

Your first choice

畅饮蔬果汁的第一选择

千变万化的口味、详尽的做法说明，不但可以品尝到新鲜卫生的蔬果汁，还能拥有粉嫩好气色及匀称好身材。

Your best reference

开店创业的最佳参考书

提供时下最受欢迎的蔬果汁配方、挑选蔬果的秘诀、开店须知，让你完成开店的梦想。

Healthy Slimming Juice

112道变瘦变漂亮的蔬果汁

清瘦蔬果汁

蒋馥安 © 著

辽宁科学技术出版社

112道变瘦变漂亮的蔬果汁



本书中文简体字版，由台湾朱雀文化事业股份有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记2002第044号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

清瘦蔬果汁 / 蒋馥安著, - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3699-1

I. 清… II. 蒋…• III. ①果汁饮料—制作 ②蔬菜饮料—制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第048526号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发行者: 各地新华书店

开本: 787mmx1092mm 1/24

字数: 120千字

印张: 5

印数: 1-6000

出版时间: 2002年8月第1版

印刷时间: 2002年8月第1次印刷

责任编辑: 李夏 袁跃东

封面设计: 李若虹

版式设计: 原舒

责任校对: 王春茹

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

T A S T E R 0 0 3

1 1 2 道 变 瘦 变 漂 亮 的 蔬 果 汁

清瘦蔬果汁

蒋馥安◎著

contents

本书使用须知	4
制作蔬果汁的工具材料	5
Step by Step做出营养好喝的蔬果汁	10

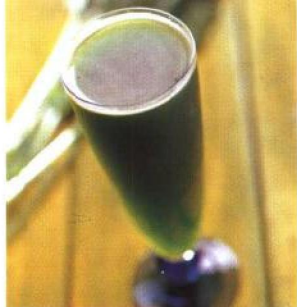
Fruit Juice 水果篇

〔火龙果汁〕 消暑解渴	15
〔柳橙汁〕 瘦身	16
〔柠檬汁〕 美白润肤	17
〔百香果汁〕 消暑解热	19
〔奇异果汁〕 预防黑斑和雀斑	19
〔芭乐苹果汁〕 整肠止泻	20
〔芭乐汁〕 红润肌肤	20
〔哈密瓜柠檬汁〕 预防感冒	23
〔西瓜香蕉汁〕 消暑解渴	24
〔凤梨木瓜汁〕 美白肌肤	24
〔凤梨可尔必思〕 促进食欲	25
〔杨桃凤梨汁〕 止咳化痰	25
〔金橘柠檬汁〕 养颜抗衰老	26
〔水蜜桃养乐多〕 清肝降火	29
〔水蜜桃汁〕 平衡人体血糖	29
〔香蕉葡萄汁〕 帮助肠胃消化、预防贫血	30
〔综合水果汁〕 皮肤白皙	31
〔西洋梨牛奶〕 润肺、止咳化痰	33
〔木瓜牛奶蛋汁〕 丰胸	33
〔哈密瓜牛奶〕 补充钙质	34
〔木瓜布丁汁〕 丰胸	35
〔奇异果优格汁〕 润泽肌肤	36
〔奇异果柳橙汁〕 强效美白	36
〔苹果优酪乳〕 预防便秘	39
〔苹果冰淇淋〕 健胃整肠	39
〔芬兰果汁〕 消除疲劳	40
〔蛋蜜汁〕 补充体力	40
〔爱琴海果汁〕 促进肠胃消化	43
〔葡萄柚苏打〕 消除脸上细纹	44
〔葡萄柚汁〕 消除身体多余脂肪	44



