



只要用心 美食不会难为你  
只要有爱 幸福滋味在舌尖

# 健康果蔬汁

汪 润◎主编

# 365

超低定价

¥18.00

## 图书在版编目(CIP)数据

健康果蔬汁365 / 汪润主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.4  
ISBN 978-7-5384-6680-5

I. ①健… II. ①汪… 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(2013)第066295号

# 健康果蔬汁365

主 编 汪 润  
出 版 人 李 梁  
选题策划 车 强  
责任编辑 张恩来 郑 旭  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 10  
印 数 1—15 000册  
版 次 2013年5月第1版  
印 次 2013年5月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
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106106号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-6680-5  
定 价 18.00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: 0431-85635186





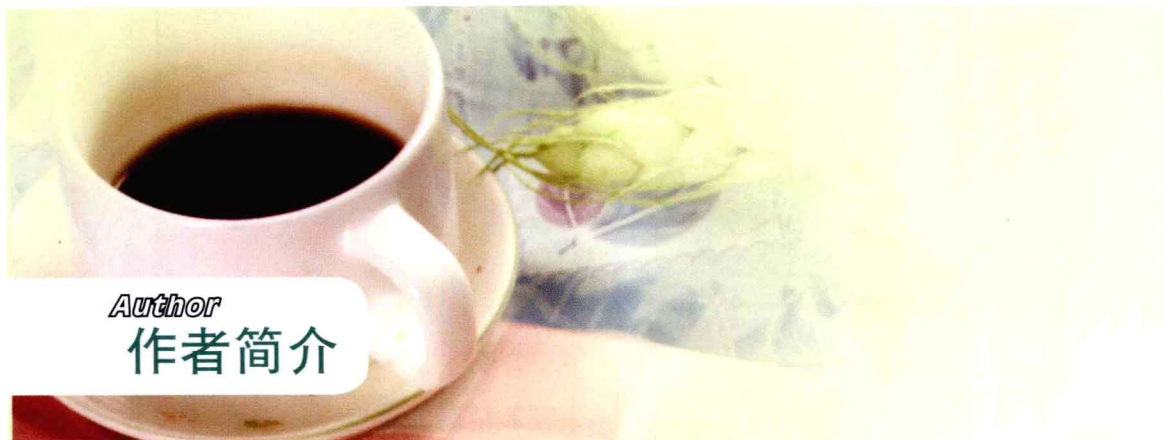
# 健康果蔬汁

汪 润 © 主编

# 365



吉林出版集团  吉林科学技术出版社



Author

## 作者简介



汪 润 新闻媒体人

相信美食没有最好, 只有最爱  
会享受生活的80后, 时尚辣妈  
喜欢阳光、大海、瑜伽、发呆、美食……  
热于尝试新事物, 喜欢下厨房  
工作之余带着孩子到处玩  
闲下来时为家人做美食  
家人吃得开心自己更开心

主 编 汪 润

编 委 李城果 蔡 雷 姚 新 陈立辉 刘玉利 高 峰 吴 宇  
王元贵 郭鸿飞 尹启全 郭 莹 刘景丽 金忠榕 杨 辉  
王 欢 钱晓龙 韩 冬 刘 志 宁一峰 田国志 张明亮  
张 杰





# 前言

★ Foreword ★

回家吃饭、做饭是一种心情，更是一种情感。

每天清晨做一道清淡可口的早餐，为一天的学习和工作充足电；中午时间仓促，凉菜、炒菜更为便捷，加上一杯浓浓的饮品，营养更为均衡；晚上做几道美味的家常菜肴，不仅为自己和家人储备能量，而且还可以与家人、朋友一起分享烹饪的乐趣，让生活变得更丰富多彩。

本着方便实用、好学易做、面向家庭的宗旨，我们为您编写了《原味小厨》系列丛书。《原味小厨》系列丛书既有介绍全国各地富有特色早餐和饮品的《营养早餐365》《健康果蔬汁365》；按照家庭常用的技法编写而成的《爽口凉菜王》《滋养汤煲王》《精美小炒王》；还有选料讲究、制作精细、味道独特的《秘制私房菜》；招待亲朋好友小聚的《美味家常菜》；面向烹饪新手的《新手入门菜》。

