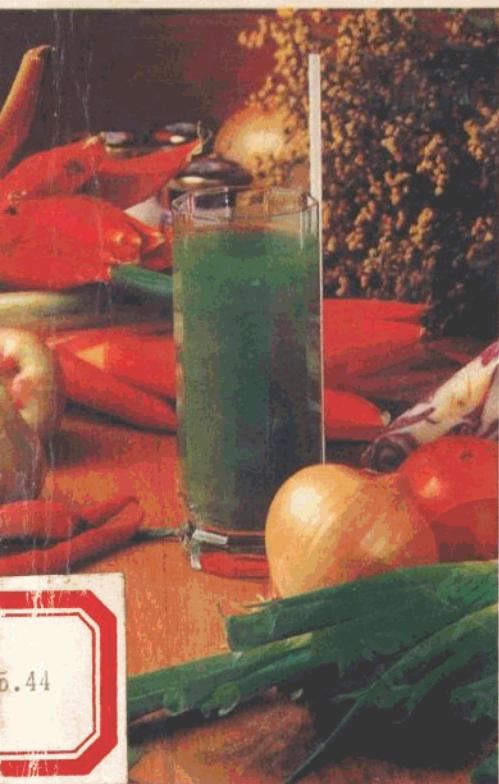


家庭饮食天地丛书之四

水果蔬菜饮料 的家庭调制

罗曼 等编著

新鲜
可口
原汁原味
健康的需要
现代人的追求
风靡全球的水果蔬菜饮料



安徽科学技术出版社



▲ 和平

▼ 多力



火凤凰



一江春绿





▲ 春风



白娘子 ▶

◀ 艳妇

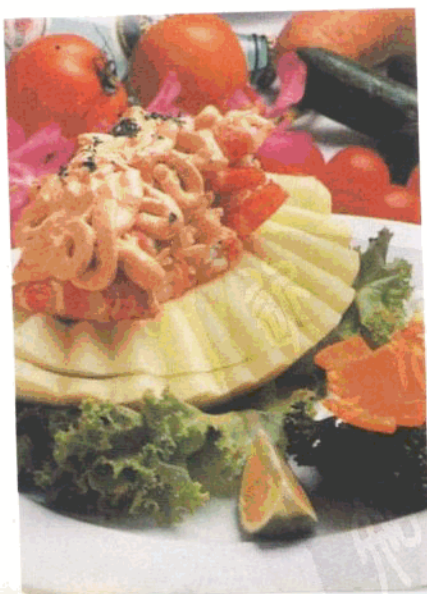


菜根潭 ▶





▲ 翡翠池



◀ 黄金拍档

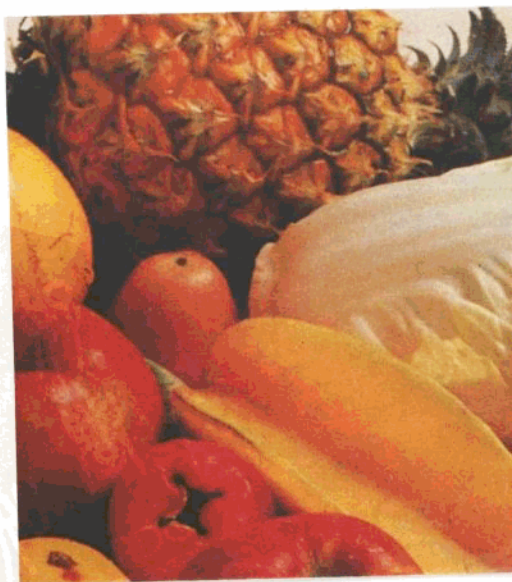


梦露 ▶





▲ 养胃奶





▼ 红杏出墙



目录

概述.....	1
果蔬饮料的调制工具.....	4
果蔬饮料的调制原料.....	7
鲜果类.....	7
蔬菜类.....	20
果蔬饮料的调制配料.....	36
美容强身类饮料.....	39
绿液皇后.....	39
绿之恋.....	40
夕阳似火.....	40
消斑汁.....	41
火凤凰.....	42
艳妇.....	42
小鸟依人.....	43
知音.....	44
金丝猴.....	44
壮骨剂.....	45
奔腾.....	46
伴侣.....	47
清凉世界.....	47
红杏出墙.....	48
健肤露.....	49
多宝.....	50
风车.....	51
蓝天碧海.....	52
葫芦岛.....	52
梦露.....	53
书生.....	54
将军.....	55
美人鱼.....	55
东方明珠.....	56
黄河.....	57
大力神.....	58
鸳鸯.....	58
白衣天使.....	59

