

百味

营养美味系列
Yingyang Meilwei Xilie

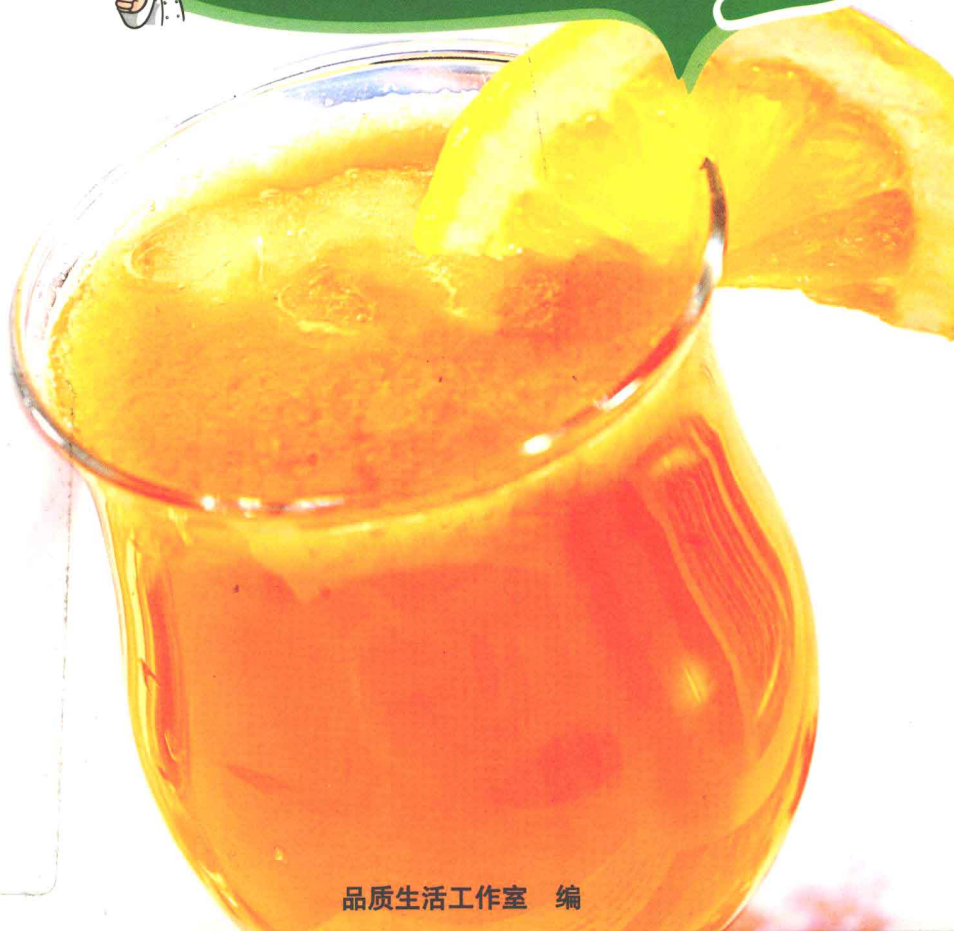


果蔬汁



大厨家里的 家常菜

100



品质生活工作室 编

中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬汁100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-644-1