Vegetable & Fruit Juice 蔬果篇

〔金针菠菜汁〕 预防感冒	49
〔胡萝卜蔬果汁〕 预防贫血	50
〔山苦瓜蜂蜜汁〕 消暑解渴	51
〔胡萝卜柳橙汁〕 降低胆固醇	53
〔柳橙黄瓜汁〕 美白	53
〔油菜苹果汁〕 头发黑亮	54
〔苹果莴苣汁〕 脸色红润	54
〔凤梨芹菜汁〕 消暑解渴、增进食欲	57
〔香蕉油菜汁〕 肌肤光滑细腻	58
〔水梨芹菜汁〕 消除疲劳	59
〔青椒苹果汁〕 头发光鲜亮丽	60
〔芦荟苹果汁〕 美白、消除痘痕	61
〔马铃薯莲藕汁〕 行血散瘀	62
〔凤梨高丽菜汁〕 淡化脸上皱纹	63
〔水蜜桃芦笋汁〕 清凉退火	64
〔紫苏果汁〕 预防感冒	65
〔木瓜莴苣汁〕 通肠利便	66
〔香瓜果菜汁〕 养颜美容	66
〔番茄蜂蜜汁〕 容颜好气色	69
〔番茄牛奶〕 消除黑眼圈	69
〔苦瓜苹果牛奶〕 消除口臭	70
〔苦瓜凤梨汁〕 清凉退火	70
〔精力汤〕 促进新陈代谢	73
〔活力汤〕 增强体力	73
〔甜椒综合汁〕 行血散瘀	74
〔柳橙龙须汁〕 降低血压	77



Constellation Juice 星座篇

〔鸟语花香〕 白羊座—3/21~4/20	81
〔果香草原〕 金牛座—4/21~5/21	82
〔蜜果争艳〕 双子座—5/22~6/21	82
〔梦幻之恋〕 巨蟹座—6/22~7/22	85
〔夏日浓情〕 狮子座—7/23~8/22	86
〔浪漫风情〕 处女座—8/23~9/23	86
〔浓情蜜意〕 天秤座—9/24~10/23	88
〔窈窕淑女〕 天蝎座—10/24~11/22	89
〔梦中情人〕 人马座—11/23~12/21	91
〔情意绵绵〕 摩羯座—12/22~1/20	91
〔款款柔情〕 宝瓶座—1/21~2/18	92
〔红粉知己〕 双鱼座—2/19~3/20	92

Open Your Own Shop

关于开店，你可以知道更多

开店须知	95
商用蔬果汁配方	100
蔬果物语	110
后记/喝出美丽与窈窕	113

本书使用须知

多喝新鲜蔬果汁可以让你常保年轻美丽。书中每一道蔬果汁都是经由专业老师精心调配，一试再试，只为了让你品尝到最甜美的滋味；并提供详尽的工具材料图说明(见P5)、制作健康好喝蔬果汁的秘诀(见P10)及开店前的筹备工作(见P95)，除了在家畅饮、招待客人外，也可以作为将来开店的参考依据。

1. 食谱内容

分为家用(家庭)与商用(开店)两部分，68道家用食谱采用天然蔬果为原料，利用家中的果汁机或果菜机搅打，就可以做出健康卫生又好喝的蔬果汁；44道商用蔬果汁，考虑到水果生产的季节有异，以及营养成本，多采用浓缩果汁来制作。但为健康考虑，蔬果篇部分，并不强调商用配方。

2. 食谱分量

每道蔬果汁皆为350ml，若须大量制作，只要按照材料分量以等比例增加即可。

3. 称量单位

材料分量越正确越容易制作成功，所以称量工作一定要认真，才不会做出太稀、太浓稠或无味的蔬果汁；而糖水、蜂蜜或果糖的甜度，可依个人喜好酌量增减。

液体容量换算：1大匙=15ml，1小匙=5ml，1/2小匙=2.5ml，1/4小匙=1.25ml；重量换算：1公斤=1000g。

4. 蔬果重量换算

书中所使用的蔬果，除了较难论断大小的芹菜、油菜、西瓜、木瓜、哈密瓜及凤梨等，或体积小于1/6等份者，以g(克)称之，其他皆以一般常见的中型(未去皮)为主，计量单位为个、粒、条、根，参考依据如下：

5. 糖水制作

建议使用最省成本的方法亲自煮糖水：以650g细砂糖加上600ml水煮滚即可，可一次多煮些，放冰箱冷藏备用。也可以市售的果糖代替，若选购果糖浓度为55%或65%，则可直接使用；若是果糖浓度为90%，则须稀释(以果糖与冷开水2：1的比例稀释，如20ml果糖+10ml冷开水拌匀成30ml糖水)后再使用，因为90%果糖较浓稠且密度高，直接倒入果汁机中，果糖会不容易溶解且会吸走蔬果本身的香味。本书的糖水分量是蒋老师认为最合口味的，但若觉得甜度不够甜或过甜，可以酌量增减。

