

健康营养

蔬果汁

(日) 谷岛犀子 著
书锦缘 译

232

7 色蔬果汁带来的
每日维C好心情!



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



健康营养

蔬果汁

100%天然果汁
不含任何添加剂



TITLE: [からだがよろこぶジュースレシピ230]

BY: [谷島 せい子]

Copyright © SEIKO TANISHIMA

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇与生活社授权辽宁科学技术出版社在中华人民共和国国内（中国台湾地区、香港特别行政区和澳门特别行政区等使用中文繁体字的地区除外）独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2009第108号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

健康营养蔬果汁232 / （日）谷岛犀子著；书锦缘译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.7

ISBN 978-7-5381-5970-7

I. 健… II. ①谷…②书… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第093403号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总策划：陈庆

策划：李杨

装帧设计：郭宁

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：北京地大彩印厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：185mm×260mm

印张：6

字数：45千字

出版时间：2009年7月第1版

印刷时间：2009年7月第1次印刷

责任编辑：谨严

责任校对：李静

书号：ISBN 978-7-5381-5970-7

定价：26.00元

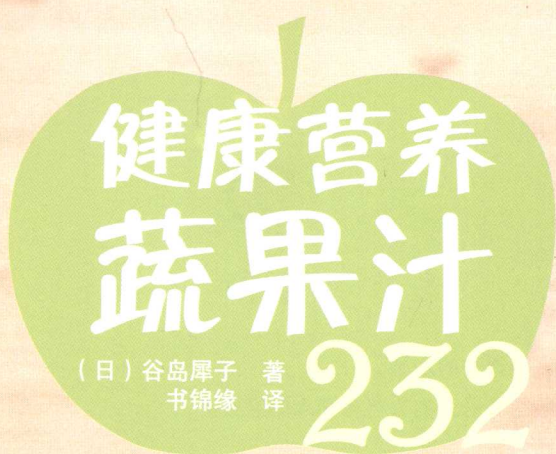
联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5970



健康营养 蔬果汁

(日) 谷岛犀子 著
书锦缘 译

232



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言



田野里的蔬菜、果园中的水果，
无时无刻都在散发着诱人的香气与迷人的光芒。
五彩缤纷的艳丽色彩，
是那诗情画意也难以描绘的多姿天堂。
这样各具特色的蔬果能够带给全身的感觉器官以无尽的享受和眷恋。
将这些蔬果混合在一起，
不但能够调剂单调乏味的颜色，去掉过于浓重的味道，
而且具有调节身体健康状态的佳用。

蔬果汁最能补充现代生活中的维生素摄取不足，
简单的制作方法又刚好迎合了快节奏的生活。
只要打开本书，
就能让您将健康、美味常带身旁。

由于蔬果汁营养流失得比较快，
建议您制作以后尽快饮用。
同时，适量地添加柠檬汁或醋可以保持新鲜度。

偏爱甜味的您，可以在其中加入蜂蜜或槭树糖浆。
想象着自己正在食用流质沙拉，加入胡椒粉或是橄榄油也就无可厚非了。

另外，由于季节和产地的不同给蔬果带来了些许味觉上的偏差也是很平常的事吧！
从现在开始，一起来制作一杯适合自己口味的美味饮品吧，
也许您也可以变成真正的营养美食家呢！

