

● 现代家庭消费宝库

家庭美容健身

果菜汁300例

陈欧 编著

JIA TING MEI
RONG JIAN SHEN
GUO CAI ZHI
SAN BAI LI

山西经济出版社

目 录

“绿色革命”(代前言).....	(1)	21. 海带果菜汁.....	(16)
制作果菜汁的准备工作.....	(2)	22. 莴笋苹果汁.....	(16)
制作果菜汁的一般常识.....	(5)	23. 果菜酪.....	(16)
养颜护肤果菜汁.....	(8)	24. 薏米海带粥.....	(17)
1. 柑橙汽水.....	(8)	25. 胚芽无花果酪.....	(17)
2. 鲜橙豆奶.....	(9)	26. 多种果菜混合汁(一).....	(18)
3. 苹果香桔果菜汁.....	(9)	27. 多种果菜混合汁(二).....	(18)
4. 草莓果菜汁.....	(9)	28. 多种果菜混合汁(三).....	(18)
5. 菠萝蔬菜混合汁.....	(10)	29. 多种果菜混合汁(四).....	(19)
6. 菠萝乳酪.....	(10)	养护秀发果菜汁.....	(20)
7. 菠萝奶汁.....	(11)	1. 胡萝卜果菜汁.....	(20)
8. 苹果蔬菜汁.....	(11)	2. 圆白菜果菜汁.....	(21)
9. 梨汁奶.....	(11)	3. 芹菜油菜果菜汁.....	(21)
10. 葡萄薏米汁.....	(12)	4. 芹菜菠萝果菜汁.....	(21)
11. 瓜桃果汁.....	(12)	5. 洋葱果菜汁.....	(22)
12. 柿叶果菜汁.....	(12)	6. 苋菜蔬果汁.....	(22)
13. 柿叶菠萝汁.....	(13)	7. 香蕉豆奶浆.....	(23)
14. 紫苏果汁.....	(13)	8. 桔豆鲜奶汁.....	(23)
15. 香菜柑桔汁.....	(13)	9. 桔子花生鲜蔬汁.....	(23)
16. 香菜水果酪.....	(14)	10. 海带果菜混合汁.....	(24)
17. 香菜乌梅汁.....	(14)	11. 香菇果菜汁.....	(24)
18. 西红柿香蕉酪.....	(15)	12. 蛋黄胚芽奶.....	(25)
19. 胡萝卜果菜汁.....	(15)	13. 芝麻乌发汤.....	(25)
20. 黄瓜胡萝卜水果汁.....	(15)	14. 核桃芝麻饮.....	(26)

形体健美果菜汁	(27)	1. 胡萝卜莴笋汁	(41)
1. 圆白菜果菜汁	(27)	2. 胡萝卜果汁	(42)
2. 团生菜果菜汁	(28)	3. 芹菜蜜	(42)
3. 芹菜果菜汁	(28)	4. 茼蒿豆浆汁	(42)
4. 冬瓜果菜汁	(29)	5. 黄花果菜汁	(43)
5. 双瓜汁	(29)	6. 西红柿果菜汁	(43)
6. 赤豆酪	(29)	7. 大蒜果菜汁	(44)
7. 海带柠檬汁	(30)	8. 蛋奶汁	(44)
8. 水果豆乳酪	(30)	9. 咖啡酪果汁	(44)
9. 胚芽水果奶	(30)	10. 葡萄干果汁酪	(45)
10. 鲜果豆奶	(31)	11. 花生果菜奶	(45)
11. 芹菜水果奶	(31)	12. 核桃芝麻豆奶	(46)
12. 核桃酸奶	(31)	除烟酒害果菜汁	(47)
13. 果菜参汤	(32)	1. 圆白菜芹菜果汁	(47)
健身强力果菜汁	(33)	2. 西红柿柿子椒果菜汁	(48)
1. 胡萝卜苹果奶	(33)	3. 香菜水果汁	(48)
2. 胡萝卜蛋奶汁	(34)	4. 胡萝卜果菜汁	(48)
3. 西红柿芹菜汁	(34)	5. 圆白菜柿子汁	(49)
4. 甘薯露	(35)	6. 圆白菜莴笋汁	(49)
5. 大蒜参琼浆	(35)	7. 香菜水果汁	(50)
6. 西瓜奶	(35)	8. 萝卜水果汁	(50)
7. 蛋奶果汁	(36)	9. 莴笋叶水果汁	(50)
8. 蛋蜜豆乳	(36)	10. 油菜西红柿水果汁	(51)
9. 豆乳酪	(37)	养护眼睛果菜汁	(52)
10. 苹果蔬菜汁	(37)	1. 胡萝卜生菜汁	(52)
11. 豆奶蛋汁	(37)	2. 胡萝卜芹菜汁	(53)
12. 香蕉豆奶	(38)	3. 胡萝卜果菜汁	(53)
13. 果菜酪	(38)	4. 胡萝卜鲜桔汁	(53)
14. 健身综合果菜汁(一)	(39)	5. 胡萝卜西瓜汁	(54)
15. 健身综合果菜汁(二)	(39)	6. 胡萝卜奶汁	(54)
16. 健身综合果菜汁(三)	(40)	7. 油菜果汁	(55)
17. 健身综合果菜汁(四)	(40)	8. 塌棵菜果汁	(55)
健脑养脑果菜汁	(41)	9. 苋菜果汁	(55)

