

安心蔬果

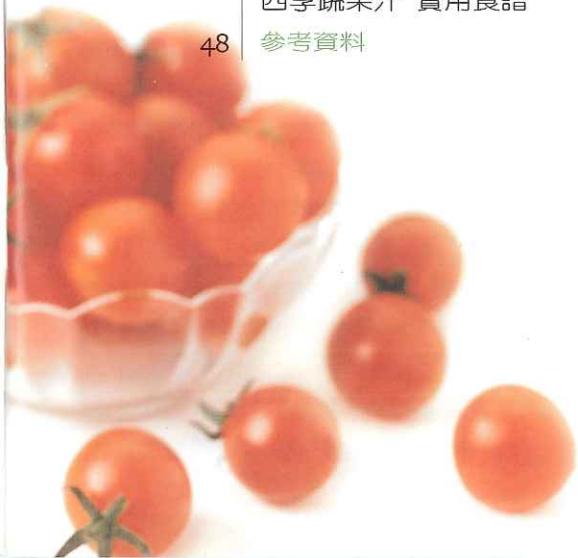
自己動手做

蔬果汁 營養好喝

財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 編印

目  
錄

- 04 第一單元  
一杯有健康概念的蔬果汁  
06 第二單元  
製作工具介紹  
07 第三單元  
材料的選擇  
10 第四單元  
蔬果汁製作訣竅  
12 第五單元  
輕鬆上手經驗談  
14 第六單元  
四季蔬果汁 實用食譜  
48 參考資料



## 前言



**坊**間動輒五十元至一二〇元一杯的蔬果汁，常見懶人一族趨之若鶩，仔細核算材料本身所需的成本費用，您就不禁要咋舌慨嘆：如此簡單的攪打功夫，將所有材料丟至果（榨）汁機內，數秒鐘就能完成的蔬果汁，居然要花上上百元左右的金錢來消費，如果您是一個精打細算的生活者，您可能任由上百個營養健康的理由都無法說服自己去消費這麼一杯還不算便宜的飲品。但是，換個角度想想：如果這麼一個簡單的攪打動作，成為您日常生活必要習慣，順手之後，甚至開發各式不同口味的食譜，一人出手，全家受益，那麼，耐下心來，學習自己動手做一營養好喝蔬果汁，應該是既符合經濟效益，又能保健養生的好方法。

「蔬果汁」一向受到美容養生人士的推崇。走一趟書坊，翻一翻多如過江之鯽的

出版品，談及「蔬果汁」的主題書籍還真不少。時下的飲食趨勢，不再是大魚大肉，人們在物質文明的豐沛享受之中，正亟思改變以往過度精緻化的食物攝取方式。多一點纖維，少一點油脂；多一分清淡，就少一項文明病的干擾。

事實上，製作蔬果汁還可以解決一般家庭蔬果成熟度過高，鮮食口感欠佳的問題。為了讓製作出來的蔬果汁具備順口的風味，使用成熟的水果產品、搭配蔬菜作為材料，應該是最恰當不過的事情了。所以，繁忙的現代人，常應庶務的瑣事而忘了採買回來的水果時，不妨就可以就地取材，搬出您的果（榨）汁機，再運用本手冊所提供的四季蔬果汁食譜，攪打出一杯深具健康概念的蔬果汁，長此以往，您或許就能體會到「蔬果汁」的妙用了！

## 第一單元

### 一杯有健康概念的蔬果汁

吃是一種享受，但人並非只吃自己喜歡的食物就好，如果只吃自己喜歡的食物，營養較容易失去平衡，再加上現代人生活忙碌，無法安心、放心、專心的均衡用餐，所以蔬菜和水果的攝取量容易造成不足，這時，一杯現打、現榨的蔬果汁正可補充您的需要。

#### 為什麼要每天喝蔬果汁？

一般人工作忙碌，所以常容易發生疲倦、生病次數頻繁、皮膚狀況不佳的情形，就是因為酸鹼值不平衡。此時，攝取大量的蔬果類食物，改變以往偏食的習慣，可以先從蔬果汁的飲用著手。蔬果汁的取材多樣化，每日依所需的營養作調配，就可以順利達到酸鹼平衡的健康需求。

蔬果汁應每天飲用。蔬果汁並非藥，不可能馬上喝，馬上見效；需要長期而每天的飲用，才能漸漸的改善體質，使身體更健康。

#### 尚青耶！蔬果汁

蔬果汁最重要的就是鮮度，所以必須使用新鮮的材料，還有就是剛做好的蔬果汁立即享用，風味和營養才不會流失太多。接觸空氣後，蔬果汁中所含豐富的維生素和礦物質，便相對降低，蔬果的原始鮮味也會減少。

#### 最佳的蔬果汁攝取時機與方式

蔬果汁在白天喝效果好，尤其是空腹時飲用最佳，對身體健康將有很大的幫助。飲用的方式宜慢慢品嚐，不宜一口飲盡。此外，盡量在三十分鐘內趁鮮喝完，而不宜留待下次飲用。但睡前和晚上儘量不要喝，因為身體會較冰冷。

## 第二單元

### 製作工具介紹

#### 果汁機和榨汁機的用途

1. 果汁機是一般家庭常見的用具，也是最傳統用來攪打蔬果的器具，但打時必須加水後，再過濾，成蔬果汁。缺點是：纖維質都吃不到很可惜。但果汁機清洗非常容易，拆裝簡單，這就是果汁機可以歷久不衰的原因。

2. 榨汁機是屬於第二代產品，可將蔬果汁和纖維分開處理，可直接喝到原汁，打汁時不需加水即可使用。蔬果原汁是很棒的選擇，但是缺點是吃不到蔬果的纖維很可惜。另外榨汁機清洗麻煩、道具太多，拆裝清洗是一項繁瑣的工程，所以會一天打魚，三天曬網，可能變成只有假日才會使用的工具。使用榨汁機而又想充分吸收水果的纖維質，必須先將蔬菜打好汁後，濾掉，再將水果處理好再打一次，才可吃到水果纖維。

3. 第三代榨果汁機，是前二者的合併版，它可（打）榨蔬果汁，具備果汁機的造型，卻有榨汁機的功能，最重要的是：您可以不必經由兩道的攪打程序，就可輕鬆喝到蔬果纖維質，同時好清洗，能讓使用者輕易上手。另外，它可以製作熱飲，打破一般果汁機或榨汁機只供冷飲使用的刻板印象，一機數用，是忙碌的現代人在衡量製作時間與健康取得的同時，一項很好的工具選擇。

## 第三單元

### 材料的選擇

#### 新鮮最好！

選擇蔬果汁食材應以當季的蔬果為優先考量，因為當季的蔬果大量上市、價格便宜、味道更是甜美，營養也比非當季的蔬果多得多，所以是價廉物美的好機會呢！

製作蔬果汁時，應選用多樣化的材料，每天變化不同的蔬果，以達到營養的均衡，也較不會對蔬果汁產生排斥的作用。

#### 利用將丟棄的外葉製作蔬果汁

一般人要丟棄的蔬菜外葉是很好的蔬果汁材料，如高麗菜、萴苣、白菜等的綠色外葉，含有豐富的營養素；蘿蔔、蕷菁的葉子所含的維生素和礦物質也遠比根部豐富；花椰菜和青花椰葉的葉子也是好材料。另外西瓜皮的白肉部分也是不錯的果汁材料，因具有利尿作用呢！菠菜的養分雖高，但是因草酸含量高且澀味太強，而且也不宜食用太多，容易造成結石。

#### 蔬果汁的適當材料

蘿蔔葉、蕷菁葉、胡蘿蔔葉、花椰菜葉、青花椰菜葉、高麗菜、萴苣類皆可、青椒、荷蘭芹、紫蘇、油菜、春菊（裂葉萐躅）、小黃瓜、綠蘆筍、芹菜葉和莖、西洋芹、水芹、胡蘿蔔、蕃茄、苜蓿、薑、蘆薈、綠龍鬚菜、葉菜類、蓮藕、甜椒、苦瓜、山藥。

