

Tasty Food
食在好吃

特效养颜 蔬果汁280例

甘智荣 主编

清肠道，瘦腰身，喝出好身材！
自己动手制作蔬果汁，轻松做个素颜美人！



Tasty Food
食在好吃

T52
128P

特效养颜 蔬果汁280例



甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

特效养颜蔬果汁 280 例 / 甘智荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4232-8

I. ①特… II. ①甘… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜-饮料-制作 IV. ① TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049005 号

特效养颜蔬果汁280例

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4232-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

自制蔬果汁必备工具	9
榨蔬果汁注意事项	11

第一章 祛斑美白水果汁

猕猴桃柳橙汁	14	芒果柚子汁	17
苹果葡萄柚汁	14	柳橙柠檬汁	17
葡萄柚菠萝汁	15	猕猴桃菠萝苹果汁	18
火龙果汁	15	鳄梨柠檬橙子汁	19
香蕉苹果葡萄柚汁	16	山楂柠檬蓝莓汁	19
香蕉苹果梨汁	16	猕猴桃甜橙柠檬汁	20

葡萄柚子香蕉汁	20
草莓橙子牛奶汁	21
桑葚柠檬牛奶汁	21
橘子菠萝汁	22
葡萄柚杨梅汁	22
葡萄柚香瓜柠檬汁	23
苹果橙子汁	23
西瓜菠萝柠檬汁	24
莲雾汁	24
西瓜皮菠萝鲜奶汁	25
香蕉西瓜汁	25
哈密瓜木瓜汁	26
草莓柳橙蜜汁	26
木瓜牛奶汁	27
葡萄菠萝杏汁	27
苹果柠檬汁	28
芒果蜜桃汁	28
葡萄柚草莓汁	29
香蕉苹果汁	29
香蕉草莓牛奶汁	30
火龙果猕猴桃汁	30
苹果汁	31
柑橘果汁	31
猕猴桃苹果柠檬汁	32
苹果蜂蜜果汁	32
猕猴桃汁	32
西瓜香瓜梨汁	33
苹果香瓜汁	34
香蕉牛奶汁	34
橙汁	35
菠萝汁	35
无花果李子汁	36
芒果菠萝猕猴桃汁	36
菠萝西瓜汁	37
葡萄柚香橙甜橘汁	37
香蕉菠萝汁	38
香蕉葡萄柚汁	38
红葡萄柚汁	39
草莓牛奶汁	39

香蕉橙子汁	40	草莓菠萝汁	50	蜂蜜杨桃汁	60
葡萄柚葡萄干牛奶	40	鲜葡萄蜜汁	50	水蜜桃牛奶汁	61
菠萝草莓橙汁	41	菠萝猕猴桃鲜奶汁	51	雪梨香瓜汁	61
橘子蜜汁	41	柠檬橘子汁	51	雪梨菠萝汁	62
柠檬菠萝汁	42	草莓苹果汁	52	香蕉汁	62
西瓜汁	42	哈密瓜菠萝汁	52	柠檬汁	63
芒果椰奶汁	43	苹果葡萄柚汁	53	鸭梨香蕉汁	63
草莓樱桃汁	43	菠萝柠檬汁	53	火龙果菠萝汁	64
橘子苹果汁	44	西瓜菠萝蜂蜜汁	54	草莓柳橙菠萝汁	64
柳橙汁	44	橘子芒果汁	54	西瓜草莓汁	65
橘子雪梨汁	45	猕猴桃葡萄汁	55	猕猴桃桑葚汁	65
草莓汁	45	苹果无花果汁	55	葡萄柳橙汁	66
桃子石榴汁	46	猕猴桃橙子柠檬汁	56	荔枝柠檬汁	66
柳橙香蕉酸奶汁	46	香蕉蓝莓橙子汁	56	木瓜汁	67
雪梨苹果汁	47	草莓酸奶汁	57	木瓜柳橙鲜奶汁	67
葡萄苹果汁	47	哈密瓜草莓奶汁	57	木瓜菠萝汁	68
柚子柠檬汁	48	雪梨芒果汁	58	芒果苹果香蕉汁	68
哈密瓜蜂蜜汁	48	雪梨汁	58	柳橙苹果汁	69
榴莲汁	48	柑橘苹果汁	59	橙子柠檬汁	69
樱桃酸奶汁	49	蜂蜜柚子雪梨汁	59	柚子汁	70
菠萝苹果汁	49	哈密瓜柳橙汁	60	杨桃汁	70