图书中介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

一套《原味小厨》在手，足以满足您的所有需求，教您轻松烹调出餐桌上的美味盛宴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨、醇美和幸福。





目录

Contents



Part 1 缤纷鲜果汁

鲜橙汁	20	鲜橙汁	20
凤梨蜜橘汁	21	凤梨蜜橘汁	21
凤梨西芹汁	21	凤梨西芹汁	21
红参凤梨汁	22	红参凤梨汁	22
凤梨杂果汁	22	凤梨杂果汁	22
鲜菠萝汁	23	鲜菠萝汁	23
菠萝润肤汁	23	菠萝润肤汁	23
菠萝香橙汁	23	菠萝香橙汁	23
菠萝香蕉汁	24	菠萝香蕉汁	24
菠萝石榴汁	24	菠萝石榴汁	24
菠萝果菜汁	24	菠萝果菜汁	24
菠萝鲜桃汁	25	菠萝鲜桃汁	25
南国风情水果汁	25	南国风情水果汁	25
菠萝橘子芒果汁	25	菠萝橘子芒果汁	25
芝麻豆浆梨汁	26	芝麻豆浆梨汁	26
鲜姜雪梨汁	26	鲜姜雪梨汁	26
香梨苹果醋	26	香梨苹果醋	26
黑豆香蕉汁	27	黑豆香蕉汁	27
雪梨生菜汁	27	雪梨生菜汁	27
橘子香蕉汁	28	橘子香蕉汁	28
西瓜雪梨汁	28	西瓜雪梨汁	28
麦芽山楂汁	29	麦芽山楂汁	29
山楂蜜汁	29	山楂蜜汁	29
红糖山楂汁	29	红糖山楂汁	29
西芹生菜葡萄汁	30	西芹生菜葡萄汁	30
葡萄柠檬汁	30	葡萄柠檬汁	30
美肤补血果汁	30	美肤补血果汁	30
猕猴桃柠檬汁	31	猕猴桃柠檬汁	31
安神猕猴桃汁	31	安神猕猴桃汁	31
芒果猕猴桃汁	32	芒果猕猴桃汁	32
猕猴桃香蕉汁	32	猕猴桃香蕉汁	32
桃果西芹汁	33	桃果西芹汁	33
养气苹果汁	10		
苹果蛋花酒饮	10		
芦荟苹果汁	10		
草莓苹果汁	11		
姜味苹果汁	11		
玉米苹果汁	12		
苹果菠菜汁	12		
三叶草苹果汁	13		
苹果蜜汁	13		
苹果瘦身果汁	13		
红参西瓜汁	14		
西瓜香梨汁	14		
西瓜香橙汁	14		
双瓜山楂饮	15		
蓝莓西瓜汁	15		
西瓜柠檬汁	15		
营养冰沙	16		
香蕉柳橙汁	16		
凤梨橙汁	16		
香橙玫瑰汁	17		
柠檬橙汁	17		
香橙番茄柠檬汁	18		
香橙薄荷汁	18		
雪莲香橙汁	19		
香橙木瓜汁	19		
香橙苹果汁	19		
梦幻冰饮	20		
香橙红椒汁	20		

西芹猕猴桃芽菜汁	33
无花果蜜汁	33
无花果柠檬汁	34
奇异芒果汁	34
凤梨芒果汁	34
芒果嫩肤汁	35
芒果蜜饮	35
芒果椰汁	35
金橘美颜汁	36
金橘桂圆汁	36
橘香红参饮	36
桃香果汁	37
黄桃雪梨汁	37
柠檬蜜桃果汁	38
健脑果汁	38
平衡血糖健康汁	39
鲜桃苹果饮	39
甜瓜蔬菜汁	39
甜瓜柠檬汁	40
白菜甜瓜猕猴桃汁	40
西芹甜瓜葡萄汁	40
健胃甜瓜汁	41
芦荟甜瓜梨汁	41
萝檬杨桃汁	42
杨桃青提汁	42
杨桃草莓汁	43
木瓜柳橙汁	43
木瓜柠檬汁	43
美白瓜橙汁	44
清凉木瓜汁	44
杏干木瓜汁	44
苹果木瓜蜜汁	45
美肤果汁	45
柚子绿茶果汁	45
养颜什锦果汁	46
苹果蜜柚汁	46
山楂柚子汁	46
草莓香瓜汁	47
鲜草莓汁	47
火果草莓汁	48
草莓冰淇淋汁	48
草莓番茄汁	49
养颜椰汁	49
椰香芦荟汁	49

