

超人气

易上手



健康鲜美 果蔬汁 ice

还在喝买来的瓶装果汁吗？那你就OUT了！赶紧动手，一起做新鲜的果蔬汁吧！

卢美娜 徐铭骏 / 编著

每天1杯五彩缤纷的**新鲜果蔬汁**，让你时刻**活力一百分**！
精选**38种**营养美味蔬果，调制出**355道**超人气好喝的果蔬汁！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位





图书在版编目 (CIP) 数据

超人气, 易上手: 健康鲜美果蔬汁 / 卢美娜, 徐铭骏编著. — 青岛: 青岛出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5436-8611-3

I. ①超… II. ①卢… ②徐… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.54
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166189号

本书中文简体出版权由台湾旗林文化出版社有限公司授权, 原著作名: 《健康美味蔬果汁373道》
山东省版权局版权登记号: 图字15-2012-122号。



- 书 名 超人气, 易上手——健康鲜美果蔬汁
编 著 卢美娜 徐铭骏
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 杨子涵
特约编辑 王 楠
摄 影 萧维刚
设计制作 毕晓郁 李 静
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 10
书 号 ISBN 978-7-5436-8611-3
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



2nd Floor
Museum
Bellini Pavilion
Dun 6.5
In Taipei
227-1647

Even if
your kids

1.5
1.5

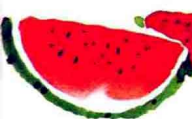
Another local wa
around the typic
kids man
de l'étranger is
ca. idéal. Je
est un d
est



健康鲜美

卢美娜 徐铭骏/编著

果蔬汁
Juice



还在喝买来的瓶装果汁吗？那你就OUT了！赶紧动手，一起做新鲜的果蔬汁吧！

青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

HONEY 甜蜜水果汁

木瓜 8

木瓜牛奶汁	9	木瓜哈密汁	10	木瓜香蕉牛奶	11
木瓜豆浆汁	9	木瓜柳橙豆浆	10	木瓜菠萝汁	11
木瓜芝麻牛奶	9	木瓜柳橙酸奶	10	木瓜胡萝卜牛奶	11



西瓜 12

西瓜果菜汁	13	西瓜葡萄汁	14
西瓜芹菜汁	13	西瓜番茄汁	14
西瓜苦瓜汁	13	西瓜酸奶汁	15
西瓜菠萝汁	14	西瓜柠檬汁	15
西瓜香蕉蜜汁	14	西瓜苹果梨汁	15

哈密瓜 16

哈密瓜蔬果汁	17
哈密瓜豆浆	17
哈密瓜柳橙汁	17
哈密瓜草莓牛奶	18
哈密瓜菠菜汁	18
哈密瓜菠萝汁	18
哈密瓜木瓜酸奶	18
哈密瓜酸奶	19
哈密瓜柠檬汁	19
哈密黄瓜荸荠汁	19

香瓜 20

香瓜可尔必思▲	21
香瓜汁	21
香瓜西瓜汁	21
香瓜豆奶汁	22
香瓜胡萝卜汁	22
香瓜芹菜汁	22
香瓜蔬菜汁	22
香瓜鲜奶汁	23
香瓜柠檬汁	23
香瓜苹果汁	23

橘子 24

橘子芒果汁	25
橘子芒果酸奶	25
橘子柳橙汁	25
橘子胡萝卜汁	26
橘子蛋黄蜜汁	26
橘子柠檬汁	26
橘子酸奶	26
橘子姜蜜汁	27
橘子苹果汁	27
橘芹花椰汁	27

金橘 28

金橘菠菜豆浆	29
金橘杨桃汁	29
金橘复合果菜汁	29
金橘菠萝汁	30
金橘橘子汁	30
金橘姜汁	30
金橘柠檬汁	31
金橘苹果蜜汁	31
金橘胡萝卜汁	31

柠檬 32

柠檬牛蒡柚汁	33	柠檬芹菜汁	34
柠檬西芹柚汁	33	柠檬柳橙瓜汁	34
柠檬西芹橘汁	33	柠檬蛋蜜汁	35
柠檬菠菜柚汁	34	柠檬葡萄柚汁	35
柠檬花椰橘汁	34	柠檬蔬菜汁	35

