



鲜·品

蔬果生命力



官方微信

MEGAVITA

宁波麦格威特电器有限公司

Ningbo Megavita Electrical Appliance Co., Ltd.

地址：浙江省宁波市鄞州区东钱湖镇宝源路25号

电话：4008113928

Nourish Your Body, Enrich Your Soul

滋养身心, 丰富心灵

“似水墨画般柔美，
从丹霞到翠绿绘就生命的姿彩
似花海般翻涌
从无到有缓缓展开，
在自然的呵护中，
感受生命的涌动与生机”



目录

蔬果蜜语

- 1 / 多“维”度看蔬果
- 12 / 清洗小妙招
- 19 / 真空的优势
- 10 / 如何选购蔬果
- 16 / 蔬果怎么吃

绿野果蔬汁

- 25 / 胡萝卜黄瓜汁
- 29 / 纯鲜番茄汁
- 32 / 御寒生姜汁
- 28 / 菠萝苦瓜汁
- 31 / 西芹胡萝卜汁

风吹果香饮

- 36 / 苹果紫甘蓝汁
- 39 / 雪莲果梨汁
- 41 / 葡萄柚梨汁
- 37 / 猕猴桃圣女果汁
- 40 / 生菜苹果汁

爱心宝宝泥

- 44 / 胡萝卜香蕉泥
- 47 / 猕猴桃梨子泥
- 49 / 南瓜泥
- 45 / 苹果橙子泥
- 48 / 山药胡萝卜泥
- 50 / 红薯泥

甜蜜思慕雪

- 52 / 香蕉思慕雪
- 52 / 蓝莓思慕雪
- 52 / 葡萄柚思慕雪
- 53 / 黄瓜思慕雪
- 52 / 腰果思慕雪

轻断食代餐

- 57 / 香蕉蜜桃奶昔
- 57 / 牛油果香蕉奶昔
- 59 / 芒果香橙奶昔
- 59 / 山药奶昔
- 61 / 红豆牛乳奶昔

夏日饮品

- 65 / 芒果沙冰
- 65 / 腰果冰激凌
- 67 / 菠萝苹果沙冰
- 67 / 香蕉冰激凌
- 70 / 葡萄蜜沙冰

细腻研磨粉

- 73 / 杏仁豆粉
- 73 / 薏米杏仁粉
- 75 / 花生粉
- 81 / 核桃粉
- 73 / 燕麦粉

排毒精力汤

- 80 / 芭乐精力汤
- 81 / 胡萝卜精力汤
- 81 / 西芹精力汤

醇香调味酱

- 85 / 白芝麻酱
- 85 / 黑芝麻酱
- 88 / 百香果酱
- 89 / 花生酱

营养奶浆

- 85 / 黄豆浆
- 85 / 核桃奶浆
- 88 / 绿豆浆
- 88 / 莲藕黄豆浆
- 89 / 红豆浆

厨房小帮手

- 85 / 蔬菜末
- 88 / 肉末丁



CHAPTER 1

蔬果密语

多“维”度看蔬果

由于不同颜色的蔬果含有不同种类的植化素,可以提供人体不同的营养价值与生理保健功效,这也就是我一直强调“彩虹饮食”观念的原因之一。

—— 杨定一《真原医》

蔬菜、水果中含有大量人体所需维生素、矿物质,为身体提供源源不断的能量。而不同颜色的蔬果中,也会有营养偏好,常见的有红色、绿色、橙色、紫色等。因此在日常饮食中,应多搭配不同颜色、不同部位的蔬果。





绿色

羽衣甘蓝、西芹、莴笋、菠菜、青椒、西蓝花、牛油果...

小贴士

叶绿素能促进造血, 增加人体内红血球的质量和数量, 提高血液含氧量和恢复精力。此外, 还有消炎、降血脂的功效, 能够帮助身体提升免疫力。



红色

番茄红素、辣椒红素、番茄、樱桃、草莓

红辣椒、西瓜、红提、覆盆子

...

小贴士

番茄红素是非常有效的抗氧化剂，能够清除自由基，不仅能保护皮肤健康、延缓衰老，还能深入清除血管垃圾，保护心脑血管健康。



橙黄色

类胡萝卜素、姜黄素、叶黄素、胡萝卜

南瓜、橙子、姜黄、橘子、菠萝

...

