

365天天

全新彩装

果蔬汁 JUICES

健康今典/著

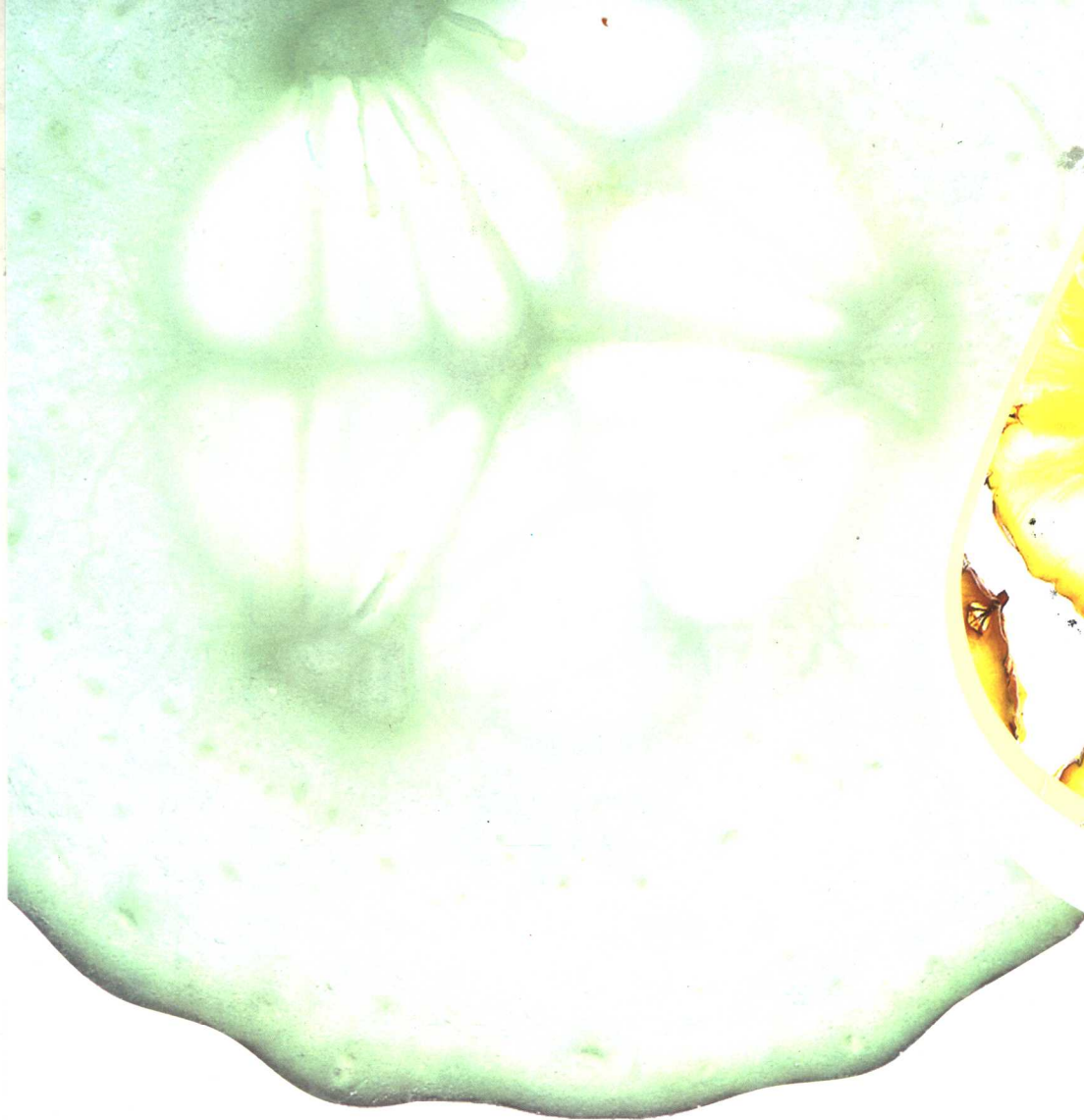


SHWENBOOK 健康今典
百世文库

365

天天果蔬汁





Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Cover Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Cover design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO., LTD.

Editing and internal design by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

All rights reserved.