芦荟甘蔗汁	50
甘蔗荸荠汁	50
乌梅桂花汁	50



## Part 2 清爽蔬菜汁

红参番茄汁	52
番茄橘汁	52
洋葱番茄汁	52
西芹番茄洋葱汁	53
番茄西芹黄瓜汁	53
番茄香橙柠檬汁	54
番茄柳橙汁	54
番茄梨汁	55
豌豆包菜番茄汁	55
番茄蔬果汁	55
马铃薯蜜汁	56
蚕豆马铃薯汁	56
马铃薯豆浆汁	56
菜根胡萝卜汁	57
胡萝卜苦瓜汁	57
红参姜汁蜜饮	57
胡萝卜苹果汁	58
洋葱胡萝卜汁	58
胡萝卜橘子汁	58
红参包菜蜜汁	59
萝卜香橙红参汁	59
胡萝卜蔬菜汁	60
红参橙子汁	60
胡萝卜葡萄柚汁	61
胡萝卜红椒汁	61
胡萝卜豌豆汁	61
青椒番茄汁	62
红椒蜜桃芦荟汁	62



苹果芦荟黄椒汁	62	红薯豆浆汁	79
黄椒西芹青瓜汁	63	香芋柳橙汁	80
青椒黄瓜柚子汁	63	红薯玉米汁	80
小白菜黄椒汁	64	芋头生菜芝麻汁	81
西芹苹果黄椒汁	64	香芋豆奶	81
黄瓜青椒柠檬汁	65	排毒牛蒡汁	81
香橙白萝卜汁	65	芦荟红酒汁	82
白萝卜苹果汁	65	美容芦荟汁	82
白萝卜果蔬汁	66	包菜排毒汁	82
白萝卜美白汁	66	包菜菠萝汁	83
萝卜黄瓜包菜汁	66	包菜红糖汁	83
白萝卜番茄汁	67	卷心菜木瓜汁	84
油菜萝卜酸橘汁	67	红酒洋葱包菜汁	84
美肤芹菜汁	67	蔬菜豆浆汁	85
西芹蜂蜜汁	68	包菜核桃豆浆汁	85
芹笋柠檬汁	68	包菜豌豆洋葱汁	85
西芹鲜桃汁	68	香葱菠菜汁	86
养颜芹菜汁	69	香葱苹果醋	86
减肥蔬菜汁	69	健胃葱姜汁	86
包菜西芹橘子汁	70	金针菇菠菜汁	87
降压果蔬汁	70	安神豆浆汁	87
西芹生菜苹果汁	71	菠菜黄麻生菜汁	87
西芹柠檬汁	71	菠菜苹果胡萝卜汁	88
柠檬紫苏西芹汁	71	菠菜竹笋汁	88
小黄瓜汁	72	菠菜橘子汁	88
黄瓜冰糖汁	72	西芹生菜菠菜汁	89
黄瓜蜜汁	72	菠菜雪梨汁	89
香橙青瓜汁	73	菠菜西芹豆浆汁	90
柠檬青瓜汁	73	生菜水果汁	90
双瓜汁	74	番茄芦笋汁	91
紫苏黄瓜生菜汁	74	胡萝卜芦笋汁	91
冬瓜茯苓汁	75	莲藕冰糖汁	91
红豆冬瓜汁	75	排毒藕果汁	92
南瓜生菜汁	75	润喉藕果汁	92
黑芝麻南瓜汁	76	毛雪梨汁	92
南瓜豆浆汁	76		
苦瓜豆浆汁	76		
苦瓜芦荟饮	77		
苦瓜水果汁	77		
苦瓜蜂蜜汁	77		
祛暑生津汤	78		
红薯肉桂豆浆汁	78		
包菜红薯汁	78		
洋葱红薯汁	79		



