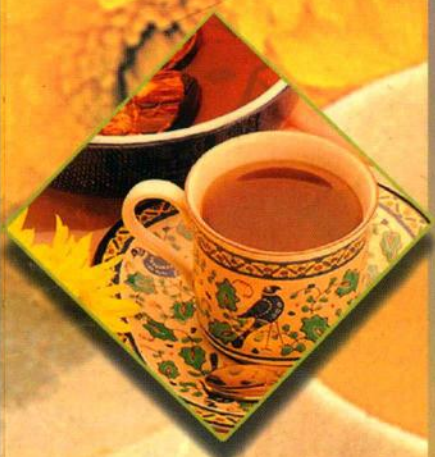
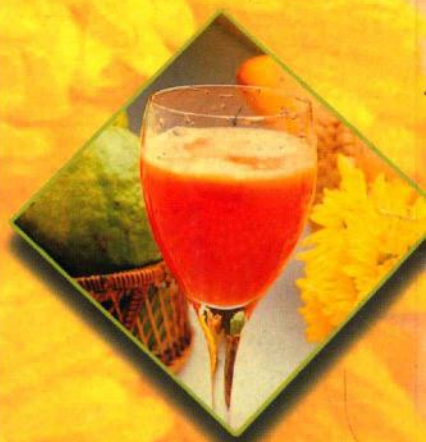


新鲜营养的果汁榨法 神奇疗效的果茶泡制 口味独特的果酒调配 易看易学的健康指南

果汁·果茶·果酒

水果美食艺术

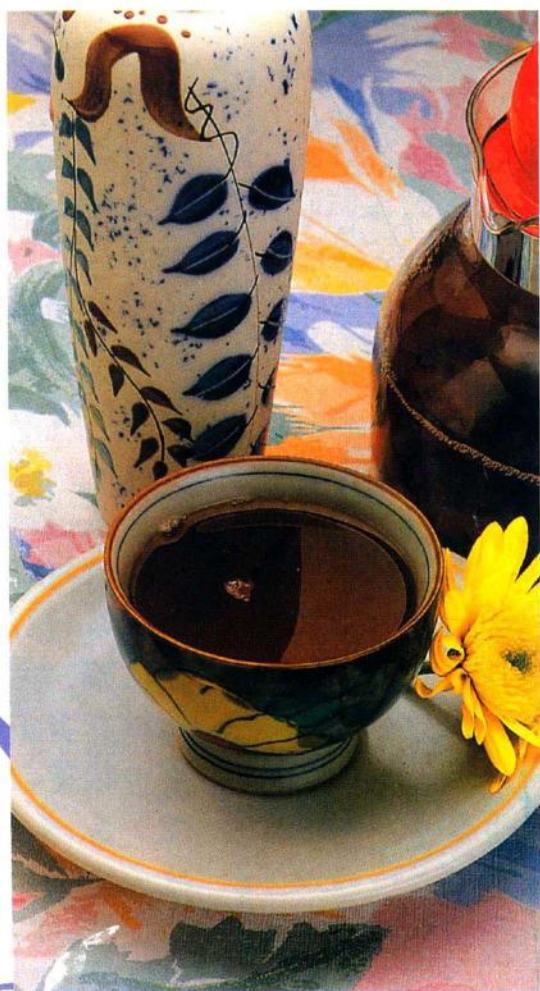
健康生活的水果食谱



创造健康的饮食生活

大众文艺出版社

果汁·果茶·果酒
水果美食艺术



大众文艺出版社

责任编辑:尹蓓蓓 何威涛

装帧设计:越华工作室



图书在版编目(C I P) 数据

水果美食艺术:果汁·果茶·果酒 / 瑞昇文化编著

—北京:大众文艺出版社 1999.10

ISBN7-80094-743-2

I.水… II.瑞…

III.①果汁饮料—调制—方法 ②果酒—调制—方法

IV.TS275

中国版本图书馆 C I P 数据核字(99)第 22088 号



果汁、果茶、果酒

水果美食艺术

- 出版发行 / 大众文艺出版社
 - 地 址 / 北京市朝阳区潘家园东里 21 号
 - 邮政编码 / 100021
 - 经 销 / 新华书店
 - 制 版 / 越华文化传播有限公司制作部
 - 印 刷 / 湖南省新华印刷一厂
 - 开 本 / 787×1092 毫米 $\frac{1}{16}$
 - 印 张 / 7.5
 - 出版日期 / 1999 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
 - 书 号 / ISBN7—80094—743—2/ G·169
- 定价 / 36.80 元



