



健康蔬果汁

200

吴恩文 杨文德 周敦懿 著

道



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬果汁200道 / 吴恩文, 杨文德, 周敦懿著. —
北京: 中国纺织出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5064-8459-6

I. ①健… II. ①吴… ②杨… ③周… III. ①蔬菜—
饮料—制作②果汁饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第053946号

原文书名:《健康蔬果汁200道》

原作者名: 吴恩文、杨文德、周敦懿

©台湾台视文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体字版经由台湾台视文化事业股份有限公司独
家授权中国纺织出版社出版发行, 非经书面同意, 不得以
任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-3224

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强
装帧设计: 水长流文化

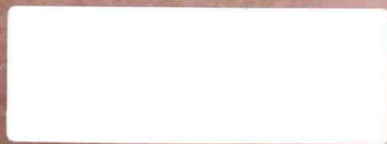
中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
[http:// www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年5月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 103千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



健康蔬果汁 200道

吴恩文 杨文德 周敦懿 著



 中国纺织出版社

Contents

目录

04 本书使用说明

06 第1章 美肤蔬果汁

- | | | | |
|------------|------------|-----------|------------|
| 07 西芹芦笋柠檬汁 | 11 黄瓜汁 | 17 蜂蜜牛蒡汁 | 21 蔬果酸奶 |
| 08 葡萄柚西芹汁 | 12 除斑果汁 | 17 火龙果蜜汁 | 22 草莓豆奶 |
| 08 高维生素C果汁 | 13 橘子白萝卜汁 | 18 草莓香瓜汁 | 22 胡萝卜芦笋汁 |
| 09 防晒果汁 | 13 蜂蜜柑橘汁 | 18 圆白菜柠檬汁 | 22 南瓜牛奶 |
| 09 防晒伤果汁 | 14 苹果樱桃柠檬汁 | 19 甜蜜蜜 | 23 菠萝橘子香蕉汁 |
| 10 晒后果汁 | 14 美肤果汁 | 19 好气色果汁 | 23 菠萝葡萄柚汁 |
| 10 翠玉黄瓜汁 | 15 番茄美人汁 | 19 胡萝卜甜菜汁 | 23 阳桃汁 |
| 11 荔枝汁 | 15 综合蔬菜美颜汁 | 20 胡萝卜汁 | |
| 11 木瓜柠檬汁 | 16 香柠薄荷汁 | 21 治痘蔬果汁 | |

24 第2章 瘦身蔬果汁

- | | | | |
|------------|------------|----------|-----------|
| 25 葡萄生菜汁 | 28 杏桃李子苹果汁 | 30 西芹蜂蜜汁 | 33 胡萝卜芹菜汁 |
| 26 香蕉奶昔 | 28 番石榴酸奶汁 | 31 芦笋茄椒汁 | 33 萝卜缨汁 |
| 26 纤瘦果汁 | 29 综合蔬菜酸奶汁 | 31 橘子菠萝汁 | |
| 27 高纤瘦身蔬菜汁 | 29 瘦身果汁 | 32 减脂果菜汁 | |
| 27 高纤蔬菜汁 | 29 芽菜汁 | 32 清凉果菜汁 | |

34 第3章 消除疲劳蔬果汁

- | | | | |
|------------|------------|-----------|---------|
| 35 黑芝麻奶昔 | 38 B族维生素果汁 | 41 火龙果蜂王乳 | 43 西瓜汁 |
| 36 山药苹果牛奶 | 38 高维生素果汁 | 41 香蕉蜂王乳 | 43 蜜桃酸奶 |
| 36 生津润肺阳桃汁 | 39 梨子蛋清果汁 | 42 营养果汁 | |
| 37 苹果蜂王乳 | 39 叶酸果汁 | 42 苜蓿芽果汁 | |
| 37 葡萄蜂王乳 | 40 哈密瓜蜂王乳 | 43 综合果汁 | |

