



家庭
白制健身饮料

梁 砭

s972
4

家庭自制健身饮料

梁 砧 编

家庭自制健身饮料

梁 砦 编

新华出版社出版

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

787×940毫米 32开本 2.875印张 41,000字

1990年9月第一版 1990年9月北京第一次印刷

印数：1——8,500册

ISBN 7-5011-0722-X/Z·95 定价：1.10元

写在前面

提起饮料，您一定会联想到市场上销售的可口可乐、雪碧汽水等瓶装、听装的各种各样的进口或国产的饮料。然而，本书向大家介绍的，却是家庭自制的蔬果类健身饮料。

自制蔬果类饮料好处多

自制蔬果类饮料，是摄取植物性食物营养的理想方法。这种饮料含有丰富的营养，并能很快被胃肠吸收；采用新鲜的蔬菜水果自制饮料，其新鲜度是绝对第一的，它没有市场上出售的饮料中所含的各种化学添加剂和过多的糖分，对身体有百益而无一害；常饮蔬果类饮料，可以弥补人们偏食的缺陷，调节人体的营养均衡。特别是小孩子，常喜食肉类而讨厌蔬菜，如果把蔬菜榨汁，加上配料，制成一杯色香味俱佳的饮料，他们一定会喜欢。

自制饮料非常经济实惠。市场上出售的饮料，价格一般比较贵，就说那易拉罐饮料吧，小小的一

罐，还没喝过瘾，一天的工资就没了，这对收入不高的人家，是决不能天天问津的。而利用当时当地最便宜的蔬菜、水果来自制饮料，就要便宜多了。蕃茄成堆时，可以制做蕃茄为主的饮料；苹果丰收了，可以多喝苹果汁。这是家家户户都能做到的。

书中介绍的饮料，有的可以起到健身防病的作用。如：育龄妇女，常饮蔬果类饮料，妊娠期时的呕吐症状就会大大减轻，产后乳汁充足，富含钙质；肥胖的人，常常苦于饥饿而又不肯多吃，饮用蔬果类饮料则能一举两得，既获取了营养，又能达到减肥的目的；对于贫血、便秘、高血压、高胆固醇等患者，这种饮料更是不可或缺的。

书中介绍的饮料，有的还可以起到治病的作用。它们的原料易寻，制法简单，很适合家庭使用。

身体健康的人常喝蔬果类饮料，亦会得益匪浅。你会发现自己皮肤渐渐细滑滋润，头发慢慢光泽柔美，连脾气也变得温和了。

家庭自制饮料，更是招待客人的佳品。如果加上自命的独特风趣的名称，定会令客人一饮难忘，你自然也就乐在其中了。

总之，自制饮料，既有益又有趣，你的家庭生活将充满乐趣与温馨，你和家人的身体将更加健康与长寿。

这，正是我们出版本书的目的。

自制蔬果类饮料须知

原料必须新鲜：蔬菜和水果不能久置，否则，维生素会损失，糖分会减少，酸味会增加，颜色也会变化，因此，自制饮料，应该选用新鲜的时令蔬菜和水果。如果选用的蔬菜水果不新鲜、甚至腐烂，不但营养价值减少，而且还会导致疾病，这就完全违背了自制饮料的初衷了。

原料必须清洁：蔬菜、水果买来后，要清洗干净，然后把水晾干，方可制做。带皮的蔬菜、水果，还应削皮、去籽。

榨汁的动作要快：榨汁制做饮料的过程越短越好，最好现榨现喝。这样，饮料中的营养成分损失就少，味也更纯正。

综合使用原料：自制蔬果类饮料，要注意蔬菜和水果的搭配使用。单独用蔬菜制做的饮料，往往难以下咽，而巧配水果混合制做的饮料，既保证了营养的全面均衡，其色香味确也十分诱人。

巧用各种配料：为了使饮料更好喝，往往需要加一些配料。这些配料使用得当，便能起到锦上添花的作用。

常用的有蜂蜜和砂糖。如果条件许可，用蜂蜜最好，因为蜂蜜比砂糖容易吸收，且含有多种维生

素和蛋白质、铁、钙、磷等营养成分。由于蜂蜜价钱较高，有的地方也不易买到，常用砂糖。这时，最好先把砂糖做成糖浆以备用。糖浆的制法是：将砂糖放在锅中，置小火上煮，待糖溶化后即熄火，冷却后装入瓶中，放冰箱中保存。添加砂糖时，一定不能太多，因为过量的糖分有害身体健康。

牛奶也是自制饮料不可缺少的配料。牛奶富含营养，加入饮料中，使其味更醇、香更浓、营养更强化。但对肥胖的人，最好使用脱脂牛奶。

其外，还有苏打水、酸乳酪和各种酒类，如在饮料中略加少许，风味更佳，但一定要适量，特别是酒类，必须视各人的情况而定。

原料冰后再用：自制饮料的原料，最好先放置冰箱中冷藏过再用，这样，制做的饮料味道会更好。一次没用完的原料，要用保鲜薄膜包好仍放冰箱中保存，但不要时间过长。有籽的瓜果类，要去除籽后保存，这样不易坏掉。

