

圖解說明・無師自通

果菜汁

製作法與治療

醫學博士 小谷英三著・廖信雄譯著

75972.1
促進健康、體力的
各種生果汁

75972.1
24





目錄

(一) 生果汁的功效和作法要訣	一九
(1) 何謂生果汁？	二〇
(2) 生果汁的功效	二三
有效的補給維他命	二三
解除鈣質不足症	二四
蔬菜能使血液呈鹼性反應	二五
消除疲勞、增強體力	二六
預防皮膚粗糙、雀斑、蕎麥皮、便秘	二七
對慢性疾病有效	二八
(3) 生果汁的製作要訣	二九
儘量採用新鮮材料製作果汁	二九
使用季節性材料製作果汁	三〇
利用將丟棄的外葉製作果汁	三一
選用乾淨的材料	三一
材料必須用流動水沖洗乾淨	三二
製作果汁之前，應提早做好準備工作	三二
自行控制甜味	三三
儘量作綜合果汁	三四
使材料具有變化性	三四
飲用真正的純果汁	三五
(4) 蔬菜、水果的洗法和保存法	三六
蔬菜和水果的洗法	三六
蔬菜和水果的保存法	三八
(5) 製作生果汁的器具及其使用方法	四〇
擦（磨）菜板	四〇
研鉢	四〇
內濾器（篩子）	四二
絞榨機器	四三
絞肉器	四四
手押式壓榨機	四五



齒輪機.....	四五	洋酒類.....	五八
雞尾酒搖混器.....	四六	植物性油.....	五九
攪拌機.....	四六	(8) 水果的功効、選法及用法.....	五九
壓榨機(器).....	四八	橘、橙等等的柑橘類.....	五九
計量器.....	五一	蘋果.....	六二
(6) 生果汁的美味要訣.....	五一	草莓.....	六四
作好立即飲用.....	五一	香蕉.....	六五
冷卻飲用.....	五二	葡萄.....	六六
材料和味道應具有變化.....	五二	桃子.....	六八
儘量空腹時候飲用生果汁.....	五二	鳳梨.....	六九
慢慢品嚐其中滋味.....	五三	梨子.....	七〇
(7) 生果汁的添加物和調味料.....	五三	香瓜.....	七一
甜味料.....	五四	西瓜.....	七一
鹽.....	五六	銀杏.....	七二
果汁.....	五六	無花果.....	七三
牛奶、酸乳酪.....	五六	木瓜.....	七四
蛋.....	五七	生果汁所適合的各種症狀.....	七五



(9) 蔬菜的功効、選法及用法……………七六

包心菜……………	七六
無頭甘藍菜……………	七七
菠菜……………	七八
胡蘿蔔……………	七八
油菜……………	七九
蕃茄……………	八〇
芹菜……………	八二
荷蘭芹……………	八二
萵苣……………	八三
色拉生菜……………	八五
青椒……………	八五
綠色蘆筍……………	八六
青菜花……………	八七
菜花……………	八八
紫蘇……………	八九
小黃瓜……………	九〇

(二) 生果汁依材料別的做法……………九九

菊萵苣……………	九一
蘿蔔和燕青……………	九二
芹菜……………	九三
甜菜……………	九三
蓮藕……………	九四
其它的蔬菜……………	九四
※生果汁適用的蔬菜和功効……………	九七
※水果和蔬菜的約略重量……………	九八
(1) 生果汁依材料別的做法……………	九九
(1) 水果汁的做法……………	一〇〇
(2) 使用檸檬製作的果汁……………	一〇〇
檸檬水……………	一〇〇
※果汁的量……………	一〇一
熱檸檬水……………	一〇二
檸檬水酒……………	一〇二
熱檸檬水酒……………	一〇三
檸檬蘇打飲料……………	一〇三



