

美化生活系列

靓丽

# 蔬果汁

trimming Juice

72

2



112道变瘦变漂亮的蔬果汁

千变万化的口味 详细的做法说明  
不但可以品尝新鲜卫生的蔬果汁 还能拥有粉嫩好气色及苗条身材

大众文艺出版社



责任编辑：卢昌五 邹艳玲 付巧凤

总体策划：越华工作室

装帧设计：范欢 张国

封面设计：汤凡

图书在版编目 (CIP)数据

美化生活系列 / 阿瑛编著

——北京：大众文艺出版社，2003.9

ISBN 7-80171-366-4

I.美… II.阿… III.生活——知识

IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067484 号

## 美化生活系列·靓丽蔬果汁

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编：100007)

长沙市美术印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 889 × 1092 毫米 1/24 印张 17.5

2004年7月北京第1版 2004年7月长沙第1次印刷

ISBN 7-80171-366-4/TS·6 定价：79.00元 (共五册)

美化生活系列

Slimming Juice  
靓丽蔬果汁



大众文艺出版社

# Contents

## 目录

制作蔬果汁的工具及材料	4
做出健康好喝的蔬果汁	9
做出好喝蔬果汁的诀窍	10

### 一、水果篇

火龙果汁	12
柳橙汁	14
百香果汁	15
奇异果汁	15
芭乐苹果汁	16
芭乐汁	16
哈密瓜柠檬汁	17
西瓜香蕉汁	18
凤梨木瓜汁	18
杨桃凤梨汁	19
凤梨可尔必思	19
金桔柠檬汁	20
香蕉葡萄汁	21
西洋梨牛奶	22
木瓜牛奶蛋汁	22



苹果优酪乳	23
苹果冰淇淋	23
芬兰果汁	24
蛋蜜汁	24
爱琴海果汁	25
哈密瓜牛奶	26
木瓜布丁汁	27
水蜜桃养乐多	28
水蜜桃汁	28
葡萄柚苏打	30
葡萄柚汁	30
奇异果优格汁	32
奇异果柳橙汁	32
迷迭香哈密瓜汁	33
百里香枇杷蜜梨汁	33

### 二、蔬果篇

金针菠菜汁	35
红萝卜蔬果汁	36
山苦瓜蜂蜜汁	37

红萝卜柳橙汁	38
柳橙黄瓜汁	38
青椒苹果汁	39
青椒苹果汁	39
芦荟苹果汁	40
木瓜莴苣汁	41
香瓜果菜汁	41
番茄蜂蜜汁	42
番茄牛奶	42
苦瓜苹果牛奶	43
苦瓜凤梨汁	43
甜椒综合汁	44
凤梨芹菜汁	45
马铃薯莲藕汁	46
凤梨高丽菜汁	46
水蜜桃芦笋汁	47
香蕉柚菜汁	47
精力汤	48
活力汤	48
柳橙龙须汁	50
紫苏果汁	52
油菜苹果汁	53
苹果莴苣汁	53
高纤美人汁	54
番茄芹菜汁	54
牛蒡西芹汁	56
活力窈窕汁	56
杨桃西芹汁	58
杨桃金桔汁	58



田园蔬果汁	60
桂花荔枝冰砂	60

### 三、星座篇

鸟语花香	63
蜜果争艳	64
果香草原	64
梦幻之恋	66
夏日浓情	67
浪漫风情	67
浓情蜜意	68
窈窕淑女	68
梦中情人	69
情意绵绵	69
款款柔情	70
红粉知己	70
商用蔬果汁配方	72
蔬果物语	81
蔬果的挑选与清洗保存	83



## ■ 工具



## 制作蔬果汁的工具材料

想做出好喝的蔬果汁，到底要准备哪些工具和材料呢？其实种类并不多，只要先了解工具的功能及材料的种类和口味，充分应用随手可得的水果、蔬菜，就可以变化出多种口味的营养蔬果汁了。

### 1 果菜机

可将水果、硬质材料（如红萝卜、竹笋、薏仁、冰块等）搅打成泥状，做成蔬果汁或冰沙。市面上有纯粹搅打蔬果，再另外以滤网过滤果渣的果菜机；也有机体附滤网的果菜机，直接过滤不易被人体吸收的粗糙纤维，使用起来很方便。

