

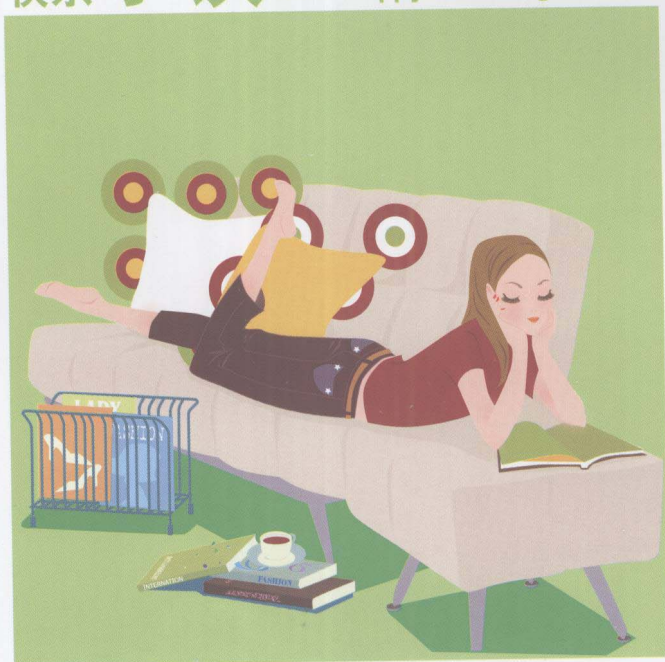


果蔬汁 祛病强身饮

水果汁
蔬菜汁
果蔬汁



迷你快乐小饮吧 Mini Happy Beverages



果蔬汁祛病强身饮

主编 程泾

编著 金玉琴 曾国武 施劲风 池丽芳

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

果蔬汁祛病强身饮/程涇主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2008. 4

(迷你快乐小饮吧)

ISBN 978-7-5375-3659-2

I. 果… II. 程… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作③果汁饮料—食物疗法④蔬菜—饮料—食物疗法 IV. TS275.5 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第029389号

果蔬汁祛病强身饮

主编 程涇 编著 金玉琴 曾国武 施劲风 池丽芳

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 5

字 数 180000

版 次 2009年1月第1版

2009年1月第1次印刷

印 数 4000

定 价 23.80元

foreword

前言

民以食为天，饮食是人类的本能，也是人们与生俱来就需要的；食疗，是以食物为主的一种饮食疗法，通过食疗达到防治疾病，强身健体，延年益寿，则是人们的心愿。数千年来，在“医药同源、药食同用”的理论指导下，人们在现实生活和医疗实践中，通过不断认识、实践、创新、总结，形成了一套行之有效的饮食疗法，并得以广泛流传和应用。随着人们要求“回归自然”的呼声日益高涨，特别是化学药物的不良反应及现代病、富贵病、医源性和药源性疾病的大量出现。那么，既能大饱口福，又能防病治病的“寓医于食”的饮食疗法，已成为人们乐于接受的治病方法。

随着食疗的研究和开发，食疗方面的书虽已出版了一些，但是人们更需要营养学与食疗学优势互补的书。本书



foreword

内容由原料、制作方法、营养功效、温馨提示四个部分组成，详细地介绍了各种饮品的疗效，并且在附言里对常用的几种维生素、微量元素、矿物质的需要量、主要来源和作用、缺乏或过多对人体的影响进行了列表说明，让大家更好地了解食物的营养构成。该书所选食疗方——果蔬汁配制方法，内容丰富，疗效确切，是以组成简洁，配伍精良，安全可靠，并且色、香、味、形、质俱佳为原则。由于取材方便、价格低廉、简单易行，贴近生活，实用性强，深受人们喜爱；看得懂、学得会、用得上，读后既明白了道理，又懂得了如何操作，非常适合家庭使用。文章深入浅出，条理分明，注重理论联系实际，专业性与通俗性相结合，相信本书一定会成为每个家庭的好帮手。



Contents 目录

1 如何自制果蔬汁，果蔬汁制作流程

1 如何让果蔬汁更加美味

2 榨汁工具的选购与使用



第1篇 水果汁

4	西瓜汁
4	哈密瓜汁
5	山楂汁
5	木瓜汁
6	椰子汁
6	苹果汁
7	梨汁
8	杨梅汁
8	樱桃汁
9	柚子汁
10	桃汁
10	葡萄汁
11	柠檬汁
11	菠萝汁
12	草莓汁
12	橙汁
13	猕猴桃汁
14	橘子汁

