

汪国钧 陆国璇 编著

营养果菜汁

享受美食系列

XIANGSHOUMEISHIXILIE

出自专家之手

近90种适合家庭烹饪的营养果菜汁

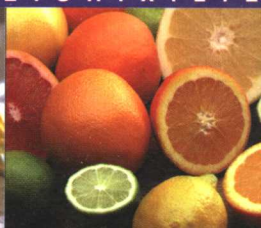
不仅原料、调味料交代清楚

而且制作方法明了易学

实用性、操作性强

加上每一款都附有精美的图片

赏心悦目



上海科学技术出版社

享 受 美 食 系 列

营养果菜汁

汪国钧 陆国璇 编著

汪文渊 摄影电脑处理

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养果菜汁 / 汪国钧, 陆国璇编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2001.12

(享受美食系列)

ISBN 7-5323-6279-5

I. 营… II. ①汪… ②陆… 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 (2001) 第 085149 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海中华印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3

2001 年 12 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

印数: 5 501-11 500

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

新鲜的水果或蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质,但在烹制过程中常常受到不同程度的破坏,而果菜汁则基本上保留了这些营养素,加上原料丰富,制作简便,很受欢迎。本书介绍的80余种营养果菜汁,不仅原料、调味料交代清楚,而且制作方法明了易学,实用性、操作性强,每一款还附有精美的图片,赏心悦目,非常适合广大家庭和冷饮店、宾馆餐厅自制饮料参考。

内容提要



中国历来以“民以食为天”为古训。几千年来，广大人民群众创造和积累的丰富多彩的饮食科学和烹饪文化，作为一种宝贵的文化遗产，至今仍闪烁着耀眼的光芒。随着时代的变迁和经济的发展，如今老百姓理所当然地成为了饮食文明的享用者。

品尝、享受美食，并不一定非得上馆子、酒楼才能实现。实际上，中华民族的饮食文化是建筑在“家”的基础上的。随着物质供应的日趋丰富和厨房现代化的普及，一般家庭只要懂得一些烹饪方法，掌握一点烹调技巧，完全有可能烧出一桌色香味形俱佳的菜肴来，成为家庭美食的享用者。

《享受美食系列》是一套丛书，分册出版。丛书介绍的这些美味菜肴和果菜汁，出自名厨之手，均是为家庭所设计的，不仅烹饪方法明了易学，而且每一款均附有精美的图片，是家庭生活的实用读物，更是饭店、宾馆厨师好的参考书。我们恳切希望广大读者对丛书的内容提出宝贵意见，使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2001年11月

目 录

一、果菜汁的保健功能	1
二、制作果菜汁常用器具	2
三、果菜汁的原料	2
四、果菜汁的制取方法	2
五、果菜汁的调味	4
六、各式果菜汁的制法	4
原果菜汁	5
哈密瓜汁	5
鲜橙汁	6
西柚汁	7
椰子汁	8
草莓汁	9
西瓜汁	10
萝卜汁	11
黄瓜汁	12
猕猴桃汁	13
水蜜桃汁	14
雅梨汁	15
甘蔗汁	16
番茄汁	17
鲜藕汁	18

金笋汁	19	胡萝卜苹果汁	37
稀释果菜汁	20	芹菜胡萝卜苹果汁	38
苹果汁	20	双菜苹果汁	39
冷冻巴梨汁	21	多维苹果汁	40
橘子水	22	橘子苹果汁	41
柠檬饮料	23	香蕉橘子汁	42
紫葡萄汁	24	苹果芹菜橘子汁	43
白葡萄汁	25	强化橘子汁	44
黄桃汁	26	蜂蜜柑柠汁	45
李子汁	27	复合菠萝汁	46
芒果汁	28	柠檬菠萝汁	47
菠萝汁	29	复合草莓汁	48
无花果汁	30	草莓综合果汁	49
黄金瓜果汁	31	葡萄杨桃汁	50
椰奶	32	仲夏之梦	51
桂圆汁	33	复合柿汁	52
复合果菜汁	34	香菜橘柠汁	53
爱琴海果汁	34	卷心菜西瓜汁	54
柠檬苹果汁	35	双瓜汁	55
芹菜苹果汁	36	甜瓜黄瓜汁	56
		四合黄瓜汁	57

