



编著 时靖

营养果蔬汁

Yingyang

Guoshuzhi

Yingyang

Guoshuzhi

图书在版编目(CIP)数据

营养果蔬汁/时靖 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2005.3

ISBN7-5436-3103-2

I. 营... II. 时... III. 饮料 IV. TS975.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第041801号



时靖
(高级调酒师)

- 书 名 营养果蔬汁
编 著 时 靖
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 0532-8514611-8664
责任编辑 张化新
设计制作 青岛本色广告有限公司
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年8月第2版 2005年8月2次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

Guoshuzhi

Yingyang



营养果蔬汁

青岛出版社
编著 时靖



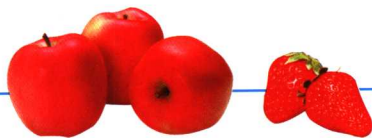


目录 CONTENTS

樱桃乳酸果汁.....	4
番茄汁.....	6
胡萝卜苹果汁.....	7
健康果蔬汁.....	8
维他命果蔬汁.....	10
芒果胡萝卜酸奶汁.....	12
木瓜鲜姜汁.....	13
美白果汁.....	14
凤梨西芹汁.....	15
草莓西红柿汁.....	16
胡萝卜橙汁.....	18
凤梨油菜汁.....	20
西柚苹果汁.....	22

鲜榨橙汁.....	23
香蕉蛋黄奶昔.....	24
芒果汁.....	26
芒果橙汁.....	28
葡萄苹果鲜汁.....	29
芒果椰汁.....	30
香橙木瓜汁.....	32
柚橘橙三果汁.....	34
四季果汁.....	35
香蕉橘子汁.....	36
鲜姜橘子汁.....	38
蜂蜜牛奶果汁.....	40
雪梨鲜汁.....	41





鲜榨草莓汁.....42

胡萝卜西瓜汁.....44

西瓜蜜桃汁.....46

草莓风味酸奶.....48

水蜜桃苹果汁.....49

西红柿苹果汁.....50

番茄胡萝卜苹果汁...52

凤梨胡萝卜木瓜汁...54

香瓜鲜桃汁.....56

苦瓜蜂蜜汁.....58

莲藕苹果汁.....59

草莓牛奶.....60

猕猴桃汁.....61

芹菜青椒汁.....62

芹菜芦荟果汁.....64

鲜榨西瓜汁.....66

夏日清凉鲜汁.....67

生菜梨汁.....68

蔬菜精力汁.....70

猕猴桃乳酸果汁.....72

菠萝香瓜鲜汁.....74

青提苹果汁.....76

蜂蜜苹果汁.....78

蔬菜苹果汁.....79



C O N T E N T S

樱桃乳酸果汁

Yingtao Rousuan Guozhi



■ 用 料 ■ 酸樱桃15颗（约60克）乳酸饮料60毫升，糖水15毫升，冰水100毫升，碎冰适量。

■ 制 法 ■ 将全部用料放入果汁机搅拌30秒，倒入杯中，装饰即可。

■ 特 点 ■ 味道酸甜，清凉爽口。

■ 功 效 ■ 温胃健脾，调中益气，滋润皮肤，透疹软坚，强壮身体。



爱心小贴士

■ 樱桃不宜与黄瓜同食。黄瓜中含有一种维生素C分解酶，这种酶会破坏食物中的维生素C，而樱桃为富含维生素C的水果，二者同食，樱桃中的维生素C会遭到严重破坏，失去原有的营养价值。

樱桃乳酸果汁

Yingtao Rousuan Guoshu



番茄汁

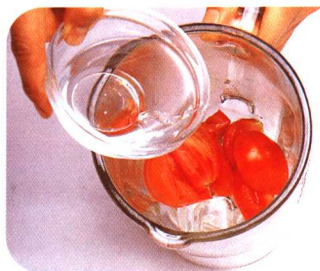
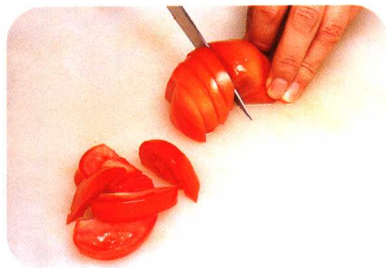
Fanyieshi