小贴士

常见的类胡萝卜素有 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、叶黄素等，有很好的的抗氧化能力，预防心脑血管疾病，增强免疫力，抗衰老，保护视力的作用。





蓝紫色

花青素、白藜芦醇、单宁、葡萄
蓝莓、无花果、桑葚、紫甘蓝、黑枸杞
...

小贴士

花青素、白藜芦醇都有很强的抗炎、抗氧化、清除自由基的作用，能够促进血液循环，预防癌症，抑制肿瘤。

如何选购蔬果

新鲜, 意味着营养更丰富



看色泽

表皮饱满不干瘪,
颜色鲜亮水分足。



看重量

新鲜的蔬果, 因为
水分足, 拿在手里
有沉手的感觉。



看时令

应季蔬果日照充
足, 营养丰富, 口感
好, 且用药更少更
健康。

选购蔬果时, 尽量选择新鲜的、当季的蔬果。

新鲜, 意味着营养更丰富, 水分更充足, 口感更好。

清洗小妙招

使用醋、盐、小苏打、果蔬清洗剂等浸泡清洗, 都能起到去农残的效果。针对不同类型的蔬果, 可以参考以下处理方式:

I 一般叶菜:

- 1、先用流动水将食材表面冲干净
- 2、在清水中加入1-3g可食用小苏打, 加入食材浸泡10-15分钟
- 3、再次用清水冲洗干净, 控干水分备用



I 十字花科蔬菜:

- 1、用流动水冲洗, 轻轻揉搓清洗
- 2、在水中加入2勺盐, 放入食材浸泡15分钟
- 3、再次用清水冲洗, 并轻轻揉搓去除杂质, 控干水分备用



I 果实类:

- 1、用流动水冲洗, 配合软毛刷、盐粒刷洗表面
- 2、在清水中加入适量果蔬清洗剂, 放入食材浸泡10-15分钟
- 3、再次用清水冲洗干净, 取出不可使用的部分即可



I 根茎类:

- 1、用清水浸泡5分钟, 冲洗表皮杂质
- 2、去除表皮即可



蔬果怎么吃

烹调改变了食物中的分子,摧毁了许多宝贵的营养素和酶类,这些酶类可以帮助食物降解成人体能够利用的成分,所以自然的膳食包括了大量生的食物,或者只是轻度烹制过的食物。——帕特里克·霍尔福德《营养圣经》

生吃蔬果好处多多



蔬果怎么吃

在我们传统烹饪中,经常用高温爆炒的方式加工蔬菜,这让大量对身体有益的营养素,在高温下被破坏,尤其是维C、维A、多酚等结构不稳定的营养素。

活的食物是最健康、最有疗愈力的工具。那什么才是活食物呢?就是充满活性酶的食品。——杨定一《真原医》

而使用搅拌机进行有机的搭配,已经成为一种饮食风潮。无需高温烹饪,仅需将蔬果洗净放入搅拌机,制作成各种口味的蔬果汁、蔬果昔,就能让身体获取充足的营养。



CHAPTER 2

绿野果蔬汁



胡萝卜黄瓜汁

胡萝卜 100g 黄瓜 100g 饮用水 300ml

做法

1. 食材洗净、切块,放入搅拌机,加入饮用水
2. 盖紧杯盖,安装好杯塞,选择档位1
3. 开启搅拌机,慢慢提高速度至档位6,混合45秒,根据所需可适当延长或缩减搅拌时间。
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后,如遇表面泡沫较多时,可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

1. 搭配胡萝卜和黄瓜可以增加维生素A和C的摄入,有助于皮肤健康和免疫系统功能。
2. 可以根据个人喜好调整果蔬汁的甜度,增加蜂蜜或柠檬汁。



菠萝苦瓜汁

菠萝 200g 苦瓜 150g 饮用水 300ml

做法

1. 食材洗净、切块,放入搅拌机,加入饮用水
2. 盖紧杯盖,安装好杯塞,选择档位1
3. 开启搅拌机,慢慢提高速度至档位8,混合45秒,根据所需可适当延长或缩减搅拌时间。
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后,如遇表面泡沫较多时,可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

