

Fresh & healthy &
delicious juice
大忙人的健康补给品



喝对蔬果汁 不生病

- 疲劳的上班族
- 窈窕美丽的女性
- 熬夜的学生、SOHO族
- 讨厌蔬果的儿童
- 预防便秘
- 预防骨质疏松
- 妇科疾病不再来
- 远离肥胖
- 增强免疫力
- 治疗感冒
- 远离癌症
- 预防慢性病
- 永葆年轻

杨馥美 编著



中国纺织出版社



每天1杯，喝对蔬果汁不生病

你是个一天到晚忙得晕头转向的上班族？还是个白天休息，晚上工作的SOHO夜猫族？家中有每天熬夜努力，准备考试的学生？还是有不喜欢吃蔬菜和水果的小朋友？现代人将时间和精力都投入到工作与学业上，不知不觉中忽略了自己和家人的健康。直到有一天，当你发现自己或家人的身体大不如前，才急忙想起速求健康，若想靠吃维生素片来补充营养是不够的。

大家都知道从天然食物中摄取营养，才是最佳的健康途径，只不过现代人的生活太忙碌，根本没时间关注一日三餐。除了维生素片、钙片和纤维片这些硬梆梆的化学药物，难道没有别的方法摄取到天然的营养成分？其实有一个最简单的方法，那就是自己制作蔬果汁。

只要将这些常见的蔬菜和水果放入果汁机(或果菜机)中，就能摄取天然的营养，我想没有再比这个方法更简单的了。本书收集了200款好喝的蔬果汁，简单地分成“你是哪一种人？不同的行业要喝不一样的果汁”和“我有小毛病吗？不一样的症状就要喝不同的果汁”两个大单元，再细分成数个小单元，方便读者选择适合的果汁。建议读者可从目录中挑选果汁。

书中蔬果汁的搭配经过专业的营养师黄煦君审核，使你不仅能喝到美味，还能喝出健康。无论是受慢性病、妇科疾病所苦，还是因便秘、肥胖所困扰者，或者只是想预防疾病、提升免疫力、增强体力，只要每天1杯天然蔬果汁就能解决问题。蔬果汁，正是忙碌的现代人最佳的营养补充剂，现在是你清洗果汁机的时候了！

杨馥美

■ 自制蔬果汁的基础

3种常见制作蔬果汁的机器	6
8个让蔬果汁更好喝的诀窍	8
10个制作蔬果汁的Q&A	10
7个蔬果汁的最佳配角	12
豆浆DIY	13
常见蔬果聪明保存	14

Part1

你是哪一种人？

不同的行业要喝不一样的蔬果汁

■ 疲劳的上班族

茄梨苹果汁+莴笋苹果汁	18
芦笋白芝麻牛奶+葡萄牛奶	18
木瓜芝麻牛奶+胡萝卜橙子牛奶	20
木瓜香蕉牛奶+香橙芒果酸奶	21
菠萝香橙汁+圆白菜芦荟汁	22
香橙甜橘汁+香蕉菠萝汁	23
小白菜苹果汁+菠萝白菜汁	24
莴笋芹菜汁+菠萝汁	25
草莓白萝卜汁+西瓜菠萝汁	26
综合蔬菜汁+番茄汁	27

毛豆葡萄柚乳酸饮+葡萄柚乳酸饮	28
核桃杏仁甜椒汁+毛豆豆浆	29
胡萝卜苹果姜汁+苹果芥蓝汁	30
核桃酪梨牛奶+香蕉橙子豆浆	31
柚子柠檬汁+香瓜香菜汁	32
番茄蜂蜜汁+酪梨芦笋汁	33

