

果菜美容食譜

黃燕妮編著

	症 狀	蔬 菜 、 水 果 名 稱
消 化 器	腸 加 答 兒	水芹菜、紫蘇葉(腸炎)、蒲公英
	便 秘	高麗菜、菠菜、其他綠色蔬菜和紅蘿蔔的組合
	腹 痛	牛蒡(包括慢性蘭尾炎)
	驅 除 寄 生 蟲	馬鈴薯
	胸 部 灼 燒 感、胃 脹	馬鈴薯
器	肝 臟 障 礙	菠菜、蘿蔔葉、紅蘿蔔、蒲公英、車前草、康富利
	黃 疸	香菜、芹菜
	痔 疾	菠菜、蕪菁葉、牛蒡、無花果
泌 尿 器	糖 尿 病	高麗菜、香菜、油菜、芹菜、無頭甘藍
	腎 臟 障 礙	香菜、芹菜、牛蒡、車前草(腎炎、膀胱炎) 甜菜
	浮 腫	香菜、紫蘇葉、芹菜、小黃瓜
化 膿 性 疾 病 皮 膚 病	腳 氣 病	紫蘇葉、芹菜
	利 尿	水芹菜、萵苣、牛蒡、車前草、蕪菁
	中 耳 炎、蓄 膿 症	蕪菁、虎耳草、其他綠色蔬菜
	口 內 炎	蕪菁、其他綠色蔬菜
	濕 疹	蕪菁、康富利
	麻 疹	康富利(急性濕疹)、其他綠色蔬菜
	青 春 痘、疥 瘡	高麗菜、蕪菁、虎耳草
	腫 物	車前草、蕪菁、虎耳草
	香 港 腳	高麗菜、其他綠色蔬菜
	月經、更年期障礙	油菜、甜菜
婦 人	婦 人 病	蓮藕、其他綠色蔬菜、無花果
	歇 斯 底 里	蕪菁、虎耳草
	孕 婦	菠菜、芹菜、蓮藕、繁縷
	母乳不足(催乳)	菠菜、芹菜、蕪菁葉、蒲公英、繁縷
	皮膚粗糙(美容)	美容果汁、高麗菜、紅蘿蔔葉、小黃瓜
小 兒	小 兒 保 健	美容果汁、高麗菜、紅蘿蔔
	痙攣、癲癇症	虎耳草
	疳 積	芹菜、虎耳草、季節性水果(美容果汁)
改 善 體 質 及 其 他	百 日 咳	車前草、虎耳草
	體 質 虛 弱	菠菜、紅蘿蔔葉、芹菜、蘆筍、金紅蘿蔔汁、天蓼
	增 強 體 力	菠菜、萵苣菜、紅蘿蔔葉、芹菜、萵苣、土當歸、紅蘿蔔、金紅蘿蔔汁、強身汁、蒲公英、木蓼
	內 分 泌 腺	香菜、芹菜
	感冒(解熱、發汗)	紫蘇葉、土當歸、牛蒡、解熱稀釋果汁、虎耳
	消 除 疲 勞	蘆筍、金紅蘿蔔汁、強身汁、木天蓼