第二章 排毒养颜蔬菜汁

西红柿汁	72	芦荟汁	79	胡萝卜豆浆汁	86
黄瓜汁	73	土豆胡萝卜汁	80	胡萝卜红薯汁	86
胡萝卜西红柿汁	73	银耳汁	80	黄瓜柠檬汁	87
西红柿酸奶汁	74	包菜菠萝汁	81	胡萝卜桂圆汁	88
双芹菠菜蔬菜汁	74	包菜火龙果汁	81	西红柿芒果汁	88
黄瓜莴笋汁	75	包菜苹果汁	82	西红柿包菜柠檬汁	89
黄瓜生菜冬瓜汁	75	包菜木瓜汁	82	胡萝卜桃子汁	89
西兰花包菜汁	76	木瓜香蕉牛奶汁	83	西红柿柠檬牛奶汁	90
牛蒡芹菜汁	77	菠萝芹菜汁	83	菠菜芝麻牛奶汁	90
芹菜西红柿汁	77	菠萝西红柿汁	84	菠菜哈密瓜包菜汁	91
南瓜汁	78	胡萝卜石榴包菜汁	84	菠菜芹菜汁	91
南瓜牛奶汁	78	胡萝卜葡萄汁	85	莲藕菠萝芒果汁	92
土豆莲藕汁	79	胡萝卜包菜汁	85	莲藕柳橙蔬果汁	92

第三章

抗皱护肤蔬果汁

莲藕苹果汁	94	苹果菠萝老姜汁	112	酸甜西芹双萝汁	121
南瓜香蕉牛奶汁	94	苹果白菜柠檬汁	113	香酸苹果汁	122
西红柿沙田柚汁	95	苹果西芹芦笋汁	113	马蹄山药汁	122
南瓜木瓜汁	95	苹果橘子油菜汁	114	苹果西芹橘子汁	123
香芹苹果汁	96	苹果黄瓜柠檬汁	114	胡萝卜黄瓜橙汁	123
芹菜柿子饮	97	苹果双菜优酪乳	115	柠檬小白菜汁	124
芹菜橘子汁	97	苹果红薯柳橙汁	115	柠檬橘子生菜汁	124
芹菜西红柿饮	98	苹果冬瓜柠檬汁	116	柠檬葡萄牛蒡汁	125
芹菜杨桃葡萄汁	98	苹果茼蒿柠檬汁	116	柠檬青椒柚子汁	125
西芹橘子哈密瓜汁	99	苹果芥蓝汁	117	柠檬茼蒿果汁	126
西芹苹果汁	99	青苹果蔬菜汁	117	柠檬牛蒡柚子汁	126
西芹西红柿柠檬汁	100	青苹果白菜汁	118	柠檬西芹橘子汁	127
山药苹果酸奶汁	100	白兰瓜葡萄柚汁	119	柠檬芹菜香瓜汁	127
山药蜂蜜汁	101	水果西蓝花汁	119	柠檬芦荟芹菜汁	128
西红柿柠檬汁	101	玫瑰黄瓜汁	120	柠檬西芹柚子汁	128
山药橘子苹果汁	102	李子生菜柠檬汁	121	芦荟牛奶果汁	129
莴笋西芹苹果汁	102				
莴笋菠萝汁	103				
莴笋葡萄柚汁	103				
莴笋蔬果汁	104				
茼蒿葡萄柚汁	104				
紫甘蓝南瓜汁	105				
小白菜葡萄柚汁	105				
芦荟桂圆汁	106				
红薯苹果葡萄汁	107				
红薯叶苹果柳橙汁	107				
芦荟柠檬汁	108				
樱桃芹菜汁	108				
油菜芹菜苹果汁	109				
油菜李子汁	109				
冬瓜苹果柠檬汁	110				
青椒苹果汁	110				
火龙果苦瓜汁	111				
西蓝花葡萄汁	111				
西蓝花西红柿汁	112				