## Part ③ 坚果谷类汁

菠萝莲子糖水	94
鸡蛋白果腐竹糖水	94
栗果红枣糖水	94
莲子菊花糖水	95
银耳栗子露	95



薏米红白糖水	96
香芒红豆糖水	96
清热三宝糖水	97
无花果冰糖水	97
杏仁苹果糖水	97
桂圆杏仁露	98
南北杏炖双果	98
冰糖银耳莲子羹	98
水梨川贝无花果糖水	99
西瓜莲子羹	99
麦冬双枣糖水	99
枇杷杏仁糖水	100
山楂莲子糖水	100
红枣红豆花生糖水	100
菠萝莲子奶露	101
腐竹白果薏米糖水	101
莲子百合莲藕糖水	102
桂花白果番薯糖水	102
莲子百合红枣糖水	103
莲合银耳鸡蛋糖水	103
橙子芝麻糊	103
松子杏仁西米露	104
草莓西米露	104
燕麦奶香蛋花糖水	104
菠萝西米露	105
芒果西米露	105
鲜奶莲子冰	106
竹荪莲子糖水	106
无花果炖银耳	107
果粒芝麻糊	107
奇异西米露	107
西米鹌鹑蛋糖水	108
杨梅西米露	108
黑糯米芒果糖水	108
薏仁薏粉糖水	109
荞麦布丁粥	109
哈密瓜黑米露	109
黑糯米红绿粥	110
红提花生糖水	110
莲子燕麦鹌鹑蛋糖水	110
杏仁双枣糖水	111
黑米银耳糖水	111
芝麻核桃糊	112
黑糯米煮汤丸	112



百合花生露	113
栗子银耳糖水	113
花生红米糖水	113
杨梅糯米粥	114
杂豆椰香糖水	114
金银黑米粥	114
卧蛋莲子糖水	115
红豆年糕糖水	115
蒲公英绿豆糖水	116
黑豆山楂糖水	116
松仁芝麻糊	117
无花果乌梅糖水	117
芝麻蛋清炖鲜奶	117
木瓜西米露	118
腐竹栗子玉米粥	118
陈皮芝麻糊	118
腰豆莲子糖水	119
养生核桃糊	119
腐竹薏米炖莲子	119
核桃花生糖水	120
黑米年糕糖水	120
黑糯米甜麦粥	120
黑芝麻糊汤圆	121
奶香花生糖水	121
莲子百宝糖粥	122
椰香黑糯米糖水	122
黑豆枣茸奶露	123
莲合红豆沙	123
黑米汤丸	123
香甜八宝粥	124
奶香黑米粥	124
益寿红米粥	124
花生糯米粥	125
燕麦黑糯米粥	125
黑米小米粥	126
海椰黑糯米粥	126