自制蔬果类饮料的器具和用法

自制饮料的器具和办法因地因人而宜，有多种多样，我们择其一二略加介绍。

果汁压榨机：是快速压碎蔬菜、水果，榨其汁液的机器。原料要去皮、去籽，削切成大小均匀的块，一块一块地放入，不可一下子全塞进去，以免

堵塞过滤器。使用果汁压榨机，能保留蔬菜和水果中的纤维。

榨汁器：构造简单，使用方便，还可保持蔬菜、水果的原味，维生素的损失也小，是比较常用的器具。但由于是玻璃制成，使用时要小心，以免打破

擦菜板：（礞床）若要榨少量的果汁，用擦菜板是很方便的。用擦菜板把蔬菜、水果磨碎，用纱布包起来挤汁，加入配料，便可饮用。

多功能食物搅拌机：最近市场上这类产品很多，请择优选购。具体使用方法，请看产品说明书。

书中介绍的饮料，除特别说明的外，其原料用量均以一玻璃杯计算，在此说明，书中不再重复。

诚然，我们书中收入的自制饮料的方法和种类都还太少、太少，欢迎广大读者向我们介绍好的方法、好的品种，以便本书再版时加以补充。谢谢大家！

053461

责任编辑：韩舞凤

封面设计：魏 佳

252/427

② 2

ISBN 7—5011—0722—X / Z—95 定价：1.10元



目 录

写在前面

苹果奶蜜..... 1	蛋白菠萝汁.....12
苹果茶..... 1	菠萝汁.....13
苹果豆乳..... 2	菠萝奶液.....13
苹果汁..... 2	清凉菠萝糕.....14
西洋苹果汁..... 3	梨味菠萝汁.....14
葡萄苹果汁..... 3	菠萝冰淇淋.....15
桔味苹果汁..... 4	菠萝香瓜汁.....16
香蕉苹果汁..... 4	薄荷柠檬汁.....16
苹果红茶..... 5	蛋黄柠檬乳.....17
草莓苹果汁..... 6	醇郁柠檬汁.....17
蜂蜜桔汁..... 6	柠檬奶蜜.....18
桔子冰淇淋..... 7	草莓冰淇淋.....18
桔子汽水..... 7	草莓汁.....19
金桔汁..... 8	多果草莓汁.....19
糖水金桔..... 8	蛋黄草莓冰.....20
橙 汁..... 9	钙片葡萄汁.....20
西瓜果冻..... 9	葡萄果汁.....21
翠衣凉茶.....10	香瓜汁.....22
西瓜汁.....11	双香汁.....22
西瓜果盅.....11	香蕉奶蜜.....23
	柚汁香蕉.....23

香蕉果冻·····24	咖啡混合汁·····37
西洋梨汁·····24	咖啡冰淇淋·····38
杏梨汁·····25	可可蛋奶·····39
柚汁冰水·····25	桃味咖啡·····39
酒味柚子露·····26	咖啡可乐·····40
奶味柚汁·····26	多味咖啡·····41
桃李汁·····27	水果咖啡·····41
李子蜜·····28	金黄咖啡汁·····42
桃味奶汁·····28	可可奶糕·····42
蛋黄桃汁·····29	柠檬白兰地·····43
木瓜牛奶·····29	苹果酒·····43
荸荠汁·····30	李子红酒·····44
杏仁奶露·····30	草莓酒·····44
蛋黄奶糊·····31	美国柠檬酒·····45
蛋白果汁·····32	桔子甜酒·····46
酸梅汤·····32	梨味白兰地·····46
绿茶冰淇淋·····33	苹果李子酒·····47
李子酸奶酪·····33	葡萄酒·····47
香草凉糕·····34	青梅果酒·····48
佛罗里达果汁·····34	酒浸金桔·····48
多味果汁·····35	蛋 酒·····49
什锦果菜汁·····35	白兰地奶汁·····49
冰淇淋烩水果·····36	红茶香槟酒·····50
锦绣水果盘·····37	番茄甜汤·····50

番茄奶汁·····51	薄荷凉茶·····65
鸡蛋番茄汁·····51	芝麻叶茶·····66
西瓜番茄汁·····52	枇杷竹叶茶·····66
菠萝黄瓜汁·····53	陈皮健脾汤·····67
苜蓝菠萝蜜·····53	生柿奶汁·····67
柠檬胡萝卜汁·····54	藕节解酒汤·····68
苹果菜汁·····54	花叶清暑汁·····68
混合黄瓜汁·····55	百合梨子汤·····69
苜蓝梨汁·····56	冬瓜盐汁·····69
多味芹菜汁·····56	荷叶凉茶·····70
果味胡萝卜汁·····57	鲜藕糖水·····70
白萝卜汁·····57	芭蕉花汤·····71
苜蓝茼蒿汁·····58	扁豆盐汁·····71
生姜莲藕汤·····59	冬瓜荷叶露·····71
芦笋汁·····59	清热苋菜汁·····72
油菜汁·····60	萝卜化痰水·····72
生姜汁·····61	葫芦蜜汁·····73
生姜葛糊·····61	防暑冬瓜汁·····73
香蕈海带水·····62	蜂蜜豆乳·····74
混合菠菜汁·····63	绿豆薄荷茶·····74
松仁胡桃水·····63	甜脆雪耳·····75
黑豆汁·····64	醋 蛋·····76
金银花茶·····64	花生浆·····76
甘草盐水·····65	花生汤·····77

