

百吃不厌的 能量果蔬汁

主编○张云甫

编写○瑞雅

健康生活工作室

五彩水果汁+缤纷蔬菜汁 ●

食材合理搭配 ●

营养功效升级 ●

每天一杯能量果蔬汁，为健康加分 ●

百吃不厌的 能量果蔬汁

主编○张云甫

编写○瑞雅



工作室

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的能量果蔬汁 / 张云甫主编; 瑞雅, 美食生活工作室编写. -- 青岛: 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6470-5

I. ①百… II. ①张… ②瑞… ③美… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311813号

- 书 名** 百吃不厌的能量果蔬汁
- 主 编** 张云甫
- 编 写** 瑞 雅  工作室
- 出版发行** 青岛出版社
- 社 址** 青岛市海尔路182号(266061)
- 本社网址** <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话** 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
- 选题策划** 刘海波 周鸿媛
- 责任编辑** 王玉娟 逢 丹
- 封面设计** 丁文娟 叶德勇
- 制 版** 青岛乐喜力科技发展有限公司
- 印 刷** 青岛新华印刷有限公司
- 出版日期** 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
- 开 本** 16开(787毫米×1092毫米)
- 印 张** 10
- 字 数** 200千
- 图 数** 230幅
- 印 数** 1-8000
- 书 号** ISBN 978-7-5552-6470-5
- 定 价** 29.80元

**编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638**

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章 每天一杯果蔬汁



1. 爱上果蔬汁，道理百分百 6
2. 果蔬类食材的预处理 9
3. 制作果蔬汁，工具不可少 12



第二章

缤纷水果汁

苹果汁	14	香蕉山楂汁	23	杏仁双西酸奶	43
苹果雪梨汁	14	什锦水果奶昔	24	西瓜蜜桃汁	44
苹果蜜桃汁	15	巧克力香蕉奶昔	25	西瓜茶	45
苹果青提汁	15	薄荷橙汁	27	西瓜金橘汁	45
苹果香瓜汁	16	蜂蜜柳橙汁	28	西瓜葡萄汁	46
苹果葡萄汁	16	鲜榨橙汁	28	参乳雪梨汁	47
苹果综合汁	17	柚橘橙三果汁	29	雪梨百合汁	48
葡萄柚苹果汁	18	柳橙木瓜汁	30	柠檬汁	48
香蕉香瓜汁	18	鲜橙酸奶汁	31	香梨牛奶汁	49
香蕉橘子汁	19	高维生素果汁	32	雪梨苹果汁	50
香蕉茶汁	20	橙子杨桃汁	33	水蜜桃苹果汁	51
香蕉苹果蜜汁	20	柑橘甘蔗汁	34	柠檬酸奶汁	52
香蕉柳橙汁	21	花粉橘汁	35	鲜桃汁	53
香蕉酸奶汁	22	柚子苹果汁	36	草莓牛奶汁	54
		西柚杨梅汁	37	鲜榨草莓汁	55
		柚香橙子汁	38	草莓酸奶	57
		芒果柚子汁	39	樱桃乳酸果汁	58
		芒果橙汁	40	草莓菠萝汁	59
		鲜榨西瓜汁	41	蓝莓猕猴桃汁	61

猕猴桃苹果汁	62	哈密瓜汁	68	荔枝青苹果汁	74
猕猴桃汁	63	香瓜蜜桃汁	69	菠萝汁	75
清凉鲜果汁	64	哈密瓜乳酸汁	70	菠萝柳橙汁	75
木瓜汁	65	甜瓜柠檬汁	70	四季果汁	76
美白果汁	66	葡萄苹果汁	71	菠萝香瓜汁	77
香瓜鲜桃汁	67	葡萄梨奶汁	72	酸梅汤	79
香瓜牛奶汁	68	葡萄酒汁	73	美体鲜果汁	80

第三章 多彩蔬菜汁



生菜芦笋汁	82	芦笋西芹汁	87
西芹蜜汁	83	鲜姜黄瓜汁	88
番茄汁	83	胡萝卜汁	89
黄瓜玫瑰汁	85	胡萝卜生菜汁	90
蜂蜜鲜藕汁	86	胡萝卜黄瓜汁	91
白萝卜鲜藕汁	87	百合圆白菜汁	92