袭人	60	翡翠之恋	64
祁红	60	梦幻	65
够劲	61	甜甜蜜蜜	66
落燕	62	红楼梦	67
多力	63	豌豆苗	67
赛西施	64		
健胃益肠类饮料	69		
琥珀	69	大姑娘	83
爱之剪	70	初夏	84
红宝	70	舒心	84
青青	71	甜喜鹊	85
春风	72	新娘子	86
红颜知己	73	八仙过海	86
果奶	73	快乐女孩	87
温胃奶	74	小天使	88
养胃奶	75	无花果	88
玫瑰	76	喜洋洋	89
多能	76	水蜜桃	90
老朋友	77	忆苦思甜	90
翡翠池	78	亲密	91
热烈的吻	79	葡萄姜茶	92
青草地	79	黄金拍挡	92
香露	80	开心蜜乳	93
靓妹	81	大地情深	94
柔情	82	桃花饮	95
黑牡丹	82	美娇莲	95

凯旋门	96	芒果汁	99
马齿苋	97	杨梅汁	99
金银花	97	黄土地	100
芜菁	98	战士	100
降压利尿类饮料			102
帝王	102	绿茵	115
苦翁乐	103	地瓜汁	116
绿宝	103	村姑	116
清纯淑女	104	黑马	117
西瓜乳	105	英俊少年	118
绿芽蜜	106	醒目	118
小姐的礼品	106	喜满怀	119
芹翁	107	葡萄柚汁	120
海带菇	108	神秘女郎	120
豆苗汁	108	冬瓜汁	121
降压宝	109	荠菜汁	122
安神	110	洋葱汁	123
圣洁	111	南瓜汁	123
柿子米汤	111	桑果汁	124
生命	112	罗汉果	125
和平	113	椰子汁	125
深沉	114	李子	126
海底捞月	114	冬瓜柑皮	127
养血补血类饮料			128
仙姑	128	红宝石	129
慈菇酒汁	129	良友	130

一江春绿	131
甜翁	132
白娘子	133
相逢	133
芦根藕荷	134
四喜来财	135
五福临门	135
韭菜酒汁	136
龙眼	137
绿茵红嘴	137

呼吸道保养类饮料

舒畅	145
橘汁	146
感冒通	146
你好	147
清风	148
青梅蜜汁	148
美好前程	149
小人参	150
拥抱	150
马蹄	151
红羽毛	152
菜根谭	152
润身	153
准备着	154
小溪	154

红粉樱桃	138
火箭炮	139
三剑客	139
少女之春	140
壮汉	141
贵妃露	142
马兰头	142
黑木耳	143
红与黑	144

杨桃汁	155
大红灯笼	156
春泉	156
双色萝卜	157
川贝果汁	158
金鸡报晓	159
双宝	159
丝瓜蜜	160
圣母颂	161
香瓜	161
芋头	162
海带	163
诱惑	163
奉献	164
金秋	165

鲜李.....	166	纯洁女孩.....	174
山药.....	166	火焰山.....	174
去痰汁.....	167	荷花仙子.....	175
枇杷叶.....	168	兄弟.....	176
微笑.....	168	芥菜.....	177
百合汁.....	169	白木耳.....	177
芥菜汁.....	170	橄榄.....	178
四重奏.....	170	紫菜.....	179
青果.....	171	南瓜.....	179
自由女神.....	172	黄花菜.....	180
甜姐.....	173		
防癌类饮料.....	181		
双红汁.....	181	花菜美汁.....	185
菱角.....	181	杏子汁.....	186
黄瓜顶.....	182	甘蓝醇汁.....	186
爱神.....	183	绿甘蓝.....	187
绿灯.....	183	卷心菜汁.....	188
花菜醇汁.....	184	蜜瓜汁.....	188
花菜香汁.....	185	什锦菜汁.....	189
健脾补肾类饮料.....	190		
藕汁.....	190	枣姜汁.....	193
百合莲子.....	190	八宝汁.....	194
鲜枣龙眼.....	191	乡村.....	195
莲子龙眼.....	191	冬瓜双蜜.....	196
佛手.....	192	包公.....	196
山楂.....	193	山水相映.....	197