■ 窈窕美丽的女性

松子番茄汁+香蕉杏仁汁	34
菜花西芹牛奶+番茄乳酸饮	35
苹果醋汁+橙子甜椒汁	36
木瓜橙子豆浆+胡萝卜苹果豆浆	37
番石榴蜂蜜汁+橙子黄瓜汁	38
黄瓜猕猴桃汁+胡萝卜番茄牛奶	39
西兰花猕猴桃汁+莲藕胡萝卜汁	40
草莓豆浆+黑芝麻芦笋豆浆	41
草莓橘子酸奶+葡萄柚甜椒汁	43
香蕉蛋蜜汁+酪梨草莓牛奶	43





阅读本书食谱之前

1. 食材的量1小匙=5毫升或5克, 1/2小匙=2.5毫升或2.5克, 1大匙=15毫升或15克。
2. 书中果汁皆为1杯(230~280毫升)分量, 适合1人饮用。
3. 本书材料中蔬果的重量指净重, 不含果核、籽或外皮。
4. 蔬果汁建议不加糖饮用, 若一定要加, 以蜂蜜调味为佳。
5. 蔬果汁制作完成后需尽快喝完。
6. 每道蔬果汁名称旁都有建议使用的机器, 如: 为果汁机、为果菜机、为压榨器, 但可依个人喜好和家中已有设备选择。建议粗纤维食材(胡萝卜等)以果菜机(蔬果料理机)制作为佳, 细纤维食材较易被人体吸收, 可直接喝下。
7. 所有蔬果榨汁前应清洗干净, 用无农药的有机蔬果榨汁比较营养。
8. 一天不可饮用太多种类的果汁, 否则可能引发肠胃不舒服。
9. 蔬果汁的疗效及个人体质是否适合饮用, 详细询问医师为佳。
10. 为求视觉上的美观, 食谱中的果汁量可能稍多, 制作时以食谱中的材料分量为主。

■ 熬夜的学生、SOHO族

番茄梅子粉汁+芦荟蛋蜜汁	44
柠檬蛋蜜汁+香蕉南瓜汁	45
番茄牛奶+莴笋芹菜苹果汁	46
小松菜黑豆豆浆+青椒紫苏牛奶	47
木瓜芝麻乳酸饮+香蕉黄豆粉牛奶	48
葡萄柚枇杷汁+芒果番茄汁	49
芒果木瓜汁+山苦瓜猕猴桃汁	50
圆白菜苹果汁+苹果胡萝卜姜汁	51
酪梨蛋蜜汁+蓝莓香蕉牛奶	52
橙子柿干牛奶+核桃豆浆	53
番茄甜椒汁+香瓜汁	54
草莓胚芽酸奶+蓝莓酸奶	55
芦笋香瓜豆浆+香蕉豆腐汁	56
毛豆香蕉牛奶+香蕉小白菜汁	57
水蜜桃杏牛奶+南瓜牛奶	58
芒果牛奶+苹果杏汁	59

■ 讨厌蔬果的儿童

香蕉苹果牛奶+草莓牛奶	60
南瓜橙子乳酸饮+番茄葡萄柚乳酸饮	61
红薯苹果牛奶+西兰花橙子豆浆	62
猕猴桃营养果汁+葡萄营养果汁	63
草莓奶昔+番石榴营养果汁	64
橙子香蕉牛奶+橙子蛋蜜汁	64
小松菜苹果汁+胡萝卜橙汁	66
菠萝苹果汁+樱桃酸奶	67
猕猴桃油菜乳酸饮+苹果乳酸饮	68
白萝卜橙子汁+苹果西芹可尔必思	69

Part 2

我有小毛病吗?