苹果奶蜜

原料:

苹果……二分之一个 牛奶……二分之一杯
蜂蜜……1 匙

制法:

- 1、苹果去皮，用擦菜板磨碎；
- 2、磨碎的苹果中加入牛奶和蜂蜜，搅拌后即吃。

特点:

营养可口，有增进食欲的作用，并能治疗便秘。

苹果茶

原料:

苹果……二分之一个 砂糖……2 大匙
开水……四分之三杯 玉米粉……1 小匙
玫瑰香酒……2 小匙 柠檬汁……1 大匙

制法:

- 1、将苹果削皮擦碎，加柠檬汁与水一起放入锅中；
- 2、将砂糖和玉米粉用 2 小匙水溶化后也放入锅中；
- 3、将锅置火上，沸腾后用小火煮 2~3 分

钟；

4、熄火后，加入酒相混合，倒入茶杯即可。

特点：

香糯可口，含有丰富的营养，是颇受欢迎的点心。

苹 果 豆 乳

原料：

豆乳……二分之一杯 蜂蜜…… 1 大匙

苹果…… 1 个

制法：

1、将苹果削去皮，在擦菜板上擦成丝；

2、在杯中放入蜂蜜，加入 2 大匙豆乳，搅拌均匀；

3、最后加入苹果丝和余下的豆乳，搅匀。

特点：

苹果的芳香可祛除豆乳的异味。若欲做成果汁，可用纱布或豆包布将苹果泥过滤，将其汁倒入豆乳中搅匀即可饮用。

苹 果 汁

原料：

苹果…… 1 个

蜂蜜…… 1 大匙

柠檬汁…… 1 小匙

制法:

- 1、苹果削皮，榨汁；
- 2、加入蜂蜜、柠檬汁，也可加一二块冰块，搅匀。

特点:

常便秘者每日早餐前饮用一杯，效果甚佳。

西洋苹果汁

原料:

苹果……二分之一	白兰地……1小匙
牛奶……三分之一杯	蜂蜜……1小匙

制法:

- 1、苹果削皮除蒂，在稀盐水中浸一会儿后榨汁；
- 2、加入牛奶、蜂蜜及四、五块冰块，搅匀；
- 3、饮用前在杯中加入白兰地，若太浓请适当加凉开水。

特点:

味道醇美，营养丰富，喝后精神倍增。

葡萄苹果汁

原料:

葡萄……150克	苹果……二分之一
糖浆……1大匙	柠檬汁……1大匙

制法：

- 1、将葡萄洗净、去籽，榨汁。
- 2、苹果削皮、切片，榨汁。
- 3、将葡萄汁和苹果汁在杯中混合，加入糖浆和柠檬汁，混合搅拌。太浓时，可加水或冰块。

特点：

葡萄中含有丰富的葡萄糖，营养价值很高，体弱者多饮，有很好的滋补作用。

桔味苹果汁

原料：

桔子…… 1 个 苹果……二分之一个
糖浆…… 1 大匙

制法：

- 1、桔子剥皮、去核、切块，榨汁；
- 2、苹果削皮、切片，榨汁；
- 3、将桔汁和苹果汁混合，加入糖浆混合搅匀即可。

特点：

含有多种维生素，增加食欲，强身健体。

香蕉苹果汁

原料：

香蕉……二分之一根 柠檬汁…… 1 大匙

苹果……二分之一个 冰水……二分之一杯

制法：

- 1、将苹果去皮、去籽，榨汁待用；
- 2、选用皮有点发黑的香蕉，去皮榨汁待用；
- 3、把苹果汁、香蕉汁混合，加入冰水，搅拌后，加入柠檬汁，即成；
- 4、如爱喝清淡的，可多加冰水；如喜甜的，可加些糖浆。

特点：

气味浓郁，味道香甜，对胃肠不好的人尤为适宜，便秘者更需多饮。

苹 果 红 茶

原料：

苹果…… 1 个 红茶……适量

砂糖……适量

制法：

- 1、苹果去皮，切成 2～3 分厚片，晒干；
- 2、将晒干后的苹果片放入布袋中存于干燥处，放在冰箱中更好；
- 3、将苹果干放入茶杯中，倒入热红茶；
- 4、苹果干一泡胀即取出，放入少量砂糖，即可饮用。