

营养
100%



健康与美丽的源泉 300

美味·健康的 鲜果汁



[日] 川野妙子 著
灵思泉 译

日本流行健康理念
一杯果汁健康全家

中国医药出版社

美味・健康 的鮮果汁

[日] 川野妙子 著
灵思泉 译

Fresh Juices for a healthy life



图书在版编目(CIP)数据

美味·健康的鲜果汁 / (日) 川野妙子著; 灵思泉译. —北京: 中国画报出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80220-108-8

I. 美… II. ①川…②灵… 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022489号

TITLE: [栄養満点!おいしい生ジュース]

BY: [Kawano Taeko]

Copyright © Kawano Taeko 2006. Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD. Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-0650



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 李茂 李新泉

封面设计: 王楠楠

美味·健康的鲜果汁

著者: (日) 川野妙子 译者: 灵思泉

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

责任编辑: 杨博

开 本: 787mm × 1092mm 1/24

印 张: 6.5

印 数: 1-10000

版 次: 2007年05月第1版

印 次: 2007年05月第1次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 978-7-80220-108-8

定 价: 32.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载!



前言

关于饮食和健康的信息越来越多，饮食材料也变得日益丰富起来，但是每天摄取的营养是否平衡呢？对于这一点应该有很多人没有自信。其实很简单，我们可以通过果汁来补充我们每天饮食摄取不足的维生素和矿物质。果汁的魅力在于：材料来自于自然，新鲜、美味，可以充分地吸收养分。

“啊，好喝的令人难以想象”

“是啊，颜色好漂亮”

“哇，好爽口”



对于每天为家人做新鲜果汁的我来说，丈夫、儿子、婆婆的一句赞美会令我感到无比地高兴。当然，做果汁也是为了我自己的美容和健康。每天喝一杯果汁，您会越来越喜欢水果和蔬菜纯粹的味道，也越来越不需要蜂蜜等甜的东西了。当季的水果和蔬菜非常新鲜，自然的甜味非常爽口。对我来说，做果汁可以让我们的日常非常紧张的状态中放松出来，心情也会变得非常充实。开始时次数不要做太多，只是在想做的时候充分享受一下，让自己恢复活力。

——川野妙子

Contents

营养 100% 好喝的鲜果汁

目录



Part 1

自己动手做果汁的基础

自己动手制作果汁

的生活 2

根据生活样式添加果汁

根据身体状况选择适合的营养果汁

只用 5 种素材轻松做出美味果汁

全部选择当季的新鲜素材

没有添加剂的纯饮品可放心饮用

果汁的种类与营养 4

口感柔滑的果汁

比较粘稠的果汁

冰糕状的冷冻果汁

牛奶果汁

热饮饮料和果汁汽水

热饮

从果汁中容易提取的

营养元素 6

β-胡萝卜素 维生素 B₁

维生素 B₂ 维生素 C

维生素 E 钙

钾 铁

食物纤维 糖分（碳水化合物）

蛋白质 多酚

异黄酮 柠檬酸

粘蛋白

果汁制作工具的

使用方法 10

榨汁机

搅拌机

棒状搅汁器

柑橘类榨汁器

砑菜板

专栏 做出美味果汁的秘诀

素材的处理方法 14

柑橘类要去皮、去籽后使用

请记住除去鳄梨皮和籽的方法

除西红柿皮时用热水剥皮法

做冰冻果汁时先将素材冷冻好

毛豆和青豌豆的薄皮可以保留

青菜要仔细清洗，切除根部

本书的使用方法 17

材料位置表 18



橙子

20

橙汁

橙子香蕉果汁
牛奶橙汁
橙子酸橙果汁汽水
橙子菠萝果汁
橙子鳄梨椰奶饮料
橙子芒果酸奶饮料
橙子芝麻豆浆饮料
橙子番木瓜牛奶饮料
橙子生姜红茶饮料

西柚

25

西柚果汁

西柚果汁汽水
西柚草莓果汁
西柚牛奶鸡蛋果汁
西柚猕猴桃酸奶饮料
西柚番木瓜冰冻果汁
西柚香蕉豆浆饮料
西柚菠萝果汁
西柚琼脂果汁
西柚生姜果汁

胡萝卜

35

胡萝卜牛奶果汁

胡萝卜苹果果汁
胡萝卜西红柿果汁
胡萝卜橙子奶酪饮料
胡萝卜香蕉豆浆饮料
胡萝卜西柚果汁汽水
胡萝卜菠萝酸奶饮料
胡萝卜杏干果汁
胡萝卜芒果椰奶饮料
胡萝卜红辣椒苹果果汁