当一杯美味的果汁诞生的时候，您将感受到它散发出的无限魅力，
同时也将让您感受到健康营养的无穷力量。



目 录

前言..... 2

◆ 专栏 准备的工具..... 6

◆ 专栏 准备的食材..... 8

◆ 专栏 增添风味的食材 ... 10

以水果为主的食用蔬果汁

 苹果篇..... 14

 香蕉篇..... 18

 鳄梨篇..... 22

 芒果篇..... 24

 猕猴桃篇..... 26

 西洋梨篇..... 28

 哈密瓜篇..... 30

 草莓篇..... 32

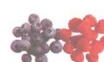
 橙子篇..... 36

 葡萄篇..... 40

 葡萄柚篇..... 44

 桃子篇..... 48

 菠萝篇..... 50

 蓝莓与覆盆子篇... 52

◆ 专栏 水果蔬菜产季表... 54



以蔬菜为主的流质沙拉

 胡萝卜篇 58

 南瓜篇 62

 豆类篇 64

 番茄篇 66

 卷心菜篇 70

 莴苣篇 72

 马铃薯篇 74

 地瓜篇 76

 西芹篇 78

 小松菜篇 80

 小黄瓜篇 82

 甜椒篇 84

冰沙与热饮

冰沙篇 88

热饮篇 90



◆ 专栏 标准的食材分量... 92

◆ 专栏 蔬果汁的功效..... 94

* 做法的分量为一人份（约200ml）。

* 本书使用的量杯为200ml，计量的汤匙为大匙15ml、小匙5ml。

* 除非有特别的标示，蔬菜与水果皆去皮，摘除种子、核、蒂之后使用。

必备的工具只要这四样

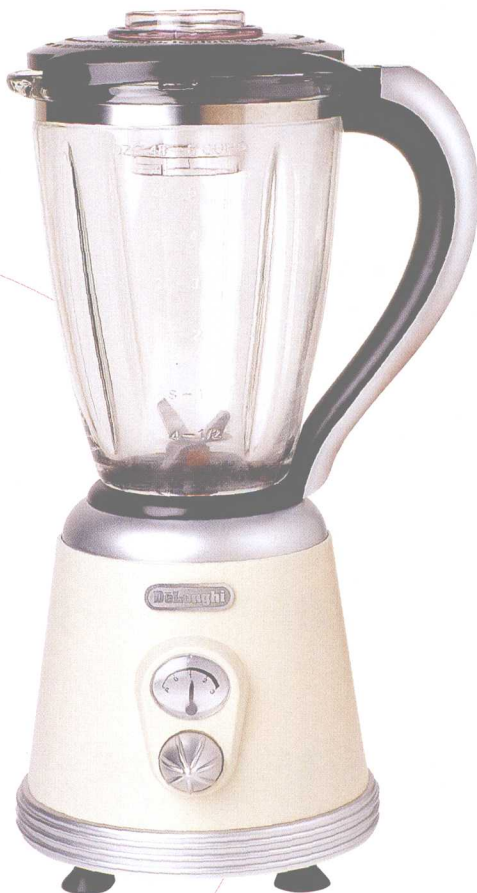
准备基本的果汁机或是榨汁机各一台，要是想迅速地制作少量的蔬果汁，选择食物调理机会比较轻松。当然，即使没有果汁机或者食物调理机，也可以使用食材专用研磨机、电动搅拌器或者手持式搅拌机来操作。即使不特意地去购买果汁机，灵活地运用现有工具也不错。

新鲜是蔬果汁的关键。时间越久蔬果汁越容易氧化，不仅养分会流失，味道也会变差，所以制作完成之后要尽快喝掉。

Blender

果汁机

用来粉碎搅拌食材的工具，也叫做搅拌机。操作简便，只要将切成一口大小的水果或蔬菜及液体放入其中，按下按钮即可。与榨汁机不同的是，这种方法可将食材的纤维完整保留，成品有浓郁的口感。在制作蔬果汁的时候，先将水果与蔬菜放入果汁机，随后放入牛奶或者水等液体。如果蔬菜有菜叶的话，直接接触刀刃容易产生青涩味道，所以要在放入其他水果蔬菜之后再放。





Food processor

食物调理机

跟果汁机一样可以将食材粉碎、搅拌。但是刀刃比较大，制作蔬果汁的时候搅拌时间比较短。但食物调理机原本是用来绞肉、果酱或者切碎蔬菜用的，体积比较大，可能会有搅拌物飞溅的情况出现。机器搅拌数秒之后，用搅拌勺稍微搅拌一下混合会比较均匀。食材放入的顺序与果汁机相同，按照蔬菜、水果、液体的顺序加入。菜叶较大的蔬菜同样不要接触到刀刃部位。