1. 菠萝和苦瓜的搭配可以提供维生素C和纤维,有助于消化和免疫系统健康。
2. 可以根据个人喜好调整果蔬汁的甜度,增加蜂蜜或柠檬汁。

全番茄汁

番茄 200g 冰糖 2茶匙

饮用水 300ml



做法

1. 食材洗净、切块,放入搅拌机,加入饮用水
2. 盖紧杯盖,安装好杯塞,选择档位1
3. 开启搅拌机,慢慢提高速度至档位6,混合30秒,根据所需可适当延长或缩减搅拌时间。
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后,如遇表面泡沫较多时,可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

全番茄汁可以提供丰富的番茄红素,具有抗氧化和抗炎的作用,有助于心脏健康和预防慢性疾病。



西芹胡萝卜汁

西芹 200g 胡萝卜 70g 饮用水 300ml



RECIPE

做法

1. 食材洗净、切块, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

胡萝卜和芹菜的搭配可以增加维生素A和K的摄入, 有助于眼睛健康和血液凝结功能。是减脂人士必备的饮品。

全生姜汁

生姜 200g 半茶匙糖 饮用水 300ml

做法

1. 食材洗净、切块，放入搅拌机，加入饮用水
2. 盖紧杯盖，安装好杯塞，选择档位1
3. 开启搅拌机，慢慢提高速度至档位6，混合1分钟，根据所需可适当延长或缩减搅拌时间。
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后，如遇表面泡沫较多时，可低速搅拌3-5秒消泡
6. 将姜渣过滤后，大火煮滚姜汁冷却，饮用时一汤勺姜汁+半汤糖+100ml热开水，拌匀趁热喝。

小贴士 /

全生姜汁可以提供生姜的活性成分，有助于缓解消化不良和减轻炎症。冬日里一喝杯热乎乎的生姜汁可驱寒。



CHAPTER 3

风吹果香饮



苹果紫甘蓝汁

苹果 150g 紫甘蓝 150g 饮用水 300ml

做 法

1. 食材洗净、切块, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合1分钟,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小 贴 士