■ 用 料 ■ 番茄60克，冰水110毫升，碎冰适量。

■ 制 法 ■ ① 番茄去皮切小块。
② 将所有用料放入果汁机中搅拌30秒钟，倒入杯中即可。

■ 特 点 ■ 色泽红润，口感酸甜。

■ 功 效 ■ 生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒。



胡萝卜苹果汁

Huluoche Pingguoshizi

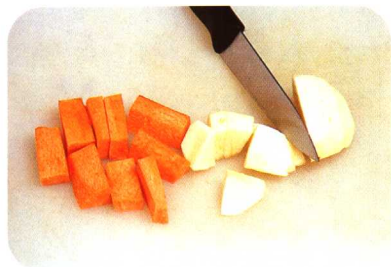


■ 用 料 ■ 苹果1个，胡萝卜半个，蜂蜜15毫升。

- 制 法 ■
- ① 将胡萝卜、苹果洗净，苹果去皮去核，连同胡萝卜一起切成小块，放入榨汁机榨汁。
 - ② 将胡萝卜苹果汁倒入杯中，加蜂蜜搅匀即可。

■ 特 点 ■ 色泽诱人，口感酸甜。

■ 功 效 ■ 富含维生素A、C及果胶，是老少皆宜的夏日饮品。

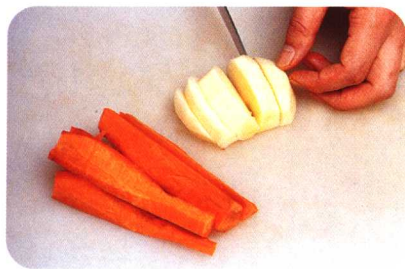


健康果蔬汁

用料 胡萝卜60克，苹果60克，苹果汁100毫升，柠檬汁20毫升，蜂蜜20毫升，碎冰适量。

制法 ① 苹果及胡萝卜洗净去皮，切小块。
② 所有用料放入果汁机中搅打30秒钟，用过滤网过滤，将果汁倒入杯中，投入碎冰即可。

功效 胡萝卜富含维生素A，具有促进机体正常生长繁殖、保护上皮组织、防止呼吸道感染、保护视力、增强人体免疫力及抗癌等作用。胡萝卜还含琥珀酸钾，可防止血管硬化，降低胆固醇。胡萝卜素可清除致人衰老的自由基。



爱心小贴士

- 酒与胡萝卜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。
- 蜂蜜：对花粉过敏者不宜食用。

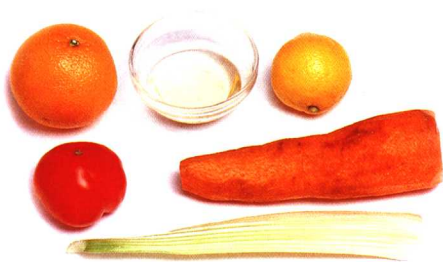
健康果蔬汁

Jiankang Guoshushi



.....维他命果蔬汁

Weitaming Guoshuzhi



■ 用 料 ■ 胡萝卜150克，番茄150克，西芹40克，柳橙50克，浓缩柠檬汁30毫升，蜂蜜30毫升。

■ 制 法 ■ ① 胡萝卜、番茄、柳橙洗净去皮，切成小块。将胡萝卜、番茄、柳橙块、柠檬汁放入榨汁机中榨汁，倒入果汁杯中备用。

② 西芹切碎，放入榨汁机中榨汁，倒入果汁杯中，加入蜂蜜和浓缩柠檬汁略搅，投入碎冰即可。

■ 功 效 ■ 番茄红素对心血管有保护作用，能减少心脏病的发作。



爱 心 小 贴 士

■ 西芹：与芹菜为同一蔬菜，功效相同。比芹菜单棵重，茎为实心，含纤维素较芹菜少。

■ 柠檬汁：龋齿和糖尿病患者应忌食。

维他命果蔬汁

Weitaming Guoshuzhi



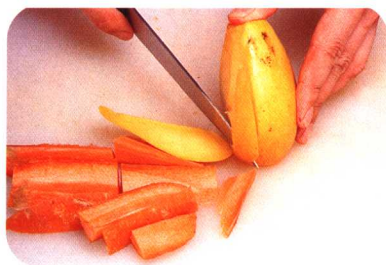
芒果胡萝卜酸奶汁

Mangguo Huluhuo Suanruizhi

■ 用 料 ■ 胡萝卜100克，芒果100克，酸奶150毫升，鲜牛奶50毫升。

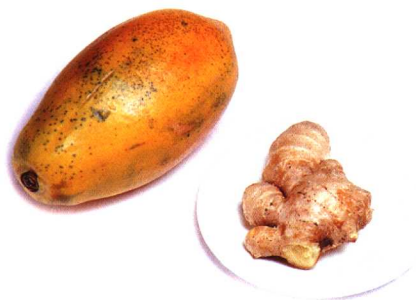
- 制 法 ■
- ① 芒果去皮去核切成小块，用榨汁机榨汁。
 - ② 胡萝卜洗净，连皮切成块，用榨汁机榨汁。
 - ③ 将全部果蔬汁和牛奶倒入杯中，搅拌均匀即可。

■ 功 效 ■ 补脾消食，养肝明目，润肤美容，清热解毒，下气止咳，通利肠道。



木瓜鲜姜汁

Muguā Xiānjiāngzhī

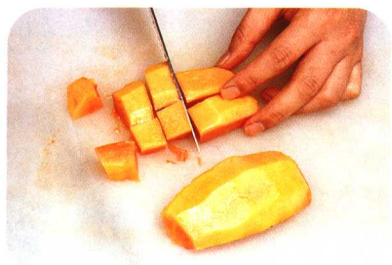


■ 用 料 ■ 木瓜2个，生姜根1厘米，冰水适量。

■ 制 法 ■ ① 将木瓜洗净去皮，挖出中间的瓤，切块。

② 将生姜去皮切块，连同木瓜块放入榨汁机中榨汁，倒入杯中，加入冰水，搅拌均匀即可。

■ 功 效 ■ 有助于提高免疫系统功能，抗癌和防止衰老。



美白果汁



■ 用 料 ■ 梨30克，木瓜30克，苹果30克，柳橙30克，冰糖30毫升，蜂蜜15毫升，冰水120毫升，碎冰适量。

■ 制 法 ■ ① 所有水果洗净去皮，切成小块榨汁。
② 将果汁、冰糖、蜂蜜、冰水倒入果汁机中搅拌均匀，倒入杯中，投入碎冰即可。

■ 制 法 ■ 增加人体必需的矿物质和维生素。



凤梨西芹汁

Fengli Xiqinshi



- 用 料 ■ 菠萝500克，西芹200克。
- 制 法 ■
- ① 菠萝去皮去心，切块。西芹洗净切碎。
 - ② 将西芹、菠萝一起放入榨汁机中榨出汁，倒入杯中，加入装饰即可。
- 功 效 ■ 健脾养胃，平肝降逆，活血化痰，固肾止血。

