

健康果菜汁

庄圣思 郭子仪 著

diy



中国建材工业出版社

家庭健康饮食系列

健康果菜汁

diy

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘 涛

中国建材工业出版社



家庭健康饮食系列

健康果菜汁

diy

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘 涛

中国建材工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

健康果菜汁 / 庄圣思, 郭子仪著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2002.7

(家庭健康饮食系列丛书)

ISBN 7-80159-319-7

I. 健... II. ①庄... ②郭... 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 051769 号

健康果菜汁 DIY

出版发行

中国建材工业出版社

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

电话: (010) 68345931

邮编: 100831

比格出版有限公司

地址: 香港湾仔告士打道 128 号信谊大厦 27 楼

电话: (852) 28971688

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020) 86578290

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/16

印张: 8

字数: 60 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

ISBN 7-80159-319-7/TS · 027

单价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究



作者序



一年四季之中,想吃什么样的水果都可以在超市里买得到,生活在这样一个得天独厚的环境里,实在是一件非常幸福的事。在家里自制营养卫生的果菜汁,不仅可以补充营养的摄取,更有许多健康的功效。在此,我们特别企划了这本书,教大家各种不同的食材要怎么搭配,才能做出味美质精的果菜汁。

我们依照不同的水果或蔬菜,分门别类来设计配方,共整理出二、三十余种材料,每种材料再依各自的特性来搭配,做出不同口味的果菜汁,并介绍每道果菜汁的功效。不论你喜爱哪一种材料,或是想要有哪一种健康功效的果菜汁,都可以借助此书来制作出最适合饮用的健康饮品。

健康是每个人都想拥有的,而此书正可以提供给大家健康观念与健康知识,尤其在炎炎的夏日,这本书能帮助每一个人轻松地喝出果菜汁的健康与美味。

莊聖思

曼谷泰式料理餐厅主厨
西湖工商餐饮科料理讲师
东帝士金典俱乐部中餐宴会厅副主厨
正传统担仔面餐厅总店主厨及分店顾问
第七届金厨铜牌奖
1992年中华美食展金牌奖
1993年中华美食蔬果雕金牌奖
1993年中华美食展银牌奖



