

# 自制

- 注明制作的步骤和诀窍，简单方便
- 图标表示制作工具和用料比例，一目了然
- 标注各饮品的健康功效和所含热量，科学实用

# 健康果蔬汁

[日] 井上由香理 著 邱璐 译



世界图书出版公司



自制

# 健康果蔬汁

[日] 井上由香理 著 邱璐 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

自制健康果蔬汁/(日)井上由香理著;邱璐译.  
上海:上海世界图书出版公司,2015.2  
ISBN 978-7-5100-8828-5

I.①自… II.①井… ②邱… III.①果汁饮料—制作  
②蔬菜—饮料—制作 IV.①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259801号

TITLE: [おいしい健康フレッシュジュース]

by [井上由香理]

Copyright © SEIBIDO SHUPPAN 2004 published in JAPAN

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved,including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

## 自制健康果蔬汁

[日] 井上由香理 著 邱璐 译

---

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-59110729)

各地新华书店经销

---

开本:889×1194 1/24 印张:6.5 字数:60 000

2015年2月第2版第1次印刷

印数:1—5000

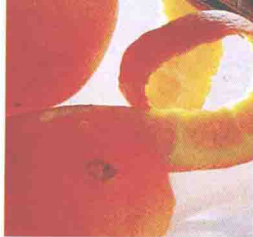
ISBN 978-7-5100-8828-5/T·211

图字:09-2014-577号

定价:35.00元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



## 养成每日一杯健康果汁的习惯

如今，人们对食补已经不再陌生，蔬菜及水果的健康功效更是广受关注。比方说，人们知道人参和南瓜所含的胡萝卜素、番茄所含的番茄红素可预防癌症；维生素、矿物质可调节人体机能，并富含多种预防成年病的成分。每天多摄取蔬菜和水果的确非常重要，但要保持营养平衡并非易事。如果平时摄取的肉类足够丰富，但吃的蔬菜偏少，易导致维生素及矿物质不足。另外，就算保证每天吃一根胡萝卜、一个番茄，千篇一律的菜谱也使人厌倦。

但自制果汁就不一样了，一根胡萝卜、一个番茄可制作成玻璃杯一杯分量的果汁，每日喝上一杯，非常方便。它不但有市场上果汁所没有的新鲜味道，而且避免了烹调加热导致的营养损耗，可保证养分充分吸收。另外制作方法也很简单，只要将不同原料进行组合，即可品尝到各种风味，又能按自己喜好调节味道。健康与每天的生活习惯密不可分。大家快养成每日一杯自制果汁的习惯吧。

井上由香理



## 本书使用说明

- 书中用料为一人份。
- 书中1杯指200毫升，1大匙指15毫升，1小匙指5毫升。能量值为一人份原料可食用部分所含值。
- 为了让大家清楚了解所用工具，制作方法后面附有图式，请参考。



搅拌机



果汁机



简易榨汁器

- 书中克值为原料可食用部分分量。

- 书中用●的大小表示用料的大致比例。

● 主料

● 辅料

● 添加物

- 书中健康功效指原料所含营养素具备的主要功效。因这些原料并非针对疾病的药物，所以大家可视其对健康生活有益物质。

- 因照片与实物有所差异，建议大家按书中所写份额配制。

- 富含纤维素的果汁，大量饮用会导致身体异常，以1天1杯为宜。若出现身体异常，应停止饮用。

# 目 录

本书使用说明

## Part 1

### 制作美味果汁的基本要素

2 制作果汁的工具

4 制作可口果汁的三个诀窍

8 制作果汁的基本步骤

12 添加物

16 专栏 1

果汁残渣再利用烹调法

## Part 2

### 水果汁

18 苹果

简单的苹果汁 / 苹果猕猴桃汁 / 苹果水芹汁 / 苹果莲藕汁 / 苹果茼蒿汁 / 苹果紫苏汁 / 苹果胡萝卜汁 / 苹果番薯汁 / 苹果苦瓜汁 / 苹果酸奶 / 苹果青梅酒

