

59 吃遍天下 小小药膳房

美人蔬果汁

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美人蔬果汁 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.12
(吃遍天下丛书. 小小药膳房)
ISBN 7-80731-026-X

I. 美... II. 深... III. 果汁—食谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102110号

吃遍天下 59 小小药膳房

美人蔬果汁

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年12月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-026-X/TS·6
总 定 价 50.00 元 (全10册)

《吃遍天下》59

小小药膳房

美人蔬果汁



广州出版社

向您推荐

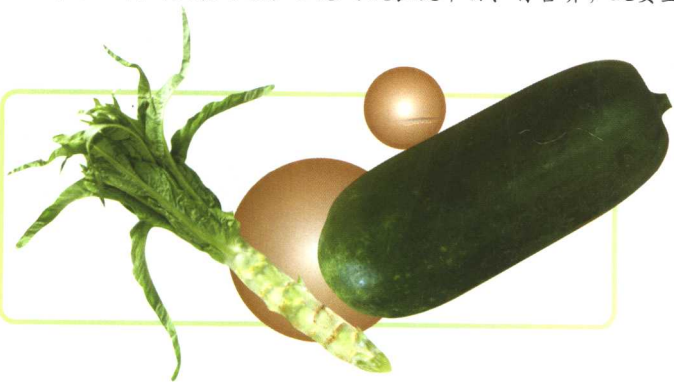
《美人蔬果汁》以通俗的文字介绍了36例精美果汁的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富的果汁。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

1. 五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

2. 配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

3. 配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





火龙果汁·····4	冬瓜苹果汁·····32
〔营养分析〕 火龙果 ·····5	〔营养分析〕 冬瓜 ·····33
甜椒综合汁·····6	黄瓜西芹综合蔬果汁·····34
青豆橘子汁·····7	番茄海带汁·····35
金针菠菜汁·····8	芥蓝苦瓜汁·····36
〔营养分析〕 菠菜 ·····9	〔营养分析〕 苦瓜 ·····37
橘子芹菜花椰汁·····10	香芹苹果汁·····38
南瓜柑橘汁·····11	芝麻姜奶·····39
红萝卜芹菜苹果汁·····12	水蜜桃芦笋汁·····40
〔营养分析〕 胡萝卜 ·····13	〔营养分析〕 芦笋 ·····41
紫苏西芹姜汁·····14	芦荟苹果汁·····42
柿子柠檬汁·····15	〔营养分析〕 芦荟 ·····43
苹果莴笋汁·····16	马铃薯莲藕汁·····44
〔营养分析〕 莴笋 ·····17	〔营养分析〕 藕 ·····45
西瓜番茄汁·····18	苹果苦瓜牛奶汁·····46
柳橙龙须汁·····19	〔营养分析〕 苹果 ·····47
凤梨芹菜汁·····20	葡萄鲜奶汁·····48
〔营养分析〕 芹菜 ·····21	〔营养分析〕 葡萄 ·····49
清脂蔬果汁·····22	木瓜蔬菜汁·····50
香瓜蔬果汁·····23	〔营养分析〕 木瓜 ·····51
番茄芹菜豆腐汁·····24	奇异果蔬菜汁·····52
〔营养分析〕 西红柿 ·····25	〔营养分析〕 猕猴桃 ·····53
柳橙蔬菜汁·····26	小黄瓜苹果汁·····54
龙眼胡萝卜汁·····27	〔营养分析〕 黄瓜 ·····55
姜梨蜜热饮·····28	茼蒿凤梨柠檬汁·····56
〔营养分析〕 梨 ·····29	〔营养分析〕 茼蒿 ·····57
胡萝卜苹果橘子汁·····30	相宜相克大公开·····58
姜汁甘蔗汁·····31	

美人蔬果汁



准备:5分钟

制作:2分钟

【原材料】 火龙果150克、凤梨50克

【调味料】 糖水30毫升、冷开水60毫升、碎冰100克

【制作过程】

1. 火龙果洗净，对切后挖出果肉切小块；凤梨果肉切小块；
2. 碎冰、火龙果及其他材料放入搅拌机中，以高速搅打30秒钟即可。



Flue fruit

火龙果

别名红龙果、情人果。

火龙果原产于中美洲，主要品种有红皮白肉、红皮红肉和黄皮系列，以红皮红肉和黄皮系列为佳。

【营养与功效】

火龙果含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素、丰富的维生素和水溶性膳食纤维，对重金属中毒具有解毒的功效。

