

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

青春活力 Qingchun Huoli Guoshuzhi

果蔬汁

- 增强免疫力果汁
- 消除疲劳果汁
- 调理肠胃果汁
- 抗老化果汁
- 防癌果汁



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

青春活力果蔬汁 / 吴恩文, 杨文德合著. — 青岛: 青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-6673-3

I. 青… II. ①吴… ②杨… 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(2010)第210260号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权登记号: 图字 15-2009-009

书 名 青春活力果蔬汁
编 著 吴恩文 杨文德
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
组稿编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 张 铮
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本 16开 (605毫米×965毫米)
印 张 5.5
书 号 ISBN 978-7-5436-6673-3
定 价 15.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类

青春活力

果蔬汁

● 吴恩文 合著
● 杨文德



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

“吃维生素药丸与喝蔬果汁有什么不同？”经常有顾客及员工问我这样的问题。我给他们的回答往往很直接：“若是环境与时间允许，最好摄取天然的蔬果汁，因为它容易吸收，即使摄取过量也容易代谢，不会增加体内的负担；但若是环境与时间有所限制，选择吃维生素药丸也是可以的。”

这么说不是为了促销店里的果汁，完全是因为我亲身体验，才如此衷心建议。毕竟，在了解了人体构造与运作的复杂后，才会知道要维护健康无疾的身体是多么不容易。除了先天或遗传因素之外，饮食是最直接影响身体健康的要素，而喝蔬果汁的好处是获得最精华、最直接的营养。想想看，一天要吃多少胡萝卜，才能等同一杯胡萝卜原汁的营养？所以，喝蔬果汁是把蔬菜与水果的营养精华化。

在健康果汁的领域服务这么多年，我始终致力于宣传天然蔬果汁的健康概念，不曾想过有朝一日，会将十几年来的心得诉诸文字。从筹备、企划到进入实施，内心历经几番挣扎及犹豫，甚至曾一度有过想放弃的念头，也让我发觉自己原来是这么优柔寡断。

付诸文字的工作是艰辛的，带给我将近四个月不眠不休地赶稿、校稿与修稿的压力。记得在寒冷的清晨中，面对着计算机，我深深体会到全然无助、肠枯思竭、江郎才尽的痛苦！当时，我想起了恩文说过的一段话：“漫长的一生当中，能将以往累积的努力，用四个月做一个整理记录是值得的。”

因此，书桌开始了杂乱，胡须得以嚣张，身体逐渐发臭，这样的借口，竟然也能得到家人的支持，谁说“唯女子与小人难养也”？在此感谢我那八岁的儿子及亲爱的老婆。

当然，也要感谢所有帮助和支持我的朋友。特别感谢辅仁大学李宁远校长及夫人，从我创业至今，一直不断地支持我，给我许多专业的建议，不只让“汉尔斯”的果汁好喝，也更营养。在此希望所有关心和喜欢“汉尔斯”的顾客、员工，以及广大的读者身体健康，精神愉悦。

逐“水果”而居

吴国文

很小的时候，我就发现了果汁的魅力，如同游戏一般的魅力，容易让人沉迷其中。

家里有一台果汁机，爸妈很少用，在他们眼中，水果最好吃的状态就是保持它们原有的样子，顶多削削皮，切一切，品尝它们原始的风味和口感。打成汁？简直是暴殄天物。只有我不安分，喜欢切切弄弄，想找出水果的另类吃法。一开始，爸妈只准我拿未熟、不甜，或是即将坏掉的水果去玩，反正放着也没有人吃。我最常试的就是发软的番石榴，不甜的西瓜，还有用吃不完的水瓜做木瓜牛奶；也打过剥了皮、去了籽的葡萄，学着果汁店的样子把柠檬混着牛奶，去打出一杯只有我敢喝的超酸“柠檬奶露”。

我的果汁启蒙仅止于此。

后来我迷上水果雕刻，自己买书，有模有样地学了起来，只要家里请客，水果雕刻切盘最容易在大家酒足饭饱时赢取一桌子掌声。不过，终究学艺不精，难登大雅之堂。与果汁再续前缘，要从阿德的店说起。当时我在电视台工作，中午总爱往阿德的店里跑，我最爱赖在吧台，看看他们怎样打果汁，东问西问的……然后回家去照做一遍，有的时候成功，有的时候总还觉得差那么一点。随着“汉尔斯”的分店越开越多，我也开始逐“水果”而居，只要是“汉尔斯”推出的新口味，我是当仁不让要试喝一番，逐渐我也从业余组中升了级，开始学着如何判断水果的成熟度，尝试不同的组合，也开始学习使用营业用等级的果汁机。当我心灰意冷的时候，只要再向阿德讨一杯新鲜果汁，我就会重新振作。阿德其实玩心重，爱玩音乐，爱东写西写，爱到处乱跑，像个大孩子，我听过他好多个伟大计划，但都石沉大海，只有果汁，他是从一而终，而且愈加精进。这本书有我们的许多构想，至少让我发现，果汁也有试喝到“怕”的时候，也希望读者能够从中领略到水果的多样变化和方便自在。如果说，阿德是被我逼上梁山，我们至少共同做了一件我们心中长远以来想做的事，也为这段友谊下了个脚注。喜欢果汁的朋友也一定会发现，我们这两个健康快乐的男人，老爱在游玩打闹、互相交流中，去创造水果的各种可能，一如我们对自己未来的种种尝试和期待。

