

美 顏 瘦 身

# 能量 蔬果汁

薩巴蒂娜 主編



### 容量及單位對照表

1 茶匙固體 = 5 克

1/2 茶匙固體 = 2.5 克

1 湯匙固體 = 15 克

1 茶匙液體 = 5 毫升

1/2 茶匙液體 = 2.5 毫升

1 湯匙液體 = 15 毫升

## 目錄

- 9 卷首語：蔬果汁的奇妙能力歌
- 10 常用配料
- 12 常用工具
- 14 飲品加分小秘訣



## I. 纖體瘦身



- 18 草莓芒果多
- 20 香蕉牛油多
- 22 香橙雪梨
- 24 鳳梨冬瓜
- 26 甜蜜苦瓜
- 27 奇異瓜瓜
- 28 紅蘿蔔甜西芹
- 30 奇異蜜柚火龍果
- 31 蘆筍苦瓜奇異蜜
- 32 羽橙蘋果
- 34 楊桃菠蘿芒
- 35 雪梨萵筍小青瓜
- 36 香蕉牛油蔬果多
- 38 青瓜西芹奇異果
- 40 青蘋百香紫椰菜

- 42 西柚冬瓜草莓汁
- 44 蜜瓜萵筍蜜柚
- 45 冬瓜蘆筍火龍蜜
- 46 甜梨秋葵
- 48 青檸蘋果西蘭花
- 49 香芒紫薯思慕雪
- 50 香蕉青瓜思慕雪
- 52 雪梨牛油思慕雪
- 53 西柚青瓜蘇打水
- 54 百香楊桃薄荷蘇打水
- 56 青檸楊梅蘇打水

## II. 美白養顏



- 58 桃樂多
- 60 奇異雪梨多
- 61 西部果園



- 62 椰子雙柚
- 64 菠蘿西瓜蜜
- 65 金橘青檸百香果
- 66 香梨木瓜
- 68 百香西柚梨
- 70 四個瓜
- 72 雪梨石榴
- 74 牛奶釋迦蕉
- 75 椰奶木瓜
- 76 羽衣甘藍青蘋果
- 78 哈密西柚紅蘿蔔
- 79 菠蘿苦瓜百香果
- 80 香桃雪梨火龍果
- 82 楊桃蓮霧橙
- 83 桑葚雪梨蔓越莓
- 84 楊梅桃桃
- 86 金橘哈密紫甘藍

- 87 菠蘿楊桃思慕雪
- 88 奇異火龍思慕雪
- 90 油桃檸檬茉莉茶
- 92 玫瑰草莓冰紅茶

### III. 補血益氣



- 94 生薑甘蔗紅棗汁
- 96 荔枝提子雪梨汁
- 98 車厘子雪梨汁
- 99 枸杞紅棗櫻桃汁
- 100 桂圓石榴香梨汁
- 101 奇異蘋果醜橘汁
- 102 奇異西柚紅蘿蔔
- 104 紅蘿蔔南瓜汁
- 105 桂圓桑葚番茄
- 106 蘋果菠蘿楊桃汁



- 108 桂圓紅棗玫瑰茶
- 109 香桃櫻花水
- 110 阿膠花生奶
- 112 金橘桂花普洱茶
- 114 生薑黑糖枸杞水

#### IV. 提神抗衰



- 116 檸檬蘋果甜菜根
- 118 草莓香蕉堅果奶昔
- 119 百香芒果椰奶
- 120 香香提子
- 122 莓果萃
- 123 粟米南瓜汁
- 124 麥冬石斛蜜
- 126 枸杞紅棗花旗參
- 127 牛油果奶綠

- 128 山竹榴槤奶
- 130 山藥枸杞奶
- 131 香橙甜菜紅蘿蔔
- 132 馬奶葡萄菠菜汁
- 134 荔枝櫻桃冰白茶
- 136 香桃杏李

#### V. 養腎烏髮



- 138 山藥紅棗栗子糊
- 140 山藥核桃枸杞奶糊
- 141 三黑糊
- 142 桑葚葡萄黑加侖子
- 144 黑棗核桃奶
- 146 香芒木瓜奇異果
- 147 白果荔枝木瓜汁
- 148 奇異醜桃