本书经台湾瑞昇文化图书事业有限公司授权
大众文艺出版社在中国大陆地区出版发行
著作权合同登记号 图字:01-1999-1722 号



·果汁·

菠萝果汁、蜜瓜牛奶汁·····	6
百香果汁、甘蔗汁·····	7
柳橙果菜汁、香瓜果菜汁·····	8
柳橙芦荟汁、番茄汁·····	9
苹果果菜汁、番茄香蕉汁·····	10
猕猴桃汁、水蜜桃柠檬汁·····	11
葡萄汁、水蜜桃豆浆·····	12
苹果莴苣汁、香蕉牛奶汁·····	13
水梨芹菜汁、油菜苹果汁·····	14
蜜桃芦荟汁、香蕉柚菜汁·····	15
菠萝芹菜汁、番茄牛奶汁·····	16
小玉西瓜原汁、小玉菠萝牛奶·····	17
苦瓜菠萝汁、番茄菠萝汁·····	18
苦瓜苹果牛奶、葡萄香蕉汁·····	19
菠萝葡萄汁、木瓜牛奶蛋汁·····	20
蜜瓜芹菜汁、木瓜果菜汁·····	21
苹果葡萄牛奶、木瓜菠萝牛奶·····	22
菠萝苹果菜汁、小玉牛奶汁·····	23
番茄柳丁汁、柳丁菜汁·····	24
芭乐汁、桔子汁·····	25
蜜瓜汽水、红李汁·····	26
鳄梨蜜乳汁、番茄小麦汁·····	27
猕猴桃柳丁汁、菠萝油菜汁·····	28
柳橙桃汁、柚子汁·····	29
杨桃汁、猕猴桃必斯·····	30
柳丁乳酪汁、香蕉咖啡·····	31
苹果牛奶汁、柳丁原汁·····	32
西瓜汁、柠檬原汁·····	33

柳橙可尔必斯、苹果奶冰淇淋·····	34
柳橙蛋黄汁、百香果汽水·····	35
牛奶雪泡、西瓜柳丁汁·····	36
葡萄杨桃汁、菠萝可尔必斯·····	37
菠萝葡萄柚汁、蜜桃百香果汁·····	38
香蕉椰汁、西瓜冰淇淋汁·····	39
什锦水果汽水、苹果芭乐汁·····	40
草莓柠檬汁、草莓蛋蜜汁·····	41
综合果汁(一)、综合果汁(二)·····	42
综合果汁(三)、综合果汁(四)·····	43
梨汁、甜瓜汁·····	44
芒果牛奶汁、葡萄柚原汁·····	45
柠檬汽水、番茄水蜜桃汁·····	46
菠萝椰汁、菠萝百香果汁·····	47

·果茶·

金桔茶、百香果茶·····	50
桂花茶、水蜜桃茶·····	51
苹果茶、葡萄柚茶·····	52
杨桃茶、青提子茶·····	53
仙楂真炎茶、菊花茶·····	54
洛神花茶、乌梅茶·····	55
莲子茶、陈皮茶·····	56
冰镇绿茶、无花果茶·····	57
柚仔茶、菠萝茶·····	58
芒果茶、椰子茶·····	59
红心茶、红枣茶·····	60
枸杞五味子茶、柿枣茶·····	61
葡萄茶、冰镇蛋露茶·····	62