▲可尔必思是一种乳酸菌浓缩饮料，市场上买不到的话可以用普通酸奶代替。



柳橙 36

柳橙芒果酸奶	37
柳橙香蕉牛奶汁	37
柳橙蛋蜜汁	37
柳橙芹菜蔬果汁	38
柳橙木瓜牛奶	38
柳橙橘子汁	38
柳橙红西瓜汁	38
柳橙香蕉酸奶	39
柳橙复合果汁	39
柳橙菠萝椰奶	39

梨子 48

猕猴桃梨汁	49
梨子西瓜牛奶	49
梨子西瓜汁	50
梨子苹果西瓜汁	50
梨子菠萝汁	50
梨子葡萄汁	51
梨子葡萄胡萝卜汁	51
香蕉无花果梨汁	51

草莓 60

草莓牛奶汁	61
草莓西瓜汁	61
草莓乳果汁	61
草莓芹菜果汁	62
草莓柳橙健美汁	62
草莓胚芽酸奶	62
草莓蜜瓜菠菜汁	62
草莓养乐多	63
草莓橘子酸奶	63
草莓樱桃奶昔	63

葡萄柚 40

葡萄柚菠萝汁	41
葡萄柚木瓜牛奶	41
葡萄柚西芹汁	41
葡萄柚芹菜蔬果汁	42
葡萄柚柳橙汁	42
葡萄柚柳橙苹果汁	42
葡萄柚甜椒汁	42
葡萄柚菠萝汁	43
葡萄柚蔬菜汁	43
葡萄柚醋汁	43

柿子 52

柿子牛奶汁	53
柿子胡萝卜汁	54
柿子蜜柑汁	54
柿子番茄汁	54
柿子酸奶汁	55
柿子柠檬蜜汁	55

葡萄 64

葡萄菠萝汁	65
葡萄梨牛蒡汁	65
葡萄牛奶	65
葡萄生菜梨子汁	66
葡萄多多	66
葡萄芒果汁	66
葡萄猕猴桃汁	66
葡萄芝麻汁	67
葡萄花椰菜梨汁	67
葡萄哈密牛奶汁	67

苹果 44

苹果猕猴桃汁	45
苹果水梨汁	45
苹果香牛奶	45
苹果生菜柠檬汁	46
苹果菠菜汁	46
苹果柳橙苦瓜汁	46
苹果青江汁	46
苹果油菜汁	47
苹果蜜酸奶	47
苹果芹菜汁	47

香蕉 56

香蕉巧克力汁	57
香蕉杏仁汁	57
香蕉豆腐汁	57
香蕉芝麻豆浆	57
香蕉哈密瓜奶	58
香蕉柳橙蛋汁	58
香蕉桃子汁	58
香蕉蛋汁	59
香蕉黑枣干牛奶	59
香蕉花椰菜牛奶	59

蓝莓 68

蓝莓香草冰沙	69
蓝莓李子汁	69
蓝莓柳橙汁	69
蓝莓红酒汁	70
蓝莓香柚牛奶汁	70
蓝莓葡萄汁	70
蓝莓菠萝汁	71
蓝莓香蕉酸奶	71

CONTENTS 目录

菠萝 72

凤柳蛋黄蜜汁	73
菠萝苹果汁	73
菠萝木瓜橙汁	73
菠萝水芹蔬果汁	74
菠萝可尔必思▲	74
菠萝多纤果汁	74
菠萝芹菜汁	74
菠萝苦瓜汁	75
菠萝精力汁	75
菠萝复合蔬果汁	75

杨桃 76

杨桃香蕉牛奶	77
杨桃玉米须汁	77
杨桃柳橙汁	78
杨桃酸梅汁	78
杨桃润嗓汁	78
杨桃菠萝汁	79
杨桃猕猴桃减脂汁	79
杨桃蔓越莓果汁	79

火龙果 80

火龙果圆白菜汁	81
火龙果草莓汁	81
火龙果苹果汁	82
火龙果芒果汁	82
火龙果酸奶	82
火龙猕猴桃苹果汁	83
火龙果梨子菠萝汁	83
火龙果芦荟汁	83

芒果 84

芒果香蕉牛奶	85
芒果猕猴桃汁	85
芒果哈密牛奶	85
芒果柳橙汁	86
芒果蔓越莓汁	86
芒果胡萝卜柳橙汁	86
芒果香蕉椰奶汁	86
芒果椰奶汁	87
芒果蜂蜜牛奶	87
芒果酸奶	87