目录

C O N T E N T S

- 02 作者序—分享
- 03 作者序—逐“水果”而居

PART 1

增强免疫力果汁



- 12 柳橙猕猴桃冰沙
- 13 芒果酸奶
- 14 菠菜菠萝木瓜汁
- 15 哈密瓜酸奶
- 16 菠萝酸奶
- 17 柳橙菠萝汁
- 18 综合酸奶
- 19 花仙子果汁
- 20 牛蒡汁
- 21 生姜藕粉汤



PART 2

抗氧化果汁



- 24 白菜酸梅汁
- 25 番茄酸奶
- 26 抗氧化美容汁

C O N T E N T S

- 27 仙梨果汁
- 28 小黄瓜水果汁
- 29 葡萄西瓜苹果汁
- 30 鳄梨核桃牛奶汁
- 31 苹果西芹牛奶汁
- 32 苦瓜汁
- 33 维生素C果汁
- 34 葡萄酸奶
- 35 香蕉樱桃冰沙



PART 3

消除疲劳果汁



- 38 黑芝麻奶昔
- 39 山药苹果牛奶汁
- 40 苹果蜂蜜汁
- 41 生津润肺杨桃汁
- 42 葡萄蜂蜜汁
- 43 牛奶哈密瓜苹果汁
- 44 哈密瓜蜂蜜汁
- 45 苹果橙子豆花汁
- 46 叶酸果汁
- 47 水梨蛋白果汁



- 48 火龙果蜂蜜汁
49 香蕉蜂蜜汁
50 哈密瓜牛奶蛋黄汁
51 苜蓿芽果汁

PART
4

调理肠胃果汁



- 54 苹果柠檬葡萄柚汁
55 柠檬酸奶
56 芹菜菠萝汁
57 紫纤果汁
58 菠萝木瓜汁
59 香蕉酸奶
60 番茄菠萝汁
61 肠益菌果汁
62 黄瓜菠萝汁
63 草莓酸奶
64 火龙果酸奶
65 山药木瓜汁