第四章

综合果蔬汁

排毒果蔬汁	94	柠檬西瓜汁	99	莲藕甘蔗汁	108
苹果菠菜汁	94	木瓜鲜姜汁	100	菠萝西芹汁	109
莴苣苹果汁	95	鲜姜橘子汁	100	菠萝油菜汁	110
苹果番茄汁	96	黄瓜橙子汁	101	生菜梨汁	111
猕猴桃蔬菜汁	97	香梨胡萝卜汁	102	菠萝胡萝卜汁	112
美肌橙子汁	98	草莓番茄汁	103	胡萝卜生菜汁	112
		香瓜胡萝卜汁	103	美颜胡萝卜汁	113
		青苹果西芹汁	104	胡萝卜西瓜汁	114
		蔬菜苹果汁	105	胡萝卜柳橙汁	115
		黄瓜鲜梨汁	106	胡萝卜香瓜汁	117
		莲藕苹果汁	107	茼蒿菠萝汁	118

维他命果蔬汁	119	菠萝西芹汁	125	降压酸奶	131
番茄菠萝汁	120	西芹青椒汁	126	瘦身蔬菜奶昔	132
番茄苹果汁	121	西芹香橙汁	126	西芹枸杞汁	133
番茄马蹄饮	122	西芹苹果汁	127	芦笋苹果汁	134
活力果蔬汁	123	西芹芦荟汁	127	红薯牛奶汁	135
菠萝苦瓜汁	124	蔬果酸奶	129	莴笋果蔬汁	136

第五章 果蔬茶饮



金橘蜜红茶	138	马鞭草茶	142
综合热水果茶	138	蓝莓茶	142
热柠檬红茶	139	柠檬茶	143
鲜柚蜜茶	139	草莓奶茶	143
龙眼蜜茶	140	蓝橙奶茶	144
柠檬薰衣草茶	140	蜜瓜奶茶	144
迷迭香草茶	141	香蕉奶茶	145
洋甘菊茶	141	木瓜奶茶	146



第六章 果蔬冰饮

青橘柠檬冰饮	149	芋头冰沙	157
芒果冰沙	151	彩虹冰咖啡	158
橙子冰沙盅	153	新鲜水果茶	158
猕猴桃蓝莓冰沙	155	情人茶	159
		柠檬红茶	159
		泡沫柠檬冰红茶	160
		健康维 C 红茶	160

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章 每天一杯果蔬汁



1. 爱上果蔬汁，道理百分百 6
2. 果蔬类食材的预处理 9
3. 制作果蔬汁，工具不可少 12



第二章

缤纷水果汁

苹果汁	14	香蕉山楂汁	23	杏仁双西酸奶	43
苹果雪梨汁	14	什锦水果奶昔	24	西瓜蜜桃汁	44
苹果蜜桃汁	15	巧克力香蕉奶昔	25	西瓜茶	45
苹果青提汁	15	薄荷橙汁	27	西瓜金橘汁	45
苹果香瓜汁	16	蜂蜜柳橙汁	28	西瓜葡萄汁	46
苹果葡萄汁	16	鲜榨橙汁	28	参乳雪梨汁	47
苹果综合汁	17	柚橘橙三果汁	29	雪梨百合汁	48
葡萄柚苹果汁	18	柳橙木瓜汁	30	柠檬汁	48
香蕉香瓜汁	18	鲜橙酸奶汁	31	香梨牛奶汁	49
香蕉橘子汁	19	高维生素果汁	32	雪梨苹果汁	50
香蕉茶汁	20	橙子杨桃汁	33	水蜜桃苹果汁	51
香蕉苹果蜜汁	20	柑橘甘蔗汁	34	柠檬酸奶汁	52
香蕉柳橙汁	21	花粉橘汁	35	鲜桃汁	53
香蕉酸奶汁	22	柚子苹果汁	36	草莓牛奶汁	54
		西柚杨梅汁	37	鲜榨草莓汁	55
		柚香橙子汁	38	草莓酸奶	57
		芒果柚子汁	39	樱桃乳酸果汁	58
		芒果橙汁	40	草莓菠萝汁	59
		鲜榨西瓜汁	41	蓝莓猕猴桃汁	61

