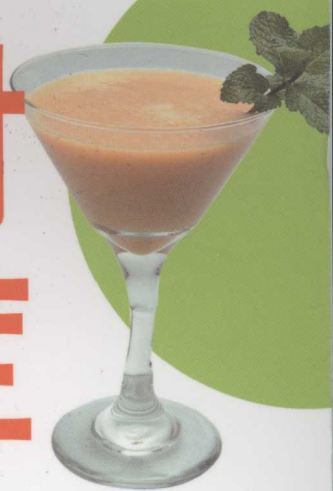


营养对症

蔬果汁

230道

周薇丽/著



营养对症

蔬果汁

230

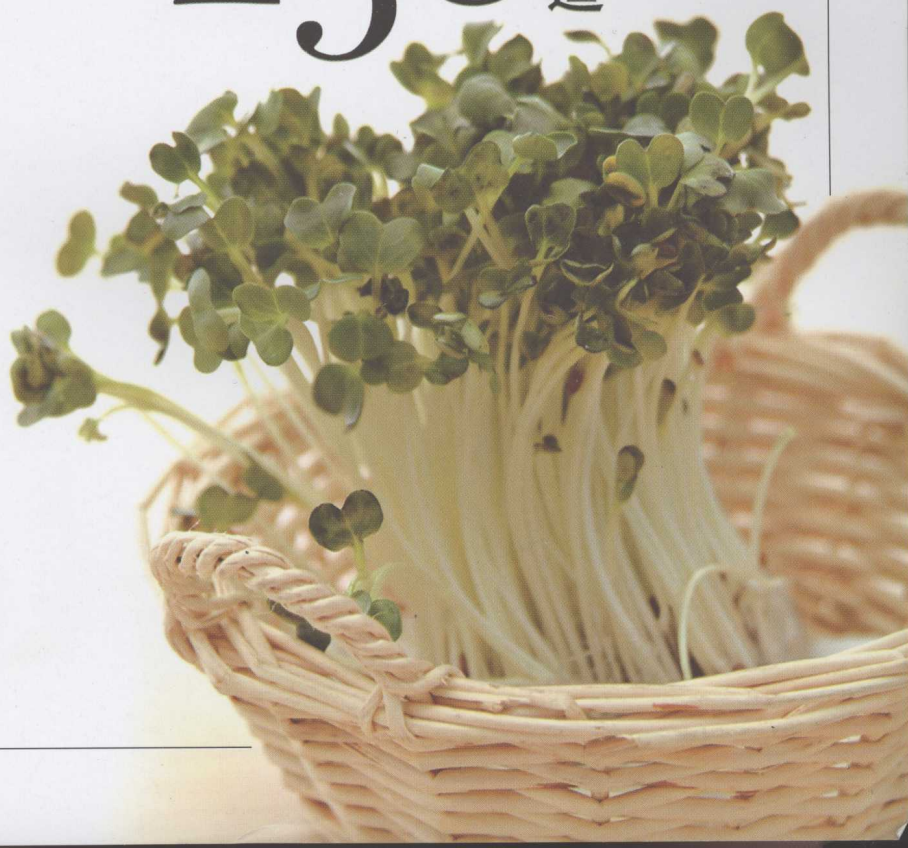


周薇丽 / 著

营养对症

蔬果汁

230道



福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House

著作权合同登记号:图字 13-2007-002

原书名 230 道健康对症蔬果汁

本书由台湾出版菊文化事业有限公司授权出版

图书在版编目(CIP)数据

营养对症蔬果汁 230 道 / 周薇丽著. —福州:福建科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5335-3003-7

I. 营… II. 周… 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(2007)第 055314 号

书 名	营养对症蔬果汁 230 道
作 者	周薇丽
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
制 作	福建科学技术出版社美编室
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	635 毫米 × 965 毫米 1/16
印 张	9
图 文	144 码
版 次	2007 年 9 月第 1 版
印 次	2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3003-7
定 价	24.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目录

