



主编 / 蔡鸣

SHISHANGGUOSHUYINPIN

时尚果蔬饮品



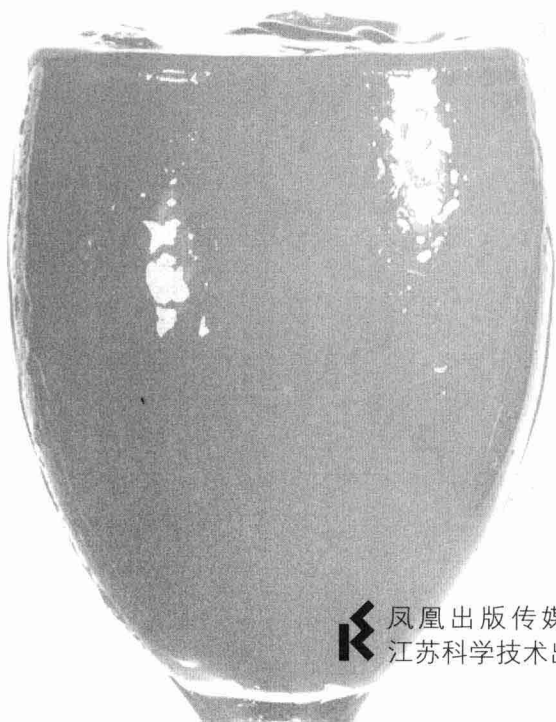
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



主编 / 蔡鸣

时尚果蔬饮品

SHISHANGGUOSHUYINPIN



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚果蔬饮品 / 蔡鸣主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5870 - 2

I. 时… II. 蔡… 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 197208 号

时尚果蔬饮品

主 编 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 8.125
字 数 143 000
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5870 - 2
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 蔡 鸣

编 著 周小兰 蔡树涛 李莉文

柏 萍 王文涛 苏扬宝

赵大龙 曹小斌 姚 艳

前 言

果蔬饮品取材于水果和蔬菜,是现代生活中的时尚饮品。在崇尚自然、追求健康的潮流中,果蔬饮品因其富于营养、口感新鲜而受到越来越多的人的青睐。目前欧美正在流行“喝蔬菜、喝水果”的保健方法。果蔬饮品不破坏天然的营养成份,含有大量维生素、矿物质和微量元素,食用方便,十分适合于生活紧张繁忙的白领人士、学生,尤其适合于咀嚼功能退化的老人和注重养颜美容的女性。将多种水果和蔬菜按一定的比例配制成饮品,不但口味独特,而且营养丰富,可以激活人体内的免疫细胞,延缓衰老的进程,抵抗外源性致癌物质。

果蔬饮品的保健功能和品种是多种多样的,比如调理肠胃、预防高血压的苹果汁,帮助消化、防止晕船呕吐的芒果汁,消肿祛湿、帮助消化、舒缓喉痛的凤梨汁,消滞润肺、帮助消化蛋白质的木瓜汁,消暑利尿、降血压的西瓜汁,补血安神、帮助消化的葡萄汁,补充体力、舒缓焦虑的芹菜汁,消暑解燥、生津止渴的哈密瓜汁,以及黄瓜汁、番茄汁、萝卜汁等等。经常饮用果蔬饮品,可以补充多种维生素和其他营养素,促进消化、吸收和排泄功能,养颜美容,祛脂减肥,消除疲劳,稳定情绪。各个年龄阶层的人(包括老人、妇女、儿童),从事各种不同职业的人(包括白领、教师、电脑操作员、汽车驾驶员),都有条件、有可能饮用。

本书主要介绍多种水果和蔬菜汁组合而成的复合型饮品。复合型果蔬饮品具有多方面的保健养生功能,是值得大力推广的健康饮

品。书中所提供的各款饮品,均以家庭自我配制为主。可以煎煮取汁,可以用手工压榨取汁,也可以借助电动果汁机。制作方法简便。具体内容包括选材用料、制作方法、营养成分、保健作用、饮用宜忌,等等。全书按季节分为春、夏、秋、冬四大部分,这样分类,一是考虑人体在不同季节的保健需求,二是考虑各种原料的季节性特点。

家庭配制果蔬饮品,应选择新鲜、成熟的蔬菜和水果,认真清洗之后再行加工制作。每次制作的量不宜过多,最好一次饮完。自制果蔬饮品清洁卫生,并可以根据时令和喜好选择品种,也给家庭生活增添了情趣。

愿《时尚果蔬饮品》一书给广大读者带来健康!