榨汁机

榨汁机是榨柑橘类蔬果汁必备的工具。可将橘子或者葡萄柚等水果切半，用榨汁机压榨；也可以用图解的方式将水果表皮削除，切成一口大小放入榨汁机制作。无论用哪一种方法都会耗费时间，所以本书的配方是使用市售的100%果汁。要浓缩还原或者是直接使用都可以，在浓缩还原的时候通常会稍微加入甜味。请依照个人口感，适当加入甜味吧。



Squeezer

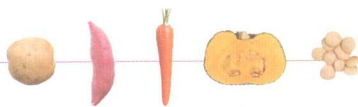
台秤与量杯、量匙

在熟悉蔬菜汁制作之前，请依照配方的分量称量。为了每天早晨都可以简单制作，除了标明个数，还要按照比例制作才不会失败。所以说台秤是必不可少的工具。量杯与量匙也是常做果汁的人的必备工具。

想要喝到美味的蔬果汁，预先想好食材与保存方式是关键。

每天早上来一杯美味的蔬果汁是很不错的习惯，如果能多加一些重要的食材，营养价值和味道当然也就更上一层楼。制作蔬果汁的时候不能使用放在冰箱里很久或已经枯萎的蔬菜水果，使用水分饱满的食材才可以发挥最佳的功效。虽然如此，为了新鲜的食材而每天去购买也不方便。所以，这里首先介绍一下能保持食材的新鲜度以及缩短制作时间的诀窍。特别是需要加热的蔬菜和豆类，请按照本书介绍的方法做好预先的处理。如果预先做好全部准备工作，就可以减少每天的工序而轻松地制作出美味的蔬果汁了！

需要预先处理的食材



马铃薯 地瓜

煮熟 ▷ 冷冻

- ① 整块煮熟。也可以用微波炉加热。完成之后去皮。
- ② 冷却后放入冷藏专用的保鲜袋，从袋子上方用手压碎。
- ③ 挤出空气后密封，放入冷冻室冷冻。可以保存一个星期。

使用的时候

不需要解冻，仅从保鲜袋取出需要的分量放入果汁机即可。



胡萝卜

切块 ▷ 煮熟 ▷ 冷冻

- ① 切成1厘米的小丁，煮熟。因为表皮含有丰富的营养价值，建议连皮一起食用，但要将表皮仔细清洗干净。也可以用微波炉加热。
- ② 冷却后放入冷藏专用的保鲜袋。
- ③ 将空气挤出后密封，放入冷冻室。可以保存一个星期。

使用的时候

无需解冻，仅从保鲜袋取出需要的分量放入果汁机。



南瓜

加热 ▷ 分切 ▷ 冷冻

- ① 用微波炉加热（为了容易切块）2~3分钟后切成6等份。
- ② 去皮，切成一口大小。
- ③ 冷却后放入冷藏专用的保鲜袋，从袋子上方用手压碎。
- ④ 将空气挤出后密封，放入冷冻室冷冻。可以保存一个星期。