14	香蕉汁
15	火龙果汁
15	芒果汁
16	金橘汁
16	李子汁
17	荔枝汁
18	枇杷汁
18	桑葚汁
19	榴莲汁
19	龙眼汁
20	枸杞汁
20	橄榄汁
21	山竹汁
21	石榴汁
22	柿子汁
22	杏汁



23	杨桃汁
23	大枣汁
24	杏猕猴桃汁
24	葡萄菠萝杏汁
25	桃柿子汁
25	香蕉苹果汁
25	芒果椰子汁
26	葡萄李柠檬鲜果汁
26	青果薄荷汁

Contents 目录



- 26 西瓜桃子汁
- 27 西瓜菠萝汁
- 27 猕猴桃菠萝汁
- 27 猕猴桃柳橙汁
- 28 树莓苹果汁
- 28 椰奶马蹄汁
- 29 木瓜牛奶果汁
- 29 猕猴桃香蕉牛乳汁

第2篇 蔬菜汁

- 31 黄瓜汁
- 31 西红柿汁
- 32 芦荟汁
- 33 芹菜汁
- 33 胡萝卜汁
- 34 萝卜汁
- 34 韭菜汁
- 35 莴笋汁
- 35 芦笋汁

- 36 圆白菜汁
- 36 苋菜汁
- 37 西兰花汁
- 38 青椒汁
- 38 茄子汁
- 39 莼菜汁
- 39 竹笋汁



- 40 香菜汁
- 40 南瓜汁
- 41 丝瓜汁
- 41 黄花草汁
- 42 绿豆芽汁
- 43 茭白汁
- 43 土豆汁
- 44 西葫芦汁
- 44 香菇汁



- 45 平菇汁
- 45 金针菇汁
- 46 黑木耳汁
- 46 银耳汁

第3篇 果蔬汁

- 48 番茄凤梨汁
- 48 番茄柠檬汁
- 49 玉米柠檬汁
- 50 冬瓜苹果汁
- 50 莲藕苹果汁
- 50 梨苹果胡萝卜汁
- 51 木瓜生姜汁
- 51 橙子胡萝卜汁
- 51 凤梨油菜汁
- 52 鲜姜橘子汁
- 52 西兰花胡萝卜辣椒汁
- 52 胡萝卜苹果汁



- 53 茴香胡萝卜黄瓜汁
- 53 大蒜胡萝卜甜菜根汁
- 53 辣椒生姜汁
- 54 甘薯韭菜胡萝卜汁
- 54 橘香甜汁
- 54 卷心菜芹菜苹果汁
- 55 甜椒菠萝苹果汁
- 55 番茄胡萝卜汁
- 55 猕猴桃黄瓜汁
- 56 火龙果红椒汁
- 56 黄瓜葡萄香蕉汁
- 57 圆白菜香蕉汁
- 57 柠檬白菜油菜汁
- 57 香莱葡萄菠萝汁



