

圖解說明・無師自通

果菜汁製作法與治療

醫學博士 小谷英三著
廖信宏編譯



促進健康、體力的 各種生果汁





- | | |
|------------------|----------------|
| ①胡蘿蔔、包心菜汁 (190頁) | ②草莓、酸乳酪汁(126頁) |
| ③油菜汁 (193頁) | ④柳橙汁 (105頁) |
| ⑤葡萄柚汁 (117頁) | ⑥蜂蜜、牛奶汁 169頁) |



⑦ 蕃茄汁 (197頁)

⑧ 荷蘭芹汁 (204頁)

⑨ 胡蘿蔔、蘋果汁 (188頁)

⑩ 檸檬汁 (103頁)

⑪ 桃子汁 (148頁)



葡萄汁(上)

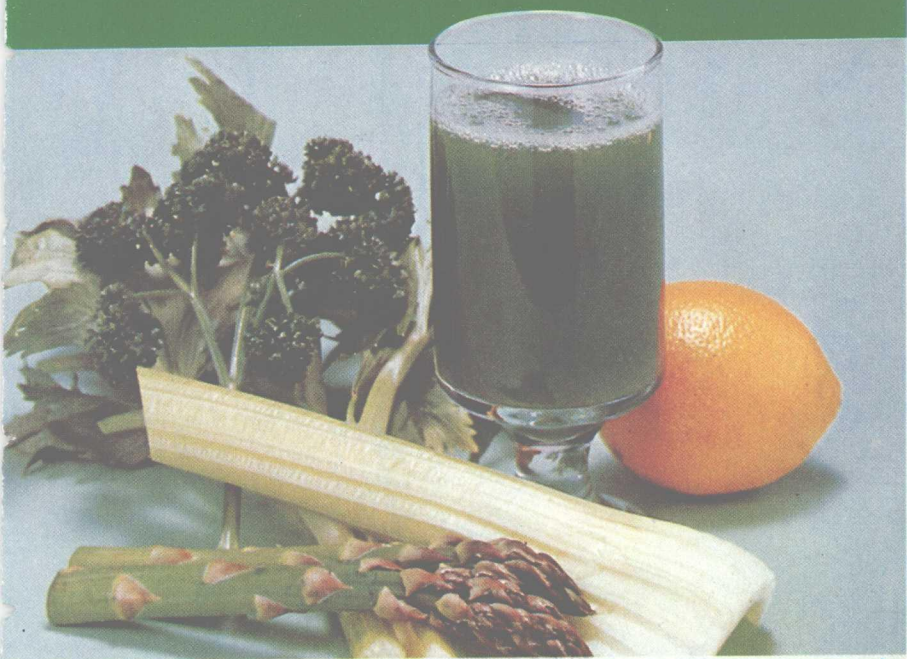
夏桔汁(下)

各種果汁



西瓜汁(上)

香瓜汁(下)



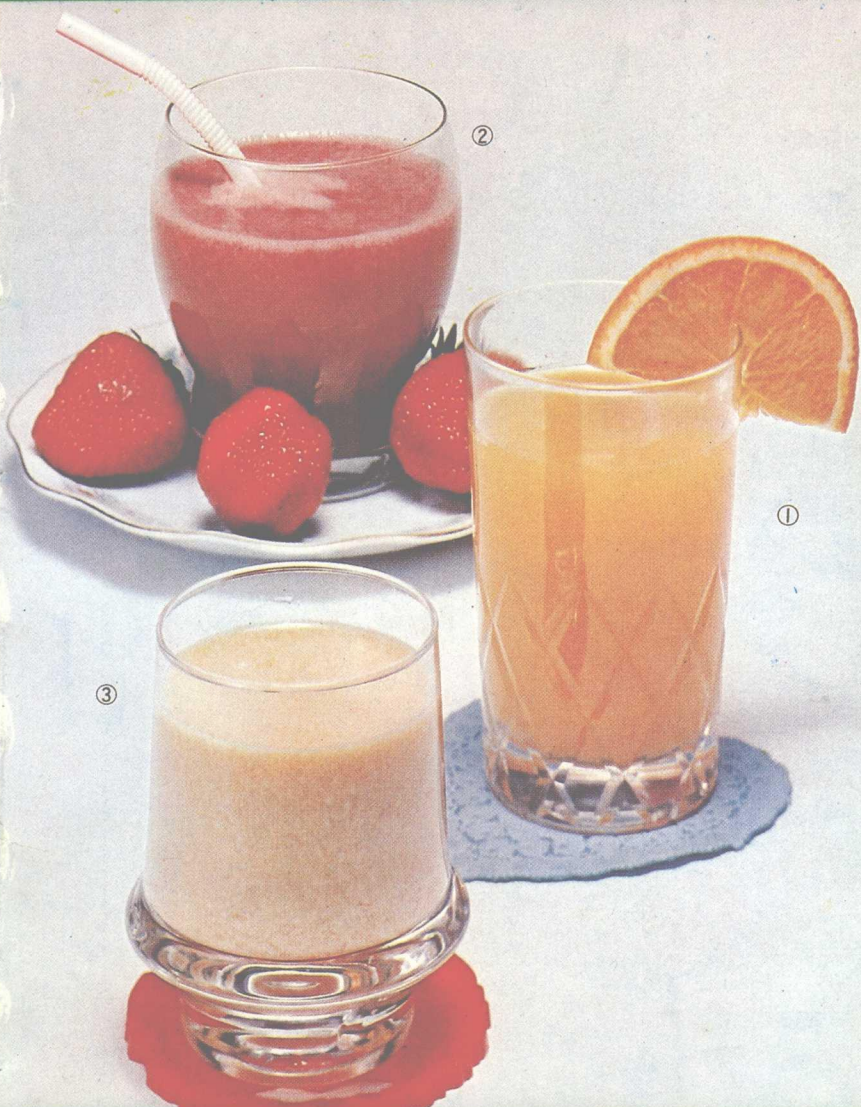
綠蘆筍汁(上)