菠萝黄瓜汁	58	苹果莴苣胡萝卜汁	67	复合卷心菜汁	76
黄瓜番茄汁	59	复合芜菁汁	68	番茄芹菜汁	77
胡萝卜香瓜汁	60	复合芦笋莴苣汁	69	复合芹菜汁(1)	78
复合青椒汁	61	心菜莴苣汁	70	复合芹菜汁(2)	79
强化番茄汁	62	芹菜藕汁	71	复合茼蒿汁	80
复合胡萝卜汁	63	草莓柠檬卷心菜汁	72	胡萝卜花椰菜汁	81
苹果胡萝卜汁	64	苹果胡萝卜卷心菜汁	73	金色果菜汁	82
芹菜苹果胡萝卜汁	65	双芹卷心菜汁	74	复合洋葱汁	83
青椒甜瓜胡萝卜汁	66	莴苣卷心菜汁	75	椰子甘蔗汁	84



胡萝卜海带汁	85
海带香菇汁	86
多维果菜汁	87
综合蔬菜汁	88
维生素B果菜汁	89
西班牙果菜汁	90

一、果菜汁的保健功能

果菜汁是果汁和菜汁的统称。它是指从新鲜水果或蔬菜中用压榨或其他方法制取的汁液，基本上保留了水果或蔬菜的营养素。果菜中含有丰富的维生素和矿物质，在烹调熟制过程中维生素常常受到不同程度的破坏，而果菜汁的维生素基本上得到了保留。常饮果菜汁，有助于美容、防病和增进健康。下表例举的是部分果菜汁的保健作用。

部分果菜汁的保健作用表

果菜汁名称	食疗保健作用
芹菜胡萝卜苹果汁	保护眼睛
苹果胡萝卜汁 青椒甜瓜胡萝卜汁 强化番茄汁	保护牙齿
复合苘蒿汁	防止口角炎
仲夏之梦 葡萄杨桃汁 双菜苹果汁 复合草莓汁 蜂蜜柑柠汁	保护皮肤
芹菜苹果汁 复合菠萝汁	帮助消化
复合卷心菜汁	防治胃溃疡
蜂蜜苹果汁 柠檬苹果汁 香蕉橘子汁	缓解便秘
胡萝卜苹果汁	防止贫血
橘子苹果汁 苹果芹菜橘子汁	预防感冒
双瓜汁 菠萝黄瓜汁 黄瓜番茄汁	利尿消肿
复合青椒汁 多维果菜汁 复合芦笋汁 复合芹菜汁 海带香菇汁	防止高血压
维生素B果菜汁	增强肝脏功能
卷心菜西瓜汁	解酒醉

果菜汁怎么喝才能起到健身作用？

每天早晨喝上一杯现榨的果菜汁效果最好，当维生素与矿物质被血液吸收，即可达到营养补给的目的，使身体与头脑焕然一新，一天的活动充满精神。此外，在各餐之间或饭前30分钟饮用水果菜汁也颇具效果。一般来说，健康人饮一杯（200毫升）已足够。

用果菜汁来治病，需日饮2杯，要连续饮用，直至完全治愈才可停止。如果稍有起色即停饮，待严重时再饮，就无法收到预期效果。

喝果菜汁要慢饮，千万别像喝水一样一饮而尽。为了提高果菜汁营养的吸收效率，应该在口中细嚼慢咽后喝下，其目的是让它与唾液充分混合，有助于消化吸收。

必须提醒的是，果菜汁中的维生素容易随着时间的推移逐渐被破坏，制成的果菜汁应立即饮用。

二、制作果菜汁常用器具

过去制作果菜汁全用手工，十分麻烦。现利用小家电制作，方便快捷。

1. 捣搅机

也称多功能食品粉碎机，有台式和手持式等多种款式。其基本构造是由主机和搅拌器组成，适用于制作混浊果菜汁。具有磨碎和脱水功能的果汁机，适用于制作澄清果菜汁。此外，也有综合以上两种功能的小家电，如豆浆果汁碾磨机。

2. 山形榨汁器

有手动和电动两种。适用于制作橙汁等。

三、果菜汁的原料

1. 原料的选择

适宜榨汁的果菜有苹果、梨、柑橘、柠檬、香蕉以及卷心菜、芹菜、胡萝卜等数十种。果菜中的维生素随着贮存时间延长而减少，若贮存不当，破坏更多。因此，宜选用新鲜果菜榨汁。