Contents 目录

- 58 豆瓣菜苹果汁
- 58 生姜苹果菠萝汁

第4篇 其他

- 60 薏米汁
- 60 百合汁
- 61 山药汁
- 61 甘薯汁
- 62 燕麦饮
- 63 黑米粥
- 63 糯米粥
- 64 小米粥
- 64 小麦粥

- 65 玉米粥
- 66 黄豆浆
- 66 蚕豆浆
- 67 绿豆汤
- 68 红小豆汤

附言

- 70 饮用小贴士
- 70 自制饮品注意事项
- 71 附表：常用的几种维生素、矿物质的需要量、主要来源和作用



如何自制果蔬汁，果蔬汁制作流程

1

选购材料

依照果蔬配方选购材料，最好选购成熟、果肉饱满、新鲜的水果蔬菜，尽可能选购有机水果，若非有机水果，则务必削皮使用。

2

削切果蔬

一般来说，将水果蔬菜洗净切片或切段即可，但部分果蔬需特殊处理，如胡萝卜、马铃薯等要削皮；香蕉、山竹等厚皮水果要去皮；苹果、木瓜等要去籽；桃、李、枇杷等要去核。

3

榨汁机的选择

最好选用有榨汁、搅拌两用功能的果蔬榨汁机，便于使用。

4

搅拌均匀

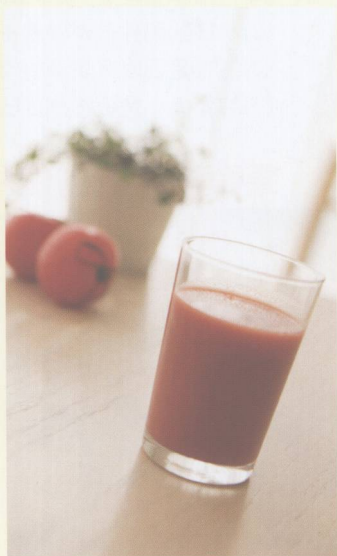
将分别榨好的果蔬汁，放入搅拌机中搅拌，混合均匀，即可饮用。

如何让果蔬汁更加美味

为了让果蔬汁的口感更优，味道更美，除了选用新鲜的水果、蔬菜外，可加适量的鲜奶、优酪乳、蜂蜜或枫叶糖浆等材料，来增添果蔬汁的营养和口味。

鲜奶营养丰富，含铁、钙、脂肪和蛋白质等，而且香浓的滋味，可以更添果蔬汁风味，但如果是想要减肥的人，就尽可能选用低脂鲜奶哦！优酪乳也是果蔬汁的好搭档，优酪乳含丰富的营养和乳酸菌，可以促进肠胃的消化功能，还能帮助排便呢。更好的是，加了优酪乳的果蔬汁，就有了酸酸甜甜的好滋味。

蜂蜜或枫叶糖浆也是用来调味的好材料，蜂蜜本身就含有多种维生素和微量元素，加上热量低，很适合用来加在果蔬汁中饮用。想瘦身的人，则可以选择枫叶糖浆，因为它的热量比蜂蜜还低。



榨汁工具的选购与使用

果蔬榨汁机选购指南

目前市面上所销售的果蔬榨汁机，大致可分为4种：

1. 果蔬榨汁机

这种果蔬榨汁机是用来压出水果汁液的机器，像橙子、葡萄柚、柠檬等水果。

2. 果蔬搅拌机

这种机器是可以用来把较软的水果打碎，并且搅拌成泥状，用途非常广泛，除了可以用来打果汁，也可在居家烹调上使用。

3. 果蔬榨汁机

因为有些果蔬的纤维成分较多，像甘蔗、胡萝卜等，因此，这种果蔬榨汁机可以利用高效分离的作用，把果汁和残渣分开，更能完全、有效地帮助人体对果蔬营养的吸收。

4. 多功能果蔬榨汁机

集果蔬榨汁机、磨豆机和打豆浆机为一体，多功能的设计，非常符合现代人生活的需求。

因此在选购上，消费者可以依据自己家中的需求，来决定哪一类型的果蔬榨汁机最适合自己使用。在购买时除了产品的功能之外，还要注意：

- (1) 产品本身马达的运转马力。
- (2) 机器的配件是否容易安装。
- (3) 底部是否附有防滑的软垫。
- (4) 容量大小是否符合自己的需求。



(5) 产品是否有防止小孩不小心误触的安全设计等。这些都是消费者在选购时，需要多加考虑及留心的地方。

目前，市面上果蔬榨汁机的售价在1000~2000元之间，普通功能的只要几百元即可，因此并不算太贵。为家中添购一台果蔬榨汁机，可以让您每天都有新鲜的果蔬汁喝，不仅健康，而且喝得放心，还更省钱喔，真是好处多多呢！

果蔬榨汁机的使用



1. 使用前先把切削刀和离心过滤器旋紧，然后把离心过滤器和切削刀的上箱紧固在底座上，再接通电源。

2. 待电动机转动正常后再投放食物。

3. 投放的食物量一次不宜过大、过厚、过硬，以免损伤切削刀和造成电机超载。

4. 离心过滤器内不宜贮存过多的食物碎末，要及时清理，否则易引起震动。要经常保持果蔬榨汁机体内外清洁，在每次使用后认真清洗，但清洗时切不可用水龙头冲洗果蔬榨汁机下部的底座，更不要将机体放在水里，以免电器的绝缘部分被破坏。

第1篇 水果汁



西瓜汁

【原料】

西瓜，又称水瓜、寒瓜、夏瓜，堪称“瓜中之王”。自汉代从西域引入，故称“西瓜”。

【制作方法】

取西瓜去皮、去籽、切成小块，用榨汁机榨取果汁，即可饮用，最好是现榨现饮。

【营养功效】

清热消烦，止渴解暑，宽中下气，疗喉痹，利小便，治血痢，解酒毒等。西瓜甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏消暑佳品，含人体所需的各种营养素，但不含脂肪和胆固醇，是最营养、最纯净、最安全的水果之一。在暑天大量出汗或发烧、口渴、烦躁时，可以多饮用西瓜汁，因西瓜中含有大量的水分及各种人体必需的营养物质和矿物质，食用后可以迅速得到补充，而使症状得到改善。还能使大便通畅，增加皮肤弹性，减少皱纹，在酒后饮用1杯西瓜汁，可以起到醒酒的作用。