柠檬菠萝西芹汁	129	猕猴桃柳橙奶酪汁	139	芭蕉生菜西芹汁	150
柠檬芥菜蜜柑汁	130	猕猴桃圣女果汁	140	芭蕉火龙果萝卜汁	150
葡萄芦笋苹果汁	130	猕猴桃白萝卜橙汁	140	冬瓜柠檬苹果汁	151
葡萄青椒果汁	131	木瓜莴笋汁	141	马蹄麦冬梨蜜饮	151
葡萄芋茎梨汁	131	木瓜红薯汁	141	橘子萝卜苹果汁	152
葡萄芜菁梨汁	132	木瓜鲜姜汁	142	橘子姜蜜汁	153
葡萄仙人掌汁	132	西瓜橘子西红柿汁	142	芒果茭白牛奶	153
葡萄生菜梨汁	133	西瓜芦荟汁	143	桔梗苹果胡萝卜汁	154
葡萄冬瓜猕猴桃汁	133	西瓜西红柿汁	143	香瓜蔬果汁	155
葡萄萝卜梨汁	134	葡萄西蓝花白梨汁	144	樱桃西红柿汁	155
葡萄冬瓜香蕉汁	134	西瓜西芹汁	145	牛蒡水果汁	156
柿子胡萝卜汁	135	蜂蜜苦瓜姜汁	145	蜜枣桂圆汁	156
草莓萝卜柠檬汁	135	哈密瓜毛豆汁	146	牛奶蔬果汁	157
草莓芦笋猕猴桃汁	136	哈密瓜黄瓜马蹄汁	146	干百合桃子汁	157
草莓西芹哈密瓜汁	136	哈密瓜苦瓜汁	147	红豆香蕉酸奶汁	158
草莓紫苏橘子汁	137	梨蜂蜜饮	147	芝麻香蕉牛奶汁	158
草莓黄瓜汁	137	梨莲藕汁	148	豆芽柠檬汁	159
草莓虎儿草菠萝汁	138	火龙果柠檬汁	148	胡萝卜草莓汁	159
草莓香瓜西蓝花汁	138	香蕉油菜汁	149	草莓双笋汁	160
草莓芦笋果汁	139	芭蕉果蔬汁	149	香瓜蔬菜蜜汁	160



Tasty Food
食在好吃

特效养颜 蔬果汁280例

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

特效养颜蔬果汁 280 例 / 甘智荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4232-8

I . ①特… II . ①甘… 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 (2015) 第 049005 号

特效养颜蔬果汁280例

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-4232-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

不管是俗话里的“一白遮三丑”还是书里描写的“肌肤胜雪”，都在告诉我们一个现实：要想做一个真正的美女，美白很重要。而中国女性从古至今对美白的追求也从未断过，从古代的胭脂水粉到今天的遮瑕膏、粉底、散粉、定妆粉、粉饼等，林林总总的粉饰家族不停地出现在广大女性的梳妆台上。其实，美白就像治病，治标不如治本，只有把内在肤质调理好，根治影响美白的罪魁祸首——黑色素，肌肤才能展现真正由内而外的自然美白光彩。

黑色素是存在于每个人皮肤基底层的一种蛋白质。紫外线的照射会令黑色素产生变化，生成一种保护皮肤的物质，而后黑色素又经由细胞代谢的层层移动，到了肌肤表皮层，形成了表面能看到的色斑和肤色不匀等皮肤问题。所以，美白也是一个由内而外的护理工程。选对一套适合自己的美白产品固然重要，但真正的美白应该是从人体的内脏排毒开始，一个人的内脏有多干净，外表就有多漂亮。因此，要想美白养颜，最好从清理内环境开始，每天喝一杯营养健康的蔬果汁，能让您的美白计划事半功倍。

果蔬的主要成分正是人体所必需的一些维生素、无机盐及植物纤维，蔬果中蛋白质和脂肪的含量也比较少。在当今社会，随着人们生活水平的提高，吃的主食中脂肪及蛋白含量较高，这样不但增加了人体器官的负担，也使人们的体重无形中大大增加，体形变得雍肿，便秘、色斑、免疫力低下等问题也接踵而来，再加上工作、生活的各种压力，熬夜、加班、不合理的饮食习惯等，让人形色憔悴、容颜失华，这对爱美的女士来说的确是一个打击。那么，在繁忙的工作之余应该如何呵护身体，让自己及家人拥有健康的身体、充沛的活力以及白里透红的好气色呢？

除了合理的养生膳食之外，蔬果汁作为一种集保健、食疗、美容为一体的综合性饮品，已经走入了现代人的生活。天然蔬果蕴含神奇的能量，其含有大量的蛋白质、维生素、膳食纤维、脂肪等物质，每天一杯健康、新鲜的蔬果饮品，不仅能补充身体所需营养，还能帮助改善体质、消除疲劳、美白护肤、养颜瘦身。而且蔬果中某些特殊的营养成分还会提高人体对疾病的抵抗力及免疫力，减少疾病对人体的侵害。