蕃茄汁(下)

各種果汁



小孩喜歡的果汁



① 橘子、可爾必斯果汁 ② 草莓、牛奶汁

③ 香蕉、桃子綜合汁 (137頁)

前言

根據某保險公司以勞動界男士為對象，所做調查結果，他們目前最關心的事情是自己以及家人的健康，由於年齡的增加，對家庭成員健康問題自然的會有更深的關心。

任何人都希望自己能永保健康，女性更希望除了健康之外還能青春永駐。但是事實上，已經有慢性疲勞的半健康者和患有高血壓等等成人病的人愈來愈多，連最健康的小孩也都有肥胖和甜食過度產生蛀牙的傾向。

上述這些症狀和我們的日常生活有著莫大的關係。平時需要攝食魚、肉、米飯之外，更要有新鮮的蔬菜和水果。日本人果蔬攝食量遠比歐美人士少，無謂的浪費季節性水果、蔬菜，這並非是高明的做法，因為這些應時的果蔬，不但價錢低廉，而且對身心大有助益。

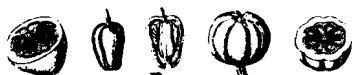
日本四季分明，季節性水果出產量富，雖然可以生吃，但是為了促進飲食生

活的變化，使人不會厭煩幾乎天天相同的水果，因此作成果汁是有其必要的。

身為「一家之煮」的家庭主婦，並非要將市面出售的「清涼果汁飲料」給自家小孩飲用，而是要能每天供給孩童新鮮的果汁、蔬菜汁，讓這些營養充足的生果汁來維護兒童的健康。

本書所介紹的果汁，不但營養豐富，而且美味可口，屬於代表性的家庭果汁，材料可以按家人所喜好的自由搭配，敬請多多試用。

筆者



目錄

(一) 生果汁的功效和作法要訣	一九
(1) 何謂生果汁？	二〇
(2) 生果汁的功效	二三
有效的補給維他命	二三
解除鈣質不足症	二四
蔬菜能使血液呈鹼性反應	二五
消除疲勞、增強體力	二六
預防皮膚粗糙、雀斑、蕎麥皮、便秘	二七
對慢性疾病有效	二八
(3) 生果汁的製作要訣	二九
儘量採用新鮮材料製作果汁	二九
使用季節性材料製作果汁	三〇
利用將丟棄的外葉製作果汁	三一
選用乾淨的材料	三一
材料必須用流動水沖洗乾淨	三二
製作果汁之前，應提早做好準備工作	三二
自行控制甜味	三三
儘量作綜合果汁	三四
使材料具有變化性	三四
飲用真正的純果汁	三五
(4) 蔬菜、水果的洗法和保存法	三六
蔬菜和水果的洗法	三六
蔬菜和水果的保存法	三八
(5) 製作生果汁的器具及其使用方法	四〇
擦（磨）菜板	四〇
研鉢	四〇
內濾器（篩子）	四二
絞檸檬器	四三
絞肉器	四四
手押式壓榨機	四五



齒輪機	四五
雞尾酒搖混器	四六
攪拌機	四六
壓榨機（器）	四八
計量器	五一
(6) 生果汁的美味要訣	五一
作好立即飲用	五一
冷却飲用	五二
材料和味道應具有變化	五二
儘量空腹時候飲用生果汁	五二
慢慢品嚐其中滋味	五三
(7) 生果汁的添加物和調味料	五三
甜味料	五四
鹽	五六
果汁	五六
牛奶、酸乳酪	五六
蛋	五七

洋酒類	五八
植物性油	五九
(8) 水果的功效、選法及用法	五九
橘、橙等等的柑橘類	五九
蘋果	六二
草莓	六四
香蕉	六五
葡萄	六六
桃子	六八
鳳梨	六九
梨子	七〇
香瓜	七一
西瓜	七一
銀杏	七二
無花果	七三
木瓜	七四
生果汁所適合的各種症狀	七五



