



无烟厨房
营养食谱丛书

榨汁机 营养食谱



吃出营养与健康
80道榨汁机健康食谱
100个健康营养知识

犀文图书 编著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。

想做缤纷果汁么？翻开它吧，轻松满足您对健康美丽的追求。



CBS



湖南美术出版社

无烟厨房
榨汁机
营养食谱

犀文图书 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

榨汁机营养食谱 / 犀文图书编著. --长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(无烟厨房营养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4325-4

I. ①榨... II. ①犀... 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 (2011) 第039547号

无烟厨房营养食谱丛书

榨汁机营养食谱

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

印 张: 12

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: 978-7-5356-4325-4

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

联系电话: 0755-88833688转8328



前言

Preface



在这个人们物质生活大幅提升的时代，厨房小家电在替代日常厨房手工操作方面发挥了巨大的作用，成为巧妇们的得力助手。也成为了生活品味的象征，更代表着一种生活态度。倡导时尚个性的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和单身贵族的喜爱。

《无烟厨房营养厨房丛书》选择了厨房生活中最常用的几款小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学系统的介绍了每种小家电的使用技巧和美味食谱。为您除去油烟的困扰，轻松优雅地享受美食。

本书介绍了各种常见水果饮品的制作食谱，每日一杯自制果汁，简单方便，新鲜可口，直接摄取蔬菜、水果中的营养成分，有助营养补给和改善体质。每款饮品从原料、配料、制作过程和营养功效等方面都做了详实的说明。赶快动手，充分享受健康生活的乐趣吧！让色彩缤纷的果汁给你带来好心情！

目
录

榨汁机的分类	1	沙拉果汁火龙果	22
大蒜胡萝卜甜菜根汁	2	纯芒果汁	23
黄瓜柠檬汁	3	纯樱桃汁	24
山楂汁	4	榨汁机的操作使	
山楂橘子汁	5	用及注意事项	25
什果宾治	6	芦笋果菜汁	26
凤梨苦瓜汁	7	补脑核桃甜粥	27
木瓜牛奶汁	8	豆瓣菜苹果汁	28
木瓜生姜汁	9	苹果水芹汁	29
冬瓜汁	10	苹果牛奶汁	30
红薯韭菜胡萝卜汁	11	苹果白萝卜汁	31
冰镇鸭梨汁	12	苹果枇杷汁	32
芒果芦荟优酪乳	13	苹果香瓜汁	33
芝麻糊	14	苹果山药汁	34
西兰花胡萝卜辣椒汁	15	苹果猕猴桃汁	35
西瓜奶昔	16	苹果菠萝汁	36
西瓜西米露	17	苹果菠萝生姜汁	37
西瓜黄瓜汁	18	青果薄荷汁	38
李子汁	19	青椒苹果汁	39
杏仁糊	20	哈密瓜奶昔	40
杨枝甘露	21	哈密瓜汁	41





哈密瓜毛豆汁 42

柚子甜瓜汁 43

柠檬柳橙汁 44

柳橙凤梨汁 45

喝蔬果汁健康小秘诀46

柳橙牛乳汁 47

柳橙胡萝卜汁 48

树莓苹果汁 49

洋葱块根芹黄瓜汁 50

胡萝卜汁 51

胡萝卜苹果汁 52

茴香黄瓜汁 53

草莓奶昔 54

草莓汁 55

草莓龙舌兰 56

草莓综合果汁 57

香滑红豆沙 58

香蕉杂果汁 59

香蕉蜜桃鲜奶 60

健身果菜汁 61

夏威夷蜜茶 62

草莓贡柑汁 63

桃子蜂蜜汁 64

桃柿子汁 65

啤梨奶露 66

山药黑芝麻糊 67

猕猴桃雪梨汁 68

猕猴桃米酪 69

猕猴桃高丽菜汁 70

绿色世界 71

菠萝沙冰 72

菠萝柠檬芹汁 73

雪梨香蕉生菜汁 74

喝鲜榨果汁的好处 75

椰汁芒果爽冰 76

如何自制蔬果汁 77

椰汁杏仁露 78

西红柿汁 79

紫沙果酿 80

葡萄柠檬汁 81

葡萄菠萝杏汁 82

酪梨牛奶 83

辣椒生姜汁 84

鲜榨果蔬汁 85

西红柿大白菜汁 86

西红柿胡萝卜汁 87

西红柿哈密瓜汁 88

西红柿菠萝柠檬汁 89

橘香甜汁 90

草莓生菜汁 91



榨汁机的分类

一.单功能榨汁机(又称果汁机)