中医认为：火龙果对咳嗽、气喘有独特疗效，还有预防便秘、防老年病变、抑制肿瘤等多种功效。

现代医学研究认为：火龙果富含多种维生素和矿物质，高纤维、低热量，对糖尿病、高血压、高胆固醇、高尿酸等现代流行疾病有很好的疗效，其中磷的含量相当高，可促进细胞膜的生成，亦是美容、保健佳品。

【营养师健康警告】

火龙果很少有病虫害，几乎可以不使用任何农药就可以满足其正常的生长。因此，火龙果是一种绿色、环保果品和具有一定疗效的保健营养食品。

【清洗】 只需用清水简单清洗，再去皮食用。

【选购】 火龙果在选购时要注意是否新鲜，果皮是否鲜亮，触摸时果实较软的火龙果已经不新鲜了。

【保存】 热带水果不宜放入冰箱中，建议现买现食或放在阴凉通风处储存。

【适用量】 每天1个。



甜椒综合汁



准备:5分钟

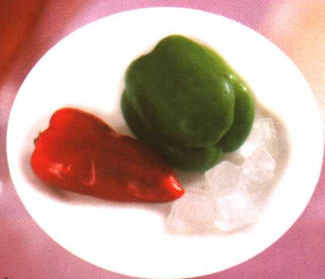
制作:2分钟

【原材料】红甜椒70克、青椒70克

【调味料】糖水30毫升、冷开水100毫升、冰块60克

【制作过程】

1. 红甜椒、青椒洗净，去蒂及籽后切小块；
2. 青椒、红甜椒放入榨汁机中榨成汁；
3. 再将汁倒入搅拌机中加糖水、冷开水、冰块以高速搅打40秒钟即可。



青豆橘子汁

《吃遍天下》59
美人蔬果汁



准备:5分钟

制作:2分钟

【原材料】 青豆50克、鲜奶240毫升、橘子1/2个

【调味料】 果糖1大匙

【制作过程】

1. 青豆煮熟，去皮；橘子剥皮，里头的薄膜也要剥除，切成1厘米大小；
2. 上述材料全部放入搅拌机中搅打2分钟，加入果糖，拌匀即可。



金针菠菜汁



准备:5分钟

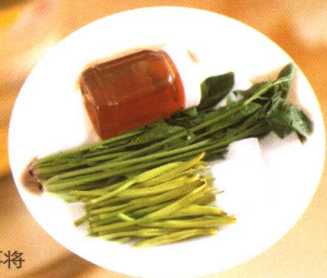
制作:2分钟

【原材料】 金针花60克、菠菜60克、葱白60克

【调味料】 蜂蜜30毫升、冷开水80毫升、冰块70克

【制作过程】

1. 金针花洗净;葱白、菠菜洗净切小段;
2. 金针花、菠菜、葱白放入榨汁机中榨成汁,再将汁倒入搅拌机中加蜂蜜、冷开水、冰块高速搅打30秒钟即可。



Spinage

菠菜

菠菜又叫波斯菜、赤根菜，不仅富含β胡萝卜素和铁，也是维生素B₆、叶酸和钾的极佳来源，还富含酶。

【营养与功效】

菠菜有滋阴润燥、通利肠胃、补血止血、泻火下气之功效。对津液不足、肠胃失调、口渴思饮、肠燥便秘以及肠结核、痔疮、贫血、便血、高血压等症，均有一定疗效。常吃菠菜，可以帮助人体维持正常视力和上皮细胞的健康，防治夜盲症，增强抵抗传染病的能力，促进儿童生长发育等。此外，对预防口腔溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴囊炎也有很好的效果。

【营养师健康警告】

菠菜含有草酸，草酸与钙结合易形成草酸钙，会影响人体对钙的吸收，因此，菠菜不能与含钙丰富的豆类、豆制品类以及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同时烧，而应该尽可能与蔬菜、水果等碱性食品同食，这样可促使草酸钙溶解排出，防止结石。电脑工作者、糖尿病人可常食，脾胃虚寒、腹泻、便秘者应少食，肾炎和肾结石患者不宜食。

【烹饪特别提示】

煮食菠菜前先投入开水中快焯一下，即可除去草酸。

【适用量】

每餐约100克。



【选购】

选购菠菜时，要挑选粗壮、叶大、无烂叶、无萎叶、无虫害和无农药痕迹的鲜嫩菠菜，色翠绿者为佳品。

【保存】

菠菜应即买即食，不可保存。

橘子芹菜花椰汁



准备:5分钟

制作:2分钟

【原材料】 绿花椰菜100克、苹果100克、橘子1个、芹菜1/2支

【调味料】 果糖2大匙、冷开水1杯

【制作过程】

1. 橘子剥皮去籽，苹果带皮去核，切成小块；芹菜洗净切段；花椰菜切块备用；
2. 橘子、苹果、花椰菜、芹菜放入榨汁机中榨成汁；
3. 再将汁倒入搅拌机中加果糖、冷开水高速搅打60秒即可。