本书详细介绍了蔬果汁的基本做法、制作蔬果汁的关键点、利用各种工具制作蔬果汁的方法、制作蔬果汁所需食材介绍以及改善、预防各种症状的蔬果汁，让您在家就能轻松享用美白养颜的天然蔬果汁。





目录 Contents

自制蔬果汁必备工具	9
榨蔬果汁注意事项	11

第一章 祛斑美白水果汁

猕猴桃柳橙汁	14	芒果柚子汁	17
苹果葡萄柚汁	14	柳橙柠檬汁	17
葡萄柚菠萝汁	15	猕猴桃菠萝苹果汁	18
火龙果汁	15	鳄梨柠檬橙子汁	19
香蕉苹果葡萄汁	16	山楂柠檬蓝莓汁	19
香蕉苹果梨汁	16	猕猴桃甜橙柠檬汁	20

葡萄柚子香蕉汁	20
草莓橙子牛奶汁	21
桑葚柠檬牛奶汁	21
橘子菠萝汁	22
葡萄柚杨梅汁	22
葡萄柚香瓜柠檬汁	23
苹果橙子汁	23
西瓜菠萝柠檬汁	24
莲雾汁	24
西瓜皮菠萝鲜奶汁	25
香蕉西瓜汁	25
哈密瓜木瓜汁	26
草莓柳橙蜜汁	26
木瓜牛奶汁	27
葡萄菠萝杏汁	27
苹果柠檬汁	28
芒果蜜桃汁	28
葡萄柚草莓汁	29
香蕉苹果汁	29
香蕉草莓牛奶汁	30
火龙果猕猴桃汁	30
苹果汁	31
柑橘果汁	31
猕猴桃苹果柠檬汁	32
苹果蜂蜜果汁	32
猕猴桃汁	32
西瓜香瓜梨汁	33
苹果香瓜汁	34
香蕉牛奶汁	34
橙汁	35
菠萝汁	35
无花果李子汁	36
芒果菠萝猕猴桃汁	36
菠萝西瓜汁	37
葡萄柚香橙甜橘汁	37
香蕉菠萝汁	38
香蕉葡萄汁	38
红葡萄汁	39
草莓牛奶汁	39

香蕉橙子汁	40	草莓菠萝汁	50	蜂蜜杨桃汁	60
葡萄柚葡萄干牛奶	40	鲜葡萄蜜汁	50	水蜜桃牛奶汁	61
菠萝草莓橙汁	41	菠萝猕猴桃鲜奶汁	51	雪梨香瓜汁	61
橘子蜜汁	41	柠檬橘子汁	51	雪梨菠萝汁	62
柠檬菠萝汁	42	草莓苹果汁	52	香蕉汁	62
西瓜汁	42	哈密瓜菠萝汁	52	柠檬汁	63
芒果椰奶汁	43	苹果葡萄柚汁	53	鸭梨香蕉汁	63
草莓樱桃汁	43	菠萝柠檬汁	53	火龙果菠萝汁	64
橘子苹果汁	44	西瓜菠萝蜂蜜汁	54	草莓柳橙菠萝汁	64
柳橙汁	44	橘子芒果汁	54	西瓜草莓汁	65
橘子雪梨汁	45	猕猴桃葡萄汁	55	猕猴桃桑葚汁	65
草莓汁	45	苹果无花果汁	55	葡萄柳橙汁	66
桃子石榴汁	46	猕猴桃橙子柠檬汁	56	荔枝柠檬汁	66
柳橙香蕉酸奶汁	46	香蕉蓝莓橙子汁	56	木瓜汁	67
雪梨苹果汁	47	草莓酸奶汁	57	木瓜柳橙鲜奶汁	67
葡萄苹果汁	47	哈密瓜草莓奶汁	57	木瓜菠萝汁	68
柚子柠檬汁	48	雪梨芒果汁	58	芒果苹果香蕉汁	68
哈密瓜蜂蜜汁	48	雪梨汁	58	柳橙苹果汁	69
榴莲汁	48	柑橘苹果汁	59	橙子柠檬汁	69
樱桃酸奶汁	49	蜂蜜柚子雪梨汁	59	柚子汁	70
菠萝苹果汁	49	哈密瓜柳橙汁	60	杨桃汁	70