## 台灣當季盛產蔬果

### 台灣常見蔬菜產期表

	全年生產	夏季生產 (5-10月)	冬季生產 (11-4月)
葉 菜 類	甘藍、包心白 菜、小白菜、 青江菜、芥 藍、芥菜、高 苣、蕨菜(過 貓)、落葵 (皇宮菜)、芹 菜。		菠菜、高 萵、苦苣 (菊苣)、野 苦苣(吉康 菜)、芥菜 (加茉菜)。
	油菜、空心 菜、莧菜、地 瓜葉、紅鳳 菜、隼人瓜苗 (佛手瓜苗)		
	蔥、蘿蔔、甘 藷、芋頭、 薑。	綠竹筍、 麻竹筍、 蘆筍、茭 白筍、蓮 藕。	大蒜、冬 筍、胡蘿 蔔、馬鈴 薯、洋蔥。
	花椰菜、菜 豆、毛豆、蕃 茄、甜椒、茄 子、胡瓜、苦 瓜、冬瓜、絲 瓜、南瓜。	金針花、 黃秋葵。	豌豆、皇帝 豆。

資料來源：蔬菜消費實用手冊，1996

### 台灣常見水果產期表



資料來源：水果消費實用手冊，1995

**第 四 單 元**

## 蔬果汁製作訣竅

### 乾淨的蔬果汁

製作蔬果汁，材料的洗淨非常重要，要以流動水沖洗，不可用清潔劑。有些的外皮也含有豐富營養素，所以連皮一起打，但外皮須洗淨。對於購買回來的蔬菜和水果，如果有農藥殘留的疑慮，可去皮再行製作，但無論如何都一定要用大量清水洗淨蔬果。

### 健康蔬果汁如何減緩氧化？

製作果汁時，要注意有些食材易變色氧化，如蘋果、菠菜，最好留待最後一道程序再加入，並在攪好後，立刻加入檸檬汁，可減緩氧化的速度。

### 蔬果汁美味入口的秘訣

1. 加少許的檸檬汁、橘子汁或柳丁汁可掩飾掉青菜的腥味。
2. 加入2~3滴的沙拉油可降低蔬葉腥味，或添加堅果類(如：杏仁豆、核桃)更可助於維生素A的吸收。

3. 使用調味料可選擇蜂蜜、黑砂糖、食鹽、食用醋或水果醋，但絕不使用白砂糖和阿斯巴甜（糖精）。

4. 加入優酪乳或牛奶可改變口味，而且還很營養。

5. 在打好的蔬果汁上加入冰淇淋，可吸引小朋友飲用蔬果汁的興趣。

6. 加些水果如蘋果、鳳梨、哈密瓜，不管是在味道或口感上都有加分的效果。

### 如何增添口味、口感、視覺效果呢？

1. 可在打好的蔬果汁上加入冰淇淋，吸引小朋友。
2. 可加入汽水類。
3. 可加入酒。如梅酒、水果酒之類。
4. 可加入冰塊或冰涼飲用，可使蔬果汁更為可口。

## 第五單元

### 輕鬆上手經驗談

#### 禁止使用白砂糖

請不要因為蔬果汁難喝而加白砂糖，白砂糖是空熱量，且身體在代謝過程中會消耗體內儲存的維生素B群，所以為了健康和美容，飲用蔬果汁時，請少量添加適當的調味品，事實上，原味攝取應是蔬果汁製作最主要依循的原則。

#### 對蔬果汁有神奇加分效果是什麼？

製作蔬果汁時，有些神奇的水果可讓蔬菜的腥味消失，變得更好喝，如蘋果、鳳梨、哈密瓜、胡蘿蔔都是神奇的東西，可讓難喝的蔬果汁變得美味。加入檸檬汁、柳丁汁也可以有同樣的效果，可以留待最後一道程序再加入，還能減緩蔬果汁氧化的速度。

#### 乳製品添加與否的拿捏，ㄉㄟㄉㄟ到底要不要加？

其實一般打蔬果汁都是加水，而加水將蔬果汁的精華稀釋了，會覺得可惜，應該完全喝到精華才不會可惜，但用果汁機打蔬果汁時，如水分不夠，就無法進行攪打的程序，所以必須加些水分，也因為原汁的味道會讓許多人卻步，而中斷飲用。加些水雖會稀釋精華，卻更能長期飲用。

也可使用優酪乳、豆漿或牛奶來取代水，那就營養加倍囉！

#### 幼兒可以喝蔬果汁嗎？

在近幾年中，孩童普遍肥胖，是個嚴重的問題。現在的小朋友喜歡速食店中的食品，而遠離了蔬菜水果是主因，所以為了維持身體的健康和苗條的身材，必需不斷的攝取蔬菜水果，如果小朋友不愛吃蔬菜水果，改喝蔬果汁也是不錯的選擇。

其實所有的蔬果汁小朋友都可以喝，只是要再稍微淡化蔬菜的味道，改善口感上無法讓小朋友接受的情形。一般家庭製作蔬果汁的原則都採行一次製作，全家人一起享用，這是最經濟、方便的作法。每天可以嘗試選用不同的食材，製作不同口味的蔬果汁，如此一來，連一至二歲的幼兒都會喜歡新鮮自製的蔬果汁，偶而利用一些小朋友較感興趣的材料如冰淇淋等，增加一點視覺效果，小朋友的接受度將會更高呢！當然，採行漸進式的方式，多一點耐性與鼓勵，您家的小寶貝將會更容易愛上您為他們量身製作、充滿營養與愛心的特製「蔬果汁」。

## 第六單元

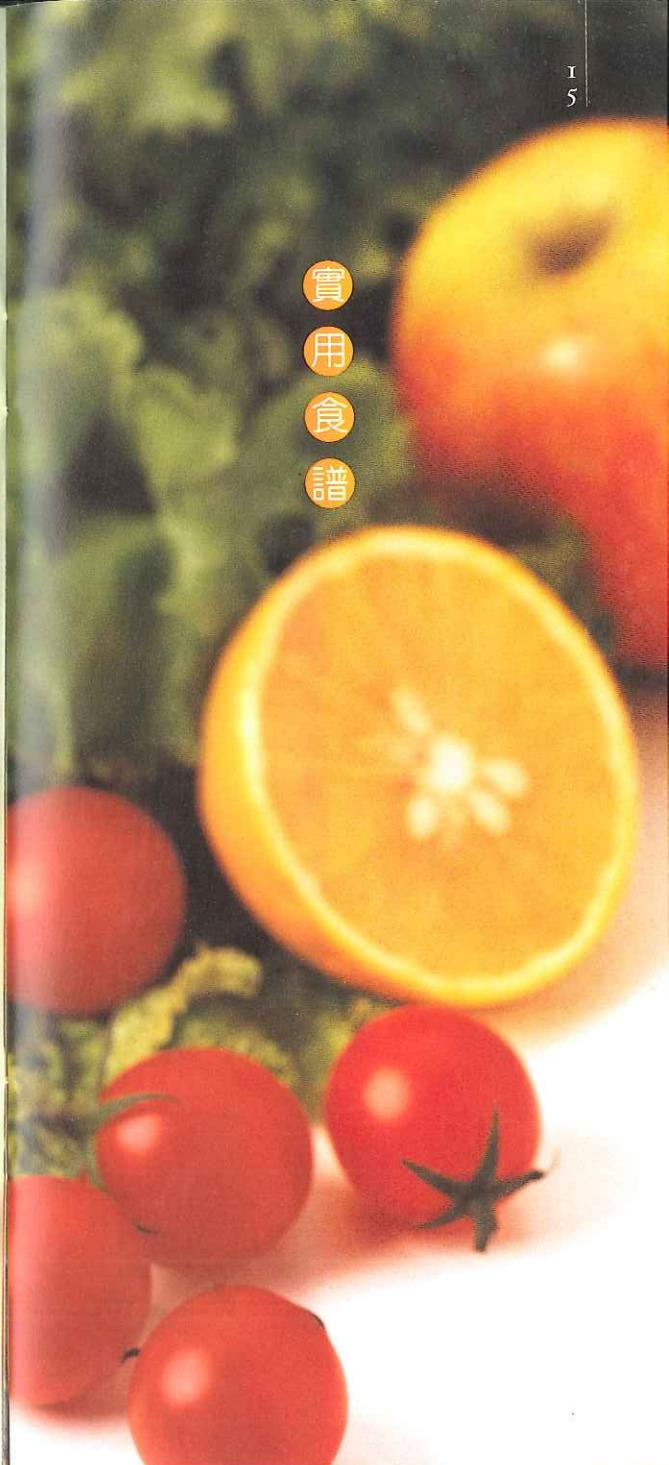
### 四季蔬果汁

為了方便您在家能輕鬆自製蔬果汁，在這個單元，提供了三十二道實用食譜。配合季節來設計當令蔬果汁，既方便您採買所需的材料，又可以依據身體的需求來選擇配方，一目了然。希望健康的蔬果汁會讓大家喝到健康、喝到美麗、喝到長壽...

