



喝出你的健康能量与甜美美丽



元气蔬果汁

健康生活从营养蔬果汁开始!

清晨醒来,简单准备一杯营养满点的蔬果汁,唤醒身体里还在偷懒的细胞,给你光滑红润的好气色! 30种营养又美味的蔬菜与水果,配合口味调制出清凉好喝、温润爽口的蔬果汁,为你的元气生活加分!



YUANQI
SHU
GUOZHI



吉林科学技术出版社

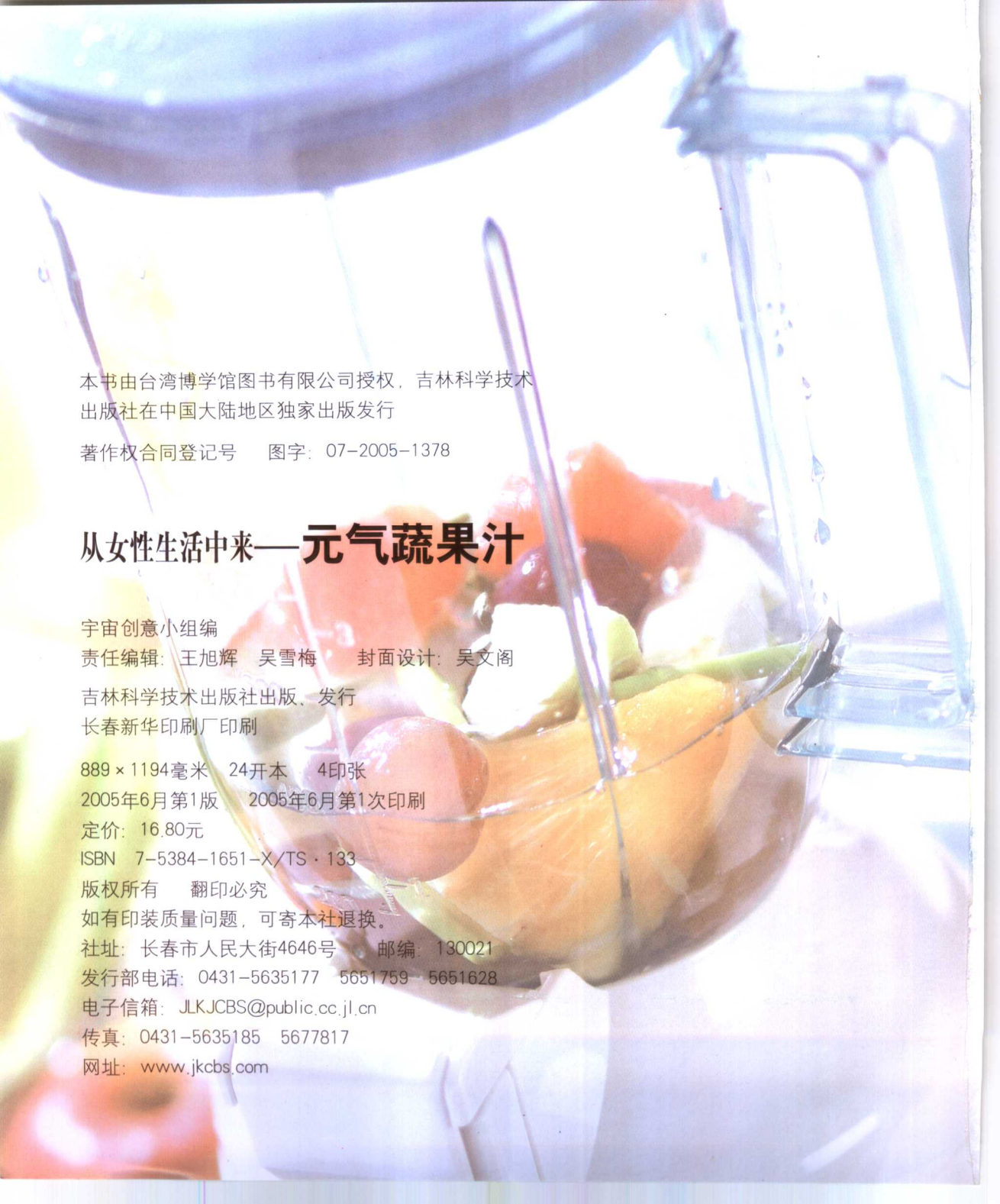
YUANQI SHU GUOZHI



从女性生活中来

COMING FROM WOMEN'S LIFE

轻松做面膜
懒人健康操
生活妙管家
优雅做美女
元气蔬果汁
低脂小点心
厨房妙招王
美体大作战



本书由台湾博学馆图书有限公司授权，吉林科学技术出版社在中國大陸地区独家出版发行

著作权合同登记号 图字：07-2005-1378

从女性生活中来——元气蔬果汁

宇宙创意小组编

责任编辑：王旭辉 吴雪梅 封面设计：吴文阁

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

889 × 1194毫米 24开本 4印张

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