PART 5 防癌果汁

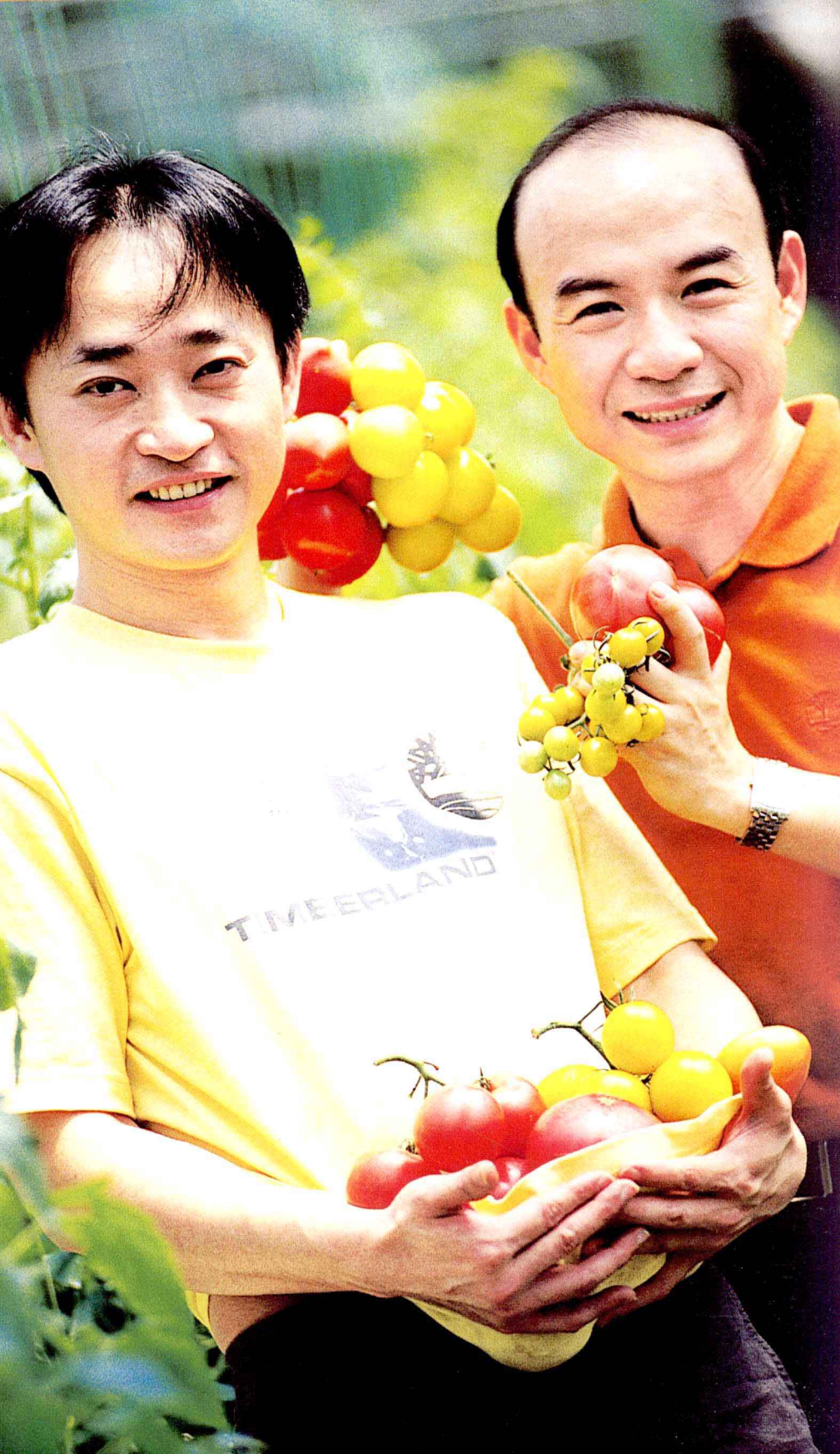


- 68 番茄石榴西瓜汁
- 69 铁质茄红素果汁
- 70 胡萝卜番茄汁
- 71 香蕉橙子猕猴桃汁
- 72 蔬菜综合果汁
- 73 维生素A果汁
- 74 雪梨紫甘蓝菜汁
- 75 辣茄红素汁
- 76 樱桃番茄酸奶汁
- 77 菠菜萝卜蔬菜汁
- 78 茄红素冰沙
- 79 蜂蜜乳冰沙
- 81 蔬果大全



新鲜蔬果巧挑选

- 苹果
- 柳橙
- 柠檬
- 葡萄柚
- 草莓
- 哈密瓜
- 西瓜
- 香蕉
- 葡萄
- 猕猴桃
- 菠萝
- 番茄
- 芒果
- 樱桃
- 番石榴
- 木瓜
- 杨桃
- 菠菜
- 火龙果
- 梨
- 苦瓜
- 红黄甜椒
- 苜蓿芽
- 胡萝卜
- 牛蒡
- 山药
- 莲藕
- 八仙果
- 绿茶
- 酵母粉
- 酸梅





果汁与健康 的亲密关系

★ 关于抵抗力

增强免疫力果汁

★ 关于抗老化

抗老化果汁

★ 关于消除疲劳

消除疲劳果汁

★ 关于肠胃保健

调理肠胃果汁

★ 关于防癌

防癌果汁





关于抵抗力

现代医疗技术日新月异，我们却没有因此而活得更健康；随着居住环境的恶化，人体的抵抗力越来越差，致病的几率也随之升高。

现代医学研究报告指出，人体产生太多自由基是免疫力衰退的主要原因之一。为了让自己能活得更健康，让我们来谈谈如何去除自由基及增强免疫力。

“免疫系统”就是“自我防护系统”，它能敏锐地检测到细菌、病毒、霉菌、肿瘤及抗原等的刺激，然后将这些刺激转化成警告的信号，让身体做全面性的抵抗。然而，自由基会毫无选择性地攻击细胞及组织，引起连锁性的过氧化反应，造成人体内部免疫系统衰退。所以，我们应该多摄取富含抗氧化剂的食物，以增强自我免疫能力。