■ 金橘1粒3g	■ 蓝莓1粒4g
■ 葡萄1粒10g	■ 樱桃1粒15g
■ 草莓1粒18g	■ 荔枝1粒25g
■ 香蕉1根50g	■ 奇异果1个66g
■ 百香果1个15g	■ 番茄1个100g
■ 柠檬1个150g	■ 柳橙1个150g
■ 水蜜桃1个190g	■ 苹果1个200g
■ 水梨1个200g	■ 西洋梨1个200g
■ 杨桃1个200g	■ 西瓜1个240g
■ 火龙果1个300g	■ 葡萄柚1个350g
■ 芭乐1个380g	■ 小黄瓜1条90g
■ 甜椒1个100g	■ 胡萝卜1条200g

制作蔬果汁的工具材料

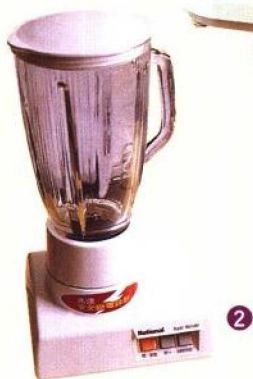
想做出营养好喝的蔬果汁，到底要准备哪些工具和材料呢？其实种类并不多，只要先了解工具的功能及调味材料的口味，再充分应用随手可得的水果、蔬菜，就可以变化出多种口味的营养蔬果汁了。

■ 工具 Utensils



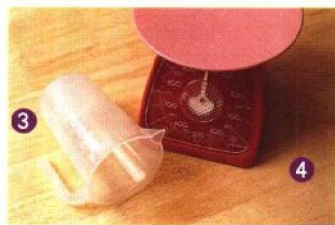
1. 果菜机 *Food Processor*

可将水果、硬质材料(如胡萝卜、竹笋、薏仁、冰块等)搅打或泥状，做成蔬果汁或冰砂。市面上有纯粹搅打蔬果，再另外以滤网过滤果渣的果菜机；也有机体附滤网的果菜机，直接过滤不易被人体吸收的粗糙纤维，使用起来很方便，一台约2500 - 3500元(新台币)。



2. 果汁机 *Blender*

适合搅打水果及软质蔬菜(如芹菜、高丽菜、苜蓿芽等)，若长期搅打硬质材料，机器很容易损坏；冰块在搅打前须先以冰袋包好，利用敲冰器敲碎后再放入果汁机中一起搅打：一台约500 - 1500元(新台币)。