- 150 芝麻核桃枸杞豆漿
- 152 蜂蜜楊桃仙人掌果汁

## VI. 養肝明目



- 154 番茄菠菜紅蘿蔔
- 156 藍莓枸杞菊花飲
- 157 金橘火龍聖女果
- 158 金橘烏梅飲
- 160 香蕉粟米芒果汁
- 162 香蕉火龍藍莓奶
- 164 奇異桑葚香橙汁
- 166 菠菜西蘭花生羹
- 168 羽衣香芒木瓜紅蘿蔔

- 170 甜椒莓莓

## VII. 潤肺清咽



- 172 雪梨枇杷露
- 174 甘蔗馬蹄爽
- 176 石榴西柚
- 178 檸檬香橙無花果
- 180 紅蘿蔔雪梨花椰汁
- 182 蓮藕西芹薄荷汁
- 184 雪梨蘋果楊桃汁
- 186 快速雪梨銀耳羹
- 188 蜂蜜紅蘿蔔山藥糊
- 190 教師清咽茶

# 卷首語

## 蔬果汁的奇妙能力歌

我吃過榴槤與鴨梨 我吃過香蕉和醋栗 沒吃過它們都在一起  
我吃過芹菜與麥粒 我吃過青瓜和粟米 沒吃過它們都在一起  
.....