- 对症选果汁，喝出健康与活力 / 7
- 分辨体质，对症食疗 / 8
- 制作新鲜蔬果汁的秘诀——挑选、清洗、保存、分切 / 10



Part 1

20 种必需营养素对照食补蔬果汁 55 道

维生素 A

- A 多多蜜瓜汁 / 16
- 维生素 A 葡萄香 / 17
- 维生素 A 香草汁 / 17

维生素 B₁

- B₁ 多多香豆汁 / 18
- 维生素 B₁ 杂果汁 / 18

维生素 B₂

- B₂ 多多果粒汁 / 19
- 维生素 B₂ 综合果奶 / 20
- 维生素 B₂ 香菜汁 / 20

烟酸

- 烟酸多多果菜汁 / 21
- 烟酸综合果汁 / 21

泛酸

- 泛酸多多果菜汁 / 22
- 泛酸综合酵素汁 / 22

维生素 B₆

- 维生素 B₆ 综合汁 / 23
- B₆ 多多豆奶汁 / 23

叶酸

- 叶酸多多蔬果汁 / 24
- 叶酸菠萝西芹汁 / 24

维生素 B₁₂

- B₁₂ 多多豆奶 / 25

维生素 C

- 维生素 C 香草汁 / 26
- 维生素 C 香果汁 / 27
- C 多多山粉圆 / 27
- 草莓果奶 / 28
- 哈密瓜菠萝奶酪 / 28

维生素 D

- D 多多果菜蛋蜜汁 / 29
- D 多蛋奶苹果饮 / 30
- 美味 D 香草牛奶 / 30

维生素 E

- E 多多果菜汁 / 31
- 维生素 E 综合果汁 / 32
- 维生素 E 坚果奶 / 32

维生素 K

- K 多多番红汁 / 33
- 维生素 K 蔬蜜汁 / 34
- 维生素 K 番茄汁 / 34

生物素

- 生物素多多果汁 / 35
- 生物素南瓜奶 / 36
- 生物素木瓜汁 / 36

矿物质钠

- 钠多多果菜汁 / 37
- 钠综合苏打 / 38

坚果牛奶汁 / 38

矿物质钾

- 钾多多果菜汁 / 39
- 综合果奶 / 40
- 百果汁 / 40

矿物质钙

- 钙多多果菜汁 / 41
- 钙综合果汁 / 42
- 钙香薄荷饮 / 42

矿物质磷

- 磷多多果菜汁 / 43
- 草莓枇杷汁 / 44
- 磷香柠檬汁 / 44

矿物质铁

- 铁多多紫奶 / 45
- 好气色综合果汁 / 46
- 铁质蔬果汁 / 46

矿物质镁

- 镁多多腰果奶 / 47
- 综合乳酸果奶 / 48
- 西瓜蜜梨汁 / 48

矿物质锌

- 锌多多果菜汁 / 49
- 三色综合果汁 / 50
- 芋薯香草汁 / 50

Part 2

17 类现代文明症对抗保健蔬果汁 58 道

调节内分泌失调

樱桃果奶 / 52

人参热饮茶 / 52

促进生长防治骨质疏松

橘子木瓜优酪乳 / 53

清新蜜桃汁 / 54

香草奶蜜 / 54

强肌健体抗疲劳

香苹果奶 / 55

薯泥杂果饮 / 56

洛神花蜜 / 56

提高免疫力

菠萝果菜汁 / 57

红萝卜芭乐果汁 / 58

酵母菌香草汁 / 58

抗感冒消咳嗽

清新果菜汁 / 59

红萝卜菠萝汁 / 60

菠萝香草汁 / 60

养胃消食滞

苜蓿芽香浮汁 / 61

优格酵素橙汁 / 62

椰香草汁 / 62

健肠防痔疮

蔬果汁粒多多 / 63

菠萝香芹汁 / 64

红番茄蔬菜汁 / 64

滋阴补阳调节激素失衡

南瓜椰奶 / 65

覆盆子牛奶饮 / 66

丰胸酵母奶 / 66

成长酵素饮 / 66

美白抗皱红润肤色

熟蛋瓜果奶 / 67

菠萝柠檬杨桃汁 / 68

芦荟蜜蔗汁 / 68

强肾防水肿

番茄西瓜蜜汁 / 69

瓜瓜多果汁 / 70

芦笋蔬果汁 / 70

安神助眠

安神果菜汁 / 71

蛋黄素果菜汁 / 72

蜂蜜姜汁汽水 / 72

降血脂降胆固醇

果菜汁多多 / 73

紫李蜜枣红汁 / 74

