

把蔬菜和水果“喝”起来

健康



清除体内垃圾
帮排毒助养颜
有效防治疾病
增强人体免疫力
打造人体防御系统
增强自我防护
让生命充满活力

嫣 嫣 编著



蔬果汁

自制大全



针对十大人群特别设计



化学工业出版社

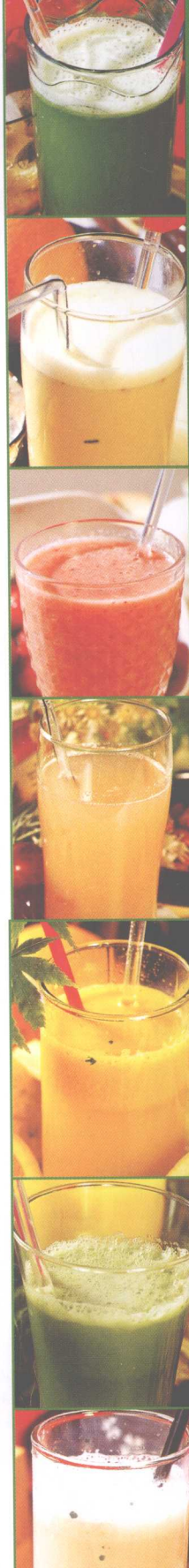
健康 蔬果汁 自制大全

嫣 嫣 编著



化学工业出版社

北京



图书在版编目(CIP)数据

健康蔬果汁自制大全/嫣嫣编著. —北京: 化学工业出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-122-03708-4

I. 健… II. 嫣… 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(2008)第138994号

责任编辑: 李岩松 孙振虎
责任校对: 陶燕华

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张5 字数89千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究

Part1

儿童保健
蔬果汁

- | | |
|----------|----------|
| 1 胡萝卜山楂汁 | 3 葡萄柚柠檬蜜 |
| 1 调和果菜汁 | 4 抗病毒奶昔 |
| 2 菜叶汁 | 4 南瓜汁 |
| 2 番茄果汁 | 5 白萝卜果汁 |
| 2 红枣苹果汁 | 5 菠萝油菜汁 |
| 3 鲜柠檬汁 | 5 猕猴桃橙汁 |

Part2

健康青少年
蔬果汁

- | | |
|------------|------------|
| 6 苹果芹菜汁 | 9 柑橘卷心菜汁 |
| 6 苹果菠萝生姜汁 | 9 补充能量奶昔 |
| 7 鲜杏猕猴桃汁 | 10 提神综合果汁 |
| 7 双瓜汁 | 10 花椰菜汁 |
| 8 洋葱块根芹黄瓜汁 | 11 南瓜酸奶 |
| 8 树莓苹果汁 | 11 芹菜洋葱汁 |
| 8 桃柿子汁 | 11 香瓜油菜柠檬汁 |

Part3

滋养美体
蔬果汁

- | | |
|--------------|--------------|
| 12 胡萝卜草莓汁 | 19 柠檬苹果汁 |
| 12 苹果菠萝汁 | 19 菠萝芹菜汁 |
| 13 酪梨牛奶 | 20 黄瓜酸奶矿物汁 |
| 13 苹果牛奶汁 | 20 菠萝苦瓜仙女果汁 |
| 14 纯树莓汁 | 21 香菜橙柠汁 |
| 14 西兰花胡萝卜红椒汁 | 21 强化指甲汁 |
| 14 桃子牛奶汁 | 22 高VC鲜果汁 |
| 15 鲜奶西瓜汁 | 22 百香果汁 |
| 15 草莓柠檬汁 | 23 芒果芦荟优酪乳汁 |
| 15 柳橙菠萝汁 | 23 菠萝苦瓜汁 |
| 16 菠萝蜜盐汁 | 23 新西兰黄金猕猴桃汁 |
| 17 紫沙果酿美肤汁 | 24 猕猴桃薄荷汁 |
| 17 仙桃蜜汁 | 24 胡萝卜美颜汁 |
| 18 青果薄荷美白汁 | 25 柳橙综合果汁 |
| 18 橘香除斑汁 | 25 鳄梨牛奶 |
| 18 胡萝卜养发汁 | 25 清凉草莓汁 |
| 19 猕猴桃菠萝汁 | |