使用的时候

无需解冻，仅从保鲜袋里取出需要的分量放入果汁机。



扁豆

煮熟 ▷ 冷冻

- ① 用滚开的水加热5~6分钟。
- ② 冷却后放入冷藏专用的保鲜袋，从袋子上方用手压碎。
- ③ 将空气挤出后密封，放入冷冻室冷冻。可以保存一个星期。

使用的时候

无需解冻，仅从保鲜袋取出需要的分量放入果汁机。



预先处理后变得更方便使用的食材



小松菜（日本油菜） 菠菜

煮熟 ▷ 冷藏

- ① 用足量的热水煮至稍硬。将水分拧干，切长段。
- ② 放入保存用的密闭容器中，放入冰箱可以保存一个星期。

使用的时候

仅从保鲜袋中取出需要的分量放入果汁机。

* 生鲜保存的时候，用沾湿的纸巾卷起来，放入保鲜袋里密封，再放入冰箱冷藏为佳。

西芹

洗净 ▷ 冷冻

- ① 仔细清洗干净后用纸巾等擦干水分。
- ② 放入冷藏专用的保鲜袋密封，冷藏。放入冷冻室可以保存一个月。

使用的时候

无需解冻，仅从保鲜袋取出需要的分量放入果汁机。

增添风味的食材

使用相当方便的自制香料

为了让制作的蔬果汁增添更多的风味，变得更加美味，在这里介绍几种自制香料。每一种都是方便制作并且容易保存的香料。



腌制水果干

材料（方便制作的分量）

水果干…… 约300g

（梅子，葡萄干，杏仁，无花果等自己喜欢的果仁）

苹果醋…… 1杯

葡萄酒…… 1/2杯

做法

① 将苹果醋与葡萄酒放入搪瓷锅里，中火煮开，让酒精成分挥发。

② 将水果干放入锅中稍微煮一下。放入煮沸消毒过的保存容器内。

* 放入冰箱内可以保存一年。

* 除了软化的水果干方便当做果汁的香料使用以外，融入水果干的苹果醋也可以当做糖浆使用。

浓缩姜汁

材料（方便制作的分量）

细砂糖…… 120g

磨碎的生姜…… 100g

柠檬汁…… 3大匙

干丁香花苞…… 1个

肉桂皮…… 1片

水…… 150ml



做法

① 将全部的材料放入锅中用大火烹煮。沸腾之后转为中火煮5分钟。

② 将干丁香花苞与肉桂皮取出，其余放入煮沸消毒过的保存容器内。

* 放入冰箱可以保存半年。

* 与苏打水混合之后可以变成姜汁汽水。

槭树糖浆腌梅干

材料（方便制作的分量）

喜欢的梅干…… 适量

槭树糖浆…… 适量

做法

① 梅干泡水释放出盐分，用笊篱将水分排净。最好以风干的方式处理之后使用。

② 将梅干放入煮沸消毒过的保存容器内，放入槭树糖浆盖过梅干。

* 放入冰箱可以保存半年。

* 以这个方式制作，槭树糖浆可以保存很久。



玛萨拉香料

材料（方便制作的分量）

姜粉…… 适量

肉桂粉…… 适量

丁香（粉末）…… 适量

小豆蔻（粉末）…… 适量



做法

将所有的材料依照喜好的分量混合。放入干净的保存容器里备用。

* 放在阴暗的场所或冰箱可以保存约一年。

洋葱蔬菜泥

材料（方便制作的分量）

洋葱…… 1个

胡萝卜…… 1根

西芹…… 1根

沙拉…… 1大匙



做法

① 将洋葱、胡萝卜、西芹全部切末。

② 沙拉放入锅内用中火热锅，放入蔬菜转为小火，慢慢拌炒不要烧焦。

③ 移到盆子里，冷却后放入冷冻用的保鲜袋冷冻。

* 放在冰箱里可以保存2~3个月。

* 洋葱蔬菜泥是西式调味料的一种，可以在咖喱或者汤等料理中使用。

蜂蜜柠檬

材料（方便制作的分量）

柠檬…………… 2个
纯蜂蜜…………… 1杯

做法

- 1 将柠檬皮剥掉，切成厚3厘米的圆片。
- 2 将柠檬放入煮沸消毒过的保存容器内，加入蜂蜜。

* 放在冰箱中可以保存半年。



蜂蜜醋

材料（方便制作的分量）

纯蜂蜜…………… 2大匙
苹果醋…………… 1/2杯

做法

将所有材料放入煮沸消毒过的保存容器中。

* 放入冰箱可以保存一年。



活用市售的香料

虽然自制蔬果汁好处多多，但是，老实说，程序复杂、食材过多，对于忙碌的我们来说每天坚持下去也是很难的。因此请灵活运用市售的产品吧。不论哪一种都是天然的材料，味道相当不错。



