

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会榨果蔬汁

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法
水果蔬菜，随处可见，
掌握方法，身心享受。

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会

榨

果蔬汁

策划·编写 犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

喝蔬果汁		胡萝卜汁	24
健康小秘诀	3	胡萝卜苹果汁	25
番茄汁	4	山楂汁	26
杏仁糊	5	哈密瓜汁	27
西瓜西米露	6	苹果猕猴桃汁	28
绿色世界	7	苹果水芹汁	29
沙拉果汁火龙果	8	芦笋果菜汁	30
芝麻糊	9	柳橙牛乳汁	31
补脑核桃甜粥	10	哈密瓜毛豆汁	32
椰汁杏仁露	11	番茄大白菜汁	33
淮山黑芝麻糊	12	猕猴桃梨汁	34
香滑红豆沙	13	番茄菠萝柠檬汁	35
西瓜奶昔	14	猕猴桃高丽菜汁	36
夏威夷蜜茶	15	苹果白萝卜汁	37
黄豆豆浆	16	青椒苹果汁	38
山楂橘子汁	17	番茄哈蜜瓜汁	39
菠萝沙冰	18	苹果枇杷汁	40
草莓龙舌兰	19	柠檬柳橙汁	41
草莓汁	20	健身果菜汁	42
草莓综合果汁	21	菠萝柠檬芹汁	43
冰镇鸭梨汁	22	番茄胡萝卜汁	44
椰汁芒果爽冰	23	木瓜牛奶汁	45

柳橙胡萝卜汁	46	橘香甜汁	71
苹果香瓜汁	47	苹果菠萝生姜汁	72
苹果菠萝汁	48	宾治什果汁	73
西瓜黄瓜汁	49	哈密瓜奶昔	74
酪梨牛奶	50	草莓奶昔	75
苹果牛奶汁	51	杨枝甘露	76
鲜榨果蔬汁	52	核桃糊	77
纯樱桃汁	53	凤梨苦瓜汁	78
葡萄菠萝杏仁汁	54	芒果芦荟优酪乳	79
芒果汁	55	猕猴桃米酪	80
木瓜生姜汁	56	冬瓜汁	81
桃柿子汁	57	雪梨香蕉生菜汁	82
树莓苹果汁	58	香蕉杂果汁	83
西兰花胡萝卜辣椒汁	59	香蕉蜜桃鲜奶	84
茴香黄瓜汁	60	李子汁	85
大蒜胡萝卜甜菜根汁	61	啤梨奶露	86
洋葱块根芹黄瓜汁	62	草莓生菜汁	87
辣椒生姜汁	63	草莓苹果胡萝卜汁	88
甘薯韭葱胡萝卜汁	64	草莓鲜奶	89
豆瓣菜苹果汁	65	草莓豆浆	90
桃子蜂蜜汁	66	葡萄柠檬汁	91
小黄瓜柠檬汁	67	苹果淮山汁	92
柳橙凤梨汁	68	柚子甜瓜汁	93
李子葡萄汁	69		
青枣薄荷汁白	70		



喝蔬果汁健康小秘诀

1. 自制蔬果汁最好选用安全的有机蔬果食材。
2. 用果汁机需加适量的水，如果是蔬果专用榨汁机，则不用加水。
3. 喝蔬果汁一次不要超过500毫升。
4. 喝蔬果汁时请先在嘴中温热几秒钟（如漱口般），再喝下去，效果更佳。
5. 洗蔬果可以用盐水清洗，建议不要用洗洁剂清洗，易残留在蔬果上。



如何自制蔬果汁

1. 选购材料

依果汁配方选购材料，最好选购成熟、果肉饱满的蔬果。尽可能选购有机蔬果，若非有机蔬果，则务必削皮再使用。

2. 削切蔬果

一般来说，将菜先洗净切段即可，胡萝卜、马铃薯等根茎蔬菜必须削皮，柑橘、柠檬、凤梨、奇异果等多肉水果去皮、切块，苹果、李子、葡萄不必削皮即可榨汁。

3. 分别榨汁

目前市场上的果菜榨汁机机种繁多，最好选用有榨汁、搅拌两用功能的，先把材料中的各项蔬果分开榨汁。

4. 搅拌均匀

再将各种纯蔬果汁，放入搅拌机中搅拌均匀即可饮用。





番茄汁

原料：

新鲜番茄2个，白糖、温开水各适量。

制作过程：

1. 新鲜番茄洗净，切小块，待用。
2. 番茄块放入搅拌器，搅拌取汁。
3. 加入适量温开水，稀释番茄汁，加入白糖调匀即可。

营养功效：

番茄富含胡萝卜素、烟酸、钙、磷，色泽橙红，有健胃消食，清热解毒之功效。

小贴士

番茄不宜空腹食用，以免与胃酸结合生成不溶于水的物质，引起腹痛。



杏仁糊

原料：

甜杏仁50克，花生仁30克，白糖20克，纯牛奶200毫升，椰汁50毫升。

制作过程：

- 1. 花生仁、杏仁放入锅，干炒至变色。
- 2. 炒好的花生仁、杏仁，连同50毫升纯牛奶，倒入搅拌机搅拌。
- 3. 剩下的150毫升纯牛奶连同搅拌好的花生仁汁及椰汁50毫升小火煮沸，加白糖调味即可。

营养功效：

杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素等营养成分，其中胡萝卜素的含量在果品中仅次于芒果，称为抗癌之果，有美容功效，能促进皮肤微循环，使皮肤红润光泽。

小贴士

北杏仁有微毒，一次服用应当控制在10颗以下。



西瓜西米露

原料:

西米250克, 西瓜200克。

制作过程:

