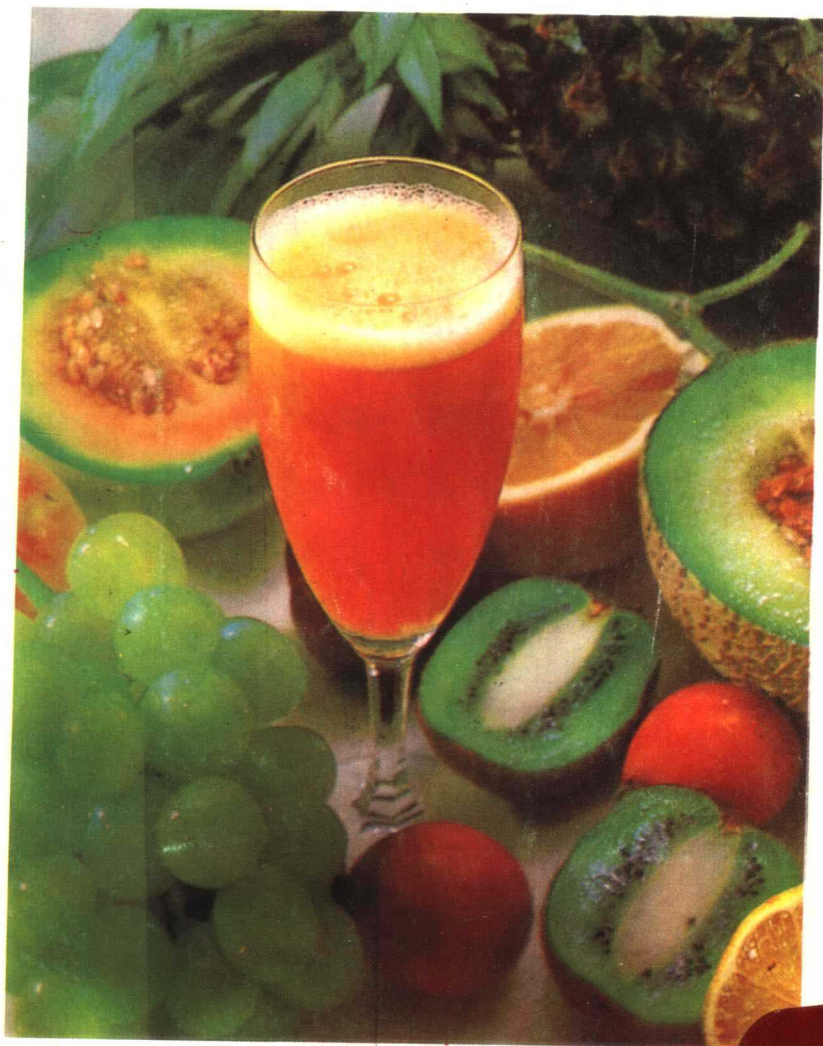


常保青春✿永遠美麗

健康生果汁



10 10212

健康
生果汁

生活百科入門①⑥

陸博愛編譯

目次

製作果菜汁的基本知識

果菜汁的材料.....	13
準備工作.....	15
果菜汁的加味.....	20
各種果菜汁的簡便做法.....	21
材料的配合.....	24
材料的水份與製作果菜汁的簡單基準.....	25
用果汁機製作果菜汁.....	26
用果菜機製作果菜汁.....	28