温馨提示

夏令瓜果，冬季不宜多吃，应遵循季节规律。糖尿病患者、脾胃虚寒者要慎食。

哈密瓜汁

【原料】

哈密瓜，又称甜瓜、甘瓜，以“红心脆”、“黄金龙”品质最佳。

【制作方法】

取哈密瓜去皮、籽后，用榨汁机榨取果汁，即可饮用。

【营养功效】

清暑止渴，通利小便，益气，清肺，止咳。哈密瓜不但美味，而且营养丰富，药用价值高，对人体造血机能能有显著的促进作用，可作为贫血的食疗佳品。适宜于肾病、胃病、咳嗽痰喘、贫血和便秘患者。

温馨提示

哈密瓜性凉，不宜吃得过多，以免引起腹泻。患有脚气病、黄疸、腹胀、便溏、哮喘（体质偏寒的）以及产后、病后的人不宜多食。含糖较多，糖尿病患者应慎食。





【原料】

山楂，又名山里红、红果、胭脂果，营养丰富，并有很高的医疗价值，被人们视为“长寿食品”。

【制作方法】

将鲜山楂洗净，水和山楂以6:4的比例混合在搅拌机中搅拌，加糖后饮用。

山楂汁

【营养功效】

开胃消食、消积，活血化瘀，收敛止痢。山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠状动脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压及胆固醇，软化血管及利尿和镇静作用。山楂能开胃消食，特别对消肉食积滞作用更好。山楂中所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌的作用。

温馨提示

山楂可以刺激子宫收缩，有可能诱发流产，所以孕妇忌食。儿童正处于牙齿更替时期，长时间贪食山楂或山楂片、山楂糕，对牙齿生长不利，应少食为宜。

木瓜汁

【原料】

木瓜，又名乳瓜、番木瓜、文冠果等。香气浓郁，汁水较多，甜美可口，营养丰富，有“百益水果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称，是岭南四大名果之一。

【制作方法】

将木瓜削皮去籽后，切成块状，放入果汁机内，加入蜂蜜、鲜奶、碎冰，打汁，即可饮用。

【营养功效】

平肝舒筋，和中祛湿。木瓜富含17种以上氨基酸及钙、铁等微量元素和维生素C等，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等，其维生素C的含量是苹果的48倍，半个中等大小的木瓜足以供给成人一天所需的维生素C，木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸。木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化

和吸收，因此，有健脾消食之功效。若是吃了太多的肉食，脂肪容易堆积在下半身，木瓜里的酵素，可帮助分解肉食，降低胃肠的工作量，让肉感的双腿慢慢变得更有骨感。木瓜中含有的木瓜酶对乳腺发育很有助益，催乳的效果显著，乳汁缺乏的妇女食用后能增加乳汁。若丰胸，则青木瓜效果最好。木瓜性温，不寒不燥，其中的营养容易被皮肤直接吸收，有润肺的功能。当肺部得到适当的滋润后，就能更好地行气活血，使身体更易吸收充足的营养，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少、面色红润。

温馨提示

治病多采用宣木瓜，也就是北方木瓜，不宜鲜食；食用木瓜多是产于南方的番木瓜，可以生吃，也可与蔬菜及肉类一起炖煮。木瓜中的番木瓜碱，有小毒，每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。木瓜能引起子宫收缩及腹痛，所以孕妇不宜吃木瓜，但不会影响胎儿。

椰子汁



【原料】

椰子是典型的热带水果，主产于广东、海南、台湾、云南等地，是热带之宝。

【制作方法】

打开椰子后，取汁趁鲜饮用。

【营养功效】

滋补，清凉消暑，生津止渴。椰子果实越成熟，所含蛋白质和脂肪也越多，这是南方一般其他水果所不能比拟的。椰汁和椰肉都含有丰富的营养物质。椰汁清如水，甜如蜜，饮之甘甜可口，具有很好的清凉消暑、生津止渴的功效。椰汁还有强心、利尿、驱虫、止呕、止泻的作用，对于小儿绦虫、姜片虫有很好的驱除作用。

温馨提示

离开椰壳的椰汁，味道则变样，最好的方法是将离开椰壳的椰汁立即饮用，不宜久放。

苹果汁

【原料】

苹果，古称柰，又叫滔婆，酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，许多美国人把苹果作为瘦身必备品，每周节食1天，这一天吃苹果，号称“苹果日”。