對疾病有效的蔬菜，水果一覽表

症 狀		蔬 菜 、 水 果 名 稱
循環器	高 血 壓	高麗菜、菠菜、香菜、茼蒿菜、油菜、蘿蔔葉、紅蘿蔔葉、芹菜、其他葉菜、艾草、車前草、橘子、檸檬
	腦 中 風	水芹菜、芹菜、牛蒡、木天蓼、草莓
	心 臟 障 礙	香菜、油菜、芹菜、蕃茄
	冠狀動脈血栓塞	甜菜
血 液	低 血 壓	水芹菜、萵苣、蕃茄、康富利、葡萄
	貧 血 症	菠菜、茼蒿菜、油菜、水芹菜、萵苣、蕃茄、康富利、葡萄、無花果
	淨 化 血 液	水芹菜、芹菜、萵苣、小黃瓜、蕃茄、橘子
	活 潑 血 液	橘子、檸檬
呼 吸 器	白 血 症	橘子、檸檬
	氣 喘	芹菜、小黃瓜（呼吸困難）、康富利（其他葉菜也能減輕發作）
	慢 性 支 氣 管 炎	茼蒿菜、水芹菜
	咽 喉 病	蘿蔔葉、紫蘇葉、蘋果
器	咳 嗽	蘿蔔葉、紫蘇葉、水芹菜、蓮藕、虎耳草、銀杏、無花果、花梨
	痰	蘿蔔葉、紫蘇葉、水芹菜、車前草、虎耳草、銀杏、無花果、花梨
	結 核	蘿蔔葉、油菜、紫蘇葉、蕃茄、菠菜
	頭 痛	香菜、蘿蔔葉、芹菜、萵苣、土當歸
神 經	神 經 過 敏	香菜、紫蘇葉、芹菜、萵苣
	失 眠	芹菜、萵苣、虎耳草
	活 潑 腦 神 經	香菜、芹菜、萵苣、紅蘿蔔
	視 力 障 礙	香菜、芹菜、紅蘿蔔
視 力	白 內 障	芹菜、芹菜
	夜 盲 症	蘿蔔葉、紅蘿蔔
	眼 部 充 血	車前草
	神 經 痛	水芹菜、蘆筍、艾草、木天蓼
膠 原 病 及 其 他	腰 痛	艾草、金紅蘿蔔汁
	坐 骨 神 經 痛	馬鈴薯
	風 濕	茼蒿菜、水芹菜、土當歸、蘆筍、馬鈴薯、蓮藕、無花果
	痛 風	高麗菜、蘆筍、馬鈴薯、蓮藕、木天蓼、草莓
消 化 器	胃 腸 障 礙	高麗菜、菠菜、蘿蔔葉、紅蘿蔔葉、紫蘇葉、水芹菜、蕃茄、草莓
	胃、十二指腸潰瘍	高麗菜、芹菜、無頭甘藍、馬鈴薯、康富利
	胃 酸 過 多	蕪菁葉、馬鈴薯、康富利
	消 化 不 良	高麗菜、菠菜、蕪菁葉、蕃茄、蒲公英、無花果
器	慢 性 下 痢	紫蘇葉、蕃茄、車前草、蘋果

主要果菜汁材料的成份表

	無機質				維他命				
	鈣	鈉	磷	鐵	A 效果IU	B ¹	B ²	C	菸草酸
菜	45	15	22	0.4	33	0.08	0.05	50	0.5
菜	98	25	52	3.3	2600	0.12	0.30	100	1.0
菜	200	26	65	7.5	1800	0.20	0.24	200	1.1
菜	37	28	45	1.4	6	1.03	0.02	10	0.4
菜	74	80	28	3.5	2000	0.10	0.25	50	1.0
葉	190	100	30	1.4	3000	0.10	0.30	90	0.5
葉	130	40	56	2.0	2000	0.11	0.41	50	1.0
葉	200					0.20	0.67	150	3.5
葉	197		76	10.1	6000	0.10	0.40	85	0.5
苣	56	10	53	1.1	1200	0.06	0.06	15	0.6
菜	86		53	1.7	330	0.10	0.07	10	0.5
葡萄	35	57	35	0.5	1300	0.06	0.04	7	0.6
薯	5	12	42	0.5	0	0.10	0.03	15	1.0
藕	20	30	80	0.5	0	0.05	0.03	20	0.5
茄	3	3	18	0.2	130	0.08	0.03	20	0.8
草	70		25	1.5	2300	0.15	0.28	70	3.0
莓	14	2	17	0.5	16	0.04	0.02	80	0.3
杏	17	7	21	0.4	1100	0.02	0.03	5	0.8
子	3	2	13	0.3	33	0.03	0.04	10	0.5
筍	5	7	14	0.3	5	0.06	0.02	5	0.2
子	2	9	11	0.3	0	0.06	0.04	4	0.1
芒果	29	7	49	0.4	10	0.02	0.02	5	0.5
果	3	2	7	0.2	15	0.01	0.01	5	0.1
子	14	4	12	0.2	40	0.01	0.02	50	1.0
檬	40	6	24	0.2	0	0.04	0.02	50	0.2
梨	15	40	4	0.3	33	0.01	0.02	60	0.7
瓜	37		41	1.1	600	0.03	0.04	50	0.4

