

美味可口，垂涎欲滴

果汁的作法220種

王家 編譯



五洲出版社



*出版者：王家出版社有限公司 *發行人：王嘉祥 *地址：台南市新和橋路十三號 *電話：〇六二一 六一三八三八
*出版登記證字號：行政院新聞局版台業字第〇四一六號 *印刷者：王家出版社有限公司 台南市新和橋路十三號
*郵政劃撥帳號：三一八一七號 版權所有 翻印必究
一九八三年六月印行

198306

1326-122020-0416

特價80元

前言



儘管飲食的均衡對健康有益是誰都曉得的事，然而我們常在不知不覺中吃進大量自己喜歡吃的食物，對不喜歡吃的東西則很少去碰它，這樣長久下去便養成了偏食的習慣。

被稱為佳肴美食的肉類食物，是增加血液中膽固醇量的主因，同時能使動脈加速硬化。儘管如此，喜歡吃肉的人仍無所禁忌地大快朵頤，對攝取蔬菜和水果則敬而遠之。對於這種偏食偏得厲害的人，只要將蔬菜和水果作成美味可口的果汁，他們就樂於接受了。我們一天只要喝上一杯果汁，就能取得食物上的均衡，實在是輕鬆又簡便的事。

親手做的果汁，還可自己任意調製，活用手頭上的材料，做出合自己或家人口味的飲料。更好的一點是維他命類的損失也較少。本書所介紹的是補充營養和有藥效作用的果汁類及休息時所喝不含酒精的飲料的作法。無論那種飲料，若調製方法的得當、口味佳，誰都會高興飲用的。利用這個學習的機會，也可養成每天喝一杯果汁的習慣。

目 錄

第1章 親手製作果汁的好處

親手製作果汁的好處……………一

手作果汁新鮮又經濟……………二

手作果汁的營養易於吸引……………三

量少而營養十足……………四

能增添體力與活力……………五

雖名為果汁，卻有很多種類……………六

製作果汁十要點……………八

製作果汁的器具及用法……………一〇

果汁壓榨機／有把柄的榨汁機／

旋轉式榨汁器／擦菜板

製作果汁的佐料……………一二

糖分／牛奶／酸乳酪／酒精

第2章 適合女性飲用的果汁的作法

適合女性飲用的果汁的作法……………一七

日本式果汁的健康營養法……………一八

能增進美容及健康的果汁……………一八

菠菜汁……………二〇

綜合菠菜汁……………二〇

紫蘇葉汁……………二一

綜合胡蘿蔔汁……………二二

綜合胡蘿蔔汁·····	二三	綜合蘋果汁·····	三九
綜合甘藍菜汁·····	二四	蘋果汁·····	四〇
甘藍萵苣汁·····	二五	變化的蘋果汁·····	四一
甘藍汁·····	二六	鳳梨梨子汁·····	四二
蘆筍汁·····	二七	綜合西洋梨子汁·····	四三
綜合小黃瓜汁·····	二八	西洋梨子汁·····	四四
綜合芹菜汁·····	二九	草莓汁·····	四四
綜合胡蘿蔔汁·····	三〇	粉紅色香檳酒·····	四五
綜合芹菜汁·····	三一	金橘汁·····	四六
萵苣汁·····	三二	金橘酒·····	四六
綜合蕃茄汁·····	三三	柳橙汁·····	四七
油菜汁·····	三五	綜合柳橙汁·····	四八
西洋梨子甘藍汁·····	三六	甘夏橘汁·····	四九
西洋梨子汁·····	三七	蛋白汁·····	五〇
鳳梨甘藍汁·····	三八	綜合果汁·····	五一

綜合胡蘿蔔汁	五二
蘋果牛奶汁	五二
黑豆汁	五四
鰐梨牛奶汁	五五
木瓜牛奶汁	五六
李子牛奶汁	五七
生薑蓮子湯（止咳的飲料）	五八
夏橘汁	六〇
柚子湯	六一
金橘酒	六二
生薑飲料	六三
李子牛奶汁	六四
檸檬加白蘭地	六五
樹梅酒	六六
變化的李子酒	六六