蜜柚果纤汁 / 74

减轻忧郁,振奋精神

彩虹鲜果多多 / 75

草莓薄荷苏打 / 76

甜蜜蜜瓜果奶 / 76

改善不良体质

御寒补气热饮 / 78

清凉去燥果菜汁 / 78

清心果茶 / 78

调整酸性体质

番茄甘蜜汁 / 79

蜜蔗蔬菜汁 / 80

果菜综合酸奶 / 80

除烦减压

香芹菠萝蜜蔗汁 / 81

清凉减压蔬果汁 / 81

彩蜜果菜汁 / 81

去燥消暑

保健综合果汁 / 82

红莓健康汁 / 82

阳光果菜汁 / 83

紫茄蔬果汁 / 83

香纤蔬果汁 / 83

香蕉葡萄炼乳冰沙 / 84

菠萝酸奶酵母冰沙 / 84

杜汁椰果蒟蒻冰沙 / 84

哈密瓜优格冰沙 / 85

草莓养乐多冰沙 / 85



Part 3

20 大特殊人群体质调整蔬果汁 68 道

整天坐着不动的上班族

翠玉护眼果菜汁 / 87

β 胡萝卜综合果汁 / 88

高纤营养果菜汁 / 88

需健脑健体的学生族

好胃口蔬果汁 / 89

香莓运动饮料 / 89

金橘蜜瓜山粉圆 / 89

每天熬夜的夜猫族

苜蓿甜菜果菜汁 / 90

香橙木瓜汁 / 91

香草薄荷果奶 / 91

家务繁忙的主妇族

芝麻椰奶蜜果 / 92

红枣养身蜜汁 / 92

好气色蔬果汁 / 92

讨厌吃蔬菜水果的肉食族

消脂果菜汁 / 93

低卡碱性综合果汁 / 93

高纤香草汁 / 93

成长发育中的青少年族

洛神花优格蜜奶 / 94

紫奶花香蓝莓 / 95

红豆紫米优酪乳 / 95

成长高钙蔬果汁 / 95

吞云吐雾的烟瘾族

芳香果菜汁 / 96

桂花热饮 / 96

柑橘蜜饮 / 96

四处奔波的铁马族

红苋蔬果奶 / 97

葡萄香芹汁 / 97

蜂蜜香草汁 / 97

嗜喝咖啡的咖瘾族

杏仁芝麻苹果糊 / 98

香苹菠菜果汁 / 98

紫洛高钙奶 / 98

不时应酬小酌的美酒族

叶绿素果菜汁 / 99

木瓜柠檬汁 / 99

薄荷香菜汁 / 99

天天盯着屏幕的电脑族

神清气爽果菜汁 / 100

养眼果菜汁 / 100

养身香草饮 / 100

三餐当老外的外食族

降火去脂椰汁 / 101

翠绿奶菜汁 / 101

粉红养身饮 / 101

容易手脚冰冷的经痛姐妹族

蔬果养身热饮 / 102

补血综合果汁 / 103

精气养神汁 / 103

压力太多伤神的头痛族

樱桃香菜汁 / 104

酪梨果奶 / 105

覆盆子西瓜汁 / 105

年老体弱的银发族

五谷杂粮果菜汁 / 106

芝麻果酱泥 / 106

枸杞葡萄汁 / 106

靠声音工作的嗓音族

姜汁热饮 / 107

声带保养热茶 / 107

护嗓热饮 / 107

力争上游的考试族

营养早餐热饮 / 108

五谷综合果汁 / 109

补脑安神杂果奶 / 109

视美白润肤为第一要务的爱美族

抗痘果菜汁 / 110

美白综合果汁 / 111

清热除毒香果汁 / 111

安神美颜蜜芹汁 / 111

润肤菠蜜果菜汁 / 112

清毒解热苏打水 / 112

天山雪莲美白饮 / 112

期盼拥有窈窕身材的减重族

低卡蒟蒻果汁 / 113

瘦身综合果菜汁 / 113

草莓低卡奶昔 / 114

蓝莓优酪乳 / 115

消脂果菜汁 / 115

茄红素去脂汁 / 115

2~12个月大的BABY族

香橙柳丁汁 / 116

葡萄汁 / 116

苹果香蕉泥 / 116





Part 4

21 种常见疾病对症防治蔬果汁 49 道

感冒

菠萝香梨鲜果汁 / 118

红莓桑葚葡萄汁 / 118

鲜橙苹果汁 / 119

菠萝猕猴桃汁 / 119

脑血管疾病

蓝莓养乐多 / 120

熟柚莱姆蜂蜜汁 / 120

