

果菜汁的製作與效用

家庭百科叢書編譯組 編譯



果菜汁的製作與效用

中國醫藥科學出版社，1959



果菜汁的製作與效用

家庭百科叢書編譯組 編譯

——國家書店有限公司——

有著作權

不准翻印

■果菜汁的製作與效用

家庭百科叢書42

定價 〇〇 元

主編者：王麗芬

編譯者：家庭百科叢書編譯組

發行人：林大坤

法律顧問：林金鈴 律師

出版者：國家出版社

發行所：國家書店有限公司

郵政帳戶：一〇四八〇一號

總公司：臺北市新生南路一段126之8號三樓

電話：391-2425・391-4261・392-6748-9

發行部：臺北市濟南路二段31之6號二樓

電話：391-7918・351-0917

印刷所：嘉信印刷廠

中華民國69年9月再版

行政院新聞局局版臺業字第零陸叁貳號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；對每一家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用。舉凡現代家庭生活中夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊為國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明熾熱的結果，人心腐蝕，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成為咸認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁筚路藍縷的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

序

近半世紀來，食物營養學方面的研究有著很大的進步，三十年前維生素B₁及葉酸，是兩種最晚被發現的營養素，至此，人類及動物所需要的營養素已經完全被確認了，只要攝取足夠並且均衡的各種營養素，就可以維持生命的健康。

東方人在蛋白質和脂肪方面的攝取量較多，所以必須同時攝取等量的維生素來中和體內的酸鹼度。多吃蔬菜、水果是一個好方法；儘量選擇維生素含量多的食物，並且以不破壞它，能迅速吸收的方法去進食，這才是理想的飲食生活。如果生食蔬菜水果感到困難的話，不妨把它調製成果菜汁，因為已經除去了纖維質，所以能夠很快地被血液所吸收。除了吃未加任何調味的蔬菜水果之外，能夠每天再加上一杯果菜原汁，就可得到綜合性的營養，更使營養素在體內發揮加倍的功效。

現代社會裏大家都很忙碌，坐在餐桌前的時間很短，吃的又是一些只有卡路里而沒有其他維生素的食物，所以我經常向人介紹果菜汁的效用，但是有許多人嫌它太費事，使我甚感訝異。

本書以容易取到的製汁材料為主（配合季節性、價錢：等種種因素），配方也經多次試驗而覺效果良好，此外，在味道上也儘可能做到色香味俱全。憑這些優點，它是值得介紹給各位的。

在您的觀念裏千萬別先存着：「製果菜汁太麻煩了。」先選擇比較簡單而味道香醇的果菜汁，一定可以引發出您無限的興趣，同時為了使全家人更健康快樂，願您付出這個小小的努力，從今天開始，讓大家都來喝果菜原汁吧！

目錄

序

第一章 喝蔬菜原汁可補充日常蔬菜攝取之不足

一、蔬菜的重要性.....二

二、多飲用各種果菜汁.....六

三、有下列情況的人，請多喝蔬菜原汁.....一二

生化學簡述(一)

生化學簡述(二)

第二章 喝果菜汁的經驗談

——預防肥胖及成人病，喝蔬菜原汁最爲適當

能夠在自己家裏種植的健康蔬菜.....二一

第三章 果菜汁健康法入門

——飲用原汁的正確方法

果菜汁製作的十項原則.....五三

第四章

八十八種果菜原汁

蔬菜汁的調味.....	五八
製作果菜汁的道具.....	六〇
有益於健康、美容的果菜汁材料.....	六六
——各式各樣的果菜原汁，及其製作方法	
促進健康、營養的基本果菜汁.....	七九
健康的果菜汁.....	八六
季節性的鮮美果菜汁.....	一〇四
養顏美膚的果菜汁.....	一〇九
預防慢性病的果菜汁.....	一一八
使用攪拌式果汁機的鮮美果菜汁.....	一二六
新型果菜機所榨出的原汁可保留住纖維.....	一三七
果菜汁問答.....	一四七