製作本書的時候，也經歷了一場神奇的過程。

我喜歡下午去健身，等我回來的時候，工作室也基本收工了，於是當天做好的蔬果汁就靜靜放在桌子上。

我端起來，喝上兩杯，即便剛健完身，也不覺得饑餓了，肚子好飽。這種功效，不僅影響當天，第二天也在受益，你懂的。

坦白說，雖然身為一個美食從業者，我卻是一個不喜歡吃大部分水果和蔬菜的人。

比如苦瓜，必須要做得火候恰到好處，還得混合柔嫩的肉片炒製，我才願意吃，但是這工藝就相對要求高了。

但苦瓜榨成汁，混合一些微甜的紅蘿蔔汁，再搭配一點蜂蜜，我就可以一口氣都喝下去，一點兒也不覺得苦了。

一大杯口感豐富的蔬果汁，幾口就可以喝掉，感覺喝下去的不僅是豐富的膳食纖維、多元的維他命與礦物質，還有長達幾個月的大自然中的陽光、雨露和清風。

拍攝此書一個多月，我就降了 5 斤的體重。而且不僅如此，全世界可以榨汁的蔬菜瓜果我都嘗遍了，令我愛上了這種混合百變的滋味。

因此，鄭重推薦這本書給你，給那些一直追隨我們的讀者，希望你們也可以體會到蔬果汁的奇妙能力。

高欣茹

在北京的六月，於陳粒的《奇妙能力歌》裏。

# 常用配料

## 綠茶

性涼，口感清新，湯色呈淡黃至淡綠，沖泡溫度以 80~85°C 為宜，溫度過高會產生澀味。



## 白茶

疏肝解鬱，活血散瘀，調經止痛。



## 玫瑰

疏肝解鬱，活血散瘀，調經止痛。





# 常用工具

## 飄逸杯

泡茶專用，能夠瞬間分離茶葉和茶水，避免茶葉過萃導致的口感發澀。



## 迷你果汁機（攪拌機）

目前最熱的迷你果汁機（攪拌機），只需把材料放入，10 秒鐘就能打出細膩的果汁，還能換個杯蓋直接帶出門，清洗起來也非常方便。

## 削皮器

選一把好用的削皮器吧，從奇異果到冬瓜，鋒利的刀刃都能搞定。



## 水果刀

一把鋒利的水果刀，能讓水果處理事半功倍。



## 切蘋果器

只需一下，蘋果就能變成八瓣，果核也被剔除了呢！





# 飲品加分小秘訣

## 如何快速處理水果

### 奇異果



❶ 將奇異果橫放在砧板上，切去兩端。



❷ 取一個不銹鋼的大湯匙，緊貼奇異果皮插進果肉。



❸ 旋轉奇異果，使勺子在果皮和果肉間滑動。



❹ 輕鬆取出完整的奇異果果肉。

### 芒果



❶ 芒果洗淨，立在砧板上。



❷ 從頂端下刀，貼近果核，將芒果切成兩半。



❸ 準備一個圓形水杯，取一半的果肉，將一端卡在杯口，果皮在外，果肉在內。



❹ 用手緊緊把住果皮，向杯子內推動芒果，即可利用水杯杯口將果肉和果皮完全分離。



❺ 另外一半芒果在使用時，僅需要將芒果核按照步驟2切掉，即可進行一樣的操作。



❻ 如果需要切成芒果花或者芒果塊，可以直接在對半切開、未去皮的芒果肉上進行操作即可。

## 西瓜



- 1 西瓜洗淨，對半切開。



- 2 將西瓜繼續切成橘子瓣狀。



- 3 用鋒利的水果刀垂直下刀，間隔2cm，一直切到瓜皮處。



- 4 從瓜瓣一端入刀，沿着瓜皮和瓜瓢交界處切割，即可獲得完整的西瓜塊。

## 草莓



- 1 草莓農藥殘留較嚴重，一定要用蔬果專用清洗劑浸泡一會兒，並用流動的清水沖洗乾淨。



- 2 取一個牛奶吸管，從草莓尖插入，穿透草莓，即可取出草莓的硬心和草莓蒂。

## 牛油果



- 1 牛油果洗淨外皮，小頭朝上，從頂端下刀。



- 2 沿着果核環切一周。



- 3 雙手往反方向擰，即可將牛油果分成兩半。



- 4 用勺子挖出果肉即可。



- 5 另外一半牛油果只需用茶匙挖出果核，即可進行後續操作。



- 6 如果想獲得牛油果片或牛油果塊，只需對半擰開後用水果刀直接在果皮內切割即可。牛油果果皮果肉的質感差別極大，很容易掌握切割力度。

## 常備各式冰塊

除了飲用水製成的普通冰塊，製作一些特別的冰塊來為飲品加分吧！常溫的飲品加入幾塊冰，立刻冰涼激爽，顏值也跟着升高了呢！



### 鮮花冰塊

三色堇、茉莉、玫瑰、菊花，甚至是新鮮的薄荷葉等，放入冰格裏，加入飲用水，就是顏值超高的鮮花冰塊，再普通的飲品加上幾塊，立刻變得精緻起來。



### 牛奶冰塊

純牛奶倒入冰格，飲品立刻有了牛奶的濃郁香氣。



### 咖啡冰塊

沖泡好的咖啡製作而成的冰塊，材料可以是方便的三合一，也可以是新鮮萃取的濃咖啡。



### 抹茶冰塊

抹茶粉＋飲用水製成的抹茶冰塊，翠綠清透，為飲品增添淡淡抹茶香。

I

纖

體

瘦

身



# 草莓芒果多

維他命多多消化好



## 美麗秘密

富含維他命 C 的草莓，和富含維他命 A 的芒果，都具有豐富的膳食纖維，再搭配益生菌滿滿的乳酪和益力多，不僅補充維他命，還能有效緩解便秘、幫助消化，消除小肚臍。

### 熱量

+ 54 kcal

+ 72 kcal

+ 32 kcal

+ 35 kcal

= 193 kcal

### 材料

▶ 益力多 1 瓶

▶ 乳酪 100g

▶ 草莓 100g

▶ 小芒果 2 個 (約 100g)

### 工具

迷你果汁機 (攪拌機)