酸奶就是非常好的抗氧化剂食物，它能增加体内干扰素的产量及自然杀手细胞的活性，干扰素可以进一步刺激人体产生抗体，而自然杀手细胞则可抑制某些肿瘤细胞生长。

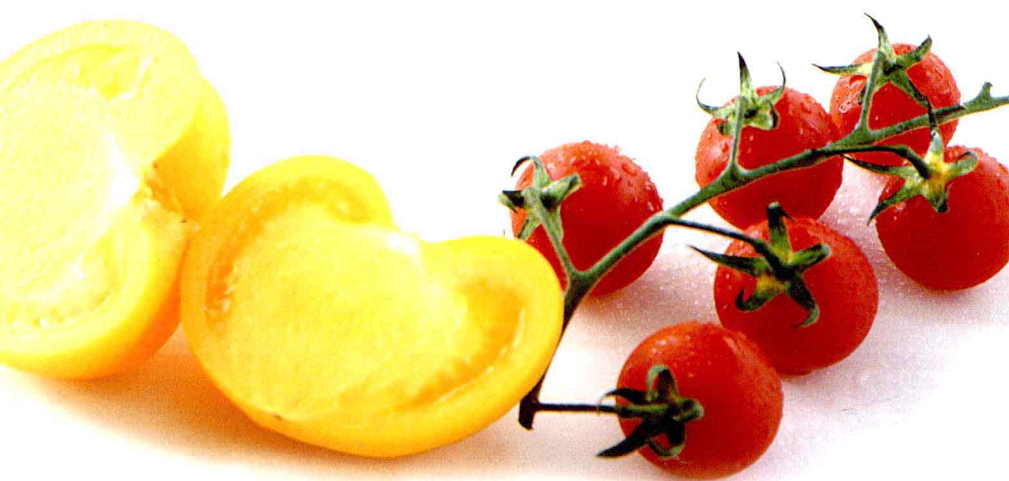
此外，多摄取富含蛋白质、维生素C、维生素B₆、β-胡萝卜素、维生素E、叶酸、维生素B₁₂、烟碱酸、泛酸和铁、锌等的食物，都有助于提升免疫能力。

除了应多摄取能够增强免疫力的食物外，还有一点必须注意，即避免摄取太多的甜食、油脂类食物及重口味的食物等，这些食物会导致免疫能力的降低。

其实，增强免疫能力除了食用可以增加免疫力的食物外，我们还应有均衡的饮食、正常的作息、充足的睡眠（8小时/天），并养成规律运动的好习惯，适时地舒解自己的压力，才能让我们拥有健康的体魄，远离病毒等的侵扰。

POAROT 1

· 增强免疫力果汁 ·





柳橙猕猴桃冰沙

特 | 别 | 建 | 议 | 对 | 象 |
高血压患者 · 口味偏咸者

■ 原料

柳橙汁100毫升、猕猴桃1颗、果糖30毫升、冰块200克

■ 补给站

猕猴桃不宜打太久，否则饮用时喉咙会觉得刺痒。猕猴桃非常营养，有些小孩不敢吃，所以用柳橙原汁搭配做成冰沙，让孩子在吃冰品的同时兼顾营养的补充。

■ 做法

1. 柳橙洗净，对切压汁；猕猴桃去皮，剖半，挖去中间白梗，切块。
2. 先将柳橙汁、冰块与果糖放入果汁机内搅打成汁，再加入猕猴桃块混合，均匀打成冰沙状，倒出即可。

芒果酸奶

特 | 别 | 建 | 议 | 对 | 象 |

便秘者 · 长期服药而引起腹泻者 · 喝牛奶会腹泻者

■ 原料

芒果190克、原味酸奶110毫升、果糖20毫升、冰块50克

■ 做法

1. 芒果去皮，取下果肉，切成块状。
2. 将芒果块放入果汁机内，加入酸奶、冰块、果糖搅打成汁，倒出即可饮用。

■ 补给站

芒果富含类胡萝卜素，维生素A的含量也很高，虽然吃多了会使皮肤呈现微黄色，但只要停止摄取一星期，即可明显改善，对健康并无大碍。





菠菜菠萝木瓜汁

特 | 别 | 建 | 议 | 对 | 象 |

孕妇·贫血头晕者·
注意力不易集中者

原料

菠菜50克、菠萝150克、木瓜30克、苹果40克、矿泉水60毫升、果糖10毫升、冰块50克

补给站

菠菜有益造血，菠萝则能助消化。但是，结石患者不宜长期大量摄取含有菠菜的果汁，每天只可饮一杯。

做法

- 1.菠菜切除根茎，洗净，切成适当大小；菠萝去头、尾及皮，对切，切除中间硬梗后切片；木瓜削皮，对切去籽，切条状；苹果削皮，去核后切片，泡入盐水中。
- 2.将菠菜段、菠萝片、木条、苹果片依次放入果汁机内，加入矿泉水、果糖与冰块搅打成汁，倒出即可。



哈密瓜酸奶

特 | 别 | 建 | 议 | 对 | 象 |

口干舌燥者·因代谢障碍引起水肿者·喝牛奶会腹泻者

原料

哈密瓜210克、原味酸奶110毫升、果糖20毫升、冰块50克

做法

- 1.哈密瓜剖半，去籽、皮，切成条状。
- 2.将哈密瓜条放入果汁机内，加入酸奶、冰块、果糖搅打成汁，倒出即可饮用。

补给站

哈密瓜是一种营养价值很高的水果。常吃哈密瓜不但能清凉解渴，更有利于消化。