



生活

主编 董瑞雪

健康
鲜果汁

Chinese
Cooking

中国

味道



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康鲜果汁 / 董瑞雪主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-2949-2

I. 健... II. 董... III. 果汁饮料 - 制作 IV. TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025208 号

中国味道

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 主 编: 董瑞雪

□ 编 委: 王 强 马 静 马广生 马丽娜 闫智慧 吕春洋

周亚娟 张 娜 赵 恒 秦玉霞 崔剑剑

□ 责任编辑: 赵 沫 □ 执行编辑: 王 琼

□ 摄 影: 姜 缘

□ 装帧设计: 刘 畅 张腾方 马 林

健康鲜果汁

Jian Kang Xian Guo Zhi

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3.75

版次 / 2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2949-2/Z · 344

定价: 12.80 元

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431 — 5677817

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

本书摄影所需道具由长春市联惠家居、佳家饰品友情赞助。

中国味道

健康 鲜果汁

主编／董瑞雪
吉林科学技术出版社



目录 Contents

7/ 美肤鲜果汁

8/ 四色果汁

9/ 旭日黄蜜汁

10/ 相思梦果汁

11/ 柠檬冰沙

12/ 草莓综合果汁

13/ 葡萄菠萝汁

14/ 紫沙果美肤汁

15/ 青果薄荷汁

16/ 橘香甜汁

17/ 西红柿菠萝汁

18/ 胡萝卜菠萝汁

19/ 卷心菜芦荟汁

20/ 香蕉冰激凌





21/ 营养鲜果汁

22 / 柳橙蛋黄饮

23 / 三鲜蜜汁

24 / 情人之梦

25 / 水蜜桃汁

26 / 甜瓜汁

27 / 紫色玫瑰

28 / 椰林风情

29 / 椰香蜜汁

30 / 薄荷鲜奶蜜

31/ 健康鲜果汁

32 / 祛病鲜果汁

33 / 绿茶奶酪汁

34 / 牛奶椰汁

35 / 哈密瓜香蕉汁

36 / 祛痰果汁

37 / 菠萝蛋白汁

38 / 油菜苹果汁

39 / 苹果芦笋汁

40 / 卷心菜梨汁

41 / 苹果甘蔗汁

42 / 西瓜汁

43 / 胡萝卜蜜汁

44 / 葡萄酒汁

45 / 保健鲜果汁

46 / 甜梦蜜汁

47 / 柳橙菠萝汁

48 / 滋补果汁

49 / 胡萝卜芹菜汁

50 / 苹果胡萝卜汁

51 / 鲜活西红柿

52 / 猕猴桃香瓜汁

53 / 菠萝汁



- 54/ 苹果菠萝汁
- 55/ 猕猴桃西芹汁
- 56/ 木瓜蛋奶汁
- 57/ 苹果生菜汁
- 58/ 苹果葡萄奶汁
- 59/ 苹果玉兰花
- 60/ 草莓奶酪



61/ 夏日风情

- 62/ 丽人蜜汁
- 63/ 百香果汁
- 64/ 甜蔗蜜汁
- 65/ 蓝柑果汁
- 66/ 红色蜜果汁
- 67/ 热带风情
- 68/ 梨乳汁
- 69/ 鸳鸯汁
- 70/ 琴海果汁
- 71/ 清凉汁

72/ 食材营养 与禁忌速查



1 美肤鲜果汁

众所周知，水果中含有丰富的维生素，如橙子是维生素C含量最为丰富的水果之一；猕猴桃所具有的营养价值更是果中之冠，不仅富含有美白功效的维生素C，还有大量可减少皱纹产生的维生素A；草莓对面疱、粉刺具有很好的疗效。

