

全家吃出健康吃出美

7 奶昔·沙拉·果菜汁

Shake, Salad & Vegetable Juice

(台) 黄怀玲 / 著 HUANG HUAI LING



简明易学·看了就会

知识出版社



局著作权登记号

图字 01-98-2767 号

图书在版编目(CIP)数据

奶昔·沙拉·果菜汁/黄怀玲著. - 北京:知识出版社,
1999.1

ISBN 7-5015-2023-2

I.奶… II.黄… III.副食品-制作 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03866 号

本书中文简体字版由台湾钟文出版社授权

责任编辑:马汝军

策 划:汉 霖 麦 克

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号)

陕西省汉中印刷厂印刷 辽宁省新华书店经销

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:3.75

印数:1-15000 册

定价:22.50 元

本书如有质量问题,请与出版社联系调换。

目錄 CONTENTS

● 制作果汁的 5 大要件	9
● 鳄梨牛奶汁	11
● 柳橙柠檬汁	11
● 西瓜柠檬酒汁	13
● 梨子蛋白汁	13
● 葡萄柚汁	15
● 芒果葡萄汁	15
● 梨子综合果汁	17
● 综合柠檬汁	17
● 木瓜牛奶椰子汁	19
● 香蕉苹果汁	19
● 凤梨牛奶汁	21
● 葡萄苹果汁	21
● 哈密瓜优酪乳	23
● 西瓜优酪乳	23
● 凤梨优酪乳	25
● 木瓜柠檬优酪乳	25
● 奇异果奶昔	27
● 香蕉桔子奶昔	27
● 鳄梨奶昔	29
● 胚芽水果奶昔	29
● 番茄蛋汁	31
● 橘子汁	31
● 橘子牛奶汁	33
● 番茄牛奶汁	33
● 凤梨香瓜汁	35
● 凤梨柠檬汁	35
● 番石榴牛奶汁	37
● 西瓜牛奶汁	37
● 葡萄综合优酪乳	39
● 橘子优酪乳	39
● 咖啡优酪乳	41
● 苹果优酪乳	41
● 咖啡奶昔	43
● 蜂蜜奶昔	43
● 蛋黄胚芽奶昔	45
● 豆粉香蕉奶昔	45
● 木瓜牛奶汁	47
● 咖啡桃子汁	47
● 橘子苹果汁	49
● 香蕉牛奶汁	49
● 木瓜橘子汁	51
● 番茄橘子汁	51
● 李子汁	53
● 芦荟果汁	53
● 豆奶综合优酪乳	55
● 苹果番茄优酪乳	55
● 香蕉酸奶汁	57
● 红花油优酪乳果菜汁	57
● 哈密瓜可尔必思	59
● 奇异果可尔必思	59
● 鳄梨可尔必思	61
● 凤梨可尔必思	61
● 柳橙柠檬碳酸水	63



● 香瓜可尔必思	63
沙拉用蔬菜的选购要领	65
● 虾仁沙拉	67
● 甜椒沙拉	67
● 火腿沙拉	69
● 苜蓿鲑鱼沙拉	69
● 夏威夷沙拉	71
● 烤鸡沙拉	71
● 芦笋沙拉	73
● 叉烧沙拉	73
● 水煮肉沙拉	75
● 双瓜沙拉	75
● 火龙凤梨沙拉	77
● 葡萄柚沙拉	77
● 鳗鱼沙拉	79
● 豆腐海带沙拉	79
● 鲑鱼沙拉	81
● 花菜腰果沙拉	81
● 哈蜜瓜沙拉	83
● 章鱼沙拉	83
● 芒果沙拉	85
● 秋葵萝卜沙拉	85
● 蟹肉沙拉	87
● 红白沙拉	87
● 香柠烤鸡沙拉	89
● 蔬果综合沙拉	89
● 芹菜草莓汁	91
● 苹果胡萝卜汁	91
● 牛蒡蔬菜汁	93
● 芹菜凤梨汁	93
● 香瓜芹菜汁	95
● 蔬菜综合果汁	95
● 凤梨蔬菜汁	97
● 丝瓜芹菜汁	97
● 绿芦笋汁	99
● 龙须果菜汁	99
● 黄瓜凤梨汁	101
● 西瓜黄瓜汁	101
● 番茄综合果菜汁	103
● 甘蓝菜汁	103
● 胡萝卜芹菜汁	105
● 黄瓜牛奶汁	105
● 胚芽橘子汁	107
● 西洋梨甘蓝菜汁	107
● 综合果菜汁	109
● 橘子蔬菜汁	109
● 莲藕汁	111
● 芹菜番茄汁	111
● 菠菜苹果汁	113
● 甘蓝菜绿芦笋汁	113
● 西洋芹橘子汁	115
● 花椰菜汁	115
● 油菜橘子汁	117
● 凤梨油菜汁	117
● 苦瓜蜜汁	119
● 西洋梨果菜汁	119