(9) 蔬菜的功効、選法及用法	
包心菜	七六
無頭甘藍菜	七七
菠菜	七八
胡蘿蔔	七八
油菜	七九
蕃茄	八〇
芹菜	八二
荷蘭芹	八二
萵苣	八三
色拉生菜	八五
青椒	八五
綠色蘆筍	八六
青菜花	八七
菜花	八八
紫蘇	八九
小黃瓜	九〇

(二)	
菊萵苣	九一
蘿蔔和燕菁	九二
芹菜	九三
甜菜	九三
蓮藕	九四
其它的蔬菜	九四
※生果汁適用的蔬菜和功効	九七
※水果和蔬菜的約略重量	九八
生果汁依材料別的做法	九九
(1) 水果汁的做法	一〇〇
檸檬水	一〇〇
※果汁的量	一〇一
熱檸檬水	一〇二
檸檬水酒	一〇二
熱檸檬水酒	一〇三
檸檬蘇打飲料	一〇三



萊姆蘇打果汁	一〇三	起泡果汁	一一四
檸檬鳳梨綜合果汁	一〇四	柚子酒汁	一一五
萊姆果	一〇四	柚子蘋果綜合果汁	一一六
(3) 使用橘子製作的果汁	一〇五	葡萄柚和柚子製作的果汁	一一六
橘子汁	一〇五	葡萄柚汁	一一六
橘子水	一〇六	葡萄柚水	一一七
橘子蘇打水	一〇七	葡萄柚蘇打水	一一八
浮橘子汁	一〇八	橘子汁	一一九
橘子綜合果汁	一〇九	(6) 使用草莓製作的果汁	一二〇
橘子可爾必思	一一〇	草莓果汁	一二〇
橘子酸味清涼飲料	一一一	草莓蘇打水果汁	一二二
(4) 使用柚子製作的果汁	一一二	草莓汽水果汁	一二二
夏桔果汁	一一二	草莓可爾必思	一二三
柚子汁	一一三	草莓果汁酒	一二四
※糖汁的作法	一一三	草莓牛奶	一二四
※蜂蜜的摻入方法	一一三	草莓霜汁	一二五
柚子蘇打汁	一一四	草莓酸乳酪	一二六



草莓美容果汁	一二六	※酸乳酪水果汁	一三八
草莓綜合果汁	一二七	香蕉橘子綜合果汁	一三九
※草莓糖汁	一二八	香蕉綜合果汁	一三九
※草莓糖汁的各種使用方法	一二八	香蕉酸乳菌奶汁	一四〇
(7) 使用蘋果製作的果汁	一二九	水果綜合果汁	一四〇
蘋果汁	一二九	(9) 使用葡萄製作的果汁	一四一
蘋果水汁	一三〇	葡萄果汁	一四一
蘋果檸檬汁	一三一	葡萄水	一四二
蘋果酸乳酪汁	一三一	葡萄蘇打汁	一四三
新鮮蘋果汁	一三二	葡萄檸檬汁	一四三
蘋果健康果汁	一三二	※濃縮葡萄汁	一四四
黃色蘋果汁	一三四	※濃縮果汁的用法	一四四
(8) 使用香蕉製作的果汁	一三五	葡萄酸乳菌飲料果汁	一四五
香蕉露	一三五	(10) 使用鳳梨製作的果汁	一四六
蜂蜜香蕉	一三六	鳳梨汁	一四六
香蕉桃子綜合果汁	一三七	鳳梨露	一四七
香蕉可爾必思	一三七	鳳梨綜合果汁	一四八



(11) 使用桃子、油桃製作的果汁·····	一四八
桃子汁·····	一四八
桃子露·····	一四九
桃子酸乳菌飲料果汁·····	一五〇
桃子蘋果綜合果汁·····	一五〇
桃子蛋汁·····	一五一
油桃汁·····	一五二
油桃蛋汁·····	一五二
(12) 使用梨子製作的果汁·····	一五三
梨子汁·····	一五三
梨子露·····	一五三
梨子綜合果汁·····	一五四
(13) 使用香瓜、西瓜製作的果汁·····	一五五
香瓜水汁·····	一五五
香瓜果汁·····	一五六
香瓜蘋果汁·····	一五七
西瓜汁·····	一五七
(三) 以蛋爲主的生果汁作法·····	
木瓜牛奶·····	一六四
木瓜汁·····	一六四
無花果、銀杏健康果汁·····	一六三
無花果汁·····	一六二
(15) 使用無花果、木瓜製作的果汁·····	一六二
李子蘋果汁·····	一六二
李子蘇打汁·····	一六一
李子汁·····	一六一
銀杏蘋果綜合果汁·····	一六〇
杏子露·····	一五九
銀杏汁·····	一五九
(14) 使用銀杏、李子製作的果汁·····	一五九
※西瓜霜·····	一五八
蛋酒·····	一六六
香蕉蛋汁·····	一六七
橘子蛋汁·····	一六八