1.功能解析

只能用来做纯果汁。

启动机器以后,电机带动刀网高速旋转。把水果蔬菜从加料口推向刀网,刀网的尖刺将果菜削碎,在刀网高速运转所产生的离心力的作用下,果渣飞出刀网进入渣盒,而果汁穿出刀网流入果汁杯。

2.优点

在电动食品加工机械里面,只有这种机械才能制造出纯果汁。要喝纯果汁的朋友一定要认准购买。

3.缺点

功能单一,除了做纯果汁以外其他基本都不能做。

二.搅拌机

用电机带动刀片高速旋转以达到搅拌、粉碎、切割食物目的的机器统称为食物搅拌机。市面上的搅拌机大多数是合搅拌机,包括:一个豆浆杯、一个研磨杯、一个绞肉杯。也有少量产品是合搅拌机,比合的少一个功能模块,消费者在选购的时候一定要向店家询问清楚。

功能解析:

1.打豆浆。

2.研磨。家里经常会有需要研磨

的时候,如常用的调料花椒面、辣椒面等,也有某些菜品的辅料。

3.绞肉。搅拌机的绞肉功能一般适合绞少量碎肉,用于做丸子、饺子馅等食品。

4.水果搅拌。搅拌机对水果的处理主要有两种方式:第一种是使用豆浆杯,把水果放入豆浆杯网罩里,加入水、牛奶或其他饮料作为溶剂,启动搅拌机进行搅拌,这种方式可以把水果的果汁溶入到溶剂里,得到混合果汁,并且可以用豆浆杯网罩分离大部分果渣;第二种是直接把水果放入豆浆杯,不使用网罩,加入水、牛奶或其他饮料作为溶剂,启动搅拌机进行搅拌。这种方式可以把果汁、果渣和溶液一起混合,得到一杯混合水果饮品。

三.多功能榨汁搅拌机

多功能榨汁搅拌机是集合了榨汁机和搅拌机功能的食品加工机械。从结构上来讲,多功能榨汁搅拌机就是由一个单功能的榨汁机,再加上豆浆杯、研磨杯和绞肉杯(也有把研磨杯和绞肉杯的功能合并做成一个研磨绞肉杯的),这就是很多品牌讲的合榨汁搅拌机。

大蒜胡萝卜甜菜根汁



原料：

大蒜2瓣，胡萝卜2根，甜菜根2根，芹菜2根，冰糖、带糖凉开水各适量。

制作过程

1. 胡萝卜、甜菜根洗净，去皮，切小粒；芹菜去叶，洗净切小粒；蒜瓣剥皮，捣碎。
2. 取榨汁机，放入胡萝卜粒、甜菜根粒、芹菜粒、带糖凉开水。
3. 开机搅拌30秒，停机，放入蒜瓣碎，再搅拌至均匀，即可。

小贴士：

如果刚一感冒就及时饮用一杯，去感冒效果非常显著。

营养功效

此饮含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、矿物质、钙、磷、铁、镁及植物纤维等营养元素，是一种具有强效抗氧化功效的混合汁，能够防止感染，净化血液，提高心脏循环功能，降低胆固醇。

黄瓜柠檬汁

原料：

苹果1个，黄瓜半根，柠檬1个、碎冰、盐各适量。

制作过程

- 1.苹果洗净，去皮、去核，切小块；黄瓜洗净，切丁；柠檬洗净，连皮切成三块。
- 2.取榨汁机，放入柠檬块、碎冰，榨出柠檬汁，取出；再取榨汁机，放苹果块、碎冰，榨出苹果汁，取出；又放黄瓜丁、碎冰，榨出黄瓜汁，取出。
- 3.柠檬汁、苹果汁、黄瓜汁一起混合，适当撒盐，即可。