● 巧手上菜 ●

全家吃出健康吃出美

7 奶昔·沙拉·果菜汁

Shake, Salad & Vegetable Juice

(台) 黄怀玲 / 著 HUANG HUAI LING



知识出版社

黄怀玲



《作者简介》

台湾省新竹市人，1970年生。开渡基督书院毕业、日本东京都料理技术短期大学结业。曾任新女性之友、大可联谊会烹饪研习班讲师，著有《下厨并不难》《营养与健康》《用餐礼仪》《麦粥食谱》等书。除对烹饪教学颇有研究外，并能煮得一手好咖啡，此外亦擅长园艺及烧陶，堪称是多才多艺的时代新女性。



《名师推荐》



陈进万

籍贯：屏东县人

经历：峨嵋川菜餐厅、金万年餐厅、季园川菜餐厅、来来饭店俱乐部主厨、现任高雄汉来大饭店中餐执行主厨。



序

~做菜也可以成为赏心乐事~

夏日炎炎，如果能在用餐前、运动后，来上一份爽口沙拉，或是清凉鲜果汁，不仅有益身体健康，而且还能美容养颜呢！而这也正是为什么在众多爱美女性的减肥、塑身食谱中，总少不了这“哼哈二将”的主要原因了。

本书精选沙拉、果菜汁做法百余种，每道食谱皆完全符合您对健康、卫生、美味的需求，即使是您的家人，也能轻易接纳这些口味清淡，却富含营养的食物。

现代人吃惯了精致食物，难免百病丛生，蔬菜、水果中所含的高纤维、矿物质和维生素、水分等，正是改善体质、增进活力的泉源，为了家人的健康，就让本书成为您在厨房里的好帮手，清凉一“夏”吧！



INTRODUCTION

Fresh salad and cold soft drink, keep body strong and do your skin good. They are two of the most important things in the hot summer and for people whom is going on a diet.

Here we present more than one hundred kinds of salad and juice, healthful, delicious with rich nutritious to let all the readers enjoy the natural gift.

Nowaday, people got too much calories and junk foods which causes diseases. Vegetables and fruits have lots of fiber, mineral, vitamin and juice, good for our healthy and do our body actively. For your own health and for your family members, try these stuff to refresh your stomach, your brain, and get cool!