猕猴桃 88

猕猴桃水芹蔬果汁	89
猕猴桃雪梨汁	89
猕猴桃牛奶汁	89
猕猴桃可尔必思▲	90
猕猴桃柳橙汁	90
猕猴桃蜜桃菠萝汁	90
猕猴桃菠萝汁	90
猕猴桃菠萝酸奶汁	91
猕猴桃胡萝卜汁	91
混合蔬菜汁	91

芭乐 92

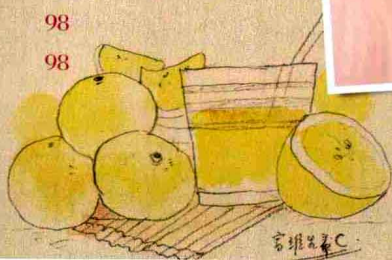
芭乐牛奶汁	93
芭乐西芹汁	93
芭乐多多汁	93

酪梨 94

酪梨水蜜桃汁	95
酪梨牛奶	95
酪梨芒果汁	95

百香果 96

百香果芒果菠萝汁	97
百香果菠萝汁	97
百香果四果汁	98
百香果蜜汁	98
百香果樱桃汁	98
百香果酸奶	98



HEALTHY 清爽蔬菜汁

番茄 100

番茄牛奶	101
番茄芒果柚汁	101
番茄芝麻汁	101
番茄葡萄柚酸奶汁	102
番茄海带饮品	102
番茄鲜蔬果汁	102
番茄黄瓜酸奶	102
番茄香蕉酸奶汁	103
番茄圆白菜甘蔗汁	103
番茄甜椒汁	103

油菜 104

油菜豆浆	105
油菜葡萄柚汁	105
油菜葡萄酸奶	105
油菜蔬菜汁	106
油菜柳橙汁	106
油菜番茄汁	106
油菜菠萝汁	106
油菜果醋汁	107
油菜苹果汁	107
油菜蔬果汁	107

圆白菜 108

圆白菜小豆苗汁	109
圆白菜水果汁	109
圆白菜牛奶汁	109
圆白菜豆奶	110
圆白菜芒果蜜汁	110
圆白菜绿花椰菜汁	110
圆白菜复合果蔬汁	110
圆白菜密瓜汁	111
圆白菜菠萝汁	111
圆白菜蔬果汁	111

菠菜 112

菠菜蔬果汁	113
菠菜黑芝麻牛奶	113
菠菜水果汁	113
菠菜苹果牛奶	114
菠菜李子蔬果汁	114
菠菜猕猴桃汁	114
菠菜香蕉汁	114
菠菜柳橙汁	115
菠菜胡萝卜牛奶	115
菠菜荔枝汁	115

黄瓜 116

黄瓜雪梨汁	117
黄瓜蜂蜜汁	117
黄瓜猕猴桃汁	117
黄瓜柠檬汁	118
黄瓜柳橙汁	118
黄瓜胡萝卜汁	118
黄瓜番茄汁	118
黄瓜苹果汁	119
黄瓜水果汁	119
黄瓜蔬菜汁	119

西芹 120

西芹红椒汁	121
西芹苦瓜消脂汁	121
西芹菠菜汁	121
西芹蜂蜜汁	122
西芹菠萝汁	122
西芹蔬果汁	122
西芹苹果汁	122
西芹胡萝卜汁	123
西芹可尔必思▲	123
西芹青梅汁	123

香芹 124

香芹木瓜汁	125
香芹南瓜汁	125
香芹柳橙汁	125
香芹桃子牛奶	126
香芹菠萝汁	126
香芹柠檬汁	126
香芹芦荟汁	127
香芹胡萝卜汁	127

青椒 128

青椒紫苏牛奶	129
青椒凤柚汁	129
青椒蔬果汁	130
青椒蔬菜混合汁	130
青椒萝卜汁	130
青椒苹果茄汁	131
青椒圆白菜汁	131

南瓜 132

南瓜豆浆汁	133
南瓜牛奶汁	133
南瓜牛奶小麦汁	133
南瓜椰奶汁	134
南瓜奶昔	134
南瓜柳橙酸奶	134
南瓜柳橙汁	134
南瓜香蕉牛奶	135
南瓜蔬菜汁	135
南瓜柑橘汁	135