蔡 鸣

2008年4月



目 录



春 季

柠檬汁	002
菠萝汁	004
草莓汁	006
杨梅汁	008
萝卜苹果汁	010
青菜苹果汁	012
青菜菠萝汁	014
芦笋草莓汁	016
菠萝黄瓜汁	018
青椒苹果汁	020
香菜番茄汁	022
火龙果汁	024
香菜胡萝卜汁	026
芹菜胡萝卜汁	028
莴苣胡萝卜汁	030
芦笋莴苣汁	032
卷心菜莴苣汁	034



芹菜茼蒿汁	036
花椰菜胡萝卜汁	038
芹菜洋葱汁	040
香菜芦荟汁	042
番茄菠萝汁	044
猕猴桃杏汁	046
樱桃奶饮	048
胡萝卜橙汁	050
胡萝卜杏芹汁	052
芹菜青椒汁	054
黄瓜草莓汁	056
柠檬菠萝汁	058
复合蔬菜汁	060

夏 季

西瓜汁	064
芒果汁	066
椰子汁	068
猕猴桃汁	070
酸梅汤	072
菠萝葡萄芹菜汁	074
草莓西芹甜瓜汁	076
黄瓜番茄汁	078
水蜜桃柠檬汁	080
番茄西瓜汁	082
无花果柠檬汁	084
卷心菜草莓汁	086
卷心菜李子汁	088
卷心菜西瓜汁	090

甜瓜黄瓜汁	092
胡萝卜甜瓜汁	094
海带香菇汁	096
番茄莴苣汁	098
苹果葡萄杏汁	100
鲜藕山楂饮	102
冰糖山楂汁	104
菊花凉茶	106
桃奶凉茶	108
果汁冰红茶	110
桑葚蜜汁	112
金针双马饮	114
葡萄柚柠檬汁	116
莴苣叶蜜桃汁	118
冬瓜苹果饮	120
苦瓜番茄汁	122

秋 季

鲜橙汁	126
橘子汁	128
柿桃汁	130
金银花雪梨饮	132
柠檬梨汁	134
广柑苹果汁	136
杨桃葡萄汁	138
柿橘蜜汁	140
香菜柠檬汁	142
黄瓜柚汁	144
苹果藕汁	146



海带番茄汁	148
萝卜奶汁	150
木瓜橘汁	152
无花果奶酪	154
葡萄梨汁	156
芦笋橘汁	158
甜瓜菠萝汁	160
香蕉橘汁	162
猕猴桃石榴汁	164
猕猴桃梨汁	166
柿橘果奶	168
百合莲子汁	170
菠萝梨汁	172
番茄山楂汁	174
荸荠藕汁	176
甜橙蛋奶饮	178
芒果椰奶	180
香蕉芹菜汁	182
芝麻番茄汁	184

冬 季

柚子汁	188
桂圆汁	190
甘蔗汁	192
芜菁汁	194
柑枣饮	196
苹果橘汁	198
大蒜萝卜汁	200
卷心菜果汁	202

青椒香菜汁	204
苹果菠萝姜汁	206
菠菜蛋奶饮	208
蒜头芹菜奶酪	210
甜杏仁奶饮	212
菠菜苹果汁	214
栗子奶酪	216
桃芝豆浆	218
金橘萝卜汁	220
白菜苹果汁	222
荸荠甘蔗饮	224
菠菜葡萄汁	226
草莓香蕉奶饮	228
西兰花辣椒汁	230
番茄橘橙汁	232
番茄马铃薯汁	234
胡萝卜红薯汁	236
胡萝卜枸杞汁	238
草莓雪梨汁	240
番茄莴苣汁	242
芹菜荸荠汁	244
苹果生菜汁	246