目录

contents

Part4

瘦身减肥
蔬果汁

- | | | | |
|----|-----------|----|----------|
| 26 | 菠菜芹菜蜜汁 | 30 | 助消化果汁 |
| 26 | 茴香黄瓜汁 | 30 | 西瓜菠萝柠檬汁 |
| 27 | 大蒜胡萝卜甜菜根汁 | 31 | 猕猴桃菠萝苹果汁 |
| 27 | 番茄黄瓜饮 | 31 | 密奶饮 |
| 28 | 生木瓜柠檬汁 | 32 | 番茄菠萝汁 |
| 28 | 葡萄柚杨梅汁 | 32 | 卷心菜汁 |
| 29 | 卷心菜芹菜苹果汁 | 33 | 樱桃汁 |
| 29 | 木瓜奶饮 | 33 | 葡萄蜜汁 |

Part5

40岁恋上
蔬果汁

- | | | | |
|----|----------|----|----------|
| 34 | 胡萝卜苹果芹菜汁 | 38 | 小黄瓜蜜汁 |
| 34 | 甘薯韭葱胡萝卜汁 | 38 | 芹菜柚姜味汁 |
| 35 | 豆瓣菜苹果汁 | 39 | 番茄圆白菜苹果汁 |
| 35 | 番茄酸奶饮 | 39 | 青苹果芹菜蜜 |
| 36 | 鲜奶李子汁 | 40 | 伊甸园混合饮 |
| 36 | 芒果椰子汁 | 40 | 芹菜综合果汁 |
| 36 | 生姜莴苣汁 | 41 | 哈蜜瓜牛奶 |
| 37 | 葡萄柚薄荷柠檬汁 | 41 | 青椒青苹果汁 |
| 37 | 韭菜青椒汁 | | |

Part6

养生颐年
蔬果汁

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 42 | 蛋蜜汁 | 46 | 百宝汁 |
| 42 | 蜂蜜牛奶果汁 | 46 | 丝瓜苹果汁 |
| 43 | 木瓜生姜汁 | 47 | 黄瓜葡萄香蕉汁 |
| 43 | 胡萝卜苹果汁 | 47 | 活血汁 |
| 43 | 苹果葡萄汁 | 48 | 菠萝西瓜菠菜汁 |
| 44 | 明目蔬菜汁 | 48 | 猕猴桃菠萝苹果汁 |
| 44 | 芹菜胡萝卜奶昔 | 48 | 生菜梨汁 |
| 45 | 西瓜桃子汁 | 49 | 菠菜柳橙汁 |
| 45 | 青木瓜汁 | 49 | 菠菜甘蓝汁 |
| 45 | 橙子胡萝卜汁 | 49 | 苹果莲藕汁 |
| 46 | 苹果菠萝生姜汁 | | |

Part7

烟民必饮
蔬果汁

- 50 猕猴桃椰汁
- 50 鲜杏汁
- 51 芒果柚子汁
- 51 芒果奶汁
- 52 柳橙蜜汁
- 52 莲藕蔬果汁
- 53 芹菜汁果汁
- 53 苦瓜胡萝卜汁
- 54 南瓜奶饮
- 54 小黄瓜胡萝卜汁
- 55 香蕉芹菜汁
- 55 白菜苹果汁

Part8

酒民必饮
蔬果汁

- 56 芹菜醋汁
- 56 西瓜黄瓜汁
- 57 纯芒果汁
- 57 芹菜芦笋葡萄汁
- 58 复合黄瓜汁
- 58 密瓜牛奶汁
- 58 小玉西瓜汁
- 59 芦荟甜瓜橘子汁
- 59 猕猴桃幻境

Part9

健康配餐
蔬果汁

- 60 藕汁
- 60 葡萄菠萝杏汁
- 61 红萝卜苹果芹菜汁
- 61 菠菜野菊花水
- 62 莲藕甘蔗汁
- 62 西红柿柠檬汁
- 63 杨梅汁
- 63 草莓酸奶饮
- 64 清凉番茄饮
- 64 鲜姜橘子汁
- 65 黄椒生姜汁
- 65 荸荠奶汁