使用果汁機製作的果汁

草莓汁／	34
葡萄汁／	35

香蕉汁／	36
蘋果汁／	37



甜香瓜+蘋果	62	無花果+蘋果	56
桃子+蘋果	61	醋果+梨子	58
		柘榴+蘋果	59
		鳳梨+蘋果	60

無花果+醋果+蘋果	67	大香瓜+桃子	63
桃子+鳳梨+蘋果	68	洋梨+蘋果+香蕉	64
		洋梨+香蕉+無花果	65
		無花果+檸檬	66

綜合果汁



鳳梨汁	46	杏仁汁	38
梨子汁	45	橘子汁	39
李子汁	44	無花果汁	40
西瓜汁	43	柿子汁	41
柘榴汁	42		



蕃茄汁	54	木瓜汁	47
檳柑汁	53	芒果汁	48
檸檬汁	52	香瓜汁	49
洋梨汁	51	桃子汁	50

水果與蔬菜的綜合果汁

油桃+香瓜+醋果／69

醋果+芒果／70

醋果+香蕉+檸檬／71

洋梨+通草+蘋果／72

梨子+香瓜／73

桃子+香瓜／74

包心菜+杏仁+檸檬／76

包心菜+橘子／77

包心菜+草莓／78

包心菜+無花果／79

包心菜+醋果／80

包心菜+柘榴／81

包心菜+李子+檸檬／82

包心菜+梨子／83

包心菜+鳳梨／84

包心菜+香蕉／85

包心菜+木瓜／86

包心菜+葡萄／87

包心菜+芒果+檸檬／88

包心菜+香瓜+檸檬／89

包心菜+桃子／90

包心菜+洋梨／91

包心菜+蘋果／92

蘋果+蕪菁+檸檬／93

蘋果+任生菜+檸檬／94

蘋果+黃瓜+檸檬／95

蘋果+油菜+檸檬／96

蘋果+山東大白菜+檸檬／97

蘋果+紫蘇+檸檬／98

蘋果+茼蒿+鳳梨／99



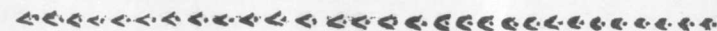
蘋果 + 鴨兒芹 + 檸檬 /	116	蘋果 + 水芥 + 檸檬 /	115	蘋果 + 菠萊 + 檸檬 /	114	蘋果 + 大頭菜 + 檸檬 /	113	蘋果 + 白菜 + 檸檬 /	112	蘋果 + 韭菜 + 檸檬 /	111	蘋果 + 油菜 + 檸檬 /	110	蘋果 + 茄子 + 檸檬 /	109	蘋果 + 蕃茄 + 檸檬 /	108	蘋果 + 藤菜 + 鳳梨 /	107	蘋果 + 橘子 + 萵苣 /	106	蘋果 + 湯匙菜 + 檸檬 /	105	蘋果 + 蘿蔔 + 檸檬 /	104	蘋果 + 荷蘭芹 + 檸檬 /	103	蘋果 + 芹菜 + 檸檬 /	102	蘋果 + 芋頭莖 + 檸檬 /	101	蘋果 + 胡瓜 + 檸檬 /	100
-----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	----------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----

檸檬 + 鹹草 + 柚子 /	132	檸檬 + 蘆筍 /	133	紅蘿蔔 + 蘋果 /	131	紅蘿蔔 + 洋梨 /	130	紅蘿蔔 + 枇杷 + 蘋果 /	129	紅蘿蔔 + 木瓜 + 潤葉菜 /	128	紅蘿蔔 + 香蕉 + 橘子 /	127	紅蘿蔔 + 鳳梨 /	126	紅蘿蔔 + 梨子 /	125	紅蘿蔔 + 柘榴 + 茶菜 /	124	紅蘿蔔 + 醋果 + 檸檬 /	123	紅蘿蔔 + 橘子 /	122	紅蘿蔔 + 無花果 /	121	紅蘿蔔 + 草莓 /	120	紅蘿蔔 + 杏仁 + 葡萄柚 /	119	紅蘿蔔 + 鰐梨 + 檸檬 /	118	蘋果 + 絲瓜 + 檸檬 /	117
----------------	-----	-----------	-----	------------	-----	------------	-----	-----------------	-----	------------------	-----	-----------------	-----	------------	-----	------------	-----	-----------------	-----	-----------------	-----	------------	-----	-------------	-----	------------	-----	------------------	-----	-----------------	-----	----------------	-----



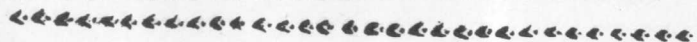
檸檬+菊苣+蕪菁菜 / 134
 檸檬+蕪菁+柚子 / 135
 檸檬+芥菜+橘子 / 136
 檸檬+花椰菜+橘子 / 137
 檸檬+牛蒡+葡萄柚 / 138
 檸檬+小松菜+橘子 / 139
 檸檬+紫蘇 / 140
 檸檬+春菊+橘子 / 141
 檸檬+胡瓜+醋果 / 142
 檸檬+荷蘭芹+鳳梨 / 143
 檸檬+大芥+柚子 / 144
 檸檬+沙拉菜+草莓 / 145