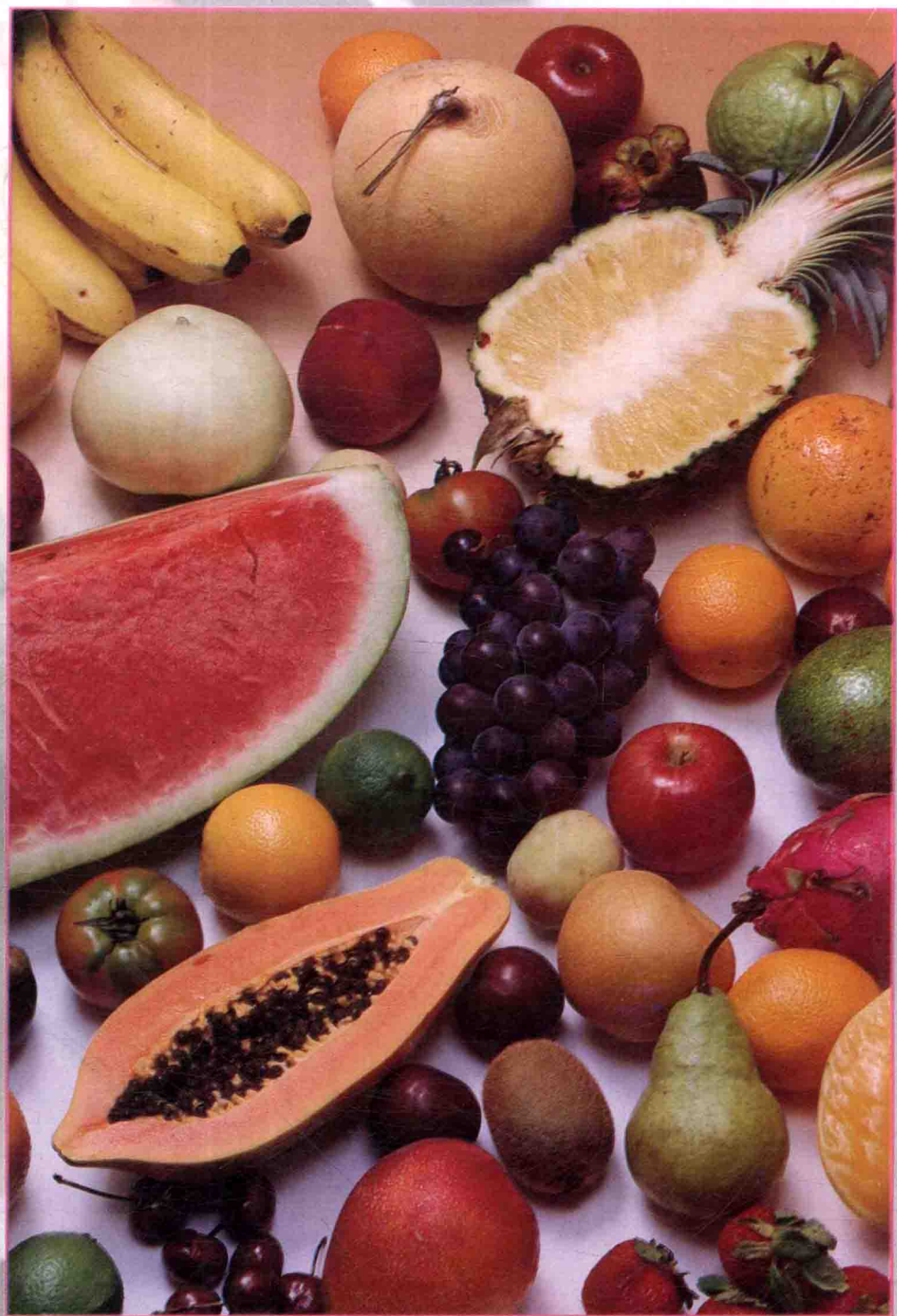
目錄 CONTENTS

● 制作果汁的 5 大要件	9
● 鳄梨牛奶汁	11
● 柳橙柠檬汁	11
● 西瓜柠檬酒汁	13
● 梨子蛋白汁	13
● 葡萄柚汁	15
● 芒果葡萄汁	15
● 梨子综合果汁	17
● 综合柠檬汁	17
● 木瓜牛奶椰子汁	19
● 香蕉苹果汁	19
● 凤梨牛奶汁	21
● 葡萄苹果汁	21
● 哈密瓜优酪乳	23
● 西瓜优酪乳	23
● 凤梨优酪乳	25
● 木瓜柠檬优酪乳	25
● 奇异果奶昔	27
● 香蕉桔子奶昔	27
● 鳄梨奶昔	29
● 胚芽水果奶昔	29
● 番茄蛋汁	31
● 橘子汁	31
● 橘子牛奶汁	33
● 番茄牛奶汁	33
● 凤梨香瓜汁	35
● 凤梨柠檬汁	35
● 番石榴牛奶汁	37
● 西瓜牛奶汁	37
● 葡萄综合优酪乳	39
● 橘子优酪乳	39
● 咖啡优酪乳	41
● 苹果优酪乳	41
● 咖啡奶昔	43
● 蜂蜜奶昔	43
● 蛋黄胚芽奶昔	45
● 豆粉香蕉奶昔	45
● 木瓜牛奶汁	47
● 咖啡桃子汁	47
● 橘子苹果汁	49
● 香蕉牛奶汁	49
● 木瓜橘子汁	51
● 番茄橘子汁	51
● 李子汁	53
● 芦荟果汁	53
● 豆奶综合优酪乳	55
● 苹果番茄优酪乳	55
● 香蕉酸奶汁	57
● 红花油优酪乳果菜汁	57
● 哈密瓜可尔必思	59
● 奇异果可尔必思	59
● 鳄梨可尔必思	61
● 凤梨可尔必思	61
● 柳橙柠檬碳酸水	63