3. 量杯 *Measuring Cup*

测量液体、食物的计量杯，以刻度清楚、透明度高，容易辨识清楚为选购原则。

4. 台秤 *Scale*

一般家庭使用以1Kg的较适宜，选择时须注意是否贴有“衡器检定合格证”，这样才不会买到劣质的台秤。

5. 量匙 *Measuring Spoons*

大型超市、烘焙器材行均有售，每一组包括4把大小不同的量匙。

1大匙=15ml

1小匙=5ml

1 2小匙=2.5ml

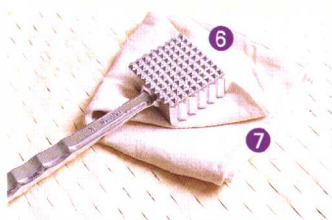
1 4小匙=1.25ml



■ 工具 Utensils

6. 敲冰器 *Knock Ice Cube tool*

方便敲碎冰块，可至大型超市或五金行购买，也可以新的铁锤代替，但千万别再拿去敲钉子，很不卫生的。



7. 冰袋 *Ice Cube Bag*

以干净坚固的布缝成袋子，将冰块包在里面，敲成碎冰；每次使用完须晒干后再收藏；也可直接以厚布包裹冰块再敲碎。

8. 杯子 *Cup*

装盛果汁，冰砂的透明杯子，或漂亮优雅杯子。本书所选用的杯子均以350ml容量为标准。



9. 雪克壶 *Shaker*

又称雪克杯，以不锈钢材质为最理想；是摇匀果汁、红茶或鸡尾酒的工具，倒入杯中，表面会形成一层泡沫。

10. 盎司杯 *Measurer*

测量液体容量的工具，一端为30ml，另一端为15ml容量。

11. 酒吧长匙 *Bar Spoon*

搅拌溶液的工具，也可以选用长汤匙或筷子搅拌。



■ 工具 Utensils



12. 压汁器 *Extractor*

有手动及电动两种。可将柠檬、柳橙、葡萄柚等水果压成汁。超市、电器用品店均有售。

13. 砧板 *Chopping Board*

切水果、蔬菜可有专用的砧板，不宜和肉类砧板混合用。

14. 水果刀 *Fruit Knife*

多数的水果皆可生食，所以切割水果须有固定的刀具，不宜选择肉类刀具来切水果，以符合卫生。

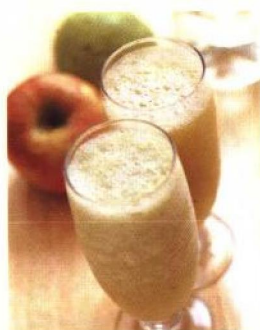


15. 削皮刀 *Peeler*

去除水果皮(如苹果、柳橙、水梨)时很方便又安全的工具。超市及五金行皆可买到。

16. 过滤网 *Sieve*

过滤蔬果纤维、茶渣，使果汁及茶水清澈；可依个人需要选择尺寸，大型超市、五金行均有售。



■ 材料 Ingredients

1. 水果 Fruit

可选择当季生产的各种新鲜水果。使用前务必洗净并去皮，以免残留农药。果肉容易变色的水果(如苹果、梨等)，可先以少许盐水浸泡。本书中所使用的水果大小以中型为主，建议各买1-2个。

2. 蔬菜 Vegetables

宜选择叶子颜色较绿表面无伤痕溃烂，色泽新鲜，不干燥者为佳；使用前务必将菜叶完全洗净，特别是高丽菜、莴苣等结球蔬菜。清洗前最好将每片菜叶剥下，再一片片清洗，才能确保农药完全洗净。

3. 浓缩果汁 Condensed Fruit

Juice

开店考虑到成本问题，通常以浓缩果汁代替水果。常用的口味有柳橙、凤梨、百香果、柠檬等。大型超市及食品材料行均可买到。

4. 糖浆 Syrup

商业用材料，经由加工制成的各种水果糖浆，如蓝柑汁、红石榴汁、杏仁糖浆、凤梨糖浆等。

5. 鲜奶 Milk

分全脂、低脂、高钙三种，制作饮料尽量选择全脂，如此味道才会香浓；怕胖的人，也可以选择低脂鲜奶，但口味较差。

6. 炼乳 Condensed Milk

利用新鲜生奶加蔗糖经杀菌浓缩，再装罐密封，比一般鲜奶甜，超市均可买到，1罐约60-70元(新台币)。



■ 材料 Ingredients



7. 乳酸制品 Milk Products

乳酸制品有优格、优酪乳、可尔必思及养乐多。乳酸菌可以增进肠子正常蠕动，将不干净的细菌及食物残留的蛋白质排出，促进良好的排便习惯。市售各种厂牌皆可使用，但建议选购原味较不会盖过蔬果汁的味道。一般超市或材料行均售。

8. 白汽水 Soda

指一般七喜、雪碧、黑松及苏打汽水。七喜味道较不甜，雪碧、黑松味道稍甜。三者皆适合家用冰砂；苏打汽水为开店常用的材料，以苏打枪、子弹加压而成。白汽水不可直接以雪克壶摇动，很容易气爆的。须在所有材料摇匀后再加入白汽水搅拌均匀。

9. 果糖 Fructose

市售的各式果糖浓度有55%、65%、90%及100%。应选择糖分浓度最低的55%及65%果糖当做糖水使用；若有时间也可自制糖水（做法见P.4），较省成本。

10. 蜂蜜 Honey

由花粉中提炼出来的浓稠性糖浆，加入饮料中可以增添美味。因其甜味，可依个人喜好的量添加。

11. 冰块 Ice Cube

可利用家里冰箱的制冰盒制冰块，或直接影响到超市买现成袋装的冰块，但自制的冰块较卫生。



Step by Step 做出营养好喝的蔬果汁

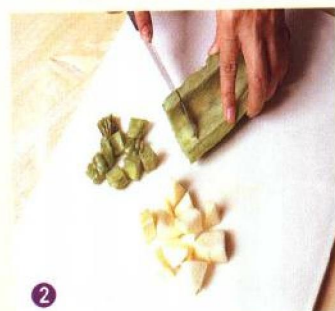
炎炎夏日里，若是能够大口畅饮蔬果汁，又不必担心身材走样及卫生问题，这该是件多么愉快的事啊！要制作出好喝的蔬果汁不是难事，只要依照书中的配方，一步一步仔细制作，就可不出门也喝得到优质的美味蔬果汁。