2. 果菜汁原料的整理

(1) 水果或蔬菜买来之后，应根据品种特性及不同的状况选择适当的保存方法，通常是立刻使用或是放进冰箱。香蕉、猕猴桃等不够成熟的东西则在室温下保存，或者与苹果一起装入塑料袋中使它成熟。

(2) 榨汁前准备：水果、蔬菜在榨汁前必须充分用水冲洗干净，用净水浸泡1小时左右，榨汁前宜全部去皮。

此外，蔬菜、水果均是自然之物，有的含有涩味，有的含有毒素，因此必须事先了解，以去除不必要的部分。

四、果菜汁的制取方法

各种果菜汁原料有其各自的特性，有的纤维坚硬(如芹菜)，有的纤维少而质硬(如苹果、梨)，有的果肉稍浓(如草莓)，还有的果肉柔软、外皮较硬(如柑橘)。因此，应根据不同的材料，采取适当的方法进行榨汁。

1. 机械制取

(1) 用捣搅机、果汁机制取果汁，使用前必须清洗。

(2) 材料应切成适当的大小，如将胡萝卜、小黄瓜、芹菜等蔬菜酌情切断：卷心菜要将叶子一片片剥下并卷成筒形；菠菜折成两段；葡萄、草莓等体积较小的水果，可整个投入；柑橘去皮、去子后，剥瓣投入。投入捣搅机中榨汁的水果或蔬菜，不宜过多，以占捣搅机杯量 $2/3$ 为度。对有些水分较少的水果或蔬菜，则应在捣搅时加适量水。在加工果汁时，不要打开捣搅机杯上的盖子，以免汁液外溢。含粗纤维的叶菜，宜用果汁机榨取果菜汁。甘蔗纤维又粗又硬，必须用豆浆果汁碾磨机取汁。

(3) 机器使用完毕，应及时清洗。捣搅机用清水洗刷，即在捣搅机杯中装半杯温水，注入一些洗洁精快速转动数秒钟，然后把杯倒空，并放在水龙头下冲洗，洗净后擦干。

此外，还应注意，捣搅机在开动过程中，千万不要把手指和用具伸入杯中，以免发生意外事故。

2. 手工制取

如家中没有捣搅机、果汁机及榨汁器，利用家庭中现成的东西，也一样可以做出美味的果菜汁。

(1) 腌制法：将经过清洗、加工的水果用白糖腌渍。白糖具有很强的渗透能力，能渗透到水果细胞内，使其汁液即果汁自动流出。腌制时间视水果特性而定。

适用腌制取汁的水果有杨梅、桃、草莓、番茄等。

(2) 压榨法

① 直接压榨法：将水果用纱布包起来，用力压榨，使果汁流出，渣滓留在纱布中。适用此法的有葡萄、西瓜等。也有用山形榨汁器榨汁的，榨汁器用玻璃或塑料制成，适用于柑橘类水果。使用时，将柑橘一切二，取半只套在突出的带齿槽的锥体上，用食指、中指、拇指紧握果物，转一圈后开始绞汁，刚开始时只需转动而不用压，然后慢慢加压，使果汁流出。

② 捣烂压榨法：利用研钵和纱布，将蔬菜切碎(水果去皮，切成小块)，放在研钵中研碎，再用纱布包好，压榨取汁。如：芹菜、卷心菜、梨、李子等。

③ 刨丝压榨法：利用丝刨和纱布进行榨汁，主要用于在研钵中难以研碎的原料，如胡萝卜、苹果等硬的水果，可用丝刨将其刨成丝，再用纱布包起来，压榨取汁。也有利用薄而锋利的刀和纱布榨汁，主要用于青菜、紫苏等叶菜类，可用利刀将其切成

细丝，再用纱布包起来榨汁。

(3) 直接取汁法：有些水果汁液很多，如椰子，将其剖开，就能直接取得汁。

(4) 煮取法：有些水果或蔬菜，若采用以上方法不一定能获取其汁，可采取水煮法。即将原料洗净后，加入水熬制，其可溶物即溶解于水。如薄荷、罗汉果、紫苏等，均可采用此法。

五、果菜汁的调味

果菜汁具有养颜美容、促进健康长寿的功效，但有些果菜汁的味道不如饮料美味可口，往往带有青涩味，若不调味，常难以下咽。因此，为了克服这个问题，在不破坏营养素的情况下，可加些佐料调味。

