



# 四季飲料 — 果菜汁

**新**鮮的果汁是筆者過去從未提倡的，個人提倡的是吃整顆水果而非只喝果汁。一個人鮮少能一下子吃進20顆柳橙，因為柳橙含豐富纖維，需要花費許多時間咀嚼，造成牙齦的酸痛，不過咀嚼對牙齒而言卻是一保健作用，因為可以利用柳橙的纖維洗刷牙縫間的穢物及細菌；另一方面，吃進大量的纖維可促進健

康，且不受任何金屬物質的破壞。而喝果汁則不同了，20顆柳橙一口就喝下去，這也就是為何我對減肥者、糖尿病患者以及任何人都苦口婆心地勸他們不要喝果汁的原因了。不過當身體狀況許可時，我建議人們喝新鮮的果汁(非罐裝果汁)，尤其是在高級飯店裡，有完善、衛生的廚房能夠幫你調製新鮮、好喝的果汁。

有幾種果汁我倒是希望與各位朋友一起分享，在此以季節順序作為果汁介紹的程序。

**春**天裡，蘋果出產了，蘋果除了含豐富的維生素C之外，亦含維生素A、鈣質、鐵質。我們取中等大小的蘋果切成半顆、中等羊羹1個，將之放入果汁機裡打散便成了羊羹蘋果汁。羊羹含許多紅豆以及糖份，這些都是人體所需的東西，我們藉由果汁機的打散使得羊羹的糖份融於蘋果中，便不需額外加糖了。

高麗菜巴西里汁是國人較少喝的果汁，在日本，巴西里是相當耳熟能詳的蔬菜名稱，而台灣卻只有1%的人口認識它，由此可知，我們真是五穀不分。巴西里即荷蘭芹，與芹菜有親戚關係的一種香菜，故名又為西洋香菜，是維生素A含量高、葉綠素豐富的食物；而高麗菜則有預防十二指腸潰瘍、胃潰瘍的效果，這二種又皆含豐富維生素C及維生素K，因此這樣的果汁是人們最健康的果汁。我們亦可於果汁中加些少許蘋果、檸檬、柳橙、鳳梨或其他香味較強的水果(如香瓜等)，使其風味更佳。製作的方法為，高麗菜中葉2枚、巴西里葉2枚，放入果汁機裡便可；而甜味的調味方面則可以酌量加入砂糖、黑糖、蜂蜜等。

草莓是許多人喜歡的水果之一，打成果汁其風味亦是絕佳。只要草莓8~9粒，再加上蜂蜜，淡粉紅色、酸甜好喝的草莓汁便完成了。為使草莓香味更加突出，我們可以加上柑橘科的水果，如柳橙、香吉士、金桔、金柑等(視個人喜好而定)；我們還可於草莓汁中加入半杯酸奶(優格)，利用其豐富的乳酸菌調解

腸內的代謝，不過在台灣不易買到真正的酸奶以及生酸奶，大多添加了過多的糖份、黏稠劑以及各式香料，這種酸奶不吃也罷。

沒吃過歐洲的蘆筍不知蘆筍竟是如此好吃，台灣的蘆筍由於運銷關係，所以人們吃到的常是已拔下三、五天的蘆筍。新鮮的蘆筍汁不加任何調味便非常甘甜，但如果甘甜度不夠時可以再加蘋果、檸檬等，使其味道更加明顯，當然亦可加入芹菜(尤其是西洋芹菜)，如此便可喝到含有豐富維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及維生素E的果汁。蘆筍具促進血液循環的效果；而芹菜中富含與蘋果相作用的鈣質，可預防高血壓及動脈硬化，因此蘆筍芹菜汁是營養保健的果汁。

豌豆汁的作法很簡單，只要豌豆1/3杯(豌豆經燙過，因綠色豆子若不燙過，腥味非常重)、牛奶2/3杯即可。高雄的木瓜牛奶是遊子的回憶，而豌豆牛奶汁大家則可拭目以待，它呈另一種顏色、含另一種營養，且維生素B、鋅含量豐富，能夠預防疲勞、調整新陳代謝，尤其加入了鳳梨後，更能恢復流汗的疲勞。