SHWENBOOK 健康
百世文庫 今典



365

健康今典 / 著

天天果蔬汁

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社

□全球著作版权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

365 天天果蔬汁 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.2

ISBN 7-5019-5247-7

I .3… II .健… 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(2006)第 002086 号

责任编辑: 李颖 沈强

责任终审: 劳国强

装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京恒信邦和彩印有限公司(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经销: 各地新华书店

版次: 2006年2月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 9

字数: 80千字

书号: ISBN 7-5019-5247-7/TS · 3052 定价: 29.80元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 64448949

60061S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

目 录

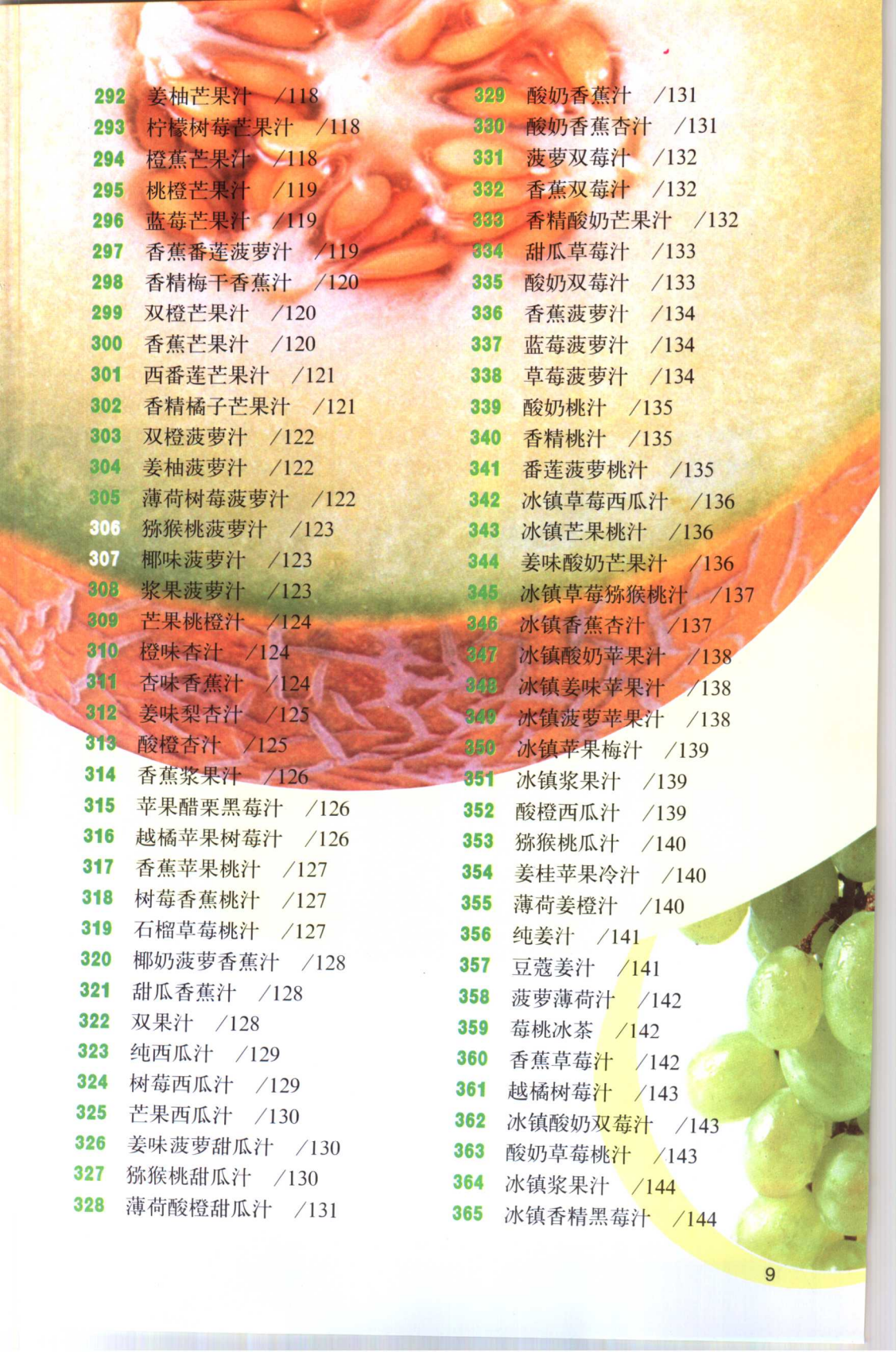
- 
- 
- 001 纯苹果汁 /12
- 002 胡萝卜苹果汁 /12
- 003 螺旋藻苹果汁 /12
- 004 梨苹果汁 /13
- 005 莓桃苹果汁 /13
- 006 香辛姜茶 /14
- 007 黄瓜萝卜橙汁 /14
- 008 草莓石榴橙汁 /14
- 009 梨味橙汁 /15
- 010 甜瓜油桃橙汁 /15
- 011 酸甜柑橘汁 /15
- 012 芹菜苹果汁 /16
- 013 番石榴苹果汁 /16
- 014 橙子苹果汁 /16
- 015 柑橘苹果汁 /17
- 016 甘蓝甜菜苹果汁 /17
- 017 黑莓苹果汁 /18
- 018 肉桂苹果汁 /18
- 019 蓝莓苹果汁 /18
- 020 深色浆果苹果汁 /19
- 021 红色浆果苹果汁 /19
- 022 薄荷菠萝苹果汁 /19
- 023 麻油芹菜苹果汁 /20
- 024 柠檬莴苣苹果汁 /20
- 025 薄荷甜瓜苹果汁 /20
- 026 西瓜苹果汁 /21
- 027 葡萄苹果汁 /21
- 028 蜜奶菠萝香蕉汁 /22
- 029 酸奶芒果汁 /22
- 030 酸奶菠萝芒果汁 /22
- 031 酸奶香蕉芒果汁 /23
- 032 酸甜柚汁 /23
- 033 酸奶桃橘香蕉汁 /23
- 034 欧萝卜苹果汁 /24
- 035 生姜萝卜苹果汁 /24
- 036 越橘葡萄苹果汁 /24
- 037 薄荷茴香苹果汁 /25
- 038 橙柚苹果汁 /25
- 039 纯柚汁 /26
- 040 姜味苹果萝卜柚汁 /26
- 041 橘子柚汁 /26
- 042 苹果萝卜柚汁 /27
- 043 香精酸奶桃汁 /27
- 044 西瓜柚汁 /27
- 045 蓝莓柚汁 /28
- 046 猕猴桃石榴柚汁 /28
- 047 茴香苹果柚汁 /28
- 048 螺旋藻柚汁 /29
- 049 卷心菜柚汁 /29
- 050 酸奶树莓芒果汁 /30
- 051 香蕉番莲芒果汁 /30
- 052 椰奶芒果汁 /30
- 053 草莓菠萝芒果汁 /31
- 054 酸奶蓝莓芒果汁 /31
- 055 橘莲芒果汁 /31
- 056 生姜胡萝卜柚汁 /32
- 057 欧芹水田芥柚汁 /32
- 058 甜瓜桃柚汁 /32
- 059 黑莓醋栗柚汁 /33
- 060 芹菜黄瓜柚汁 /33
- 061 姜藻萝卜苹果汁 /34
- 062 菠萝橙苹果汁 /34
- 063 甜菜苹果汁 /34
- 064 生姜黄瓜苹果汁 /35
- 065 双莓柚汁 /35
- 066 甜菜柚汁 /35
- 067 姜蒜柠檬柚汁 /36
- 068 胡萝卜橙汁 /36
- 069 血橙汁 /36