心脏病

菠萝木瓜草莓汁 / 121

紫甘蓝鲜茄汁 / 121

糖尿病

苹果蔬果汁 / 122

木瓜金橘汁 / 122

肾脏疾病

瓜果果菜汁 / 123

芹菜番石榴汁 / 123

肺部疾病

苹果菠萝汁 / 124

人参补气热饮 / 124

香草润肺饮 / 125

菠萝薄荷果菜汁 / 125

葡萄蔬菜汁 / 125

肝脏疾病

清肝蔬果汁 / 126

木瓜综合酵素果汁 / 126

木瓜薄荷果菜汁 / 127

橄榄蔬菜汁 / 127

抑郁症

舒畅果菜汁 / 128

减压综合果汁 / 128

高血压

柑橘果菜汁 / 129

蓝莓香菜汁 / 129

肠道疾病

高纤果菜汁 / 130

西瓜草莓果菜汁 / 130

乳腺疾病

覆盆子果菜汁 / 131

樱桃蔬菜汁 / 131

宫颈疾病

甜瓜葡萄蜜 / 132

椰汁胡萝卜 / 132

胃部疾病

苜蓿芽果菜汁 / 133

橘子木瓜果菜汁 / 133

胆囊疾病

金橘花椰汁 / 134

香味芒果汁 / 134

胰脏疾病

甜菜蔬菜汁 / 135

香瓜蔬果汁 / 135

淋巴系统疾病

苹果果菜汁 / 136

香菜红萝卜汁 / 136

血液系统疾病

马铃薯苹果汁 / 137

维生素 B 综合果汁 / 137

口腔疾病

叶绿素蔬菜汁 / 138

番茄西瓜汁 / 138

食管疾病

香蕉柠檬果菜汁 / 139

苹果马铃薯果汁 / 139

前列腺疾病

樱桃蔬果汁 / 140

菠萝椰汁 / 140

鼻咽疾病

胡萝卜蔬蜜汁 / 141

茄红素果汁 / 141

对症选果汁，喝出健康与活力

在我开健康饮食店之际，认识了很多的病友，经过《今周刊》的多次采访，结识了更多的朋友，彼此分享健康知识，加上自修的医学和膳食营养知识，及家中多位医生丰富医学知识的支援，让我可以用饮食的调配帮助不少的朋友。

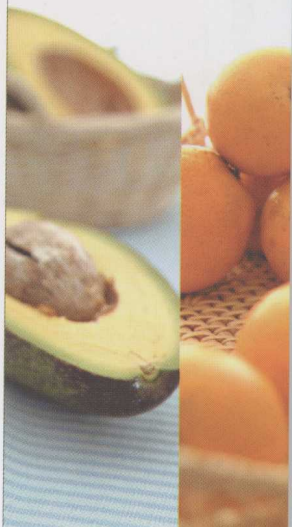
在帮一些病友做餐点时，我都会建议病友们先去做血液检验，并将检验结果记录下来。经过一个月的饮食调配，再去验一次血，对比检验结果就能了解自己身体的变化。经过多人的测试证明，合理的饮食调配的确对身体有显著的帮助。

清晨，人体经过一夜睡眠后，胃、肠道中的食物大多已经排空，饮下 500ml 蔬果汁后，有益的成分很快就能被吸收，血液得到稀释和活化，促进了体内的新陈代谢。每天早上喝一杯，长久下来，您会发现身体将更加健康！本书中列出许许多多症状，您可以进行自我身体检查，并选择适当的蔬果汁来改善体质。

中国人一般都喜欢热食，不习惯早上一起床就喝冷饮，认为饭后吃也一样，但实际上效果却不同。其实果菜汁并非一定要冷饮，将冰箱中取出的水果蔬菜可以加入热开水来一起打成果菜汁，打出来的汁温温的一样很好喝，再搭配杂粮面包，营养丰富又均衡。

现在的人们，饮食大都不均衡，大多数的人是弱酸性体质。体质的酸碱性，取决于人体摄取酸碱食物的多寡，食物的酸碱性取决于食物所含矿物质的种类。偏酸性的体质容易罹患现代文明病，如过敏、高血压、高脂血症、糖尿病、心血管疾病等。本书能帮助读者明了自己身体的体质属性，对症选择蔬果汁，一天一杯，轻松喝出健康与活力。

周敏慧 Vivian



分辨体质，对症食疗

体质有酸性、碱性之分，这与我们平日的饮食习惯有关。现代人摄取了过多的酸性食物，如鱼、肉、蛋、乳制品、米、面包、白砂糖等，呈现偏酸性的体质，偏酸性体质容易罹患现代文明病，改善酸性体质就要多吃碱性食物，减少摄取酸性食物。除此之外，人体先天的体质及后天成长环境的不同，使得人体的气、血、阴、阳皆有不同，从中医的角度，人体体质又大致分为热性与寒性体质、实性与虚性体质、燥性与湿性体质，选择适合体质的食材才能有效达到食补食疗的功效。以下可帮助您检查自己是属于哪一种体质。