#### 食譜使用說明：

- 一、所有食譜，皆採用第三代榨果汁機來製作。
- 二、完成品為1至2人的飲用份量。
- 三、每道蔬果汁的命名，通常依其所提供的功效、蔬菜食材為主要的發想依據。

實  
用  
食  
譜





## 健胃汁1

**材料：**

1. 高麗菜150g。
2. 胡蘿蔔半根。
3. 香蕉1根。
4. 橘子1個。
5. 檸檬汁少許。
6. 蜂蜜酌量。
7. 冰水500c.c。

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 有益於增進腸胃機能。

**主要營養素**

維生素A、維生素B6、維生素C、鉀。



## 健胃汁2

**材料：**

1. 高麗菜200 g。
2. 蘋果半個。
3. 西洋芹20 g。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c。

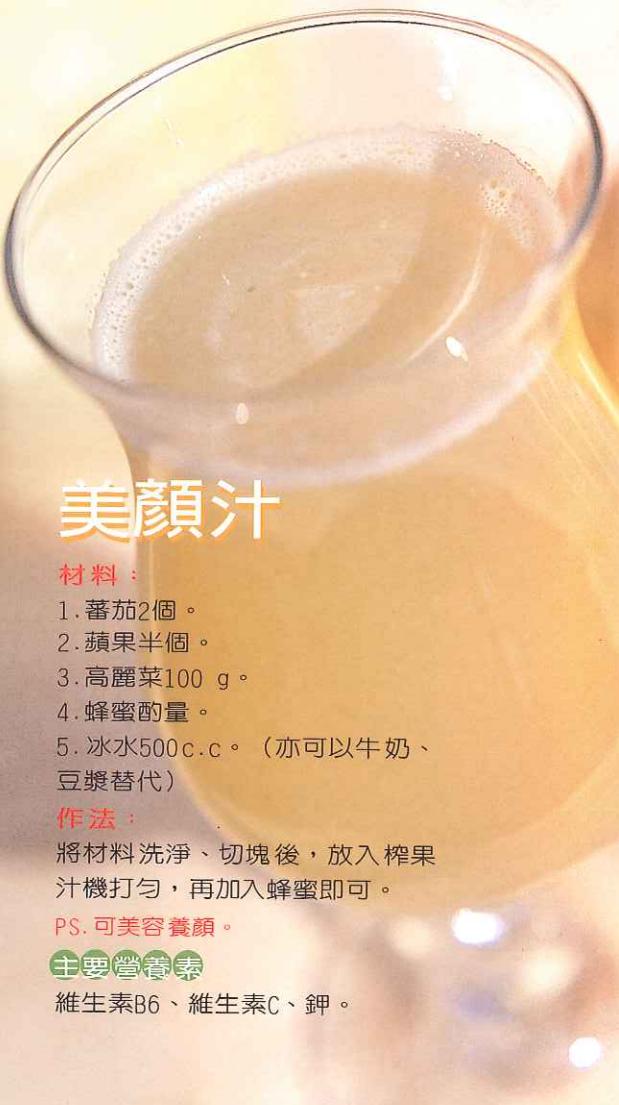
**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 抗癌、抗老化。

**主要營養素**

維生素B6、維生素C、鉀。



## 美顏汁

**材料：**

1. 蕃茄2個。
2. 蘋果半個。
3. 高麗菜100 g。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c.。（亦可以牛奶、豆漿替代）

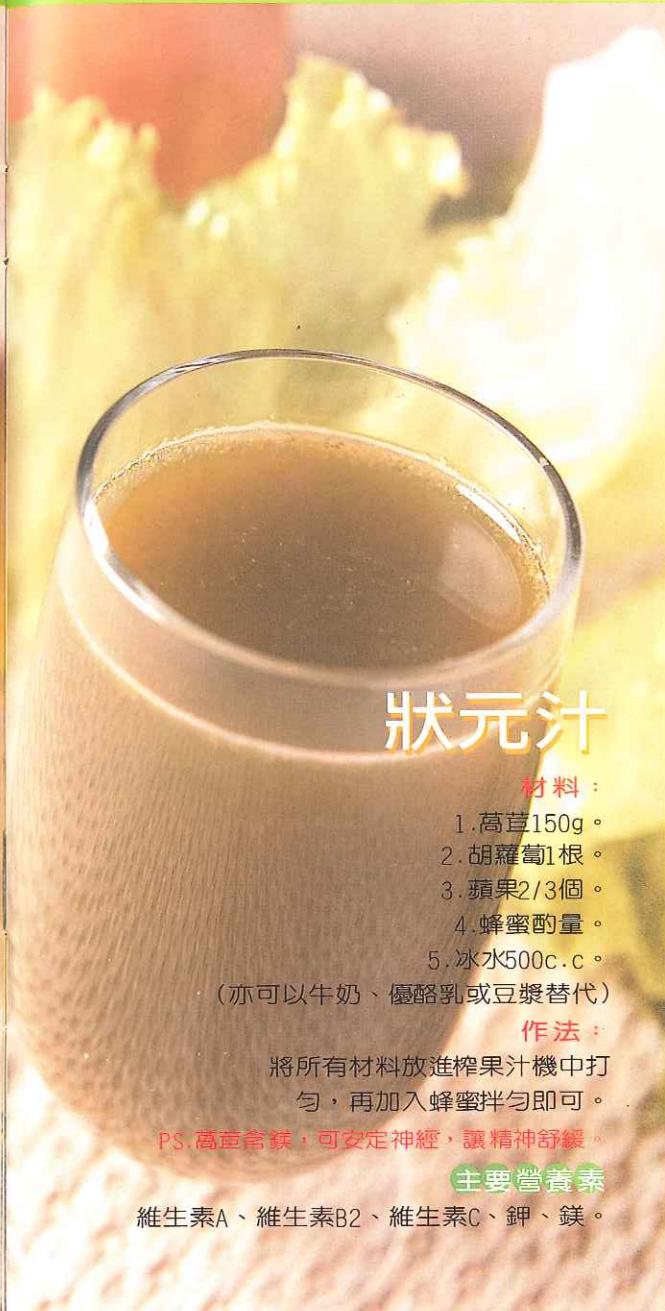
**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果  
汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 可美容養顏。

### 主要營養素

維生素B6、維生素C、鉀。



## 狀元汁

**材料：**

1. 萍草150g。
2. 胡蘿蔔1根。
3. 蘋果2/3個。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c.。（亦可以牛奶、優酪乳或豆漿替代）