Part10

“三高”应饮
蔬果汁

- 66 葡萄芹菜汁
- 66 红萝卜苹果汁
- 67 苹果小黄瓜柠檬汁
- 67 健胃蔬果汁
- 68 黄椒生姜胡萝卜汁
- 68 鲜榨苦瓜黄瓜汁
- 68 高丽菜汁
- 69 紫甘甜味苹果汁
- 69 丝瓜水
- 70 养发蔬果汁
- 70 苹果香瓜汁
- 71 苹果牛奶汁
- 71 番石榴柠檬汁

Part1

儿童保健 蔬果汁

胡萝卜山楂汁

● 材料

选新鲜山楂10颗洗净，每颗切成四瓣；胡萝卜半个洗净切碎，备绵砂糖10克。

● 功效

健胃消食生津，促进食欲。胡萝卜可缓解便秘，美容美肤，增强免疫力。

● 做法

- 将胡萝卜切碎加山楂放入盛有沸水的锅内，再用小火煮15分钟后用纱布过滤。
- 将滤过的胡萝卜山楂汁倒入杯中，加糖调匀，待温后即可食用。

调和果菜汁

● 材料

葡萄柚1个，柳橙2个，芒果1个，西芹4根。

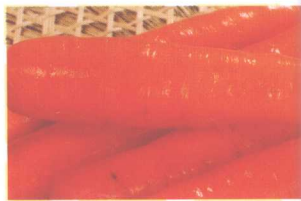
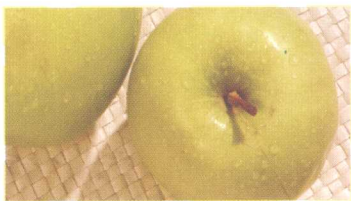
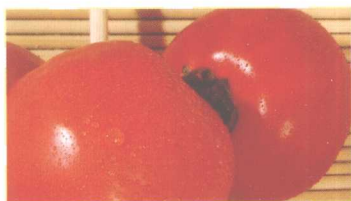
● 功效

促进新陈代谢，增强抵抗力，预防感冒。西芹可令血液变清澈。

● 做法

- 芒果洗净后去皮去核、切成小块，葡萄柚、柳橙洗净去皮、西芹洗净后切片。
- 将所有材料放入榨汁机中榨汁即成。





菜叶汁

● 材料

选青菜200克（菠菜、油菜、白菜均可），洗净后浸泡30分钟，捞出后切碎待用。

● 功效

帮助儿童吸收丰富的钙、铁和维生素。

● 做法

- 锅内加一小碗清水，煮沸后将碎菜放入，盖紧锅盖再煮5分钟。
- 用汤匙压菜取汁并入菜汤，加入精盐少许（能稍稍尝到咸味为度）即可食用。

番茄果汁

● 材料

备新鲜番茄1个，苹果1个，白糖5克，热开水适量。

● 功效

补充儿童维生素摄入不足，增加抵抗力。苹果可帮助调理肠胃。

● 做法

- 将番茄洗净，用开水烫后剥皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出，苹果削皮蒸熟或直接榨汁，取1~2汤匙兑入番茄汁中。
- 将白糖放入汁中，用温开水冲调后即可饮用。