10. 双叶果汁..... (56)	6. 西红柿苹果酪..... (71)
11. 双花果汁..... (56)	7. 无花果汁..... (72)
12. 奶浆混合汁..... (56)	8. 无花果酪..... (72)
口腔保健果菜汁..... (58)	9. 无花果奶..... (73)
1. 胡萝卜乳..... (58)	10. 无花果香蕉酪..... (73)
2. 芹菜苹果汁..... (58)	11. 无花果栗子酪..... (73)
3. 芹菜柿子汁..... (59)	12. 芜菁果菜汁..... (74)
4. 芹菜水果汁..... (59)	13. 紫苏果菜汁..... (74)
5. 西红柿果菜汁..... (60)	14. 紫苏梅肉汁..... (75)
6. 圆白菜水果汁..... (60)	15. 鲜藕果菜汁..... (75)
7. 茼蒿果菜汁..... (61)	16. 苹果汁..... (75)
8. 油菜莴笋果菜汁..... (61)	17. 木瓜蛋奶..... (76)
9. 综合果菜酪..... (61)	18. 木瓜鲜橙酪..... (76)
10. 芝麻豆浆..... (62)	19. 木瓜萝卜酪..... (76)
11. 花生豆浆..... (62)	20. 草莓酵母酪..... (77)
12. 蜜蒜赤豆酪..... (62)	21. 鲜桔栗子酪..... (77)
预防感冒果菜汁..... (64)	22. 综合果菜汁..... (77)
1. 胡萝卜菜花汁..... (64)	预防便秘果菜汁..... (79)
2. 胡萝卜青椒汁..... (65)	1. 西红柿酸奶..... (79)
3. 西红柿油菜汁..... (65)	2. 西红柿香蕉酪..... (80)
4. 萝卜汁..... (65)	3. 芹菜叶海带汁..... (80)
5. 枇杷汁..... (66)	4. 胡萝卜米汤..... (80)
6. 杏仁汁..... (66)	5. 菠萝汁..... (81)
7. 柿饼汁..... (67)	6. 草莓汽水..... (81)
8. 梅肉饮..... (67)	7. 草莓豆浆酪..... (82)
9. 水果混合汁..... (67)	8. 鲜桃奶..... (82)
10. 水果酪..... (68)	9. 香蕉桔子蜜..... (82)
护理肠胃果菜汁..... (69)	10. 赤豆米汤..... (82)
1. 圆白菜蔬果汁..... (69)	11. 苹果梨酸奶..... (83)
2. 圆白菜胡萝卜汁..... (70)	12. 葡萄香蕉酪..... (83)
3. 圆白菜芹菜汁..... (70)	13. 哈密瓜酸奶..... (84)
4. 萝卜果菜汁..... (71)	14. 西瓜酸奶..... (84)
5. 莴笋水果汁..... (71)	15. 水蜜桃酸奶..... (84)