CONTENTS 目录

苦瓜 136

苦瓜牛蒡汁	137
苦瓜芹菜汁	137
苦瓜柳苹汁	137
苦瓜柳橙汁	138
苦瓜胡萝卜汁	138
苦瓜蜜姜汁	138
苦瓜蔓越莓汁	139
苦瓜苹果蜜奶	139
苦瓜香蕉汁	139
苦瓜猕猴桃汁	139

胡萝卜 140

胡萝卜水果酸奶汁	141
胡萝卜可尔必思汁	141
胡萝卜奶昔	141
胡萝卜芹菜果汁	142
胡萝卜苜蓿汁	142
胡萝卜坚果汁	142
胡萝卜梨子汁	142
胡萝卜蛋蜜牛奶	143
胡萝卜蔬果汁	143
胡萝卜苹果汁	143

山药 144

山药汁	145
山药牛奶	145
山药牛蒡汁	145
山药美肤汁	146
山药菠萝枸杞汁	146
山药莲藕汁	146
山药薏仁汁	147
山药苹果汁	147
山药苹果酸奶	147

茼蒿 148

茼蒿蔬菜汁	149
茼蒿芹菜汁	149
茼蒿西芹汁	150
茼蒿柳橙汁	150
茼蒿葡萄汁	150
茼蒿蔬果汁	150
茼蒿胡萝卜汁	151
紫茼蒿菠萝蔬果汁	151

芦荟 152

芦荟牛奶	153
芦荟西瓜汁	153
芦荟哈密瓜汁	154
芦荟柳橙蔬果汁	154
芦荟蛋蜜汁	154
芦荟青江汁	155
芦荟苹果汁	155

芦笋 156

芦笋西芹汁	157
芦笋猕猴桃汁	157
芦笋芹菜汁	157
芦笋草莓汁	158
芦笋葡萄汁	158
芦笋番茄汁	158
芦笋酪梨汁	159
芦笋菠萝汁	159
芦笋柠檬生菜汁	159

制作蔬果汁工具

1. 果汁机

优点：可保留膳食纤维。

缺点：无法自动过滤残渣，需用滤网过滤。



2. 榨汁机

优点：可渣汁分离。

缺点：无法保留膳食纤维。



3. 压汁器

分为手动和自动两种，自动压汁器速度快，不费力。



4. 水果刀

将蔬果切成适当大小。



Part 1

HONEY

甜蜜水果汁



为家人做一杯甜蜜水果汁，代表你浓浓的爱意，带来最甜美静谧的时光。

水果是水溶性维生素和矿物质的宝库，维生素B族、维生素C、钾……这些耳熟能详的营养成分，可是能帮你恢复精力、预防“三高”、减小肚腩哦！

木瓜 *Papaya*

营养成分

含维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E、胡萝卜素、番茄红素、蛋白质、有机酸、矿物质（铁、钙、锌、钾）等营养素。

对身体的帮助

可以帮助消化，有助排污及增强肠蠕动，丰富的维生素含量，可提供人体每日所需，还有助防癌、抗癌、抑癌。对糖尿病人也有益，亦具美肤及抗老化功效。



不可不知

种子及叶都有含番木瓜碱，番木瓜碱有小毒，能降低血压，减慢心率，此外还有抑制中枢的作用。因此每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。

对发育期女性具有促乳房发育之助益，但木瓜有收缩子宫的作用，因此孕妇不宜多吃，但对授乳的母亲有催奶作用。

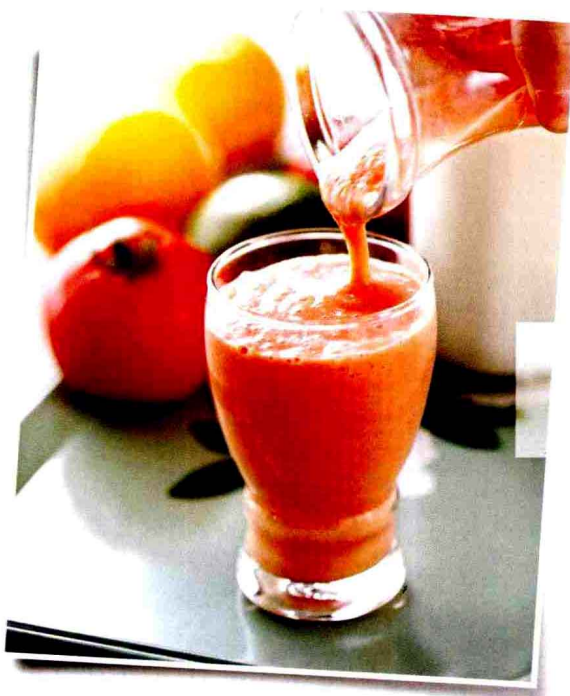
上市时间 ▲全年皆有上市，盛产期为每年的7月~11月间。

1 木瓜牛奶汁

材料：木瓜1/2颗、柳橙1颗
牛奶180毫升

HOW TO DO >>

- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 柳橙洗净，切开，用压汁器压汁。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