冰凍飲料	六七
香蕉酸乳酪	六九
香蕉果子凍	六九
杏仁牛奶	七〇
夏橘汁	七一
夏橘雞尾酒	七二
美國東北部的飲料	七三
生薑葛湯	七六
香薷、海帶	七八
醋蛋	七九
蛋酒	八〇
加入胚芽時的新鮮牛奶	八一
豆乳飲料	八三

適合男性飲用的果汁的作法……八七

爲了補充在外吃飯，蔬菜和水果攝取

不足的現象……八八

將水果和蔬菜做成好喝的果汁……八八

白葡萄酒……九〇

蘋果乾茶……九〇

菠菜蘋果汁……九一

甘藍鳳梨汁……九二

綜合檸檬汁……九三

菠菜汁……九四

黃瓜鳳梨汁……九六

綜合荷蘭芹汁……九七

蕃茄荷蘭芹汁……九八

甘藍鳳梨汁……九九

加蛋的蕃茄汁……一〇〇

綜合葡萄酒……一〇一

鳳梨汁……一〇二

蛋白鳳梨蘇打……一〇三

葡萄酒……一〇四

葡萄酒……一〇四

西瓜汁……一〇五

李子蘋果飲料……一〇六

李子酸奶酪……一〇七

桃、李子飲料……一〇八

草莓飲料……一〇九

綜合草莓飲料……一〇九

柚子果汁……一一〇

柚子芹菜汁……一一一

葡萄果汁飲料……一二二

草莓果汁飲料·····	一一三
活力蘇打·····	一一四
黑松蘇打·····	一一四
佛羅里達綜合果汁·····	一一五
綜合蕃茄汁·····	一一七
橘子酒·····	一一八
燒酎綜合果汁·····	一一八
牛奶、白蘭地·····	一一九
蘋果酒·····	一二〇
萊姆果飲料（有泡沫的飲料）·····	一二一
木瓜蛋·····	一二二
金色的咖啡·····	一二三
綜合咖啡飲料·····	一二五
蕃茄牛奶飲料·····	一二六
鈣片葡萄汁·····	一二七

醃的梅子飲料·····	一二八
加入醃梅子的威士忌·····	一二八
澱粉糖化酵素飲料·····	一三〇
檸檬酒飲料·····	一三一
檸檬酒的作法·····	一三一
火酒十果汁·····	一三四
加洋酒的飲料·····	一三五
梅酒果汁飲料·····	一三六
梅酒的作法·····	一三七
加紫蘇酒做果汁飲料·····	一三八
紫蘇酒的作法·····	一三九
加大蒜酒的果汁飲料·····	一四〇
大蒜酒的作法·····	一四一

讓小孩樂於飲用的甜美

果汁的作法

適合成長期小孩的飲料	一四四
香蕉蘋果汁	一四四
柚子汁	一四五
香蕉柚子汁	一四六
香蕉牛奶汁	一四七
香蕉香瓜汁	一四七
橘子汁	一四八
覆盆子果飲料	一四九
桃子牛奶汁	一五〇
桃子酸乳酪汁	一五一
加入油的蜂蜜牛奶飲料	一五二
牛奶飲料	一五三
可可牛奶飲料	一五四

加入香蕉的牛奶飲料	一五五
草莓飲料	一五六
草莓鮮奶蘇打	一五七
草莓蘋果飲料	一五七
草莓酸乳酪	一五八
檸檬酸乳酪	一五九
瑞士蒙卡	一六〇
咖啡可樂	一六一
鳳梨、香瓜汁	一六二
綜合梨子果汁	一六三
杏梨果汁	一六三
洋式桃子蛋酒	一六四
夏威夷鄉土飲料	一六五
鳳梨冰凍飲料	一六六
鳳梨酸乳酪	一六七

柚子冰凍果子露·····	一六八
香蕉果子露·····	一六九
咖啡桃子汁·····	一七〇
橘子加可爾必斯·····	一七一
綠茶浮物·····	一七二
綜合香瓜飲料·····	一七三
西式可可蛋酒·····	一七四
新鮮牛奶·····	一七五
新鮮的可爾必斯·····	一七六
茶加香檸酒（有泡沫的飲料）·····	一七七
麥茶·····	一七七
雨雪的蘋果·····	一七八
橘子冰凍飲料·····	一七九
蘋果冰凍果子飲料·····	一八〇
加酸乳酪的蘋果果子露·····	一八一