定价：16.80元

ISBN 7-5384-1651-X/TS · 133

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

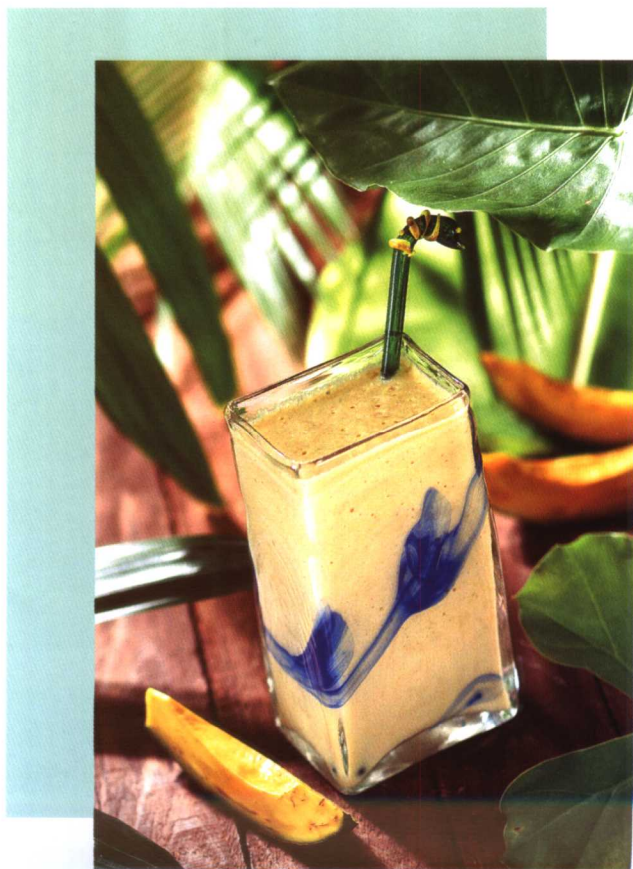
传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcbs.com

元气蔬果汁

Vitality vegetable and fruit juice

宇宙创意小组编



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS





喝出你的健康能量与窈窕美丽

Drinking for your healthy energy and slim beauty

每天忙碌又紧凑的生活，造成现代人普遍营养不均衡。经常食用快餐与加工食品让人都缺乏蔬菜与水果的营养，加上平时又睡眠不足、过度疲劳与精神压力大，怎么能有充沛的体力与饱满的精神来迎接每一天呢？

所以，我们建议大家能将蔬果制成蔬果汁来饮用。将新鲜的蔬菜、水果通过材料与量的搭配，调制成一杯杯营养与美味满点的蔬果汁，让人体可以直接完整地吸收蔬果中的维生素与矿物质，为你的健康与美丽加油。