猕猴桃苹果汁	62
猕猴桃汁	63
清凉鲜果汁	64
木瓜汁	65
美白果汁	66
香瓜鲜桃汁	67
香瓜牛奶汁	68

哈密瓜汁	68
香瓜蜜桃汁	69
哈密瓜乳酸汁	70
甜瓜柠檬汁	70
葡萄苹果汁	71
葡萄梨奶汁	72
葡萄红酒汁	73

荔枝青苹果汁	74
菠萝汁	75
菠萝柳橙汁	75
四季果汁	76
菠萝香瓜汁	77
酸梅汤	79
美体鲜果汁	80

第三章 多彩蔬菜汁



生菜芦笋汁	82
西芹蜜汁	83
番茄汁	83
黄瓜玫瑰汁	85
蜂蜜鲜藕汁	86
白萝卜鲜藕汁	87

芦笋西芹汁	87
鲜姜黄瓜汁	88
胡萝卜汁	89
胡萝卜生菜汁	90
胡萝卜黄瓜汁	91
百合圆白菜汁	92



第四章

综合果蔬汁

排毒果蔬汁	94
苹果菠菜汁	94
莴苣苹果汁	95
苹果番茄汁	96
猕猴桃蔬菜汁	97
美肌橙子汁	98

柠檬西瓜汁	99
木瓜鲜姜汁	100
鲜姜橘子汁	100
黄瓜橙子汁	101
香梨胡萝卜汁	102
草莓番茄汁	103
香瓜胡萝卜汁	103
青苹果西芹汁	104
蔬菜苹果汁	105
黄瓜鲜梨汁	106
莲藕苹果汁	107

莲藕甘蔗汁	108
菠萝西芹汁	109
菠萝油菜汁	110
生菜梨汁	111
菠萝胡萝卜汁	112
胡萝卜生菜汁	112
美颜胡萝卜汁	113
胡萝卜西瓜汁	114
胡萝卜柳橙汁	115
胡萝卜香瓜汁	117
茼蒿菠萝汁	118

维他命果蔬汁	119	菠萝西芹汁	125	降压酸奶	131
番茄菠萝汁	120	西芹青椒汁	126	瘦身蔬菜奶昔	132
番茄苹果汁	121	西芹香橙汁	126	西芹枸杞汁	133
番茄马蹄饮	122	西芹苹果汁	127	芦笋苹果汁	134
活力果蔬汁	123	西芹芦荟汁	127	红薯牛奶汁	135
菠萝苦瓜汁	124	蔬果酸奶	129	莴笋果蔬汁	136

第五章 果蔬茶饮



金橘蜜红茶	138	马鞭草茶	142
综合热水果茶	138	蓝莓茶	142
热柠檬红茶	139	柠檬茶	143
鲜柚蜜茶	139	草莓奶茶	143
龙眼蜜茶	140	蓝橙奶茶	144
柠檬薰衣草茶	140	蜜瓜奶茶	144
迷迭香草茶	141	香蕉奶茶	145
洋甘菊茶	141	木瓜奶茶	146



第六章 果蔬冰饮

青橘柠檬冰饮	149	芋头冰沙	157
芒果冰沙	151	彩虹冰咖啡	158
橙子冰沙盅	153	新鲜水果茶	158
猕猴桃蓝莓冰沙	155	情人茶	159
		柠檬红茶	159
		泡沫柠檬冰红茶	160
		健康维 C 红茶	160

第一章

每天一杯果蔬汁

果蔬汁通常是指用蔬菜瓜果榨成的汁，富含抗氧化物，能有效为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，还可增强人体肠胃功能，促进消化液分泌、消除疲劳。随着科技的不断发展，人们开始学习自制各种果蔬汁，以补充身体所需的能量。那么，如何来搭配果蔬汁才能喝出健康呢？通过本章内容的介绍，让我们一起了解果蔬汁的基本做法，让健康为生活保驾护航。



1

爱上果蔬汁，道理百分百

五彩缤纷的果蔬汁中蕴藏着美丽与健康的生活能量。工作之余、闲暇之际喝上一杯清香、醇美、色泽诱人的果蔬汁，带给你百分百的营养，让健康常驻。

饮用果蔬汁，健康六益处

◎天然营养“存储室”。人体最易缺乏的胡萝卜素、维生素C、维生素E，多存在于果蔬中，而生食果蔬的方式最能保留食物中的营养素，且易被人体完整地吸收。它是人体吸收天然营养素的首选方式。

◎营养吸收“加速器”。在制作果蔬汁的过程中，水果和蔬菜的纤维已被搅碎，不仅能降低肠胃的负担，还有助于较弱的幼儿、老年人及大病初愈者更好地吸收营养。此外，原本难以入口却营养丰富的果皮也能借榨汁机的帮助，让人体轻松地吸收其营养成分。