不一样的症状就要喝不同的果汁

■ 预防便秘

火龙果猕猴桃汁+苹果梨汁+苦瓜橙汁	72
木瓜乳酸饮+毛豆香蕉甜奶+猕猴桃牛奶	73
香蕉芝麻豆浆+猕猴桃葡萄柚汁+香蕉咖啡牛奶 ..	74

■ 预防骨质疏松

菠萝乳酸饮+圆白菜橙子牛奶	75
柠檬橘子汁+小白菜香蕉汁	76
樱桃乳酸饮+蓝莓葡萄汁	77

■ 妇科疾病不再来

香蕉西兰花牛奶+菠萝豆浆	78
小番茄圆白菜汁+生姜苹果茶	79
油菜苹果汁+西芹苹果汁	80
圆白菜水果汁+甜橙姜汁	81
菠菜西芹牛奶+西兰花番茄汁	82
香蕉甜橙蛋蜜汁+超级维生素C果汁	83
香蕉黑枣干牛奶+葡萄柚葡萄干牛奶	84
菠菜胡萝卜牛奶+香蕉葡萄汁	85
胡萝卜姜汁+橘子姜汁+南瓜肉桂乳酸饮	86
金橘菠菜豆浆+木瓜油菜花汁	87

■ 远离肥胖

综合甜椒汁+莴笋橙子汁+低热量蔬菜汁	88
水蜜桃梨汁+火龙果菠萝汁+西瓜苦瓜汁	89
甜橙黄瓜汁+火龙果圆白菜汁+番茄黄瓜汁	90
小白菜香瓜汁+番茄香蕉牛奶+小白菜番茄牛奶	91

■ 增强免疫力

苹果香菜汁+番茄香菜汁+南瓜柚子牛奶	92
土豆香蕉牛奶+红薯胡萝卜牛奶+土豆莴笋牛奶	93
枇杷蜂蜜汁+猕猴桃蜂蜜汁+小麦草柠檬汁	94
五谷精力汤+苜蓿芽精力汁+综合活力汤	95

■ 治疗感冒

莲藕姜汁+白萝卜梨汁+莲藕橙汁	96
胡萝卜蛋蜜牛奶+菠菜橙汁+苹果生姜苏打水	97

■ 远离癌症

葡萄柚醋汁+超级蔬果汁+大蒜胡萝卜汁	98
橙子豆腐汁+葡萄芒果汁+香蕉黑芝麻豆腐汁	99
木瓜红酒汁+葡萄汁+葡萄柚橙子汁	100
小麦草汁+小麦草苹果汁+蓝莓菠萝汁	101

■ 预防慢性病

西瓜梨汁+圆白菜小豆苗汁+香蕉香瓜汁	102
草莓豆腐汁+菠菜胡萝卜汁+苹果苏打水	103
西瓜梨牛奶+猕猴桃梨汁+哈密瓜柠檬汁	104
哈密瓜豆浆+芦荟牛奶+香蕉柠檬汁	105
圆白菜青椒汁+香蕉牛奶+红薯杏仁牛奶	106

■ 永葆年轻

山药牛奶+牛蒡果汁+火龙果营养果汁	107
-------------------------	-----

索引	108
----------	-----



自己制作营养的 蔬果豆浆

毛豆豆浆	29
香蕉橙子豆浆	31
木瓜橙子豆浆	37
胡萝卜苹果豆浆	37
草莓豆浆	41
黑芝麻芦笋豆浆	41
小松菜黑枣豆浆	47
核桃豆浆	53
芦笋香瓜豆浆	56
西兰花橙子豆浆	62
香蕉芝麻豆浆	74
菠萝豆浆	78
金橘菠菜豆浆	87
哈密瓜豆浆	105

3种常见制作蔬果汁的机器

果汁机、果菜机(蔬果料理机)和压榨器都是常见的制作蔬果汁的机器，它们各有优缺点，在购买和使用前了解它们各自的特点，才能选择一台最符合自己需求的机器。

通通丢进去，一按就搞定！

用果汁机打蔬果汁

这是最常见、使用率最高的制作蔬果汁的工具，适合用来搅打纤维较细、质地较软的蔬菜和水果。使用时加入适量液体更易于搅打，如冷开水、豆浆、牛奶或其他液体等。

优点：

1. 可摄取更多的植物纤维，促进排便，有利于维护肠胃健康。
2. 可以将整个水果放入搅打，不会造成浪费。
3. 只要按一下开关就可以，不需要多余的动作。
4. 酪梨、南瓜和秋葵等略带黏性的食材，可搭配少许液体材料搅打。