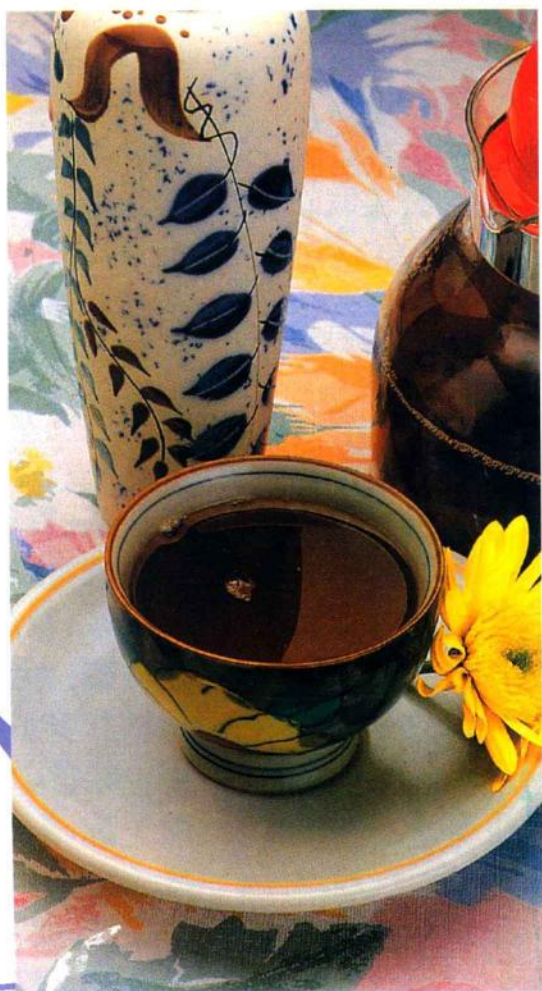
橙苹糖茶、奶茶·····	63
水蜜桃茶、蜜奶茶·····	64
黑枣茶、龙眼茶·····	65
三仁茶、三汁茶·····	66
葡萄姜蜜茶、甘蔗茶·····	67
三宝茶、解酒茶·····	68
戒烟茶、芒果皮肉茶·····	69
蔗菊花茶、草莓茶·····	70
决明子茶、柿饼花·····	71
柿霜核桃茶、杏仁霜茶·····	72
银耳桂圆茶、综合果茶(一)·····	73
综合果茶(二)、综合果茶(三)·····	74
综合果茶(四)、人参花茶·····	75
膨大海橄榄茶、胡桃糖茶·····	76
苓藕茶、生姜葱花茶·····	77
麻酱茶、绿豆茶·····	78
橄榄红萝卜茶、甜瓜冰糖茶·····	79
鸡蛋蜜茶、番茄茶·····	80
姜梅茶、鲜李茶·····	81
香蕉茶、蜜枣葡萄茶·····	82
罗汉果茶、桔梗甘草茶·····	83

·果酒·

苹果苏打、葡萄柚酒·····	86
莱姆鸡尾酒、火鸟·····	87
蜜桃鸡尾酒、柚橙酒·····	88
火奴鲁鲁、开拓者水果酒·····	89
比非果汁酒、新加坡司令·····	90
血腥玛莉、神风·····	91

环游世界、长岛冰茶·····	92
古巴自由、蓝色夏威夷·····	93
甜瓜球、撞墙哈维·····	94
威士忌苏打、酸威士忌·····	95
蓝色玛格丽特、双葡萄酒·····	96
金巴利柳橙、金巴利苏打·····	97
金巴利琴酒、白卡地士派学·····	98
菠萝啤酒、柳橙啤酒·····	99
番茄红啤酒、蛋黄黑啤酒·····	100
乌龙酒、芒果鸡尾酒·····	101
乳酪鸡尾酒、葡萄西打·····	102
椰子绍兴酒、手摇钻·····	103
综合鸡尾酒、红唇美人·····	104
荔枝鸡尾酒、荔葡酒·····	105
汤姆可林、Hot Shot·····	106
新世界、皇家费斯·····	107
自由银币、柳橙葡萄酒·····	108
菠萝玫瑰、蔗汁酒·····	109
杨桃酒、梅情玫瑰·····	110
葡萄玫瑰情、乌梅威士忌·····	111
红露威士忌、金巴利菠萝·····	112
红唇烈焰、欢乐日朝·····	113
葡萄白兰地、咖啡美酒·····	114
凤葡同乐、玫瑰乐·····	115
蜜瓜甜酒、橙汁酒·····	116
橙莓相乐、荔枝威士忌·····	117
兰姆果茶酒、黄粱梦醒·····	118