小贴士：

黄瓜性凉，胃寒患者食之易致腹痛腹泻。



营养功效

此饮富含抗氧化剂，及维生素A、酚、硒等营养物质，具备抗衰老的特性，有整肠、清肠、利尿祛湿的作用。

山楂汁



原料：

鲜山楂80克，柠檬汁10毫升，带糖凉开水、碎冰各适量。

制作过程

- 1.鲜山楂洗净，去核，切细碎。
- 2.取榨汁机，依次投入山楂碎、柠檬汁、带糖凉开水、碎冰。
- 3.搅拌均匀，取出，即可。

小贴士：

山楂的洗涤以除净泥沙、杂质等污物为准，洗涤浸泡时间不宜过长。

营养功效

山楂含果胶、有机酸、碳水化合物，汁液少而粘稠，果肉质地紧密，有活血化瘀的功效。

山楂橘子汁

原料：

橘子250克，鲜山楂100克，糖20克。

制作过程

1. 橘子去皮，切小块，取榨汁机，投入橘子块榨汁。
2. 鲜山楂洗净入锅，加水煮烂，取汁。
3. 山楂汁混入橘汁，加入糖，即可。

小贴士：

山楂不宜与海鲜、人参、柠檬同食。



营养功效

橘子富含维生素C，有降低毛细血管脆性、减少毛细血管出血的功效。

什果宾治



原料：

哈密瓜、菠萝、猕猴桃、鲜橙各50克，雪碧、凉开水、冰块各适量。

制作过程

1. 哈密瓜、菠萝分别去皮，切丁；猕猴桃去皮，切片；鲜橙去皮，去核，掰小块。
2. 取榨汁机，放部分菠萝丁入内，加凉开水，榨汁；橙块同此，榨汁取出。
3. 菠萝汁、橙汁混匀，加入雪碧、冰块，放入哈密瓜粒、菠萝粒、猕猴桃片即可。

小贴士：

宾治果汁流行于20世纪70、80年代的香港茶餐厅，受大多数女性喜爱，是时尚爱情的象征，目前“宾治”已成为许多自助餐以及鸡尾酒会的主打饮品。

营养功效

猕猴桃有丰富的维生素C，且果肉中的黑色颗粒富含维生素E，可以防止长出黄斑，有调中理气、生津润燥、解热除烦的功效。

凤梨苦瓜汁

原料：

凤梨1个，苦瓜1根，蜂蜜、碎冰、凉开水各适量。

制作过程

1. 凤梨削皮，切薄片，入榨汁机内，加凉开水、碎冰，搅拌成汁。
2. 苦瓜清水洗过，表皮刮净，去籽，切片。
3. 苦瓜片入榨汁机，与凤梨汁一起开机搅拌，至均匀混合。

小贴士：

夏季暑热，可饮此汁，有除痱功效。



营养功效

苦瓜含有维生素、矿物质，有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血、解劳清心的功效。

木瓜牛奶汁



原料：

木瓜200克，牛奶150毫升，
柠檬20克，带糖凉开水、蜂
蜜、碎冰各适量。

制作过程

- 1.木瓜、柠檬分别削皮，去籽，切小块。
- 2.木瓜块、柠檬块、蜂蜜、碎冰、带糖凉开水一起放入榨汁机。
- 3.开机打汁，搅拌均匀即可。

小贴士：

木瓜清甜醇滑，瓜味郁香。还可煲汤，与排骨、生鱼同炖是不错的选择。

营养功效

木瓜含木瓜酚、皂甙、苹果酸、柠檬酸、维生素C。有助消化、消暑解渴、润肺止咳、提神健胃的功效。

木瓜生姜汁

原料：

木瓜2个，生姜5克，碎冰、带糖凉开水各适量。

制作过程

1. 木瓜去皮、洗净，去核，切小块；生姜洗净，切薄片。
2. 取榨汁机，放入木瓜块、姜片、碎冰、带糖凉开水。
3. 开机搅拌，榨汁即可。

小贴士：

在混合汁中加入一些人参，可使得营养结构更丰富，增强体质功能也更有效。



营养功效

此饮富含B族维生素、维生素C，有助于提高免疫系统功能，还能抗癌、防衰老。

冬瓜汁



原料:

冬瓜50克，冰糖8克，蜂蜜、带糖凉开水各适量。

制作过程

1. 冬瓜去皮，去瓤，切小块，入沸水略烫，捞出，沥干。
2. 取榨汁机，放入冬瓜块、冰糖、带糖凉开水。
3. 开机搅拌至均匀，舀大勺蜂蜜，上下混合均匀，即可。

小贴士:

选取冬瓜，以发育充分、老熟、肉质结实者为佳；皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点的，都是营养的冬瓜选材。

营养功效

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高。高血压、肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作用，另外冬瓜还有减肥、清热消暑的作用。

红薯韭菜胡萝卜汁

原料：

红薯1个，韭菜1根，胡萝卜2根，芹菜2根，碎冰、蜂蜜、凉开水各适量。

制作过程

1. 红薯蒸熟，取出，切丁；韭菜洗净，切粒；芹菜去叶，洗净，切粒。
2. 取榨汁机，放入红薯粒、韭菜粒、芹菜粒、碎冰、凉开水、蜂蜜。
3. 开机搅拌，榨汁至匀即可。

小贴士：

这是一道具有强效抗氧化作用的混合汁，有益于全面的身体健康，特别有助于减轻头痛症状，另外也是身体的清洁剂和能量补充剂。



营养功效

此饮富含淀粉、蛋白质、碳水化合物，有增强体质、预防流行性感冒的功效。