

220種生菜果汁 的製作方法

趙維琪編譯



220種生菜果汁 的製作方法

趙維琪編譯



志達出版社出版

220種生菜果汁的製作方法

編譯 趙 雄 琪

出版 志 達 出 版 社
九龍火炭華聯工業大廈三樓

印刷 本·社 印 刷 部
九龍火炭華聯工業大廈三樓

定價 港幣貳拾柒元

前言

平衡的攝取食物，對我們健康有益，這是大家都明白的事實，但是人們還是習慣性的常吃自己愛吃的食物，對於不喜歡吃的食物，盡量避免去吃它。

雖然我們任何一個人都明白，常吃所謂的「大餐」如肉類，會增加血液中的膽固醇，增加動脈硬化的可能性，但是喜歡吃肉類的人，還是習慣的大量攝取肉食，而少吃蔬菜水果。但是就是多麼不喜歡吃蔬菜、水果的人，相信一定也不反對喝上一杯果汁吧！只要喝上一杯果汁，即可以平衡的攝取食物中的營養，那將會是多麼棒的一件事呀！

自己做的果汁，可以就手邊的材料，充分的運用，同時還可以依照各人喜好的口味，而做適當的調整。將做好的果汁，在最短的時間內，將它全部飲盡，那麼更能將果汁的功效達到頂點，果汁中維他命損失的程度，也將減小到最低程度。

只要知道方法，我們每個人都可以在最短的時間內，自己做些冷飲。本書就營養觀點，藥效功能、提神方面，將介紹讀者些，既容易自己製作，同時又美味可口的果汁。藉此機會，順便提醒讀者，最好養成每天喝一杯果汁的習慣，既可以養顏，同時又可以幫助消化，何樂而不為呢？

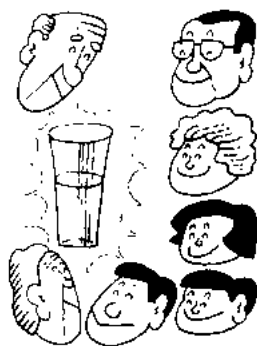
目錄

序

第一章	新鮮美味的自製果汁飲料·····	〇〇五
第二章	適於女性的飲料·····	〇三二
第三章	適於男性的飲料·····	一二一
第四章	小孩適飲的果汁·····	一九三
第五章	招待客人的飲料自製法·····	二五三

第一章

新鮮美味的自製果汁飲料



自己製作的果汁既新鮮、又合乎經濟的原則

以新鮮甜美的蔬菜、水果爲原料製成的果汁，比起市面上一般出售的果汁，含有較多的維他命，也比較新鮮。同時，因爲它並不需要我們特意的去花錢購買些瓶子罐子來填裝這些果汁，所以非常合乎經濟的原則。

將做好的果汁，在最短的時間內，將它飲盡，最能發揮自製果汁新鮮的功效。充分利用各個季節所盛產的水果，將它們做成水果汁，除了美味外，更能將花費減少到最低範圍。自己製成的水果汁，最好的特點是，它不像市面上一般販賣的果汁，含有人工色素、香料、酸味料、酸化防止劑、防腐劑、漂白劑及人工糖精。

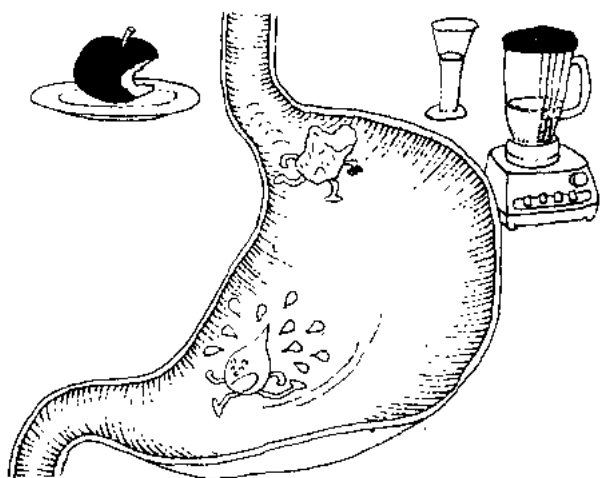
一般而言，市面上一般出售的果汁、飲料，所含的酸味料是指檸檬酸、乳酸、酒石酸等。所含的漂白劑是指亞硫酸鈉、亞硫酸水素鈉。所含的合成甜味料是指糖精、糖精鈉。所含的色素是指，紅色2號、102號、黃色4號、5號、綠色3號、綠色1號。所含的食物接着劑是指羧朧酸等。一般而言目前市面上出售的果汁、可樂及碳酸飲料內都含有92種許可的合成着香料。一般碳酸飲料及可樂都含有磷酸等。自製的果汁却沒有以上所述的各種化學元素