/

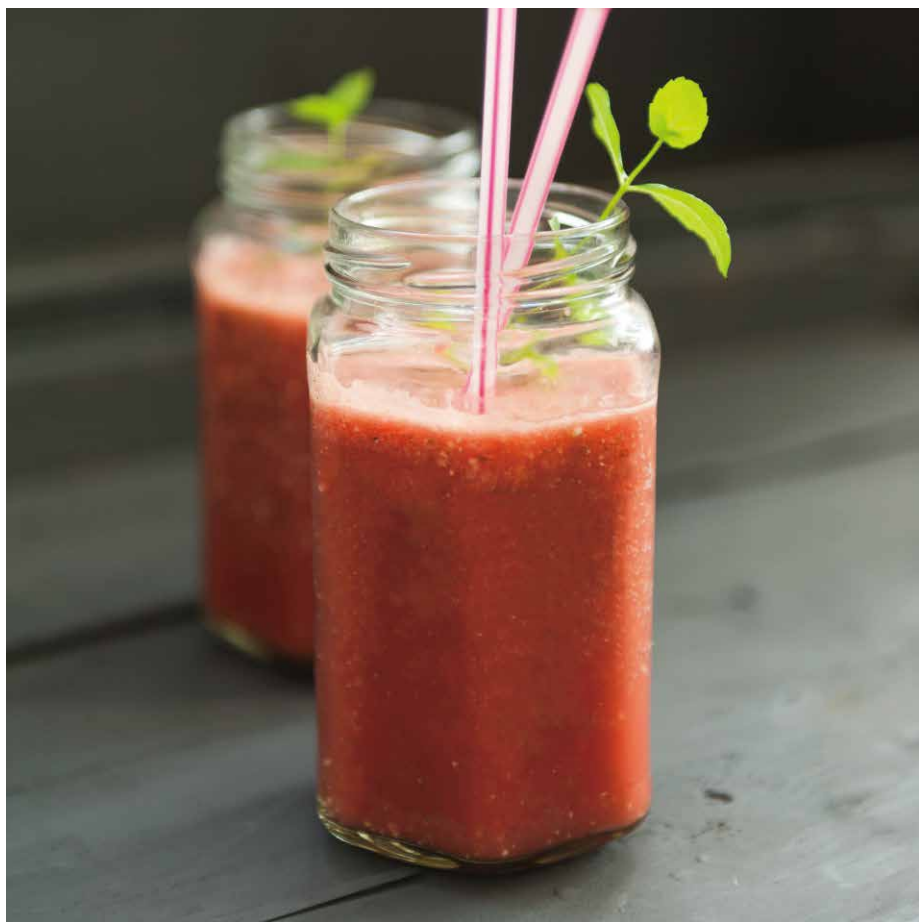
苹果和紫甘蓝的搭配可以提供纤维, 有助于消化和维持骨骼健康。



猕猴桃圣女果汁

猕猴桃 250g 圣女果 100g

饮用水 300ml



做法

1. 食材洗净、切块, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

1. 猕猴桃和圣女果的搭配可以提供丰富的维生素C和纤维, 有助于免疫系统和消化健康。
2. 加入冰块, 口感更佳。

雪莲果梨汁

雪莲果 200g 梨子 200g 饮用水 300ml

做 法

1. 食材洗净、切块, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位8, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小 贴 士

/

雪莲果梨汁富含维生素C和纤维, 有助于提高免疫力和促进消化。



生菜苹果汁

生菜 150g 苹果 150g 饮用水 300ml

做法

1. 食材洗净、切块, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

生菜苹果汁含有丰富的维生素K和叶酸, 有助于血液凝固和细胞生长。易氧化, 制作完成后建议尽快饮用。

葡萄柚梨汁

柚子 250g 梨子 200g 饮用水 300ml



RECIPE

做法

1. 食材洗净、切块去籽, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合1分钟,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 / 柚子梨汁富含维生素C和抗氧化剂, 有助于提高免疫力和维持健康皮肤



A top-down view of various baby food items arranged on a dark wooden surface. In the center, there are three glass jars containing different colored purees: orange, light brown, and green. A purple plastic spoon is scooping some of the green puree. Surrounding the jars are fresh ingredients: several orange carrot sticks, two pieces of green broccoli, a small green leafy herb, and a sliced white pear. In the top left, there are colorful baby toys: a yellow star-shaped rattle, a pink flower-shaped rattle, and a blue heart-shaped rattle. In the bottom left, there is a yellow and white pacifier. A white cloth is partially visible in the top right corner.

CHAPTER 4

爱心宝宝泥

胡萝卜香蕉泥

胡萝卜1根 香蕉1根 饮用水50ml

做法

1. 香蕉去皮备用, 胡萝卜洗净、切块
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合50秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 / 1. 自制果泥易氧化, 制作完成后尽早食用。

2. 胡萝卜香蕉泥富含维生素A、维生素C和钾, 有助于提高免疫力。



苹果橙子果泥

苹果 1个

橙子 1个

饮用水 50ml

做 法

1. 橙子去皮备用, 苹果去核、切块
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合50秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小 贴 士

/

1. 使用新鲜水果可以获得更好的口感和营养价值。
2. 可以根据个人喜好调整果蔬汁的甜度, 加入适量的蜂蜜。



猕猴桃梨子泥

猕猴桃 2个 梨子 1个 饮用水 50ml

做法

1. 将食材削皮，去核，切块
2. 盖紧杯盖，安装好杯塞，选择档位1
3. 开启搅拌机，慢慢提高速度至档位6，混合50秒，

根据所需可适当延长或缩减搅拌时间，过程中可搭配搅拌棒使用

4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后，如遇表面泡沫较多时，可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

1. 建议在空腹时饮用果蔬泥，以便更好地吸收其中的营养成分。
2. 搅拌机制作的果蔬泥保留了水果和蔬菜的纤维，有助于消化和增加饱腹感。





山药胡萝卜泥

山药 75g 胡萝卜 75g 饮用水 90ml

做 法

1. 将食材削皮, 去核, 切块, 蒸熟
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合35秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小 贴 士 /

富含膳食纤维和维生素A, 有助于促进消化和提高视力。

南瓜泥

南瓜 50g 饮用水 90ml



做法

1. 将食材削皮, 去核, 切块, 蒸熟
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合35秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士