- 
- 070 苹果萝卜橙汁 /37
071 纯橙汁 /37
072 甘薯萝卜柚汁 /38
073 葡萄柚蓝莓橙汁 /38
074 姜味橙汁 /38
075 菠菜西蓝花橙汁 /39
076 甜椒甘蓝橙汁 /39
077 酸橙苹果树莓汁 /39
078 瓜橙汁 /40
079 黑莓苹果橙汁 /40
080 柠檬双橙汁 /40
081 茴香醋栗橙汁 /41
082 薄荷黄瓜梨汁 /41
083 苹果菠萝汁 /42
084 酸橙木瓜汁 /42
085 香蕉菠萝双瓜汁 /42
086 橘橙木瓜汁 /43
087 柚橙树莓木瓜汁 /43
088 桃梨木瓜汁 /43
089 螺旋藻橙汁 /44
090 甜菜橙汁 /44
091 茴香芹菜橙汁 /44
092 西瓜橙汁 /45
093 苹果树莓橙汁 /45
094 生姜卷心菜橙汁 /46
095 纯树莓汁 /46
096 苹果树莓汁 /46
097 柑橘树莓汁 /47
098 酸甜树莓汁 /47
099 芹瓜树莓汁 /47
100 瓜梨树莓汁 /48
101 菠萝树莓汁 /48
102 三色浆果汁 /48
103 橙味苹果树莓汁 /49
104 纯桃汁 /49
105 橙味草莓汁 /50
106 香蕉菠萝草莓汁 /50
107 桃橙草莓汁 /50
108 薄荷双莓汁 /51
109 柚橙草莓汁 /51
110 杂莓汁 /51
111 苹果桃汁 /52
112 深色浆果桃汁 /52
113 红色浆果桃汁 /52
114 甜瓜桃汁 /53
115 薄荷苹果桃汁 /53
116 菠萝桃汁 /54
117 西瓜菠萝汁 /54
118 胡萝卜苹果菠萝汁 /54
119 苹果醋栗萝卜汁 /55
120 姜味菠萝胡萝卜汁 /55
121 菠萝甘薯汁 /55
122 芹藻桃汁 /56
123 橘味浓桃汁 /56
124 胡萝卜莓桃汁 /56
125 苹果樱桃汁 /57
126 双橙樱桃汁 /57
127 深色双莓梨汁 /58
128 醋栗梨汁 /58
129 红色双莓梨汁 /58
130 越橘梨汁 /59
131 橘子梨汁 /59
132 冰镇番莲橙汁 /59
133 菠萝樱桃汁 /60
134 甜菜苹果樱桃汁 /60
135 瓜芹樱桃汁 /60
136 纯梨汁 /61
137 胡萝卜苹果梨汁 /61
138 姜桂梨汁 /62
139 姜芹梨汁 /62
140 石榴甜瓜菠萝汁 /62
141 生姜苹果萝卜汁 /63
142 甜菜萝卜汁 /63
143 姜芹萝卜汁 /63

