

500道生鲜蔬果汁，10分钟速成
一天一杯，越喝越健康！

家庭营养 蔬果汁



| 高级咖啡师 高级培训师 | 都基成 主编

橙子



常喝橙汁有哪些益处？

补充维生素C，美容养颜，保护肠胃。

橙汁含有丰富的水分和维生素，且热量很低，不含有任何脂肪，其富含的维生素A是保护眼睛的绝佳选择。橙汁能促使肠胃正常工作，其所含的果胶还有助清除肠道内空气和食品一起进入体内的有害物质。

Chengzi

常喝蜂蜜对身体有哪些益处？

促进消化、改善便秘、提高免疫力、护肤美容。

蜂蜜是一种天然食品，其所含的单糖，不需要经过消化就可以被人体吸收，对妇、幼特别是老人具有良好的保健作用，因而被称为“老人的牛奶”。

蜂蜜 Fengmi

蜂蜜是一种天然滋养食品，也是最常用的滋补品，可滋阴、润燥、美白养颜。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭营养蔬果汁/都基成主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5388-7559-1

I. ①家… II. ①都… III. ①蔬菜—饮料—食物养生
②果汁饮料—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第119591号

家庭营养蔬果汁

JIATING YINGYANG SHUGUOZHI

主 编 都基成
责任编辑 刘 杨
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7559-1/TS • 526
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



家庭营养 蔬果汁



都基成 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

PART 1 蔬果汁饮品常识

自制蔬果汁必备工具.....	010	如何喝蔬果汁更营养.....	015
榨蔬果汁注意事项.....	013		

PART 2 水果汁

苹果.....	018	黄皮苹果西红柿汁.....	022
苹果菠萝柠檬汁.....	018	苹果黄瓜柠檬汁.....	022
苹果猕猴桃汁.....	018	苹果西红柿双菜优酪乳.....	023
苹果柠檬汁.....	019	苹果芹菜油菜汁.....	023
苹果汁.....	019	苹果草莓胡萝卜冰饮.....	023
苹果酸奶.....	019	青苹果白菜汁.....	023
苹果菠萝桃汁.....	019	青苹果消脂蔬果汁.....	024
苹果番荔枝汁.....	020	葡萄芦笋苹果汁.....	024
苹果香蕉柠檬汁.....	020	葡萄柚苹果黄瓜汁.....	024
苹果葡萄干鲜奶汁.....	020	奶白菜苹果汁.....	024
苹果优酪乳.....	020	香酸苹果亮眼饮.....	025
苹果油菜柠檬汁.....	021	黄瓜苹果菠萝汁.....	025
苹果草莓胡萝卜汁.....	021	鲜果鲜菜汁.....	025
苹果茼蒿蔬果汁.....	021	消脂蔬果汁.....	025
苹果白菜柠檬汁.....	021	梨.....	026
苹果胡萝卜柠檬饮.....	022	梨汁.....	026
苹果橘子油菜汁.....	022	贡梨双果汁.....	026
		梨柚汁.....	027
		白梨苹果香蕉汁.....	027
		雪梨汁.....	027
		雪梨菠萝汁.....	027
		白梨西瓜苹果汁.....	028
		梨子苹果香蕉汁.....	028
		贡梨柠檬优酪乳.....	028
		梨子柳橙苹果汁.....	028
		梨子蜂蜜饮.....	029
		梨子鲜藕汁.....	029
		梨子紫包菜汁.....	029
		梨子银耳橙汁.....	029
		香蕉.....	030
		香蕉西红柿汁.....	030
		香蕉哈密瓜鲜奶汁.....	030
		香蕉蜜柑汁.....	031