第一章

喝蔬菜原汁可補充日常蔬菜攝
取之不足

一、蔬菜的重要性

爲了使身體更加健康，在飲食方面勞心費神的人不斷地增加。有了健康的體魄之後，進一步地想求延年益壽，這是任何人都有的欲望。

大多數的人都認爲某些病症是由於蔬菜不足所引起的，根據「食物營養學說」來看，每一種蔬菜都有它的營養成分，我們不能斷言那一種蔬菜比較重要。在適當的情況下，用什麼方法才能充分攝取各種蔬菜呢？這是我們所要討論的重點。

蔬菜中貯藏了大量的維生素及礦物質

蛋白質、脂肪、碳水化合物，都是形成我們精力、體能來源的營養素，這些營養素以外的維生素，是將這些精力來源的營養素，轉變成有用的物質。換句話說，若沒有維生素，不管攝取了多少營養素，仍無濟於事，因爲它不能被身體吸收利用；因此，即使是少量的維生素，也是維持生命所必需的物質，當然，我們的體內是無法自動產生維生素的，必須依靠來自體外的補充。

蔬菜中含有豐富的維生素，例如：菠菜、荷蘭芹菜、紫蘇、辣椒等蔬菜、橘子、草莓等水果，都含有大量的維生素C，而一般的動物性食物却很缺乏。人體中若是維生素C不足，易患壞血病這是大家都知道。維生素C有強化血管的作用，並可促進組織的新生，因此若有牙齦出血、傷口不易癒合的症狀時，醫生常建議患者多服用維生素C，道理也就在此。

維生素C還可以增加對細菌毒素的抵抗力，如果缺少維生素C，受傷時，傷口極不容易痊癒，身體抵抗力減弱很容易受到疾病的傳染。

蔬菜中不僅僅是含有維生素C而已，還含有許多其他重要的維生素，如維生素A、B₁、B₂、菸鹼酸等，都具有很多不容忽視的功效。

成人病、肥胖症和蔬菜

隨着物質文明而來的，人的生活水準提高了很多，即使普通家庭也都很講究飲食，因而「肥胖」和「成人病」已經成為社會上許多人所共有的煩惱。我們知道，由於生活水準的提高，物質的豐富，風濕痛、糖尿病、腦溢血、心肌梗塞等病例正不斷的在增加，這個問題已經不容等閒視之。

通常患風濕痛及糖尿病的人，大多以事業繁忙的男性居多，同時肥胖的人也

較容易得此病。此外，在飲食方面，喜歡吃油膩的大魚大肉，而較少吃蔬菜的人，也容易引起這些疾病。

在美國有這樣的諺語：「當你的腰圍增加一寸，你的壽命就要減少幾年。」這可不是開玩笑，而是有醫學根據的。

肥胖的最大原因是「飲食過量」。攝取過多的營養，固然會引起肥胖；但有時候，是因某種營養素的不足而引起的「肥胖」，換言之即「偏食」。

孩童們也常因「偏食」而產生了肥胖的問題。我們暫且不談食物不足的時代，就是今天物資豐富，魚、肉、白米到處可以買到的時代，也會有營養不夠，維生素攝取不足，而引起許多疾病的情況發生，這是因為人們只顧吃魚肉而忽略了吃蔬菜。

在經濟尚未開發的貧窮地區，如非洲等地的孩童，他們和大人一樣吃着蔬菜，因此沒有「肥胖症」的困擾，但那是由於除了蔬菜之外，沒有其他可供挑食的緣故。而我們呢？吞食各種精心烹調過的肉類，蛋類，及甜美好吃的糕點，在這種情形下想要攝取維持健康所需的蔬菜量，是相當困難的事。尤其是生長在這個「可口美味時代」的孩童們，對於味覺方面的享受，更是挑剔得厲害。

纖維質的功用不容忽視

導致成人病和肥胖症的原因，大都由於缺乏蔬菜中的纖維質所致，所以纖維質的功用是不可忽視的。纖維相當於蔬菜的「筋」，雖然它本身毫無營養價值可言，但却有着很重要的功用，其理由如下：

一、可以積極的降低血管的硬化：纖維質雖然不爲人體所吸收，却可以阻止小腸吸收對身體有害的物質，或是有害物質所分泌的膽汁酸。同時可以促進大腸的蠕動，使排便順暢。吃了多量的魚、肉之後，必須吃加倍的蔬菜，以幫助消化，這是先人經驗累積所流傳下來的。