郭子儀

中国饮食基金会创始会员
中国大陆东方美食杂志特约撰述
中华餐旅发展研究学会召集人
曾获国内外烹饪大赛奖牌





CONTENTS

作者序	2
目录	3
喝出健康的果菜汁	6
果菜汁的制作要点	7

水果篇

柳 橙 改善便秘

双橙汁	10
柳橙柠檬汁、柳橙优酪乳	12

西 瓜 利尿、消炎

西瓜凤梨牛奶汁	14
西瓜柠檬汁	16
西瓜优酪乳	17

苹 果 养颜美容

苹果西瓜汁	18
李子苹果牛奶汁、苹果葡萄柚汁	20
苹果蔬菜汁、苹果番茄汁	22
苹果苦瓜牛奶汁	24
苹果胡萝卜牛奶汁	25

葡 萄 预防贫血

葡萄鲜奶汁	26
红葡萄汁、葡萄乳酪汁	28
葡萄蔬菜汁、葡萄香蕉汁	30

凤 梨 解热退火

凤梨百香果汁、凤梨哈密瓜汁	32
凤梨包心菜汁	34
凤梨柠檬汁、凤梨鲜奶汁	36

木 瓜 防止便秘

木瓜蔬菜汁	38
木瓜鲜奶汁	40
木瓜凤梨汁	41

梨 子 治疗便秘

梨子乳酪汁、梨子蜜汁	42
梨子苹果汁、梨子菠菜汁	44

香 瓜 防止高血压

香瓜蔬菜汁	46
香瓜鲜奶汁、香瓜蔬果汁	48

奇异果 预防血管老化

奇异果蔬菜汁	50
奇异果蜜汁、奇异果汁	52
奇异果优酪乳	54
奇异果可尔必思	55

葡萄柚 预防黑斑

葡萄柚椰果汁	56
葡萄柚凤梨汁、葡萄柚汁	58
葡萄柚蔬菜汁、葡萄柚苹果汁	60



哈密瓜 消除浮肿

哈密瓜凤梨汁 62

哈密瓜优酪乳 64

番石榴 开胃助消化

番石榴鲜奶汁 66

草莓 预防牙龈出血

草莓苏打、草莓蛋白汁 68

草莓乳果汁、草莓葡萄柚汁 70

荔枝 改善心脏衰弱

荔枝菠菜汁 72

酪梨 预防动脉硬化

酪梨鲜奶汁 74

火龙果 养颜美容

火龙果优酪乳 76

芒果 预防动脉硬化

芒果椰奶汁 78

杨桃 止咳化痰

杨桃凤梨汁 80

橘子 预防感冒

橘子苹果汁 82

金桔橘子汁、橘子芒果汁 84

李子 消除疲劳

李子优酪乳 86

李子橘汁 88

李子苹果汁 89

柠檬 预防坏血病

柠檬蜜汁 90

柠檬牛奶汁、柠檬包心菜汁 92

蔬菜篇

胡萝卜 滋润皮肤

胡萝卜苹果汁 96

胡萝卜蔬菜汁 98

胡萝卜水果汁 100

包心菜 健胃整肠

包心菜芦荟汁 102

包心菜苹果汁 104

小黄瓜 消肿养颜

小黄瓜苹果汁 106

莴苣 帮助消化

莴苣西芹汁 108

莴苣蔬菜汁 110

番茄 预防高血压

番茄芒果汁 112

活力番茄汁 114

芹菜 消除疲劳

芹菜酸乳酪 116

菠菜 预防贫血

菠菜汁 118

甜椒 改善黑斑

彩椒柠檬汁 120

芦笋 利尿解毒

芦笋苦瓜汁 122

莲藕 补血润肺

莲藕柳橙汁 124

苦瓜 消暑退火

苦瓜蔬菜汁 126

苦瓜水果汁 128



你是不是常常觉得很累？还是觉得生活压力很大？让健康的果菜汁帮你排除压力、舒缓疲惫。



喝出健康的果菜汁



营养美味一次满足

随着人们对绿色食品的日渐认识，自然饮食也日渐风行，尤其以各种新鲜水果、蔬菜所打成的果菜汁，更是因现代疾病的衍生而受到重视。饮用果菜汁不仅生津解渴，还是一种改善体质的良品，借由均衡养分的补充，增强人体各方面的机能，提高免疫力，自然就可以远离病痛。

制作果菜汁应注意什么？

制作果菜汁应选用两、三种不同的水果来变化组合，且每天变化，以达到吸收均衡的营养。但一天之内所食用的种类不要太多，因为不同的食物在体内必需分泌复杂的胃液来处理，种类太多对消化吸收会造成负担，适量却不偏食是最佳的搭配方式。

有许多水果的果皮有十分丰富的营养成分，适合一起打汁，所以事前的清洗非常重要。除了泡盐水去除农药的残留之外，还要用打开水龙头以不断流动的水漂洗3~5分钟，或是用刷子，在温水中刷洗干净，才能确保食用的安全。

果菜汁怎么喝会更健康？

连蔬果渣一起喝最健康，因为蔬果渣中含有各种营养素，除了让人拥有充沛的体力与活力之外，丰富的纤维素更可帮助消化，改善肠胃功能，对预防便秘的功效十分显著。

此外，打好的果菜汁应该在短时间内喝完，否则果菜汁就会有分离、变色，甚至变臭，果菜汁内所含的丰富营养也会流失。而喝果菜汁的最佳时期是在饭前半小时，用愉快的心情慢慢喝才能让果菜汁充分被人体所吸收。

果菜汁有哪些营养？

醣类

水果中的醣类，包括蔗糖、葡萄糖及果糖等，均有供给营养及促进体能的作用，如西瓜、荔枝、莲雾、百香果等都含有丰富的醣类，因这些水果的水分多，怕胖的人不必担心会吃入过多的醣类。

维生素

蔬菜和水果富含维生素群，特别是维生素C，维生素C能美白养颜、防治坏血病。另外，维生素C具微酸性，甜中带酸的水果都可能含有维生素C，如番石榴、柠檬、葡萄柚、奇异果、番茄等，都有防癌、预防感冒及加速伤口愈合的功效。

矿物质

矿物质主要的功能是辅助调节体内酸碱平衡及神经系统正常，并能促进新陈代谢及制造一些必需的荷而蒙。蔬菜、水果大都含有钾，可预防高血压，而奶制品及深绿色蔬菜则是钙的来源，可巩固骨骼。