香蕉茶汁.....	031
香蕉柳橙优酪乳.....	031
红豆香蕉酸奶.....	031
芝麻香蕉牛奶.....	032
香蕉苦瓜油菜汁.....	032
香蕉蔬菜汁.....	032
香蕉牛奶汁.....	032
西瓜	033
西瓜汁.....	033
西瓜蜜桃汁.....	033
艳阳之舞.....	034
西瓜柳橙汁.....	034
西瓜香蕉汁.....	034
西瓜橙子汁.....	034
橘子	035
橘子汁.....	035
橘子菠萝汁.....	035
蜜柑汁.....	036
金橘苹果汁.....	036
金橘柠檬汁.....	036
橘柚汁.....	036
橘子柠檬汁.....	037
金橘番石榴鲜果汁.....	037
桃子橘子汁.....	037
橘子萝卜苹果汁.....	037
葡萄	038
鲜榨葡萄汁.....	038
葡萄柠檬汁.....	038
葡萄汁.....	039
青红葡萄汁.....	039
葡萄芜菁梨子汁.....	039
葡萄冬瓜猕猴桃汁.....	039
葡萄菠萝猕猴桃汁.....	040
葡萄芋茎梨子汁.....	040
葡萄柠檬蔬果汁.....	040
葡萄仙人掌芒果香瓜汁.....	040
葡萄萝卜梨汁.....	041
葡萄冬瓜香蕉汁.....	041
西瓜芹菜葡萄柚汁.....	041
香菇葡萄汁.....	041

桃子	042
桃汁.....	042
蜜桃汁.....	042
桃子杏仁汁.....	043
桃子苹果汁.....	043
水蜜桃草莓菠萝汁.....	043
蜜桃草莓苹果汁.....	043
草莓	044
草莓汁.....	044
草莓蛋乳汁.....	044
草莓香瓜汁.....	045
草莓柳橙汁.....	045
草莓优酪汁.....	045
草莓贡梨汁.....	045
草莓萝卜柠檬汁.....	046
草莓芦笋猕猴桃汁.....	046
草莓芹菜汁.....	046
草莓樱桃汁.....	046
草莓蔬果汁.....	047
草莓虎儿草菠萝汁.....	047
草莓香瓜椰菜汁.....	047
草莓胡萝卜汁.....	047
橙子	048
柳橙汁.....	048
柳橙香蕉汁.....	048
柳橙西瓜汁.....	049
柳橙葡萄菠萝奶.....	049
柳橙柠檬蜂蜜汁.....	049
柳橙油桃饮.....	049
猕猴桃	050
猕猴桃汁.....	050
猕猴桃薄荷汁.....	050
猕猴桃柳橙汁.....	051
猕猴桃苹果汁.....	051
猕猴桃梨子汁.....	051
猕猴桃柳橙香蕉汁.....	051
猕猴桃柳橙酸奶.....	052
猕猴桃雪梨香蕉汁.....	052
猕猴桃百合桃子汁.....	052
猕猴桃柳橙奶酪.....	052
猕猴桃蔬果汁.....	053



猕猴桃青椒果汁.....	053
猕猴桃香瓜汁.....	053
猕猴桃芝麻菜汁.....	053
哈密瓜	054
哈密瓜汁.....	054
哈密瓜椰奶.....	054
哈密瓜奶.....	055
哈密瓜柳橙汁.....	055
哈密瓜毛豆汁.....	055
草莓西芹哈密瓜汁.....	055
木瓜	056
木瓜汁.....	056
木瓜柳橙汁.....	056
木瓜综合果汁.....	057
木瓜香蕉奶.....	057
胡萝卜木瓜汁.....	057
南瓜木瓜汁.....	057
包菜木瓜汁.....	058
黄瓜木瓜柠檬汁.....	058
木瓜莴笋汁.....	058
木瓜鲜姜汁.....	058
芒果	059
芒果豆奶汁.....	059
圣女果芒果汁.....	059
芒果橘子奶.....	060

芒果茭白牛奶.....	060
西红柿芒果汁.....	060
柠檬莴笋芒果饮.....	060
菠萝	061
菠萝汁.....	061
酸甜菠萝汁.....	061
菠萝沙田柚汁.....	062
菠萝双桃汁.....	062
菠萝柠檬果菜汁.....	062
菠萝西红柿汁.....	062
菠萝芹菜汁.....	063
菠萝蔬菜汁.....	063
双萝酸甜西芹饮.....	063
菠萝南瓜豆浆汁.....	063
柠檬	064
柠檬汁.....	064
纤体柠檬汁.....	064
豆芽柠檬汁.....	065
冬瓜苹果柠檬汁.....	065
柠檬小白菜汁.....	065
柠檬茭白果汁.....	065
活力蔬果汁.....	066
排毒柠檬芥菜蜜柑汁.....	066
清热柠檬汁.....	066
柠檬牛蒡柚汁.....	066
樱桃	067
樱桃优酪乳.....	067
樱桃西红柿汁.....	067
石榴	068
石榴梨泡泡饮.....	068
石榴苹果汁.....	068
番石榴	069
番石榴综合果汁.....	069
番石榴胡萝卜汁.....	069
李子	070
李子柠檬汁.....	070
李子牛奶饮.....	070
火龙果	071
火龙果汁.....	071
火龙果降压果汁.....	071
火龙果柠檬汁.....	072