，所以對於在生長發育的小孩及病人，只能供給他們飲用自製的果汁，對於那些加有人工元素的果汁，還是少飲爲妙。

我們身體能迅速的吸收自己製造果汁的養分

食物從口，進入我們的胃，然後被消化、吸收。但是每種食物在我們體內所停留的時間，並不是完全相同的。舉例來說明，相信大家就能明白，一般言之，以消化最迅速的水爲例，一〇〇公克的水，在我們的胃將停留一小時又十五分才完全被消化吸收完畢。而牛油之類的食物，如果是五〇公克的量，那麼這五〇公克的牛油將在我們的胃中停留約一—二小時才能被完全吸收。

特別以蔬菜水果而言，生吃蔬菜、水果及將蔬菜、水果製成果汁飲入體內，在消化吸收這方面有着明顯的差別。普通我們吃食物，是將食物用牙齒咬碎，然後送進胃中。雖然任何人都明白，吃東西必須細嚼慢嚥，以助消化，但是仍然有許多人，總是一面看電視，一面吃飯，或者是急忙進食，以致於沒能好好的嚼碎食物。狼吞虎嚥般的進食，實在是妨害胃的消化吸收。



平常我們吃食物，先由口腔內經過牙齒的咀嚼，然後進入胃中，在胃中經由唾液、胃液、腸液等消化液的輔助下，被消化吸收。若是我們沒好好的將食物細嚼，就吞入胃中，此時胃中的胃液還未能分泌的十分旺盛，以致就會延長食物被消化的時間。關於此點，若是將蔬菜、水果製成果汁而飲入體內，不但會促進消化，同時果汁的養分還將會迅速被吸收。

對於那些不喜歡吃蔬菜、水果的人而言，因為少吃蔬菜，以致減少消化液的分泌，連帶的引起消化不良。相反的若是能常飲用果汁，相信不但可以提高消化液的分泌，更可以幫助消化。

雖然只是少量的果汁但却有
足夠的營養

將新鮮的生蔬菜、水果製成果汁，在少量的果汁中，即含有蔬菜、水果濃縮的成分。以胡蘿蔔為例來說明：一隻胡蘿蔔的重量大約有二〇〇公克左右，但是如果做成胡蘿蔔汁，却只能做出重量約一〇〇公克的胡蘿蔔汁。同樣的將胡蘿蔔切成細片，約可切成裝滿一個大碗的量，但是將它做成果汁，却可能只有半個茶杯的量了。多麼不喜歡吃胡蘿蔔的人，想必不會反對喝半杯胡蘿蔔汁吧！將大量的蔬果，濃縮製成果汁的形態可以保存食物中維他命的養分，由此我們可以明白果汁的功效，實在是非常大。同時蔬菜經由煎炒或者煮，都會將蔬菜中的維他命損壞，所以製成果汁實在是保存蔬果維他命最好的方法之一。

常喝自製的果汁，可以增強體力

平日我們只要攝取少量且要有效的果汁，即可以補足身體所欠缺的養分，同時因為偏食而血液偏向酸性的身體，因常攝取果汁可將酸性減弱，更在不知不覺中可以增強我們對疾病的抵抗力。

常喝自己製造的果汁，可以預防成年人的病症，高血壓、心肌堵塞症、糖尿病、膽固醇過高等，同時還可以預防貧血，防止便秘，恢復疲勞，養顏潤膚，皮膚不再有刺痛的感覺，

保持血液中的弱鹼性，等種種的功能。同是對於病人、體質虛弱的小孩及食量少的人，一杯果汁，可以提供他們體內所需的卡路里。每天喝一杯果汁，可以維持身體的健康，因此希望每個人都能每天喝一杯果汁以助健康。