24 柳橙

混合橙汁 / 柳橙芹菜汁 / 柳橙蔓青汁 / 柳橙西柚汁 / 柳橙芥蓝汁 / 柳橙红葡萄酒 / 柳橙香蕉酸奶

28 草莓

草莓柠檬汁 / 草莓萝卜鲜奶 / 草莓番茄汁 / 草莓鸡尾酒 / 草莓小萝卜汁 / 草莓酸奶奶昔 / 草莓金虎尾果汁

32 油梨

油梨酸奶 / 油梨黄桃鲜奶 / 油梨蔬果汁 / 油梨甜椒汁

34 西柚

西柚汁 / 西柚芹菜汁 / 西柚石榴汁 / 西柚红色蔬菜汁 / 西柚葡萄菠萝汁 / 西柚芦荟苏打水 / 茼蒿西柚汁

38 西瓜

西瓜汁 / 西瓜番茄汁 / 西瓜苦瓜汁 / 西瓜酸奶

40 香蕉

香蕉鲜奶 / 香蕉橘子汁 / 香蕉巧克力汁 / 香蕉豆奶 / 香蕉苦瓜汁 / 香蕉茼蒿汁 / 香蕉鲜奶（加醋）

44 甜瓜

甜瓜汁 / 甜瓜小油菜汁 / 绿色甜瓜汁 / 甜瓜高纤椰果汁

46 菠萝

菠萝汁 / 菠萝胡萝卜汁 / 菠萝水芹汁 / 菠萝苹果汁 / 小

油菜菠萝汁 / 菠萝苦瓜汁 / 珍珠菠萝可可奶

50 覆盆子

覆盆子西柚汁 / 覆盆子芒果汁 / 覆盆子水蜜桃酸奶 / 覆盆子橘子汁

52 猕猴桃

猕猴桃汁 / 猕猴桃芥蓝汁 / 猕猴桃西柚汁 / 猕猴桃雪莲果汁 / 猕猴桃水芹汁 / 绿色猕猴桃汁 / 猕猴桃苹果酒

56 蓝莓

蓝莓圣代 / 蓝莓酸奶 / 蓝莓李子汁 / 紫罗兰汁

58 柑橘类

橙汁 / 生姜橙汁 / 芹菜橙汁 / 橘子苹果酒 / 橘子菠萝鲜奶 / 橘子萝卜汁 / 橘子芦笋汁

62 无花果

无花果汁 / 无花果葡萄汁 / 无花果杨梅酸奶 / 无花果梨子汁

64 芒果

芒果柳橙汁 / 芒果鲜奶 / 芒果樱桃番茄汁 / 芒果菠萝汁 / 芒果猕猴桃汁 / 芒果蔓越橘汁 / 芒果菠菜汁

68 柿子

柿子酸奶 / 柿子橘子汁 / 柿子胡萝卜汁 / 柿子鲜奶

70 葡萄

葡萄汁 / 葡萄西芹酸奶 / 葡萄蓝莓汁 / 葡萄蔬菜汁 / 葡萄甜萝卜汁 / 葡萄茼蒿汁 / 葡萄鲜奶

73 专栏 2

有必要了解的健康果汁营养素(1)

糖类——重要的能量来源

74 木瓜

木瓜牛奶 / 青木瓜汁 / 青木瓜菠萝汁 / 木瓜香草酸奶冰淇淋

76 梨

梨汁 / 梨子蔓青汁 / 梨子青椒汁 / 梨子蔬菜汁 / 梨子青菜汁

## Part 3

### 蔬菜汁

80 胡萝卜

胡萝卜汁 / 胡萝卜番茄汁 / 胡萝卜草莓汁 / 胡萝卜梨汁 / 胡萝卜蔬菜汁 / 胡萝卜杏仁汁 / 胡萝卜可尔必斯(CALPIS)汁 / 胡萝卜鲜奶 / 胡萝卜水果酸奶 / 胡萝卜南瓜鲜奶 / 橙色果汁