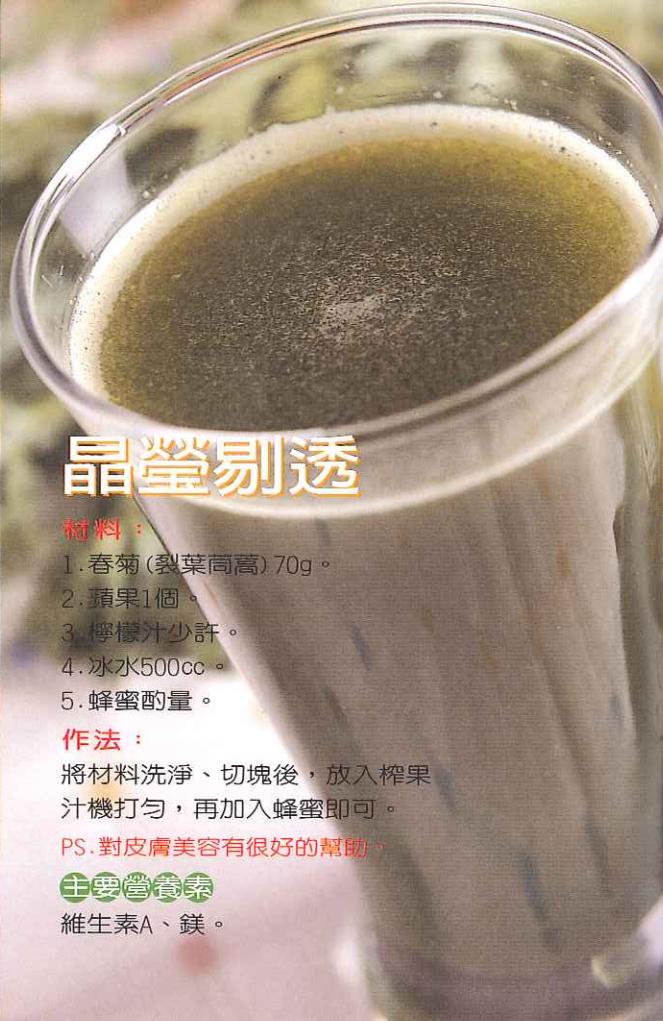
**作法：**

將所有材料放進榨果汁機中打  
勻，再加入蜂蜜拌勻即可。

PS. 萍草含鎂，可安定神經，讓精神舒緩。

### 主要營養素

維生素A、維生素B2、維生素C、鉀、鎂。



## 晶瑩剔透

材料：

1. 春菊(裂葉高薺) 70g。
2. 蘋果1個。
3. 檸檬汁少許。
4. 冰水500cc。
5. 蜂蜜酌量。

作法：

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 對皮膚美容有很好的幫助。

### 主要營養素

維生素A、鎂。



## 金桔蔬果汁

材料：

1. 金桔8個。
2. 香菜50 g。
3. 白菜200 g。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c。

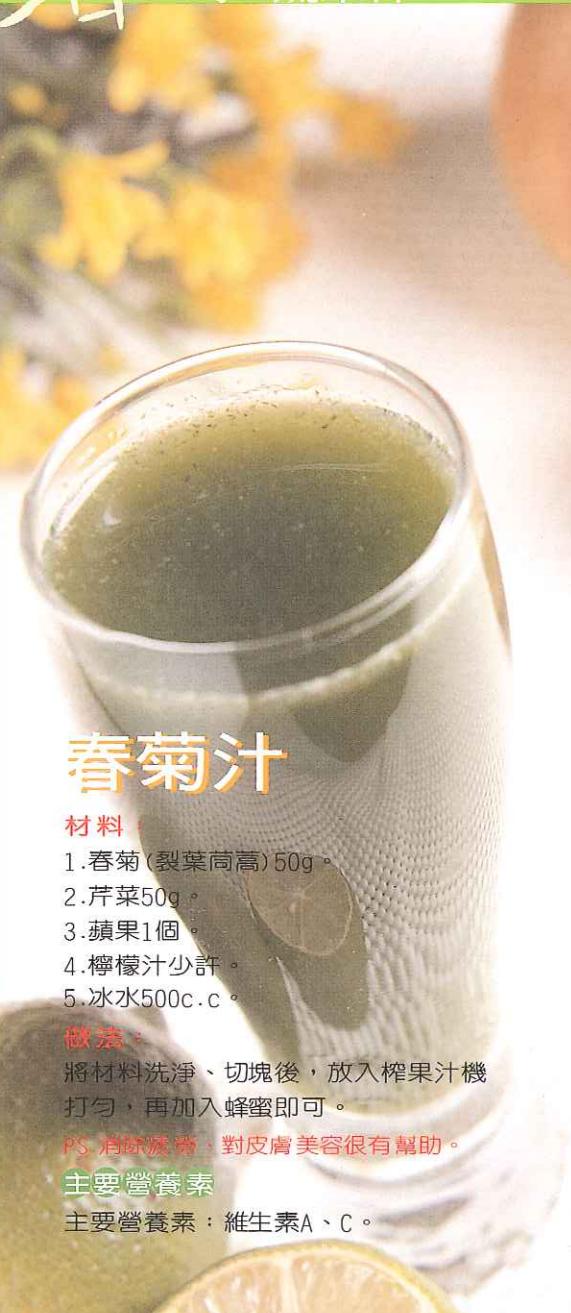
作法：

放入榨果汁機中打勻後，再加入蜂蜜拌勻即可。

PS. 強化血管、預防動脈硬化。

### 主要營養素

維生素C、鎂、鈣、鉀、葉綠素。



## 春菊汁

### 材料：

1. 春菊(裂葉萐躅)50g。
2. 芹菜50g。
3. 蘋果1個。
4. 檸檬汁少許。
5. 冰水500c.c。

### 做法：

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 消除暗瘡、對皮膚美容很有幫助。

### 主要營養素

主要營養素：維生素A、C。



## 冬之歌

### 材料：

1. 蘿蔔50g。
2. 蘿蔔葉50g。
3. 橘子2個。
4. 蘋果半個。
5. 蜂蜜酌量。
6. 冰水500c (亦可以牛奶、優酪乳或豆漿替代)。

### 作法：

將蘿蔔、蘿蔔葉和橘子放入榨果汁機中榨汁，再拌入蜂蜜即可。

PS. 預防冬天感冒。

## 菜豆汁

### 材料：

- 1. 菜豆3條。
- 2. 胡蘿蔔半根。
- 3. 萝蔔1/3顆。
- 4. 蜂蜜酌量。
- 5. 冰塊。
- 6. 冰水500cc。

### 作法：

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 保護眼睛，促進血液循環。

### 主要營養素

維生素A、維生素C及鐵。

## 黃昏之戀

### 材料：

- 1. 胡蘿蔔1根。
- 2. 葡萄1串。
- 3. 梨子半個。
- 4. 檸檬汁1大匙。
- 5. 蜂蜜。
- 6. 冰水500cc。

### 作法：

將材料洗淨、切塊放入榨果汁機打勻，再加入檸檬汁、蜂蜜拌勻即可。

PS. 可預防癌癥、增強免疫力。

### 主要營養素

維生素A、鉀。



## 簡易果汁

**材料：**

1. 西瓜200 g。
2. 小黃瓜1根。
3. 蜂蜜酌量。
4. 冰水500cc。

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 可減緩身體浮腫，具美白肌膚效果。

**主要營養素**

主要營養素：茄紅素、鉀。



## 利尿汁

**材料：**

1. 小黃瓜1根。
2. 蕃茄2個。
3. 蜂蜜酌量。
4. 冰水500c.c.

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 小黃瓜具利尿作用，容易水腫者宜喝原汁，不加水；如果不加蜂蜜，是糖尿病患者最適宜的飲料。

# 綜合蘆筍汁

**材料：**

1. 蘆筍100g。(綠)
2. 芹菜(整株，含葉子) 50g。
3. 蘋果150g。 4. 檸檬汁少許。
5. 蜂蜜酌量。 6. 冰水500c.c.