44 第4章 整肠健胃蔬果汁

- | | | | |
|----------|-------------|-----------|-----------|
| 45 柠檬优酪乳 | 49 小黄瓜菠萝汁 | 53 苹果柳橙汁 | 57 芦笋茄椒汁 |
| 46 高纤果汁 | 50 草莓优酪乳 | 54 精力汤 | 58 芹菜红甜椒汁 |
| 46 芹菜菠萝汁 | 50 葡萄柚苹果汁 | 54 葡萄柚橙梨汁 | 58 圆白菜橘子汁 |
| 47 消化酶果汁 | 51 葡萄哈密瓜汁 | 55 助消化果汁 | 59 圆白菜草莓汁 |
| 47 香蕉优酪乳 | 51 芒果菠萝百香果汁 | 55 菠萝苹果汁 | 59 健康蔬果汁 |
| 48 紫纤果汁 | 52 肠益菌果汁 | 56 番茄酸奶汁 | 59 番茄柠檬汁 |
| 49 菠萝番茄汁 | 53 柠檬生菜芦笋汁 | 57 草莓苹果汁 | |

60 第5章 增强免疫力蔬果汁

- | | | | |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| 61 多维维生素 C 饮料 | 65 火龙果优酪乳 | 68 番石榴汁 | 72 枇杷汁 |
| 62 芒果优酪乳 | 65 山药木瓜汁 | 69 葡萄柚汁 | 72 西瓜酸奶汁 |
| 62 维生素 C 高钾冰砂 | 66 花仙子果汁 | 69 胡萝卜苦瓜汁 | 73 桃橘汁 |
| 63 哈密瓜优酪乳 | 66 综合优酪乳 | 70 猕猴桃雪泡 | 73 葡萄柚柳橙汁 |
| 63 菠菜菠萝汁 | 67 牛蒡汁 | 70 番石榴牛奶 | 73 热带甘露 |
| 64 鲜橙菠萝汁 | 67 生姜藕粉汤 | 71 金橘柠檬 | |
| 64 菠萝优酪乳 | 67 红粉佳人 | 71 苹果果醋汁 | |

74 第6章 抗老化蔬果汁

- | | | | |
|-----------|----------------|------------|------------|
| 75 番茄优酪乳 | 79 多维维生素 C 葡萄汁 | 83 葡萄优酪乳 | 86 华尔道夫蔬果汁 |
| 76 天然补铁汁 | 79 维生素 E 果汁 | 83 猕猴桃香蕉汁 | 87 西瓜小黄瓜汁 |
| 77 白菜酸梅汁 | 80 香蕉樱桃冰沙 | 84 胡萝卜苹果汁 | 87 芦笋汁 |
| 77 仙梨果汁 | 81 维生素 C 果汁 | 85 胡萝卜香蕉奶昔 | |
| 78 抗氧化美容汁 | 81 苦瓜汁 | 85 晨光果汁 | |
| 78 小黄瓜果菜汁 | 82 核桃牛奶 | 86 山药汁 | |

88 第7章 防癌蔬果汁

- | | | | |
|---------------|-----------|----------|--------------|
| 89 综合茄红素 | 93 蔬菜综合果汁 | 95 蜂蜜浆冰砂 | 99 抗癌蔬菜汁 |
| 90 胡萝卜番茄汁 | 93 辣茄红素果汁 | 96 茄红素冰砂 | 99 梨瓜汁 |
| 91 高铁茄红素果汁 | 94 紫甘蓝梨汁 | 97 青苹果雪泡 | 100 胡萝卜番茄青椒汁 |
| 91 维生素 A 果汁 | 94 樱桃番茄酸奶 | 97 瓜瓜汁 | 101 木瓜牛奶 |
| 92 多维维生素 C 果汁 | 95 补钾蔬菜汁 | 98 甜椒汁 | 101 番茄生菜汁 |