缺点：

1. 无法自动过滤残渣，需用滤网或纱布过滤。
2. 有些食材，如葡萄、橙子和葡萄柚等有籽和需剥皮的水果，要花时间处理。
3. 因加入了其他液体材料，并非100%天然蔬果原汁。

使用重点：

1. 需将胡萝卜、黄瓜或白萝卜等较硬的蔬果先切成薄片，再放入果汁机中。因果汁机底部距离与刀片最近，所以先放处理好的硬质食材。
2. 叶类蔬菜要最后放入，放在最上面。如莴笋、圆白菜和小白菜等要切成小片，最后再放入。
3. 一定要加入液体。果汁机必须加入适量液体才能搅打，如冷开水、牛奶、豆浆和酸奶等都是常用的液体材料。
4. 最后加入调味品。通常在搅打完后放入蜂蜜、柠檬汁、果糖或盐等调味品，如果一开始就放入搅打，会影响调味效果。



葡萄100克

+

枇杷50克

+

冷开水100毫升

=

250毫升果汁

果汁机最大的特点：加入多少食材，就能打成等量的蔬果汁！

用果菜机打蔬果汁

渣汁分离，大忙人的最爱！

饮用蔬果汁是忙碌的现代人均营养最便捷的方法，果菜机(蔬果料理机)可将渣汁分离的特点，让现代人喝蔬果汁更方便了。果菜机适用于搅打纤维较粗且较硬的蔬菜与水果。

优点：

1. 渣汁分离，省去了用滤网或纱布过滤的时间。
2. 可连同食材的皮和籽一起搅打，省去了处理的时间。
3. 无须加水或其他液体材料，能喝得到100%的原汁。



缺点：

1. 无法摄取膳食纤维，不建议便秘患者使用这种机器。
2. 不同款式的果菜机食材投入口大小不一，处理食材时需要注意投入口的大小。
3. 要注意放入食材的速度，避免连续放入太多，会卡住刀片。

使用重点：

1. **必须依果菜机的食材投入口大小切食材。**不同品牌的果菜机食材投入口大小不一，处理食材时要注意。
2. **放入蔬菜类食材时要轻压。**蔬菜叶大多是片状，放入投入口后需略下压，菜叶才能顺利接近刀片。
3. **前面的食材进入刀口才能继续放新的食材。**如果将全部食材一次放入，刀片会无法正常工作。



菠菜100克

+

西兰花100克

=

130毫升果汁

用果菜机榨汁的最大特点：因为食材中的纤维被分离，榨出的蔬果汁比食材总量少。

用压榨器压出果汁

最便宜的机器，榨汁真方便！

压榨器有手动和电动两种，通常用于柑橘类水果的榨汁，如橙子、葡萄柚和柠檬等。手动式较费力，电动式的较方便，能充分压出汁液。

优点：

1. 电动压榨器榨汁速度快，毫不费力。
2. 与果汁机和果菜机相比，价格便宜，使用方便。

缺点：

1. 盖上有缝隙，不容易清洗干净。
2. 适合压榨的食材较少。

使用重点：

1. 将**柑橘类水果蒂朝上**放置，用刀横剖成两半。
2. 取半个柑橘类水果放在压榨器上，**只要左右旋动水果**，汁液就会流出。



8个让蔬果汁更好喝的诀窍

制作蔬果汁虽然简单，但想要好喝却是有秘诀的。只要掌握以下几个窍门，自制蔬果汁会更加美味好喝。

1 使用新鲜的有机蔬果

市场上出售的蔬菜和水果大多是以农药加速其生长，即使用清水洗净，仍有残留的可能。因此建议大家购买有机蔬菜和水果榨汁，不仅口感好，营养含量更高。

2 选用当季盛产的蔬果

现在进口蔬果随处可见，一年四季都能吃到各种水果。不过如果不是当季盛产的蔬果，很可能是长时间冷藏的，不仅营养大打折扣，还含有大量的防腐剂或保鲜剂，所以建议选用当季盛产的蔬果制作果汁。另外，不要使用罐头水果。