第二章 排毒养颜蔬菜汁

西红柿汁	72	芦荟汁	79	胡萝卜豆浆汁	86
黄瓜汁	73	土豆胡萝卜汁	80	胡萝卜红薯汁	86
胡萝卜西红柿汁	73	银耳汁	80	黄瓜柠檬汁	87
西红柿酸奶汁	74	包菜菠萝汁	81	胡萝卜桂圆汁	88
双芹菠菜蔬菜汁	74	包菜火龙果汁	81	西红柿芒果汁	88
黄瓜莴笋汁	75	包菜苹果汁	82	西红柿包菜柠檬汁	89
黄瓜生菜冬瓜汁	75	包菜木瓜汁	82	胡萝卜桃子汁	89
西兰花包菜汁	76	木瓜香蕉牛奶汁	83	西红柿柠檬牛奶汁	90
牛蒡芹菜汁	77	菠萝芹菜汁	83	菠菜芝麻牛奶汁	90
芹菜西红柿汁	77	菠萝西红柿汁	84	菠菜哈密瓜包菜汁	91
南瓜汁	78	胡萝卜石榴包菜汁	84	菠菜芹菜汁	91
南瓜牛奶汁	78	胡萝卜葡萄汁	85	莲藕菠萝芒果汁	92
土豆莲藕汁	79	胡萝卜包菜汁	85	莲藕柳橙蔬果汁	92

第三章

抗皱护肤蔬果汁

莲藕苹果汁	94	苹果菠萝老姜汁	112	酸甜西芹双萝汁	121
南瓜香蕉牛奶汁	94	苹果白菜柠檬汁	113	香酸苹果汁	122
西红柿沙田柚汁	95	苹果西芹芦笋汁	113	马蹄山药汁	122
南瓜木瓜汁	95	苹果橘子油菜汁	114	苹果西芹橘子汁	123
香芹苹果汁	96	苹果黄瓜柠檬汁	114	胡萝卜黄瓜橙汁	123
芹菜柿子饮	97	苹果双菜优酪乳	115	柠檬小白菜汁	124
芹菜橘子汁	97	苹果红薯柳橙汁	115	柠檬橘子生菜汁	124
芹菜西红柿饮	98	苹果冬瓜柠檬汁	116	柠檬葡萄牛蒡汁	125
芹菜杨桃葡萄汁	98	苹果茼蒿柠檬汁	116	柠檬青椒柚子汁	125
西芹橘子哈密瓜汁	99	苹果芥蓝汁	117	柠檬茼白果汁	126
西芹苹果汁	99	青苹果蔬菜汁	117	柠檬牛蒡柚子汁	126
西芹西红柿柠檬汁	100	青苹果白菜汁	118	柠檬西芹橘子汁	127
山药苹果酸奶汁	100	白兰瓜葡萄柚汁	119	柠檬芹菜香瓜汁	127
山药蜂蜜汁	101	水果西蓝花汁	119	柠檬芦荟芹菜汁	128
西红柿柠檬汁	101	玫瑰黄瓜汁	120	柠檬西芹柚子汁	128
山药橘子苹果汁	102	李子生菜柠檬汁	121	芦荟牛奶果汁	129
莴笋西芹苹果汁	102				
莴笋菠萝汁	103				
莴笋葡萄柚汁	103				
莴笋蔬果汁	104				
茼蒿葡萄柚汁	104				
紫甘蓝南瓜汁	105				
小白菜葡萄柚汁	105				
芦荟桂圆汁	106				
红薯苹果葡萄汁	107				
红薯叶苹果柳橙汁	107				
芦荟柠檬汁	108				
樱桃芹菜汁	108				
油菜芹菜苹果汁	109				
油菜李子汁	109				
冬瓜苹果柠檬汁	110				
青椒苹果汁	110				
火龙果苦瓜汁	111				
西蓝花葡萄汁	111				
西蓝花西红柿汁	112				