◎心灵的“快乐驿站”。果蔬汁中含有丰富的维生素和矿物质，有助于解压抗压、缓解因压力过大而造成的身心不适。

◎皮肤的“修复机”。果蔬汁中含有大量抗

氧化的维生素A、维生素C、维生素E等，可以消除自由基对细胞的破坏，延缓衰老，抚平细纹。除此之外，蔬菜中丰富的纤维素，还有助于促进胃肠蠕动、缩短毒素在体内停留的时间、帮助消化、促进排泄。

◎纤体“加油站”。水果和蔬菜具有高纤维、低脂肪、低热量的三大特性，尤其适合爱美的女性。若再搭配低热量饮食与适量运动，更能有助于促进体内的脂肪代谢，达到快速纤体的目的。

◎疾病“防疫站”。果蔬中大多含有丰富的纤维素，有利于降低血液中的胆固醇含量、控制血糖、预防多种心血管疾病。此外，它所含的抗氧化维生素，还可有效预防癌症，是健康身体的“防疫站”。

适宜饮用果汁的人群

果汁是老少皆宜的饮品，从哺乳期的婴儿到耄耋之年的老人都可以饮用。果汁还被认为是给3月龄婴儿补充维生素C必须添加的辅助食品。然而，也有人不适合喝果汁，如患溃疡病、急慢性胃肠炎的人。健康人中也会有人喝果汁出现腹胀和腹泻，这是由果汁中所含的不能被消化的碳水化合物引起的。此外，肾功能欠佳者，应避免在晚上饮用果汁，否则早晨醒来后很可能会出现手脚浮肿的现象。



多种果蔬的搭配宜忌

部分果蔬中含有一种会破坏维生素C的酵素，如胡萝卜、南瓜、小黄瓜、哈密瓜等。如果与其他果蔬搭配，则会使其他果蔬中的维生素C遭受破坏。不过，因为此种酵素在受热及遇酸后容易分解，所以在自制这类新鲜果蔬汁时，可加入柠檬等较酸的水果，以预防维生素C遭受破坏。



饮用果蔬汁的注意事项

◆在饮用果蔬汁时，应以品尝的心情逐口喝下较佳，以便使其营养被人体充分吸收。若大口痛饮，果蔬汁中的糖分会很快进入血液，易使血糖迅速上升。

◆早上或饭后2小时饮用果蔬汁较佳，尤其早上饮用最为理想。但果蔬汁中的碳水化合物含量较少，不能充当整个早上的能量来源，因此还需配合其他食物一起食用。

◆饭后2小时饮用果蔬汁，其效果与直接食用水果的原理一样。为了不干扰正餐食物在肠

胃中的顺利消化，饭后2小时饮用果蔬汁较为合适。

◆夜间或睡前均应避免饮用果蔬汁。因为夜间摄取水分过多会增加肾脏的负担，身体容易出现浮肿。

◆在饮用果蔬汁时应尽量不要加大量的糖。糖太多会造成果蔬汁热量太高，使人容易发胖。因此，若想增加果蔬汁的甜味口感，可添加香甜味较重的水果，如哈密瓜、凤梨，或酌量加以蜂蜜。

爱心提醒

果蔬外皮同样含有丰富的营养成分，如葡萄皮中含有的多酚类物质，可起到抗氧化的作用。故而在制作果蔬汁时，此类水果应保留原有外皮，一同榨汁。当然，在制作果蔬汁前一定要清洗干净外皮，以免残留虫卵和农药。

自制和饮用蔬菜汁应注意的问题

◆一般能生食的蔬菜皆可榨汁饮用，而像豆角、土豆等不能生食的蔬菜则不宜榨汁饮用。

◆在榨取蔬菜汁前，应注意将蔬菜清洗干净，以免引起肠道疾病。

◆蔬菜汁一定要现榨现饮，以免营养成分降解和细菌滋生。

◆蔬菜汁不能完全替代蔬菜食用，但可作为特殊人群（如婴儿、老年人等）的辅助食品，补充人体的营养成分。



果汁不能替代水果

鲜榨果汁中保留着水果中大量的营养成分，如维生素、矿物质、糖和膳食纤维中的果胶等，口感较佳。但是，果汁中所含营养与水果相较还有一定的差距，故而果汁并不能完全替代水果。