16. 桔子酸奶·····	(85)	9. 胡萝卜乳酪汁·····	(99)
17. 柿子酸奶·····	(85)	10. 南瓜豆浆·····	(100)
护理肾脏果菜汁 ·····	(86)	11. 山药奶汁·····	(100)
1. 黄瓜西红柿汁·····	(86)	防治贫血果菜汁 ·····	(101)
2. 黄瓜蜜汁·····	(87)	1. 紫苏芹菜汁·····	(101)
3. 双瓜汁·····	(87)	2. 紫苏果菜汁·····	(102)
4. 双豆南瓜乳·····	(87)	3. 圆白菜果菜汁·····	(102)
5. 圆白菜瓜汁·····	(88)	4. 胡萝卜苹果汁·····	(103)
6. 双瓜皮汁·····	(88)	5. 萝卜缨果菜汁·····	(103)
7. 雪里蕻果菜汁·····	(89)	6. 西红柿果菜汁·····	(103)
8. 鲜蔬果菜汁·····	(89)	7. 生姜果菜汁·····	(104)
9. 蜜蒜果酪·····	(89)	8. 香菇果菜汁·····	(104)
10. 酵素乳酪·····	(90)	9. 鲜果奶汁·····	(105)
护理肝脏果菜汁 ·····	(91)	10. 综合果菜酪·····	(105)
1. 萝卜果汁·····	(91)	11. 双菜果汁·····	(105)
2. 胡萝卜果汁·····	(92)	12. 茼蒿果汁·····	(106)
3. 西红柿果菜汁·····	(92)	13. 蒜头酒浆·····	(106)
4. 芹菜果汁·····	(93)	14. 蜜蒜酪·····	(107)
5. 芦笋果菜汁·····	(93)	15. 梅酒汁·····	(107)
6. 苋菜果菜汁·····	(93)	16. 人参酒浆·····	(107)
7. 香菇果菜汁·····	(94)	17. 人参赤豆浆·····	(108)
8. 赤豆饮·····	(94)	18. 人参豌豆浆·····	(108)
9. 豆浆果菜酪·····	(95)	强心血管果菜汁 ·····	(109)
10. 鲜果奶汁·····	(95)	1. 芹菜蔬果汁·····	(109)
治糖尿病果菜汁 ·····	(96)	2. 芹菜柿子椒汁·····	(110)
1. 香菜海带汁·····	(96)	3. 芹菜荸荠汁·····	(110)
2. 双叶双瓜皮汁·····	(97)	4. 芹菜瓜汁·····	(111)
3. 鲜蔬柚汁·····	(97)	5. 胡萝卜芹菜汁·····	(111)
4. 碗豆水果汁·····	(97)	6. 萝卜缨果菜汁·····	(111)
5. 洋葱果汁·····	(98)	7. 圆白菜油菜汁·····	(112)
6. 香菇果汁·····	(98)	8. 圆白菜蔬果汁·····	(112)
7. 香蕉柿叶汁·····	(99)	9. 西红柿芹菜汁·····	(113)
8. 大白菜豆乳酪·····	(99)	10. 海带香菜汁·····	(113)

11. 海带豆浆	(114)	四季养生果菜汁	(127)
12. 菜花果菜汁	(114)	一、春季养生果菜汁	(127)
13. 莴笋叶果菜汁	(114)	1. 芹菜鲜果汁	(127)
14. 洋葱果菜汁	(115)	2. 甘蓝果菜汁	(127)
15. 芦笋果菜汁	(115)	3. 油菜鲜果汁	(128)
16. 荸荠莲心汁	(116)	4. 西红柿奶汁	(128)
17. 柿叶果菜汁	(116)	5. 果菜酪	(128)
18. 金桔果菜汁	(116)	6. 鲜果酪	(128)
19. 柿子乌梅饮	(117)	二、夏季养生果菜汁	(129)
20. 苹果桔子饮	(117)	1. 猕猴桃果菜汁	(129)
21. 蔬果混合汁	(117)	2. 绿豆鲜果汤	(129)
防治癌症果菜汁	(119)	3. 双瓜酸牛奶	(129)
1. 莴笋叶果菜汁	(119)	4. 果菜鲜汁	(130)
2. 芹叶油菜汁	(120)	5. 菠萝菊花饮	(130)
3. 萝卜油菜汁	(120)	6. 莲子百合羹	(130)
4. 胡萝卜果汁	(121)	三、秋季养生果菜汁	(130)
5. 西红柿果菜汁	(121)	1. 胡萝卜果汁	(131)
6. 圆白菜果汁	(121)	2. 鲜蔬果汁	(131)
7. 豆芽果菜汁	(122)	3. 果菜瓜汁	(131)
8. 空心菜柿子椒汁	(122)	4. 板栗奶汁	(132)
9. 芦笋果菜汁	(123)	5. 鲜果酸奶	(132)
10. 洋葱果菜汁	(123)	6. 水果甘醇	(132)
11. 荸荠生梨汁	(123)	四、冬季养生果菜汁	(132)
12. 鲜枣百合饮	(124)	1. 小白菜桔子汁	(133)
13. 柿叶草莓饮	(124)	2. 双萝卜果汁	(133)
14. 南瓜饮	(124)	3. 香菜鲜果汁	(133)
15. 木瓜菠萝饮	(125)	4. 水果蜜奶	(133)
16. 鲜果菜蛋奶	(125)	5. 赤豆奶汁	(134)
17. 综合果菜奶	(125)	6. 果菜豆浆	(134)

“绿色革命”(代前言)