果汁·果茶·果酒
水果美食艺术



人民文学出版社

·果汁·

菠萝果汁、蜜瓜牛奶汁·····	6
百香果汁、甘蔗汁·····	7
柳橙果菜汁、香瓜果菜汁·····	8
柳橙芦荟汁、番茄汁·····	9
苹果果菜汁、番茄香蕉汁·····	10
猕猴桃汁、水蜜桃柠檬汁·····	11
葡萄汁、水蜜桃豆浆·····	12
苹果莴苣汁、香蕉牛奶汁·····	13
水梨芹菜汁、油菜苹果汁·····	14
蜜桃芦荟汁、香蕉柚菜汁·····	15
菠萝芹菜汁、番茄牛奶汁·····	16
小玉西瓜原汁、小玉菠萝牛奶·····	17
苦瓜菠萝汁、番茄菠萝汁·····	18
苦瓜苹果牛奶、葡萄香蕉汁·····	19
菠萝葡萄汁、木瓜牛奶蛋汁·····	20
蜜瓜芹菜汁、木瓜果菜汁·····	21
苹果葡萄牛奶、木瓜菠萝牛奶·····	22
菠萝苹果菜汁、小玉牛奶汁·····	23
番茄柳丁汁、柳丁菜汁·····	24
芭乐汁、桔子汁·····	25
蜜瓜汽水、红李汁·····	26
鳄梨蜜乳汁、番茄小麦汁·····	27
猕猴桃柳丁汁、菠萝油菜汁·····	28
柳橙桃汁、柚子汁·····	29
杨桃汁、猕猴桃必斯·····	30
柳丁乳酪汁、香蕉咖啡·····	31
苹果牛奶汁、柳丁原汁·····	32
西瓜汁、柠檬原汁·····	33

柳橙可尔必斯、苹果奶冰淇淋·····	34
柳橙蛋黄汁、百香果汽水·····	35
牛奶雪泡、西瓜柳丁汁·····	36
葡萄杨桃汁、菠萝可尔必斯·····	37
菠萝葡萄柚汁、蜜桃百香果汁·····	38
香蕉椰汁、西瓜冰淇淋汁·····	39
什锦水果汽水、苹果芭乐汁·····	40
草莓柠檬汁、草莓蛋蜜汁·····	41
综合果汁(一)、综合果汁(二)·····	42
综合果汁(三)、综合果汁(四)·····	43
梨汁、甜瓜汁·····	44
芒果牛奶汁、葡萄柚原汁·····	45
柠檬汽水、番茄水蜜桃汁·····	46
菠萝椰汁、菠萝百香果汁·····	47

·果茶·

金桔茶、百香果茶·····	50
桂花茶、水蜜桃茶·····	51
苹果茶、葡萄柚茶·····	52
杨桃茶、青提子茶·····	53
仙楂真炎茶、菊花茶·····	54
洛神花茶、乌梅茶·····	55
莲子茶、陈皮茶·····	56
冰镇绿茶、无花果茶·····	57
柚仔茶、菠萝茶·····	58
芒果茶、椰子茶·····	59
红心茶、红枣茶·····	60
枸杞五味子茶、柿枣茶·····	61
葡萄茶、冰镇蛋露茶·····	62

橙苹糖茶、奶茶·····	63
水蜜桃茶、蜜奶茶·····	64
黑枣茶、龙眼茶·····	65
三仁茶、三汁茶·····	66
葡萄姜蜜茶、甘蔗茶·····	67
三宝茶、解酒茶·····	68
戒烟茶、芒果皮肉茶·····	69
蔗菊花茶、草莓茶·····	70
决明子茶、柿饼花·····	71
柿霜核桃茶、杏仁霜茶·····	72
银耳桂圆茶、综合果茶(一)·····	73
综合果茶(二)、综合果茶(三)·····	74
综合果茶(四)、人参花茶·····	75
膨大海橄榄茶、胡桃糖茶·····	76
苓藕茶、生姜葱花茶·····	77
麻酱茶、绿豆茶·····	78
橄榄红萝卜茶、甜瓜冰糖茶·····	79
鸡蛋蜜茶、番茄茶·····	80
姜梅茶、鲜李茶·····	81
香蕉茶、蜜枣葡萄茶·····	82
罗汉果茶、桔梗甘草茶·····	83