為100g中所含的mg量，維他命A為所含胡蘿蔔素的1/3，以國際單位表示

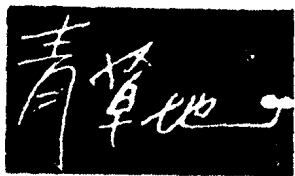
酸性食品、鹼性食品的鈣、磷含量表

酸 性 食 品				鹼 性 食 品			
食 品 名	酸 度	鈣	磷	食 品 名	酸 度	鈣	磷
雞 蛋 · 乳 製 品		mg	mg	雞 蛋 · 乳 汁		mg	mg
蛋 黃	19.2	65	230	蛋 白	3.2	10	1
酪 乳	4.3	630	800	人 乳	0.5	—	—
牛 油	0.4	10	20	牛 乳	0.2	100	9
魚 · 貝 類		2		豆 類			
乾 魚	24.0	2200	1500	菜 豆	18.8	130	40
鮪 魚	15.3	5	280	大 豆	10.2	190	47
章 魚	12.8	13	140	紅 豆	7.1	75	35
鯛 魚	8.6	15	150	豌豆	1.3	57	53
牡 蠣	8.0	40	140	豆 腐	0.1	120	86
鰻 魚	7.5	150	180	蔬 菜 類			
泥 鰱	5.3	640	890	菠 菜	15.6	98	52
蝦	3.2	80	220	萵 苣	7.2	56	52
肉 類				紅 蘿 蔔	6.4	35	63
雞 肉	10.4	4	280	油 菜	6.4	170	35
豬 肉	6.2	9	130	水 菜	6.2	140	42
牛 肉	5.0	5	130	馬 鈴 薯	5.4	5	42
豆 類				牛 蒡	5.1	47	71
落 花 生	5.4	57	380	高 麗 菜	4.9	45	22
蠶 豆	4.4	100	440	蘿 蔔	4.6	38	18
豆 腐 皮	0.5	300	230	蕪 菁	4.2	25	30
味 噌	0	190	160	蓮 藕	3.8	20	80
醬 油	0	50	170	菇 類			
蔬 菜 · 野 草 類				香 菇	17.5	8	39
蘆 筍	0.1	29	80	海 草 類			
紫 菜	5.3	470	380	裙 帶 菜	26.8	1400	260
穀 類				海 帶	40.0	800	150
糙 米	15.5	10	300	水 果 類			
蕎 麥 粉	7.7	22	300	草 莓	5.6	14	17
白 米	4.3	6	150	橘 子 汁	3.6	14	12
大 麥	3.5	40	320	蘋 果	3.4	3	7
麩 粉	3.5	18	95	梨 子	2.6	2	11
麩 包	0.6	11	68	葡 萄 汁	2.3	5	14

本表的酸、鹼度以日本西崎弘太郎博士的測定值為依據。欲將食品可食部份一〇〇克中的成分加以中和時，其所需的酸、鹼液的份量即食品的酸、鹼度。

果菜美容食譜

黃燕妮編著



出版社

果菜美容食譜

著者 ☐ 黃燕妮

出版 ☒ 青草地出版社

香港乍長街348號

印刷 ☐ 婦友印刷公司

香港鴻圖道314號

版權所有・請勿翻印

一九八四年三月版

序 言

果汁 (juice)，實在沒有一個很明確的涵義。依農林廳的規定，果汁應該是濃度百分之百的果子汁。熬肉時，泌出的肉汁，也稱為 juice。本書所提供的，是如何將新鮮的水果、蔬菜作成飲料，以及果汁和日常生活的關係。

在冷飲店中，在百貨公司販賣處等地都可喝到的果汁，是以果汁機攪拌、加上冰水做出的。可是，這種稀釋後的果汁，正確的名稱應該是「冰果汁」。果汁之中加上一些牛奶，稱為「牛奶果汁」；果汁之中加進一點汽水，一般稱為「蘇打果汁」，與 juice 仍然俱有相同的意義。