热性体质与寒性体质

热性体质特征

- ☐ 代谢旺盛，容易饥饿
- ☐ 易兴奋紧张、心跳加速
- ☐ 舌苔较厚、颜色偏黄
- ☐ 头部发热、颜面潮红
- ☐ 十分怕热
- ☐ 眼睛充血、布满血丝
- ☐ 易烦躁不安、性急易怒
- ☐ 尿量少而色黄
- ☐ 常便秘
- ☐ 口干舌燥、口腔上火、常有口臭
- ☐ 喜喝冰饮
- ☐ 汗味浓、有体臭
- ☐ 脸上、身上易长痘疹
- ☐ 女性月经周期常提早
- ☐ 女性分泌物浓而有异味

寒性体质特征

- ☐ 活力衰退、代谢异常
- ☐ 四肢无力、无精打采
- ☐ 舌头颜色淡红、嘴唇无血色
- ☐ 体温较低
- ☐ 手脚冰冷、怕冷
- ☐ 脸色苍白

☐ 贫血、头常晕眩

- ☐ 爱喝热饮
- ☐ 常腹泻下痢
- ☐ 尿量多而色淡
- ☐ 女性月经周期常延迟、腹部闷胀、经血带块状
- ☐ 低血压
- ☐ 经常感冒、抵抗力差、病后痊愈较慢

实性体质与虚性体质

实性体质特征

- ☐ 排毒功能较差
- ☐ 脉象有力
- ☐ 内脏有积热
- ☐ 经常便秘
- ☐ 尿量少，颜色深黄
- ☐ 火气大、舌苔白而厚
- ☐ 中气十足
- ☐ 抗病力强
- ☐ 体力充沛、少汗

虚性体质特征

- ☐ 免疫力差、抵抗力低
- ☐ 脉象无力
- ☐ 体虚



- ☐手心常湿
- ☐盗汗
- ☐元气不足
- ☐行动无力
- ☐多病
- ☐脸色苍白
- ☐怕冷畏寒

燥性体质与温性体质

燥性体质特征

- ☐空咳无痰
- ☐体内水分不足
- ☐口渴体燥
- ☐经常便秘
- ☐口臭
- ☐女性月经量少

湿性体质特征

- ☐身体浮肿
- ☐血压高
- ☐体内水分过剩
- ☐多痰
- ☐经常腹泻
- ☐口腔有浓痰味

酸性体质与碱性体质

酸性体质特征

- ☐喜爱吃肉
- ☐喜爱吃乳制品
- ☐易被蚊虫叮咬

- ☐经常便秘、大便不正常且很臭
- ☐早上起床时脚后跟常酸痛
- ☐口臭、舌苔厚
- ☐生活规律失常
- ☐情绪易紧张
- ☐稍运动即感疲劳
- ☐上下楼梯容易气喘
- ☐肥胖、下腹突出
- ☐步伐缓慢、动作迟缓
- ☐皮肤无光泽
- ☐易患脚气
- ☐一上车便想睡觉
- ☐容易水肿

碱性体质特征

- ☐喜吃蔬菜水果及菌藻类食物
- ☐作息正常
- ☐爱喝茶、喝水
- ☐体态感觉轻松、步履轻盈
- ☐少有病痛
- ☐运动时不易累

制作新鲜蔬果汁的秘诀

——挑选、清洗、保存、分切

●●水果类●●

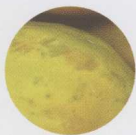
水果的大致类别如下：

- 1.硬（厚）皮水果：西瓜、菠萝、菠萝蜜、哈密瓜、椰子、甘蔗、山竹、百香果、酪梨、榴莲、蛇皮果、柚子、石榴等。
- 2.薄皮水果：苹果、梨、柿子、芭乐（番石榴）、杨桃、莲雾等。
- 3.削皮水果：人参果、木瓜等。
- 4.毛皮水果：桃、猕猴桃、枇杷等。
- 5.剥皮水果：香蕉、橘子、柑、火龙果等。
- 6.有核剥皮水果：龙眼、荔枝、红毛丹、玉荷包、杧果等。
- 7.颗粒水果：葡萄、草莓、蓝莓、覆盆子、桑葚等。
- 8.有核水果：樱桃、李子、红枣、黑枣等。