萊姆蘇打果汁.....	一〇三	起泡果汁.....	一一四
檸檬鳳梨綜合果汁.....	一〇四	柚子酒汁.....	一一五
萊姆果.....	一〇四	柚子蘋果綜合果汁.....	一一六
(3) 使用橘子製作的果汁.....	一〇五	(5) 葡萄柚和柚子製作的果汁.....	一一六
橘子汁.....	一〇五	葡萄柚汁.....	一一六
橘子水.....	一〇六	葡萄柚水.....	一一六
橘子蘇打水.....	一〇七	葡萄柚蘇打水.....	一一八
浮橘子汁.....	一〇八	橘子汁.....	一一九
橘子綜合果汁.....	一〇九	(6) 使用草莓製作的果汁.....	一二〇
橘子可爾必思.....	一一〇	草莓果汁.....	一二〇
橘子酸味清涼飲料.....	一一一	草莓蘇打水果汁.....	一二二
(4) 使用柚子製作的果汁.....	一二二	草莓汽水果汁.....	一二二
夏桔果汁.....	一二二	草莓可爾必思.....	一二三
柚子汁.....	一二三	草莓果汁酒.....	一二四
※糖汁的作法.....	一二三	草莓牛奶.....	一二四
※蜂蜜的摻入方法.....	一二三	草莓霜汁.....	一二五
柚子蘇打汁.....	一二四	草莓酸乳酪.....	一二六



草莓美容果汁	一二六
草莓綜合果汁	一二七
※草莓糖汁	一二八
※草莓糖汁的各種使用方法	一二八
(7) 使用蘋果製作的果汁	一二九
蘋果汁	一二九
蘋果水	一三〇
蘋果檸檬汁	一三一
蘋果酸乳酪汁	一三一
新鮮蘋果汁	一三二
蘋果健康果汁	一三二
黃色蘋果汁	一三四
(8) 使用香蕉製作的果汁	一三五
香蕉露	一三五
蜂蜜香蕉	一三六
香蕉桃子綜合果汁	一三七
香蕉可爾必思	一三七

※酸乳酪水果汁	一三八
香蕉橘子綜合果汁	一三九
香蕉綜合果汁	一三九
香蕉酸乳酪奶汁	一四〇
水果綜合果汁	一四〇
(9) 使用葡萄製作的果汁	一四一
葡萄果汁	一四一
葡萄水	一四二
葡萄蘇打汁	一四三
葡萄檸檬汁	一四三
※濃縮葡萄汁	一四四
※濃縮果汁的用法	一四四
葡萄酸乳酪飲料果汁	一四五
(10) 使用鳳梨製作的果汁	一四六
鳳梨汁	一四六
鳳梨露	一四七
鳳梨綜合果汁	一四八



01 使用桃子、油桃製作的果汁	一四八
桃子汁	一四八
桃子露	一四九
桃子酸乳菌飲料果汁	一五〇
桃子蘋果綜合果汁	一五〇
桃子蛋汁	一五一
油桃汁	一五二
油桃蛋汁	一五二
02 使用梨子製作的果汁	一五三
梨子汁	一五三
梨子露	一五三
梨子綜合果汁	一五四
03 使用香瓜、西瓜製作的果汁	一五五
香瓜水汁	一五五
香瓜果汁	一五六
香瓜蘋果汁	一五七
西瓜汁	一五七

※西瓜霜	一五八
04 使用銀杏、李子製作的果汁	一五九
銀杏汁	一五九
杏子露	一五九
銀杏蘋果綜合果汁	一六〇
李子汁	一六一
李子蘇打汁	一六一
李子蘋果汁	一六二
05 使用無花果、木瓜製作的果汁	一六二
無花果汁	一六二
無花果、銀杏健康果汁	一六三
木瓜汁	一六四
木瓜牛奶	一六四
(三) 以蛋爲主的生果汁作法	一六五
蛋酒	一六六
香蕉蛋汁	一六七
橘子蛋汁	一六八