3 使用两种以上的蔬果

如果仅用1种水果或蔬菜制作果汁，营养不均衡，口感也单一。何不多加几种蔬果，一次摄取更多的营养。

4 挑选成熟的蔬果

蔬菜和水果成熟后才是最佳的品尝时机，因为此时口感最佳，甜度也够。所以挑选鲜红的草莓、黄澄澄的芒果及果肉鲜红多汁的西瓜等，打出来的蔬果汁才会营养又好喝。



5 除了冷开水，也可加入鲜奶、豆浆和酸奶等

制作蔬果汁时，除了蔬菜、水果和冷开水之外，鲜奶、豆浆和酸奶等液体食材，也是制作蔬果汁的良伴。

6 利用天然的甜度

如果希望每天通过饮用蔬果汁来获得营养，建议除了蔬菜和水果这些天然食材之外，尽量不要添加人工调味品。如果喜欢较甜的口感，可以试试用蜂蜜调味。



7 完成后马上饮用

蔬果汁制作完成后，为了避免蔬菜和水果因接触空气或在果汁机内因搅打产生热量而发生化学变化、甚至变质，建议制作完成后马上饮用，才能喝到最营养的蔬果汁。

8 每天喝1或2杯

一天要喝多少果汁才够呢？建议一天喝1或2杯不同的蔬果汁，能摄取均衡的营养。另外，在喝蔬果汁的同时，别忘了也要多吃蔬菜和水果。



10个制作蔬果汁的Q&A

制作蔬果汁看似简单，但许多人仍有不少疑问。下面针对常见的问题给予详细的解答。

Q1：可以用冷冻蔬果或罐头水果制作蔬果汁吗？

A1：通常保存在常温下的蔬果是最有营养的，适合用来制作蔬果汁。冷冻蔬果经过低温冷冻保存，多已失去水分，营养减少；而罐头蔬果已经调过味，几乎没什么营养了，因此均不适合用于制作蔬果汁。

Q2：自制新鲜蔬果汁和市场销售的100%纯果汁一样吗？

A2：市售的盒装或罐装100%纯果汁含有化学添加物和香料等，而自制的蔬果汁天然又健康，从营养方面看，当然是自制的新鲜蔬果汁好。

Q3：蔬果汁一次制作多少最合适？

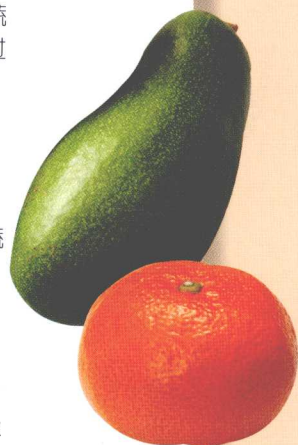
A3：建议每天喝1或2杯，每杯200~250毫升。每天喝不同的蔬果汁，不仅不会腻，还能摄取到多种营养。