- 86 菠菜  
菠菜汁/菠菜梨子汁/菠菜胡萝卜汁/菠菜黑芝麻鲜奶/  
菠菜无花果汁
- 89 专栏 3  
有必要了解的健康果汁营养素(2)  
维生素——调节人体机能的重要营养素
- 90 番茄  
番茄汁/番茄杏子汁/番茄香蕉酸奶/番茄柳橙汁/番  
茄蔬菜汁/橙色番茄胡萝卜汁/红番茄汁/黄番茄汁/  
番茄罗勒果冻杯/番茄芹菜水芹的蔬菜色拉式果汁/  
柿子番茄汁
- 96 芹菜  
芹菜汁/芹菜苹果汁/芹菜草莓汁/芹菜杨桃汁
- 98 卷心菜  
卷心菜汁/卷心菜兰花菜汁/卷心菜苹果汁/卷心菜甜瓜  
汁/卷心菜水芹汁/卷心菜石榴汁/卷心菜鲜奶/卷心菜  
胡萝卜汁/卷心菜西柚汁/紫甘蓝汁/卷心菜蔬菜什锦汁
- 104 萝卜  
萝卜汁/萝卜梨子卷心菜汁/萝卜柳橙汁/萝卜生姜汁
- 106 青椒  
青椒汁/青椒蔬菜汁/甜椒红汁/青椒梨子汁
- 108 南瓜  
南瓜豆奶/南瓜栗子巧克力汁/南瓜桂皮鲜奶/南瓜黑  
芝麻黄豆粉
- 110 芦荟  
芦荟柠檬汁/芦荟柳橙汁/芦荟甜瓜汁/芦荟西瓜汁
- 112 小油菜  
小油菜汁/小油菜西柚汁/小油菜葡萄酸奶/小油菜猕  
猴桃汁/小油菜西芹汁/小油菜绿汁/鲜奶绿汁
- 116 黄瓜  
黄瓜汁/黄瓜甜瓜汁/黄瓜芹菜汁/黄瓜西瓜汁
- 118 菜用黄麻(帝王菜)  
黄麻汁/黄麻香蕉汁/黄麻酸橘汁/黄麻汤
- 120 西芹  
西芹柠檬汁/西芹水蜜桃鲜奶/西芹芦荟葡萄汁/西芹  
生菜汁
- 122 豆类  
毛豆抹茶鲜奶汁/黑豆鲜奶/青豆奶昔/豆腐黑芝麻可可

- 124 专栏 4  
有必要知道的健康果汁营养素(3)  
矿物质——维持正常身体机能的营养素

#### Part 4

### 针对不同症状的健康果汁

- 126 疲惫不堪时  
醋酸饮料/菜用黄麻山药汁/蓝莓柳橙汁
- 128 伤风感冒时  
莲藕甜椒汁/蔓青梨汁/热橘子汁
- 130 肌肤出现问题时  
甜椒草莓汁/油梨罗勒鲜奶/杏仁黄豆粉鲜奶
- 132 宿醉不适时  
胡萝卜姜黄汁/黄瓜西瓜芹菜汁/生姜柿子汁
- 134 便秘时  
雪莲果香蕉酸奶/萝卜猕猴桃汁/无花果李子汁
- 136 身体出现贫血信号时  
香蕉牛奶可可/菠菜李子汁/西兰花豆奶
- 138 减肥瘦身时  
杨梅西柚汁/生菜汁/西芹南瓜鲜奶
- 140 专栏 5  
有必要了解的健康果汁营养素(4)  
纤维素——第六种营养素
- Part 5
- 不同原料的健康果汁
- 143 牛奶  
甜酒牛奶/香蕉鲜奶/甜玉米奶昔/花生奶昔
- 145 酸奶  
杏子酸奶/黄豆粉酸奶/芒果酸奶/红薯酸奶
- 147 豆奶  
珍珠豆奶/巧克力豆奶/小豆豆奶/豆奶茶
- 149 醋  
草莓意大利酒醋汁/橘子牛奶鸡尾酒/苹果鸡尾酒/小  
油菜食用醋汁
- 150 专栏 6  
自制果汁预防成年病

# P a r t 1



简单 愉快

## 制作美味果汁的基本要素

想要制作原汁原味的可口果汁并无定论，

但却有一些不可不知的诀窍。

如工具使用方法、选料等，都直接影响果汁味道。

大家掌握这些诀窍，充分享受自制果汁的乐趣吧。



# 制作果汁的工具

制作果汁非常简单,但要快速调制出美味果汁离不开工具。工具不同,原料中纤维素的损耗程度也不同,所以工具与果汁的味道、营养成分有直接关系。下面介绍一下自制果汁所用的主要工具。



根据原料大小及硬度不同,所需搅拌时间不同,操作时应注意搅拌情况。

## 搅拌机

### 有利于充分吸取纤维

搅拌机是小型切割机,用于粉碎及混合原料。它可将原料可食用部分全部保留,制成浓稠的果汁。几乎所有生吃的东西都可直接放入搅拌机。

- **特征** 保留纤维素。保证人充分吸收吃饭时无法彻底吸收的纤维质。不但蔬菜、水果,连水、牛奶、酸奶、豆粉、可可粉之类也可加入搅拌,所以能调制出不同风味的果汁。
- **适合原料** 草莓、香蕉、甜瓜、菠萝、桃、无花果等。
- **不适合原料** 芋头、煮熟的土豆等黏稠物质。
- **使用方法** 为了使搅拌机内的刀具运转顺利,将原料切成大小适宜的块状,并按照水、软质原料、硬质原料的顺序依次放入容器后,接通电源。