/

蔬菜中南瓜是难得一见含蛋白质者, 又有大量维生素A, 维生素B1, 烟碱酸和锌等都参与了能量的产生与代谢, 因此可助活力旺盛。

红薯泥

红薯 150g 饮用水 90ml

做法

1. 将食材削皮, 去核, 切块, 蒸熟
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合35秒,

根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用

4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡

小贴士 /

红薯松软易入口, 甜味引发宝宝食欲, 膳食纤维润肠健胃避免便秘发生。红薯必须蒸熟后再打, 未完全熟的红薯淀粉不易消化, 反会引起胀气、打嗝造成不适。





CHAPTER 5

甜蜜思慕雪

香蕉奇异果思慕雪

冻香蕉 1根 冻奇异果 2个 酸奶 200ml



做法

1. 将香蕉和奇异果去皮、切块提前冻好
2. 将所有食材放入搅拌机中, 加入酸奶, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位8, 混合45秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出思慕雪, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小贴士 /

1. 冷冻后口感更绵密, 夏天的解暑神器。
2. 香蕉富含维生素C和钾, 奇异果富含维生素C和纤维素, 有助于提高免疫力和促进消化。



黄瓜思慕雪

冻黄瓜 1根 酸奶 200ml

做 法

- 1.将黄瓜去皮、切块提前冻好
- 2.将所有食材放入搅拌机中,加入酸奶,盖紧杯盖,安装好杯塞,选择档位1
- 3.开启搅拌机,慢慢提高速度至档位8,混合45秒,

根据所需可适当延长或缩减搅拌时间,过程中可搭配搅拌棒使用

- 4.过程中根据需求使用脉冲键
- 5.倒出思慕雪,根据自己的喜好,用装饰食材进行点缀

小贴士 / 1.思慕雪系列中,酸奶可用牛奶代替。 2.减脂人也可以享受的甜品。



蓝莓葡萄思慕雪

冻蓝莓 50g

冻葡萄 150g

酸奶 200ml



做法

1. 蓝莓和去皮葡萄提前冻好
2. 将所有食材放入搅拌机中, 加入酸奶, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位8, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出思慕雪, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小贴士 /

1. 可以根据个人口味加入适量的蜂蜜或柠檬汁调味, 增加口感和味道。
2. 蓝莓富含抗氧化物和纤维素, 有助于抗衰老和促进消化。



CHAPTER 6

轻断食代餐



芒果香橙奶昔

芒果 1个 香橙 1个 酸奶 200ml

做 法

1. 芒果和香橙去皮、切块
2. 将所有食材放入搅拌机中, 加入酸奶, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合50秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出奶昔, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小 贴 士

/

1. 可以根据个人口味加入适量的蜂蜜或柠檬汁调味, 增加口感和味道。
2. 芒果富含维生素A和维生素C, 香橙富含维生素C和膳食纤维, 有助于提高免疫力和促进消化。



红豆牛奶奶昔

红豆 150g 鲜奶 150ml



做法

1. 食材洗净、切块, 放入搅拌机, 加入饮用水
2. 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 完成搅拌后, 如遇表面泡沫较多时, 可低速搅拌3-5秒消泡



小贴士 / 红豆富含膳食纤维和蛋白质, 牛乳富含钙和维生素D, 有助于增强骨骼强度和提供营养。

牛油果香蕉奶昔

牛油果1个 香蕉1根 鲜奶150ml

做法

1. 食材去皮切块
2. 将所有食材放入搅拌机中, 加入酸奶, 盖紧杯盖, 安
装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位4, 混合30秒, 根据
所需可适当延长或缩减搅拌时间
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出奶昔, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小贴士 /

含有健康脂肪和膳食纤维, 有助于提供能量和维持消化健康。

CHAPTER 7

夏日沙冰饮



菠萝苹果沙冰

菠萝 100g 苹果 半个 冰块 250g

做 法

1. 菠萝、苹果去皮切块
2. 将所有食材放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位8, 混合1分钟30秒, 根据所需
可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出沙冰, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小贴士 /