红枣苹果汁

● 材料

新鲜红枣20只，苹果一个清洗干净，再用开水略烫备用。

● 功效

儿童时期是大脑发育的关键时期，喝红枣果汁对智力发育是非常有利的。红枣可补中益气，养血安神。

● 做法

- 红枣倒入炖锅加水用微火炖至烂透。
- 用小刀将苹果切成两半并去核，用小勺在苹果切面上将果肉刮出泥。
- 将苹果泥倒入红枣锅中略煮，过滤后给宝宝食用。

鲜柠檬汁

● 材料

将柠檬洗净，在沸水中泡15分钟后，切成薄片。

●

功效

能增加儿童食欲，帮助消化吸收，还能促使儿童皮肤白嫩，头发柔软有光泽。柠檬具有调剂血管通透性的作用。

● 做法

- 将柠檬薄片放入经煮沸消毒过的玻璃瓶内，放一层柠檬片，铺一层白糖。
- 泡1周后即可用来调开水喂给宝宝。

葡萄柚柠檬蜜

● 材料

葡萄柚1个，蜂蜜2小勺，柠檬1/8个。

●

功效

预防感冒，降低胆固醇。葡萄可解渴、利尿、解咳、化痰。

● 做法

- 葡萄柚洗净，切成大块，放进榨汁机内榨出果汁倒入杯中。
- 再加入蜂蜜，挤入柠檬汁即可饮用。





抗病毒奶昔

● 材料

胡萝卜3根，芹菜1/2根，柳橙2个，奶油3勺，盐、胡椒粉适量。

● 做法

- 胡萝卜和芹菜洗净去皮，切成小块。
- 把柳橙洗净后切块，用榨汁机压榨成汁。
- 将所有材料全部倒入搅拌器内，放入奶油，再配以盐、胡椒粉调味即成。

● 功效

增强免疫力，让孩子拥有清澈明亮的眼睛。

南瓜汁

● 材料

南瓜100克去皮，切成小丁蒸熟。将蒸熟的南瓜用勺压烂成泥。

● 做法

- 在南瓜泥中加适量开水稀释调匀，加盐或者糖少许，放在干净的细漏勺上过滤一下。

● 功效

润肠益肝，可增强机体免疫力，是较好的儿童辅食选择。

白萝卜果汁

● 材料

小白萝卜一个，切成细丝，梨半个，切成薄片待用。

● 做法

○将白萝卜倒入锅内加清水烧开，用微火炖10分钟后，加入梨片再煮5分钟即可食用。

● 功效

富含维生素C、蛋白质、铁元素等，具有止咳润肺，帮助消化等药理和保健作用。

菠萝油菜汁

● 材料

油菜50克，菠萝半个，柠檬汁1匙。

● 功效

补充维生素B、C，叶红素，钙质。长期饮用可治疗便秘，防止形成黑斑、雀斑，对易患湿疹的儿童有特殊疗效。

● 做法

○菠萝去皮切成小块，油菜洗净切开。
○将菠萝、油菜一起放入榨汁机中榨汁，然后加入柠檬汁搅匀即可。

猕猴桃橙汁

● 材料

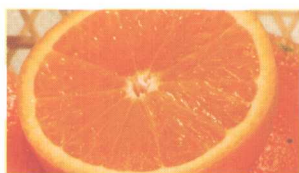
猕猴桃1个，橙子1个，番茄1个。

● 功效

三种水果可以全面补充维生素，有效排出盐分、尿酸。

● 做法

○将猕猴桃洗净去皮，橙子洗净去皮去子，番茄烫一下去皮，分别切成小块，放入榨汁。
○最后加入柠檬汁和蜂蜜调味。



Part2

健康青少年 蔬果汁

苹果芹菜汁

● 材料

苹果4个，芹菜2根。

● 功效

增强体力，改善睡眠质量。改善肠胃功能，帮助肠胃排毒。

● 做法

- 苹果洗净去皮去籽，切成大块，芹菜洗净切段。
- 两者一同放入榨汁机中榨汁即可饮用。

苹果菠萝生姜汁

● 材料

生姜根1厘米，苹果1/2个，大的菠萝1/3个。

● 功效

这道混合汁中含有大量的滋补剂，如果感觉身体不适的话，饮用非常有益处。

● 做法

- 生姜和菠萝去皮。将苹果洗净，然后切成块。将菠萝切成可榨汁的薄片。
- 先将生姜榨汁，再将苹果和菠萝榨汁。
- 将所榨的汁混合并搅拌直到起泡。做好后立即饮用。





鲜杏猕猴桃汁

● 材料

鲜杏4个，猕猴桃1个。

● 做法

- 将所有原料洗净，并将杏核取出。如果不喜欢猕猴桃皮的味道，可以去皮。
- 然后榨汁，搅拌均匀，立即饮用。

● 功效

是很好的免疫能力增强剂，并且对消化系统也很有益，同时还有缓泻剂的效果。