凡是看过中央电视台播放的《正大综艺》节目的朋友,恐怕不会忘记其中“高效施尔康”的广告。广告中明明白白地告诉我们,尽管人们每日的三餐摄食了许多饭菜,但维生素和微量元素的获取量不是这方面欠缺,就是那方面不足,难于取得平衡,因此效果上不能令人满意。

维生素和微量元素,在人体内的含量都不算多,却又不能因其少而有所忽视。科学已经充分地证实,它们是维持机体正常生命活动所不可或缺的营养素。

当体内缺乏维生素和微量元素时,人的各部分器官的生理功能就会衰退,新陈代谢出现障碍,不仅加速了肌肤的老化,影响人体的丰姿,而且影响着体力和精力的正常发挥。更有甚者,由于各种生理器官因营养长期失调而发生病变,抵御不住各种传染病的侵袭,导致寿数在疾病的百般折磨

下,只能有减无增。

耸人听闻吗?丝毫无此意。事实上,许多疾病的形成和发作,正是由于在“正常”中不注意,最终发展到不可收拾的地步。

新鲜的蔬菜和水果,被称为是维生素和微量元素的宝库。应时的新鲜果菜,除自身的营养极为丰富外,还因其具有易消化、易吸收且易发挥作用的特点,对美化肌肤和强健身体有着得天独厚的优势。所以,生活水准在呈上升趋势时,更不能冷落这些“绿色使者”。

或许有人会问,我们又不是营养专家,谁知道各种果菜有什么营养成分?即使了解一些,也没有功夫为营养搭配而成日劳神。那么,有没有既省事,又能使每人根据自身具体情况而获取维生素和微量元素日需量的办法呢?回答是肯定的,这就是我们奉献给各位朋友的理想营养品——果菜汁。

制作果菜汁的准备工作

再简单的事,应有的准备工作却是少不得的。在这里,我们大略地说一下,供朋友们制作果菜汁时参考。

一、榨汁的方法

提取果菜中的汁液,如果立足于家庭用具的现代化,可以采用电动器具。目前,国内市场上最常见的电动制汁器有两种,即电动榨汁器和电动食物粉碎机。

电动榨汁器,适用于含水分较高的果菜取汁,出汁率高,同时果菜中的纤维质与汁液分离,可以得到滴滴纯净的汁液。

电动食物粉碎机,适用于各类水果和蔬菜的制汁,而且所得的汁液中保留了原有的纤维质,这与电动榨汁器榨出的汁液略有不同。另外,电动食物粉碎机在制汁时因某些果菜的水分含量较少,有时需要加入少量的凉开水同原料一起搅打。

上述两种“自动化”设备取出的汁液,从营养的角度来说,尚难分清孰胜孰劣,可以说不分伯仲,所以备上一种即可。

如果有些家庭没有这两种设备,或者也不打算将其中的一种纳入生活的“议事日程”,这也没关系,我们还有

两只手,以不费事的手工制作同样可以做出异曲同工的果菜汁来。

手工制作,我们先针对柑桔类水果说一说。

柑桔类水果的手工取汁,最常见的是用山形榨汁器,这种榨汁器一般由玻璃或塑料制成。制作时,先将柑桔类水果一切为二,然后拿着半片对准榨汁器上的“山形”挤压,即可出汁。

如果没有山形榨汁器,还有另一种办法,即在柑桔类水果的一端开个小口,然后采用双手合掌式,将所需的汁液量挤入小碗内。

下面,我们再来说说获取其他果菜汁液的手工制法。

考虑到一般家庭随手可得的工具,纱布拧绞法是比较切实可行的。这种方法,就是先将制果菜汁的原料切碎、切细,然后包于纱布内,拧绞出汁液,有点儿类似于做饺子菜馅时用布裹住挤水的方法,只不过做饺子是留馅,而制果菜汁时则留汁液。如果想得到多一些的汁液,也可以先把切碎、切细的原料置于钵中,将原料进一步捣烂,然后再用纱布包裹好,拧绞出汁液。含水分较少的果菜,连同少量的凉开水一起,采用捣钵取汁的方法,效果

更为理想。

以上只是常见的一些取汁方法，也许各位朋友还有更多、更新的主意，那就请在实践中一展才华。

我们在后面介绍各种果菜汁制作时，虽然也提到某一种取汁的方法，但朋友们不必拘泥，完全可以变换手法，只要能得到纯正的原汁原味即可。

二、搅拌的器具

有些果菜汁在制作时，并不是将原料囫圇地“一锅烩”就算大功告成，往往要在工序上分开制作，以免某些汁液因长时间接触而影响营养价值的充分发挥。碰到这样的情况，最好的办法是将单独制成的汁液混合搅拌后马上饮用，将相互干扰的营养成分的损失降到最低的程度。因此，准备一些搅拌的器具还是有必要的。