檸檬+冬瓜+芒果+香蕉 / 146
 檸檬+蕃茄+木瓜+白菜 / 147
 檸檬+茄子+洋梨+葡萄柚 / 148
 檸檬+油菜+草莓 / 149
 檸檬+茼蒿+香瓜+橘子 / 150
 檸檬+蘿蔔+大芥+香菜 / 151
 檸檬+大頭菜+蓮藕+芥菜 / 152
 檸檬+白菜+潤葉菜 / 153
 檸檬+青辣椒+蘿蔔+葡萄柚 / 154
 檸檬+菠菜+葡萄柚 / 155
 檸檬+水芥+冬瓜+紫蘇 / 156
 檸檬+鴨兒芹+香菜+葡萄柚 / 157
 檸檬+小包心菜+春菊+橘子 / 158
 檸檬+豆芽菜+醋果+柑橘 / 159
 檸檬+百合根+春菊+金橘 / 160
 檸檬+火葱+大頭菜+金橘 / 161



柿子葉 + 檸檬 + 甜香瓜 + 醋果 / 162	檸檬 + 慈葱 + 荷蘭芹 + 葡萄柚 / 163	檸檬 + 桃子 + 茄子 + 沙拉菜 / 164	檸檬 + 梨子 + 香蕉 + 萵苣 / 165	檸檬 + 無花果 + 洋梨 + 慈葱 / 166	檸檬 + 橘子 + 甜瓜 / 167	檸檬 + 檳柑 + 萵苣 + 芒果 / 168	檸檬 + 葡萄 + 梨子 + 牛蒡 / 169	檸檬 + 蒲公英 + 葡萄柚 / 170	檸檬 + 繁縷 + 文旦柚 / 171	檸檬 + 任生菜 + 文旦柚 + 荷蘭芹 / 172	檸檬 + 艾草 + 荷蘭芹 + 葡萄柚 / 173	檸檬 + 虎耳草 + 荷蘭芹 + 鳳梨 / 174	檸檬 + 雞兒腸 + 蕪菁 + 葡萄柚 / 175	草莓 + 胡瓜 + 花椰菜 / 176	草莓 + 蘆筍 + 醋果 / 177	草莓 + 土當歸 + 文旦柚 / 178
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------	--------------------	----------------------

草莓 + 冬葱 + 鳳梨 / 179	草莓 + 菊萵苣 + 葡萄柚 / 180	草莓 + 蕪菁 + 甜香瓜 / 181	草莓 + 紫蘇 + 文旦柚 / 182	草莓 + 枇杷 + 葡萄柚 / 183	草莓 + 芹菜 + 芒果 / 184	草莓 + 荷蘭芹 + 大香瓜 / 185	草莓 + 大芥 + 醋果 / 186	草莓 + 沙拉菜 + 芒果 / 187	草莓 + 冬瓜 + 甜香瓜 / 188	草莓 + 蕃茄 + 芒果 + 葡萄柚 / 189	草莓 + 茄子 + 大香瓜 / 190	草莓 + 油菜 + 醋果 / 191	草莓 + 萵菜 + 鳳梨 + 葡萄柚 / 192	草莓 + 紅蘿蔔 + 芒果 / 193	草莓 + 香菜 + 木瓜 / 194	草莓 + 蕪菁 + 鳳梨 / 195
--------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	----------------------	--------------------	---------------------	---------------------	--------------------------	---------------------	--------------------	--------------------------	---------------------	--------------------	--------------------

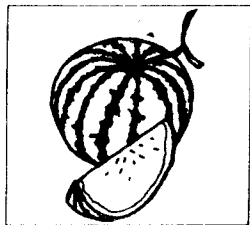
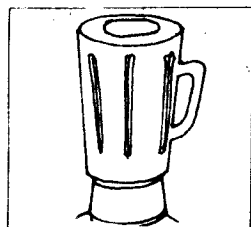


草莓 + 青辣椒 + 芒果	196
草莓 + 柿葉 + 芒果 + 文旦柚	197
草莓 + 菠菜 + 木瓜 + 柚子	198
草莓 + 鴨兒芹 + 芒果 + 橘子	199
草莓 + 萵苣 + 大香瓜 + 柚子	200
草莓 + 虎耳草 + 鳳梨	201
葡萄 + 鹹草 + 香瓜	202
葡萄 + 蘆筍 + 蘋果	203
葡萄 + 蕪菁 + 梨子	204
葡萄 + 花椰菜 + 洋梨	205
葡萄 + 黃瓜 + 香蕉	206
葡萄 + 紫蘇 + 芒果	207
葡萄 + 胡瓜 + 香蕉	208