CONTENTS

PART



Part one/12

13 石莲

石莲菠萝汁
番茄石莲梅子汁

16 莴苣

番茄苹果生菜汁
莴苣菠萝芹菜汁

19 菠萝

菠萝苦瓜芹菜汁
菠萝蜂蜜椰奶

22 番茄

番茄综合蔬果汁
番茄多多果汁

25 青江菜

青江菜综合果汁
青江菜菠萝柳橙汁

28 葡萄

蜂蜜葡萄番茄汁
葡萄优酪乳汁

31 胡萝卜

胡萝卜番茄蔬果汁
胡萝卜营养豆浆

34 小麦草

小麦草黄瓜蔬果汁
小麦草葡萄柚果汁

37 香蕉

香蕉苹果肉桂牛奶
香蕉综合果汁



目录

PART



Part two/40

41 小黄瓜

绿色黄瓜蔬菜汁
小黄瓜番茄苹果汁

44 金桔

金桔菠萝苹果汁
金桔综合蔬菜汁

47 草莓

草莓综合果菜汁
草莓豆奶

50 明日叶

明日叶养生综合果汁
哈密瓜明日叶蔬果汁



53 酪梨

酪梨哈密瓜综合果汁
酪梨草莓牛奶

56 绿茶

绿茶综合牛奶果汁
苹果绿茶优酪果汁

59 甜椒

甜椒柳橙综合果汁
甜椒葡萄柚果汁

62 地瓜叶

地瓜叶综合营养果汁
地瓜叶草莓果汁

65 木瓜

木瓜多果汁
木瓜香蕉优酪乳



Part three/68

69 芦荟

柠檬芦荟蛋蜜汁

芦荟水果优酪乳

72 西瓜

西瓜柳橙综合果汁

西瓜番茄汁

75 苦瓜

苦瓜芹菜汁

苦瓜金桔柳橙汁

78 芦笋

芦笋芹菜柳橙汁

芦笋综合蔬菜果汁



81 水蜜桃

水蜜桃可尔必思

水蜜桃蛋蜜汁

84 芭乐

芭乐苦瓜蔬菜汁

苹果芭乐汁

87 柳橙

柳橙牛奶蛋蜜汁

柳橙红茶综合果汁

90 猕猴桃

猕猴桃葡萄柚果汁

猕猴桃健康多果汁

93 牧草

牧草芭乐综合果汁

牧草营养水果汁

健康蔬果汁 营养不流失

Maintenance of nutrition with healthy vegetables and fruits juice



选用新鲜当季的蔬果

Choosing fresh and seasonal vegetables and fruits

新鲜的蔬果是美味与营养的必要条件。选用当季的蔬果不但新鲜，价格还便宜许多，而且味道也鲜甜好喝。有些蔬果中的维生素会随着时间的推移而逐渐地减少，有些则因为阳光照射而被破坏。如果能够买到新鲜的蔬果，做成的蔬果汁营养价值会比较高。而且，蔬果汁做好以后，最好能尽快喝完，免得让营养流失。





彻底将蔬果洗干净

Washing vegetables and fruits thoroughly

蔬果的皮与果肉之间都含有丰富的营养素，因此我们在做蔬果汁的时候，有时会将果皮一起取用，所以一定要将蔬果彻底地用清水浸泡、反复冲洗，或是将黄豆粉加清水调匀再将蔬果浸泡一会儿。如果蔬果有很多纹路与细缝，如：苦瓜、芹菜等，可以用刷子沾黄豆粉轻轻刷洗，最后再用清水洗，就可以将蔬果洗得很干净了。





尽量保持蔬果的原味

Maintain the original taste of vegetables and fruits

制作蔬果汁的时候，为了让口感更好、味道更美味，会添加一些糖或水。有时候由于水质不是很好，也会影响营养素的吸收。加糖为了让蔬果汁更好喝，可是糖分也不宜摄取太多。对于可以接受蔬果汁原味的人，可以干脆不加糖喔！



器材介绍

Introduction of the equipments

果汁机 Blender

将蔬菜切成适当大小，可以轻易地打成泥状，但无法将籽与皮或纤维打得非常细碎。有些果汁机可以加入冰块一起打碎，有些果汁机则没有这样的功能，选购的时候记得要看清楚说明。

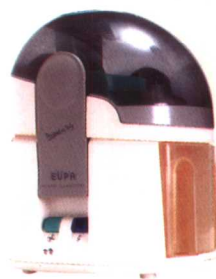


生机调理机 Organic blend extractor

现在市售许多生机调理机，强调可以将纤维较粗的蔬果打到无渣，是因为它有较强的马达与刀片，可以将蔬果打得更细碎，还能有细致的口感，也非常的方便好用。

榨汁机 Extractor

榨汁机具有榨汁与打汁双重功能，可以将蔬果的纤维分离留下原汁。有些蔬果的纤维过高，不适合直接饮用，所以必须将纤维分离，留下原汁。适用于水分较多的蔬果。



挤汁器 Squeezer

可以将水果轻松地挤出原汁，适合于柠檬、柳橙、葡萄柚等水果，操作方便，清洗简单。



工具应尽快清洗完毕

Clean the equipments as soon as possible

果汁机、挤压器、榨汁机、调理机等器材使用完毕,最好能够立刻清洗,这样蔬果的残渣就不会塞在研磨处或刀片上。如果放置太久等残渣干掉以后又刷洗不到,这样就会降低机器的寿命。清洗干净后可放在通风处晾干后收好。



PART ONE



1

石莲

Echeveria

石莲花含有丰富的维生素、多种矿物质、膳食纤维、叶酸及 β -胡萝卜素等，可补充日常生活饮食的不均衡。它性温和偏微凉但不寒，无任何毒性和副作用，适合每一个人及各种体质食用。它具有促进新陈代谢、减少疲劳感、养颜美容、增强体力、促进肠胃蠕动使排便顺畅等功效。



石莲菠萝汁 Echeveria and pineapple juice

材料

石莲8片 蜂蜜适量

菠萝2片 冰水200毫升

做法

A. 将石莲洗净与菠萝一起放入果汁机。

B. 加入蜂蜜与水一起打碎即可。



番茄石莲梅子汁 Tomato, echeveria and plum juice



材料

石莲8片 冰水200毫升

番茄1/2个 糖适量

梅子粉5克

做法

A. 将石莲洗干净，并将番茄切成适当大小。

B. 加入梅子粉，与糖水一起打碎即可。

石莲花中含有特别的碱性物质，可中和酸性，所以尽量不要跟乳制品一起打成果汁。榨成果汁后，它的养分容易快速流失，因此最好在5分钟内饮用完毕。

