

都 市 时 尚 饮 品

果汁

蓝永强 编著



中国轻工业出版社

汗牛文化

江苏工业学院图书馆
藏书章



蓝永强 编著

重庆出版社
重慶出版集團

图书在版编目(CIP)数据

果汁 / 蓝永强编著, —广州: 广东经济出版社, 2005. 3
(都市时尚饮品丛书)

ISBN 7-80677-957-4

I. 果… II. 蓝… III. 果汁饮料—制作—图解
IV. TS275. 5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 023427 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	2.5
版 次	2005 年 4 月第 1 次
印 次	2005 年 4 月第 1 次
印 数	1~10 000 册
书 号	ISBN 7-80677-957-4/TS·70
定 价	全套定价: 75.00 元 本册定价: 15.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

都市时尚饮品

果汁

蓝永强 编著

广东省出版集团
广东人民出版社



04 > 前言

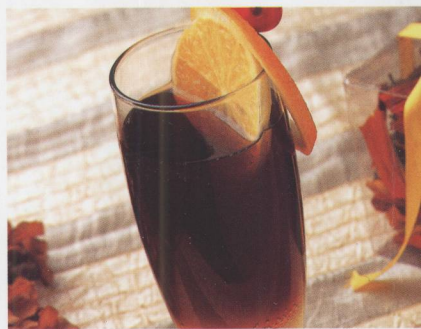
在鲜果的香甜芬芳中品味时尚

05 > 基础篇

- 05 走近果汁
- 07 果色诱惑
- 08 生动有趣的水果俚语
- 09 水果的热量表
- 10 果汁功效排行榜
- 11 水果与性福
- 12 调制工具及配料

13 > 应用篇

- 13 果汁情怀
- 15 活色生香
- 16 热情夏日
- 17 春风得意
- 18 秋之韵
- 19 奶白桃汁
- 20 秋叶



- 21 苹果汁
- 22 红色情深
- 23 秋意绵绵
- 24 黄金海岸
- 25 香橙酸奶汁
- 26 椰风奇奇
- 27 文旦柚果汁
- 28 加州风情
- 29 热带风情

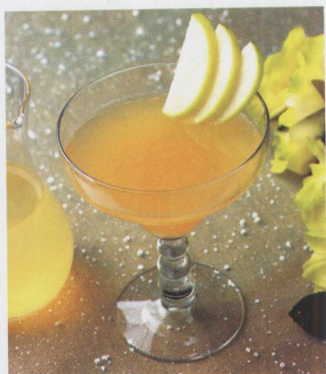




F a s h i o n

P o t a b l e s

- 30 奇异之旅
- 31 猕猴桃果汁
- 32 南国飘香
- 33 龙旋风
- 34 情意绵绵



- 35 草莓混合果汁
- 36 醇真浓情
- 37 菠萝果汁饮料
- 38 菠萝岛
- 39 冻菠萝果汁
- 40 果香可乐
- 41 密瓜梨汁
- 42 甜言蜜语
- 43 呱呱叫果汁
- 44 两情相悦
- 45 金色旋律
- 46 香蜜蜜
- 47 香雪
- 48 红粉佳人
- 49 柠檬茶果汁饮料
- 50 热带风情