1. 沙冰系列中的冰块也可用冻牛奶代替, 口感会更加醇香。
2. 菠萝富含维生素C和膳食纤维, 苹果富含维生素A和维生素C, 有助于提高免疫力和促进消化。



葡萄沙冰

葡萄 100g 冰块 250g

做 法

1. 葡萄去皮
2. 将食材和冰块放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位8, 混合1分钟30秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出沙冰, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小 贴 士 /

葡萄富含维生素C和抗氧化物, 蜂蜜富含矿物质和抗菌成分, 有助于提高免疫力和促进消化。



A top-down photograph showing the process of making almond flour. In the center-right, a white ceramic bowl is filled with a fine, light-brown powder. To the left, a wooden mortar and pestle are shown, with the pestle resting on a wooden surface. Scattered around the mortar and pestle are several whole almonds and a few almond slices. A blue and white checkered cloth is visible in the upper right corner. The background is a light-colored wooden surface.

CHAPTER 8

细腻研磨粉

杏仁豆粉

甜南杏仁 200g 黄豆 200g

做法

1. 搅拌机内部保持干燥, 将食材烤熟冷却后放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合2分钟, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
3. 过程中根据需求使用脉冲键
4. 将研磨粉倒入密封罐中保存

小贴士 / 杏仁豆粉富含蛋白质、纤维和维生素E, 有助于提供能量和促进肌肤健康。



花生粉

花生 200g



做法

1. 搅拌机内部保持干燥, 将食材烤熟冷却后放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位6, 混合1分钟, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
3. 过程中根据需求使用脉冲键
4. 将研磨粉倒入密封罐中保存

小贴士 /

花生粉富含健康脂肪和蛋白质, 有助于增加饱腹感和提供营养。

燕麦粉

燕麦 100g



做法

1. 搅拌机内部保持干燥, 将食材放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合1分钟,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间, 过程中可搭配搅拌棒使用
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 将研磨粉倒入密封罐中保存

小贴士 / 富含膳食纤维和维生素B, 有助于提高饱腹感和维持神经系统健康



CHAPTER 9

排毒精力汤



芭乐果精力汤

苹果 1个 芭乐果 200g 豌豆苗 10g
苜蓿芽 10g 坚果 1匙 饮用水 400ml

做法

1. 食材洗净, 苹果和红萝卜切块
2. 将所有食材放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合45秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出精力汤, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小贴士

/

芭乐果富含维生素C、纤维和抗氧化物, 有助于提高免疫力和促进消化。同时适合减重和便秘人群食用。

西芹精力汤

苹果 1个 西芹 60g 豌豆苗 10g
苜蓿芽 10g 坚果 1匙 饮用水 400ml



做法

1. 食材洗净, 西芹和苹果切块
2. 将所有食材放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
3. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
4. 过程中根据需求使用脉冲键
5. 倒出精力汤, 根据自己的喜好, 用装饰食材进行点缀

小贴士 /

西芹富含维生素K、纤维和矿物质, 有助于降低血压和促进骨骼健康。



CHAPTER 10

醇香调味酱

芝麻酱

熟白芝麻 200g 冰糖 2茶匙

饮用水 150ml 核桃油 30ml

做法

1. 将食材放入搅拌机中, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 分次混合5分钟, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
3. 过程中根据需求使用脉冲键