2 木瓜豆浆汁

材料：木瓜1/2颗、熟蛋黄1颗
豆浆250毫升、啤酒酵母粉1大匙

HOW TO DO <<

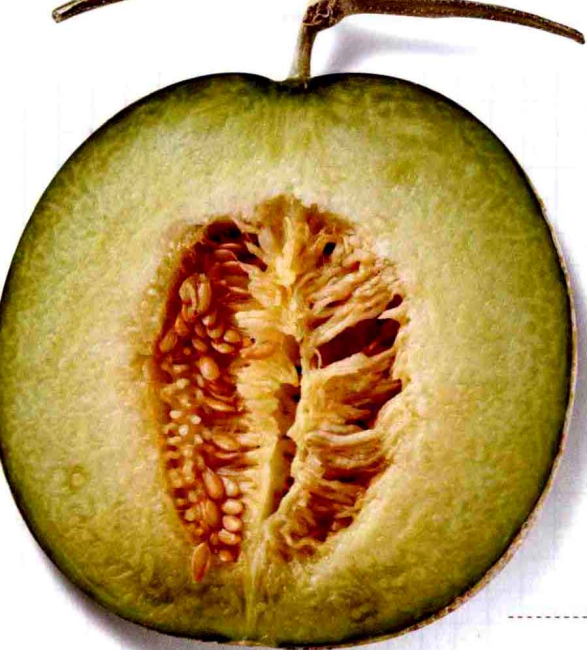
- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

3 木瓜芝麻牛奶

材料：木瓜1/4颗、鲜奶150毫升
白芝麻粉1茶匙、蜂蜜适量

HOW TO DO >>

- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



4 木瓜哈密汁

材料：木瓜1/2颗、哈密瓜1/4颗
鲜奶100毫升、碎冰适量

HOW TO DO >>

- 1 木瓜、哈密瓜去皮去瓤，切成小块。
- 2 哈密瓜去皮、瓤，切成小块。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

5 木瓜柳橙豆浆

材料：木瓜1/2颗、柳橙1颗
无糖豆浆100毫升、柠檬1/2颗

HOW TO DO >>

- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 柠檬、柳橙洗净，切成两半，用压汁器压汁。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可。



When lemons are perfectly ripe - not too soft and not too firm, they are the most delicious of fruits.

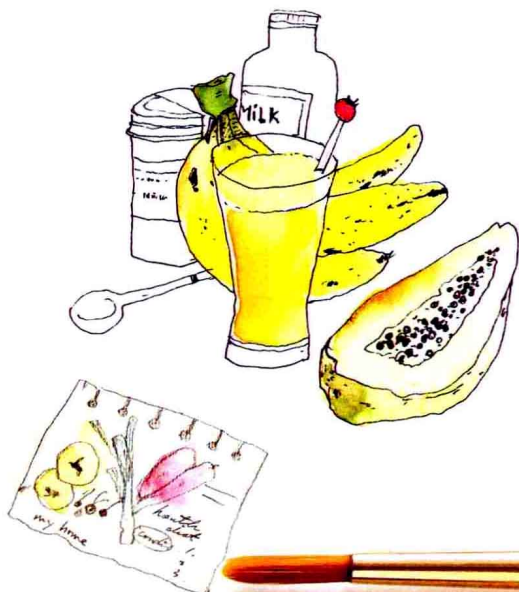


6 木瓜柳橙酸奶

材料：木瓜1/2颗、柳橙1颗
柠檬1/2颗、酸奶120毫升

HOW TO DO <<

- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 柠檬、柳橙洗净，切开，用压汁器压汁。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



7 木瓜香蕉牛奶

材料：木瓜1/2颗、香蕉1/2根
鲜奶150毫升

HOW TO DO >>

- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 香蕉去皮，切成小块。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可。