搅拌时，能使用电动的，如电动搅拌机、电动打蛋机等用具，自然是悠哉悠哉。享受不着电动“清福”的朋友，用抽条或筷子在碗内将不同的汁液搅拌均匀亦可，谁说不是有益于身心健康的轻体力运动呢？

三、计量的问题

象抓中草药一样，果菜汁的原料配备上也有个用量的问题。本书所介绍的各种原料的计量单位，以国家目前规定的计量单位为统一标准，即重量以克为单位，容量以毫升为单位。

尽管国家颁布这种标准的计量单位已经有了一段时间，但一涉及到具体实物上，物体的大小、轻重总不能同

相应的克或毫升对上号，这就需要借助某些度量器具。

天平、戥子等，这些测定物体重量比较精确的器具，一般的家庭尚不具备，也无须去为此而破费。果菜终究不象金银珠宝那样贵重，非要丝毫不差不可。因此，用秤来衡量出所需的重量，也就足够了。

制作果菜汁的原料，往往每一种的用量不算太大，用秤去测定似乎准确度偏差过多，那么我们可以采用等分的方法来获得，即先测定出一个总量，然后按照所需用量等分出来。例如，四个苹果假如称好为 500 克（1 市斤），那么每个苹果就是 125 克，半个苹果不难算出是 60 克多一点儿，余此类推。这样的推算，应该说是八九不离十了。

液体的测定，标准化的话，用量杯。很可惜，量杯虽然很小，也不贵，但对普通人家来说，用途不够广泛，因此各位朋友不一定非要另去购置。事实上，只要充分利用家中现成的杯盘碗盏，以其作为替代品，也就够了。

下面提供的一些换算公式，也许对朋友们在测量液体时有一定的帮助。

普通的小勺，盛满后约等于 5 毫升。

（注：小勺虽说小，但也往往不等。如果拿不准主意，就用 1.25 升可口可乐的瓶盖，盛到三分之二处，则相当于 5 毫升）

家庭喝汤用的羹匙,盛满后约等于 15 毫升。

饮酒用的小玻璃杯,“满上”后约等于 40 毫升。

家庭用的小碗或喝水用的普通玻璃杯,装满后约等于 250 毫升。

瓶胆式保温杯,装满后约等于 300 毫升。

如果家中还有什么器皿,当然也可以充分利用,如喂奶用的奶瓶(上面一般有刻度),或带有刻度的其他的干净瓶子,都是测定汁液的好帮手。

任何事情不一定是“多多益善”,制成的果菜汁虽然有美容、健身等效果,但并不是喝得越多越好。因为人体每日对营养的需求量总是有个限度的,若是喝过了量,不仅因过剩而造

成浪费,而且造成肠胃的过重负担,所以这里有一个如何掌握饮量分寸的问题。那么,一天饮用多少量的果菜汁比较合适呢?一般来说,200 毫升到 250 毫升较为宜,在这个范围之外,上下浮动一些也是允许的。

四、饮具的采用

果菜汁制成后,使用什么样的饮具盛装,实在是无一定之规。如果想追求某一种情趣的话,是不是可以分出以下三档。

“洋气”、高雅一些的,高脚杯再合适不过。

敬客者,端出自家最体面的“迎客”杯。

自奉者,想用什么就用什么,只要方便就行。

制作果菜汁的一般常识

果菜汁的原料,大部分不必加热煮熟,以生的为佳,这样可以避免营养成分受热后而遭到破坏。所以,必须选择新鲜的原料,制作前要彻底洗净,这是不言自明的事。

如果是自己配方的果菜汁,最好用数种原料加工。这样做,起码有三大优点。

一是解决某些原料不足所造成的麻烦。有些果菜的季节性很强,如果非要等待某一种原料上市,就容易错过在其他时间内自我美容、保健、养生的机会,实在是得不偿失。要是考虑到多种原料,选择的余地就自由多了;同时,新鲜的应时果菜,于身体最有益处,又免去季节的限制,何乐而不为呢?