【制作方法】

将苹果洗净、去皮、去核、切块，放入榨汁机中榨取果汁，加适量纯净水，搅拌均匀，趁鲜饮用。

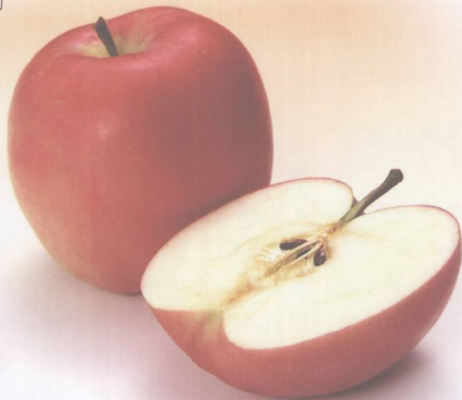
【营养功效】

生津止渴，清热除烦，补脾止泻。苹果中的维生素C是心血管的保护神、心脏病患者的健康元素。吃较多苹果的人远比不吃或少吃苹果的人感冒机会要低。多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受污染和烟尘的影响。苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，所以苹果不但不是糖尿病患者的健康小吃，而且是

一切想要控制血糖水平的人必不可少的水果。苹果能有效地降低胆固醇，还能防癌，预防铅中毒。准妈妈每天喝杯苹果汁可以减轻孕期反应。

温馨提示

苹果富含碳水化合物和钾盐，肾炎患者不宜多食，糖尿病患者选用青苹果为宜。





梨汁

【原料】

梨子，又称快果、玉乳等。古人称梨为“果宗”，即“百果之宗”。因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之美称。

【制作方法】

将梨子洗净、去皮、去核、切块，放入榨汁机中榨取果汁，加适量纯净水，搅拌均匀，趁鲜饮用。也可以煮梨水饮用。

【营养功效】

生津除烦止渴，滋阴润肺止咳，清热泻火化痰，润燥醒酒解毒。梨味甘性凉，具有滋阴润肺的作用，对肺结核，气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、咽痛、音哑、痰稠等症皆有疗效。梨还能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可用于高热时补充水分和营养。梨子具有润燥祛风，醒酒解毒等功效。在秋季气候干燥时，

人们常感到皮肤瘙痒、口鼻干燥，有时干咳少痰，每天喝1杯梨汁可缓解秋燥，有益健康。在醉酒时饮用梨汁具有很好的醒酒作用。梨可清喉降火，播音、演唱人员将制作好的梨汁作为日常的饮料，能增加口中的津液，起到保养嗓子的作用。

温馨提示

梨性寒凉，故一次不要喝过多的梨汁。



椰子汁



【原料】

椰子是典型的热带水果，主产于广东、海南、台湾、云南等地，是热带之宝。

【制作方法】

打开椰子后，取汁趁鲜饮用。

【营养功效】

滋补，清凉消暑，生津止渴。椰子果实越成熟，所含蛋白质和脂肪也越多，这是南方一般其他水果所不能比拟的。椰汁和椰肉都含有丰富的营养物质。椰汁清如水，甜如蜜，饮之甘甜可口，具有很好的清凉消暑、生津止渴的功效。椰汁还有强心、利尿、驱虫、止呕、止泻的作用，对于小儿绦虫、姜片虫有很好的驱除作用。

温馨提示

离开椰壳的椰汁，味道则变样，最好的方法是将离开椰壳的椰汁立即饮用，不宜久放。

苹果汁

【原料】

苹果，古称柰，又叫滔婆，酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，许多美国人把苹果作为瘦身必备品，每周节食1天，这一天吃苹果，号称“苹果日”。

【制作方法】

将苹果洗净、去皮、去核、切块，放入榨汁机中榨取果汁，加适量纯净水，搅拌均匀，趁鲜饮用。

【营养功效】

生津止渴，清热除烦，补脾止泻。苹果中的维生素C是心血管的保护神、心脏病患者的健康元素。吃较多苹果的人远比不吃或少吃苹果的人感冒机会要低。多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受污染和烟尘的影响。苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，所以苹果不但不是糖尿病患者的健康小吃，而且是

一切想要控制血糖水平的人必不可少的水果。苹果能有效地降低胆固醇，还能防癌，预防铅中毒。准妈妈每天喝杯苹果汁可以减轻孕期反应。

温馨提示

苹果富含碳水化合物和钾盐，肾炎患者不宜多食，糖尿病患者选用青苹果为宜。