如何挑选？

1.重量：原则上，放在手上感觉沉重的，则表示水分够。

2.外观：果皮是否有受伤或斑点或裂痕，以判断水果是否内部有伤氧化或害虫进驻及过熟。



3.果形：饱满表示肉多、汁多、核小。如杧果饱满则肉多核小，椰子饱满则汁多。

4.大小：同样大小的水果，相对重量较重的组织较细密，水分也较多，所以通常也比较好吃。

5.绒毛长短：对于有绒毛的水果，如：水蜜桃、猕猴桃，绒毛长的



比短的好。

6.果皮：果皮细致光滑的比粗糙的好，如：柑橘类。

7.蒂头：蒂头的茎鲜嫩，则表示水果新鲜；蒂头及脐（瓜脐即相对蒂头的另一端）的部分较饱满，则表示水果较成熟。

8.色泽：一般水果果皮光鲜亮丽，不黯淡起皱，表示水果较成熟。如：柑橘类及木瓜要选橘红色，偏黄色的较差。

9.纹路：果皮外观的纹路明显展开，且分布均匀，则水果品质较好，如：哈密瓜。



10.硬度：按瓜果果脐的部位，手感的软硬度可判断水果的成熟度。硬度要高的水果包括樱桃、莲雾、柳丁、葡萄、圣女番茄等。

11.香味：一般水果闻起来香味越浓郁的越好，如：香瓜、杧果。

12.声音：拍打（或用手指弹）或摇动水果，辨别发出的声音，也可用以判断水果的品质好坏。如西瓜的拍打声音要钝浊沉重（如手拍胸脯的声音）；苹果用手指弹时发出的声音要清脆；轻摇哈密瓜及香瓜时若有声音，则其品质较不佳；轻摇酪梨和榴莲时若有声音，则表示其果肉与果核稍稍分离，已经成熟可以吃了。

举例

■哈密瓜：拿起来应手感沉重，再用手摇一摇，若有声音，表示瓜肉熟透出水，已经坏掉了。带头纹路应清晰展开，瓜脐旁纹路应多而密，压下时手感稍软表示熟得刚好，若太软，则表示熟烂出水了；太硬，则表示太生，吃起来不甜。好吃的哈密瓜，茎是饱满的，如果喜欢吃软硬适中口感良好的哈密瓜，带头茎干应是干燥的，这表示水分已经充分被瓜所吸收。

■芒果：闻起来香味越浓郁的越好；其次外观上，带头有蜜汁、颜色鲜艳的品质较好；此外硬度软硬适中、形状饱满的芒果籽更小、肉更甜。

■菠萝：拿起来应手感沉重，网格应大且清楚，颜色应鲜嫩金黄。削皮后的菠萝不可用水清洗，否则口感会更涩更“咬舌”，应该在果肉外层抹上层盐，这样可以防止果肉氧化变黑，并增加菠萝成熟的甜味，还可减少菠萝的涩味及“咬舌”的感觉。很多人以为菠萝心是不能吃的，其实这是一种误解，菠萝心不但可以吃，还有它的独特营养价值。



如何保存？

基本上，制作蔬果汁的水果，和直接食用的一样，最好购买成熟新鲜的现削现制，如果买到的是尚未成熟的水果，应该放置于常温下等待熟透了，再存放于冰箱中。冷藏可以维持蔬果的新鲜度，但水果未成熟就放入冰箱会减缓其成熟速度。成熟的水果要尽快享用，以免其鲜度及营养成分丧失。