# 明目汁

**材料：**

1. 胡蘿蔔1根。 2. 香菜50g。
  3. 蘋果1個。 4. 蜂蜜酌量。
  5. 冰水500c.c。
- (亦可以牛奶、優酪乳或豆漿替代)。

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 用眼過度所造成的眼睛疲勞，增加抵抗力。

## 主要營養素

葉紅素、維生素B1、B2、C、蘋果酸、鈣、鐵。

**做法：**

將所有材料放入榨果汁機中，再加入檸檬汁，並加入少許鹽，風味更好。

PS. 消除疲勞、強化血管、降低血壓。富含葉酸，對懷孕初期的婦女很有幫助。

## 主要營養素

維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C、鉀、葉酸。

## 美味叮嚀：

以綠蘆筍為宜，白蘆筍亦可。  
蘆筍應使用新鮮的，因久置後纖維會變粗、水分少，並含苦味。

# 這是什麼？

**材料：**

1. 生菜50g。
2. 蕃茄半個。
3. 荷蘭芹（巴西利）30 g。
4. 香瓜2/3個。5. 蜂蜜酌量。
6. 冰水500cc（亦可以牛奶、優酪乳或豆漿替代）。

## 漂白

**材料：**

1. 小黃瓜1條。
2. 蕃茄1個。
3. 蘋果半個。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c.

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果  
汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 有益於曬後皮膚的恢復及淨化血液。

### 主要營養素

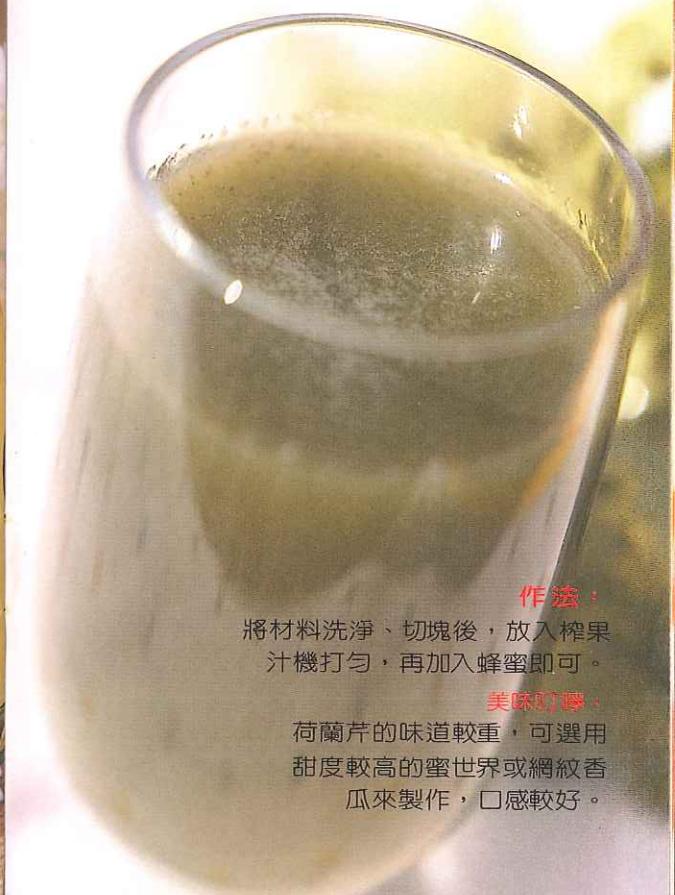
鉀、鎂。

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果  
汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

### 美味叮嚀：

荷蘭芹的味道較重，可選用  
甜度較高的蜜世界或網紋香  
瓜來製作，口感較好。



## 苦戀花

**材料：**

1. 苦瓜半條。
2. 蜂蜜酌量。
3. 冰水500cc。

**作法：**

苦瓜去籽打汁後，再加入蜂蜜即可。

PS. 降火氣、清心明目。

**主要營養素**

含豐富維生素B、C。



## 蘿蔔葉汁

**材料：**

1. 蘿蔔葉10葉。
2. 胡蘿蔔3/4根。
3. 蘋果1/4個。
4. 檸檬汁少許。
5. 蜂蜜酌量。
6. 冰水500c.c.

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。



## 頭好壯壯

**材料：**

1. 荷蘭芹（巴西利）30g。
2. 橘子1個。
3. 檸檬汁少許。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c。

**作法：**

將荷蘭芹洗淨後和橘子一起放入榨果汁機中打勻，再加入檸檬汁、蜂蜜即可。

**PS.** 預防感冒，增強體質。

**主要營養素**

維生素A及C。

## 蓮藕汁

**材料：**

1. 蓮藕150g。
2. 蘋果2/3個。
3. 香菜50 g。
4. 檸檬汁少許。
5. 蜂蜜酌量。
6. 冰水500c.c。

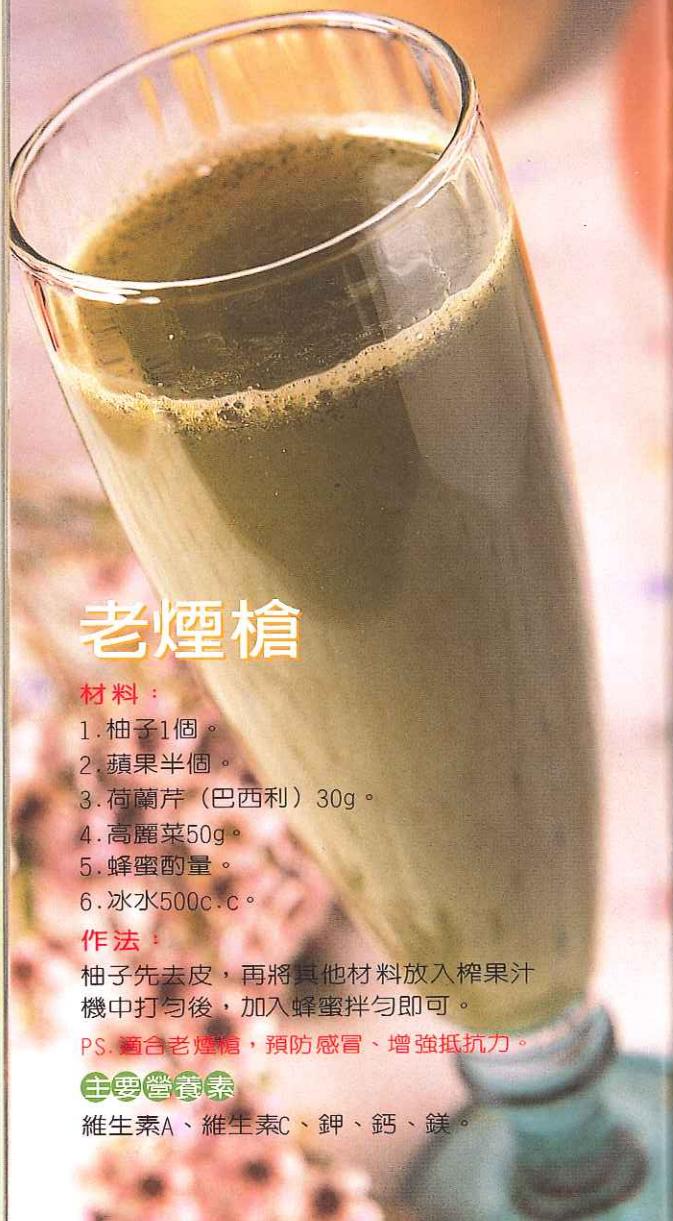
**作法：**

蓮藕、香菜和蘋果放入榨果汁機中榨汁，再加入檸檬汁和蜂蜜拌勻即可。

**PS.** 具有止咳、舒緩喉嚨痛、解熱功效。

**主要營養素**

維生素B1、B2、C、菸鹼酸、鐵。



## 老煙槍

**材料：**

1. 柚子1個。
2. 蘋果半個。
3. 荷蘭芹（巴西利）30g。
4. 高麗菜50g。
5. 蜂蜜酌量。
6. 冰水500c.c.