(四) 蔬菜汁的作法

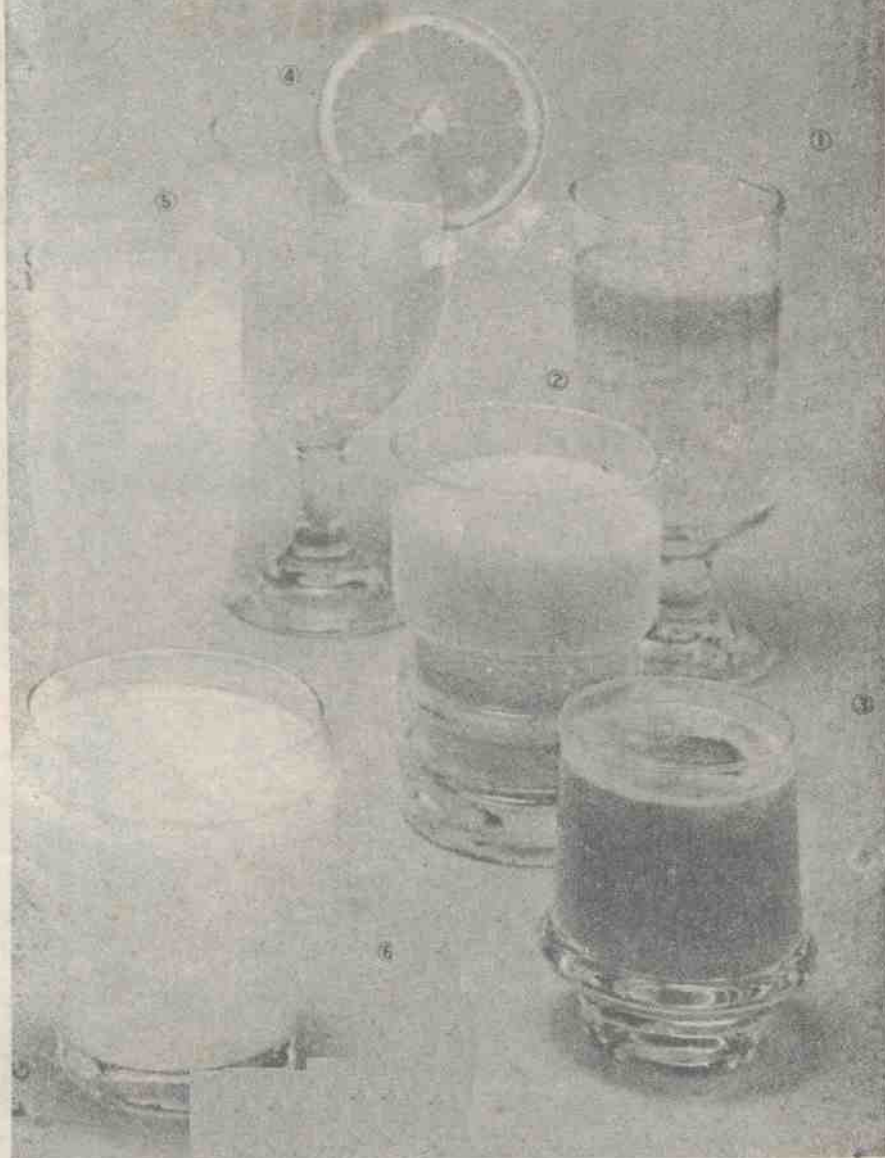
牛奶蜜蛋汁	一六九
檸檬蛋汁	一六九
夏桔蛋汁	一七一
蘋果蛋汁	一七一
※甜酒的作法	一七二
※甜酒	一七二
※牛奶甜酒	一七三
※涼甜酒	一七三
※蛋酒	一七四
胡蘿蔔蛋黃汁	一七四
蛋黃綠葉菜汁	一七五
甜酒蛋	一七六
適合製作蔬菜汁的材料	一七七
材料的使用方法	一七七
材料的份量與果汁量	一七八
蔬菜汁中不可缺少的水果	一七八

(1) 使用包心菜製作的蔬菜汁	一八〇
包心菜水果綜合果汁	一八〇
包心菜汁	一八一
(2) 使用菠菜製作的果菜汁	一八四
菠菜蘋果汁	一八四
菠菜綜合果汁	一八五
(3) 使用胡蘿蔔製作的果汁	一八六
胡蘿蔔汁	一八六
胡蘿蔔蘋果汁	一八八
胡蘿蔔片菜汁	一八九
胡蘿蔔包心菜汁	一九〇
胡蘿蔔蛋黃汁	一九一
牛奶胡蘿蔔汁	一九二
(4) 使用油菜製作的果汁	一九三
油菜汁	一九三
油菜綜合果汁	一九四
(5) 使用蕃茄製作的果汁	一九六