鳳梨牛奶汁·····	一八二
李子酒·····	一八三
白酒·····	一八四
即溶甜酒·····	一八五
 第5章=====	
招待客人的果汁飲料作法·····	一八七
爲不速之客而準備·····	一八八
附上自命的獨特名稱·····	一八八
葡萄、蘋果汁·····	一八九
加入酒的葡萄、蘋果汁·····	一九〇
橘子、蘋果汁·····	一九一
橘子汁·····	一九二
加柑桂酒的橘子汁·····	一九二

綜合草莓汁·····	一九三	橘子奶油蘇打·····	二〇六
草莓汁·····	一九四	夏威夷式的奶油蘇打·····	二〇七
蛋黃草莓飲料·····	一九五	鳳梨飲料·····	二〇八
香瓜汁·····	一九六	檸檬酸乳酪·····	二〇九
美國風味的檸檬飲料·····	一九七	白酒加檸檬汁·····	二〇九
加入薄荷油的檸檬汁·····	一九七	草莓冷凍·····	二一〇
蜂蜜橘子汁·····	一九八	綜合水果盤·····	二一一
檸檬汁·····	一九九	柚子牛奶汁·····	二一三
葡萄汁·····	二〇〇	木瓜牛奶汁·····	二一四
鳳梨汁·····	二〇一	西瓜果凍汁·····	二一五
綜合果汁·····	二〇二	草莓可爾必斯·····	二一六
綜合果汁·····	二〇三	咖啡混合汁·····	二一七
檸檬汁·····	二〇四	鳳梨牛奶汁·····	二一八
橘子汁·····	二〇五	蘋果茶·····	二一九
薄荷糖冰凍飲料·····	二〇五		

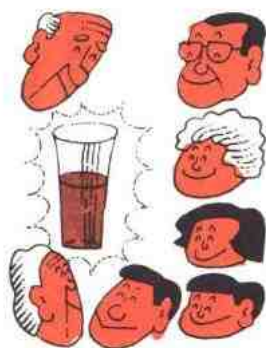
花樞目錄

成人病的預防	二四	有關蕃茄的知識	一一六
蔬菜的攝取量	一六	讓孩子們樂於吃蔬菜是父母親的責任	一二四
混合食用	三三	低脂肪牛奶	一二九
有葉子的菜類不要買過量	三四	食物纖維	一三二
關於酒精飲料的知識	五三	風乳酸飲料	一三三
夏橘酒	五九	酒的適量	一三四
柚子酒	六七	蘋果的種籽酒	一三八
李子酒	六八	冰淇淋的作法	一四〇
石榴酒	七四	有關茶的小知識	一七三
不要攝取過量的砂糖	七五		
糖漿的製法	七七		
香蕈和海帶的煮法	八二		
防止成人病	八四		

第一章

親手製作果汁

的好處



手作果汁新鮮又經濟

因爲是以新鮮的蔬菜和水果來作原料，當然比起罐頭和瓶罐的東西來得鮮香美味。維他命類的蘊含是非常豐富的；且由於不需花費瓶罐及運送費用，做出來的東西非常經濟。

由於現做現喝，所以新鮮度是夠好。而又能使用每個季節時令的營養材料，無論在味道、價錢方面皆盡合人意。另外的一個好處，是能避免喝進市面上賣的果汁和飲料上所添加的香料、酸味料、酸化防止劑、防腐劑、漂白劑、甜味料等化學原料。