- 51 芒果汁
- 52 春之圆梦
- 53 肉桂苹果汁
- 54 白雪公主
- 55 菠萝混合果汁

- 56 蜜桃情人
- 57 桃汁
- 58 夏之夜梦
- 59 芒果栗子牛奶
- 60 冬之雪

- 61 香蕉豆奶果汁
- 62 月华倒影
- 63 鲜葡萄酒果汁
- 64 秋天的童话
- 65 奶白桃汁

- 66 雪中情
- 67 紫色诱惑
- 68 浓情甜蜜蜜
- 69 清凉一夏
- 70 浓情蜜意

- 71 香橙苏打冰淇淋
- 72 南国风情
- 73 夏威夷风味饮料
- 74 绿色夏日
- 75 密瓜酸奶

- 76 黄金岁月
- 77 神秘之旅
- 78 奇异汁
- 78 西西汁
- 79 南瓜汁
- 79 梨藕汁



在鲜果的香甜芬芳中品味时尚

今天，人们在面对时尚潮流和健康生活多元化的同时，对健康饮食的要求产生了巨大的变化，人们更加讲究均衡与营养。在健康的饮食结构中，果汁是必不可少的健康饮品。

说到水果，如今流行这样一种说法：早餐时吃一个苹果，谓之“金果”；午餐时吃一个苹果，谓之“银果”；晚餐时吃一个苹果，谓之“铜果”。人体对水果中维生素等营养成分的吸收因时而异。换言之，人们对水果的青睐可见一斑。水果含有丰富的维生素，每天进食水果或饮用果汁，可提高身体免疫力，促进健康的体质。所以，这对讲究营养和健康的现代都市人群而言，果汁的饮用在其日常的饮食结构中，是一个不可或缺的重要内容。

如果说果汁是最为普及、最具大众化的时尚健康饮品，这一点都不为过。各款五颜六色、营养滋补的果汁饮品，其时尚特色自不必多说，单就其取材方便、经济实惠、制作简单、情趣盎然这些特点，就足以获得追求健康与时尚的人们的推崇。

本书以图解的方式，详细介绍了四季鲜果的品质、营养价值和果汁饮品的调制器具和各种配料，并着重推介了多达几十种时尚化、大众化的各款果汁饮品的调制方法以及饮食水果的相关禁忌知识。全书图片精美，文字浅显易懂。其中的果汁制作知识，既含科学性和专业性，又有普及性，不失为一本既可商业化又能家庭化的时尚饮品大众教科书。

在鲜果的香甜芬芳中汲取营养，
在果饮的五光十色中品味时尚，
让我们与读者同享有品质的生活。

赖咏

2005年3月

> >> > 基 础 篇

都 市 时 尚 饮 品



走 近 果 汁

爱喝果汁，喜欢它明亮的色彩，更喜欢它沁人心脾的快感。办公室、家中、外出约会，随时随地，果汁成了我们形影不离的朋友。是不是很想自己动手过过瘾呢？别忙，先来认识认识我们果汁家族的成员们吧！





SYRUP >>>

果色诱惑

就这样被你征服

西瓜是最可爱的情人，任人予取予求，也像赤诚坦荡的快活人儿，烦恼全都可以装进她的大肚量。

苹果是性感女神，最终要和美女联系在一起，苹果天真性感如夏娃，抑或妖艳无辜如海伦。

香蕉是一种剥了皮就能吃，而且不会有任何后遗症的果子，万事化繁为简，比较适合“懒人”们的消遣。

葡萄是可爱型的上海女人，有点“作”，需要别人伺候，也要慢慢品味，细心、耐心缺一不可。

菠萝秀外慧中，外表坚强，而内心温柔似水。

奇异果其貌不扬，但好吃又营养，她的独白就是：“我很丑，可是我很温柔。”

生梨表面有些粗糙，可水分充足，感情狂放而细腻，但口碑不佳，因为名字的缘故，不很吉利，只能一人独享。

哈密瓜是西域游侠，荔枝是南国佳人，豪放，纤细，都是各有千秋，不分伯仲。

.....

哈哈，水果实在是一群可爱的东东！



生动有趣的水果俚语

1 掌上明珠 the apple of one's eye

May is the apple of her father's eye.
梅是她父亲的掌上明珠。

2 纽约城 the Big Apple

The little girl is from the Big Apple.
这个女孩来自于纽约城。

3 马屁精 apple-polisher

She is a real apple-polisher for the way she's crawling around the boss and making eyes at him.

