔬菜，在其表面皆存在着无数肉眼看不到的细菌等微生物，甚至小型寄生虫，以及农药等污染物。如果卫生处理得不好，会造成病从口入。饮用不卫生的生果菜汁不仅起不到保健作用，反而吃出病来，得不偿失。因此对材料进行卫生处理是一个至关重要的环节，千万不可忽视。

卫生处理是通过以下几个步骤完成的：

预洗→浸泡→反复流水冲洗→拭干（或沥干）→冷开水冲洗→使用