● 香瓜可尔必思	63
沙拉用蔬菜的选购要领	65
● 虾仁沙拉	67
● 甜椒沙拉	67
● 火腿沙拉	69
● 苜蓿鲑鱼沙拉	69
● 夏威夷沙拉	71
● 烤鸡沙拉	71
● 芦笋沙拉	73
● 叉烧沙拉	73
● 水煮肉沙拉	75
● 双瓜沙拉	75
● 火龙凤梨沙拉	77
● 葡萄柚沙拉	77
● 鳗鱼沙拉	79
● 豆腐海带沙拉	79
● 鲑鱼沙拉	81
● 花菜腰果沙拉	81
● 哈蜜瓜沙拉	83
● 章鱼沙拉	83
● 芒果沙拉	85
● 秋葵萝卜沙拉	85
● 蟹肉沙拉	87
● 红白沙拉	87
● 香柠烤鸡沙拉	89
● 蔬果综合沙拉	89
● 芹菜草莓汁	91
● 苹果胡萝卜汁	91
● 牛蒡蔬菜汁	93
● 芹菜凤梨汁	93
● 香瓜芹菜汁	95
● 蔬菜综合果汁	95
● 凤梨蔬菜汁	97
● 丝瓜芹菜汁	97
● 绿芦笋汁	99
● 龙须果菜汁	99
● 黄瓜凤梨汁	101
● 西瓜黄瓜汁	101
● 番茄综合果菜汁	103
● 甘蓝菜汁	103
● 胡萝卜芹菜汁	105
● 黄瓜牛奶汁	105
● 胚芽橘子汁	107
● 西洋梨甘蓝菜汁	107
● 综合果菜汁	109
● 橘蔬汁	109
● 莲藕汁	111
● 芹菜番茄汁	111
● 菠菜苹果汁	113
● 甘蓝菜绿芦笋汁	113
● 西洋芹橘子汁	115
● 花椰菜汁	115
● 油菜橘子汁	117
● 凤梨油菜汁	117
● 苦瓜蜜汁	119
● 西洋梨果菜汁	119





製作果汁的 5 大要件

喝自己打的果汁，既新鲜又卫生，由于不添加色素、防腐剂，营养成分更是百分之百！

制作果汁看似简单，其实也有不少学问。现在，就让我们来看看，制作一杯好喝的果汁，究竟需要注意哪些事情：

1. 选择当季的新鲜水果：大部分的水果和蔬菜一样不经放，如果放得太久，维生素 C 或其他营养素往往会遭到破坏，所以，要想制作出好果汁，就必须选择当季的新鲜水果。

2. 买来的水果必须清洗干净：水果在打成果汁前，应该能削皮的就削皮，不能削皮的也得清洗干净，以免果皮上残留的农药危害人体健康。近来无污染的农产品愈来愈多，价钱虽稍微贵些，但仍不失为绝佳选择。

3. 打好的果汁应立刻饮用：打好的果汁一旦放置室温下太久，极易变质、变色，所以最好能立刻饮用，否则也应放在冰箱中冷藏，如此不但可保果汁鲜美，亦可增添清凉风味。

4. 不要一次制作太多：果汁打得太多，无法在短时间内喝完，不但很容易走味，也会喝腻，所以，不妨依人数制作适量的果汁，一旦饮用完毕，也好换换口味。

5. 尽量不要加糖：果汁加糖固然好喝，但是不加糖却更符合健康的条件，爱美的女士想达到瘦身的目的，就更不能加糖啦！

5 important items for making juice

Making juice by self, fresh and clean, with 100% nutritious. It seems easy, but it has lots of problem in fact. Now, let us see, what do we have to be careful to make a nice delicious juice.