春之烂漫序曲

感受着周围的鸟语花香，

品味着滴滴甘露入口时的清香，

享受着春天所带来的气息，

一切是如此清新、自然。

仿佛春风拂过，

绿色饮品滋润着我们的心田。

味酸微甜淡黄色 芳香扑鼻美肌肤

柠檬汁

【选材备料】

柠檬 60 克,白糖 10 克,冷开水 120 毫升,冰块 30 克。

【制作秘笈】

- (1) 将柠檬洗净后一切为二,取半只套在榨汁器上,压出柠檬汁。
- (2) 将柠檬汁、白糖放在杯中,搅拌至糖溶化,加入冰块和冷开水,稍稍搅一下即成。

【口感评介】

本品为淡黄色液体,味酸微甜,饮之可口。

【适用人群】

春季经常饮用本品能洁肤美容,防止和消除皮色素沉着。并可用于失眠、食欲不振、便秘、暑热症、胃肠炎、贫血、肥胖症等患者。



春季

【保健功效】

柠檬化痰止咳、生津健胃、行气消食。柠檬中含有柠檬酸、苹果酸、奎宁酸等。柠檬酸是世界公认的最优质的果酸，一经加糖后，即成非常可口的饮料。此外，柠檬中还含有黄酮苷等生物活性物质。在滋养皮肤方面，柠檬的特殊功用早已声誉卓著。柠檬内服或外用，可使皮肤保持白洁、柔嫩，防止和清除肌肤中的色素沉着，祛除油脂污垢，软化角质层，刺激细胞生长发育。把新鲜柠檬汁或皮放入浴水中浸泡，沐浴全身，可使皮肤柔滑、细嫩，并有明显解除疲劳和精神紧张的功效。柠檬防治坏血病的功效早已获得举世公认。柠檬富含的维生素C，能增强血管弹性和韧性，防止动脉粥样硬化。柠檬汁能防治肾结石，并可使一部分慢性肾结石患者排出结石。实验表明，酸度较强的柠檬汁，在15分钟内就可以把贝壳内的细菌全部杀死。难怪厨师们在制作冷盘凉菜时，非要放上一一点柠檬不可。

【温馨提示】

柠檬味极酸，会使胃和十二指肠溃疡病人感到不适。因此，这类病人不宜饮用柠檬汁。

提神生津解烦渴

酸甜可口气味香

菠萝汁

【选材备料】

成熟菠萝 400 克,蜂蜜 20 克,冰水 200 毫升。

【制作秘笈】

将菠萝去皮、去心,切成块状,连同蜂蜜、冰水一起放入捣搅机中搅打成汁,倒入杯中即可饮用。若用罐头菠萝榨汁,可不加蜂蜜。

【口感评介】

本品为浅黄色液体,芳香可口。

【适用人群】

菠萝汁能消除老人斑,降低老人斑的产生率。并可用于胃阴不足、口干烦渴、消化不良、少食腹泻的患者。



【保健功效】

中医认为，菠萝味甘，微酸，性平，有补益脾胃、生津止渴、润肠通便、利尿消肿等功效，可治疗中暑烦渴、肾炎、高血压、大便秘结、支气管炎、血肿、水肿等疾病，并对预防血管硬化及冠状动脉性心脏病有一定的作用。菠萝中含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质、维生素，以及钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、抗坏血酸等。它之所以有助于消化，主要是其中含有的菠萝蛋白酶在起作用。这种酶在胃中可分解蛋白质，补充人体内消化酶的不足，使消化不良的病人恢复正常消化机能。菠萝蛋白酶对肾炎、高血压、支气管炎也有一定的治疗作用。菠萝含有人体所需的维生素和天然矿物质。菠萝中的蛋白酶除了具有助消化作用外，还能将阻塞于组织中的纤维蛋白和血块溶解掉，因而可以用于治疗炎症、水肿和血肿。菠萝中含有利尿成分，食用菠萝对肾炎、高血压病患者有益。

【温馨提示】

菠萝为含酸性物质较多的水果，与磺胺类药物同时食用后可形成结晶而损害肾脏。菠萝含有较多的果酸，若和牛奶、鸡蛋等一起食用，可影响蛋白质的消化吸收。服用铁剂时也不宜食用菠萝。服用四环素类药物及红霉素、灭滴灵、甲氰咪呱时不宜食用菠萝。菠萝未作加工处理前不宜食用。食用前应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，否则会影响口味。菠萝中所含的苷类物质还会对口腔黏膜造成刺激。

色泽红艳味清香 酸甜适度解烦渴

草莓汁

【选材备料】

草莓 250 克,白糖 10 克,冷开水 30 毫升。

【制作秘笈】

将草莓的果柄、萼片去掉,洗净后倒入捣搅机中,加入冷开水和白糖,搅打 1 分钟。草莓全部被打烂成汁即可。

【口感评介】

本品酸甜适度,清香可口,喝起来清凉解渴。

【适用人群】

春季经常饮用本品能健脾解酒,美化肌肤。并可用于便秘、痔疮、贫血、高血压病、高脂血症、冠心病、脑出血、牙龈炎、厌食症、胃炎、胃酸缺乏症等患者。