火龙果芭蕉汁	072
包菜火龙果汁	072
香蕉火龙果汁	072
荔枝	073
荔枝酸奶	073
荔枝柠檬汁	073
葡萄柚	074
番石榴葡萄柚汁	074
降脂葡萄柚菠萝汁	074
葡萄柚汁	075
葡萄柚菠萝汁	075
葡萄柚梨子汁	075
茼蒿葡萄柚汁	075
榴莲	076
蜜汁榴莲	076
榴莲牛奶果汁	076
杨桃	077
蜂蜜杨桃汁	077
杨桃柳橙汁	077
柚子	078
沙田柚汁	078
沙田柚草莓汁	078
甜瓜	079
甜瓜酸奶汁	079
香瓜苹果汁	079
柿子	080
柿子芹菜汁	080
柿子胡萝卜汁	080
酪梨	081
酪梨包菜汁	081

酪梨水蜜桃汁	081
山竹	082
山竹胡萝卜汁	082
山竹哈密瓜汁	082
蓝莓	083
蓝莓苹果汁	083
蓝莓汁	083
山楂	084
蜂蜜西红柿山楂汁	084
山楂草莓汁	084
桂圆	085
桂圆芦荟露	085
蜜枣桂圆汁	085
胡萝卜桂圆汁	086
芦荟桂圆露	086
蜜枣桂圆汁	086
桂圆山药汁	086
莲雾	087
莲雾西瓜汁	087
莲雾西瓜蜜汁	087
枇杷	088
胡萝卜枇杷苹果汁	088
蜜汁枇杷综合果汁	088
桑葚	089
桑葚青梅杨桃汁	089
桑葚猕猴桃奶	089
杨梅	090
杨梅汁	090
杨梅草莓樱桃汁	090

PART 3 蔬菜汁

西红柿	092
西红柿柠檬汁	092
西红柿蜂蜜汁	092
西红柿洋葱汁	093
西红柿鲜蔬汁	093
西红柿豆腐汁	093
西红柿汁	093

西红柿海带汁	094
西红柿酸奶	094
西瓜橘子西红柿汁	094
西红柿橘子汁	094
西红柿胡柚酸奶	095
西红柿包菜柠檬汁	095
西红柿西瓜西芹汁	095