102 第8章 补血强身蔬果汁

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|--------------|
| 103 金色阳光 | 106 香蕉果醋燕麦汁 | 109 补血果汁 | 112 小麦草苹果汁 |
| 104 莲雾汁 | 107 菠菜汁 | 109 桃李梨汁 | 112 番茄芹菜汁 |
| 104 葡萄小红莓汁 | 107 草莓橙子奶露 | 110 杏仁奶露 | 113 梨子葡萄蔓越莓汁 |
| 105 高纤果蔬汁 | 108 葡萄菠萝汁 | 111 蛋蜜汁 | 113 综合蔬菜汁 |
| 105 苹果柠蒺汁 | 108 治贫血饮料 | 111 青芒葡萄汁 | |

114 第9章 减压助眠蔬果汁

- | | | | |
|-------------|------------|-----------|-------------|
| 115 芹菜芦笋柠檬汁 | 118 芒果柠檬雪露 | 121 木瓜养乐多 | 125 菠萝芹菜汁 |
| 116 安神饮料 | 119 菠萝苦瓜汁 | 122 猕猴桃梨汁 | 126 胡萝卜香蕉奶昔 |
| 117 蜜瓜汁 | 119 抗抽筋蔬菜汁 | 123 调和果菜汁 | 127 蜂蜜芹菜汁 |
| 117 高纤蔬菜汁 | 120 抗焦虑果汁 | 124 菠萝阳桃汁 | |
| 118 助睡眠果汁 | 121 蜜瓜草莓奶昔 | 125 芒果牛奶 | |

本书 使用说明

蔬果汁近年来成为有益健康的流行饮料。因为蔬果本身含有丰富的营养成分，打成汁后，可以改善口感，增加蔬果的摄入量，对于肠胃或咀嚼不适的人来说，也是补充营养的好方法。而且蔬果不需要烹调，营养成分不会被破坏，人体一次吸收的养分更多、更完整。

本书是由多年来专门研究蔬果汁的专家所调配示范的果汁食谱，充分介绍了蔬果的特性、提供最舒适的口感、告知最实在的调养功效。只要依照“本书使用说明”使用本书，就能轻松做出健康的蔬果汁。

书中介绍的蔬果汁食谱，是依照时下我们最关心的九大健康问题所设计的，介绍了蔬果汁对身体健康的种种好处，也教会大家如何用普通的蔬果做创意组合与妙用。如瘦身时，要喝杏桃李子苹果汁；消除疲劳时，要喝山药苹果牛奶；整肠健胃时，要喝芹菜菠萝汁……

【请依照以下步骤阅读与使用本书】

1. 以不同的颜色区分不同保健功能章节的编排方法，一目了然，很快就能按功效找到想要调制的蔬果汁。

2. 每一道蔬果汁，都有精致、可口的蔬果汁示范图片，让您了解成品的效果。

3. 名称、材料、器具、做法、功效，分条说明，容易阅读，也可避免制作上的失败。

4. 每一页分别有一道、两道、三道蔬果汁的图片，有益于阅读上的变化与区分。

此外，食谱中材料单位的换算方法以及榨汁器具的使用注意事项，特别说明如下。

【材料用量的换算方法】

量杯

国际通用的量杯标准容量为 236 毫升、（一般称为 240 毫升），杯子不一定都有详细刻度，但是会标出 1/4 杯、1/2 杯、2/3 杯的刻度以及一满杯。

量匙

通常为 4 匙一串，由大至小分别为 1 大匙、1 小匙、1/2 小匙、1/4 小匙：

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 毫升
（如同喝汤的汤匙）

1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升
（如同喂孩子吃饭的小匙）

1/2 小匙 = 1/2 茶匙 = 2.5 毫升
（如同咖啡匙）

1/4 小匙 = 1/4 茶匙 = 1.25 毫升
（如同调味料内附的小匙）

单位转换公式

克 (g) = 毫升 (ml)（例如：水 1 杯 = 236 毫升 = 236 克 $\approx$ 16 大匙），如果是其他液体，因密度的关系有细微的差别，均可按此公式来转换材料的计量单位。

【榨汁器具】

榨汁机

能将蔬果中的纤维质留在过滤网中，所以不必削皮，切割成可以投入的大小即可。应选购功率大、钢刀结构强韧、零件易拆易洗、不锈钢过滤网、果菜渣收集盒容量大的榨汁机。使用后，应立即将零件拆下清洗，以免发臭。