- 
- 144 石榴猕猴桃梨汁 /64
145 薄荷甜瓜梨汁 /64
146 杏梨汁 /64
147 酸橙菠萝梨汁 /65
148 冰镇酸橙汁 /65
149 肉桂柠檬汁 /66
150 冰镇橙柚汁 /66
151 冰镇薄荷菠萝汁 /66
152 冰镇菠萝橙汁 /67
153 姜味甜瓜汁 /67
154 冰镇双莓汁 /67
155 菠萝胡萝卜梨汁 /68
156 纯菠萝汁 /68
157 酸橙菠萝汁 /68
158 双莓菠萝汁 /69
159 黑莓醋栗菠萝汁 /69
160 酸奶醋栗香蕉汁 /70
161 酸奶草莓香蕉汁 /70
162 奶味菠萝香蕉汁 /70
163 酸奶菠萝香蕉汁 /71
164 香精酸奶香蕉汁 /71
165 酸奶石榴香蕉汁 /71
166 姜橙菠萝汁 /72
167 螺旋藻菠萝汁 /72
168 茴香苹果菠萝汁 /72
169 甜菜菠萝汁 /73
170 茴香醋栗菠萝汁 /73
171 酸奶浆果汁 /74
172 酸奶香蕉浆果汁 /74
173 芒果双莓汁 /74
174 菠萝浆果汁 /75
175 蕉莲菠萝汁 /75
176 酸奶菠萝汁 /75
177 芹菜菠萝汁 /76
178 姜荷菠萝汁 /76
179 麻油生姜菠萝汁 /76
180 纯胡萝卜汁 /77
181 苹果胡萝卜汁 /77
182 蕉莓桃汁 /78
183 酸奶杏梅汁 /78
184 冰镇番莲香蕉汁 /78
185 油桃橙汁 /79
186 姜味菠萝柚汁 /79
187 酸橙木瓜汁 /79
188 橙味胡萝卜汁 /80
189 强效甜菜萝卜汁 /80
190 菠萝胡萝卜汁 /80
191 双瓜胡萝卜汁 /81
192 甜椒胡萝卜汁 /81
193 欧芹胡萝卜汁 /82
194 姜蒜萝卜汁 /82
195 酸橙薄荷萝卜汁 /82
196 薄荷苹果萝卜汁 /83
197 芹菜番茄萝卜汁 /83
198 胡萝卜芹菜汁 /83
199 苹果芹菜汁 /84
200 橙味苹果芹菜汁 /84
201 梨味芹菜汁 /84
202 姜柚芹菜汁 /85
203 越橘苹果芹菜汁 /85
204 柠檬双芹萝卜汁 /86
205 酸橙甜菜萝卜汁 /86
206 菠菜胡萝卜汁 /86
207 酸橙黄瓜萝卜汁 /87
208 薄荷柚橙萝卜汁 /87
209 橙味欧芹萝卜汁 /87
210 双瓜欧芹汁 /88
211 姜柚萝卜汁 /88
212 橙味甜瓜萝卜汁 /88
213 姜橙苹果萝卜汁 /89
214 胡萝卜黄瓜汁 /89
215 苹果黄瓜汁 /90
216 梨味黄瓜汁 /90
217 薄荷苹果黄瓜汁 /90