西红柿西瓜柠檬饮.....095

白萝卜.....096

甘苦汁.....096

清爽蔬果汁.....096

胡萝卜.....097

胡萝卜西红柿汁.....097

胡萝卜汁.....097

胡萝卜芹菜汁.....098

包菜胡萝卜汁.....098

胡萝卜蔬菜汁.....098

莲藕胡萝卜汁.....098

胡萝卜桃子汁.....099

胡萝卜葡萄汁.....099

胡萝卜白菜汁.....099

胡萝卜柑橘汁.....099

胡萝卜猕猴桃柠檬汁.....100

胡萝卜苹果汁.....100

胡萝卜西瓜优酪乳.....100

胡萝卜柳橙苹果汁.....100

胡萝卜柠檬梨汁.....101

胡萝卜梨子汁.....101

胡萝卜冰糖汁.....101

桔梗苹果胡萝卜汁.....101

包菜.....102

包菜土豆汁.....102

包菜白萝卜汁.....102

包菜菠萝汁.....103

包菜橘子汁.....103

包菜苹果汁.....103

包菜桃子汁.....103

包菜莴笋汁.....104

包菜水芹汁.....104

蔬菜混合汁.....104

包菜汁.....104

芥蓝.....105

芥蓝薄荷汁.....105

苹果芥蓝汁.....105

菠菜.....106

菠菜汁.....106

双芹菠菜蔬菜汁.....106

黄花菠菜汁.....107

菠菜胡萝卜汁.....107

菠密包菜汁.....107

菠菜芹菜汁.....107

菠菜猕猴桃汁.....108

菠菜黑芝麻牛奶汁.....108

菠萝菠菜牛奶.....108

菠菜苹果汁.....108

黄瓜.....109

黄瓜汁.....109

黄瓜生菜冬瓜汁.....109

黄瓜蜜饮.....110

黄瓜芹菜汁.....110

黄瓜莴笋汁.....110

黄瓜柠檬汁.....110

黄瓜西瓜芹菜汁.....111

玫瑰黄瓜饮.....111

黄瓜芹菜蜂蜜汁.....111

黄瓜西红柿汁.....111

芹菜.....112

牛蒡芹菜汁.....112

芹菜芦笋汁.....112

芹菜圣女果汁.....113

甜椒芹菜汁.....113

芹菜柠檬汁.....113

西红柿芹菜优酪乳.....113

芹菜柿子饮.....114

芹菜苹果汁.....114

香芹苹果汁.....114

芹菜西红柿饮.....114

芹菜橘子汁.....115

芹菜杨桃蔬果汁.....115

桃汁芹菜汁.....115

柠檬芹菜香瓜汁.....115

西芹.....116

西芹苹果汁.....116

西芹菠萝牛奶.....116

西芹哈密瓜汁.....117

西芹西红柿柠檬汁.....117

菠萝橙子西芹汁.....117

胡萝卜西芹李子汁.....117

西芹橘子哈密瓜汁.....118



柠檬西芹橘子汁.....	118
柠檬西芹柚汁.....	118
西瓜西芹汁.....	118
西蓝花	119
果味西蓝花西红柿汁.....	119
西蓝花包菜汁.....	119
猕猴桃西蓝花汁.....	120
西蓝花菠萝汁.....	120
西蓝花西红柿汁.....	120
西蓝花芹菜汁.....	120
橘子芹菜花椰汁.....	121
葡萄西蓝花白梨汁.....	121
西蓝花葡萄汁.....	121
柠檬西蓝花橘汁.....	121
芦笋	122
芦笋西红柿汁.....	122
芦笋洋葱汁.....	122
芦笋苹果汁.....	123
芦笋蜜柚汁.....	123
草莓芦笋果汁.....	123
苹果西芹芦笋汁.....	123
南瓜	124
南瓜汁.....	124
南瓜牛奶.....	124
胡萝卜南瓜牛奶.....	125
南瓜香蕉牛奶.....	125
南瓜橘子汁.....	125
南瓜胡萝卜橙子汁.....	125
苦瓜	126
火龙果苦瓜汁.....	126
苦瓜汁.....	126
苦瓜苹果牛奶.....	127
苦瓜菠萝橘子汁.....	127
苦瓜芦笋汁.....	127
苹果苦瓜鲜奶汁.....	127
油菜	128
油菜紫包菜汁.....	128
油菜芹菜汁.....	128
油菜李子汁.....	129
油菜菠萝汁.....	129
油菜芹菜苹果汁.....	129

猕猴桃油菜汁.....	129
莲藕	130
莲藕柿子汁.....	130
土豆莲藕汁.....	130
莲藕菠萝芒果汁.....	131
莲藕柳橙蔬果汁.....	131
莲藕柠檬汁.....	131
莲藕苹果汁.....	131
青椒	132
青椒苹果汁.....	132
柠檬青椒柚子汁.....	132
生菜	133
葡萄生菜梨子汁.....	133
柠檬生菜草莓汁.....	133
芭蕉生菜西芹汁.....	134
李子生菜柠檬汁.....	134
柠檬橘子西生菜汁.....	134
胡萝卜生菜苹果汁.....	134
茼蒿	135
包菜茼蒿橘汁.....	135
茼蒿包菜菠萝汁.....	135
莴笋	136
苹果莴笋柠檬汁.....	136
莴笋菠萝汁.....	136
莴笋葡萄柚汁.....	137





莴笋蔬果汁	137
莴笋西芹综合蔬果汁	137
莴笋香菇汁	137
冬瓜	138
苹果冬瓜柠檬汁	138
冬瓜柠檬苹果汁	138
姜	139
橘子姜蜜汁	139
油菜苹果姜蜜汁	139
苹果菠萝老姜汁	140
蜂蜜苦瓜姜汁	140
甘蔗姜汁	140
白萝卜姜汁	140
紫包菜	141
紫包菜南瓜汁	141
紫包菜橘子汁	141
青豆	142
青豆橘子汁	142
青豆香蕉汁	142
山药	143
猕猴桃山药汁	143
银耳汁	143
山药苹果酸奶	144
山药橘子苹果汁	144
山药汁	144
干百合山药汁	144
白菜	145
樱桃白菜汁	145
白菜葡萄柚汁	145
胡柚白菜西红柿汁	146
胡萝卜石榴白菜汁	146
白菜苹果汁	146
白菜柠檬汁	146
小白菜	147
小白菜葡萄柚蔬果汁	147
小白菜苹果奶汁	147
洋葱	148
洋葱汁	148
洋葱果菜汁	148