总之，经常喝水果汁，您的皮肤就会白嫩无比了。

四色果汁

原料

浓缩苹果汁 25 毫升，
菠萝半个，橙汁 100 毫升，
红石榴汁 15 毫升，冰块适
量。

功效

甜香，色泽诱人，滋润
肌肤，营养丰富。

制作

除石榴汁外，把原料
放入振动器搅打均匀，倒
入杯中后再在正中间倒入
红石榴汁。





旭日黄蜜汁

原料

少量石榴汁和糖水，柳橙汁 100 毫升，菠萝半个，适量冰块。

制作

除石榴汁外，其他原料倒入振动器中，再加满冰块振动搅拌均匀，倒入杯中后再慢慢地倒入红石榴汁。

功效

香、酸、甜，色泽犹如初升的太阳，黄红相间，非常绚丽。

相思梦果汁

原料

柠檬汁、红石榴汁和橙汁各15毫升，可尔必思50毫升，冰块适量。

功效

甜酸适度，浅粉色，极具浪漫风格。

制作

把原料放入振动器中加上半杯冰块搅打均匀，倒入杯中后再加入橙汁。



柠檬冰沙



原料

猕猴桃1个，橙汁15毫升，少量柠檬汁，碎冰块、白糖适量。

制作

猕猴桃削皮切块后，与其他原料放入果汁机中搅打均匀即可入杯。

功效

酸、甜，有天然柔绿色，富含维生素C，美容助消化。



草莓 综合果汁

原料

草莓 100 克，酸奶 1/2 杯，柠檬 1/3 个，冰片 1~2 片，冰糖 1 匙。

制作

将草莓、柠檬去皮，全部放进榨汁器中榨汁，并与酸奶混合。再注入杯中，放进冰片与白糖。

功效

草莓是维生素 C 含量很高的水果，对面疱、粉刺具有很好的疗效，脸上或身上的痘痘猖獗时，请多多饮用。





原料

雪莉酒55毫升,鲜奶50毫升,菠萝半个,柠檬汁15毫升,白糖、汽水和冰块适量,菠萝2片,葡萄干30粒。

制作

把所有原料放入果汁机中搅打均匀即成。

葡萄 菠萝汁

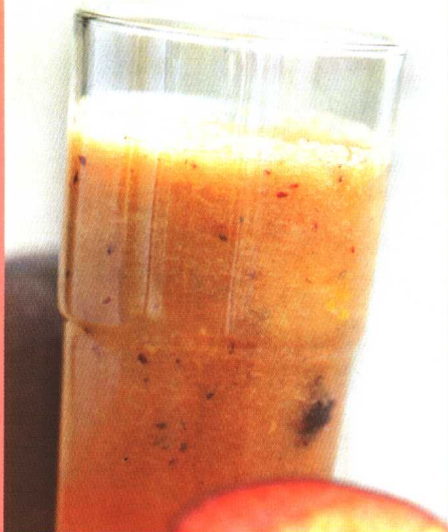
功效

酸、甜、香适度,是高级的果汁品种之一,益气养颜,营养丰富。

紫沙果 美肤汁

原料

李子3个，葡萄20粒，
苹果半个，柠檬1/4个。



制作

1. 材料洗净，李子去核，连皮切成四块，柠檬削皮、果肉切块。

2. 材料分别放入果汁机中打成纯汁。4种纯汁搅拌均匀后，室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。

功效

这一道酸酸甜甜、吃得到浓稠果肉的鲜果汁，除了含有丰富的 β -胡萝卜素、叶酸、维生素C及矿物质以外，更因为膳食纤维丰富而具有促进肠胃消化的作用。如果你不太喜欢带一点苦涩的滋味，可以将李子、葡萄去皮后再榨汁处理，但这会失去一次摄取膳食纤维的好机会。

青果 薄荷汁

原料

猕猴桃3个，苹果1个，
薄荷叶2~3片。

制作

1. 材料洗净，猕猴桃削皮、切成块，苹果去核切块。
2. 薄荷叶放入果汁中打碎，再加入猕猴桃、苹果一起打成汁。

功效

猕猴桃不但入口风味极佳，所含的营养价值更是果中之冠，不仅含有美白功效的维生素C，还有大量可减少皱纹产生的维生素A，想要美白、除皱兼顾的朋友可以多喝这道饮料。