218 薄荷梨双瓜汁 /91
219 双瓜汁 /91
220 柚橙黄瓜汁 /91
221 番茄双瓜汁 /92
222 石榴苹果黄瓜汁 /92
223 甜菜苹果黄瓜汁 /92
224 菠萝西蓝花汁 /93
225 苹果西蓝花汁 /93
226 梨芹西蓝花汁 /94
227 橙芹菠菜汁 /94
228 葡萄柚西蓝花汁 /94
229 芹苹甘蓝汁 /95
230 橙子双莓汁 /95
231 醋栗双莓汁 /95
232 苹果莴苣菠菜汁 /96
233 橙味萝卜甘蓝汁 /96
234 酸橙蔬菜汁 /96
235 葡萄柚蔬菜汁 /97
236 柠檬番茄汁 /97
237 芒果柚汁 /98
238 冰镇酸橙菠萝汁 /98
239 番莲菠萝汁 /98
240 芒果菠萝汁 /99
241 草莓菠萝汁 /99
242 椰味香蕉菠萝汁 /99
243 胡萝卜苹果甜菜汁 /100
244 苹果甜菜汁 /100
245 葡萄柚甜菜汁 /100
246 胡萝卜甜菜汁 /101
247 橙梨萝卜汁 /101
248 甘蓝甜菜番茄汁 /102
249 黄瓜番茄汁 /102
250 酸橙黄瓜番茄汁 /102
251 菠菜萝卜番茄汁 /103
252 橙味萝卜番茄汁 /103
253 橙味番茄汁 /103
254 姜芹番茄汁 /104

255 青柠番茄汁 /104
256 甜椒番茄汁 /104
257 纯番茄汁 /105
258 芹菜番茄汁 /105
259 双芹番茄汁 /106
260 胡萝卜番茄汁 /106
261 红绿蔬菜汁 /106
262 萝卜番茄汁 /107
263 双芹紫苏番茄汁 /107
264 青柠甜菜番茄汁 /107
265 薄荷橙子番茄汁 /108
266 薄荷苹果萝卜汁 /108
267 猕猴桃萝卜汁 /108
268 甘薯甜椒萝卜汁 /109
269 胡萝卜瓜薯汁 /109
270 姜味菠萝芹菜汁 /110
271 薄荷苹果芹菜汁 /110
272 酸橙甜瓜芹菜汁 /110
273 葡萄芹菜汁 /111
274 蜂蜜薄荷茶 /111
275 番茄双芹汁 /111
276 猕猴桃香蕉汁 /112
277 柚橙香蕉汁 /112
278 树莓香蕉汁 /112
279 西番莲香蕉汁 /113
280 醋栗香蕉汁 /113
281 水田芥梨芹汁 /114
282 醋栗苹果芹菜汁 /114
283 胡萝卜双芹汁 /114
284 番茄萝卜芹菜汁 /115
285 甜菜苹果芹菜汁 /115
286 草莓香蕉汁 /115
287 梨橙香蕉汁 /116
288 黑莓苹果香蕉汁 /116
289 桃橘香蕉汁 /116
290 木瓜菠萝香蕉汁 /117
291 椰味菠萝香蕉汁 /117