## 做法



- ❶ 草莓洗淨，瀝乾水分。留 1 個草莓，餘下的全部去蒂，放入果汁機。



- ❷ 將留下的 1 個草莓對半切開，注意保留綠色的草莓蒂。芒果按照第 14 頁的方法切成小塊，放入果汁機。



- ❸ 加入乳酪和益力多，攪打均勻。



- ❹ 倒入杯中，上面點綴上草莓即可。

### TIPS

如果覺得草莓蒂不乾淨或口感不好，也可以全部去除，用薄荷葉等食用香草來做綠色的點綴。

# 香蕉牛油多

喝得飽飽的



## 美麗秘密

有着「森林奶油」之稱的牛油果，營養豐富，含糖量極低；香蕉能夠潤腸通便，抵抗疲勞，讓人愉悅，由於這兩種水果飽腹感極強，所以可以當作減肥時期的代餐哦！

### 熱量

+ 161 kcal

+ 74 kcal

+ 54 kcal

+ 54 kcal

+ 32 kcal

= 375 kcal

### 材料

▶ 牛油果 1 顆  
（可食部分約 100g）

▶ 香蕉 1 隻（約 80g）

▶ 益力多 1 瓶

▶ 牛奶 100g

▶ 蜂蜜 10g

### 工具

迷你果汁機（攪拌機）

## 做法



❶ 牛油果按照第 15 頁的方法，切開去核。將果肉劃成方格狀。



❷ 用勺子貼着果皮將果肉挖出，倒入果汁機。



❸ 香蕉去皮，切一片厚約 1/2cm 的圓片備用，其餘掰成小段放入果汁機。



❹ 加入蜂蜜、牛奶和益力多，攪打均勻。倒入杯中，點綴上牛油果粒和香蕉片即可。

### TIPS

牛油果一定要選表面呈現深褐色，輕捏感到柔軟的成熟果實來製作，口感才好。

# 香橙雪梨

粒粒果馨香

美麗秘密

橙富含維他命 C 和胡蘿蔔素，並且散發出的氣味對緩解情緒有着非常積極的作用。雪梨甜蜜多汁，與橙子打出的果汁充滿顆粒感，點綴一絲檸檬的酸，輕身消脂，喝下去心情都跟着好起來。

### 熱量

+ 58 kcal

+ 95 kcal

+ 9 kcal

= 162 kcal

### 材料

▶ 橙 1 個 (約 120g)

▶ 雪梨 1 個 (約 120g)

▶ 檸檬 1/2 個 (約 25g)

### 工具

迷你果汁機 (攪拌機)

檸檬榨汁器

## 做法



❶ 橙洗淨，切成 6 瓣。用手掰住橙子瓣的兩邊，使果肉和果皮分離。



❷ 雪梨洗淨外皮，用刀沿縱向切成 4 瓣。在梨核處呈 V 字形劃兩刀，去除果核，切成小塊，和橙肉一起放入果汁機。



❸ 用檸檬榨汁器榨取半個檸檬的果汁，倒入榨汁機。



❹ 攪打均勻即可。

### TIPS

- 市售有小瓶裝的檸檬純汁，可以代替鮮檸檬使用。
- 如果購買的橙中有果核，需要預先去除，再放入果汁機。

# 鳳梨冬瓜

請叫我液體鳳梨酥

美麗秘密

你知道鳳梨酥的內餡其實是鳳梨+冬瓜熬製而成的嗎？現在將這兩種食材打成汁吧！有助於促進脂肪消化的鳳梨，與具有消脂利尿的冬瓜一起做成果汁，沒有高熱量，只有舒爽與健康！