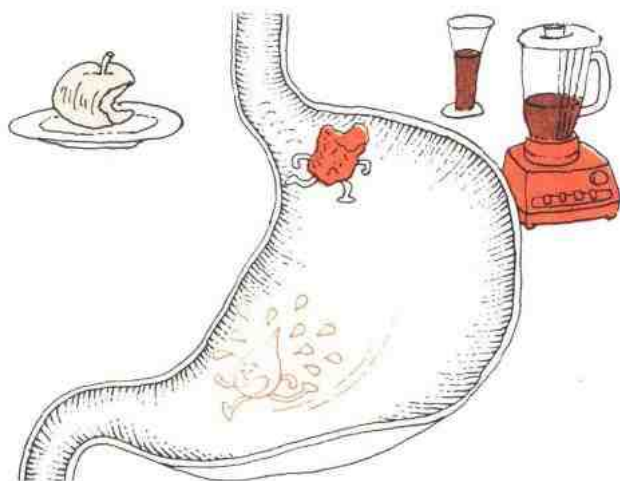
在市面上賣的罐頭飲料上，含有做爲酸

味料的枸橼酸、夫瑪乳、乳酸、酒石酸；當做漂白劑用的亞硫酸、蘇打、亞硫酸水素蘇打；當做合成甜味料的糖精、糖精蘇打；做爲酸化防止劑的硼酸鹽；做爲色素的紅色2號、102號、黃色4號、5號、綠色3號、青色1號等化學劑。因可避免飲入這些化學雜劑，所以也是安全性最高的飲料。對於在成長期的小孩和病人，沒有比這種親手做的果汁更適合他們飲用了。

手作果汁的營養易於吸收

食物從口進入胃後被消化，但滯留在胃的時間，依食品而有差異。縱使是最易於消化的水，喝了一公克時，在胃中要停留一個

第一章 親手製作果汁的好處



鐘頭又十五分鐘。另一方面，蛋、麵粉、牛奶等合成物，五十公克的量，也要在胃中滯留十二個鐘頭。尤其將蔬菜和水果生吃或做為果汁來飲用，在消化上有很大的差別。平常，我們一拿到食物，首先用牙齒咬了吞下之後，就送進胃裡面，雖然我們知道好好嚼碎是很重要的，卻常因邊看電視邊吃而忽略了。

食物要靠唾液、胃液、腸液、胰液等來消化，沒嚼碎就送進胃中的東西，胃液的分泌不夠，在消化上也就較費時。這一點，如果做成果汁來飲用，那消化的時間就快了，對身體必需的營養，也就能很迅速的被吸收。討厭蔬菜的人很勉強地吃下，消化液的分泌必然減少，消化就更慢。若做成合乎口味

的果汁，那消化液的分泌也就提高，吸收就加快。

量少而營養十足

做成果汁後，成分被濃縮，量就變得很少。例如，把一條重量約二〇〇公克左右的

胡蘿蔔打成果汁，結果只剩一〇〇公克，或把二〇〇公克的胡蘿蔔切成細絲，雖有一杯的量，然一打成果汁後則僅剩半杯的量。所以再怎麼厭惡吃胡蘿蔔的人，對喝半茶杯的胡蘿蔔汁，應該不會覺得太痛苦才對。把大量的食品，做成少量濃縮的狀態，因沒損害維他命類的營養，所以果汁的效用是非常大的。何以見得呢？因為蔬菜類用燉、炒、煎

之後，許多維他命已經損失了。

能增添體力與活力

以少量就能取得豐富的成分，以調和營養的不均衡，使因偏食而傾向酸性的身體中和，產生抵抗疾病的抗體。

對貧血、便秘、高血壓、心肌堵塞、糖尿病和高膽固醇血症等成人病的預防上有很大的幫助。而且能很快恢復疲勞，使肌膚變得光澤漂亮，急躁焦慮的個性也會獲得改善。這是因為使血液保持正常的弱鹼性的效用之故。還有，對病人和體質虛弱的小孩及食量小的人，若以果汁代用，則能以很少的量，就能攝取到身體必要的熱量和營養。

一天只要喝一杯果汁，就能維持身體的健康，所以勸告各位每天定要飲用。

本書收集許多味美的果汁作法，此外還有少許是較難喝的果汁，但是爲了健康，非忍耐喝下不可。具有藥效的果汁和一般的果汁，其效用是不一樣的。

雖名爲果汁， 却有很多種類

所謂果汁是將水果打成汁的意思。一般是把果汁飲料劃分成天然果汁、果汁飲料和果肉飲料三種。天然果汁是不用水，直接把水果攪成汁液的果汁。果汁飲料則依濃淡的不同，定出百分之五十、百分之八十等標示。果肉飲料是果汁裡滲入果肉的飲料。依含