哪些水果适合一买回时就存入冰箱：

一般薄皮和软皮的水果买回时即可先装到保鲜袋后再放进冰箱冷藏。荔枝和龙眼装入保鲜袋前，应先在水果上喷洒些水保湿，否则外壳会干硬，影响果肉的风味和新鲜度。



哪些水果适合等成熟后再存入冰箱：

硬皮水果，如哈密瓜，未成熟前不适合冷藏，否则水果会难以成熟，口感变差。

哪些水果不适合存入冰箱：香蕉。

如何清洗？

1. 以深盆装水，泡入水果，置于有少量水流的水龙头下，保持盆中的流水状态。



2. 持续以流水浸泡清洗5分钟，让果皮上残余农药稀释出来。

3. 用柔软的海绵清洗表皮，再用清水冲洗。



4. 用水果专用干净的抹布擦干，或放入滤网篮滤干。



★ 一般不要用盐或清洁剂来浸泡水果。因为水加了盐后浓度变高，形成渗透压，残余农药不易稀释在水中，反而容易渗透进果肉内。

盐的3种用途：

1. 盐水可用来防止水果氧化变黑。
2. 蘸盐可用来增添水果的甜味。
3. 抹盐可用来去掉水果的涩味及某些果肉“咬舌”的感觉。

●●果蔬类、叶菜类、香草类●●

如何挑选？

果蔬类：表皮细致光滑，根茎类不发芽，没有斑点，无溃烂发黑。

叶菜、香草类：颜色鲜嫩，叶梗饱满挺立，无黄叶、虫斑、黑斑、溃烂、枯干等现象。

举例

■ **番茄：**外形饱满，颜色鲜嫩，表皮细致，软硬适中，一般越鲜红越熟甜。

■ **辣椒：**外形饱满，颜色鲜嫩，表皮细致，软硬适中，一般越大越不辣、越甜脆。

■ **莲子：**外形饱满，颜色鹅黄，莲子心不泛黑。

■ **马铃薯、甘薯（地瓜）：**不发芽、不溃烂发黑，表

皮细致，硬度较大。

■ **芋头：**颜色鲜嫩，不溃烂发黑，硬度较大，表皮完好不剥落。

■ **白萝卜：**颜色鲜嫩，表皮细致，少须根，硬度较大，不溃烂发黑，手感沉重。

■ **高丽菜（球叶甘蓝包心菜）：**叶片紧实，层间包裹紧密。注意剖半销售的高丽菜，若侧面切面已凸出，表示已分切了1~2天以上。

■ **花椰菜：**花朵扎实，颜色鲜嫩，梗部表皮细致，硬度较大，不溃烂发黑。

■ **西芹：**颜色鲜嫩，梗部表皮细致，硬度较大，不溃烂发黑。

■ **菠菜：**带头鲜嫩，叶梗饱满挺立，无黄叶、虫斑、溃烂。

■ **南瓜：**带头鲜嫩，表皮细致，硬度较大，不溃烂发黑，掂起来有分量。

■ **苦瓜：**苦瓜有白色与青色之分，硬度越大的越适合制作蔬果汁，越金黄的越熟。

如何保存？

一般一买回来就要放到冰箱冷藏，不管是根茎或叶菜类、香草类，以尽速吃完及吃多少买多少为原则。最好分类别后装进保鲜袋，再用纸巾包起存放冰箱，以免干枯或冻烂。

如何清洗？

请参考水果的清洗方式。

如何分切？

普通果类：需要去皮的先去皮，再用十字切法，先切对半，将蒂头与尾脐用水果刀去掉，再切对半，将核心切除，再分切成所需要的大小。

柑橘类：先剥皮，再用十字切法，切成四份，用水果刀将中间硬纤维及籽切除，再分切成所需要的大小。

硬皮瓜果：先将蒂头切除，用十字切法，先切对半，用汤匙将籽去除干净，再切对半，再对半，共分成8份，用刀贴着皮，延着

果肉边缘，切取出果肉，再分切成所需要的大小。

软皮瓜果：先将蒂头切除，需要去皮的先去皮后，再用十字切法，先切对半，用汤匙将籽去除干净，再分切成所需要的大小。

果菜类：先将蒂头切除，



再用十字切法，分割成所需要的大小。

叶菜类：梗叶对切分开，再分切成所需要的大小。

根茎类：有蒂头的先将蒂头切除，需要去皮的先去皮后，再分切成所需要的大小。

防止变色

* **果蔬类：**去皮后会氧化变黑的，泡在清水中即可避免氧化变黑。

* **水果类：**去皮后会氧化变黑的，让切面浸泡盐水中片刻再取出，就可避免氧化变黑，也不致变成变软。

基本步骤

书中使用到的蔬菜、水果在制作成果菜汁时，制作方法可依材料种类分为以下3种。

柑橘类：柳橙、柠檬、葡萄柚等，可用电动的榨汁机制作，但用量不大或没有机器时，可直接以手挤出汁使用。

较软蔬果：西瓜、香蕉、葡萄、草莓、木瓜、番茄、菠菜等，可使用果汁机制作，一般蔬果汁与渣料等可一起食用，若只想喝蔬果汁，可以用滤网来滤渣。

较硬蔬果：胡萝卜、苦瓜、包心菜等，可先刨成细丝或切成细丝，放入果汁机并加少量水启动搅打，打细后再加入其他材料。若搅打时水量过多，材料较难打细，影响口感。

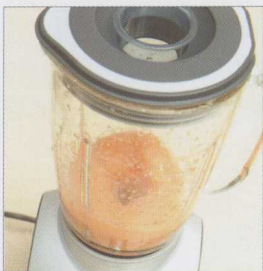
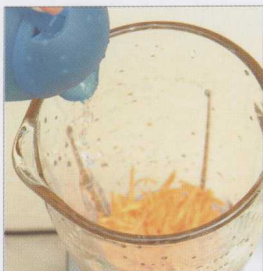
1. 将蔬果切成小单位，如果蔬果较硬，可切细后再放入果汁机。