土豆	149
土豆胡萝卜汁	149
土豆莲藕蜜汁	149
芫荽	150
芫荽苹果柠檬汁	150
芫荽草莓香瓜汁	150
苋菜	151
苋菜苹果汁	151
苋菜汁	151
马蹄	152
马蹄山药汁	152
马蹄哈密瓜黄瓜汁	152
红薯	153
红薯胡萝卜汁	153
红薯胡萝卜牛奶	153
红薯苹果汁	154
红薯木瓜汁	154
红薯苹果葡萄汁	154
红薯胡萝卜西芹汁	154
红薯叶	155
红薯叶苹果汁	155
红薯叶苹果柳橙汁	155
芦荟	156
西瓜芦荟汁	156
芦荟果汁	156
芦荟牛奶果汁	157
柠檬芦荟芹菜汁	157
芦荟葡萄柚鲜果汁	157
芦荟汁	157
紫苏	158
紫苏菠萝酸蜜汁	158
草莓紫苏橘子汁	158
牛蒡	159
柠檬葡萄梨子牛蒡汁	159
牛蒡水果汁	159
百合	160
百合香蕉葡萄汁	160
百合汁	160

PART

1

蔬果汁饮品常识

蔬果汁饮品的作用主要是供给人体水分，除此以外还因材质的不同而产生不同的功效，比如西瓜汁有消暑解渴的作用，而橘子汁有美白护肤的作用。

那么，在蔬果汁的制作方面，还有什么小诀窍、巧方法，各种蔬果汁饮品还有着怎样的美丽故事？本部分将为你一一解答。



自制蔬果汁必备工具

◎要想制作出营养鲜美的蔬果汁，离不开榨汁机、搅拌棒等“秘密武器”，这些“秘密武器”您都会用了吗？在榨汁工具的使用过程中，还要注意哪些问题呢？在这里，我们就把一些经常会用到的榨汁工具给大家做个介绍。

1. 榨汁机

榨汁机是一种可以将水果蔬菜快速榨成果蔬汁的机器，小型可家用。

配置：主机、一字刀、十字刀、高杯、低杯、组合豆浆杯、盖子、口杯四个、彩色环套四个。

功用：可榨汁、搅拌、切割、研磨、碎肉、碎冰等。

使用方法

①把材料洗净后，切成可以放入给料口的大小。

②放入材料后，将杯子或容器放在饮料出口下面，再把开关打开，机器会开始运作，同时再用挤压棒往给料口挤压。

③纤维多的食物应直接榨取，不要加水，采用其原汁即可。

使用注意

①不要直接用水冲洗主机。

②在没有装置杯子之前，请不要用手触动内置式开关。

③刀片部和杯子组合时要完全拧紧，否则会出现漏水及杯子掉落等情况。



清洁建议

①榨汁机如果只用来榨了蔬菜或水果，则用温水冲洗并用刷子清洁即可。

②若用榨汁机榨了油腻的东西，清洗时则可在水里加一些洗洁剂，转动数回就可洗净。无论如何，榨汁机用完之后应立刻清洗。

选购榨汁机的诀窍

第一，机器必须操作简单、便于清洗。

第二，转速一定要慢，至少要在100转/分以下，最好是70~90转/分。

第三，最好选用手动的，电动的营养流失比较严重。

2. 果汁机

最优特色

香蕉、桃子、木瓜、芒果、西瓜及番茄等含有细纤维的蔬果，最适合用果汁机来制果汁，因为会留下细小的纤维或果渣，和果汁混合会呈现浓稠状，使果汁不但美味而且具有口感。含纤维较多的蔬菜及