**夏**天的西瓜汁是台灣及世界溫、熱帶地區最重要的天然消暑飲料。它含豐富維生素C、礦物質、鉀離子，能夠使人們於夏天中快速恢復疲勞、消除夏天的炎熱，以及補充流汗所損失的鉀離子。有時我們喝西瓜汁的味道只有甜甜的而已，這時可以加入檸檬使之滋味更佳。

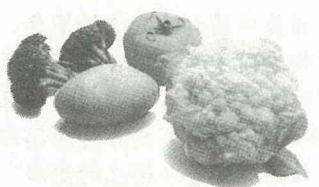
洋香瓜在台灣常被稱為哈密瓜，事實上哈密瓜呈長形、表皮光滑，而洋香瓜則是表皮具紋路。溫室栽培、表皮呈綠色的洋香瓜在日本有時一粒可賣到台幣上萬元，便宜的也需上千元，口

感極佳，幾乎入口即化，甜味、香味都非常足夠。不過在台灣卻不易吃到這樣好吃的香瓜，因為人們現在都種植些容易收成、口感較脆的香瓜。我們若將這香瓜拿來榨汁還有些效果，若再加些燙熟的毛豆便可成了好喝的香瓜毛豆汁，在夏天時，是有機酸、維生素、礦物質最好的組合。

紫蘇含有多量的鐵質，可預防夏天時生理不順的日燥，因此如何將紫蘇變得好吃，是我的想法。由於紫蘇帶有腥味，所以香味濃郁的鳳梨可將紫蘇的腥味蓋過。紫蘇鳳梨汁的材料是，青紫蘇20枚、鳳梨1/4顆，假若想另加些佐料，可放入芹菜葉2枚、蘋果1/4粒，使得果汁更加香醇可口。

蕃茄含有許多水溶性纖維、果膠，對於便秘的預防有很好的效果，它所含的琥珀酸，亦能防止夏天的疲勞，只要2顆蕃茄、1/4顆檸檬便可做出好喝的蕃茄汁了。

而初夏的桃子是許多朋友最喜歡吃的。台灣所產的桃子雖不像日本水蜜桃、美國黃桃那樣的柔軟，不過它可以打成果菜汁，可以將1顆桃子加入1/2杯酸奶、1/2杯菜姆汁(可以1/4顆檸檬代替)，再加上蜂蜜那真是好喝極了。桃子含有許多食物纖維，可預防便秘，而酸奶中的乳酸菌亦以預防便秘、調整腸胃效果。桃子與菜姆都含有豐富的琥珀酸與蘋果酸，對於消除疲勞有良好的效果。



明日葉奇異果汁亦是台灣人們不常喝的果汁。我們可將奇異果1顆與100-150公克的明日葉打成果汁。這果汁營養成份非常多，因明日葉含豐富的葉綠素及維生素A、C、K，可提高夏天時的抵抗力，對於屋外日照之下的運動有良好的預防效果。不過由於奇異果的味道清淡、酸了點，所以我們可以加入蘋果，因為蘋果含有芳香，一般而言，可將一粒大的奇異果配上1/2顆中型或小型的蘋果。

吃過豆乳的人很多，可是吃過豆乳加甘薯的人就少了。將80公克的甘薯加入2/3杯豆乳、小葡萄柚半顆，以及2茶匙蜂蜜，倒入果汁機裡攪拌，便可製作出豆乳雪克冰，它與春天所喝的豌豆汁同屬於雪克冰的一種，它的懸浮物比果汁還多。

**秋**西班牙風味的果汁看起來真像湯。由於西班牙夏天炎熱，為防止中暑，所以他們常喝冷湯，可視為東方人的果菜汁。其作法是，小蕃茄1個(去皮、去種，只要果肉)、甜椒1/2個(去蒂、去種)、洋蔥數片(去皮)、小黃瓜1/3條(去皮)、檸檬1/4個(壓成汁)，再加入少許冰塊、鹽巴，倒入攪拌器即可，味道是鹹的。

第二道秋天的果汁是山芋果汁。山芋是台灣近年來漸漸風行的古代食物，日本人比我們吃的多。將山芋60公克、綠紫蘇2枚、梅干1個、蘿蔔60公克、海帶汁1/3杯以及少許的醋，便可做出山芋果汁。由於白蘿蔔含有相當多的酵素，能夠幫助動物性食物的消化。山芋亦有調整消化功能的作用，且能強壯體力。

另一道秋天果汁為柿子果菜汁(日本的大柿子)，材料是橘子