南瓜柑橘汁

《吃遍天下》59
美人蔬果汁



准备:5分钟
制作:2分钟

【原材料】 南瓜50克、红萝卜100克、柑橘1/2个

【调味料】 鲜奶200毫升

【制作过程】

1. 南瓜煮软后，切成2~3厘米大；柑橘去皮，剥除薄膜备用；红萝卜削皮后，切成小块；
2. 上述材料放入搅拌机中以高速搅打2分钟，加入鲜奶搅匀即可。



红萝卜芹菜苹果汁



准备:5分钟

制作:1分钟

【原材料】红萝卜1/2条、芹菜100克、苹果1个

【调味料】糖水30毫升、蜂蜜15毫升、冰块70克

【制作过程】

1. 红萝卜洗净，去皮切小块；芹菜去叶洗净，切小段；苹果洗净，去皮及核籽切小块；
2. 红萝卜、芹菜、苹果放入榨汁机中榨成汁，再将汁倒入搅拌机中加蜂蜜、冰块高速搅打40秒钟即可。



Carrot

胡萝卜

【营养与功效】

胡萝卜能提供丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染及保视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜可增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。胡萝卜素可以清除致人体衰老的自由基。B族维生素和维生素C等营养成分有润肤、抗衰老的作用。它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。

胡萝卜，又叫黄萝卜、红萝卜，原产于中亚，元代以前传入我国。因其颜色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜而受到人们的喜爱。胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，因此被誉为“小人参”。

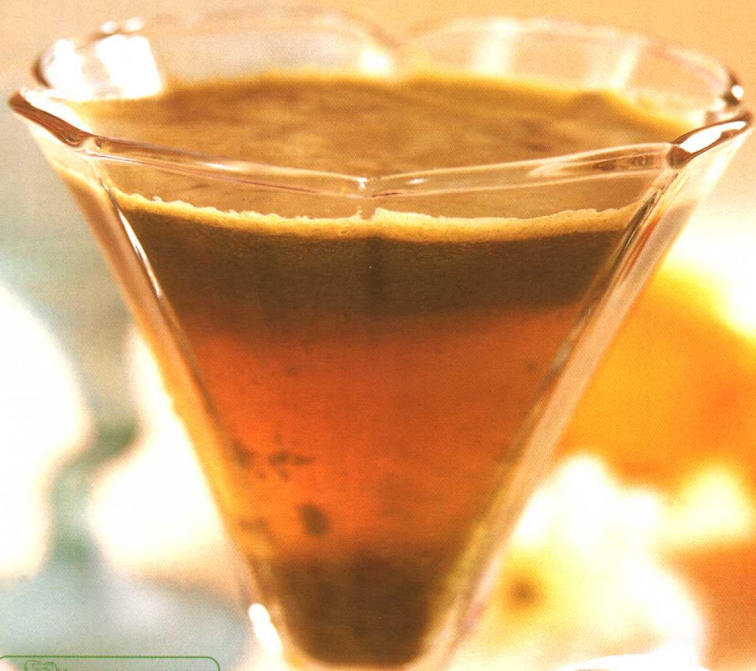
【营养师健康提示】 胡萝卜应用油炒热或和肉类一起炖煮后食用，以利于维生素A的吸收，胡萝卜与酒同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，在肝脏中产生毒素，导致肝病。

【选购】 选购体形圆直，表皮光滑，色泽橙红，无须根的胡萝卜。

【适用量】 每次50克



紫苏西芹姜汁



准备:5分钟

制作:2分钟

【原材料】 绿紫苏20片、苹果半个、姜8克、柠檬1个、西洋芹15克、菠萝1/6片

【调味料】 果糖2大匙、冷开水1杯

【制作过程】

1. 西洋芹切成小段。菠萝削皮，苹果带皮去核，柠檬去皮，各切成适度大小；
2. 上述材料放入搅拌机中，加入果糖、冷开水，高速搅打2分钟；



柿子柠檬汁

《吃遍天下》59

美人蔬果汁



准备:5分钟

制作:2分钟

【原材料】 柿子3个、柠檬1/2个、水240毫升

【调味料】 果糖

【制作过程】

1. 柿子切除蒂头去籽，切成小丁；柠檬去皮切小块；
2. 上述材料放入搅拌机中以高速搅打2分钟，加入果糖，拌匀即可。