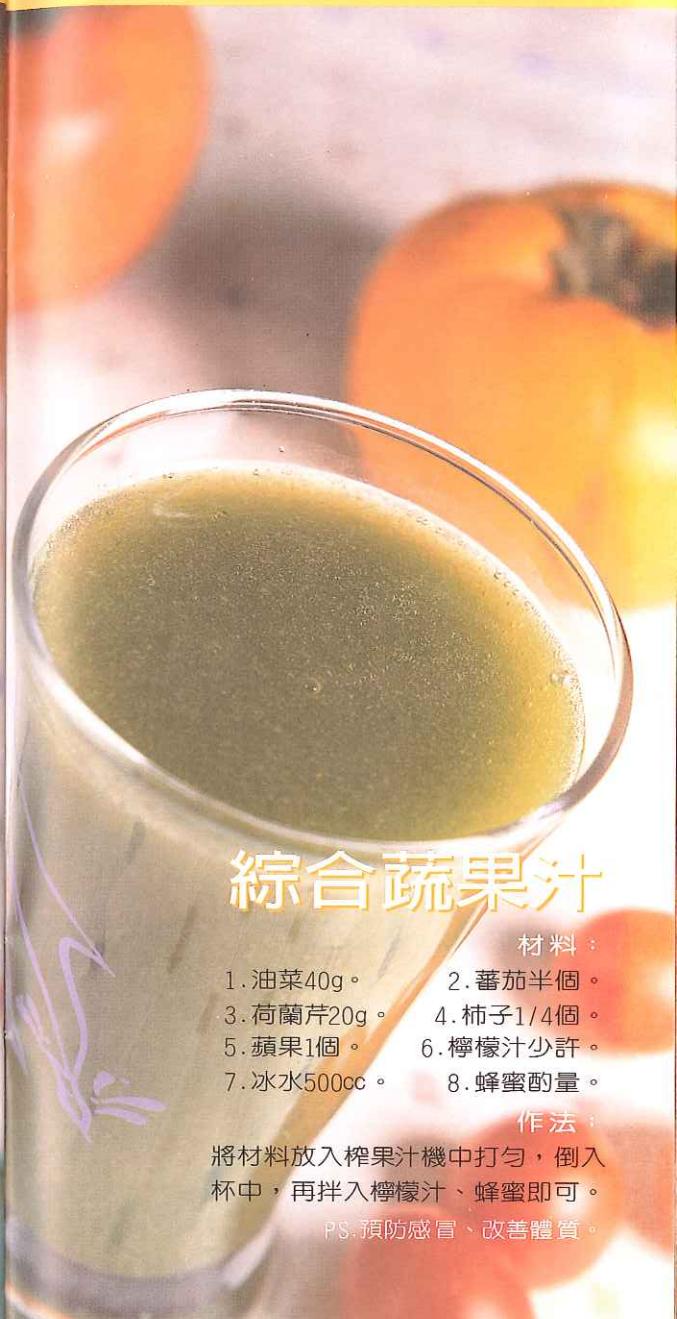
**作法：**

柚子先去皮，再將其他材料放入榨果汁機中打勻後，加入蜂蜜拌勻即可。

PS. 適合老煙槍，預防感冒、增強抵抗力。

### 主要營養素

維生素A、維生素C、鉀、鈣、鎂。



## 綜合蔬果汁

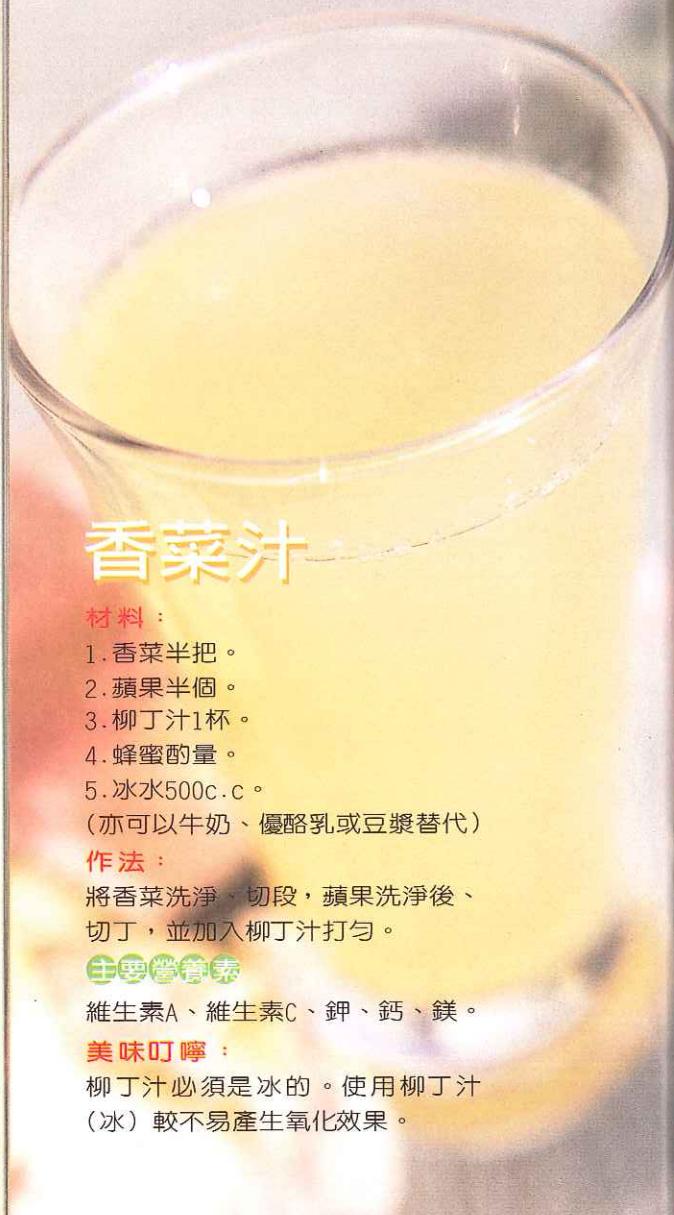
**材料：**

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. 油菜40g。   | 2. 蕃茄半個。   |
| 3. 荷蘭芹20g。  | 4. 柿子1/4個。 |
| 5. 蘋果1個。    | 6. 檸檬汁少許。  |
| 7. 冰水500cc。 | 8. 蜂蜜酌量。   |

**作法：**

將材料放入榨果汁機中打勻，倒入杯中，再拌入檸檬汁、蜂蜜即可。

PS. 預防感冒、改善體質。



## 香菜汁

**材料：**

1. 香菜半把。
  2. 蘋果半個。
  3. 柳丁汁1杯。
  4. 蜂蜜酌量。
  5. 冰水500c.c.
- (亦可以牛奶、優酪乳或豆漿替代)