苹果

21

牛奶鸡蛋苹果汁

苹果菠萝冰冻果汁
苹果橙子冰冻果汁
苹果柠檬果汁
苹果果汁汽水
苹果黄瓜酸奶饮料
苹果莴苣果汁
苹果黑醋豆浆饮料
苹果抹茶牛奶饮料
苹果茴香红茶饮料
苹果香蕉肉桂果汁

香蕉

32

香蕉可可豆浆饮料

香蕉芝麻牛奶鸡蛋果汁
香蕉苹果醋果汁
香蕉牛奶饮料
香蕉杏仁椰奶饮料

草莓

31

草莓酸奶冰冻果汁

草莓乳酸饮料
草莓木莓牛奶果汁
草莓奶酪饮料
草莓果汁

西红柿

40

西红柿果汁汽水

西红柿豆浆饮料
西红柿牛奶果汁
西红柿西印度樱桃果冻饮料
西红柿果汁
西红柿意大利果汁
西红柿红辣椒果汁
西红柿黄瓜苹果果汁
西红柿洋白菜朝天椒果汁
西红柿西柚果汁

洋白菜

43

洋白菜苹果果汁
洋白菜西柚果汁
洋白菜橙汁汽水
洋白菜苹果醋果汁
洋白菜牛奶鸡蛋果汁
洋白菜鳄梨牛奶饮料
洋白菜菠萝酸奶饮料
洋白菜洋梨果汁
洋白菜甜瓜冰冻果汁
洋白菜奶酪饮料
洋白菜猕猴桃豆浆饮料

小松菜

46

小松菜水芹豆浆饮料
小松菜香蕉酸奶饮料
小松菜猕猴桃牛奶饮料
小松菜苹果果汁
小松菜西红柿薄荷果汁

芹菜

50

芹菜维生素果汁
芹菜菠萝冰冻果汁
芹菜奶酪饮料
芹菜苹果果汁
芹菜西瓜果汁汽水

药草

52

绿薄荷芹菜果汁
罗勒橙子奶酪饮料
细香葱莴苣猕猴桃果汁
绿薄荷柠檬果汁汽水

麝香草菠萝果汁

热带水果

54

番木瓜果汁
番木瓜牛奶果汁
芒果椰奶冰冻果汁
芒果西柚果汁
菠萝冰镇红茶饮料
鳄梨芝麻牛奶饮料

小专栏

食物食材的组合
有规定吗?