I. 果… II. 品… 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 (2009) 第200131号

果蔬汁100

出 版 人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 方允仲

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-644-1

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编



蔬

汁

100



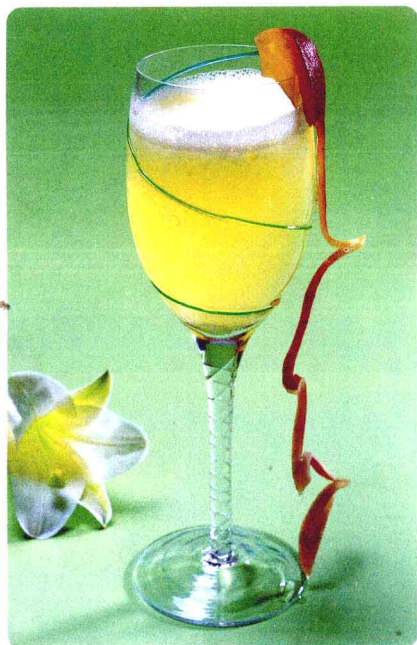
中国书画出版社

目 录

Contents

草莓李子鲜汁·····	5
菠萝哈密瓜鲜汁·····	6
橘子柳橙鲜汁·····	7
葡萄苹果鲜汁·····	8
李子苹果鲜汁·····	9
桃李鲜汁·····	10
菠萝香瓜鲜汁·····	11
苹果葡萄柚鲜汁·····	12
香蕉栗子鲜汁·····	13
苹果甜梨鲜汁·····	14
苹果香瓜鲜汁·····	15
苹果桃鲜汁·····	16
香瓜桃鲜汁·····	17
葡萄香梨鲜汁·····	18
三果蜜汁·····	19
猕猴桃鲜汁·····	20
木瓜柳橙鲜汁·····	21
菠萝葡萄柚鲜汁·····	22
苹果橘子鲜汁·····	23
柚子苹果鲜汁·····	24
猕猴桃菠萝鲜汁·····	25
荔枝苹果鲜汁·····	26

苹果鲜汁·····	27
苹果甘蔗鲜汁·····	28
菠萝柳橙鲜汁·····	29
香蕉葡萄柚鲜汁·····	30
柚子柳橙鲜汁·····	31
水蜜桃苹果鲜汁·····	32
无花果苹果鲜汁·····	33
香蕉橘子鲜汁·····	34



芹菜莲藕鲜汁·····	35
杨桃菠萝鲜汁·····	36
草莓葡萄柚鲜汁·····	37
葡萄芒果鲜汁·····	38
橘子芒果鲜汁·····	39
石榴苹果鲜汁·····	40
香蕉葡萄鲜汁·····	41
香蕉桃鲜汁·····	42
李子橘子鲜汁·····	43
草莓菠萝鲜汁·····	44
菠萝苹果鲜汁·····	45
胡萝卜绿芦笋鲜汁·····	46
山芋胡萝卜汁·····	47
西芹番茄鲜汁·····	48
芦笋芹菜汁·····	49
莴苣胡萝卜鲜汁·····	50
黄瓜姜鲜汁·····	51
番茄青椒鲜汁·····	52
油菜西芹鲜汁·····	53
番茄油菜鲜汁·····	54
番茄生菜鲜汁·····	55
芹菜洋葱鲜汁·····	56
胡萝卜生菜鲜汁·····	57
番茄莴苣鲜汁·····	58
芹菜丝瓜鲜汁·····	59
莲藕姜汁·····	60
菠菜番茄鲜汁·····	61



芹菜芦荟鲜汁·····	62
南瓜杏仁鲜汁·····	63
四蔬蜜汁·····	64
油菜胡萝卜鲜汁·····	65
香瓜胡萝卜鲜汁·····	66
菠菜汁·····	67
桃子西芹鲜汁·····	68
菠菜苹果鲜汁·····	69
番茄柳橙胡萝卜汁·····	70
莴苣苹果鲜汁·····	71
花椰菜苹果鲜汁·····	72
橘子油菜鲜汁·····	73
黄瓜梨鲜汁·····	74



香蕉哈密瓜鲜汁·····	88
柳橙胡萝卜鲜汁·····	89
西瓜金橘鲜汁·····	90
哈密瓜苹果鲜汁·····	91
番茄菠萝鲜汁·····	92
芦荟鲜汁·····	93
甜梨莲藕鲜汁·····	94
西瓜胡萝卜鲜汁·····	95