二是发挥出各营养成分的最大值。既然新鲜的果菜有很高的营养价值,每天多吃一些不是同样可以获得营养吗,何必再去费功夫制成果菜汁呢?这有一定的道理,但不全面。我们每天摄食,除果腹外,还希望从食物中获取最大价值的营养。如果某些果菜分开吃,只能得到简单相加的效果,而大多数果菜汁液混合在一起时,其中

的营养成分互相促进,形成大于个体相加后的效果,是一种相乘的整体效果。相加、相乘,孰胜孰劣,一目了然。

三是调出适口的味道。新鲜果菜各有其味,水果汁的味道一般容易被人们接受,但蔬菜汁的味道不一定都能被接受。如果各种果菜在味道上互相补充,再加进一些“调味品”,那么整个果菜汁将变得好喝起来。

任何事情都不能绝对,制作果菜汁的原料较早地混合,在极个别处也有不利的一面。例如,胡萝卜、小黄瓜等,它们都或多或少地含有破坏维生素C的成分,若是同含有丰富维生素C的果菜提前混合,势必使一部分有效成分受到损失。因此,我们只要稍加注意,将应分开制作的原料放在最后混合,便可降低不利因素。

上面,我们已经提到,果菜汁的味道应该适口。试想,若是某种汁液具有美容、健身的作用,但是很难喝,是否令人望而却步呢?我们制作果菜汁的目的,就是在身体强壮、容颜焕发的时候,力求悠然自得地沉浸在“口福”的享受之中。

炒菜,离不开油盐酱醋等佐料,唯

有此才变化出风味各异的美味佳肴来。同样的道理,果菜汁也离不开调味的“添加剂”。当然,这些“添加剂”应该是纯自然的,即使有一些是人工制成的,最好也要防止化学合成的混进来。

下面,介绍几种常见的“添加剂”。

柠檬及其他柑桔类水果——制作果菜汁中的某些原料含有生腥味,若要去掉这种味道,适量地添加一些新鲜的柠檬汁,是再理想不过的了。柠檬汁加入的多少,皆因人、因果菜汁所需量而定,但不论是少到一、二滴,还是多至数十毫升,它总能起到美味的作用。

柠檬以外的柑桔类水果,即各种柑、桔、柚、橙,一般都可以加入果菜汁中,除增添口味外,还能提高果菜汁的营养成分,也是不可多得的“佐料”(有时可以充当主料)。

柑桔类水果的外皮,一般都有一些理气健脾、燥湿化痰的功效。因此,制作果菜汁时,要是加进少许外皮,将使各位朋友的健康又加上一层“保护膜”。

苹果——我国是盛产苹果的国家之一,来源及品种极为丰富,更兼有甜酸爽口、香馥浓郁的特点。因此,苹果只要能利用好,同其他果菜搭配得当,一杯美味芳香的果菜汁就会呈现眼前。

苹果的营养成分也很丰富,如果作为主料,便可以充分发挥其药用价值。

其他水果——新鲜的水果,多数含有丰富的维生素和微量元素,而且气味芬芳。所以,果汁既有丰富的营养,又是为果菜汁提味的佳品。在制作果菜汁时,新鲜水果的种类越多,果菜汁的效果和口味越好。

西红柿——味甜带酸、柔软多汁的西红柿,当作为配料时,会使果菜汁变得更好喝。它作为主料时,含有大量的维生素C和胡萝卜素,并且含有对维生素C起保护作用的多和有机酸和烟酸等。同其他果菜混合在一起制汁是很理想的。

蜂蜜——甜味,一般来说还是令人向往的,但对甜的来源,如果不慎重选择的话,于健康无益,白砂糖就是典型的一例。白砂糖,除糖质外,几乎谈不上有多大的营养价值,多食还会产生副作用,果菜汁中应该尽量避免使用。蜂蜜,不仅含有丰富的维生素和微量元素,而且可以使果菜汁的风味大为改观,作为甜度的来源,应优先考虑。

牛奶——牛奶的营养极为丰富,特别对于正在发育的儿童来说,更是功不可没。如果哪位朋友对果菜汁的口味要求得比较高的话,不妨加些牛奶试试,还是别有一番风味的。顺便提醒一下,有减肥愿望的朋友,应该将牛奶的营养和风味尽量让别人去享用。

蛋——蛋类是营养价值很高的食品,而且对缓和果菜汁中的一些生腥味也起作用。因此,制作果菜汁时,稍

加一点儿蛋类食品,可以收到一举两得的效果。但是,蛋类中的胆固醇含量较高,特别是蛋黄中的更为可观,心脏有问题、胆固醇高、肥胖症等患者,还是慎用为佳。

油——有些果菜中的维生素是油溶的,例如、胡萝卜中的胡萝卜素、西红柿中的维生素K等。因此,制作的果菜汁中,若是含有丰富的油溶维生素(主要的是维生素A、D、E、K),请兑入一些油,就会变得更加容易吸收,免得摄食了丰富的油溶维生素却不能发挥应有的作用。不仅如此,油还对果菜汁的调味上具有很大的帮助。

所使用的油,应选择异味较少的植物油,如沙拉油、芝麻油、红花油、花

生油、玉米油、葵花籽油等。另外,近來新上市的中老年保健油,不妨可以经常使用一下。

醋——酸味,在去除某些蔬菜中的生腥味上,效果极为明显。因此,一时买不到柠檬的话,在一份果菜汁中点上一、二滴醋,不失为一种良策。选用的醋,最好是纯粮食酿造的,人工合成的宜“敬而远之”。