56



Part
3

针对不同 症状的果汁



针对长期疲劳时

58

秋葵猕猴桃牛奶鸡蛋果汁

毛豆菠萝酸奶饮料
山芋梅干豆浆饮料
芦笋西柚果汁
王草洋梨果汁

针对眼睛疲劳时

60

胡萝卜荷兰芹苹果果汁
花椰菜洋白菜菠萝果汁
南瓜桔子牛奶饮料
越桔香蕉酸奶饮料
明日草莴苣菠萝果汁

针对肩膀酸痛时

62

桃芝麻牛奶鸡蛋果汁
苹果杏仁牛奶饮料
西红柿桔汁
红薯西柚牛奶饮料
花椰菜橙汁

针对食欲不振时

64

芹菜橙汁
玉米花生牛奶饮料
生姜萝卜桔汁
绿紫苏菠萝果汁
扁萝卜西红柿西柚果汁
水芹洋白菜猕猴桃果汁

针对胃消化不良时

66

扁萝卜西红柿罗勒果汁
萝卜莴苣猕猴桃果汁
芦笋洋白菜西柚果汁

芹菜扁萝卜菠萝果汁
萝卜洋白菜苹果果汁

预防与改善便秘时 ... 68

红薯洋李子牛奶饮料
胡萝卜番木瓜牛奶饮料
毛豆猕猴桃酸奶饮料
香蕉洋李子豆浆饮料
苹果菠萝果汁汽水

针对腹泻时 ... 70

苹果热红茶饮料
藕苹果果汁
绿茶酸奶饮料
扁萝卜葡萄果汁
萝卜苹果豆浆热饮料

针对宿醉

第二天早上 ... 72

绿紫苏梅干粗茶热饮料
柿子萝卜苹果果汁
黄瓜西柚果汁
西红柿苹果果汁
苹果薄荷热饮料

预防感冒时 ... 74

桔子酸奶饮料
胡萝卜柿子果汁
生姜柠檬牛奶鸡蛋果汁
小松菜芹菜西柚果汁
南瓜橙子豆浆饮料

预防和改善贫血时 ... 76

荷兰芹沙拉蔬菜果汁
毛豆芝麻酸奶饮料
小松菜洋李子果汁
菠菜绿紫苏果汁
茼蒿柿子椒桔汁

针对失眠时 ... 78

柚子薄荷牛奶鸡蛋果汁
莴苣芹菜橙汁
鳄梨绿紫苏豆浆饮料
热牛奶橙汁饮料
香蕉鸭儿芹牛奶饮料

心情焦躁不安时 ... 80

小松菜莴苣菠萝果汁
猕猴桃抹茶牛奶饮料
绿紫苏洋白菜梅酒果汁汽水
青菜苹果柚子果汁
青梗菜苹果杏仁牛奶果汁

针对身体寒冷时 ... 82

芹菜叶花生椰奶饮料
大葱海带茶热饮料
生姜奶酪饮料
苹果生姜豆浆热饮料
南瓜牛奶鸡蛋热果汁

预防骨质疏松症时 ... 84

水芹芝麻牛奶鸡蛋果汁
王草猕猴桃牛奶饮料
扁萝卜叶西柚果汁

小松菜洋白菜猕猴桃果汁
青梗菜豆苗苹果果汁

预防与改善更年期

障碍时 ... 88

毛豆猕猴桃杏仁牛奶饮料
菠菜芝麻豆浆饮料
鳄梨熟黄豆面牛奶饮料
青豌豆豆浆饮料
胡萝卜花生豆浆鸡蛋果汁



针对容易浮肿时 88

黄瓜果汁
冬瓜苹果果汁
西瓜果汁
白菜西红柿果汁汽水
鳄梨葡萄干酸奶饮料

摄取盐分过多时 90

红薯菠萝酸奶饮料
鳄梨桔子牛奶饮料
茼蒿西红柿苹果果汁
黄瓜香蕉豆浆饮料
洋白菜扁萝卜叶果汁

针对净化血液时 92

蔬菜汁橄榄油果汁
西红柿冰镇红茶饮料
香蕉豆腐芝麻牛奶饮料
葡萄酒果汁
鳄梨杏仁酸奶冰冻果汁

小专栏④

想给果汁换一下口味时
怎么办? 94

Part 4

美容果汁

美白作用 96

黄瓜绿紫苏西柚果汁

猕猴桃芒果冰冻果汁
洋白菜柿子椒橙汁
双色辣椒果汁汽水
维生素C果汁

美肤作用 98

猕猴桃抹茶豆浆饮料
番木瓜芝麻酸奶冰冻果汁
前胶原热柠檬汽水
桔子薏米果汁
南瓜苹果牛奶饮料
西班牙凉汤式西红柿饮料

美发作用 100

南瓜柿子椒牛奶饮料
青豌豆绿紫苏酸奶饮料
鳄梨水芹豆浆冰冻果汁
香蕉荷兰芹牛奶鸡蛋果汁
蚕豆熟黄豆面牛奶饮料

提高身体代谢能力 102

苹果生姜牛奶饮料
花椰菜黑豆牛奶鸡蛋果汁
豆芽猕猴桃酸奶饮料
菠萝生姜果汁汽水
芦笋苹果果汁

保持年轻的作用 104

鳄梨杏仁牛奶饮料
南瓜熟黄豆面牛奶鸡蛋果汁
花椰菜芒果核桃豆浆饮料
茼蒿苹果迷迭香果汁

菠菜香蕉花生牛奶饮料

减肥作用 106

小松菜白菜橙汁
莴苣苹果酸奶饮料
菠菜芹菜猕猴桃果汁
草莓木莓豆浆饮料
青梗菜水芹西柚果汁
西红柿黄瓜酸奶饮料
南瓜薄荷牛奶饮料
胡萝卜荷兰芹洋白菜果汁
土豆西柚果汁
鳄梨肉桂豆浆饮料