乳酸菌粉

在药店可以买到。呈粉末状，可以直接放入果汁机使用，相当方便。小包装的较方便使用。



青汁粉

可以在药店或者有机食品店买到。也可以使用冷冻的青汁，但是粉末状的青汁小包装比较方便使用。



杏仁粉

将杏仁磨成粉末状即成为杏仁粉。可以在制作饼干、点心的商家买到。杏仁粉含有丰富的维生素E，因为香味浓郁，很适合用来增添风味。

本书使用的特殊调味料



槭树糖浆

用槭树的树液熬煮而成。跟蜂蜜相比矿物质较多。



蜂蜜

甜味会随着温度的变化而变化，因此在调制时务必要注意尝试甜度。



黄豆粉

将炒过的黄豆压碎而成。营养价值高并且容易消化吸收。



单糖

它的特点是具有清淡的甜味。同时作为体内益生菌的养分，具有整肠的作用。



盐

光加入甜味是无法每天持续的。以青菜为主的蔬果汁可以加入少许盐。



胡椒

要增添或改变风味的时候可以用到。有的时候随手加入一点，会让蔬果汁变得很好喝。



橄榄油

带点黏稠可以增加口感。方便的话使用第一次萃取的橄榄油最为理想。



红糖

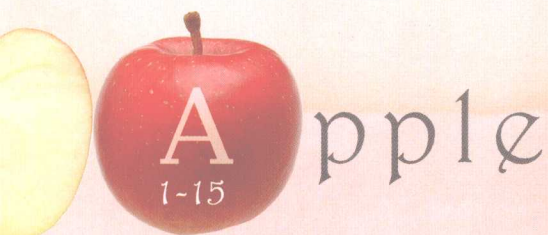
由甘蔗制成的粗砂糖。含丰富的矿物质和少量的维生素。

以水果为主的 食用蔬果汁

Fruit juice

为了改善现代人的不良饮食习惯，
建议大家每天都亲手制作并饮用营养味美的蔬果汁。
由于制作方法简单易行，也不需要昂贵的食材，
所以坚持下去当然不需要任何负担。
在相应的时令选择相应的饮品，
一定会带给您耳目一新的全方位感受。
让我们现在就走进缤纷营养的蔬果汁世界，
品尝一下从蔬菜和水果中散发的迷人芬芳吧！





苹果篇

苹果含有能够将胆固醇排出体外的果胶以及大量可以降低血压的矿物质钾，可以有效地预防因不良生活习惯而得的疾病。苹果在一年四季都能够买到，最美味的时期是秋季。时令之外的时间买可能会比较贵，因此使用100%原汁既便宜又方便。直接使用或者浓缩还原使用都可以。因为部分浓缩还原的果汁添加较多的甜味，因此请斟酌食用糖分。新鲜的苹果含有破坏维生素C的酶，务必加入柠檬汁来抑制酶的活性哦！



苹果和西芹都含有丰富的矿物质钾。对早上起床后的浮肿十分有效。



苹果+西芹+香料=紫色 紫色的苹果蔬果汁

材料

苹果汁…………… 150ml
西芹…………… 1/2根 (约50g)
蓝莓果醋…………… 1大匙

做法

将切成一口大小的西芹、蓝莓果醋、苹果汁依照顺序放入果汁机，搅拌15~20秒。

仅仅使用市售的100%原汁混合即可。
即使忙碌的早晨来一杯也很简单！



苹果+胡萝卜=橘色

橘色的苹果蔬果汁

材料

苹果汁…………… 100ml
胡萝卜汁…………… 100ml
柠檬汁…………… 1小匙

做法

将全部材料放入果汁机，搅拌3~5秒。