双瓜汁

● 材料

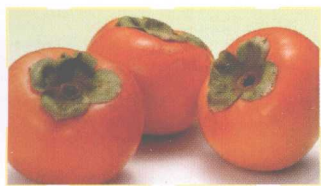
哈密瓜半个，香瓜1/4个，柠檬1/8个，蜂蜜1小勺。

● 做法

- 哈密瓜、香瓜清洗干净后，除去外皮和籽，切成块状，放入榨汁机内榨汁，再倒入杯中。
- 加入蜂蜜，挤入柠檬汁即成。

● 功效

能够消暑解燥，生津止渴，增强体力。



洋葱块根芹黄瓜汁

● 材料

块根芹 1/2 个，小洋葱 1/2 个，黄瓜 1 个，胡萝卜 2 个。

● 功效

如果你感觉腹胀或有感冒症状，喝这道果蔬汁非常有好处。黄瓜有利于提供水分，利尿助泄。

● 做法

- 将块根芹、黄瓜和胡萝卜洗净，切成合适大小的块。将洋葱去皮。
- 每种原料轮流榨汁，由于块根芹的密度较大，需要被切得更细一点。
- 充分搅拌后立即饮用。

树莓苹果汁

● 材料

树莓适量，苹果 3 个，香蕉 1 个。

● 功效

这是一种具有强效清洁作用的果汁，适合于身体的快速排毒，还有助于缓解感冒症状。

● 做法

- 用流水将树莓和苹果彻底洗净，然后将苹果切成块。
- 香蕉去皮并首先榨汁，然后是树莓和苹果榨汁。
- 充分混合并立即饮用。

桃柿子汁

● 材料

桃 1 个，柿子 1 个。

● 功效

富含β-胡萝卜素和维生素C，能很好地保护身体和增强免疫系统功能。

● 做法

- 将桃子和柿子彻底洗净，去掉桃子的核。
- 榨汁、搅拌，然后立即饮用。

柑橘卷心菜汁

● 材料

柑橘1个，剥去外面的硬皮，中等大小的卷心菜1/4个，1根香菜。

● 做法

○ 切碎后放入榨汁机便可。

● 功效

如果你的抵抗力比较差，那它就比较适合你了。

补充能量奶昔

● 材料

番茄3个（去皮），胡萝卜3根，蛋黄1个，辣椒酱、胡椒粉、盐均适量。

● 做法

- 将番茄、胡萝卜切成块状，与蛋黄一起放入榨汁机内榨成汁。
- 取汁倒入杯中，加入调味料即可饮用。

● 功效

恢复体力，补充能量。



提神综合果汁

● 材料

菠萝 240 克，木瓜 1 个，水蜜桃 1 个，杏仁 10 颗。

● 做法

- 菠萝削皮，切成小块；水蜜桃洗净，除核切成小块；木瓜去皮除籽切成块状。
- 将三种水果一起放入榨汁机中榨汁。
- 放入杏仁搅拌后即可饮用。

● 功效

能够振奋精神，增强活力。

花椰菜汁

● 材料

花椰菜、胡萝卜、苹果、柠檬、冷开水、蜂蜜各适量。

● 做法

- 首先将花椰菜切碎，将胡萝卜和苹果去皮切成大小相当的块；然后将其放入榨汁机中榨汁，再加上榨好的柠檬汁，冷开水以及蜂蜜混合即可。

● 功效

提高视力，促进新陈代谢，富含维生素 C，加上苹果和柠檬调味后，口感清爽。

南瓜酸奶

● 材料

南瓜、杏干、柑橘、酸奶、冷开水各适量。

● 功效

营养丰富，润肺止喘，但是含糖分较高，不宜久存，削皮后放置太久，瓜瓢会自然发酵，产生酒味，食用之后易中毒。

● 做法

○ 将南瓜切成块状，在微波炉中加热后，削去皮；杏干切碎连同南瓜块放到榨汁机中搅拌，混匀，加上少量的冷开水、榨好的柑橘汁以及酸奶调和。

芹菜洋葱汁

● 材料

芹菜、洋葱、胡萝卜、柠檬、蜂蜜各适量。

● 功效

芹菜富含维生素B₁、B₂等，有助于安神，并且可以增强身体对疾病的抵抗力。

● 做法

○ 洋葱、胡萝卜去皮，切成大小相当的段，然后将芹菜连同菜叶切成段，放到榨汁机中榨汁后，将渣和汁混合，滴入柠檬汁和蜂蜜调味。

香瓜油菜柠檬汁

● 材料

香瓜1/2，油菜1棵，柠檬2片。

● 功效

富含维生素A、维生素C，钾和纤维素等，有助消化，利尿，预防病菌感染，这款果蔬汁可以平息焦躁情绪。

● 做法

○ 香瓜洗净，去瓢去子，切成2厘米的小块；油菜洗净，切碎；柠檬去皮去子。将1杯纯净水放入榨汁机后，再加入以上原料，榨汁即可。