- 
- 292 姜柚芒果汁 /118
293 柠檬树莓芒果汁 /118
294 橙蕉芒果汁 /118
295 桃橙芒果汁 /119
296 蓝莓芒果汁 /119
297 香蕉番莲菠萝汁 /119
298 香精梅干香蕉汁 /120
299 双橙芒果汁 /120
300 香蕉芒果汁 /120
301 西番莲芒果汁 /121
302 香精橘子芒果汁 /121
303 双橙菠萝汁 /122
304 姜柚菠萝汁 /122
305 薄荷树莓菠萝汁 /122
306 猕猴桃菠萝汁 /123
307 椰味菠萝汁 /123
308 浆果菠萝汁 /123
309 芒果桃橙汁 /124
310 橙味杏汁 /124
311 杏味香蕉汁 /124
312 姜味梨杏汁 /125
313 酸橙杏汁 /125
314 香蕉浆果汁 /126
315 苹果醋栗黑莓汁 /126
316 越橘苹果树莓汁 /126
317 香蕉苹果桃汁 /127
318 树莓香蕉桃汁 /127
319 石榴草莓桃汁 /127
320 椰奶菠萝香蕉汁 /128
321 甜瓜香蕉汁 /128
322 双果汁 /128
323 纯西瓜汁 /129
324 树莓西瓜汁 /129
325 芒果西瓜汁 /130
326 姜味菠萝甜瓜汁 /130
327 猕猴桃甜瓜汁 /130
328 薄荷酸橙甜瓜汁 /131
329 酸奶香蕉汁 /131
330 酸奶香蕉杏汁 /131
331 菠萝双莓汁 /132
332 香蕉双莓汁 /132
333 香精酸奶芒果汁 /132
334 甜瓜草莓汁 /133
335 酸奶双莓汁 /133
336 香蕉菠萝汁 /134
337 蓝莓菠萝汁 /134
338 草莓菠萝汁 /134
339 酸奶桃汁 /135
340 香精桃汁 /135
341 番莲菠萝桃汁 /135
342 冰镇草莓西瓜汁 /136
343 冰镇芒果桃汁 /136
344 姜味酸奶芒果汁 /136
345 冰镇草莓猕猴桃汁 /137
346 冰镇香蕉杏汁 /137
347 冰镇酸奶苹果汁 /138
348 冰镇姜味苹果汁 /138
349 冰镇菠萝苹果汁 /138
350 冰镇苹果梅汁 /139
351 冰镇浆果汁 /139
352 酸橙西瓜汁 /139
353 猕猴桃瓜汁 /140
354 姜桂苹果冷汁 /140
355 薄荷姜橙汁 /140
356 纯姜汁 /141
357 豆蔻姜汁 /141
358 菠萝薄荷汁 /142
359 莓桃冰茶 /142
360 香蕉草莓汁 /142
361 越橘树莓汁 /143
362 冰镇酸奶双莓汁 /143
363 酸奶草莓桃汁 /143
364 冰镇浆果汁 /144
365 冰镇香精黑莓汁 /144

Introduction 前言

果蔬汁不仅美味爽口,而且富含营养。然而,在你冲出家门去购买现成的果蔬汁之前,最好先花点时间看看本书提供的一些建议。看过后你或许就宁愿亲自动手制作果蔬汁了。香气清冽、秀色诱人的鲜榨果蔬汁,从开始制作到进入我们垂涎不已的口中,只需短短的几分钟时间。对每个尝试过的人来说,自己动手制作清香甜美的新鲜果蔬汁,绝对是一大快事。自制的果蔬汁不仅品味纯正、口感清新,而且可以净爽身心,提神醒脑,还能带给你一种创作的成就感。

在我们的日常饮食中,生鲜果蔬汁或许是最有益于我们提升健康活力的东西了。饮用鲜果蔬汁可以最快的速度补充我们身体所需要的营养物质;最快捷地把维生素、矿物质、酶、碳水化合物、叶绿素以及无数的植物营养素(源于植物的营养素)输送到体内。越来越多的证据显示,这的确会大大提高我们的健康水平。这些天然营养素协同作用于人体,可以提高肌体免疫力,不仅可以使我们抵抗伤风咳嗽这样的小病小恙,而且可以帮助我们抵御癌症和心血管疾病等严重疾病的侵袭。果蔬汁是抗氧化剂的给养

站——所含维生素A、维生素C和维生素E都具有对抗氧化物(又被称作自由基)的作用,而那些自由基正是人体罹患癌症等严重疾病或者未老先衰的根源。果蔬汁里的另一些物质,如叶绿素等,也都有清洁身体、排毒的作用。

每个人每天至少要食用五份水果和蔬菜。一杯果蔬汁相当于一份水果或蔬菜,而且一杯家里现做现饮的新鲜果蔬汁,在营养含量上很可能远远高于市场上买来的成品。新鲜果蔬汁可以在几分钟之内就把各种营养素直接送达你的肌体深处,而不像整个的水果或蔬菜那样需要一个消化过程。再者,即便你选用多种水果和蔬菜,与其他食物一同吃下去,它们的消化过程也相当漫长和有限,因此其中部分营养素不可能被尽数吸收。