·果酒·

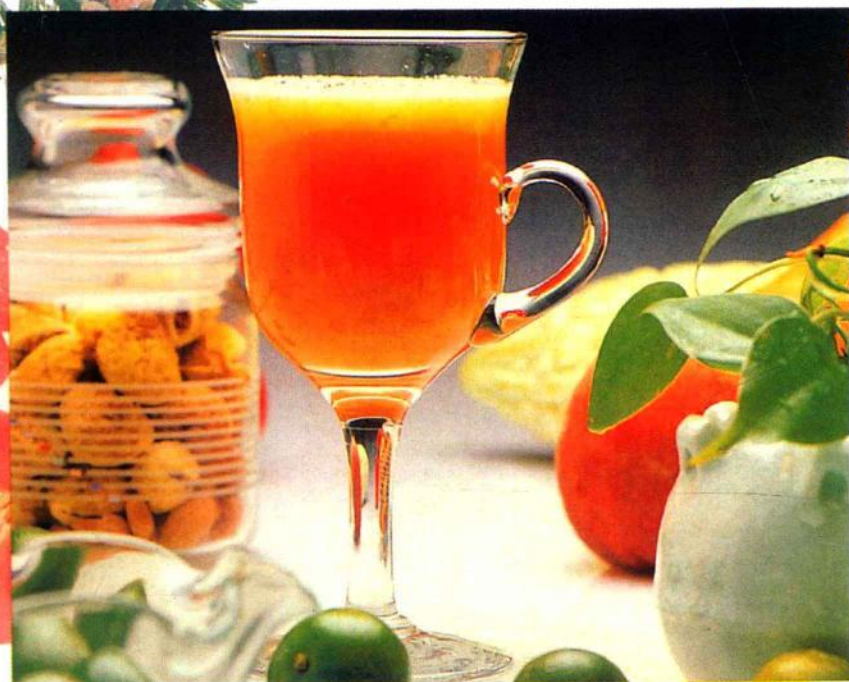
苹果苏打、葡萄柚酒·····	86
莱姆鸡尾酒、火鸟·····	87
蜜桃鸡尾酒、柚橙酒·····	88
火奴鲁鲁、开拓者水果酒·····	89
比非果汁酒、新加坡司令·····	90
血腥玛莉、神风·····	91

环游世界、长岛冰茶·····	92
古巴自由、蓝色夏威夷·····	93
甜瓜球、撞墙哈维·····	94
威士忌苏打、酸威士忌·····	95
蓝色玛格丽特、双葡萄酒·····	96
金巴利柳橙、金巴利苏打·····	97
金巴利琴酒、白卡地士派学·····	98
菠萝啤酒、柳橙啤酒·····	99
番茄红啤酒、蛋黄黑啤酒·····	100
乌龙酒、芒果鸡尾酒·····	101
乳酪鸡尾酒、葡萄西打·····	102
椰子绍兴酒、手摇钻·····	103
综合鸡尾酒、红唇美人·····	104
荔枝鸡尾酒、荔葡酒·····	105
汤姆可林、Hot Shot·····	106
新世界、皇家费斯·····	107
自由银币、柳橙葡萄酒·····	108
菠萝玫瑰、蔗汁酒·····	109
杨桃酒、梅情玫瑰·····	110
葡萄玫瑰情、乌梅威士忌·····	111
红露威士忌、金巴利菠萝·····	112
红唇烈焰、欢乐日朝·····	113
葡萄白兰地、咖啡美酒·····	114
凤葡同乐、玫瑰乐·····	115
蜜瓜甜酒、橙汁酒·····	116
橙莓相乐、荔枝威士忌·····	117
兰姆果茶酒、黄粱梦醒·····	118

A vibrant still life photograph. In the center is a tall, clear glass filled with bright orange juice, topped with a thin layer of foam. A white and green striped straw is inserted into the glass. To the right, a wicker basket is partially visible, containing several whole oranges. Large, green, serrated leaves are in the background. The scene is set on a table with a colorful, patterned tablecloth. In the bottom left corner, there is a small glass dish with a spoon and a small glass with a drink and a lime wedge. The text '新鲜营养的果汁榨法' is written in red across the middle of the image.