草莓番茄鲜汁·····	75
双芹苹果汁·····	76
柚子毛豆鲜汁·····	77
苹果鲜姜汁·····	78
金橘白菜鲜汁·····	79
菠萝油菜鲜汁·····	80
草莓龙须菜鲜汁·····	81
菠萝胡萝卜鲜汁·····	82
金橘花椰菜鲜汁·····	83
香蕉番茄鲜汁·····	84
橘子胡萝卜鲜汁·····	85
西芹柳橙鲜汁·····	86
香蕉香瓜鲜汁·····	87

草莓李子鲜汁

原料：草莓10颗，李子2个，苹果1个，蜂蜜、柠檬汁各1小匙，冷开水适量。

制作：

将草莓去蒂洗净。李子去核洗净。苹果去皮取肉。把草莓、李子、苹果一起放入榨汁机中打匀，加入蜂蜜、柠檬汁和适量冷开水，搅匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：养肝明目，美容减肥，降低胆固醇，预防动脉硬化。

爱心叮咛

- 口味酸甜，清爽宜人。老少皆宜，更宜于贫血、心脑血管病患者饮用。
- 泌尿系病人和糖尿病患者慎食或少食，溃疡病人禁食。



菠萝哈密瓜鲜汁

原料：菠萝半只，哈密瓜1个，蜂蜜1小匙。

制作：

将菠萝洗净，削皮取肉。哈密瓜洗净，削皮去籽。把菠萝与哈密瓜一起放入榨汁机中榨出果汁，加入蜂蜜，搅匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：清凉消暑，生津止渴，消除炎症和水肿。

爱心叮咛

- 味道甜酸、清香。一般人均可饮用，最适宜各种动脉栓塞后恢复期。
- 溃疡病、凝血功能障碍、脑溢血初期患者应禁食。糖尿病、泻泄者慎食。



橘子柳橙鲜汁

原料：橘子、柳橙各1个，蜂蜜1小匙。

制作：

将橘子、柳橙洗干净，剥皮去籽，用榨汁机榨汁，加入蜂蜜，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E、P，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：消除疲劳，降低血压，扩张冠状动脉，预防癌症。

爱心叮咛

- 味道甜酸。老少皆宜，更宜于中老年人预防高血压、动脉硬化。
- 忌与蟹同食。口腔炎、牙周炎患者应少食。饮前1小时禁喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸后凝固，影响消化吸收。对花粉过敏者禁食或慎食。不宜与茶水同饮。



葡萄苹果鲜汁

原料：葡萄10颗，苹果1个，蜂蜜1大匙，牛奶100毫升。

制作：

将葡萄洗净，去皮去籽。苹果洗净，削皮去核。将葡萄、苹果放入榨汁机中榨出鲜汁，加入牛奶、蜂蜜，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：阻止血栓形成，降低胆固醇，抗衰老。

爱心叮咛

- 口味酸甜。老少皆宜，更宜于贫血、腹部疼痛患者饮用及预防心脑血管病。
- 肾小球肾炎和糖尿病患者不宜多食。禁与含草酸的食物同食。对花粉过敏者禁食或慎食。不宜与茶水同饮。



李子苹果鲜汁

原料：李子2个，苹果1个，蜂蜜1大匙。

制作：

将李子洗净，去皮、核。苹果洗净，削皮去核。将李子、苹果一起放入榨汁机中榨汁，加入蜂蜜，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：治疗贫血，预防感冒，降低胆固醇，促进血红蛋白再生。

爱心叮咛

- 口味酸甜，清爽宜人。老少皆宜，更宜于美容养颜、补气生血。
- 不可多食，多食则伤脾胃。溃疡病人禁食。肾小球肾炎和糖尿病患者不宜多食。对花粉过敏者禁食或慎食。不宜与茶水同饮。



桃李鲜汁

原料：桃子、李子各1个，蜂蜜、柠檬汁各1小匙，冷开水适量。

制作：

将桃子、李子洗净，去皮去核，与冷开水一起放入榨汁机中打匀，加入蜂蜜、柠檬汁，搅匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：补气养血，养阴生津，增强机体抵抗力，润肠通便。