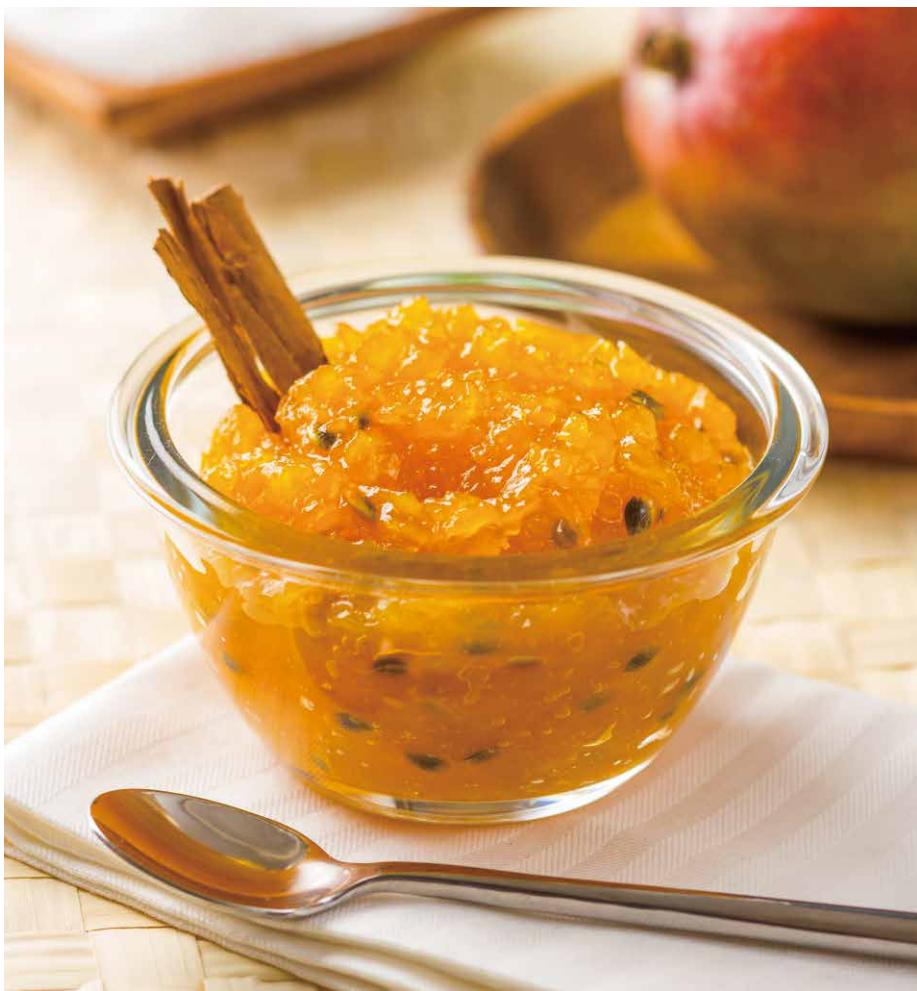
小贴士 /

1. 芝麻酱富含健康脂肪、蛋白质和维生素E, 有助于提供能量和促进心脏健康。
2. 芝麻酱过量食用会导致燥热, 因此牙肿、皮肤有疮毒时不宜食用。



百香果酱

百香果肉 100g 砂糖 150g
梨 1个 柠檬 半个



做法

1. 将梨去皮去核放入搅拌机中, 盖紧杯盖, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
3. 过程中根据需求使用脉冲键
4. 将百香果肉、砂糖与梨泥混合, 挤入半个柠檬汁, 搅拌均匀
5. 将所有食材倒入锅中加热15分钟, 过程中不断搅拌, 收汁后呈现浓稠状态, 即可倒入容器中封装冷藏

小贴士 /

1. 百香果富含维生素C、纤维和抗氧化物, 有助于提高免疫力和促进消化。
2. 百香果酱可用于泡水和涂抹于面包片上。



CHAPTER 11

营养豆浆





绿豆浆

煮熟绿豆 100g 冰糖 1匙

温开水 350mL

做法

1. 将食材放入搅拌机中, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合45秒,
根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
3. 过程中根据需求使用脉冲键



小贴士 /

富含蛋白质和维生素B, 有助于提供能量和维持神经系统健康。



核桃奶浆

煮熟核桃 100g 冰糖 1匙
温开水 200ml 鲜奶 100ml

做法

1. 将食材和冰糖放入搅拌机中, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
3. 过程中根据需求使用脉冲键
4. 完成后加入100ml鲜奶

小贴士

/

含有丰富的健康脂肪和蛋白质, 有助于提供能量和维持肌肉健康。

CHAPTER 12

廚房小幫手



韭菜碎

韭菜 200g

做法

1. 将西芹倒入搅拌机中, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位5, 混合45秒, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
3. 过程中根据需求使用脉冲键



肉末

猪肉 200g

做 法

1. 将猪肉倒入搅拌机中, 安装好杯塞, 选择档位1
2. 开启搅拌机, 慢慢提高速度至档位8再降至低速搅拌成肉泥, 混合1分钟, 根据所需可适当延长或缩减搅拌时间
3. 过程中根据需求使用脉冲键