新鲜营养的果汁榨法

果汁



• 美容养颜的天然饮料

菠萝果汁



● 材料:

菠萝 300 克·柠檬 ½ 个·冰块 4 个

● 作法:

菠萝去皮并切块,放入果汁机榨汁,加入冰块、柠檬打匀之后滤汁,倒入杯中即可。

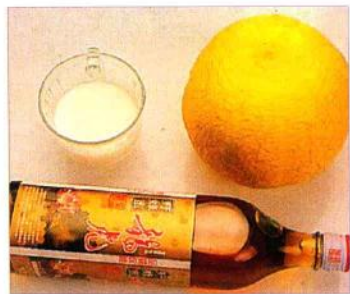
* 成份与功效:

菠萝中含有“菠萝原酶”,可分解蛋白质、帮助消化,饮用后,有补脾健胃、生津解渴、消暑止泻的功效。

* 菠萝的维生素C含量
丰富,是苹果的5倍



密瓜牛奶汁



● 材料:

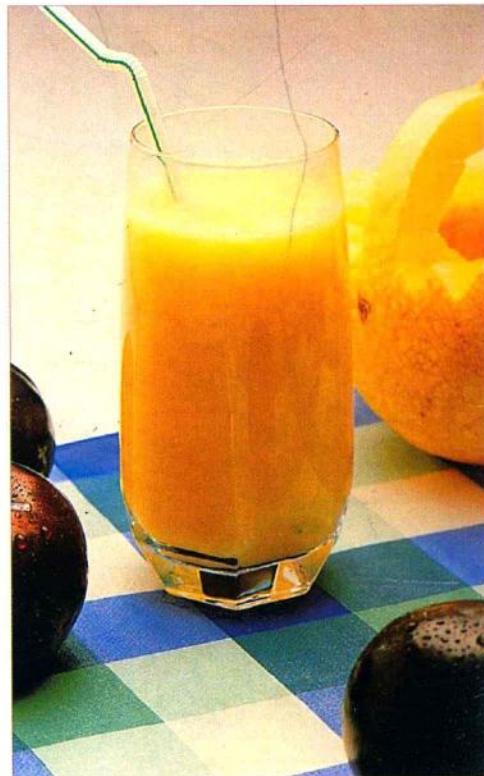
哈密瓜 ¼ 个·牛奶 ½ 杯·蜂蜜 2 匙

● 作法:

哈密瓜去皮并且切块,放入果汁机中,加入牛奶和蜂蜜,打匀之后滤汁,倒入杯中即可。

* 成份与功效:

哈密瓜鲜甜可口,可以降火利尿,治疗口鼻生疮、中暑等症。





百香果汁



*成份与功效:

百香果汁气味芬芳,富含脂肪及蛋白质,经常饮用能使皮肤光洁柔嫩。

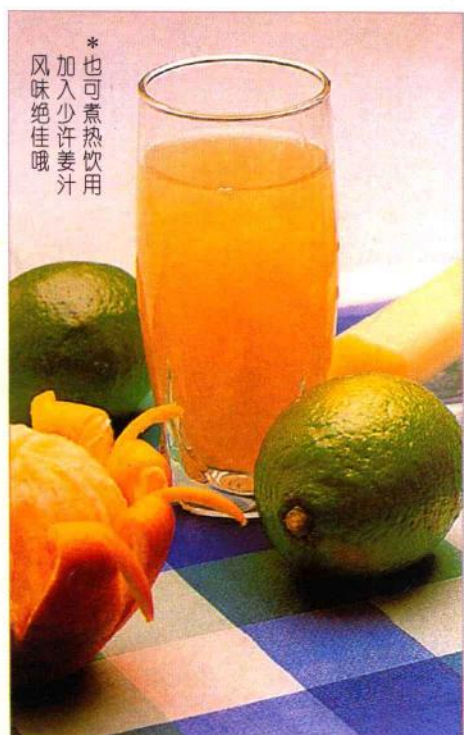
●材料:

百香果 2 个·麦片 1 匙·柠檬 1/3 个·蜂蜜 1 匙

●作法:

百香果去皮后挖出果籽,与麦片、柠檬汁和蜂蜜放入果汁机,再加入些冷开水打匀之后,滤汁放入杯中即可。

甘蔗汁



*也可煮热饮用
加入少许姜汁
风味绝佳哦



*成份与功效:

甘蔗汁清凉降火,若有口干舌燥、反胃呕吐、赤尿便秘等症状均适合饮用。

●材料:

甘蔗 150 克·柠檬 1/3 个

●作法:

甘蔗切成小块,加入些冷开水打匀后,滤汁放入杯中,加入柠檬汁即可。

柳橙果菜汁



材料:

柳丁 2 个·红萝卜 100 克·果糖 1 匙·柠檬汁 1 匙

作法:

红萝卜洗净后切条榨汁，加入柳丁汁、果糖、柠檬汁拌匀即可。

*成份与功效:

食用柳橙有去油腻、解酒、治便秘的作用，它所含的丰富维他命 C、P，能增进抵抗力，降低胆固醇，对高血压、动脉硬化患者有益。



香瓜果菜汁



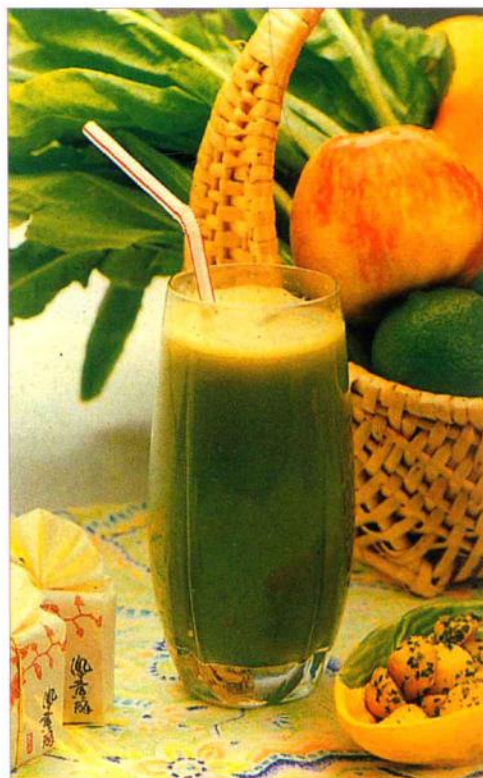
材料:

香瓜 1 个·红萝卜 100 克·柠檬汁 1 匙·蜂蜜 1 匙·香菜 60 克

作法:

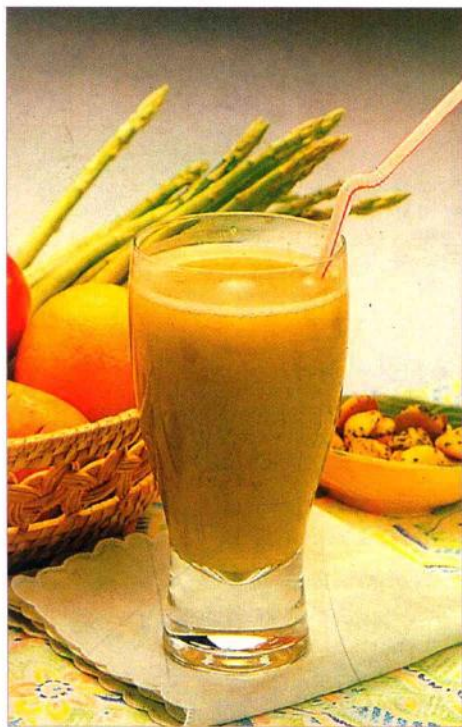
香瓜去皮、籽后切块，香菜切段，红萝卜切细块，一起放入果汁机，再加入柠檬汁、蜂蜜、 $\frac{1}{2}$ 杯冷开水打匀之后，滤汁于杯中。

*本品含有丰富维他命 A、C，营养可口，又有养颜美容的功效哦！





柳橙芦荀汁



*成份与功效:

芦荀有清热、止泻呕的功效,还能溶解胆结石,适用于胆结石、黄疸患者。

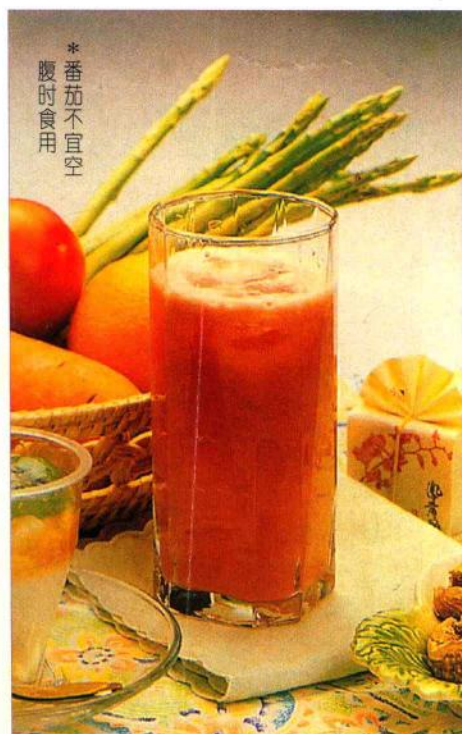
●材料:

柳丁 1 个·芦荀 200 克·红萝卜 100 克·果糖 1 匙·柠檬汁 1 匙

●作法:

红萝卜洗净,切条榨汁,芦荀榨汁,柳丁压汁,再加入果糖、柠檬汁拌匀于杯中即可。

番茄汁



*成份与功效:

番茄含有丰富胡萝卜素及维他命 C、PP 等,可防治高血压、牙龈出血、夜盲症等,还可延缓细胞老化,保持肌肤光滑弹性。

●材料:

番茄 3 个·蜂蜜 1 匙·果糖 1 匙·柠檬汁 1 匙

●作法:

将番茄洗净,切细块,放入果汁机,再加 $\frac{1}{2}$ 杯冷开水、柠檬汁、蜂蜜、果糖打匀,滤汁于杯中即可。

苹果果菜汁



● 材料：

苹果 2 个·牛奶 200 克·红萝卜 100 克·蜂蜜 1 匙

● 作法：

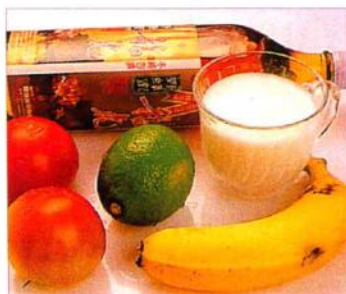
将苹果、红萝卜切细块，加入牛奶、蜂蜜于果汁机中打匀，再滤汁于杯中即可。

* 成份与功效：

苹果可以帮助消化，有治疗轻度腹泻和便秘的作用。它的营养价值极高，经常食用，可增强身体抵抗力。



番茄香蕉汁



* 胃痛腹泻
胃酸过多
空腹时比较
不宜饮用

● 材料：

番茄 2 个·牛奶 100 克·香蕉 1 根·蜂蜜 1 匙

● 作法：

番茄、香蕉切细块，放入果汁机，加入蜂蜜、牛奶打匀，滤汁于杯中即可。

* 成份与功效：

香蕉适用于便秘、酒醉、发烧、高血压、冠心病、痔疮出血等症，疗效显著。此外，还有美容明目的作用。





猕猴桃汁



***成份与功效:**

猕猴桃的维他命C含量丰富,打汁后,味道清香可口。

● 材料:

猕猴桃 3 个·柠檬汁 1 匙·果糖 1 匙

● 作法:

猕猴桃去皮,切细块放入果汁机,加入果糖、柠檬汁、少许冷开水打匀,滤汁于杯中即可。

水蜜桃柠檬汁



***成份与功效:**

水蜜桃有生津解热、益气活血、养颜美容的功效。是老年体虚、肠燥便秘者的理想滋补果品。

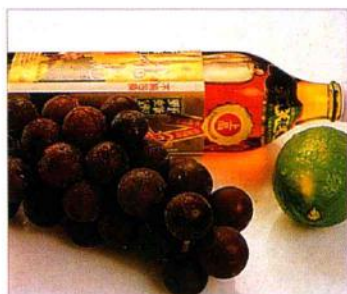
● 材料:

水蜜桃 1 个·柠檬汁 2 匙

● 作法:

水蜜桃去皮与籽,切成细块,再放入果汁机,并加进 $\frac{1}{2}$ 杯冷开水、柠檬汁,打匀后滤汁于杯中。

葡萄汁



材料:

葡萄 300 克·蜂蜜 1 匙·柠檬汁 1 匙

作法:

葡萄洗净去皮,放入果汁机加入蜂蜜、柠檬汁打匀,再滤汁于杯中。

*成份与功效:

葡萄含有维他命 A、B1、B2、C 等,营养丰富,是良好的滋补果品。但由于含糖量较高,应适量取用,便秘者尤其不宜多食。



水蜜桃豆浆



材料:

水蜜桃 1 个·豆浆 ½ 杯·蜂蜜 1 匙

作法:

水蜜桃去掉皮和籽,放入果汁机,再加入豆浆、蜂蜜打匀,滤汁倒入杯中即可。

*成份与功效:

豆浆中含丰富蛋白质及铁质,兼有可溶性纤维,可降低胆固醇。本品带有水蜜桃芳香,营养又美味。



* 1 斤黄豆的蛋白质含量相当于 3 斤鸡蛋