果汁机

利用截断器旋转，将食物搅拌均匀的机器，可保留蔬果中的膳食纤维。使用时必须添加水、牛奶、酸奶等液体，切勿干打；水果选择肉质较软为宜。选购功率大、易操作、易清洗、电线易卷收者为佳。

榨汁器

适合柑橘类水果挤汁时使用。一般有金属材质与有机玻璃两种材质。建议榨酸性较高的水果时不要使用金属制榨汁器，以免果汁有金属味。

砧板

切割蔬果以塑料材质的砧板为佳。最好能单独使用以免交互污染。切割完应立刻清洗，并定期消毒，深度清洁。

蔬菜沥干篮

能在短时间内快速将蔬菜沥干的工具。内有两层，利用拉线使内部的篮子快速旋转，可甩掉蔬菜上的水分，使水流到外篮内。

去核器 & 樱桃去核器

专门用来去除水果中的硬核，可去除苹果或樱桃等的硬核。

滤网

可将残渣、纤维质或细小杂质滤掉的网子，依功能不同而分大小网目与尺寸。若要过滤干净，可选择细网目或双层的滤网。

量杯

测量液体材料时可使用量杯。一杯的量是 240 毫升，1/2 杯是 120 毫升，1/4 杯是 60 毫升，1/3 杯是 80 毫升。

小磅秤

建议在厨房放一个可秤 1 千克以下食材的小磅秤。秤少量蔬果十分方便，有助于制作时准确量取。

量匙

主要秤量颗粒较小的食材，如糖、盐、蜂蜜、香料等。选购时，以一整组不锈钢材质的为佳。通常包含 1 大匙、1 小匙、1/2 小匙、1/4 小匙等 4 个量匙。



第 1 章 美肤蔬果汁





周敦懿 示范

西芹芦笋柠檬汁

材 料：

西芹 6 小根，绿芦笋 5 根，
柠檬 1/2 个

器 具：榨汁机，榨汁器

做 法：

1. 将柠檬置入榨汁器中榨汁备用，蔬菜洗净分别放入榨汁机中榨汁，倒入杯中。
2. 将柠檬汁加入杯中，以搅拌棒调匀后即可饮用。

功 效：

排毒，利尿，活化肾脏机能，安抚神经。



葡萄柚西芹汁

材 料:

葡萄柚 2 颗, 西芹 3~4 小根, 蜂蜜 1 小匙

器 具: 榨汁机

做 法:

1. 西芹洗净后稍沥干, 叶子不去除。
2. 葡萄柚洗净去皮, 切成小瓣状。
3. 将西芹与葡萄柚交替放入榨汁机中榨成汁, 倒入杯中, 再加入蜂蜜调匀即可饮用。

功 效: 美白防晒, 防止水分流失。

周敦懿 示范



高维生素 C 果汁

材 料:

橙子 2 个, 橘子 1/2 个, 葡萄柚 1 个,
柠檬 1/2 个, 蜂蜜 1 小匙, 冰块 1~2 块

器 具: 榨汁器

做 法:

1. 将所有水果洗净, 分别对半切开, 再分别放入榨汁器中榨成果汁。
2. 冰块放入玻璃杯中, 倒入果汁并加入蜂蜜, 调匀后即可饮用。

功 效: 美白防晒。

周敦懿 示范



周敦懿 示范

防晒果汁

材 料:

猕猴桃 1 个, 芒果 1 个, 柠檬 1/2 个,
冰块 1/4 杯

器 具: 榨汁机, 榨汁器

做 法:

1. 猕猴桃去皮切块; 芒果去皮、去硬核, 也切成小块。
2. 将冰块放入榨汁机中, 猕猴桃及芒果交替放入打匀后倒入杯中。
3. 柠檬用榨汁器榨汁后加入果汁中, 调匀即可饮用。

功 效: 抗老化。



防晒伤果汁

材 料:

橙子 2 个, 葡萄柚 1 个, 柠檬 1/2 个,
冰块 1/2 杯

器 具: 榨汁器

做 法:

1. 将水果洗净, 切成两半, 分别放入榨汁器中榨成果汁。
2. 杯中加入冰块, 再倒入榨好的果汁, 调匀后即可饮用。

功 效:

增强抵抗力, 抗病毒, 预防感冒, 消除过敏及发炎等症状。



晒后果汁

材 料:

橙子 1 个, 菠萝 150 克,
小红莓 (冷冻) 1/2 杯

器 具: 榨汁机

做 法:

1. 橙子去皮后切成 4 瓣, 再切成小块 (筋膜不用切除)。
2. 菠萝去皮, 切成小块。
3. 小红莓洗净, 与其他水果交替放入榨汁机榨成果汁后, 倒入杯中饮用。

功 效:

预防感冒, 治疗淤伤, 改善日晒后的肌肤问题。

周敦懿 示范



翠玉黄瓜汁

材 料:

小黄瓜 6 根, 冰块 3 块

器 具: 榨汁机

做 法:

1. 小黄瓜洗净, 榨成汁。
2. 冰块先放入杯中, 再倒入小黄瓜汁, 调匀后即可饮用。

功 效:

恢复皮肤弹性, 利尿。

周敦懿 示范



周敦懿 示范

荔枝汁

材 料：荔枝 24 颗，冰块 1/4 杯

器 具：榨汁机

做 法：

1. 荔枝去除外皮及内部硬核后，放入榨汁机中榨成汁。
2. 先将冰块放入杯中，再倒入荔枝汁，调匀后即可饮用。

功 效：养颜美容，预防水肿及牙龈出血，有效治疗口角炎和淤伤。

木瓜柠檬汁

材 料：木瓜 1/4 个，柠檬 1/2 个，

凉开水 100 毫升

器 具：果汁机，榨汁器

做 法：

1. 木瓜去皮去籽后切小块，柠檬用榨汁器榨成汁。