### 2 果汁机

适合搅打水果及软质蔬菜（如芹菜、高丽菜、苜蓿芽等），若长期搅打硬质材料，机器很容易坏掉；冰块在搅打前须先以冰袋包好，利用敲冰器敲碎后再放入果汁机中一起搅打。

### 3 量杯

测量液体、食物的计量杯，以“刻度清楚、透明度高、容易辨认”为选购原则。

### 4 磅秤

一般家庭选用 1 公斤磅秤较适宜，选购时须注意是否贴有合格证，避免买到劣质的磅秤。

### 5 量匙

大型超市等地方有售，每一组包括 4 支大小不同的量匙。

1 大匙 = 15ml

1 小匙 = 5ml

1/2 小匙 = 2.5ml

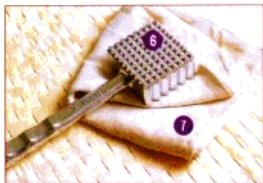
1/4 小匙 = 1.25ml





## 6 敲冰器

方便敲碎冰块。可到大型超市或五金店购买，也可以用新的铁槌代替，但千万别再拿去敲钉子，否则很不卫生。



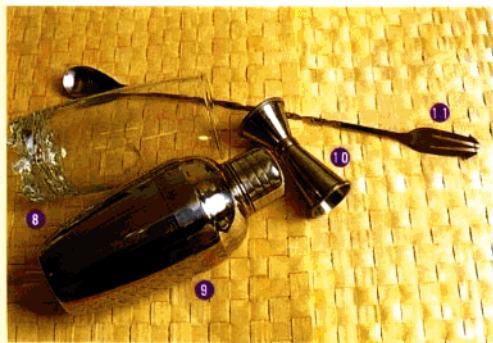
## 7 冰袋

以干净坚固的布缝成袋子，将冰块包在里面，敲成碎冰；每次使用完须晒干后再收藏；也可以直接用厚布包裹冰块再敲碎。



## 8 杯子

装盛果汁、冰砂的透明杯子，或其它漂亮优雅的杯子，本书所选用的杯子均以350ml容量为标准。



## 9 雪克壶

又称雪克杯，以不锈钢材质的最为理想；是摇匀果汁、红茶或鸡尾酒的工具，倒入杯中，表面会形成一层泡沫。

## 10 盎司杯

测量液体容量的工具，一端的容量为1盎司，另一端的容量为1/2盎司，每1盎司约为28ml - 30ml。

## 11 酒吧长匙

搅拌溶液的工具，也可以选用长汤匙或筷子搅拌。



#### 14 水果刀

多数的水果用来生吃，所以切割水果须有固定的刀具，方便且卫生，不宜与肉类刀具混合使用。



#### 15 削皮刀

去除水果皮（如苹果、柳橙）时方便又安全，超市及五金店都可以买到。

#### 16 过滤网

过滤蔬果纤维、茶渣，使茶水及蔬果汁清澈；依个人需要选择尺寸，大型超市或五金店有售。



#### 12 压汁器

有手动及电动两种，可将柠檬、柳橙、葡萄柚等水果压成汁，超市、电器用品店均有销售。

#### 13 砧板

切水果，蔬菜须有专用的砧板，不宜和肉类砧板混合使用。







### 1 水果

可选择当季生产的各种新鲜水果。使用前务必洗净并去皮，以免残留农药；果肉容易变色的水果（如苹果、梨等），可先以少许盐水浸泡。本书中所使用的水果大小以中型为主，建议大小水果各买1-2个。

### 2 蔬菜

宜选择叶子颜色较绿，表面无伤痕溃烂，色泽新鲜，不干燥者为佳；使用前务必将菜叶完全洗净，特别是高丽菜、莴苣等结球蔬菜，清洗前最好将每片菜叶剥下，再一片片清洗，才能确保农药完全洗净。

## 材 料

### 3 浓缩果汁

开店考虑到成本问题，通常以浓缩果汁代替水果，常用的口味有柳橙、凤梨、百香果、柠檬等，大型超市等地方有售。

### 4 糖浆

作商业用的材料，经过加工制成的各种水果糖浆，如蓝柑汁、红石榴汁、杏仁糖浆、凤梨糖浆等。



### 5 鲜奶

分全脂、低脂、高钙三种，制作饮料尽量选择全脂，如此味道才会香浓；怕胖的人，也可以选择低脂鲜奶，但口味较差。

### 6 炼乳

利用新鲜牛奶加蔗糖经杀菌浓缩，再装罐密封，比一般鲜奶甜，超市等地方可以买到。





## 7 乳酸制品

乳酸制品有优格、优酸乳、可尔必思及养乐多。乳酸菌可以增进肠子正常蠕动。将不干净的细菌及食物残留的蛋白质排出，促进良好的排便习惯。



制作蔬果汁的工具及材料 / 8

## 8 白汽水

指一般的七喜、雪碧、黑松及苏打汽水。七喜味道不太甜；雪碧、黑松味道稍甜。三者皆适合家用冰砂。苏打汽水为开店常用的材料。以苏打枪、子弹加压而成。白汽水不可直接以雪克壶摇动，否则很容易气爆，须在所有材料摇匀后再加入白汽水拌匀。



## 9 果糖

常见的各种果糖糖分浓度有55%、65%、90%及100%等。浓度55%或65%的果糖可直接制作糖水。不需要以冷开水稀释；糖份浓度90%果糖，则须稀释再使用。果糖如果太甜会掩盖蔬果本身的香味。若有时间也可以自制糖水。