她是一个马屁精，整天围着老板眉来眼去的。



4 大老板 top banana

Who's your top banana?
谁是你们的老板。

5 发疯的，神经错乱的 to be bananas/to be crazy

That guy's bananas!
那家伙真是疯了。

6 没有价值的商品 a lemon

That car is a lemon.
那辆小汽车不值钱。



7 美好的 a bowl of cherries

To be a bowl of cherries: to be wonderful.
精彩的，绝妙的

Life isn't always a bowl of cherries.
生活并不总是美好的。



水果的热量表

水果是纤维的重要来源,但甜味水果糖分高,因此热量也高,必须限量吃。

种类	单位	热量
苹果(中)	1 个	55 卡
柳橙(中)	1 个	50 卡
芭蕉	1 根	40 卡
荔枝	4 粒	45 卡
樱桃	20 粒	50 卡
西柚	1 个	40 卡
杨桃	1 个	55 卡
雪梨	1 个	45 卡
菠萝	1 片(120 克)	50 卡
西瓜	1 片(240 克)	40 卡
哈密瓜	1 片(240 克)	60 卡
奇异果	2 个	60 卡
杏梅	1 个	45 卡
桃子	1 个	45 卡
芒果(中)	1 个	100 卡

果汁功效排行榜

喝果汁益处多，人人都知道，但不同果汁也有不同功效，你是否知道呢？看看不同果汁对身体的益处，让你喝得更健康、放心。

- 苹果汁：**调理肠胃，促进肾机能，预防高血压。
- 西柚汁：**降低胆固醇，预防感冒及牙龈出血。
- 奇异果汁：**含丰富维他命C，清热生津，止吐停泻。
- 芒果汁：**帮助消化，防止晕船、呕吐、喉咙痛。
- 菠萝汁：**消肿，帮助消化，舒缓喉痛。
- 木瓜汁：**消滞润肺，帮助消化蛋白质。
- 西瓜汁：**消暑利尿，降血压。
- 西芹汁：**补充体力，舒缓焦虑、压力。
- 香蕉汁：**提高精力，强健肌肉，滋润肺肠，血脉畅通。
- 葡萄汁：**调节心跳，补血安神，加强肾、肝功能，帮助消化。
- 柠檬汁：**含丰富维他命C，止咳化痰，有助排除体内毒素。
- 橙汁：**滋润健胃，强化血管，可预防心脏病、中风、伤风、感冒和瘀伤。
- 梨汁：**能维持心脏、血管正常运作，去除体内毒素。
- 椰子汁：**预防心脏病，关节炎和癌症，滋润肌肤，润肺止咳。



水果与性福

说到水果，女人们对它的减肥与美容的功效可是了如指掌。其实，男性对水果的需求更为重要，轻微的性功能障碍及尿路感染等“疑难杂症”，不用寻医问药，水果帮你轻松搞定。

荔枝：用荔枝核15至20颗，打碎后加水煎服，能治睾丸肿痛。

莲子：取新鲜莲子（带莲心）15克，水煎服，连同莲子一起服用，也可取新鲜莲子10克（带莲心），放在米饭上蒸熟后嚼服，每日两次，连服两日，治梦遗过多。

葡萄：取新鲜葡萄250克，去皮、核捣烂后，加适量温开水饮服，每日一至两次，连服两周，可治前列腺炎和小便短赤涩痛。

奇异果：新鲜奇异果50克，捣烂加温开水250毫升，调匀后饮服，能治前列腺炎和小便涩痛。

芒果：取芒果核10克，打烂后加水煎服，每日两次，连服两周，能治睾丸炎和睾丸肿痛。

白果：取白果10枚，带壳炒熟后取仁食用，每日两次，连服两周，可治遗精过多。

木瓜：木瓜250克，切片后放入1000克米酒或低度白酒中，浸泡两周后饮用，每次饮15毫升，每日两次，连服两周，能治肾虚、阳痿不坚和早泄。

红枣：红枣有益血壮神的功能，常食用能起到补血的作用，对早泄和阳痿患者有很好的食疗效果。

核桃：每日吃2到4个，可起到健肾补血等作用，还能辅助治疗肾结石和尿路结石，并能延缓衰老。



调制工具及配料

Syrup



雪克壶



汽水



榨汁机



果汁搅拌机



果糖



量杯

> > > > 应用篇

都市时尚饮品



果汁情怀

想要跨越时间和地域的限制，随时随地品尝来自世界各地的水果滋味吗？果汁为你实现所想。鲜橙、苹果、葡萄、桃、梨、杏……令人应接不暇的美妙口味，仿佛是水果的盛宴，为夏日奏一曲清凉好心情的旋律。