胡萝卜及青菜类蔬菜色素较多,使用后应注意刷洗以免色素残留在机器内。

## 果汁机

### 果汁不黏稠, 饮用方便

果汁机是高速运转的切割机,切割原料的同时利用离心作用留渣挤汁。

- **特征** 纤维质留在了机器中,所以制成的果汁不黏稠,容易喝。并能充分享受果蔬的甘美味道。
- **适合原料** 苹果、胡萝卜、菠菜、番茄等。
- **不适合原料** 香蕉、柿子、桃、草莓、菠萝、猕猴桃等水分不易挤出的水果及牛蒡等纤维质多的蔬菜。
- **使用方法** 应先放叶部食用蔬菜之类纤维质多的原料。

## 手持搅拌器

### 适于快速制成一人份果汁

手持搅拌器的前端装有可转动刀具,能放入较大玻璃器皿中直接搅拌原料。小巧、体轻,可单手操作,不占地方,少量制作时尤其方便。但因直接放入玻璃器皿中搅拌,所以应注意挑选结实耐用的器皿。



使用后用水直接清洗即可,非常方便。

## 简易榨汁器

### 适用于柑橘类榨汁

制作橙汁、柠檬汁时,建议使用轻巧型简易榨汁器。单用简易榨汁器制作纯橙汁看不出其省力之处,但要掺加、混合其他原料时,即显其快捷、方便之处。简易榨汁器种类繁多,挑大小适中的常备家中不失为明智之举。



玻璃质地的重量适中且结实。塑料质地的颜色繁多,可装点厨房。

## 削皮器

### 适用于少量制作

削皮器与手持搅拌器一样适用于一人份等少量制作。将原料削碎后,用小毛巾或抹布包住拧几下,即可制出不含渣滓的纯鲜果汁。在制作少量姜汤时非常实用。



从盒式到便携式,种类繁多。可根据需要选择。

## 刀

### 不锈钢或瓷质最好

因很多原料忌讳铁器,所以应避免使用铁质刀,而选用不锈钢或瓷质刀。

准备一把削皮用尖刀,方便制作果汁。

# 制作可口果汁的三个诀窍

为了便于大家制成更加可口的果汁，不浪费营养丰富的原料，现介绍以下诀窍。供大家效仿。

## 一 选材的诀窍

### 1 检查是否新鲜

自制果汁的好处就在于比市售果汁新鲜。新鲜的果汁不但好喝而且营养价值更高。新鲜程度不够，营养价值就大打折扣，所以请大家务必购买新鲜原料。

例

- 萝卜 掂在手中能感觉到重量，直挺且皮带弹性。
- 菠菜 嫩绿且叶子厚实带弹性。
- 黄瓜 表面的小刺尖锐。
- 青椒 颜色深绿、色泽鲜艳。
- 卷心菜 初春刚上市的软、轻，其他季节的硬、重。
- 番茄 表面色泽鲜艳、有弹性，蒂部硬挺。
- 苹果 表面有弹性，有重量感。



新鲜果蔬的共同点是色泽鲜艳，表皮有弹性。

### 2 挑选低度农药或无农药栽培的果蔬

蔬菜、水果表皮所含的营养成分最丰富，但是否残留农药却令人担忧。另外，表面是否涂了蜡或防腐物质也让人放心不下。进口的货有些是收获后才涂了农药的，更让人不能放心食用。为了不浪费营养成分，每个都能带皮放心食用，建议选用有机栽培、低度农药或无农药栽培、非大棚栽培的果蔬。虽价格不菲但可放心食用，所以在超市选购时应注意看价格。



在超市，商品说明书中都明确标注了其选用的材料。

### 3 按时令选料

如今一年四季，商店里都摆满了蔬菜、水果，但其营养价值有时令之分。选用时令果蔬不但价格适中，而且营养丰富，可谓一举两得。

#### 不同果蔬的时令

- 春季 卷心菜、芹菜、草莓、橘子、水芹、伊丽莎白白蜜瓜。
- 夏季 番茄、青椒、南瓜、黄瓜、毛豆、西瓜、梨、桃。
- 秋季 胡萝卜、柿子、葡萄、无花果、苹果、橘子。
- 冬季 小油菜、菠菜、萝卜、橘子。