— Can I make my vegetable
juice in the morning and drink it
later in the day? Although this
is much better than not drinking
my this fruit for car Vegetables
in a glass + juic -

8 木瓜菠萝汁

材料：木瓜1/2颗、菠萝肉100克
凉开水30毫升、柠檬1/2颗

HOW TO DO >>

- 1 木瓜去皮去子，切成小块。
- 2 菠萝肉切成小块。
- 3 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 4 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



9 木瓜胡萝卜牛奶

材料：木瓜1/4颗、胡萝卜1/2根
牛奶180毫升

HOW TO DO >>

- 1 胡萝卜洗净去皮，切块，用榨汁机榨汁。
- 2 木瓜去皮去子，切成小块。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



西瓜 Watermelon

营养成分

含有大量水分，以及维生素A、维生素B族、维生素C、矿物质（钙、磷、铁、钾、钠、镁、锌）等营养素。

对身体的帮助

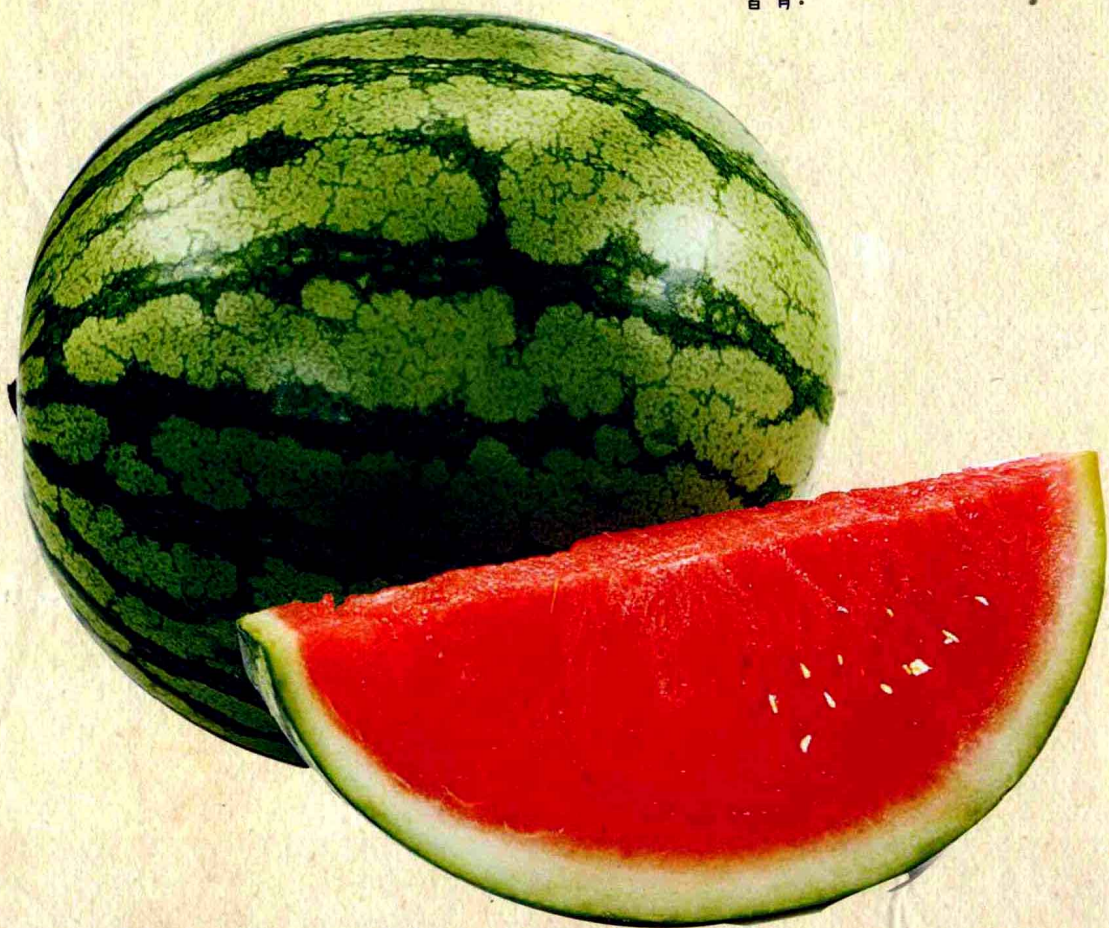
清热生津，解渴除烦，利尿；能缓解酒醉后头晕，减少肝脏对酒精的吸收。西瓜中所含的糖、蛋白质和矿物质，能帮助降低血脂，软化血管，对心血管病，如高血压等亦有辅助疗效。