二、纖維最大的效用是：雖然吃了大量的食物，但是卡路里卻不會增加。反之攝取過量的碳水化合物和脂肪，而造成熱量過多，與一些肥胖等不良病症，有着極大的關聯。吃含有纖維的蔬菜，不僅可以讓肚子得到適度的飽足感，而且不必吸收那些多餘而無用的碳水化合物，所以蔬菜有「不發胖的健康食物」之稱，許多營養專家也都曾明確的指出，文明病最大的原因是缺乏纖維素。

纖維可以預防便秘

纖維可以防止便秘，因為它不會被人體內所含有的消化酵素所分解，不被消化吸收，只是通過人體排出體外。但是在通過時，會刺激到腸胃，可以使大便通暢，尤其是對因為缺乏運動而導致腸功能不良所引發的便秘特別有效。因此，纖維有「天然便秘藥」之稱。

二、多飲用各種蔬菜製的果菜汁

從古至今，東方人的食物都是以菜類、穀類為主，而平日我們所攝取的蛋白質養分，大部份是來自魚、肉兩類。要求健康的生活，基本上必須要做到「平衡的攝取食物中的養分。」不論是營養價值多高的食物，如果攝取過量的話，對身體是沒有益處的。反之，若吸收不足，也會引起抵抗力衰弱，而發生了許多病症。因此，爲了要維護身體健康，我們不但得注意攝取食物的方法，更重要的是均衡地攝取養分。

缺乏「綠黃色蔬菜」的弊害

我們平常食用蔬菜時，多半是維生素C的攝取量多於維生素A，這是因為我

們忽視了綠黃色蔬菜的緣故，像白菜、高麗菜等蔬菜，雖含有豐富的維生素C，但却幾乎沒有維生素A，所以爲了攝取維生素A，一定要吃足夠的綠黃色蔬菜才行。

缺乏維生素A，會引起夜盲症、發育不良、對病菌毒素的抵抗力微弱……等症狀。

什麼是綠黃色蔬菜？

綠黃色蔬菜和普通蔬菜差別在那兒呢？顧名思義，「綠黃」二字，葉子顏色是深綠色或黃色。但是也有例外的，譬如濃綠色的小黃瓜、豌豆、大葱等就不屬於綠黃色蔬菜，那麼到底該如何區別呢？應該是以維生素A（蔬菜中含有黃色素或紫色素）的含量來決定，也就是說完全取決於維生素A的效力；在每一百公克維生素中含有一千IU（國際單位）以上的蔬菜，才是綠黃色蔬菜。

每天吃一大盤的蔬菜

談到蔬菜的攝取，究竟一天中需要多少的量才算是合乎標準呢？許多人認爲四百到五百公克是最理想的。但是有一個大原則：每天不能只吃一種蔬菜，而必

須將一日的蔬菜量作平均分配；以四百公克的蔬菜分量為例，其比率如下：胡蘿蔔和菠菜、生菜等綠黃色蔬菜量最少要佔一百公克，萵苣、高麗菜等淡色蔬菜量要二百公克，芋類佔一百公克。

由上面所分配的分量可知，綠黃色蔬菜所佔的分量最少，實際需要是三百公克（另一百公克為芋類），這三百公克的菜葉若切碎，可裝一大盤，你能够一下子就吃下這一盤蔬菜嗎？

容易喝的蔬菜原汁

蔬菜原汁健康法，是將「大量」的蔬菜，製成「新鮮」「易飲」，而且「容易吸收」的狀態。在營養未被破壞的情形下直接為身體所吸收，而能兼獲健康、長壽、美容的效果。

一般的情形是使用三百公克的蔬菜，可以製成一百八十CC至二百七十CC左右的原汁。要我們立即吃下一大盤蔬菜，是不大可能的，但是如果將它製成原汁，就鮮美可口而好喝了。同時，如果三餐都能注意到蔬菜的需要量，那麼一天僅需要補充半杯的蔬菜原汁就够了。

總而言之，為了避免「偏食」、改善容易疲勞或經常生病的體質，最好是多