纤维质

水果中所含的纤维素不仅能促进肠胃蠕动，帮助消化，有效治疗便秘，还能抑制体内脂肪的吸收，对预防肥胖、心脏病及糖尿病都有很大的帮助。木瓜、梨子、香蕉、苹果及水蜜桃等都含有丰富的食物纤维。

有机酸

有机酸包含了乳酸、苹果酸、柠檬酸、酒石酸，是水果中所有酸味的基础，可以增加食欲、帮助消化、消除疲劳及加速新陈代谢。柠檬、苹果、番茄、李子等都是含有丰富有机酸的水果。



果菜汁的制作要点



制作1杯清凉可口的果菜汁相当简单、方便，只要把握下面几项要点，就能轻松喝出果菜汁的美味与健康！

一、使用新鲜的材料

蔬菜或水果如果放置过久，不仅营养会随着保存的时间减少，还容易变质，不仅养分降低、功效打折，连口感都会变差。再加上果菜汁都是用生的材料来制作，所以一定要采用绝对新鲜的材料才安全卫生。

二、制作时动作要快

制作果菜汁时，食材的处理时间愈长，维生素损失也越多，尤其是放入果汁机中榨汁时，只要材料颗粒变细，且混合均匀了，就要立即将果菜汁倒出，否则不但养分因搅打过度而流失，味道也会变得苦涩难喝。

三、加些冰块口感更好

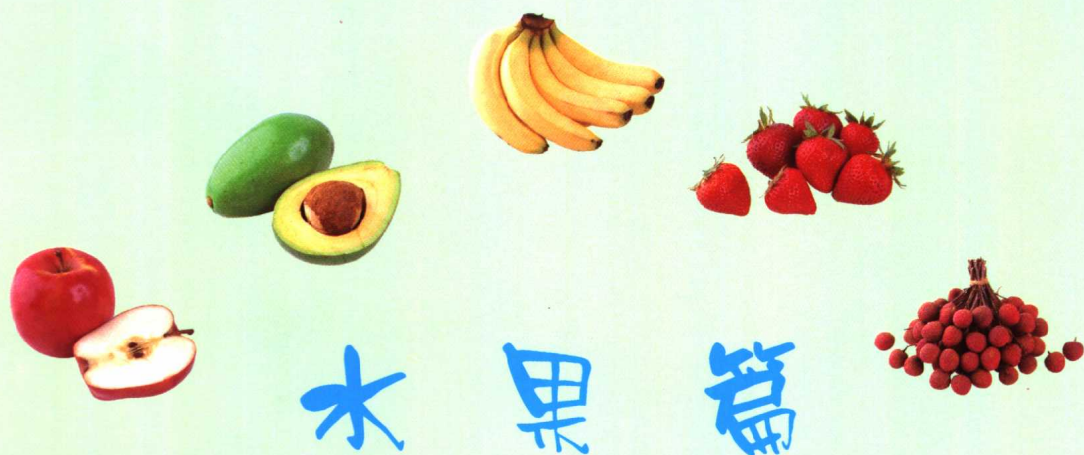
不加冰的果菜汁味道绝对比加了冰的果菜汁生涩，因为冰凉的口感能调和果菜汁的口味，尤其是口感较为浓稠的果菜汁更要加一些冰块才好味可口。以果汁机搅打果菜汁时，也可以加一些碎冰一起打，这样不仅能减少泡沫的产生，还能防止材料氧化变色。