最近，橘子和蕃茄的罐頭果汁非常盛行。這種果汁經過加熱處理，缺乏新鮮的原味。

在此，要介紹的是，如何以新鮮容易買得的蔬菜、水果作為材料，來作成可口而益於健康的稀釋果汁或純果汁。以下就是作法和器皿的使用法。並略為闡釋果汁對健康的種種影響。請讀者善予利用。

編者

目錄

果菜汁的製作要領

本書使用法	10
-------	----

善選材料	12
------	----

保存法	13
-----	----

仔細清洗	14
------	----

稀釋果汁

所謂稀釋果汁	16
--------	----

稀釋草莓汁	18
-------	----

稀釋西瓜汁	19
-------	----

稀釋李子汁	20
-------	----

稀釋銀杏汁 (1) (2)	21
---------------	----

稀釋桃子汁	22
-------	----

稀釋油桃汁	22
-------	----

稀釋葡萄汁 (1) (2)	23
---------------	----

稀釋梨子汁	24
-------	----

梨子綜合稀釋果汁	24
----------	----

稀釋無花果汁 (1) (2)	25
----------------	----

稀釋橘柑汁	26
-------	----

稀釋檸檬汁	26
-------	----

稀釋柳橙汁	27
-------	----

稀釋草山桶柑汁	27
稀釋蘋果汁	28
冷藏水果稀釋果汁	29
罐頭水果稀釋果汁	29
香蕉漿	30
稀釋木瓜汁	31
稀釋芒果汁	31
香蕉綜合果漿、變體香蕉綜合果漿(1)	32
變體綜合果漿(2)(3)(4)	33
檸檬水	34
檸檬蘇打	34
稀釋橘子汁(蘇打)	35
稀釋海蝶柑汁(蘇打)	35
稀釋柳橙汁	35
熱稀釋果汁	36

果汁

果汁	37
草莓果汁	39
香瓜汁	40
李子汁	41
銀杏汁	41
桃子汁	42
油桃汁	42
梨子汁	43
梨子綜合果汁	43
葡萄汁(1)(2)	44
無花果汁(1)(2)	45
桶柑汁	46
其他柑橘類的果汁	46

水果點滴

蘋果汁	47
鳳梨汁	48
鳳梨綜合果汁	48
加乳果汁	49
橙酒果汁	50
水果雪泥	50
蘇打的作法	51
美容果汁	52
水果的成份	53
酸味和甜味	55
水果的功效	56
遺漏的水果	60

蔬菜汁（葉菜）

俾益健康的蔬菜汁	62
蔬菜的成份及效用	63
組合的效用	63
製作蔬菜汁的器具	63
高麗菜汁(1)(2)	64
高麗菜汁(3)	66
水果高麗菜汁	67
變體高麗菜汁	69
菠菜汁(1)	70
菠菜汁(2)	72

高麗菜十蔬菜汁	72
香菜汁 (1) (2)	73
茼蒿菜汁	75
油菜汁	76
蘿蔔菜汁	77
蕪菁及蕪菁菜汁	78
紅蘿蔔菜汁	80
紫蘇菜汁	81
水芹菜汁	82
芹菜汁	83
萵苣汁	85
無頭甘藍汁	87
土當歸汁	88
蘆筍汁	89
其他葉菜 (綠色蔬菜)	90

蔬菜汁 (根菜與果菜)

根菜與果菜	91
紅蘿蔔汁	92
變體紅蘿蔔汁	93
馬鈴薯汁	94
蓮藕汁	95
牛蒡汁	96
甜菜汁	97
小黃瓜汁	98
青椒汁	99
蕃茄汁	101
加蛋	105
金紅蘿蔔汁	106

野草汁

野草汁	111
艾草汁	112
蒲公英汁	113
車前草汁	114
蕺菜汁	115
虎耳草汁	117
繁縷汁	119

變體金紅蘿蔔汁	106
金蕎麥汁	107
變體金高麗菜汁	108
強身汁	109
解熱稀釋果汁	110

製作果菜汁的器具

材料的分類與器具	126
用手操作的攪菜板與紗布	127
檸檬壓紋機	128
壓汁器	129
果汁機	130
果汁機的使用一覽表	131
使用果汁機的要領	134
放進材料的順序	135
放入葉菜的方法	145