所以,每天饮用新鲜果蔬汁不仅可以充分滋补体能,还可以使身体不断进行自然清洁过程,减少疾病的隐患。我们尚且不去与其他饮料诸如咖啡、茶、冷饮、兴奋型饮品和所谓的运动型饮料相比较,单单与商场销售的成成果蔬汁相比,家庭自制的新鲜果蔬汁也可算是最能满足我们保持身心清爽的保健饮品了。



一旦你养成喝果蔬汁的习惯，每天早晨都进食自己制作的各种果蔬汁，你的健康几乎无须再多虑了。

下面列出的条目是一些提示或建议，目的是帮助你从自制果蔬汁中获得最大的效益。

JUICING BASICS

重要提示

1. 选择用来榨汁的水果时，要挑选那些刚刚成熟而未熟透的果实，因为它们含水量最高，榨出的果汁味道也最新鲜。
2. 不要选择那种过于成熟和过于柔软的水果，因为它们在榨汁机中的滤过性不高。
3. 养成习惯——榨汁机用过之后立即冲洗，因为这时候它最容易清洗干净。
4. 对柑橘类水果，如果想最大限度得到果汁，最好使用挤汁机而不用榨汁机。
5. 用作原料的水果和蔬菜必须彻底清洗干净，但是不要长时间浸泡，以免损失营养成分。
6. 如果水果或蔬菜需要削皮，应当尽量削得薄一些，以保留尽可能多的营养素。
7. 为了避免果蔬汁变成棕色（那是由于果蔬汁暴露在空气中被氧化的结果，营养素也会随之遭到一些破坏），应当在制作出来的时候当即饮用。需要保存的果蔬汁可以放入一只滴有柠檬汁或放入一茶匙维生素C粉末的罐子里密封起来。
8. 如果制作出的蔬菜汁菜味过大，可以稍加清水稀释后再兑入果汁。尤其是给孩子饮用的果蔬汁，一定要避免过多的异味。
9. 如果你感觉一天之中体能起伏过大，应加大蔬菜的比重，水果汁则应当稀释后兑入。水果汁含有较多的糖分，会使你的体能短时间内升高，而后又很快跌入低谷。
10. 你无须受本书中所列配方的限制，你可以尝试创作自己的配方，或者利用冰箱里现存的随便什么果蔬来制作饮品。



纯苹果汁

001 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫。

能量提供

★★★★★

4个苹果

排毒效力

★★★★☆

你可以用任何你喜欢的苹果品种来做果汁。

免疫效力

★★☆☆☆

助消化能力

★★★★☆

美容功效

★★★★☆



胡萝卜苹果汁

002 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫、钠。

能量提供

★★★★☆

3个苹果

排毒效力

★★★★☆

2根胡萝卜

免疫效力

★★☆☆☆

助消化能力

★★☆☆☆

把胡萝卜和苹果放在一起榨汁，这是一种简单而美味的组合。

美容功效

★★★★☆



螺旋藻苹果汁

003 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₅、维生素B₆、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫、蛋白质、必需脂肪酸。

能量提供

★★★★☆

4个苹果

排毒效力

★★★★☆

1茶匙螺旋藻粉

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

★★☆☆☆

这种绿色的果汁可以为你提供充沛的体能。先把螺旋藻粉和少量果汁在瓶子中混合并摇匀后再倒入剩余果汁中。

美容功效

★★★★☆



梨苹果汁

004 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫。

能量提供

★★★★☆

3个苹果

排毒效力

★★☆☆☆

1个梨

免疫效力

★★☆☆☆

助消化能力

★★★★☆

美容功效

★★★★☆

这种甜美的果汁让你切身体会为什么苹果和梨总是占据果品中的主要位置并且从不让人厌倦。



THE INGREDIENTS

CHOOSING
THE BEST

苹果

营养简介

用于制作果蔬汁的苹果最好新鲜、脆硬、酸甜可口。苹果富含维生素、矿物质、果酸和纤维素，是制作果汁的最佳基础材料。它不仅可以排毒，还能帮助人体降低胆固醇，增强消化功能，而且可改善皮肤状况。

榨汁准备工作

彻底清洗。用于制作果蔬汁的苹果只需去除果柄，把它们切成小块（以可以塞入榨汁机为准）。



莓桃苹果汁

005 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、维生素H、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫。