小专栏⑤

果汁剩余额多时
怎么办? 110



Part
5针对不同场合
补充不同的
果汁

给身体注入

活力时 112

山芋秋葵活力饮料
香蕉可可牛奶鸡蛋果汁
王草香蕉酸奶饮料
秋葵青梗菜西红柿果汁
鳄梨栗子豆浆饮料

像睡觉时的闹钟 114

苹果抹茶果汁汽水
柠檬酸奶果汁汽水
香蕉咖啡饮料
菠萝果汁汽水
猕猴桃生姜果汁汽水

代替早餐时 116

香蕉咖啡牛奶饮料
鳄梨香蕉牛奶鸡蛋果汁
红薯可可酸奶饮料
毛豆抹茶牛奶饮料
南瓜肉桂椰奶饮料

没有时间时 118

桔子生姜果汁

西柚杏仁豆浆饮料
橙子西柚果汁
冷冻胡萝卜泥不知火果汁
橙子熟黄豆面牛奶饮料

运动前后 120

芦笋芹菜果汁
香蕉熟黄豆面牛奶鸡蛋果汁
毛豆苹果豆浆饮料
王草鳄梨牛奶鸡蛋果汁
花椰菜葡萄干牛奶饮料

连续在外吃饭时 122

绿黄色蔬菜苹果醋果汁
茼蒿芹菜橙汁
青梗菜西红柿猕猴桃果汁
洋白菜沙拉蔬菜苹果牛奶饮料
柿子椒苹果果汁

喝酒前 124

西红柿姜黄酸奶饮料
南瓜芝麻豆浆饮料
蚕豆柠檬牛奶鸡蛋果汁
花椰菜洋白菜桔子果汁
花椰菜咖喱粉豆浆饮料

想放松时 126

柠檬奶酪饮料
苹果薄荷果汁汽水
青菜芹菜菠萝果汁

鳄梨蜜蜂花酸奶饮料
青梗菜西柚豆浆饮料

针对周末净化
体内时 128

苦瓜苹果果汁汽水
萝卜山萝卜猕猴桃果汁
胡萝卜素豆浆饮料
裙带菜洋白菜汤饮料
洋葱西红柿芹菜果汁

温暖身体时 130

热药草柠檬汁
梅干生姜焙制粗茶热饮料
热药草牛奶饮料
香菇海带茶热饮料
香料豆浆红茶热饮料
黑豆杏热饮料
萝卜糖红茶热饮料
葱豆酱热饮料
柚子柠檬生姜热饮料
橙子红酒热饮料
藕百合热饮料

小专栏①

读者来信

鼓励了我 134



Part
6

针对老人与 孩子的果汁



针对不爱吃蔬菜

的孩子 136

花椰菜桔子牛奶饮料
菠菜香蕉酸奶饮料
西红柿不知火奶酪冰冻果汁
柿子椒菠萝乳酸饮料
胡萝卜橙子苹果果汁
芹菜苹果可可牛奶鸡蛋果汁

强健骨骼和牙齿 138

南瓜菠萝牛奶饮料
草莓香蕉酸奶饮料
洋白菜橙子樱桃果汁
玉米香蕉奶酪豆浆饮料

小松菜苹果牛奶鸡蛋果汁

提高集中

记忆力 140

青梗菜菠萝苹果果汁
玉米杏仁牛奶鸡蛋果汁
红薯芝麻豆浆饮料
青豌豆香蕉熟黄豆面牛奶饮料
鳄梨花生酸奶饮料

老年人的营养补充 142

胡萝卜萝卜苹果果汁
土豆牛奶鸡蛋果汁
菠菜芝麻牛奶饮料

越桔葡萄干果汁

鳄梨酸奶饮料
菜花苹果牛奶饮料
西红柿香蕉酸奶饮料
花椰菜杏仁牛奶鸡蛋果汁
红薯熟黄豆面牛奶饮料
王草洋葱浓汤饮料
青梗菜绿紫苏苹果果汁





Part 1 *Rules of fresh juice*

自己动手做果汁的基础

果汁的魅力在于谁都可以简单制作，但是，还是要记住一些果汁制作工具的使用方法和果汁素材的处理方法。另外，关于果汁的种类和营养等，要具备基本的知识。要用自然素材的力量将本来已经很美味的果汁做的更加鲜美，这是第一步。



市面上买不到的丰富营养与美味 自己动手制作果汁 的生活

1 根据生活样式 添加果汁

早饭添上一杯含有丰富维生素C的果汁，代替沙拉给容易单调的午饭添上一杯果汁……下午的休息时间来一杯果汁换一下心情，晚上来一杯果汁可以赶走白天的疲劳，使您的身心得到放松……在一天的任何时间都可以喝上一杯果汁，具体因人而异。也许还有人在时间比较充裕的周末才会喝上一杯果汁。首先，在我们的日常生活中要好好地利用果汁。