盐——日常生活中离不开盐,身体健康也离不开盐,《本草纲目》上称:“百病无不用之。”盐在膳食调味中的作用,为人所共知。所以,有些果菜汁中加少许盐,还是必要的。如果患有高血压、肾脏病等症的朋友,不妨改用低钠盐。

养颜护肤果菜汁

俗话说得好,“一白遮百丑”,白皙的皮肤谁不想拥有?如果我们对“白”这个字的理解,不仅仅局限于白净上,而是放宽到肌肤的细嫩、滑润、富有光泽和弹性上,不是更光彩夺目吗?

目前,美容护肤的手段很多。但是,外加的手段绝不能代替内在的保养。如果通过饮用果菜汁,从内部进行调理,“天生丽质难自弃”的效果是能够实现的。

我们现在知道,食物中的营养与肌肤是否健美有着密切的关系。例如,体内缺乏维生素 C 时,皮肤就容易得神经性皮炎,或者容易出现血斑的现象;缺乏维生素 A 和烟酸时,皮肤会变得干燥、粗糙,失去光泽和弹性;缺乏维生素 B₂(核黄素)时,就容易患脂溢性皮炎,等等。

营养素的缺乏,多是由平时不注意而引起的。肌肤上的营养补给一旦失去平衡,昔日的光泽就会锐减,趋于老化,而皮肤的老化,又往往是人老态龙钟最直观的表现。如果能调配好富含营养素的果菜汁,健美的皮肤就会常伴各位朋友。

丰富的营养素,不仅对皮肤的健

美有着直接的关系,而且可以加强皮肤的抗病能力。因此,合理地调配营养,又可以为皮肤在抵抗外部致病因素的侵袭上筑起一道“长城”。

1. 柑橙汽水

〔原料〕

鲜橙……50 克

柠檬……50 克

蜂蜜……10 毫升

汽水……120 毫升

冰块……2 块

〔制作方法〕

①挤压出的鲜橙和柠檬汁,同蜂蜜混合在一起,充分搅拌。

②上述汁液装杯后,加入汽水和冰块,再搅拌一次即成。

〔说明〕

夏日炎炎,细嫩的肌肤经受不起强紫外线的照射。这种饮料中的鲜橙和柠檬,都富含维生素 C,能够维持皮肤的正常功能,从而达到预防晒伤的作用。

选用任何一种鲜橙均可,蜂蜜视鲜橙的甜度可有所增减。

汽水属于碳酸型饮料,患有酸性胃炎者,或者不喜欢喝汽水者,可以另换成凉开水或其他富含维生素C的果菜汁,仍不失为一款佳饮。

2. 鲜橙豆奶

〔原料〕

鲜橙……100克

豆浆……150毫升

〔制作方法〕

①鲜橙榨出汁液。

②橙汁徐徐注入冷却后的熟豆浆中,搅拌均匀即可。

〔说明〕

这种饮料的制作很简单,营养却不低,特别是豆浆中的蛋白质,利用率可达90%,而皮肤中的主要成份少不了蛋白质。因此,常喝这种饮料,可以收到美化肌肤的功效。

3. 苹果香桔果菜汁

〔原料〕

苹果……100克

桔子……50克

胡萝卜……75克

蜂蜜……8毫升

中老年保健油……3毫升

凉开水……30毫升

〔制作方法〕

①苹果去皮、去芯,桔子洗净,一同用电动榨汁器榨取汁液。

②上述汁液、蜂蜜、油、凉开水和洗净后切片的胡萝卜,一同放进电动食物粉碎机内,搅打均匀。

〔说明〕

桔子含有丰富的维生素C,有调理血液的功能,使皮肤得到充分的养料。胡萝卜中的胡萝卜素,在油的作用下,转化成维生素A,能保护上皮组织的健康,起到预防皮肤干燥、粗糙的作用。苹果不仅营养丰富,而且还有利于各种营养的吸收。由这些主料看,这种果菜汁实际上强调的是养颜美容的整体效果。