### 4 选用成熟水果

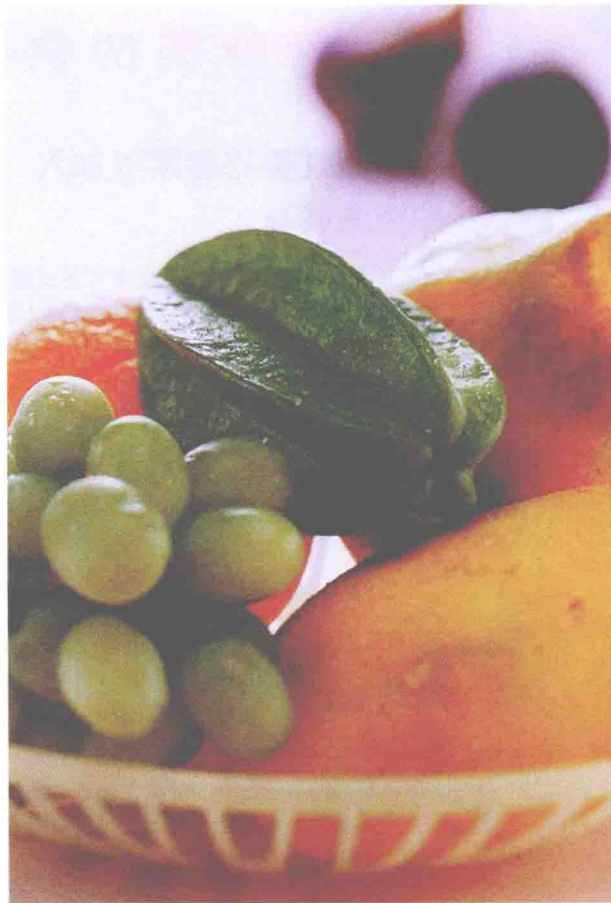
因猕猴桃、油梨、甜瓜等不熟时甜味不够，所以制果汁时应选择成熟的，如不成熟可放置一段时间。水果的天然甜味是决定果汁味道的关键。

#### 判断是否成熟的办法

- 油梨 果皮颜色带黑表明已熟。
- 甜瓜 手指轻压底部出现凹陷表明是正好吃的时候。
- 芒果 软，果皮上有皱褶是已熟标志。
- 香蕉 表皮出现黑色斑点表明已熟。



油梨果皮完全变黑褐色后可用来制果汁。



### 5 制作蔬菜汁的初学者应选用蔬菜味道不重的原料

说起蔬菜汁，很多人首先会想到苦涩的绿色液体。但其实并非所有蔬菜都带苦味。像大家熟悉的胡萝卜、卷心菜、青椒的汁都甘甜、爽口，非常好喝。所以应先选用无苦味的蔬菜，然后再尝试其他种类。这样逐渐会适应蔬菜的苦味，体会到蔬菜汁的独特风味。



## 二

## 保证味美的诀窍

### 1 对味道过重的蔬菜可加入柠檬来调味

对于菠菜、小油菜、芦荟之类蔬菜味道重的，可加柠檬汁调和。柠檬的酸味可以抑制苦味及菜味，使果汁更爽口。

加入简易榨汁器挤出的柠檬汁后，带酸味的蔬菜汁变得更加爽口。



### 3 冷却原料

因果汁冷却后喝起来更可口，所以应提前将蔬菜、水果等原料冷藏。对于不宜放入冰箱冷藏的原料，可在准备制果汁的水中加冰块，或制好后在果汁中加冰块饮用。



### 2 加甜调味

以不带甜味的蔬菜为主制成的果汁，如果喝不惯会觉得很难喝。这时应加水果或蜂蜜等较甜的原料来调味。精制白糖营养价值低，而且人体吸收得慢，所以应尽量避免使用。



### 4 选择味道重的原料做主料

使用多种原料时，选用味重的原料做主料不易失败。比方说芒果、菠萝等比蔬菜味重而且甜，所以即便加入苦味重的蔬菜也不影响味道。喝不惯蔬菜汁的人可以尝试这种方法。



## 三 保证色佳的诀窍

### 1 防止易变色原料变色

苹果、香蕉、油梨等一旦切开，果肉接触空气就会变色。所以切开后在放进搅拌机、果汁机之前，应洒上少许柠檬汁以防变色，保证果汁的色泽。



对于接触空气后易变色的原料应事先加入适量柠檬汁。

### 3 进行配色

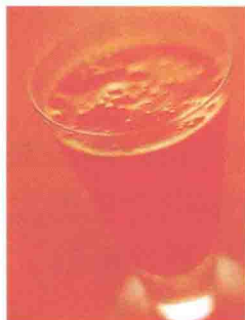
同时放入胡萝卜、番茄、甜瓜、卷心菜等一系列原料，进行颜色搭配也不失为一种方法。这样制成的果汁比混浊、颜色黯淡的果汁让人更有食欲。