(1) 甜味最好用甜度高的水果(如苹果)来调味，其次是添加砂糖或蜂蜜，此外，也可以用甘草汁来调味，即将甘草50克加水350毫升，煎熬半小时，端离炉火凉后，用漏网过滤，滤液灌入瓶中，置冰箱中冷藏，以便随时取用。甘草有补中益气、解毒、祛痰作用，添加在果菜汁中，有益于健康。

(2) 酸味在果菜汁中常用柠檬汁来调。柠檬汁含有维生素C，它的强烈酸味可以掩盖菜汁中的青涩味，使它变得美味可口。柠檬汁最好是用新鲜柠檬榨取。平时，因使用少，可以采用速冻柠檬汁，即将榨取的柠檬汁速冻成冰，放在塑料袋或冰盒内藏于冰箱中，随时取用。由于柠檬汁中的维生素C容易受到破坏，所以最好是在其他原料制成汁以后，再将柠檬汁掺加进去。

此外，在果菜汁中加鸡蛋黄，也能调节口味，并且还能增加营养、消除疲劳和增强体力。但要注意凡患有化脓性疾病、皮肤病或高血压、糖尿病、肾脏病者，不宜食用加鸡蛋黄的果菜汁。

六、各式果菜汁的制法

哈密瓜汁

原果菜汁

● 制作方法

- (1) 挖去哈密瓜瓜瓤，削去瓜皮，切取一角留作装饰，其余去皮后，切成小块。
- (2) 将哈密瓜块放入捣搅机中，加入冷开水和白砂糖，搅打1分钟。
- (3) 将制好的果汁倒入杯中，用一角哈密瓜作装饰。

● 出品量

400 毫升。

原果菜汁又称天然果汁，是指直接从鲜果或蔬菜中压榨或浸渣取得的汁液。一般不添加任何外来物质，保持了原来的成分。它分澄清果汁和混浊果汁两种。澄清果汁，是指加入澄清剂，经过静置过滤得到的原果汁。成品稳定性较好，但风味、色泽、营养成分以及原料利用率不如混浊果汁。混浊果汁则保留了果肉微粒，营养成分高，风味好。因此，家庭制作，以混浊果汁为佳。原果汁可以直接饮用。

● 本品色泽浅黄，口感清香。含蛋白质2.5毫克，胡萝卜素4.6毫克，维生素B₂ 0.05毫克，维生素C 60毫克，钾950毫克，钙20毫克，锌0.65毫克，磷95毫克，硒0.55微克。具有消暑解渴的作用。

● 原料

哈密瓜 500 克
白砂糖 10 克
冷开水 50 毫升



鲜橙汁

● 本品为橙黄色液体，甜爽适口，含蛋白质5克、胡萝卜素0.85毫克、维生素B₁ 0.3毫克、维生素B₂ 0.1毫克、维生素C 110毫克、钾82.5毫克、钙100毫克、铁3.5毫克、锌1.2毫克、磷85毫克、硒1.5微克。常饮有利尿、养颜美容、促进新陈代谢的功效。

● 原料
橙 500克



● 制作方法

- (1) 将橙洗净，一切为二。取半只套在榨汁器尖端，左手挡住榨汁器，右手握住橙，边挤边旋转，汁液即流入榨汁器中。
- (2) 也可采取剥肉压榨法，即将洗净的橙子一切四，剥去皮，将橙肉放在盛器中，用勺压出橙汁，或用纱布包起来绞出橙汁。