在伤风感冒时,喝一杯这种果菜汁,也有一定的疗效。

维生素C易被破坏,如果加进一些西红柿或少量的醋,效果将会更好。

4. 草莓果菜汁

〔原料〕

草莓……80克

苹果……50克

油菜……40克

芹菜……40克

太古菜……40克

柠檬……25克

脱脂奶粉……10克

蜂蜜……5毫升

〔制作方法〕

①草莓去蒂、洗净,苹果去皮、去芯,油菜、芹菜、太古菜都洗净,一同放入电动榨汁器内榨汁。

②上述汁液混合进蜂蜜和挤出的柠檬汁后,洒上奶粉,充分搅匀。

〔说明〕

新鲜蔬菜的叶子越绿,维生素A的含量就越丰富。油菜、芹菜、太古菜,不仅叶绿,而且还同草莓一起,共同组成这份果菜汁富含维生素C。因此,皮肤干燥、皴裂者,以及皮肤过敏、长雀斑、出血斑等患者,请常喝这种饮料。

如果没有太古菜,也可以换上其他富含维生素A的蔬菜,如胡萝卜、菠菜、莴笋叶等。

若想提高维生素A的吸收率,在这一饮料内加少许植物油,也是可以的。

5. 菠萝蔬菜混合汁

〔原料〕

菠萝……120克

柿子椒……30克

西红柿……40克

洋白菜……20克

香菜……30克

〔制作方法〕

①菠萝、西红柿均去皮,放入电动榨汁器内榨汁。

②上述汁液同洗净的柿子椒、洋白菜、香菜一起,在电动食物粉碎机内搅打成汁。

〔说明〕

菠萝,不仅味美可口,而且维生素C的含量也比较丰富。柿子椒中的维

生素C和胡萝卜素,在蔬菜中的含量都是名列前茅。西红柿中除营养丰富,有防止维生素C损失的多种有机酸和烟酸外,还含有抑制酪氨酸酶活动的物质,能使沉着于皮肤上的色素减退或消失。洋白菜具有多种促进人体新陈代谢的重要成分,其中所含的维生素E,又能抑制人体细胞中脂褐素含量的增多。香菜的美容作用,从《本草纲目》上所载的“面上黑子用芫荽(即香菜)煎汤日日洗之”便可以看出。

由上述简单分析可以看出,这款果汁具有润泽、洁净皮肤的功效,同时对预防蝴蝶斑、老年斑的形成以及防止晒黑都有很大的帮助。

6. 菠萝乳酪

〔原料〕

菠萝……100克

酸牛奶……80毫升

蜂蜜……10毫升

〔制作方法〕

菠萝去皮,同酸牛奶、蜂蜜一起,置入电动食物粉碎机内,待搅打均匀后即可饮用。

〔说明〕

酸牛奶的美容效果,早已被人们所认识,而且还含有被人体极易吸收的多种高营养物质。

菠萝与酸牛奶都有开胃的作用。因此,食欲不振者,也可以饮用这种饮料。

①

菠萝的酸甜程度有时不同,蜂蜜可以视情况而有所增减。

7. 菠萝奶汁

〔原料〕

菠萝……100 克
牛奶……150 毫升
蜂蜜……10 毫升

〔制作方法〕

菠萝去皮,连同牛奶、蜂蜜,在电动食物粉碎机内搅打均匀。

〔说明〕

这款饮料同上述“菠萝乳酪”的功效率差不多,只不过对酸牛奶、牛奶哪一种更适口加以选择而已。

8. 苹果蔬菜汁

〔原料〕

苹果……110 克
芹菜……50 克
油菜……50 克
柠檬……15 克
凉开水……30 毫升

〔制作方法〕

①苹果去皮、去芯,同洗净的芹菜、油菜一起,都置入电动食物粉碎机内,注入凉开水后搅打均匀。

②挤出的柠檬汁滴入上述汁液内,再搅拌一次。

〔说明〕

面疮、粉刺,不仅影响着人们的美

观,更重要的是代谢紊乱的一种表现。这一款含有较丰富维生素 B₂(核黄素)、维生素 C 的果菜汁,对人体内部代谢的调理有很大的帮助,可以使上述症状减退。

由于这种果菜汁中含有较丰富的维生素 B₁(硫胺素),因此患有脚气病者也可以常饮用。

9. 梨汁奶

〔原料〕

梨……80 克
柠檬……15 克
小麦胚芽……10 克
牛奶……120 毫升
蜂蜜……10 毫升

〔制作方法〕

①梨去皮、去芯,与柠檬一同置入电动食物粉碎机内取汁。

②上述汁液与小麦胚芽、牛奶、蜂蜜一起,置于碗内用筷子搅拌均匀。

〔说明〕

梨除了含有较丰富的维生素 C 外,还含有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 B₂(核黄素)等。小麦胚芽和牛奶中都含有高质量的蛋白质和脂肪。这些丰富的营养,可以防止皮肤干燥、皴裂,使肌肤纹理细腻而又富有光泽。

小麦胚芽中又含有大量的维生素 PP,对防治皮炎、色素沉着、蝴蝶斑也很有帮助。