水果，也可以先用果汁机搅碎，再用筛子过滤。

使用方法

①将材料的皮及籽去除，将其切成小块，加水搅拌。

②材料不宜放太多，要少于容器的1/2。

③搅拌时间一次不可连续操作2分钟以上。如果果汁搅拌时间较长，需休息2分钟，再开始操作。

④冰块不可单独搅拌，要与其他材料一起搅拌。

⑤材料投放的顺序应为：先放切成块的固体材料，再加液体材料搅拌。

清洁建议

①使用完后应立即清洗，将里面的杯子拿起泡过水后，再用大量水冲洗、晾干。

②里面的钢刀，须先用水泡一下再冲洗，最好使用棕毛刷清洗。

3. 压汁机

适合于用来制作柑橘类水果的果汁，例如：橙子、柠檬、葡萄柚等。

使用方法

水果最好以横切方式，将切好的果实覆盖其上，再往下压并且左右转动，即可挤出汁液。

清洁建议

①使用完应马上用清水清洗，

而压汁处因为有很多缝细，需用海绵或软毛刷清洗残渣。

②清洁时应避免使用菜瓜布，因为会刮伤塑料，容易让细菌潜藏。

4. 搅拌棒

搅拌棒是让果汁中的汁液和溶质能均匀混合的好帮手，不必单独准备，以家中常用的长把金属汤匙代替即可。



果汁制作完成后倒入杯中，这时用搅拌棒搅匀即可。

清洁建议

搅拌棒使用完后立刻用清水洗净、晾干。

选购诀窍

搅拌棒经常和饮品接触，表面光滑的容易清洁，质量佳的也可反复使用。选购时宜选择制作工艺佳、用耐热材质制作的搅拌棒。

5. 磨钵

最优特色

适合于用包菜、菠菜等叶茎类食材制作蔬果汁时使用。此外，像葡萄、草莓、蜜柑等柔软，水分又多的水果，也可用磨钵制成果汁。



使用方法

首先，要将材料切细，放入钵内，再用研磨棒捣碎、磨碎之后，用纱布包起将其榨干。在使用磨钵时，要注意将材料、磨钵，及研磨棒上的水分拭干。

清洁建议

用完后，立即用清水清洗并擦拭干净。

6. 砧板

塑料砧板较适合切蔬果类。切蔬果和肉类的砧板最好分开来使用，除可以防止食物细菌交叉感染外，还可以防止蔬菜、水果沾染上肉类的味道，影响蔬果汁的口味。



清洁建议

①塑料砧板每次用完后要用海绵沾漂白剂清洗干净并晾干。

②不要用太热的水清洗，以免砧板变形。

③每星期要用消毒水浸泡砧板一次，每次浸泡1分钟，再用大量温开水冲洗净，晾干。

选购诀窍

选购砧板应本着耐用、平整的原则，并注意以下几点：

①看整个砧板是否完整，厚薄是否一致，有没有裂缝。

②塑料砧板是近几年出现的新产品，要选用无毒塑料制成的。

7. 水果刀

水果刀多用于削水果、蔬菜等食品。家里的水果刀最好是专用的，不要用来切肉类或其他食物，也不要用来削水果和蔬菜，以免细菌交叉感染，危害健康。



清洁建议

①每次用完水果刀后，应用清水清洗干净，晾干，然后放入刀套。

②如果刀面生锈，可滴几滴鲜柠檬汁在上面，轻轻擦洗干净，用这种方法除锈，既清洁消毒，又安全，无任何毒副作用。

③切勿用强碱、强酸类化学溶剂洗涤。

选购诀窍

①产品的标志应清晰、端正，并有制造厂名称、商标、地址、产品标记、联系方式等。

②商品表面应光亮，无划伤、凹、坑、皱折等缺陷。

榨蔬果汁注意事项

◎榨蔬果汁前一定要做好各种准备工作，尤其要注意如何挑选新鲜的蔬菜和水果，及如何清洗和保存蔬菜和水果，注意到了这些问题，才能榨出鲜美的蔬果汁。

1. 正确挑选蔬菜和水果

挑选蔬菜首先要看它的颜色，各种蔬菜都具有本品种固有的颜色、光泽，显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。新鲜蔬菜不是颜色越鲜艳越好，如购买干豆角时，发现它的绿色比其他的蔬菜还要鲜艳时要慎选。其次要看形状是否有异常，多数蔬菜具有新鲜的状态，如有蔫萎、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态，还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形；最后要闻一下蔬菜的味道，多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

挑选水果首先要看水果的外形、颜色。尽管经过催熟的果实呈现出成熟的性状，但是作假只能对一方面有影响，果实的皮或其他方面还是会有不成熟的感觉。比如自然成熟的西瓜，由于光照充足，所以瓜皮花色深亮、条纹清晰、瓜蒂老结；催熟的西瓜瓜皮颜色鲜嫩、条纹浅淡、瓜蒂发青。人们一般比较喜欢“秀色可餐”的水果，而实际上，其貌不扬的水果倒是更让人放心。其次，通过闻水果的气味来辨别。自然成熟的水果，大多在表皮上能闻到一种果香味；催熟的