蔬菜水果的營養與功效

葡萄 + 芋頭莖 + 梨子	209
葡萄 + 荷蘭芹 + 鳳梨	210
葡萄 + 萵苣 + 梨子	211
葡萄 + 藤菜 + 洋梨	212
葡萄 + 冬瓜 + 醋果	213
葡萄 + 蕃茄 + 鳳梨	214
葡萄 + 韭菜 + 鳳梨	215
葡萄 + 香菜 + 鳳梨	216
葡萄 + 青辣椒 + 鳳梨 + 醋果	217
葡萄 + 蘆薈 + 芒果 + 香瓜	218
香瓜 + 荷蘭芹 + 桃子 + 橘子	219
香瓜 + 春菊 + 槿柑 + 木瓜	220
蔬菜水果的營養與功效	222

製作果菜汁的基本知識



果菜汁的材料

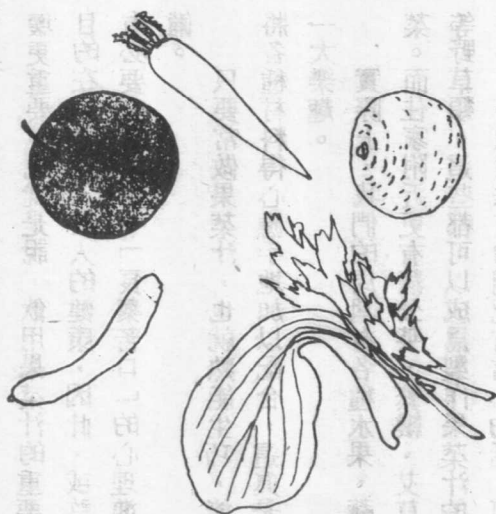
人們常說果菜汁有益健康，這是因爲果菜汁新鮮。但也有不少果菜汁做好之後經過不到數分鐘之內即氧化、變色。

當然，這麼一來也就不好吃了，不想吃了。再者，在此種狀態下，營養（維他命C等）大部份已遭到破壞了。

果菜汁做完立刻飲用，有益健康，也有治療疾病（尤其慢性病）的功效。

但是，有不少人却不知道選用哪些材料做果菜汁。

不錯，一般的蔬菜、水果均可做果菜



汁，但做出來的果菜汁是否美味可口倒是一大疑問。因為各人的口味不同。

一般蔬菜、水果分別有其獨特的味道，關於綜合之後可能變成何種味道，若是略具烹飪經驗的人當不難揣測出來。

即使沒有烹飪經驗的人，至少也有各種機會飲用果菜汁，只要記住味道，當不難揣測何種系統的味道與何種系統的味道以若干比例組合之下即美味可口。

不過各人的口味不同，如想符合自己的口味製作果菜汁，畢竟以經驗最爲重要。再者，若是自己飲用的果菜汁，只要經歷若干試行錯誤，也就沒什麼問題了。

但，製作果菜汁營養價值比味道的好

壞更重要。也就是說，飲用果菜汁的重要目的在於自己、家人的健康，因此，或許有必要在開始時有「良藥苦口」的心理準備。

只要常做果菜汁，也就熟能生巧，能將各種材料得心應手地加以配合，這真是一大樂趣。

實際上，我們的周圍有各種水果、蔬菜。而住家附近更有蒲公英、繁縷、艾草等野草類。這些都可以成爲製作果菜汁的材料，如能對味道的調配有信心的話，可說其樂無窮。

準備工作

製作果菜汁時，有必要先做好準備工作。準備工作因器具的種類、蔬菜水果的大小、軟硬等而有所不同。

再者，經過切削的蔬菜水果，新鮮度逐漸降低，所以只備妥必要量即可。



【柑橘類】

柑橘類的準備工作分完全連皮的情形與剝皮內膜去除種子的情形。

【梨子、蘋果類】

使用果汁機的時候剝皮去芯，使用果菜機等榨汁的時候，只要去除芯即可了（不除芯亦無妨）。



【芒果、木瓜類】

芒果、木瓜等果肉柔軟者，使用果菜機的時候，先切成二半，除去種子，用湯匙刮，用果菜之類的東西包起來。如不包起來則使用果汁機。