### 熱量

+ 88 kcal

+ 24 kcal

+ 32 kcal

= 144 kcal

### 材料

▶ 鳳梨（菠蘿）半個  
（約 200g）

▶ 冬瓜 200g

▶ 蜂蜜 10g

### 工具

迷你果汁機（攪拌機）

湯鍋

漏勺

## 做法



❶ 冬瓜洗淨，去皮去籽。  
切成厚約 1/2cm 的薄片。



❷ 燒一鍋開水，將冬瓜片  
煮 5 分鐘後撈出，瀝乾  
水分，放涼備用。



❸ 鳳梨去皮後切成小塊。



❹ 將冬瓜片和鳳梨塊一起  
放入果汁機，加蜂蜜。  
攪打均勻即可。

### TIPS

需要注意，鳳梨與菠蘿是同一科的不同品種，鳳梨不需要預先進行鹽水浸泡，如果使用菠蘿來榨汁，需要預先將菠蘿塊放入淡鹽水中浸泡 30 分鐘，以免其中的菠蘿酶對口腔產生刺激。

# 甜蜜苦瓜

讓「吃苦」變成甘之如飴

## 美麗秘密

苦瓜清熱解毒、消脂降糖，尤其是生食對身體健康頗有益處。搭配以甜蜜著稱的瓜中之王哈密瓜，再加點蜂蜜，打成果汁一飲而盡，喝下健康就是這麼簡單！



## 熱量 材料

- + 119 kcal ▶ 哈密瓜 1/4 個 (約 350g)
- + 22 kcal ▶ 苦瓜 1 個 (約 100g)
- + 64 kcal ▶ 蜂蜜 20g

**= 205 kcal**

## 工具

迷你果汁機 (攪拌機)

## 做法

- 1 苦瓜洗淨外皮，對半剖開，去除苦瓜的籽及白色瓜瓢。
- 2 將苦瓜切成薄片，沖洗兩遍。將苦瓜片放入保鮮盒，淋上蜂蜜拌勻，放入雪櫃 10 分鐘左右。
- 3 哈密瓜洗淨，削皮去籽，切成小塊。
- 4 將哈密瓜塊放入果汁機，取出雪櫃的蜂蜜苦瓜一併加入果汁機。攪打均勻即可。

## TIPS

冷藏可降低苦瓜的苦澀，可一次多冰凍些蜂蜜苦瓜，需要榨汁時提前取出自然解凍即可。



# 奇異瓜瓜

## 清爽的瓜瓜組合

### 美麗秘密

富含維他命的奇異果味道清新，用來做果汁時裏面的點點果籽也是味蕾上的小驚喜。青瓜是瘦身小能手，打成汁會有非常驚豔的清爽口感，搭配蜜瓜的香甜多汁，清爽而甜美。

#### 熱量 材料

+ 37 kcal ▶ 奇異果 1 顆 (約 60g)

+ 16 kcal ▶ 青瓜 1 個 (約 100g)

+ 27 kcal ▶ 蜜瓜半個 (約 200g)

**= 80 kcal**

#### 工具

迷你果汁機 (攪拌機)



### 做法

- 1 奇異果按照第 14 頁的方法去皮取肉。青瓜洗淨，切成約 2cm 的小段。
- 2 蜜瓜洗淨，削皮。對半切開，去除瓜瓤和瓜籽。
- 3 切成小塊。
- 4 將奇異果、青瓜段、蜜瓜塊放入果汁機，攪打均勻即可。

#### TIPS

如果購買的蜜瓜很嫩，瓜子柔軟，可以保留瓜籽和瓜瓤部分，這部分甜度很高，做出的果汁會更加可口。



# 紅蘿蔔甜西芹

膳食纖維的盛宴

## 美麗秘密

紅蘿蔔與西芹、蜜瓜都含有豐富的膳食纖維，能夠促進腸道蠕動，排毒消脂。當你飽受便秘困擾時，這樣一杯飲品要比任何清腸茶和瀉藥都來得更健康。

### 熱量

- + 16 kcal
- + 27 kcal
- + 16 kcal
- + 32 kcal
- + 9 kcal

**= 100 kcal**

### 材料

- ▶ 紅蘿蔔 1 小根 (約 50g)
- ▶ 蜜瓜半個 (約 200g)
- ▶ 西芹 2 根 (約 100g)
- ▶ 蜂蜜 10g
- ▶ 檸檬半個 (約 25g)