## 10 蜂蜜

由花粉中提炼出来的浓稠性糖浆。加到饮料中可以增添美味。可依个人喜好酌量添加。

## 11 冰块

可利用家里冰箱的制冰盒制冰块，或直接到超市买袋装的冰块。但自制的冰块较卫生。

# 做出健康好喝的蔬果汁

炎炎夏日里，若是能够大口畅饮蔬果汁，又不必担心身材走样及蔬果汁卫不卫生，该是件多么愉快的事啊！要制作出好喝的蔬果汁不是难事，只要依照书中的配方，一步一步仔细制作，就可以足不出户，也喝得到优质的美味蔬果汁。

千万别偷懒，只想喝外面出售的蔬果汁，要知道卫生、新鲜、口味又好的蔬果汁，只有自己才做得出来的！

## 做法

- 1、蔬果汁洗净，去皮及核，籽后切小块。
- 2、将蔬果、冰块及其他材料放入果菜机中。
- 3、以高速搅打40秒钟即可。

以果汁机制作果汁，冰块须先以布袋或厚布包裹敲碎，再放入果汁机中与其他材料一起搅打，才不会损坏果汁机。也可以直接用果菜机，冰块不必敲碎，但价格比果汁机稍贵了些，建议你制作果汁，最好选择果菜机。因为硬质的蔬菜（如萝卜、竹笋等）须用锋利的刀片才容易搅打均匀。



# 做出好喝蔬果汁的**诀窍**



- 1、最好选择当令盛产的蔬果，较新鲜且便宜；重量相同的水果应选含水量多的为宜。蔬菜以叶片翠绿不泛黄为佳。蔬果应尽量切小块，方便果汁（菜）机搅打均匀。
- 2、买回来的蔬果务必清洗干净，可使用清水洗涤：

若怕水果表面附着的农药清洗不完全，可用少量的面粉水或洗米水先浸泡3-5分钟，再以清水洗净。

- 3、所有材料的份量要按一定重量称量。

不可任意删减，材料过少做出来的蔬果汁没味道；材料过多蔬果汁又会做得太浓。

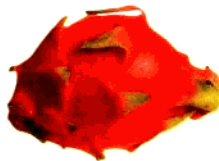
- 4、新鲜、营养又好喝的蔬果汁，应该现打现喝。若蔬果汁放置过久，与空气接触容易产生氧化，易造成营养成分的流失。





# 水果篇

*Fruit Juice*





# 火龙果汁





01 HUO LONG  
GUO ZHI

## 火龙果汁

功效 / 消暑解渴

### 材料

火龙果 150g、凤梨 50g、  
糖水 30ml、冷开水 60ml、  
碎冰 100g。

### 做法

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果汁机中，以高速搅打 30 秒钟即可。

## 注意事项

- 蔬果汁基础步骤请见 P 9。
- 自制糖水做法如下：以 650g 细砂糖加上 600ml 水煮滚即可，可一次多煮些，放入冰箱冷藏备用；甜度可依个人喜好的量增减；也可直接以市售浓度 55% 或 65% 的果糖制作。
- 以果汁机制作果汁，冰块须先以冰袋或厚布包裹后敲碎，再放入果汁机中与其他材料一起搅打，否则果汁机容易损坏；若以果菜机制作，则冰块不必敲碎。





柳橙汁

02 LIU CHENG  
ZHI

## 柳橙汁

功效 / 瘦身

### 注意事项

- 若用雪克壶摇匀果汁，则冰块不需要敲碎，敲碎后果汁反而太稀而没味道；若用果汁机搅打，则冰块需要敲碎，这样才不会损坏果汁机。

#### 材料

柳橙 3 个、糖水 30ml、  
冷开水 30ml、冰块  
120g。

#### 做法

1. 柳橙洗净，对切后压汁。
2. 将柳橙汁及其他材料倒入雪克壶中，盖紧盖子摇动 10-20 下，倒入杯中即可。

百香果汁

## BAI XIANG GUO ZHI

### 百香果汁

功效 / 消暑解热

#### 材料

百香果3个、炼乳30ml、  
柠檬1/2个、蜂蜜15ml、  
冷开水100ml、碎冰100g。

#### 做法

1. 百香果洗净，对切后挖出果肉。
2. 碎冰、百香果及其他材料放入果汁机中，以高速搅打30秒钟即可。

## 14 QI YI GUO ZHI 奇异果汁

功效 / 预防黑斑和  
雀斑

#### 材料

奇异果2个、柳橙1.3  
个、糖水30ml、蜂蜜  
15ml、碎冰100g。

#### 做法

1. 奇异果洗净对切，挖出果肉；柳橙洗净，取1.3个压汁。
2. 碎冰、奇异果及其他材料放入果汁机中，以高速搅打30秒钟即可。

奇异果汁