## Part 4 怡神茶咖啡

巧梅花绿茶	128	花果健胃茶	143
清热绿茶饮	128	荷叶甘草茶	143
葡萄绿茶	128	花草健康茶	144
青梅绿茶	129	玫瑰养胃茶	144
薄荷绿茶	129	花草蜂蜜汁	144
牛奶绿茶	130	蓝莓薄荷茶	145
银耳瘦身茶	130	菊花红果茶	145
石菖蒲甘草茶	131	玫瑰甜茶	146
大黄绿茶	131	三花茶	146
苍术升麻绿茶	131	茵陈荷叶饮	147
白萝卜绿茶饮	132	开胃橘子茶	147
延年益寿茶	132	桂花润肤茶	147
陈皮甘草姜汁茶	132	五花美容茶	148
芦荟美容茶	133	花草入眠茶	148
柚子鲜姜绿茶饮	133	养生润肺茶	148
红枣绿茶	133	枣杞黄芪茶	149
核桃绿茶饮	134	菊花乌龙茶	149
祛病强身茶	134	润肤养颜茶	150
降火柠檬茶	134	川贝甘草茶	150
何首乌龙茶	135	玫瑰茉莉茶	151
柠檬红茶	135	美容益寿茶	151
姜汁红茶饮	136	强身菊花饮	151
姜汁红茶	136	白菜姆火咖啡	152
佩兰藿香茶	137	水果冰咖啡	152
金银花山楂茶	137	瘦身咖啡	152
提神红茶	137	石榴咖啡	153
润肺核桃茶	138	肉桂牛奶咖啡	153
补血红枣茶	138	莱姆酒冰咖啡	153
罗汉果嫩肤茶	138	果味薄荷咖啡	154
红枣养心茶	139	红糖咖啡奶	154
玫瑰蜂蜜茶	139	可可草莓咖啡	154
玫瑰洋参茶	140	奶油冰淇淋咖啡	155
薏仁黄芪茶	140	鲜奶油玫瑰咖啡	155
菊花酒茶	141	樱桃草莓咖啡	156
玫瑰蜜饮	141	原味冰淇淋咖啡	156
冬瓜桃花饮	141	奶油薄荷咖啡	157
杞子桂圆茶	142	杏仁酒咖啡	157
紫菀花茶	142	白兰地水果咖啡	157
薰衣草薄荷茶	142	奶精粉咖啡	158
甘菊嫩肤茶	143	香橙冰淇淋咖啡	158
		牛奶咖啡	158
		浓郁热咖啡	159
		绿茶奶油咖啡	159



Part 1

# 缤纷鲜果汁



《健康果蔬汁365》





## 养气苹果汁 15分钟

**原料** 苹果1个, 樱桃30克, 柠檬1/2个。

**调料** 蜂蜜1大匙。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净, 削去外皮, 切成两半, 去掉果核, 再切成小块。
- 2 将樱桃去蒂, 洗净, 除去果核; 柠檬去皮及核, 取出柠檬果肉。
- 3 将苹果块、樱桃果肉、柠檬果肉放入果汁机中, 用中速搅打均匀成果汁。
- 4 取出搅打好的果汁, 倒入杯中, 加入蜂蜜调匀即可。



## 苹果蛋花酒饮 25分钟

**原料** 苹果1/2个, 鸡蛋1个, 甜酒250毫升。

**调料** 精盐少许, 白糖2大匙。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净, 削去外皮, 去掉果核, 切成小块, 放在容器内, 加上清水和少许精盐拌匀, 腌泡10分钟。
- 2 鸡蛋磕入碗中成鸡蛋液; 将苹果块取出, 沥水, 放入果汁机内。
- 3 先加入鸡蛋液, 再放入白糖, 倒入甜酒, 用中速搅打均匀成果汁, 取出。
- 4 把果汁放入不锈钢小锅内, 置火上加热3分钟, 离火, 装杯即可饮用。



## 芦荟苹果汁 15分钟

**原料** 苹果1个(约200克), 芦荟50克。

**调料** 矿泉水500毫升, 冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净, 擦净水分, 削去外皮, 去掉果核, 切成小块。
- 2 将芦荟洗净, 削去外皮, 取芦荟果肉, 放入沸水锅内焯烫一下, 捞出, 切成小丁。
- 3 将苹果块、芦荟丁放入果汁机中, 加入矿泉水搅打均匀成果汁。
- 4 取出果汁, 再倒入杯中, 放入少许冰块调匀, 即可饮用。



## 草莓苹果汁 20分钟

**原料** 苹果200克，草莓100克。

**调料** 精盐少许，糖浆2大匙，矿泉水1000毫升，冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净，去皮及核，切成小块；草莓去蒂，放入盆内，加上清水和精盐拌匀，浸泡10分钟，取出，再换清水洗净。
- 2 把苹果块、草莓放入果汁机中，加入矿泉水搅打均匀成果汁。
- 3 将果汁分别倒入玻璃杯中，加入糖浆、冰块调匀即可。