Q4：喝果汁会变胖吗？

A4：水果含有果糖，可为身体提供能量，若摄取过多也会发胖。但蔬菜含有较多的矿物质和多种维生素，如果怕胖的话，可用蔬菜和水果搭配制作蔬果汁，就不怕发胖了。

Q5：用果汁机制作蔬果汁时，需加入多少液体材料？

A5：用果汁机制作蔬果汁时，应加入适量液体材料才能搅打，加入的水量需视食材的量而定。一般而言，可加入与食材等量的水，最多可达食材的两倍，依个人的口感调整。





Q6：用果汁机制作蔬果汁时，如果选用多种材料，有放入的先后顺序吗？

A6：如果选用多种蔬果制作蔬果汁，可先将胡萝卜等较硬的蔬果切成薄片，放入果汁机中，再放入其他材料，最后放入叶菜类材料即可。

Q7：为什么制作蔬果汁时要加冰块？

A7：制作蔬果汁时加入冰块并非只是为了让蔬果汁冰凉好喝，果汁在搅打的过程中机器会产生热量，可能使一些蔬果变质，所以打蔬果汁时加入少许冰块可起到降温的效果。

Q8：蔬果的纤维究竟应该吃下肚，还是丢弃不用？

A8：胡萝卜和西兰花的粗纤维，会影响肠胃的蠕动及消化，这类含粗纤维的蔬果不适合吃下肚。其他蔬果的纤维较细，可直接饮用，有助于肠胃的蠕动和消化，有利于排便。

Q9：制作蔬果汁时，需搅打多长时间？

A9：搅打的时间与机器的转速、材料大小及个人喜欢的口感有关。一般而言搅打20秒，可视不同的情况增减时间。

Q10：蔬果汁可以先打好，放一会儿再饮用吗？

A10：蔬果汁最好不要事先打好，因为蔬果汁中的B族维生素和维生素C等营养素会随时间而流失，不如现打现喝营养好。

7个蔬果汁的最佳配角

制作蔬果汁时，除了冷开水，还可加入鲜奶、乳酸饮料、酸奶、豆浆和苏打水等液体材料，让蔬果汁的口味更多样。此外，这里教你两种无糖豆浆的做法，只要使用电锅或果汁机即可，完成量适合2或3个人饮用。



鲜奶

鲜奶是蔬果汁的最佳配角之一。鲜奶含有丰富的蛋白质和钙，可代替冷开水制作蔬果汁，让营养加倍。鲜奶的种类较多，高钙鲜奶适宜需补充钙质的人饮用，而低脂鲜奶则适合减肥者饮用。



豆浆

制作蔬果汁时，一般使用无糖豆浆。豆浆含有B族维生素和蛋白质，脂肪含量低，是减肥者的最佳蛋白质来源。无糖豆浆可购买现成的，也可参见第13页自己制作。



乳酸饮料

乳酸饮料含有乳酸菌，可帮助消化蛋白质和脂肪，促进肠胃蠕动，有利于排便。但它的热量和糖含量不低，因此建议选择原味无糖的乳酸饮料。



酸奶

本书使用的是无糖原味酸奶。一般酸奶含有过多的糖分和其他添加物，热量不低，建议使用低脂无糖酸奶。



养乐多

养乐多是小朋友最喜欢的饮料之一，所含的活性酶可帮助肠胃消化，促进体内新陈代谢。但养乐多甜度颇高，应避免过量饮用。

苏打水

苏打水无色无味，有气泡，是碳酸饮料的一种。在蔬果汁中加入苏打水，喝起来更爽口。



可尔必思

可尔必思是常温乳酸饮料，喝起来酸酸甜甜的，但热量不低，可代替冷开水调配果汁，使蔬果汁的口味更丰富。



豆浆DIY

电锅做豆浆

材料 黄豆60克、冷开水1200毫升

做法

1. 将黄豆用适量清水浸泡6小时，水要没过黄豆。
2. 用双手揉搓黄豆，使外皮脱落并捞出。
3. 将黄豆和冷开水倒入锅中，煮至黄豆熟后，整锅倒入果汁机中搅打均匀即可。

MEMO

因为黄豆皮已经揉掉，所以煮好的豆浆不必过滤即可饮用。

果汁机做豆浆

材料 黄豆100克、冷开水1200毫升

做法

1. 将黄豆用适量清水浸泡6小时，水要没过黄豆。
2. 将黄豆和冷开水倒入果汁机中搅打。
3. 将搅打好的生豆浆过滤后，倒入锅中煮熟，晾凉后即可饮用。



常见蔬果聪明保存

制作蔬果汁的食材当然是越新鲜越好，但如果有未使用完的蔬菜和水果该怎么保存才不会腐坏呢？如何保存才能使食材维持在最新鲜的状态？通常蔬菜和水果若在1~2天吃完，可放在室温阴暗处；但若想要保存得久一点，可用报纸包好放入冰箱冷藏保存。