**作法：**

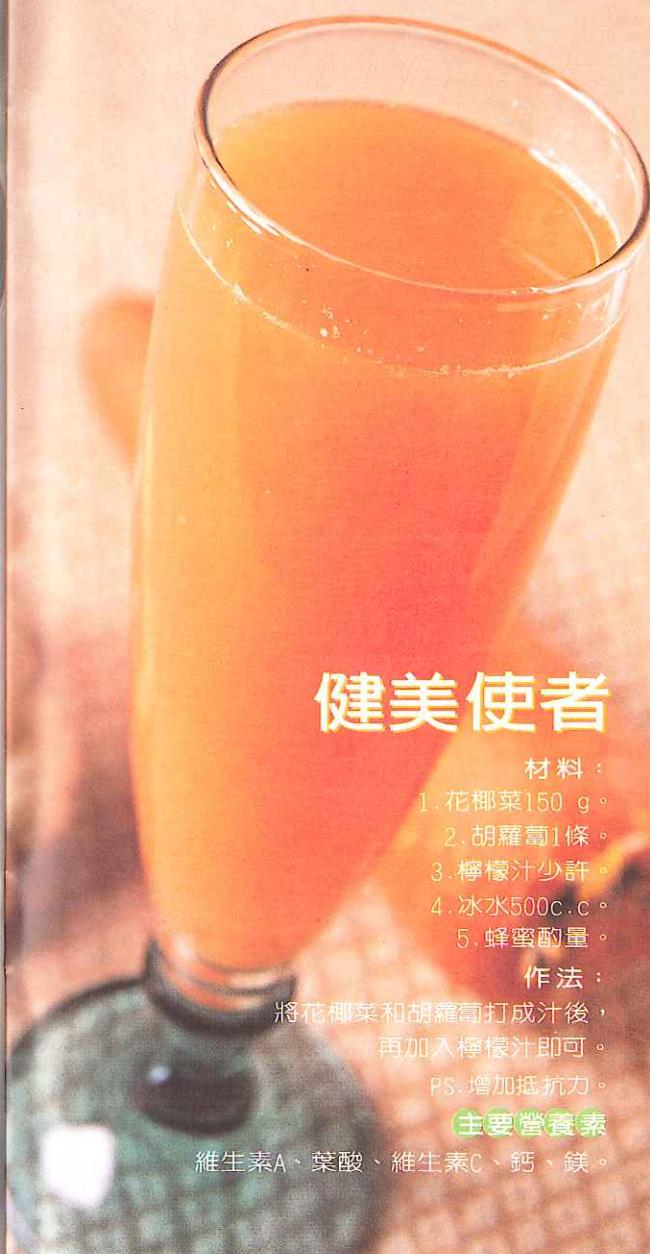
將香菜洗淨、切段，蘋果洗淨後、切丁，並加入柳丁汁打勻。

### 主要營養素

維生素A、維生素C、鉀、鈣、鎂。

### 美味叮嚀：

柳丁汁必須是冰的。使用柳丁汁(冰)較不易產生氧化效果。



## 健美使者

**材料：**

1. 花椰菜150 g。
2. 胡蘿蔔1條。
3. 檸檬汁少許。
4. 冰水500c.c.
5. 蜂蜜酌量。

**作法：**

將花椰菜和胡蘿蔔打成汁後，再加入檸檬汁即可。

PS. 增加抵抗力。

### 主要營養素

維生素A、葉酸、維生素C、鈣、鎂。

# 冬季蔬果汁

## 綜合蔬果汁4

**材料：**

1. 青花椰菜(含葉) 50g。
2. 芹菜30g。
3. 荷蘭芹(巴西利) 10g。
4. 油菜35g。
5. 蘋果半個。
6. 檸檬汁少許。
7. 蜂蜜酌量。
8. 冰水500c.c.

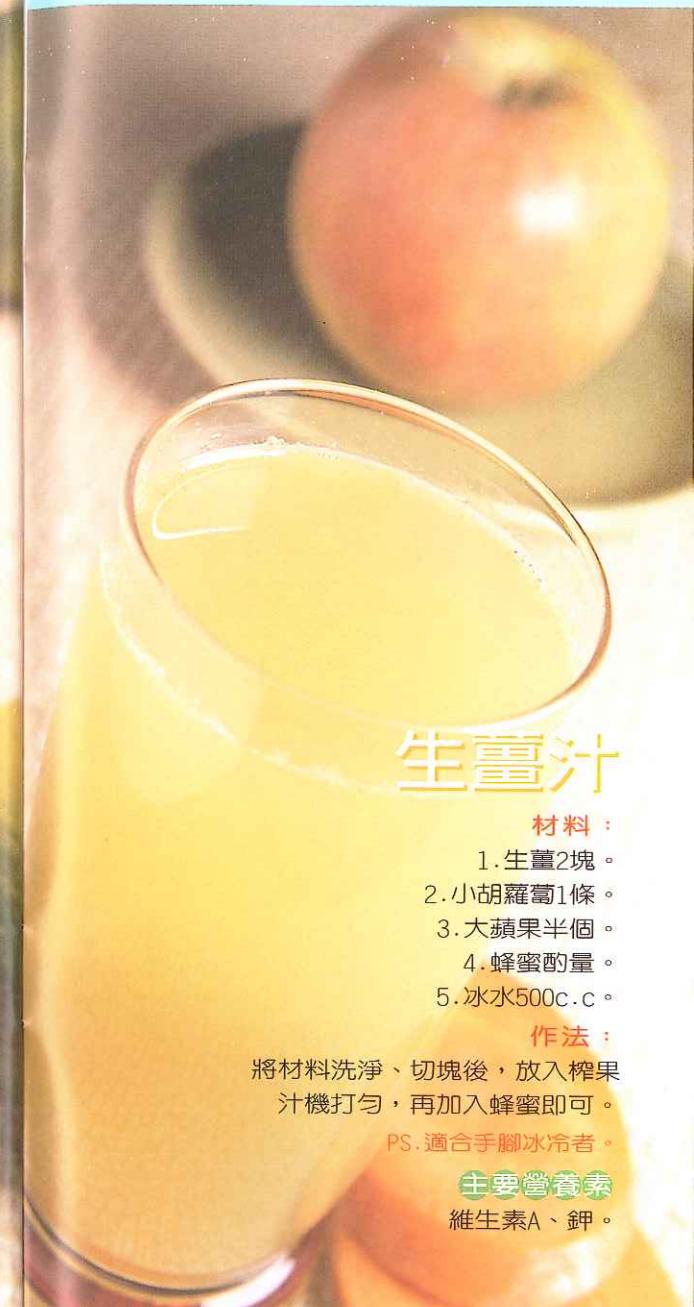
**作法：**

將材料放入榨果汁機中打勻，再加入檸檬汁和蜂蜜拌勻即可。

PS. 預防皮膚粗糙、皺紋疲勞。

**主要營養素**

維生素A、C及葉綠素。



## 生薑汁

**材料：**

1. 生薑2塊。
2. 小胡蘿蔔1條。
3. 大蘋果半個。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c。