柠檬菠萝西芹汁	129	猕猴桃柳橙奶酪汁	139	芭蕉生菜西芹汁	150
柠檬芥菜蜜柑汁	130	猕猴桃圣女果汁	140	芭蕉火龙果萝卜汁	150
葡萄芦笋苹果汁	130	猕猴桃白萝卜橙汁	140	冬瓜柠檬苹果汁	151
葡萄青椒果汁	131	木瓜莴笋汁	141	马蹄麦冬梨蜜饮	151
葡萄芋茎梨汁	131	木瓜红薯汁	141	橘子萝卜苹果汁	152
葡萄茼蒿梨汁	132	木瓜鲜姜汁	142	橘子姜蜜汁	153
葡萄仙人掌汁	132	西瓜橘子西红柿汁	142	芒果茭白牛奶	153
葡萄生菜梨汁	133	西瓜芦荟汁	143	桔梗苹果胡萝卜汁	154
葡萄冬瓜猕猴桃汁	133	西瓜西红柿汁	143	香瓜蔬果汁	155
葡萄萝卜梨汁	134	葡萄西蓝花白梨汁	144	樱桃西红柿汁	155
葡萄冬瓜香蕉汁	134	西瓜西芹汁	145	牛蒡水果汁	156
柿子胡萝卜汁	135	蜂蜜苦瓜姜汁	145	蜜枣桂圆汁	156
草莓萝卜柠檬汁	135	哈密瓜毛豆汁	146	牛奶蔬果汁	157
草莓芦笋猕猴桃汁	136	哈密瓜黄瓜马蹄汁	146	干百合桃子汁	157
草莓西芹哈密瓜汁	136	哈密瓜苦瓜汁	147	红豆香蕉酸奶汁	158
草莓紫苏橘子汁	137	梨蜂蜜饮	147	芝麻香蕉牛奶汁	158
草莓黄瓜汁	137	梨莲藕汁	148	豆芽柠檬汁	159
草莓虎儿草菠萝汁	138	火龙果柠檬汁	148	胡萝卜草莓汁	159
草莓香瓜西蓝花汁	138	香蕉油菜汁	149	草莓双笋汁	160
草莓芦笋果汁	139	芭蕉果蔬汁	149	香瓜蔬菜蜜汁	160



自制蔬果汁必备工具

要想制作出营养鲜美的蔬果汁，离不开榨汁机、搅拌棒等“秘密武器”，这些“秘密武器”您都会用了吗？在榨汁工具的使用过程中，还要注意哪些问题呢？在这里，我们就把一些经常会用到的榨汁工具给大家做个介绍。

榨汁机

榨汁机是一种可以将水果蔬菜快速榨成果蔬汁的机器，小型可家用。

配置：主机、一字刀、十字刀、高杯、低杯、组合豆浆杯、盖子、口杯 4 个、彩色环套 4 个。

功用：榨汁、搅拌、切割、研磨、碎肉、碎冰等。

使用方法：

1. 把原料洗净后，切成可以放入给料口的大小。
2. 放入原料后，将杯子或容器放在饮料出口下面，再把开关打开，机器开始运作，同时用挤压棒往给料口挤压。
3. 纤维多的食物应直接榨取，不要加水，采用其原汁即可。

使用注意：

1. 不要直接用水冲洗主机。
2. 在没有装杯之前，不要用手触动内置式开关。
3. 刀片和杯子组合时要完全拧紧，否则会出现漏水及杯子掉落等情况。

清洁建议：

1. 如果只用榨汁机榨了蔬菜或水果，则用温水冲洗并用刷子清洁即可。
2. 若用榨汁机榨了油腻的东西，清洗时则需在水里加一些洗洁剂，转动数回就可洗净。无论如何，榨汁机用完之后应立刻清洗。

选购榨汁机的诀窍：

1. 机器必须操作简单、便于清洗。
2. 转速一定要慢，至少要在 100 转 / 分以下，最好是 70 ~ 90 转 / 分。
3. 选用手动的，电动的营养流失较严重。



果汁机

最优特色：

香蕉、桃子、木瓜、芒果、香瓜及西红柿等含有细纤维的蔬果，最适合用果汁机来制果汁，因为会留下细小的纤维或果渣，和果汁混合会变得浓稠，使果汁不但美味而且具有口感。含纤维较多的蔬菜及水果，也可以先用果汁机搅碎，再用筛子过滤。

使用方法：

1. 将原料的皮及籽去除，切成小块，加水搅拌。
2. 原料不宜放太多，要少于容器的 1/2。
3. 搅拌时间一次不可超过 2 分钟，如果搅拌时间较长，需休息 2 分钟，再开始操作。
4. 冰块不可单独搅拌，要与其他原料一起搅拌。
5. 原料投放的顺序应为：先放切成块的固体原料，再加液体原料搅拌。