不可不知

患有慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡的人均不宜多吃西瓜。健康的人也不可一次吃太多或长期大量吃，容易引起消化不良或腹泻、腹痛等肠胃问题。

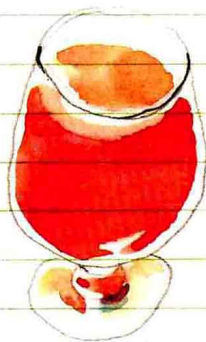
糖尿病及感冒患者也不宜吃西瓜，因为其所含的糖分能提升血糖，而其利尿作用会增加糖尿病患者的肾脏负担。

上市时间▲由于产地、品种的不同，上市时间也有所不同。但一般来说，市面上3月~11月皆有。



1 西瓜果菜汁

材料：西瓜瓤180克、圆白菜120克
柠檬1/4颗、果糖适量



HOW TO DO >>

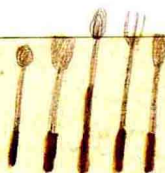
- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 圆白菜择洗净，撕成小片，用榨汁机榨汁。
- 3 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 4 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

2 西瓜芹菜汁

材料：西瓜瓤150克、芹菜35克、胡萝卜1根、柠檬1/4颗

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 芹菜洗净，切成小段，用榨汁机榨汁。
- 3 胡萝卜洗净去皮，切成小块，用榨汁机榨汁。
- 4 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 5 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



3 西瓜苦瓜汁

材料：西瓜瓤30克、苦瓜50克、凉开水100毫升、柠檬1/4颗、碎冰适量

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 苦瓜洗净去瓤，切成小块，放入榨汁机榨汁。
- 3 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 4 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。





4 西瓜菠萝汁

材料：西瓜瓤180克、菠萝120克
果糖适量、碎冰适量

HOW TO DO <<

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 菠萝肉切成小块。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

5 西瓜香蕉蜜汁

材料：西瓜瓤70克、剥皮香蕉1根
菠萝肉70克、苹果1/2颗

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 香蕉、菠萝肉切成小块。
- 3 苹果洗净，去皮去核，切成小块。
- 4 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

6 西瓜葡萄汁

材料：西瓜瓤200克、红葡萄8粒
柠檬1/2颗

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 3 葡萄洗净去籽。
- 4 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

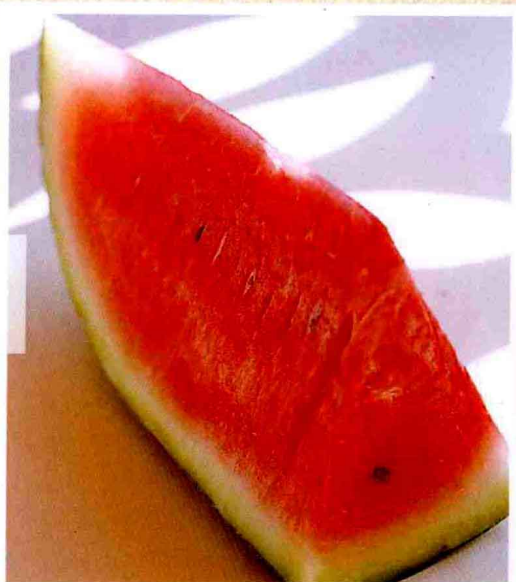
7 西瓜番茄汁

材料：西瓜瓤180克、番茄1颗
柠檬1/4颗、果糖适量

HOW TO DO <<

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 番茄洗净去蒂，切成小块。
- 3 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 4 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。





材料：西瓜瓤150克、酸奶180毫升

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。



8 西瓜酸奶汁

9 西瓜柠檬汁

材料：西瓜瓤180克、柠檬1颗
蜂蜜适量

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 柠檬洗净，切开，用压汁器压汁。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

10 西瓜苹果梨汁

材料：梨子1颗、西瓜瓤150克
苹果1颗、碎冰适量

HOW TO DO >>

- 1 西瓜瓤去子，切成小块。
- 2 梨子、苹果洗净，去皮去核，切成小块。
- 3 将全部材料放入果汁机，打匀即可饮用。