飲用水 50ml

### 工具

檸檬榨汁器

迷你果汁機 (攪拌機)

### 做法



- ❶ 紅蘿蔔洗淨，切成小塊。西芹洗淨，擇去葉子，切去根部老化部分，切成小段。



- ❷ 蜜瓜洗淨，削皮。對半切開，去除瓜瓢和瓜籽，切成小塊。



- ❸ 將紅蘿蔔塊、西芹段和蜜瓜塊放入果汁機。



- ❹ 用檸檬榨汁器榨取半個檸檬的果汁，倒入榨汁機。加入飲用水和蜂蜜。攪打均勻即可。

### TIPS

芹菜有很多品種，其中西芹水分多，纖維少，口感脆嫩，最好不要用其他品種的芹菜替代，以免影響成品口感。

# 奇異蜜柚火龍果

飽腹又清新

## 美麗秘密

火龍果含有植物蛋白質，飽腹感很強，搭配富含維他命和水溶性膳食纖維的奇異果和蜜柚，口感清新，又能當做減脂期的代餐。



## 熱量 材料

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| + 37 kcal  | ▶ 奇異果 1 顆 (約 60g)   |
| + 42 kcal  | ▶ 蜜柚 1/4 個 (約 100g) |
| + 180 kcal | ▶ 火龍果 1 個 (約 300g)  |

**= 259 kcal**

## 工具

迷你果汁機 (攪拌機)

## 做法

- 1 奇異果按照第 14 頁的示範取出果肉，切一片厚約 2mm 的橫截面備用。
- 2 蜜柚對半切開，取其中一半，切成 3 瓣。將蜜柚去皮去核，儘量去除白色瓣膜，剝出蜜柚肉。
- 3 火龍果對半切開，用勺子取出果肉。
- 4 將奇異果、蜜柚、火龍果一起放入果汁機。攪打均勻後倒入杯中，在最上方點綴上步驟 1 預留的奇異果片即可。

## TIPS

由於奇異果是綠色的，所以火龍果一定不能選擇紅心的，否則會使整杯飲品呈現非常污濁的顏色。



# 蘆筍 苦瓜 奇異果

蔬菜也可以是甜的

## 美麗秘密

含硒豐富的蘆筍，消脂敗火的苦瓜，好營養卻不好喝。搭配一顆酸甜的奇異果和一點蜂蜜，瞬間變得甜蜜起來。

### 熱量 材料

- + 11 kcal ▶ 蘆筍 50g
  - + 22 kcal ▶ 苦瓜 1 個（約 100g）
  - + 37 kcal ▶ 奇異果 1 顆（約 60g）
  - + 32 kcal ▶ 蜂蜜 10g
- 飲用水 200ml

**= 102 kcal**

### 工具

迷你果汁機（攪拌機）



## 做法

- 1 苦瓜洗淨，切去兩端，縱向剖開，去除中間白色的部分以及苦瓜籽。將苦瓜切成薄片，放入清水中浸泡 10 分鐘。撈出後放入果汁機，淋上蜂蜜醃漬片刻。
- 2 奇異果按照第 14 頁的示範取出果肉，放入果汁機。
- 3 蘆筍洗淨，切去老化的根部，然後切成小段，放入果汁機。
- 4 加入飲用水，攪打均勻即可。

### TIPS

蘆筍是適宜生吃的蔬菜，高溫會破壞大部分營養成分，所以清洗乾淨即可直接打汁。

# 美顏瘦身能量蔬果汁

作者

薩巴蒂娜

編輯

紫彤

美術設計

Nora

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

創藝印刷有限公司

出版日期

二零一八年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6701-0

本書原名《能量果蔬汁》，本中文繁體字版經原出版者中國輕工業出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。版權經理林淑玲lynn1971@126.com