2. 将木瓜、柠檬汁、凉开水放入果汁机搅打 1~2 分钟，倒入杯中即可。

功 效：

预防皮肤色素沉淀，助消化，预防感冒，排毒利尿。



周敦懿 示范

黄瓜汁

材 料：黄瓜 1 根，蜂蜜 1 小匙

器 具：榨汁机

做 法：

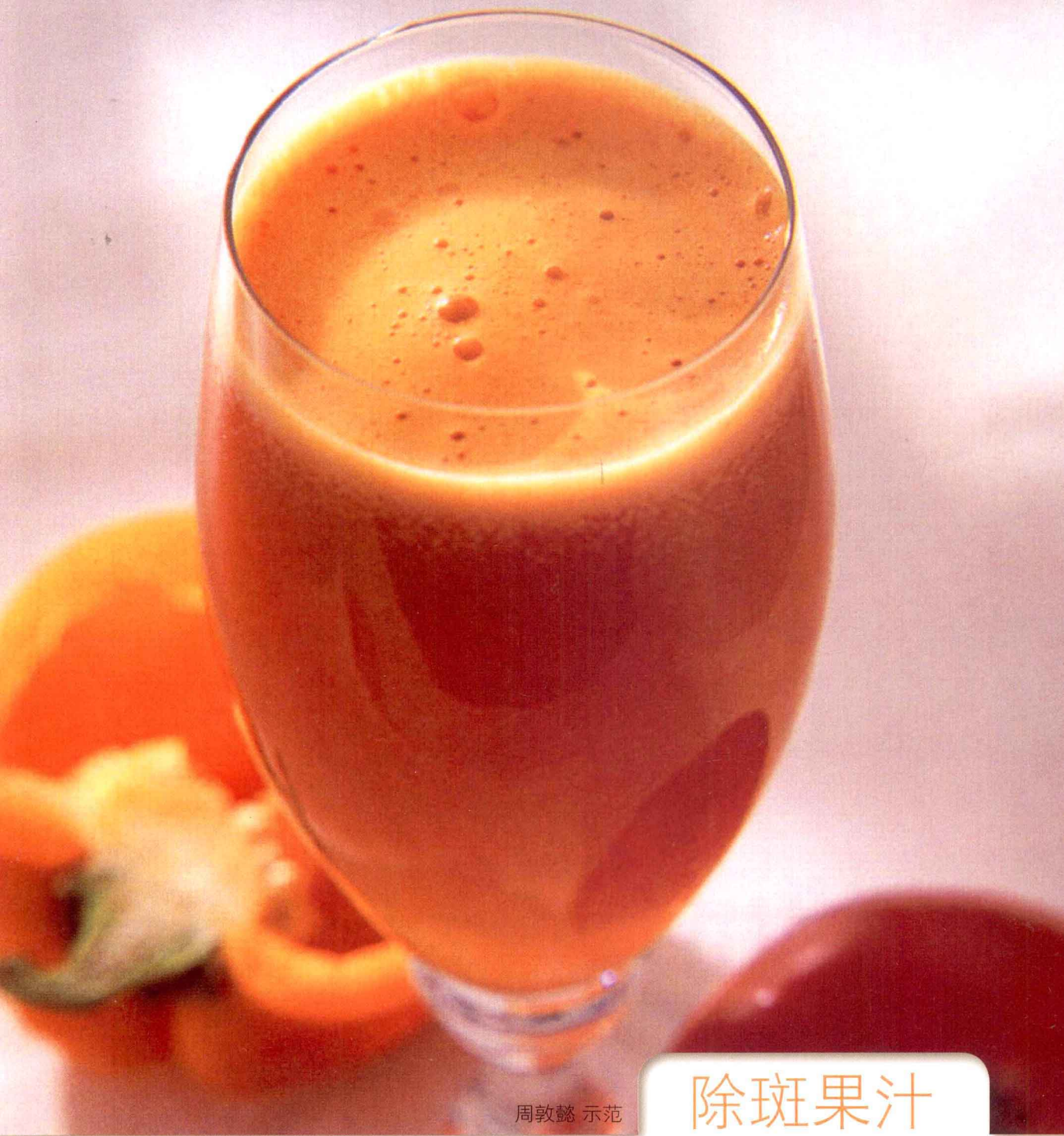
1. 黄瓜洗净、去皮与籽，切成小块，放入榨汁机中榨成汁。
2. 将黄瓜汁倒入杯中，加入蜂蜜调匀后即可饮用。

功 效：

抗斑，缓解皮肤不适。



周敦懿 示范



周敦懿 示范

除斑果汁

材 料：

红番茄 2 个，红甜椒 1 个，
塔巴斯科辣酱（Tabasco）3～4 滴

器 具：榨汁机

做 法：

1. 番茄洗净去蒂，切成小块；红甜椒洗净去籽后，切成小块。
2. 将番茄及红甜椒交替放入榨汁机中榨汁。
3. 将上述果汁倒入杯中，并滴入辣酱，调匀后即可饮用。

功 效：

减少皮肤色素沉淀，防止斑点形成。



橘子白萝卜汁

材 料:

橘子 2 个, 白萝卜 1 根, 冰块 1~2 块

器 具: 榨汁机

做 法:

1. 将橘子洗净, 去皮, 剥成小瓣 (筋膜不必去除)。
2. 白萝卜洗净去皮, 切成长条。
3. 将橘子与白萝卜分别放入榨汁机中榨成汁。
4. 先将冰块放入杯中, 再倒入果汁, 调匀后即可饮用。

功 效: 抗斑。

周敦懿 示范



蜂蜜柑橘汁

材 料:

柑橘 3~4 个, 蜂蜜 1 大匙, 冰块 1~2 块

器 具: 榨汁机

做 法:

1. 柑橘去皮, 剥成小瓣 (筋膜不必去除), 放入榨汁机中榨成果汁, 倒入杯中。
2. 加入蜂蜜及冰块调匀后即可饮用。

功 效: 除斑, 预防黑斑的形成。

周敦懿 示范



周敦懿 示范

苹果樱桃柠檬汁

材 料：苹果 1 个，樱桃 12 颗，柠檬 1/2 个，蜂蜜 1 大匙

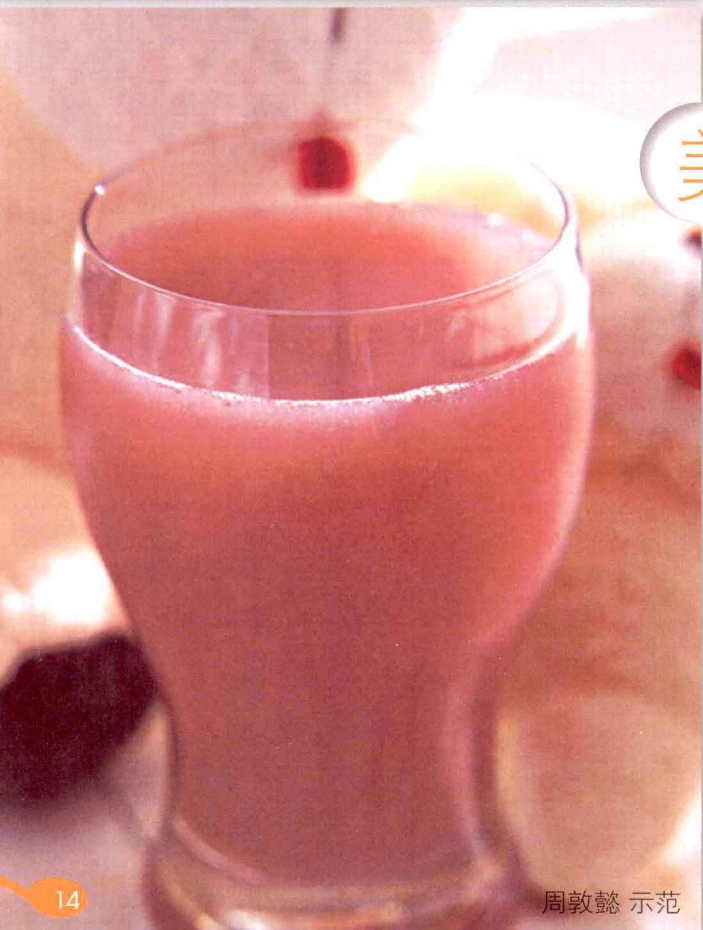
器 具：榨汁机

做 法：

1. 苹果洗净，切成小块；樱桃去内部硬核；柠檬去皮。
2. 将上述水果交替放入榨汁机中榨汁，倒入杯中。
3. 加入蜂蜜调匀即可。

功 效：

美白，帮助气色红润。



周敦懿 示范

美肤果汁

材 料：

葡萄 120 克，番茄 1 个，梨 80 克，
苹果 1/4 个，冰块 1~2 块

器 具：榨汁机

做 法：

1. 葡萄洗净；番茄洗净去蒂，切成小块。
2. 梨去皮，先纵切 4 等份，再切成小块。
3. 将葡萄、番茄、梨和苹果一同放入榨汁机中榨成果汁，杯中放入冰块再倒入果汁，调匀即可。

功 效：

防止皮肤粗糙，预防高血压，预防贫血，缓解喉咙痛。



番茄美人汁

材 料：番茄 2 个，养乐多 150 毫升，

冰块 3～4 块

器 具：果汁机（具有碎冰功能）

做 法：

1. 番茄洗净，去蒂，切成小块。
2. 将所有材料放入果汁机中，搅打 1～2 分钟后即可倒入杯中饮用。

功 效：

抗肌肤衰老，维持细胞正常功能。

周敦懿 示范



综合蔬菜美颜汁

材 料：西芹 3～4 小根，甜菜根 1/4 个，

水芹菜 100 克，凉开水 50 毫升，蜂蜜 1 大匙

器 具：果汁机

做 法：

1. 将西芹洗净（叶子保留），甜菜根削皮切成块，水芹菜洗净。
2. 将除蜂蜜外的材料放入果汁机中打匀，倒入杯中。
3. 依个人喜好，加入蜂蜜调匀后即可饮用。

功 效：改善肤质，使肌肤更水嫩。