● 出品量

200毫升。



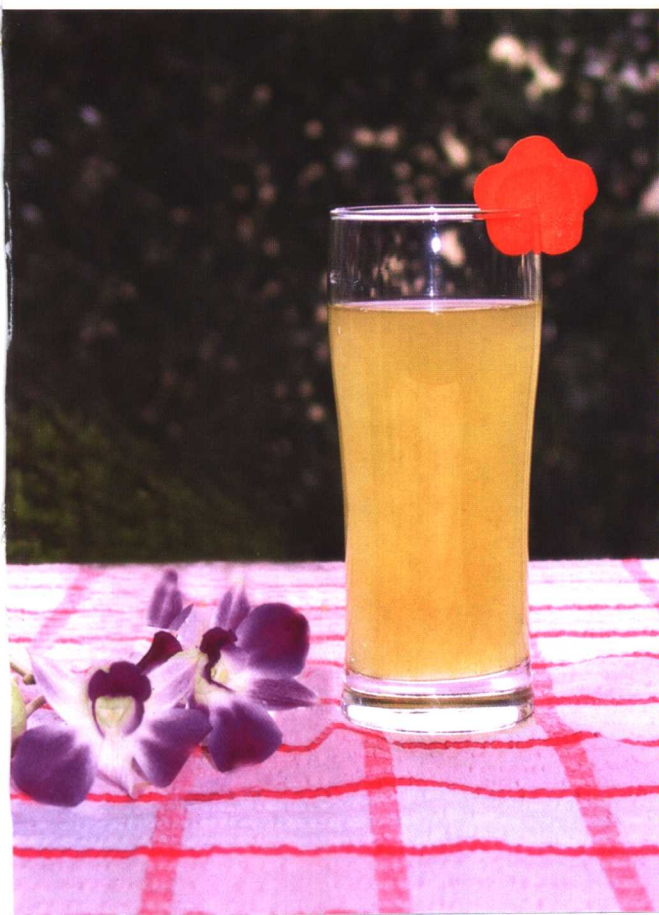
西柚汁

● 制作方法

将西柚洗净，一切为两半。取半只套在榨汁器尖端，左手挡住榨汁器，右手握住西柚，边挤边旋转，使汁液流入榨汁器中。

● 出品量

200 毫升。



● 本品为橙黄色液体，甜爽适口。含有蛋白质 0.3 克，胡萝卜素 0.04 毫克，维生素 B₁ 0.2 毫克，维生素 B₂ 0.8 毫克，维生素 C 480 毫克，钾 2.5 毫克，钙 50 毫克，铁 2.5 毫克，锌 1.0 毫克，磷 75 毫克，硒 1.1 微克。有消食、下痰、理气的功效。

● 原料

西柚 400 克

椰子汁

● 本品汁液清澈，有椰香。含维生素 B_1 0.05 毫克，维生素 B_2 0.4 毫克，钾390毫克，钙52.5 毫克，铁2.25 毫克，锌0.15 毫克，磷30 毫克，硒1.25 微克。饮之能祛暑解渴，适量饮服有强心利尿作用。

● 原料

椰子1只(约800克)



● 制作方法

将椰子用刀剖开表皮，用力撕去丝般的椰衣，然后将球状坚果冲洗净。用竹筷或旋凿将果壳顶部的芽眼戳破两个，倒竖，使芽眼对准盛器，椰汁即从眼中流入盛器。

● 出品量

210 毫升。



草莓汁

● 制作方法

将草莓的果柄、萼片去掉，洗净后倒入捣搅机中，加入冷开水和白砂糖，搅打1分钟，草莓全部被打烂成汁即可。

● 出品量

220 毫升。



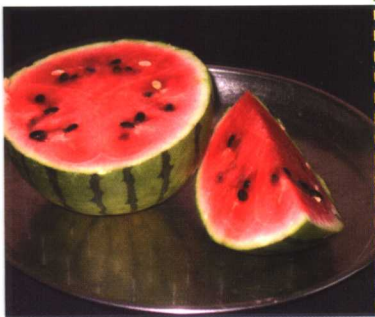
● 本品为色泽殷红的液体，甜而微酸。含蛋白质2.75 克，胡萝卜素0.1 毫克，维生素B₁ 0.05 毫克，维生素B₂ 0.125 毫克，维生素C 130 毫克，钾 290 毫克，钙 42.5 毫克，铁 1.25 毫克，锌0.05 毫克，磷20毫克，硒4.25 微克。常饮有美化肌肤，防止牙龈出血，增强抵抗力的作用。

● 原料

草莓 250 克
白砂糖 10 克
冷开水 30 毫升



西瓜汁



● 制作方法

将西瓜切去瓜皮,将瓜瓤切成小块,放入捣搅机中,加入冷开水,搅打1分钟,即可供食用。

● 出品量

400 毫升。

● 本品为红色或浅黄色液体,清凉甜爽。含蛋白质 3.5 克,维生素 B₁ 0.1 毫克,维生素 B₂ 0.2 毫克,维生素 C 35 毫克,钾 525 毫克,钙 45 毫克,铁 0.5 毫克,锌 0.35 毫克,磷 35 毫克,硒 1 微克。具有消暑降温的作用。可供婴幼儿饮用,也可解酒醉。

● 原料

西瓜 500 克

冷开水 30 毫升