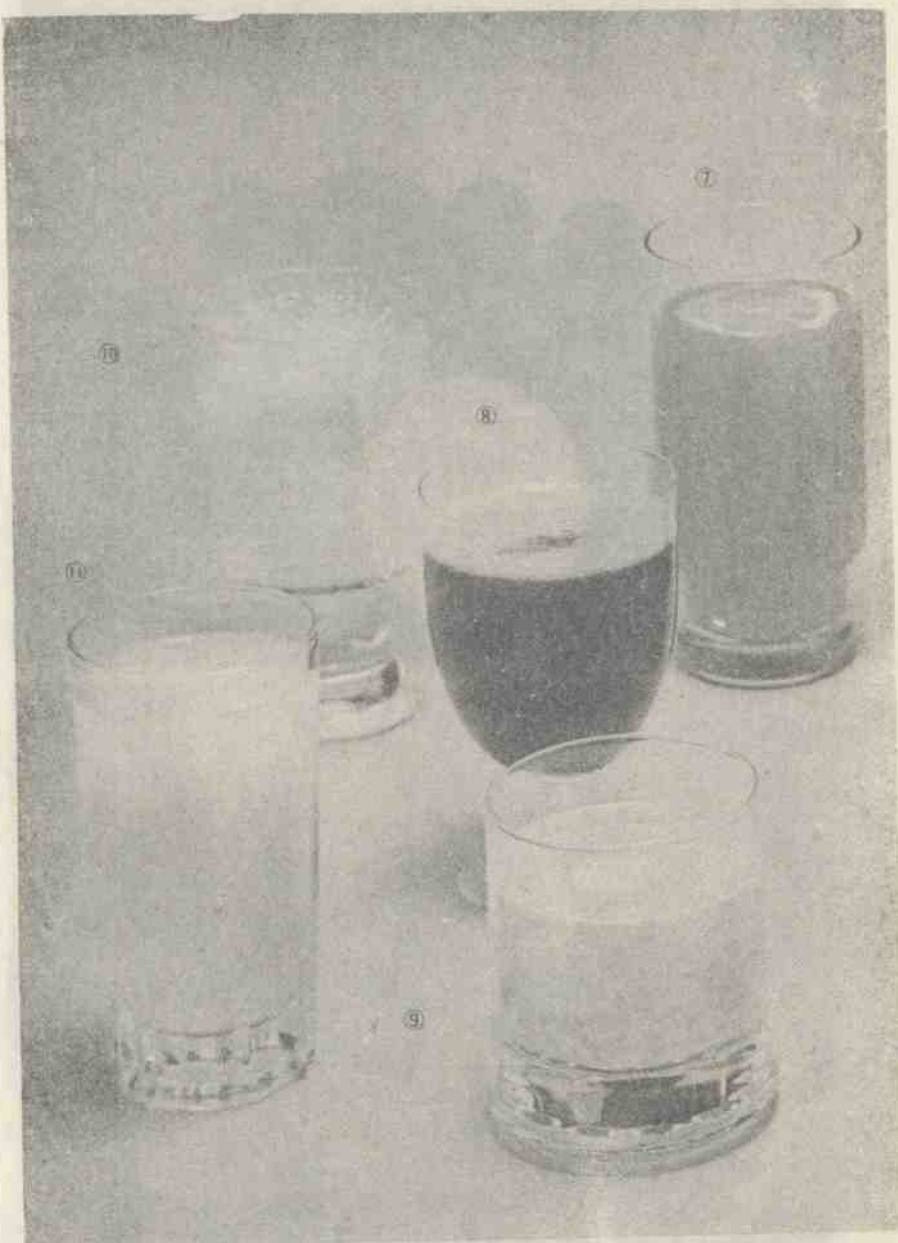


蕃茄汁	一九六
蕃茄水汁	一九七
蕃茄蘋果汁	一九八
蕃茄青葉綜合果汁	一九九
※能保存的蕃茄汁	二〇一
※蕃茄湯	二〇一
(6) 使用芹菜製作的果汁	二〇二
芹菜汁	二〇二
芹菜綜合果汁	二〇二
(7) 使用荷蘭芹製作的果汁	二〇四
荷蘭芹汁	二〇四
(8) 使用高苣、生菜製作的果汁	二〇五
高苣汁	二〇五
色拉生菜汁	二〇六
(9) 使用蘆筍製作的果汁	二〇七
蘆筍汁	二〇七
(10) 使用小黃瓜製作的果汁	二〇九

小黃瓜汁	二〇九
(11) 使用蘿蔔、燕青製作的果汁	二一〇
蘿蔔汁	二一〇
燕青汁	二一一
(12) 使用蔬菜葉製作的果汁	二一一



- ①胡蘿藦、包心菜汁 (190頁) ②草莓、酸乳酪汁 (126頁)
 ③油菜汁 (193頁) ④柳橙汁 (105頁)
 ⑤葡萄柚汁 (117頁) ⑥蜂蜜、牛奶汁 (169頁)



⑦ 蕃茄汁 (197頁)

⑧ 荷葉芹汁 (204頁)

⑨ 胡蘿蔔、蘋果汁 (188頁)

⑩ 檸檬汁 (103頁)



各種果汁



西瓜汁(上)

西瓜汁(下)



各種果汁



小孩喜歡的果汁