爱心叮咛

- 口味酸甜。一般人群均可饮用，更宜于缺铁性贫血、水肿患者饮用。
- 不可多饮，多饮则伤脾胃。未成熟的桃子禁食。溃疡病人禁食，糖尿病人慎食。



菠萝香瓜鲜汁

原料：菠萝半个，香瓜1个，蜂蜜1小匙。

制作：

将菠萝洗净，削皮取肉。香瓜洗净，削皮去籽。将菠萝、香瓜一起放入榨汁机中榨出果汁，加入蜂蜜，搅匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：清凉消暑，生津止渴，消除炎症和水肿。

爱心叮咛

- 味道甜酸、清香。老少皆宜，更宜于各种动脉栓塞及脑溢血恢复期病人饮用。
- 腹泻、溃疡病、凝血功能障碍、脑溢血初期患者禁食。糖尿病人慎食。



苹果葡萄柚鲜汁

原料：苹果、葡萄柚各1个，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：

将葡萄柚洗净，去皮。苹果洗净，削皮去核。将葡萄柚和苹果一起放入榨汁机中榨汁，加入蜂蜜、柠檬汁，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、E、P，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：预防缺铁性贫血、铅中毒、感冒，稳定血糖，降低胆固醇。

爱心叮咛

- 口味酸甜，清爽宜人。一般人群均可饮用，更宜于心脑血管病患者和孕妇，特别是患妊高症者饮用。
- 肾小球肾炎患者不宜多食。高血压病服用利尿剂的慎食。对花粉过敏者禁食或慎食。不宜与茶水同饮。有龋齿者禁食。



香蕉栗子鲜汁

原料：香蕉1根，栗子10个，豆浆150毫升，蜂蜜1小匙。

制 作：

香蕉洗净，去皮，栗子放入锅内煮熟，剥去外皮、内衣，与香蕉一起放入榨汁机中打匀，倒入盛器中。豆浆烧沸，倒入果汁中，加入蜂蜜，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功 效：预防便秘、中风、高血压，防治骨质疏松症，保护血管，减轻心理压力，美容减肥。

爱心叮咛

- 口味清香，甜中略带微酸。一般人群均可饮用，更宜于高血压病、更年期综合征、抑郁症患者饮用。
- 胃酸过多、腹泻者、患风湿病者禁食。因生大豆中含有不利健康的抗胰蛋白酶和凝血酶，所以豆浆必须熬开去沫方可饮用。



苹果甜梨鲜汁

原料：苹果、梨各1个，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制作：

苹果、梨洗净，削皮去核，一起放入榨汁机中榨出果汁，加入蜂蜜、柠檬汁，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功效：醒酒解毒，润肠通便，降低胆固醇，增强机体抵抗力。

爱心叮咛

- 味道甜润、微酸。老少皆宜，更宜于呼吸系统疾病患者饮用。
- 肾小球肾炎和糖尿病患者不宜多食。脾胃虚寒者慎食。



苹果香瓜鲜汁

原 料：苹果、香瓜各1个，蜂蜜、柠檬汁各1小匙。

制 作：

苹果洗净，削皮去核，香瓜削皮去籽、瓤，一起放入榨汁机中榨出果汁，加入蜂蜜、柠檬汁，调匀即可。

营养素：含有维生素A、B₁、B₂、B₆、C、E，生物素、胡萝卜素、叶酸、泛酸、烟酸。

矿物质：钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒等。

功 效：清凉消暑，生津止渴，降低胆固醇，预防感冒。

爱心叮咛

- 味道香甜、微酸。老少皆宜，更宜于高血压、贫血患者饮用。
- 肾小球肾炎和糖尿病患者不宜多食。腹泻病人禁食。