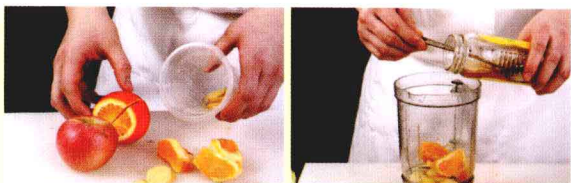
## 姜味苹果汁 15分钟

**原料** 苹果、橙子各2个。

**调料** 鲜姜25克，蜂蜜2大匙，冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将鲜姜削去外片，洗净，切成大片；苹果洗净，去除果皮、果核，切成小块；橙子去皮，也切成块。



- 2 将苹果块、橙子块、姜片、蜂蜜一同放入果汁机中，用中速搅打成果汁，倒入杯中，再加入冰块拌匀即可。







## 玉米苹果汁 15分钟

**原料** 苹果1个，罐装玉米粒100克。

**调料** 鲜奶100克，糖油50克，冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净，削去外皮，切成两半，再去掉果核，切成小块；取出罐装玉米粒，放入沸水锅内焯烫一下，捞出过凉，沥水。

- 2 将苹果块、玉米粒放入果汁机内，加入奶油、糖油搅打成奶汁，取出，倒入杯中，再加入冰块拌匀即可。



## 苹果菠菜汁 20分钟

**原料** 苹果150克，菠菜100克，西芹75克。

**调料** 精盐少许，蜂蜜3大匙。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净，削去外皮，切成两半，去掉果核，切成小块。
- 2 将菠菜去根和老叶，用淡盐水洗净，沥水，切成小段；西芹摘洗干净，切成小段。
- 3 将苹果块、菠菜段、西芹段放入果汁机中，中速搅打成果汁。
- 4 把打好的果汁取出，先加上蜂蜜拌匀，再倒入杯中即可。



## 三叶草苹果汁 15分钟

**原料** 苹果1个，三叶草1棵，紫苏叶少许。

**调料** 蜂蜜2大匙，矿泉水适量。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果去蒂，洗净，削去外皮，切开后去掉果核，再切成小块。
- 2 将三叶草用清水浸泡并洗净，沥水，切成段；紫苏叶洗净，切碎。
- 3 将苹果块、三叶草段、紫苏叶碎放入果汁机中，倒入矿泉水。
- 4 中速搅打成果汁，取出，加入蜂蜜搅拌均匀，放入玻璃杯中即可。



## 苹果蜜汁 15分钟

**原料** 苹果1个，苹果汁60毫升。

**调料** 蜂蜜1小匙，矿泉水、碎冰块各适量。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果去蒂，洗净，削去外皮，切开后去掉果核，再切成小块。
- 2 将芹菜择洗干净，切成小段；芦荟洗净，去皮，切块备用。
- 3 将苹果、芹菜、芦荟放入果汁机中，加入矿泉水搅打均匀。
- 4 再倒入杯中，加入蜂蜜、冰块搅拌均匀，即可饮用。



## 苹果瘦身果汁 10分钟

**原料** 苹果2个，白梨1个，柠檬1/2个。

**调料** 白糖2大匙。

**制作步骤** Method

- 1 将苹果洗净，削去外皮，切开成两半，去掉果核，再切成小块。
- 2 白梨去蒂，洗净，削去外皮，去掉果核，切成小块；柠檬切成圆片。
- 3 将苹果块、白梨块、柠檬片（留1片）放入果汁机中。
- 4 再加入白糖搅打成果汁，然后倒入杯中，摆上1片柠檬片即可。