1. 西米入沸水锅, 边煮边搅拌, 呈半透明, 即放入凉水冲洗。
2. 西瓜去皮、核, 放入榨汁机榨成西瓜汁。
3. 西米加入西瓜汁混合即可。

营养功效:

西瓜所含的白糖、盐, 能利尿并消除肾脏炎症, 蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质, 活肤养肤, 清热补水。

小贴士

西瓜子有清热润肺的功效, 子壳还能治肠风下血、血痢等症。



绿色世界

原料:

猕猴桃2个，青提子100克，白糖30克。

制作过程:

1. 猕猴桃去皮，切圆片；青提子去籽，去皮，入榨汁机榨成汁。
2. 猕猴桃片摆入器具内，待用。
3. 青提子汁加入白糖调匀，再淋入猕猴桃上即可。

营养功效:

青提子含有多多种B族维生素，有解燥去烦、止渴利尿、益气强筋之功效。

小贴士

美国青提是当今享誉世界的高档品种，粒大无核，酸甜适中，口感极佳，富含丰富的营养物质，有养颜保健之功效。



沙拉果汁火龙果

原料：

橙汁50克，沙拉酱25克，火龙果180克。

制作过程：

1. 火龙果去皮，取肉，切丁，盛入容器待用。
2. 把橙子去皮、核，入榨汁机榨成橙汁，取出淋在火龙果丁四周。
3. 浇上沙拉酱，即可食用。

营养功效：

火龙果中含铁元素量比一般水果要高，铁元素是制造血红蛋白及其他含铁物质不可缺少的元素，对人体健康有着重要作用，芝麻状的种子有促进胃肠消化的功能，可消暑解燥，滋润脾胃。

小贴士

橙汁以差不多遮盖火龙果丁为宜，也可根据个人爱好而定。

芝麻糊

原料：

黑芝麻200克，白米、冰糖各10克，水200毫升。

制作过程：

1. 黑芝麻、白米洗净，浸泡2小时。
2. 泡软的黑芝麻、白米连同100毫升水一起放入搅拌机，搅拌5分钟，至黑芝麻、白米全烂成糊。
3. 锅置火上，加芝麻糊、冰糖、100毫升水，一起搅煮至糊状即可。

营养功效：

芝麻富含钾、维生素E，具有养血的功效，可令皮肤细腻光滑、红润光泽。

小贴士

常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石，还有健脑益智、延年益寿之功效。





补脑核桃甜粥

原料：

去衣核桃肉140克，大米70克，去核红枣40克，冰糖210克。

制作过程：

1. 大米、红枣洗净，放入烤箱中火烤至核桃肉金黄，取出待凉。
2. 凉却核桃肉丢入搅拌机，磨成核桃浆，取出加水煮开。

3. 大米、红枣加入沸腾核桃浆，中火煲45分钟，加冰糖调匀即可。

营养功效：

核桃所含的磷脂，对脑神经有良好保健作用。

小贴士

核桃油脂多，上火、腹泻者不宜食用。

椰汁杏仁露

原料:

花生仁100克, 杏仁50克, 白糖20克, 纯牛奶200毫升, 椰汁50毫升。

制作过程:

1. 花生仁、杏仁入锅内, 干炒到变色。
2. 炒好的花生仁、杏仁连同60毫升牛奶, 倒入搅拌机搅拌。
3. 其余的牛奶连同椰汁、搅拌好的花生杏仁汁, 小火煮沸, 加白糖调味即可。

营养功效:

椰汁含有丰富的钾、镁等矿物质, 具有止消渴、补益脾胃、生津利水之功效。

小贴士

感冒初期食用杏仁可缓解感冒症状。





淮山黑芝麻糊

原料:

黑芝麻50克, 山药干5片(约15克), 大米半杯, 牛奶1杯, 奶油两大匙, 冰糖50克。

制作过程:

1. 山药、大米用水浸泡, 至少3小时(能隔夜最好); 热锅不放油, 倒入黑芝麻炒香。
2. 将黑芝麻和泡好的山药、大米放入搅拌机, 倒入半杯水搅打3分钟左右, 至所有原料成泥状。
3. 将芝麻山药泥放入锅中, 倒入两大杯水边

搅拌边加热, 至浓稠, 加入冰糖。

4. 糊糊有沸腾的迹象时倒入牛奶和奶油, 烧开即可。

营养功效:

山药味甘、性平, 入肺、脾、肾经; 质润兼涩, 补而不腻; 具有健脾益肺、养阴生津的功效。

小贴士

要注意大米碎受热很容易变得很粘稠, 所以一定要不停搅拌以防糊锅。



香滑红豆沙

原料：

红豆200克，紫薯50克，冰糖1大块，凉开水适量。

制作过程：

1. 红豆浸泡1晚，洗净，放入砂锅，加大于红豆两倍的清水，大火煮开，转小火煮1个半小时；紫薯去皮，切丁，入锅加水、冰糖，煲至熟烂，盛出，待凉却。
2. 取榨汁机，放红豆沙、紫薯丁、冰糖。

3. 搅拌30秒，关机上下摇匀，再开机搅拌至混合均匀即可。

营养功效：

紫薯纤维素含量高，常食保持大便畅通，改善消化道环境，防止胃肠道疾病的发生。

小贴士

红豆、紫薯同食，有补血养身的效果，对女性尤其有益。



西瓜奶昔

原料:

西瓜、蜂蜜各适量，牛奶100毫升。

制作过程:

1. 西瓜去皮切小块。
2. 取搅拌机，放西瓜块入内搅拌均匀。
3. 加蜂蜜、牛奶再搅拌均匀即可。

营养功效:

西瓜富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、葡萄糖等，有清热解暑、利小便、降血压的功效。

小贴士

患有畏寒、无汗等症者不宜常食此饮品。