第一，水果中原有的纤维素，在果汁中含量极少；第二，水果中含有的某些易氧化的维生素在捣碎和压榨的过程中已被破坏；第三，为延缓果汁变质，部分市售果汁中放入了一定的添加物，如甜味剂、防腐剂、使果汁清亮的凝固剂、防止果汁变色的添加剂等，降低了果汁的营养；第四，在制作市售果汁过程中的加热、灭菌，会使果汁原有的营养成分受损。因此，果汁不能替代水果食用，但可作为口感极佳的辅助食品，补充人体的营养成分。

饮用果汁的最佳时机

两餐之间或饭前半小时是饮用果汁的最佳时机。果汁中含有多种有机酸、芳香物质和酶类，可刺激食欲，有助消化。因此，人们常常把果汁作为餐前的开胃饮品。既然为了“开胃”，自然不能一饮而尽，一般应细斟慢品，量也不宜过多。

此外，果汁中富含钾、铁、硒、铬等无机盐和微量元素，以及维生素C、胡萝卜素和多种抗氧化活性物质，故而还适宜饮于两餐之间，用于补充人体所需营养。

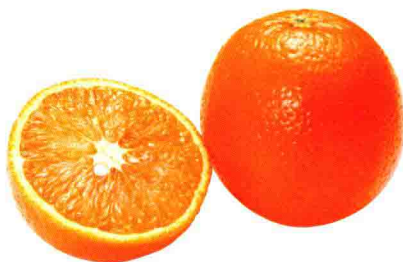


鲜榨果汁应在榨取后半小时内饮尽

研究人员指出，榨取后放置时间超过半小时的鲜橙汁不仅没有任何营养功效，还会对人体造成负面作用。

橙汁的健康功效可以说是举不胜举，如有助于血管扩张、增强人体免疫力，能促进胃肠道正常工作，有助于清除体内的有害物质。但榨取后放置时间超过半小时的鲜橙汁，其原有的营养成分和保健功效则会急剧削弱。

同时切记，饮用橙汁时不要加糖。因为加了糖的橙汁，其热量和糖分均远高于汽水。空腹时，不宜喝浓度较高的果汁，以免损伤胃黏膜。



2

果蔬类食材的预处理

要想制作一杯新鲜的果蔬汁需做诸多准备工作，如对果蔬的挑选、清洗、处理等，同时还要掌握一定的榨汁、增鲜技巧。下面让我们一起学习制作果蔬汁的方法吧！

挑选果蔬的方法

想要榨出新鲜果蔬汁，首先要学会挑选果蔬。原则如下：

◎无论挑选水果还是蔬菜，最基本原则都应保证果蔬外表没有遭到碰撞或受损，以防腐坏。另外，挑选的果蔬要带蒂头，且果柄新鲜。

◎在挑选果蔬时，应选择分量较重的，越重往往表示水分越多、越新鲜。除此之外，西瓜、苹果等类果蔬，还可用手指轻弹表皮，声音清脆则多表示水分多，比较新鲜。

◎鲜榨果蔬汁的原材料，以选择新鲜时令果蔬为宜。冷冻果蔬则由于放置时间较长，其维生素的含量已逐渐减少，营养价值也会大幅降低。此外，若能选择有机产品或自己栽种的果蔬榨汁更佳，以避免农药对果蔬的污染。

果蔬类食材预处理

洗净、处理果蔬是制作健康营养果蔬汁的基本前提。清洗果蔬的原则如下：

无需去皮果蔬的预处理

以葡萄为例，具体步骤如下：

- ① 将葡萄的果粒逐一剪下来。
- ② 将果粒放入清水中浸泡15分钟，捞出。
- ③ 用流水冲洗的同时，用软毛刷逐一轻轻刷洗水果表面。
- ④ 最后再用清水冲洗一遍即可。