蘆薈汁	120
康富利汁	122
木天蓼汁	124

生(蔬菜)汁的效用

果肉柔軟的材料	136
事先準備冰塊	136
維他命C與果菜機	137
果汁的加味	138
甜味	138
鹽	139
果菜機加蛋時的注意事項	139
蔬菜、水果纖維的效果	140
①生汁的科學	141
從另一個角度看生汁	141
蔬菜的需要量為肉類的三倍	142
肉是酸性、蔬菜是鹼性	143

「克雷普斯」回路	143
魚的料理也不能缺少蔬菜	145
②生汁的驚人效用	146
蔬菜不足以導致精神沮喪	146
蔬菜是人體的潤滑油	147
生汁美味可口又易於吸收	149
生汁可提高自然治癒力	151
生汁的飲用法	153
喝果菜汁也是養生之道	154

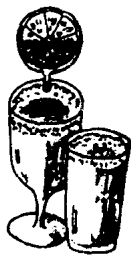
本書使用法

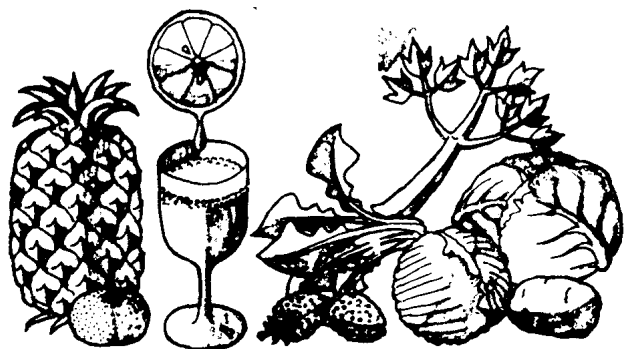
本書將介紹以新鮮蔬菜和水果做成的飲料，分成稀釋果汁、果汁、蔬菜（葉菜）汁、蔬菜（根菜、果菜）汁、野草汁五類。

讀者可從書中選出自己喜歡的飲料，試著自己動手做。

剛開始時，常會因微小的疏忽而失敗，此時應重閱該飲料的做法和要領，仔細檢討。若是未能發現癥節所在，詳讀「果菜汁的製作要領」和「製作果菜汁的器具」，必定能有發現。

此外，餘暇時翻閱「水果拾零」及「蔬菜汁的功效」，將能瞭解水果汁和蔬菜汁的歷史及效用，增加些許知識。





果菜汁的製作要領

以新鮮水果或蔬菜製成的果菜汁，具有增進健康、預防及治療疾病、美容等功效，這已是衆所皆知的事。在現代家庭中，幾乎均備有果汁機或果菜壓榨機（簡稱果菜機）。

目前，果菜汁的效力已從許多臨床病例中得到證明，更受大家重視。

然而，果菜汁會因製法的不同而改變效果和風味一事，卻甚少受人注意，其實這是相當重要的，製作果菜汁時，並非選用新鮮的材料即可，我們所須注意的，是致力於提高營養價值和風味。

具備了這種概念後，以下將爲讀者詳析效果高的果菜汁的製法。

◇ 首選材料

果菜汁的材料爲蔬菜和水果，蔬菜又可分爲葉菜——



高麗菜、菠菜等）、根菜——（蘿蔔、馬鈴薯）、果菜——（蕃茄、青椒等）三種。

葉菜愈新鮮則風味愈佳，健康效果也愈高。

根菜也應選擇保存得新鮮者。通常，人們只重視魚、肉的鮮度，卻不注意蔬菜的新鮮與否，這是不正確的。蔬菜會因鮮度的不同而改變風味，不但製作蔬菜汁時如此，作為料理的材料也是愈新鮮愈佳。若是鮮度降低，不但風味減低，而且烹調起來也費時。

果菜和水果在田園中完全成熟才採摘時，味道最佳，製成的果菜汁也最優秀。然而，完全成熟後才運到市場，易於損壞，因此除了少數水果和果菜——如草莓等外，大部份均在未成熟時採摘，運出。

購回未完全成熟的水果和果菜，應在室內溫度下任其成熟才使用，即使欲以冷凍法保存，也必須待其完全成熟，才能移入冰箱。若是過早放入冰箱，則不會成熟。