葵菜葱白..... 198

香菜醇汁..... 198

香菜香汁..... 199

菊花菜..... 199

南瓜汁..... 200

概述

全天然鲜果蔬饮料是将新鲜的水果、蔬菜洗净后,用榨汁机榨取原汁,经调制后饮用。果蔬饮料即榨即饮,其营养成分极易被人体吸收,减少了营养的流失。是当今全世界风靡的一种全天然、全营养的保健饮料。

新鲜的水果汁、蔬菜汁中含有丰富的矿物质、维生素、蛋白质、氨基酸、糖类、果胶、胡萝卜素、叶绿素等成分,不仅能满足人体的正常需要,还有健体养身,医治多种疾病的功效。新鲜的水果和蔬菜中的许多营养成分,人类目前仍无法合成,然而这些人工无法合成的营养,恰恰又是人体所需的,或者是医治某些疾病所需的。因此喝果蔬饮料既可食疗又可健体,有百利无一害,何乐而不为呢?

不同的水果汁、蔬菜汁所含的成分是不同的,那么它对人体的作用也就不同。本书将全天然果蔬饮料分为美容强身、健胃益肠、降压利尿、养血补血、呼吸道保健、防癌及健脾补肾七大类。书中每一例果蔬饮料都按照主料、调料、制作、功效等项目详细叙述,读者一看便知,一试便会,简单易学。

长期以来,中国人对饮食的研究,一直注重于菜肴的烹饪,把蔬菜做熟了吃,八大菜系色香味俱全。而忽视了一个重要的问题,那就是如何最大限度的保持和吸收各种蔬菜、水果中的养分,达到养身健身、防病治病的功效。20年前,一位德国医生对一些疑难病症、绝症采用鲜果蔬汁自然疗法并极力

推广,使很多濒临死亡的病人恢复了健康,效果惊人。美国保健专家杰·科迪克,在他 20 岁的时候得了肠癌,生命垂危,然而他并不绝望,在查阅了大量的医学资料后,他接受了鲜果蔬汁的自然疗法,每天喝 13 杯胡萝卜—苹果汁,他从早上 6 点钟起,每隔 1 小时喝 1 杯,2 年后顽疾不治而愈,而且比以前更加强壮。于是,他言传身教,并自己设计了一种性能优良的榨汁机,在美国展开了声势浩大的巡回示范,掀起了一场喝鲜果蔬汁的热潮,很快果蔬饮料风靡全球。

为什么喝鲜果蔬汁有这么好的效果呢?我们不妨看一下鲜果蔬汁中的营养成分及人体是怎样从中吸取营养的。新鲜的果蔬汁中含有丰富的矿物质、维生素、蛋白质、叶绿素、糖类、氨基酸、胡萝卜素等人体所需的各种元素,其中有些元素如叶绿素,人类目前仍无法合成,唯有直接从绿叶蔬菜中摄取。如果蔬菜、水果经加热或放置一段时间,其中有很多成分如维生素就会挥发很大部分。而生吃新鲜蔬菜、水果,则需经过牙齿咀嚼,在口腔里初步消化后,进入食道、胃肠等器官。然后,人体在各种消化酶的作用下,从纤维质里提取液状营养成分,再通过循环系统输送到人体需要补充养料的地方。这种液状成分同榨汁机中流出的各种菜汁、果汁是一样的。所以,鲜果蔬汁的饮用,减少了营养成分的流失,省去了漫长的消化过程,更有效地补充人体所需的营养。

鲜果蔬汁虽然种类繁多,配方各异,但只要掌握了下列原则,你尽可自行调配,做出适合自己口味的鲜果蔬汁。首先在市场上要选购成熟、新鲜的水果和蔬菜,买回后及时清洗干净,并贮存在恰当的地方,想喝的时候可以随时动手榨汁调配。一般来说,水果要和蔬菜分开榨汁,而象菠菜、花菜、甘蓝