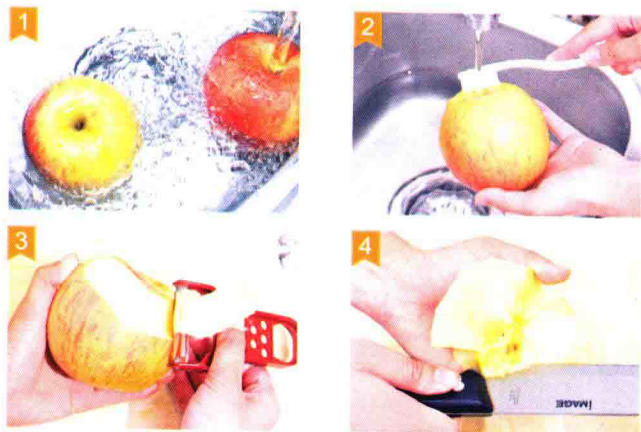
提示

1. 葡萄要用剪刀剪除根茎，切不可用手拔，以免清洗时有细菌渗入。
2. 清理表面凹凸不平的水果时，表皮容易残留农药，可先将其放入滤篮中冲洗一遍，再用清水浸泡。

去皮果蔬的预处理

(1) 以苹果为例, 具体步骤如下:

- ① 将水果用清水浸泡15分钟, 捞出。
- ② 用流水冲洗的同时, 用软毛刷轻轻刷洗水果表面。
- ③ 用削皮器由内向外削去果皮。
- ④ 将苹果对半切开, 去除蒂头和尾端, 切成4等份, 挖去籽核, 再切成适当大小的块即可。

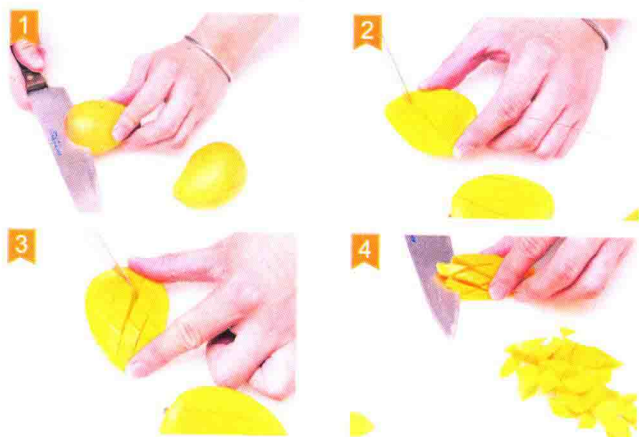


提示

1. 柑橘、香蕉等类只需剥皮的水果, 也要以流水洗过后再剥皮。
2. 切开的苹果和梨容易变黑, 最好用稀释的盐水浸泡或在水中滴几滴柠檬汁浸泡, 以防果肉接触空气被氧化。榨好的苹果汁同样容易变成棕色, 也可在果汁中滴几滴柠檬汁, 以延缓变色的速度。
3. 暴露在空气中的香蕉也易氧化变色, 可用柠檬汁浸泡或用沾过柠檬汁的刀切割, 以防香蕉变色。

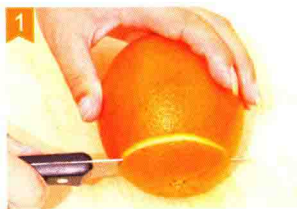
(2) 以芒果为例, 具体步骤如下:

- ① 芒果洗净, 平放, 避开果核, 用水果刀由下至上切出两大瓣果肉。
- ② 在切出的果肉切面处分别纵切数刀。
- ③ 在原有切口处交叉斜切数刀, 即打十字花刀。
- ④ 片去芒果皮后即成芒果丁。



(3) 以橙子为例, 具体步骤如下:

- ① 橙子洗净, 用刀切除其顶端和蒂部。
- ② 将橙子竖直放置, 用刀由上至下贴着果肉切去果皮即可。



(4) 以香瓜为例, 具体步骤如下:

- ① 香瓜洗净, 切除蒂头, 以直刀将其对半切开, 挖去内瓤。
- ② 剖开的香瓜直切成3~4份, 用水果刀沿着果皮切出果肉, 分切成块状即可。



提示

柑橘类水果的种子多半集中在中间。要想去除种子, 可将处理好的水果剖开, 用勺子逐一挖出即可。

叶菜类果蔬的预处理

以菠菜、芹菜、小白菜等叶菜类果蔬为例, 具体步骤如下:

将切除约1厘米根部的果蔬放入水中浸泡10分钟。随后, 用流水将其冲洗干净, 特别是容易残留农药缝隙处要反复清洗。



根茎类果蔬的预处理

以胡萝卜、牛蒡、土豆、白萝卜等根茎类果蔬为例, 具体步骤如下:

用流水冲洗的过程中, 使用软毛牙刷轻刷表皮, 尤其在容易残留农药、泥沙的缝隙处要反复刷洗。