2. 加入少量水，启动搅打，较少的水量可避免刀头空转打不到食材。

3. 先将较硬的蔬果打细后，再放入其他的材料。

4. 再加入水或加入其他液体，如牛奶等，一起混合打成汁。

5. 未去皮、籽的材料，如葡萄、番茄等，也可打细后直接饮用（不要过滤），这样可完整地摄入营养成分。



基本器具

果汁机：

近几年来因为果皮、果籽的营养价值备受重视，所以果汁机是否具有较大功

率，是否能轻松瞬间搅细材料，以保持其鲜度及养分，成为现在挑选的关注点，除此之外，刀头是否方便清洗、更换，机体材质是否可用于碎冰及制作冰沙等，是否可长期简便、轻松地保持果汁机的效能也成为了选购的要点。

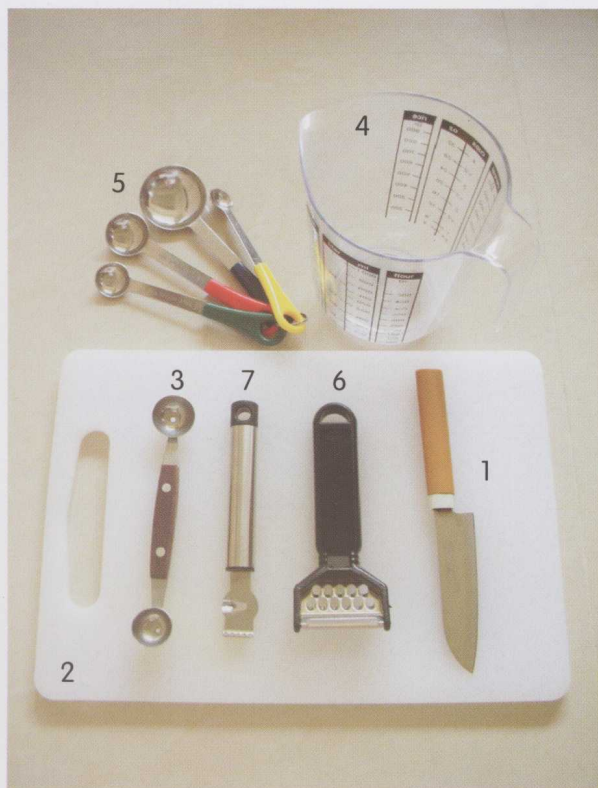
榨汁机：

有的为电动左右旋转式，可调节过滤网以选择是否留下较多果粒；有的为手动压榨式或长柄压榨式，多用于柑橘类水果。



- 1 刀：长刀柄的水果刀。
- 2 砧板：切水果专用的砧板，必须与切其他食材（如肉食、生食）的砧板分开，不可混用。
- 3 挖球器：挖瓜类果肉用的挖刀，可方便地将果肉挖出成小球状。
- 4 量杯：有刻度的杯子，可度量液体材料。
- 5 标准量匙：可度量小分量粉状或液体材料，如蜂蜜、谷粉、炼乳等，本书

- 都使用大匙（1大匙 = 约15ml = 约15g）。
- 6 刨皮器：用于刨果皮的专门刀。若担心清洗后果皮上仍有农药残留，可顺着果实的形状，刨下薄皮。
- 7 刨丝器：用于刨丝用的专门刀，有很多洞口，可轻松地刨下柑橘类的皮丝，加入蔬果汁中，增添风味及香气。



★本书计量单位★

为了蔬果汁的制作方便，多将蔬果分切成小单位（约2cm宽度）或丝状（如高丽菜），为了让家中没有秤的读者也能计量，蔬果类材料就以小单位分切后，装入杯、碗来计量。液体材料则以量杯、量匙来计量。



1杯 = 500ml

1碗 = 切成小单位后装满1个饭碗的量

1大匙 = 15ml

* 书中的蔬果汁配方，均是以1人份（约500ml）来设计。

* 水量可依个人喜好调节，水多则果汁较稀、水少果汁较浓稠，并不影响蔬果汁摄取的效果。

* 书中所有的蔬果汁，请依个人身体状况选择，若饮用后发现任何不适，请立即停止饮用并就医。原有身体不适、生病、服药中或罹患重大疾病的人，请在咨询专业医师后再饮用。

* 本书材料中的开水一般指凉开水，喜好热饮者亦可用温热的开水。

Part

1

20种必需营养素
对照食补蔬果汁 55 道