### 2 连皮一起榨

葡萄等色素较深的水果，洗净后连皮一起放入果汁机可制出色泽鲜艳的果汁。另外因营养成分多含于果皮中，连皮一起榨了吃对健康更有益。



连皮一起制出的葡萄果汁色泽更鲜艳。而且果皮中含有大量营养成分。



用胡萝卜、甜椒、柳橙等橙色材料制成的果汁，颜色鲜艳，令人胃口大增。



用黄瓜、哈密瓜、绿紫苏、柠檬汁制成的淡绿色果汁，清淡爽口。

## 制作果汁应注意的地方

### 1 快速制好，及时饮用

像苹果、香蕉等水果一接触空气即会变色，还有一些果蔬切好后如放置一段时间所含维生素就会受到破坏。另外制好后的果汁若不及时饮用会出现分离现象，像番茄等。所以快速制好、及时饮用是享用果汁的关键。

### 2 加入柠檬汁以抑制破坏维生素C的酶

胡萝卜内含有破坏维生素C的酶，用胡萝卜及富含维生素的原料做果汁时，加柠檬汁可抑制维生素被破坏。

# 制作果汁的基本步骤

制作果汁非常简单。将新鲜的原料进行搭配即可得到各种不同风味。所以只要掌握了基本步骤，就能根据自己创意制出独创果汁了。

STEP

1

首先了解每种原料的味道

即便是我们平时吃惯了的蔬菜，制成果汁后也会产生意想不到的味道。用果汁机搅拌卷心菜可品尝到清爽甘甜的味道，香味怡人的芹菜会产生浓汤的味道。因此，首先了解每种原料制成果汁后的味道是制作果汁的第一步。了解主料味道，然后推测一下和其他原料混合后的味道即可制成与众不同的可口果汁。

STEP

2

主料+辅料+添加物的原料组合使做成的果汁更加可口

只将一种原料放入搅拌机或果汁机，当然也可制出可口的果汁。但建议大家为了营养价值，组合各种原料制出真正的健康果汁。基本做法是主料+辅料+添加物。

主料决定果汁的味道。辅料起到为主料调味、补充主料所没有的营养成分、增加与主料相同营养成分的作用。最后的添加物指柠檬汁、绿紫苏等香味浓的物质，添加少许可令果汁味道锦上添花。

主料

+

辅料

+

添加物

例如

胡萝卜  
番茄

杏  
芹菜

柠檬汁  
水芹

# 搅拌机制作果汁

用搅拌机制成的富含纤维质的果汁比较黏稠，喝不惯的人可加水稀释后再饮用。



① 苹果洗后去掉中间的核。



② 削皮后切成小块。



③ 胡萝卜洗净，切成段。



④ 柠檬用简易榨汁器挤出果汁。



⑤ 将原料放入搅拌机。

## 原料

- 苹果 ..... 半个
- 胡萝卜 ..... 半根
- 柠檬汁 ..... 少许

喝起来黏稠说明富含纤维素，能填肚子。



# 果汁机制作果汁

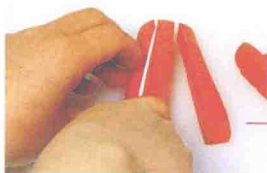
可制成去除纤维质的美味爽口果汁，尤其蔬菜汁去掉纤维质后甜味更加突出。



① 苹果洗后去掉中间的核。



② 带皮切成细长片。



③ 胡萝卜切成细长条。



④ 用简易榨汁器挤出柠檬汁。



⑤ 将原料放入果汁机。

## 原料

- 苹果 ..... 半个
- 胡萝卜 ..... 半根
- 柠檬汁 ..... 少许

爽口，易喝。胡萝卜的甜味格外突出，建议让不喜欢吃胡萝卜的小朋友喝。