平日我們喝果汁，有的時候是期望它藥效的功能，但有的時候，却是純粹爲了恢復疲勞而喝它，在這一種不同期待狀況喝入體內的果汁，在我們體內有着截然不同的效用。

本書以可口美味的果汁爲中心，彙集了些自製果汁的方法，當然還其中亦包括了些不大可口的果汁，但是看在這些果汁，具有某些特殊功效的份上，我勸大家還是忍耐着將它喝了吧！

各種各樣的果汁



我們一般所謂的果汁，是指有「汁」意味的食品，而這個「汁」又特別專指水果的汁而言。根據農林規格，曾經將果汁分為天然果汁、果汁飲料及果肉飲料三種。

所謂的天然果汁，就是指完全擠壓水果的汁，而不加一丁點水給予沖淡的果汁。

所謂的果汁飲料，是指擠壓水果的汁，然後再加些水給予沖淡。因此根據所含原汁的比率，在瓶子上還會顯示出，這瓶果汁所含有的原汁比率為多少。若是我們注意的話，在喝果汁時常常會發現，瓶子上經常顯示原汁約佔全部比率的百分之五十或者百分之八十。

所謂的果肉飲料，是指在果汁中加了些果粒。一般在市面上出售的果肉飲料，有的時候，又被稱為甘露。這種果肉飲料，一般而言，所含有的果肉比率約佔全部果汁的百分之二十或者百分之三十不等。

嚴格說起來一般所謂的果汁，是指純粹擠壓水果的汁，而不加水給予沖淡。而一般的飲料是指果汁飲料或者是指加入些果汁的清涼飲料。一般市面上出售的清涼飲料，會在瓶子外面顯示出，所含有的果汁比率。

所謂的飲料，有很多的種類，但是大體上來區分，可以分為酒精飲料和非酒精飲料兩大類。細分酒精飲料可區分為重酒精飲料及輕酒精飲料兩種。但一般而言，酒精飲料是屬於嗜好飲料，平常我們總是少區分重酒精飲料及輕酒精飲料，而一概通稱為酒精飲料。而非酒精



飲料又可區分為下列幾項：

(一) 果汁飲料：

是以果汁為主，然後再加些水及糖給予沖淡的果汁通稱為果汁飲料。

(二) 炭酸飲料：

根據農林規格，所訂立的炭酸飲料標準是指凡含有一萬分之五的炭酸氣，及未滿百分之一的酒精的飲料，通稱為炭酸飲料，除此而外加入炭酸水及汽水、可樂，亦可稱為炭酸飲料。

(三) 乳性飲料：

是指加入牛乳製品的飲料，或者以牛乳製品為主的飲料，通稱為乳性飲料。

乳性飲料一般可分為二種，即乳酸飲料及乳酸菌飲料。前者是種加熱殺菌的飲料，後者則屬於含有着活的乳酸菌的飲料。

嗜好飲料：

是指一般有刺激性的飲料，如咖啡、紅茶、可亞、巧克力、綠茶等。

(四) 蔬菜飲料：

所謂的蔬菜飲料，就是以蔬菜為主要原料，所擠壓出來的有汁飲料，稱為蔬菜飲料。如蕃茄汁等。

偶爾我們去咖啡店，或者速食餐廳進食，總會在菜單上看到一大堆飲料的名字。常常我們都會被這些餐廳菜單通用飲料的名字，給搞得相當迷糊！

若是我們去餐廳吃東西，只看菜單而叫了平日並不十分喜歡喝的蕃茄汁，當侍者把飲料送來後，我們喝一口才會發現，「它」和我們所想像中的蕃茄汁有着截然不同的滋味。為了便利讀者認識這些飲料名字及對這些飲料有着基本概念，本書儘量採



用這些飲料所通用的名字，介紹給讀者，但是例外還是有的。

①天然果汁：

就是指純粹擠壓水果或者生的蔬菜的汁，所製成的果汁。

②果汁飲料：

完全擠壓水果的汁或者蔬菜的汁，所製成的果汁，因為過於濃厚，而常常令我們覺得並不好喝。為使果汁變得較可口。常常我們會添加些材料到果汁中，而這材料以水居多。

添加了些水或湯到純果汁中，所製成的飲料，我們通稱為「果汁飲料」。這種果汁，常常由名稱明顯的告訴我們它是由那種水果所製成的。如橘子汁就是由橘子所製成的果汁。

③炭酸果汁飲料：

這種飲料本來就是一種像前述的果汁飲料，只不過這種果汁飲料，在某些地區，人們喜歡再加些炭酸水到果汁中，本書依照慣例將使用炭酸水的飲料，又稱為炭酸果汁飲料。

④蘇打：

在歐美地區，加炭酸水到果汁中的飲料，我們通稱為「蘇打」。這和前述的炭酸果汁飲料，有着相同的意思，但是正確的說法該是加入炭酸水的飲料，正確名稱應該被叫為「蘇打」才對！在本書中飲料內加入冰淇淋的，我們稱之為「蘇打」。