**作法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

PS. 適合手腳冰冷者。

**主要營養素**

維生素A、鉀。

# 冬季蔬果汁



## 晶晶亮亮

### 材料：

1. 油菜100g。
2. 蘋果1個。
3. 檸檬汁1小匙。
4. 蜂蜜。
5. 冰水500c.c。

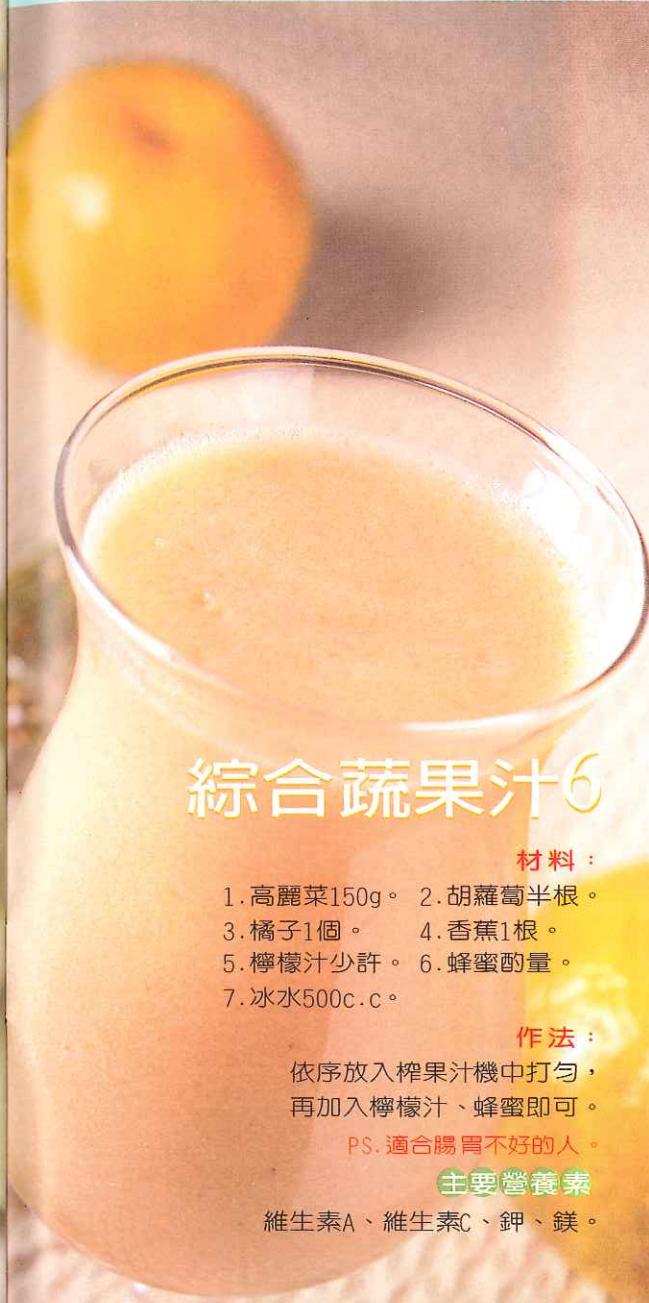
### 作法：

將材料放入榨果汁機中打勻後，再拌入檸檬汁和蜂蜜即可。

PS. 可預防感冒、適合高血壓、貧血患者。另加入1-2粒薑棗，鐵質含量高。

### 主要營養素

維生素A、葉酸、維生素C、鉀、鎂。



## 綜合蔬果汁6

### 材料：

1. 高麗菜150g。 2. 胡蘿蔔半根。
3. 橘子1個。 4. 香蕉1根。
5. 檸檬汁少許。 6. 蜂蜜酌量。
7. 冰水500c.c。

### 作法：

依序放入榨果汁機中打勻，再加入檸檬汁、蜂蜜即可。

PS. 適合腸胃不好的人。

### 主要營養素

維生素A、維生素C、鉀、鎂。



## 油菜汁

**材料：**

1. 油菜50g。
2. 凤梨400 g。
3. 檸檬汁少許。
4. 冰水500c.c。

**做法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果  
汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

P.S. 有助於舒緩喉嚨痛的症狀。

**主要營養素**

維生素A、維生素B1、維生素B2、  
維生素C、鉀、鈷

## 高苣汁

**材料：**

1. 高苣5葉。
2. 蘋果1個。
3. 柳丁汁1杯。
4. 蜂蜜酌量。
5. 冰水500c.c。(亦可以牛奶、  
優酪乳或豆漿替代)

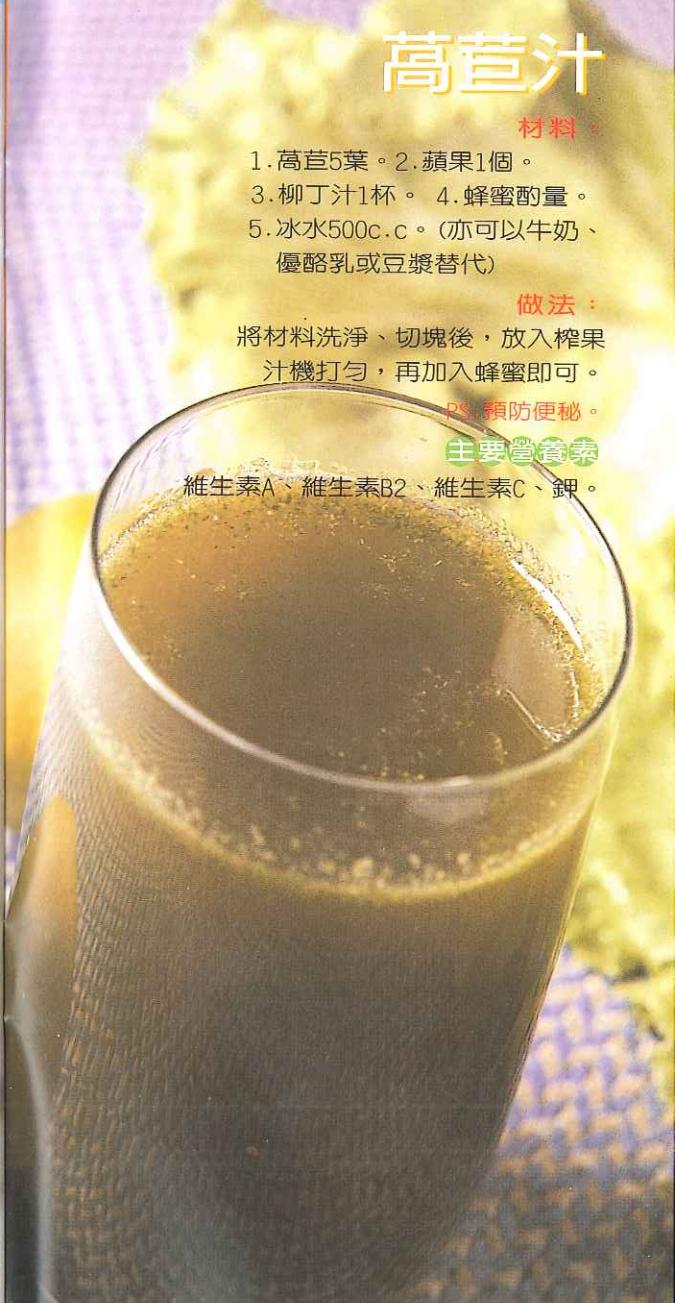
**做法：**

將材料洗淨、切塊後，放入榨果  
汁機打勻，再加入蜂蜜即可。

P.S. 預防便秘。

**主要營養素**

維生素A、維生素B2、維生素C、鉀。



## 美麗仙子

**材料：**

1. 草莓8粒。
2. 蘋果半個。
3. 油菜80 g。
4. 綠蘆筍2根。
5. 脫脂奶粉1大匙。
6. 香菜30 g。
7. 檸檬汁少許。
8. 蜂蜜酌量。
9. 冰水500c.c.

**作法：**

將材料放入榨果汁機打勻後，再加入脫脂奶粉、檸檬汁、蜂蜜拌勻即可。

PS. 皮膚過敏、皮膚疲勞、皮膚乾燥易裂者。

**主要營養素**

維生素A、維生素C、鉀、鈣、鎂、葉酸。

## 現代人

**材料：**

1. 油菜40g。
2. 高麗菜50g。
3. 西芹20g。
4. 蘋果1個。
5. 香菜30g。
6. 檸檬汁少許。
7. 荷蘭芹（巴西利）20g。
8. 蜂蜜酌量
9. 冰水500c.c.

**作法：**

將材料放入榨果汁機中打勻，再加入檸檬汁和蜂蜜拌勻即可。

PS. 適合肩膀僵硬、過敏體質、皮膚不好者。  
這是具鹼性的蔬果汁，可中和體內的酸性。

**主要營養素**

維生素A、維生素B1、維生素B2、  
維生素C、鉀、鈣、鎂、葉酸。

參  
考  
書  
目

1. 葉益青、陳敏惠

2001 蔬菜美味事典  
太雅生活館，台北市。

2. 陳敏惠

2000 泡沫紅茶  
三友發行，台北市。

3. 果菜汁製療法

綜合出版社印行。

4. 郭梅蘭

1986 健康美容飲料  
吉華書報社，台北市。

5. 張育森、謝淑麗

1995 水果消費實用手冊  
台北市瑠公農業產銷基金會。

6. 張育森

1996 蔬菜消費實用手冊  
台北市瑠公農業產銷基金會。

發行單位：財團法人台北瑠公農業產銷基金會

輔導單位：台北市瑠公農田水利會

發行人：陳瑞卿

監 製：李宗興、陳如舜、陳達

執行編輯：曾淑莉

文 稿：陳敏惠

審 稿：振興醫院謝宜芳營養師

食譜製作：陳敏惠

美術編輯：毛毛虫

編排印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司

出版日期：91年12月 初版

印刷份數：10000本（非賣品）



創造新農業文化

財團法人

**台北市瑠公農業產銷基金會**

台北市忠孝東路一段10號

TEL：(02) 2394-5029 FAX：(02) 2394-2591

網址：<http://www.liukung.org.tw>

E-mail：[liukung@ms9.hinet.net](mailto:liukung@ms9.hinet.net)