水果不仅没有果香味，甚至还有异味。催熟的果子散发不出香味，催得过熟的果子往往能闻出发酵气息，注水的西瓜能闻得出自来水的漂白粉味。再有，催熟的水果有个明显特征，就是分量重。同一品种大小相同的水果，催熟的、注水的水果同自然成熟的水果相比要重很多，很容易识别。

2. 正确清洗蔬菜和水果

清洗蔬菜有以下几种方法

淡盐水浸泡：一般蔬菜先用清水至少冲洗3~6遍，然后放入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜，可先切开，再放入清水中浸泡2小时，再用清水冲洗，以清除残留农药。

碱洗：先在水中放上一小撮碱





粉或碳酸钠，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5~6分钟，再用清水漂洗干净。也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。

用开水泡烫：在做青椒、菜花、豆角、芹菜等时，下锅前最好先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。

用日照消毒：阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5%。

用淘米水洗：淘米水属酸性，有机磷农药遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

清洗水果的方法

清洗水果农药残留的最佳方式是削皮，如柳橙、苹果。若是连皮品尝水果，如杨桃、芭乐，则务必以海绵菜瓜布将表皮搓洗干净，或是将水果浸泡于加盐的清水中约10分钟（清水：盐=500毫升：2克），再以大量的清水冲洗干净。同时由于水果是生食，因此最后一次冲洗必须使用冷开水。

3.正确保存蔬菜和水果

瓜果类蔬菜相对来说比较耐储存，因为它们是一种成熟的形态，是果实，有外皮阻隔外界与内部的物质交换，所以保鲜时间较长。越幼嫩的果实越不耐存放，比如嫩的黄瓜、豆荚类蔬菜，因为越细嫩的蔬菜代谢越快，老化得也快。在适宜的温度下，一般番茄能保存2~3周，辣椒一般存放7~10天，黄瓜和菜豆类3~4天，西葫芦等一些老熟状态的瓜菜可保存1~2个月。

有些水果（如酪梨、奇异果）在购买时尚未完全成熟，此时必须放置于室温下几天，待果肉成熟软化后再放入冰箱冷藏保存。若直接将未成熟的水果放入冰箱，则水果就成了所谓的“哑巴水果”，再也难以软化了。



如何喝蔬果汁更营养

◎如何喝蔬果汁更营养？也许很多人对此都有疑惑，下面来看看营养专家们是如何教我们正确喝蔬果汁的。

1. 蔬菜水果汁要注意搭配

自制蔬菜水果汁时，要注意蔬菜水果的搭配，有些蔬菜水果含有一种会破坏维生素C的物质，如胡萝卜、南瓜、小黄瓜、哈密瓜，如果与其他蔬菜水果搭配，会使其他蔬菜水果的维生素C受破坏。不过，由于此物质容易受酸的破坏，所以在自制新鲜蔬菜水果汁时，可以加入像柠檬这类较酸的水果，来预防维生素C被破坏。

2. 蔬菜水果汁要喝新鲜的

蔬菜水果汁现榨现喝才能发挥最大效用。新鲜蔬菜水果汁含有丰富的维生素，若放置时间长了，会因光线及温度破坏其中的维生素，使得营养价值降低。打果汁不要超过30秒，果汁15分钟内喝完，防止氧化，加水不要盖过水果。



3. 每天一杯蔬果汁可使营养均衡

现代人经常在外就餐，每天的三餐不是排骨就是鸡腿，蔬菜水果的摄取量总是不足，造成大多数人的体质偏向酸性，使身体的抵抗力逐渐降低，进而造成各种现代病缠身。每天喝一杯自制的新鲜蔬果汁，可以补充日常饮食上缺乏的维生素与矿物质。

4. 加盐会使水果汁更美味

有些水果经过盐水浸泡，吃起来确实更甜、口感更好，比如哈密瓜、桃子、梨、李等。俗话说：“要想甜，加点盐。”为什么盐能增加水果的甜味？可以这样简单地理解：由于咸与甜在味觉上有明显的差异，当食物以甜味为主时，添加少量的咸味便可增加两种味觉的