叶菜类：

- 菠菜、空心菜、油菜、小白菜等：稍微清洗后装入密封袋，放入冰箱冷藏保存。冬天可放在室内阴暗处保存。

根茎类：

- 白萝卜、胡萝卜：切掉叶子和根部，放入冰箱冷藏保存。也可放在室温阴暗处保存，但保鲜时间不长。
- 胡萝卜、牛蒡：用潮湿的厨房纸巾包裹后再用报纸包好，放在室内阴暗处。
- 芋头、红薯：夏季放入冰箱冷藏保存，冬季可放在室内阴暗处。
- 洋葱：将洋葱放在网兜中，挂在通风处保存，也可放在室温阴暗处保存。
- 莲藕：用报纸包好，放入冰箱冷藏保存；若已经切开，需包上保鲜膜，放入冰箱冷藏保存。
- 西芹：装入密封袋，放入冰箱冷藏保存。
- 芹菜：可择去叶子后装入密封袋，放入冰箱冷藏保存。

其他蔬菜：

- 圆白菜、莴笋：取出菜心，用潮湿的厨房纸巾包裹后放入冰箱冷藏保存。冬天可放在室内阴暗处保存。
- 西兰花、菜花：放入冰箱冷藏保存。
- 小麦草：装入密封袋，放入冰箱冷藏保存。
- 黄瓜、芦笋：用纸包好，放入冰箱冷藏保存。
- 甜椒、青椒：用纸包好，放入冰箱冷藏保存。





柑橘类：

- 橘子、橙子、葡萄柚：整个放在室温阴暗处保存；如果已经切开，应包上保鲜膜，放入冰箱冷藏保存。
- 金橘：放在室温阴暗处保存。

瓜果类：

- 西瓜、香瓜、哈密瓜：可放在室温阴暗处保存；如果已经切开，则可包上保鲜膜，放入冰箱冷藏保存。
- 木瓜：可放在室温阴暗处保存；如果已经切开，可挖去籽，包上保鲜膜，放入冰箱冷藏保存。
- 南瓜：可放在室温阴暗处保存；如果已经切开，可挖去籽，再包上保鲜膜，放入冰箱冷藏保存。

其他水果：

- 草莓、樱桃、葡萄、蓝莓：装入密封袋中，放入冰箱冷藏保存。
- 番石榴、香蕉：放在室温下阴暗处保存。
- 芒果：可放在室温下阴暗处保存；如果已经切开，则要放入冰箱冷藏保存。
- 番茄：不要去蒂，整个放入冰箱保存。
- 苹果：放在室温下阴暗处保存；如果已经切开，可用淡盐水浸泡或抹少许盐，再包上保鲜膜，放入冰箱冷藏。
- 猕猴桃、枇杷：放入冰箱冷藏保存。
- 菠萝：可放在室温下阴暗处保存；如果已经切开，需包上保鲜膜，放入冰箱冷藏保存。
- 水蜜桃、火龙果：放入冰箱冷藏保存。
- 酪梨：包上报纸，放入冰箱冷藏保存。



其他食品：

- 鲜奶、乳酸饮料、酸奶：放入冰箱冷藏保存。
- 豆腐：沥干水分，放入冰箱冷藏保存。
- 谷类、坚果类：放在室温下阴暗且不潮湿处保存。





Part
1

你是哪一种人？

不同的行业要喝不一样的蔬果汁

你是一天到晚忙得晕头转向的上班族？或是白天休息，晚上工作的SOHO夜猫族？还是每天熬夜努力学习的考生？或是不喜欢蔬果的小朋友？不管你是谁，每天1杯蔬果汁，都能帮你补充体力，保持健康。