1. Choice fresh seasonable fruit: Most of fruits cannot stay for too long, the vitamin C and nutritious will be gone. If we want to make fresh juice, it's wise to use seasonable fruits.

2. Clean the fruit before use: Before making juice, remember to pare or clean the fruit to avoid anything bad stay on the fruits skin.

3. Drink the juice as soon as it has been maken: If the juice stay on the air, its possibly to go bad with time passed. Or you can put it in refrigerator to keep it fresh and cool.

4. Do not make too much juice in once: If you make too much juice in once and have not drink it right away, the taste is possibly to be stink and no longer to be fresh. It's better to make less in once and you can try new kind anytime.

5. It's better to drink without sugar: Juice with sugar is so appetited, but for your health and for keep your body in shape, enjoy the natural taste without sugar is wiser and healthful.







鳄梨牛奶汁 Avocado Milk Juice

【材料】

- ① 鳄梨……………1 个 ④ 砂糖……………1 大匙
② 柠檬汁……………2 大匙 ⑤ 冰块……………2~3 块
③ 鲜奶……………200 c. c.

【做法】

鳄梨削皮，切半去核，切块，和其他材料一起放入果汁机中搅打即可。

【功效】

鳄梨水分较少，但含的蛋白质却多，是美容养颜的圣品，食欲不振的人饮用也颇有助益。

Ingredients

- ① 1 avocado. ② 2 tbsp. lemonade. ③ 200c. c. fresh milk. ④ 1 tbsp. granulated sugar. ⑤ 3 rocks.

Methods

Paré and pit avocado, cube. Put all ingredients into mixerto mix well, done.

Efficacy

Emollient and enhance appetite.



柳橙柠檬汁 Orange and Lemon Juice

【材料】

- ① 柳橙……………3 个 ③ 蜂蜜……………1 小匙
② 柠檬汁……………1 小匙 ④ 冰块……………2 块

【做法】

柳橙、柠檬对剖，以压汁器榨汁，再和蜂蜜、冰块搅拌均匀，即是一杯滋味酸甜的清凉饮品。

【功效】

以上两种水果均含大量维生素 C，平日多饮可防感冒，且能养颜美容，预防坏血病及皮肤老化。

Ingredients

- ① 3 oranges. ② 1 tbsp. lemonade. ③ 1 tbsp. honey. ④ 2 rocks.

Methods

Dimidiate oranges, squeeze juice out. Mix all ingredients will, done.

Efficacy

Rich vitamin C, emollient and good for blood circulation.





西瓜柠檬酒汁

Water Melon and
Lemon Juice in
Red Wine

【材料】

- ①西瓜……………200克 ③蜂蜜……………1大匙
②柠檬汁……………1大匙 ④红葡萄酒…………… $\frac{1}{2}$ 大匙

【做法】

西瓜先去皮，放入榨汁机中榨汁，西瓜汁倒出后和其他材料充分搅拌均匀，即是盛夏清凉果汁。

【功效】

西瓜本身水分多，不但吃来清凉解渴，还有利尿等功效，加少许酒只是在口味上增加些许变化，使清淡的口感变得更美味。



Ingredients

- ① 200g. water melon. ② 1 tbsp. lemonade. ③ 1 tbsp. honey. ④ $\frac{1}{2}$ sp. red wine.

Methods

Pare water melon, squeeze juice out. Mix with other ingredients well, done.

Efficacy

Sedative and diuretic.



梨子蛋白汁

Pear and Egg White Juice

【材料】

- ①梨子……………1个 ③蜂蜜……………1小匙
②蛋白…………… $\frac{1}{2}$ 个 ④柠檬汁…………… $\frac{1}{4}$ 小匙

【做法】

梨子削皮去核切块放入果汁机中打成泥，蛋白在另一容器打至起泡，再将全部材料放在一起搅拌均匀即可。

【功效】

梨子里含有铁质、维生素 C、果糖等，热量也少，颇适怕胖的女性饮用。



Ingredients

- ① 1 pear. ② $\frac{1}{2}$ egg white. ③ 1 tbsp. honey. ④ $\frac{1}{4}$ tbsp. lemonade.

Methods

Pare and pit pear, mash. Beat egg white until foamy. Mix all ingredients well, done.

Efficacy

Rich vitamin C, good for diet.