千万别偷懒，只想喝外头现成蔬果汁，要知道卫生、新鲜又好口味的蔬果汁，只有自己才做得出来的！

《做法》

1. 蔬果洗净，去皮及核籽后切小块(图1、图2)。
2. 将蔬果、冰块及其他材料放入果菜机中(图3)。
3. 以高速搅打40秒即可(图4)。

以果汁机制作果汁，冰块须先以冰袋或厚布包裹后敲碎，再放入果汁机中与其他材料一起搅打，才不会损坏果汁机；也可以用果菜机，冰块不必敲碎，但价格比果汁机稍贵了些。建议你制作蔬果汁，最好选择果菜机，因为硬质的蔬菜(如萝卜、竹笋等)须借由锋利的刀片才容易搅打均匀。



《做出好喝蔬果汁的诀窍》

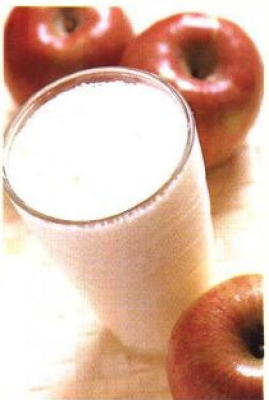
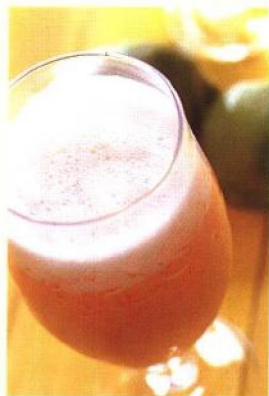


1. 最好选择当令盛产的蔬果，较新鲜且便宜；重量相等的水果应以水分重者为宜，蔬菜以叶片翠绿不泛黄为佳。蔬果应尽量切小块，方便果汁（菜）机搅打均匀。

2. 买回来的蔬果务必清洗干净，可使用清水洗涤；若怕农药清洗不完全，可用少量的面粉水或洗米水先浸泡3~5分钟，再以清水洗净。

3. 所有材料的分量要认真称量，不可任意删减，材料过少会没味道；过多味道太浓。

4. 新鲜、营养又好喝的蔬果汁，应该现打现喝，若蔬果汁放置过久，与空气接触后容易产生氧化，而造成营养的流失。



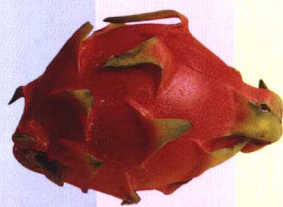



水果篇

Fruit Jui

Copyright © 2000
All rights reserved.

ce Fruit Juice



A close-up photograph of a tall, clear glass filled with a light-colored, frothy beverage. The top of the drink is covered in a thick, white foam. The liquid below the foam is a pale, milky color with small, dark specks scattered throughout. The glass is placed on a wooden surface. In the background, there are blurred, warm-toned lights and a red dragon fruit, suggesting a fresh, healthy drink. The overall lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

火龙果汁

- 蔬菜汁基础步骤图请见P10。
- 自制糖水做法如下：以650g细砂糖加上600ml水煮滚即可，可一次多煮些，放冰箱冷藏备用；甜度可依个人喜好酌量增减；也可直接以市售浓度55%或65%的果糖制作。
- 以果汁机制作果汁，冰块须先以冰袋或厚布包裹后敲碎，再放入果汁机中与其他材料一起搅打，否则果汁机容易损坏；若以果菜机制作，冰块则不必敲碎。



《材料》火龙果150g，凤梨50g，糖水30ml，冷开水60ml，碎冰100g。

《做法》

1. 火龙果洗净，对切后挖出果肉切小块；凤梨果肉切小块。
2. 碎冰、火龙果及其他材料放入果汁机中，以高速搅打30秒钟即可。