2 根据身体状况 选择适合的营 养果汁

果汁的选择也有很多方法。可以根据自己的喜好选择素材，也可以根据冰箱中已有的素材来进行组合。还可以根据一直在外边吃饭的情况进行选择。现在关于营养方面的信息日益丰富，也有人根据当日的身体状况来选择合适营养的果汁。本书将尽力详细的将果汁中所含的营养介绍给大家。



3 只用5种素材轻松做出美味果汁

虽然可以通过增加素材来增加果汁的营养，但关键是果汁的做法要简单。要尽量使用身边的素材，加上蜂蜜、盐等调味料，尽量不超过5种素材就可以做出好喝的果汁。控制素材的数量，可以保证其味道的纯粹性，果汁的味道也会更加鲜美。与生吃相比，将蔬菜和水果浓缩到一杯中，其营养更加集中。



4 全部选择当季的新鲜素材

自己动手做果汁的优点，就是可以利用当季的水果和蔬菜。现在虽然很多水果一年四季都可以吃到，但还是当季的水果比较新鲜，水分充足，营养价值也最高。要尽量选用当季的水果素材。由于果汁使用的是新鲜素材，所以其所含的维生素和矿物质等营养成分即使加热也不会失去，可以全部被吸收。



5 没有添加剂的纯饮品可放心饮用

使用新鲜素材快速制作，做成后马上可以饮用，这是果汁的基本。所以完全不用保鲜剂等添加成分。只用自然素材做成果汁，其味道的纯粹和美味是可以实际感受到的吧。另外，可以自由调节果汁的甜味。给孩子喝时，可以控制其甜味程度。这样我们就可以体会到市面产品所品尝不到的水果真正的自然味道。



说到果汁，其实还有很多种类

果汁的种类与营养

口感柔滑的果汁

最流行的

○做法

使用榨汁器做成。除去果皮和里边的纤维成分，只榨出果汁。不可以使用像香蕉这种粘度比较高的水果。

○味道

没有果皮等纤维成分，制成后果汁的透明感很好，味道很爽口。

○营养

素材所具有的营养素中除了食物纤维，水果本身所含的其他营养成分都具备。



比较粘稠的果汁

素材的营养都可以摄取的

○做法

使用搅拌机制成。不仅可以使使用香蕉、猕猴桃这种有粘度的水果，也可以使用其他水果。

○味道

因为水果中的纤维成分也一起搅拌了，所以口感比较粘稠，很有量感。

○营养

将素材部所含营养全部包含其中，当然在食物纤维也在其中。



冷冻果汁

冰糕状的

○做法

将水果和蔬菜切成细丝冷冻，在冷冻状态下放入搅拌机搅拌。搅拌成冰糕状为止。

○味道

凉凉的口感很好，冷冻除去了蔬菜的青草气味，喝起来味道更好。

○营养

将素材所含的营养全部包含其中。可以将多余的素材冷冻做成果汁，非常经济。



牛奶果汁

添加乳制品和鸡蛋的



○做法

在水果和蔬菜中添加牛奶和鸡蛋还有香草冰淇淋，在搅汁器中搅拌。

○味道

乳制品和蛋黄掩盖了蔬菜的青草味。非常易喝。果汁比较粘稠，喝后很有饱胀感。

○营养

比平常果汁多加了鸡蛋和牛奶，蛋白质和钙的含量丰富。营养价值有很大提高。

饮料和果汁汽水

味道有所变化的

○做法

在水果和蔬菜中添加牛奶、 酸奶、乳酸饮料、红茶、抹茶、椰奶等素材，本书中将此类果汁叫做饮料。果汁汽水是在果汁中添加碳酸水和汽水而成。

○味道

通过在蔬菜和果汁中附加一些东西，来使果汁味道产生变化。还可以掩盖蔬菜的青草味。

○营养

乳制品中的蛋白质、茶类中的儿茶素等，可以添加很多相应的营养元素。



热饮

寒冷时温暖身体的



○做法

在水果和蔬菜果汁中添加热水或热红茶、绿茶等制成。

○味道

即使相同果汁或饮料，加热后也会有不同的味道，香味会更加浓郁。

○营养

营养价值和果汁差不多，但可以温暖身体。预防感冒、抵御寒冷，对醒酒也很有效果。适合在寒冷的冬天或夏天的冷气，身体寒冷时饮用。