四、最后再加入柠檬汁

柠檬的酸味强，容易破坏其他材料的味道。最好在果菜汁做好之后再挤入柠檬汁，才能喝出各种蔬果汁的味道。



Chapter 1



水果篇



酸 甜 的 水 果 汁 最 能 帮 助 消 化

柳橙

增进食欲

双橙汁

材料



柳橙、橘子各2个



蜂蜜15克

保健功效

柳橙俗称“柳丁”，含有丰富的葡萄糖、维生素C、E及胡萝卜素，具有帮助消化、养颜美容、治疗便秘和促进新陈代谢的功效。

采购要点

购买柳橙时要挑选重量较沉、有弹性、表皮呈金黄色且具光泽的为佳。通常香气越浓郁的柳橙，果肉也越甜美、多汁。

处理要诀

柳橙以生食为佳，如果必须烹煮，则应尽量避免加热过久，以免各种维生素和养分被高温破坏。

作法

1. 柳橙洗净，去皮，切块；橘子去皮，剥成小块备用。
2. 所有材料放入果汁机中搅拌均匀，倒入杯中。
3. 最后加入蜂蜜调匀即可。

Q&A

柳橙橘子汁有何作用？

柳橙与橘子的味道在混合之后非常可口，两者均含有丰富的纤维素，不仅能开胃、促进食欲，还能刺激肠胃蠕动、帮助消化。





养颜美容

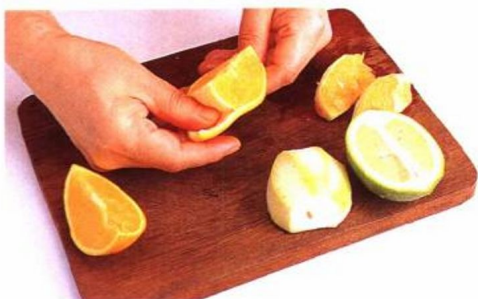
柳橙柠檬汁

材料



作法

1. 柳橙洗净，对半切开榨汁，倒入杯中备用。
2. 杯中加入柠檬汁、蜂蜜调匀，即可饮用。



Q&A

柳橙柠檬汁为何能使肌肤细致？

因为过于干燥的空气或维生素C不足，都会使皮肤变得干糙。此时饮用富含维生素C的柳橙与柠檬，能助长红血球再生，使肤色红润有光泽。

对抗感冒

柳橙优酪乳

材料



作法

1. 香蕉去皮，切块；柳橙洗净，去皮，对半切开再切小块，去籽备用。
2. 香蕉块和柳橙块一起放入果汁机中，加入优酪乳搅拌均匀，倒入杯中备用。
3. 杯中加入柠檬汁、蜂蜜调匀，即可饮用。

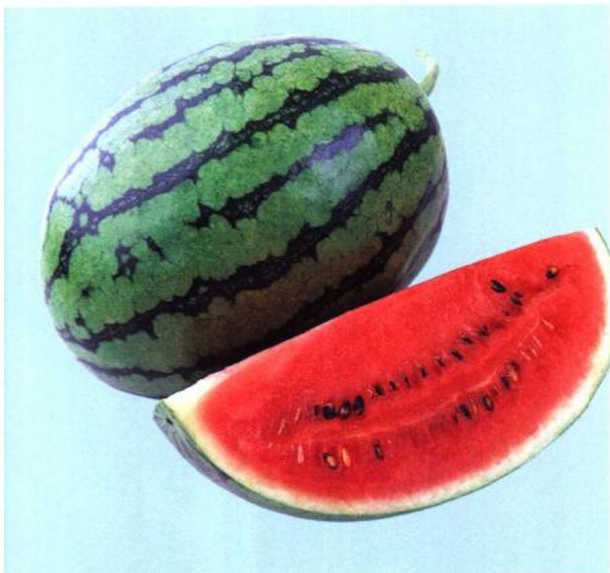




柳橙柠檬汁

柳橙优酪乳

西瓜



利尿解热

西瓜凤梨牛奶汁

材料



西瓜 100 克

凤梨 80 克

鲜奶 100 克

柠檬汁 8 克

蜂蜜 15 克

保健功效

西瓜含有许多营养成分，如果糖、葡萄糖和多种维生素、氨基酸等，有助于利尿、消炎、促进新陈代谢。据中医记载，西瓜属“寒性”，食用过量易引起腹泻。

采购要点

西瓜通常以瓜蒂颜色偏绿、不干瘪的较为新鲜，用手指轻弹会发出清脆响声。至于已剖开贩售的，就要选购果肉结实、颜色鲜红、瓜籽带有光泽的为佳。

处理要诀

西瓜极不耐寒，只要温度低于 9°C 即会冻伤，冷藏时须注意。另外，剖西瓜时只要从瓜皮表面有黑色条纹的地方剖开，便可看到西瓜籽整齐排成一行，轻松地就能把籽挑出来。

作法

1. 西瓜去皮及籽，切小块备用。
2. 凤梨去皮，切小块，放入果汁机中加入西瓜块搅拌成汁，滤出果渣，倒入杯中备用。
3. 杯中加入鲜奶充分搅拌均匀，再加入柠檬汁和蜂蜜调匀，即可饮用。

Q&A

西瓜除了生吃还可以做什么？

西瓜还可以做成西瓜糖，作法是将西瓜切碎，用小火煮沸，捞除瓜籽，熬煮至粘稠状，盛出、密封保存。食用时加热水稀释，对高血压或肾脏病患者有利尿的作用。