能量提供

★★★★★

3个苹果

1个油桃

排毒效力

★★☆☆☆

8枚草莓

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

★☆☆☆☆

美容功效

★★★★☆

这种果汁精致的色泽表示它有非常好的口感，特别是如果你用带有浓郁香味的苹果与成熟甜美的草莓和油桃组合在一起时。



香辛姜茶

006 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁、钾、硫。

能量提供

☆☆☆☆☆

排毒效力

★★★★☆

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

★★★★☆

美容功效

☆☆☆☆☆

1 厘米精细磨碎的生姜

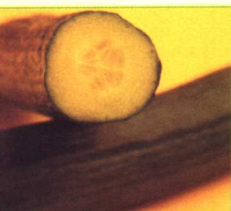
4 根小豆蔻荚

1 根肉桂

5 枝丁香

约 500 毫升水

这是一款有多味香料混合的热饮姜茶，对咽喉和肠胃都有很好的养护作用。先把放有香料的姜茶煮开，用文火煮五分钟，然后离火放置待用。



黄瓜萝卜橙汁

007 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫、锰、钠。

能量提供

★★★★☆

排毒效力

★★☆☆☆

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

★★☆☆☆

美容功效

★★★★☆

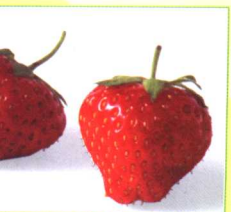
2 个橙子

1/2 根黄瓜

2 根胡萝卜

1 根芹菜

这款果蔬汁中，三种蔬菜清淡、苦涩的味道平缓了橙子的酸甜味道，生成清新、平和、爽口的自然味道。



草莓石榴橙汁

008 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、维生素H、叶酸、维生素B₃、维生素C、钙、镁、磷、钾、钠、硫。

能量提供

★★★★★

排毒效力

★★☆☆☆

免疫效力

★★★★★

助消化能力

☆☆☆☆☆

美容功效

★★★★★

3 个橙子

1 个番石榴

1 把草莓

这三种富含维生素C的水果混合榨汁，不仅口味鲜美，强大的营养素阵容还会起到免疫和保健的作用。



梨味橙汁

009 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫。

能量提供

★★★★☆

2个橙子

排毒效力

★☆☆☆☆

2个梨

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

★☆☆☆☆

美容功效

★☆☆☆☆

你可能认为梨甘平的甜味会被橙子强烈的酸味冲淡,而实际上,它们的味道结合在一起效果出奇地美妙。最好选择味甜汁多的优质梨来制作这款果汁。



甜瓜油桃橙汁

010 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、钠。

能量提供

★★★★★

2个橙子

排毒效力

★☆☆☆☆

1/2个甜瓜

免疫效力

★★★★★

1个油桃

助消化能力

★★☆☆☆

美容功效

★★★★★

如果选用甘甜的哈密瓜来制作这款果汁,带有鲜明橙色的混合果汁味道会极其美妙。



酸甜柑橘汁

011 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、钠。

能量提供

★★★★☆

2个橙子

排毒效力

★☆☆☆☆

3个橘子

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

☆☆☆☆☆

美容功效

☆☆☆☆☆

这款果汁实际上强调了橙子与橘子味道上的鲜明差异。小巧甘甜的橘子与硕大清酸的橙子搭配榨汁效果更佳。



芹菜苹果汁

012 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫、钠、锰。

能量提供

★★☆☆☆

3个苹果

排毒效力

★★★★☆

2根芹菜

免疫效力

★☆☆☆☆

助消化能力

★★★★☆

美容功效

★★★★☆

这种凉爽的果蔬汁中芹菜轻微的苦涩可以有效地抵消苹果过度的甜味。这是完美的止渴饮料。



番石榴苹果汁

013 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素B₃、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫、钠。

能量提供

★★★★☆

3个苹果

排毒效力

★★★★☆

2个番石榴

免疫效力

★★★★★

助消化能力

★☆☆☆☆

美容功效

★★★★☆

在这里建议用较甜的苹果，用以抵消番石榴带有的特殊气味。番石榴中含有丰富的维生素C。



橙子苹果汁

014 JUICE

营养成分 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C、钙、镁、磷、钾、硫、钠。

能量提供

★★★★☆

2个苹果

2个橙子

排毒效力

★★★★☆

免疫效力

★★★★☆

助消化能力

★☆☆☆☆

美容功效

★★★★☆

你可能以为酸甜的橙子味会完全盖过苹果细腻的香甜味道，而实际上他们的香甜会互补，使这种混合饮料产生一种纯粹的、使人清爽振奋的味道。记住橙子最好用专门的柑橘挤压器挤出果汁，然后倒入用榨汁器榨出的苹果汁。