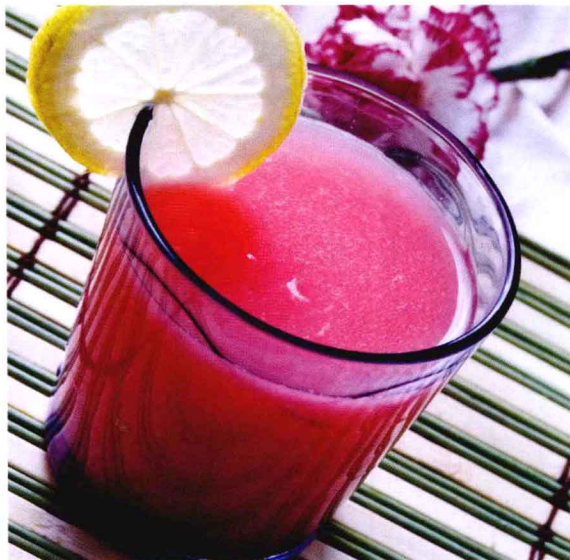
## 红参西瓜汁 15分钟

**原料** 西瓜200克，胡萝卜150克。

**调料** 白糖2小匙，蜂蜜1大匙，柠檬汁1小匙，碎冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将西瓜挖出西瓜的果肉，去掉西瓜子，切成小块；胡萝卜去根，洗净，沥水，削去外皮，切成小块。
- 2 将西瓜块、胡萝卜块、白糖放入果汁机中搅打成果汁。
- 3 取出倒入玻璃杯中，加入蜂蜜、柠檬汁、碎冰块调匀即可。



## 西瓜香梨汁 10分钟

**原料** 西瓜300克，香梨150克。

**调料** 碎冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将西瓜挖出西瓜的果肉，去掉西瓜子，再切成小块。
- 2 把香梨去蒂，洗净，削去外皮，切开成两半，去掉果核，切成块。
- 3 将西瓜块、香梨块放入果汁机中，加入少许碎冰块，用中速搅打成果汁。
- 4 把搅打好的果汁倒入玻璃杯中，加入剩余的碎冰块调匀，即可饮用。

## 西瓜香橙汁 10分钟

**原料** 西瓜300克，香橙1个。

**调料** 冰块适量。

**制作步骤** Method

- 1 将西瓜挖出西瓜的果肉，去掉西瓜子，再切成小块；冰块砸成碎粒。
- 2 把香橙剥去外皮，取香橙瓣，剥去白色的筋膜，切成丁。
- 3 将西瓜块放入果汁机中，加入香橙丁和少许碎冰块调匀。
- 4 再用中速搅打均匀成果汁，取出倒入杯中，放入少许碎冰块调匀即可。



## 双瓜山楂饮 20分钟

**原料** 西瓜200克, 黄瓜150克, 山楂100克。

**调料** 白糖2大匙。

**制作步骤** Method

- 1 将西瓜挖出果肉, 去掉西瓜子, 切成小块; 山楂去蒂, 用清水洗净, 沥水, 切成两半, 去掉果核。
- 2 把黄瓜去根, 削去外皮, 再用清水洗净, 切成小块。
- 3 将西瓜块、黄瓜块、山楂和白糖全部放入果汁机中。
- 4 用中速搅打均匀成果汁, 取出, 倒在玻璃杯内, 即可饮用。



## 蓝莓西瓜汁 10分钟

**原料** 西瓜150克, 猕猴桃1个, 蓝莓50克。

**调料** 精盐少许, 蜂蜜1大匙, 矿泉水适量。

**制作步骤** Method

- 1 将西瓜去皮, 留西瓜的果肉, 再去掉西瓜子, 切成小块。
- 2 蓝莓去蒂, 放入淡盐水中浸泡片刻并洗净, 取出, 沥干水分; 将猕猴桃洗净, 剥去外皮, 切成小块。
- 3 将西瓜块、猕猴桃块、蓝莓放入果汁机中, 加入矿泉水、蜂蜜调匀, 再搅打均匀成果汁, 倒入杯中, 即可饮用。

## 西瓜柠檬汁 15分钟

**原料** 西瓜150克, 白萝卜100克。

**调料** 柠檬汁2大匙, 蜂蜜1大匙, 白糖少许, 矿泉水适量。

**制作步骤** Method

- 1 将西瓜削去外皮, 取西瓜果肉, 去掉西瓜子, 切成小块; 白萝卜去根, 洗净, 削去外皮, 切成大块。
- 2 将西瓜块、白萝卜块放入果汁机中, 加入矿泉水搅打均匀。
- 3 取出, 倒在容器内成果汁, 再加上柠檬汁、封面和白糖调匀, 即可倒入杯中饮用。