欧美爵士®

鲜·饮

蔬果治愈力

Nourish Your Body, Enrich Your Soul

滋养身心，丰富心灵

“似油画般浓郁

从红到绿调进生命的色盘

似森林般葱茏

从0到1径自生长

在自然温柔中

感受涌动的生命力”

蔬果密语

纤体果蔬汁

轻断食代餐

排毒精力汤

目录

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》

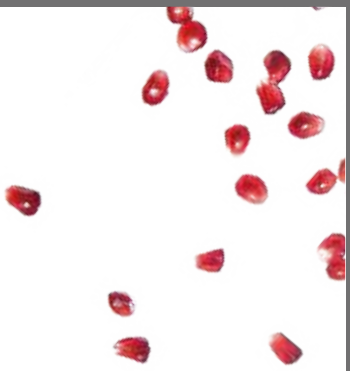
蔬菜、水果中含有大量人体所需维生素、矿物质，为身体提供源源不断的能量。而不同颜色的蔬果中，也会有营养偏好，常见的有红色、绿色、橙色、紫色等。因此在日常饮食中，应多搭配不同颜色、不同部位的蔬果。

绿 色（叶绿素、硝酸盐、叶酸）

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，预防心老血管疾病，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。

新鲜, 意味着营养更丰富

如何选购蔬果

 # 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：

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

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

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

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

生吃蔬果好处多多

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》

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》

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。

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。

真空的优势

蔬果富含VC、VA、多酚等营养素，一旦细胞遭到破坏就会带来不可逆的氧化过程，让营养素大量流失。

真空搅拌机通过精密的真空技术，自动监测杯内真空度，将多余空气排出，以达到真空效果。避免蔬果在高速破碎的情况下被空气氧化，保证了蔬果新鲜口感和色泽。

不易变色

苹果、梨子、土豆等食材非常容易变色，这是多酚类物质与氧发生了酶促褐变反应，产生大量醌类物质，导致变色、口感变差、变质等问题。而利用真空技术，能够隔绝空气，有效避免氧化。

抽真空

没抽真空

不易起泡

如果没有将空气抽出，榨汁时会混入空气，产生大量泡沫同时也导致果汁与空气接触的面积变大，加剧氧化，营养大量流失。使用真空搅拌机时，就能很好地解决这个问题，口感更细腻纯粹。

抽真空

没抽真空

不易分层

由于纤维密度小，在搅拌后容易漂浮，导致分层，如果在搅拌过程中还混入大量空气，会加快果汁分层。因此在真空状态下，果汁和纤维能很好地融合。

抽真空

没抽真空

CHAPTER 2

纤体果蔬汁

生菜苹果汁

生菜 300g　　苹果 1个　　柠檬半个　　饮用水 450ml

做　法

1、食材洗净，放入搅拌机，加入饮用水

2、将杯盖安装好后，盖紧

3、开启真空搅拌机，选择中速

小 贴 士

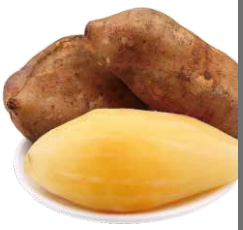
1、生菜苹果汁富含膳食纤维，能够促进肠道蠕动。

　且生菜含有莴苣素，能够改善睡眠，镇静清热。

2、加入适量冰块搅拌口感更好哦。


VOLUME THIRTEN
KINFOLK
AND EVER HAS IT BEEN THAT LOVE
RATION

雪莲果梨汁



雪莲果半个　雪梨1个　饮用水400ml

做　法

1、雪莲果洗净去皮，和雪梨一起切块，放入搅拌机

2、加入饮用水后，盖紧杯盖

3、开启真空搅拌机，选择中速、雪梨1个、饮用水400ml

小 贴 士

1、雪莲果有非常高的药用价值，能够抗氧化清除自由基，降血脂。

2、雪莲果非常容易氧化变黑，去皮后请及时使用。

草莓圣女果汁

草莓 200g	圣女果 300g
柠檬 1小块	饮用水 350ml

做　法

1、草莓、圣女果洗净后去蒂，备一小块柠檬去籽

2、将食材放入搅拌机，加入饮用水

3、开启真空搅拌机，选择中速

小 贴 士

1、这款蔬果汁富含抗氧化剂、维C、膳食纤维等，

不仅能增强免疫力，还有美容养颜的功效。

2、将饮用水换成适量冰块，还能做成沙冰哦。

胡萝卜莲藕汁

胡萝卜半根　莲藕半个　适量蜂蜜

饮用水300ml　橄榄油少许

做　法

1、胡萝卜、莲藕去皮切块，放入搅拌机

2、倒入饮用水，开启真空搅拌机选择中速

3、将果汁倒出后，加入少许橄榄油、蜂蜜调味

小 贴 士

1、莲藕能防止动脉硬化、改善血液循环，胡萝卜能润泽皮肤、改善视力。

2、生吃鲜藕有清热解毒的功效。

CHAPTER 3

轻断食代餐

菠菜黄瓜奶昔

小菠菜 200g　　黄瓜半根　　奇亚籽 1勺

凤梨 100g　　杏仁奶 400ml

做　法

1、将菠菜、黄瓜洗净后控干水分

2、除奇亚籽外，所有食材放入搅拌机，选择高速

3、将奶昔倒出后，撒上奇亚籽即可

小 贴 士

1、选购菠菜时，要选有机可生食菠菜。

2、杏仁奶也可以自制哦，具体请参考坚果杏仁奶的制作方法。

蓝莓香蕉奶昔

冻蓝莓 100g	冻香蕉 1根
即食燕麦 30g	牛奶 500ml

做　法

1、蓝莓洗净提前冻好，香蕉剥皮提前冷冻

2、将所有食材放入搅拌机，选择高速搅拌

3、切几片香蕉贴在杯子内壁作为装饰，还可以撒上少许可可粉

小 贴 士

1、冷冻蓝莓和香蕉，可以让口感更加绵密。

2、蓝莓有很好的抗氧化效果，搭配香蕉、燕麦，低卡饱腹非常适合代餐。

芭乐牛油果奶昔

红心芭乐 2个　　牛油果半个　　燕麦 20g

薄荷叶少许　　酸奶 550ml

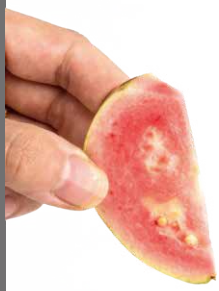
做　法

1、先将牛油果、燕麦、酸奶200ml放入搅拌机，中速搅拌

2、取少许酸奶，在杯子内部画出随意的挂壁效果，将牛油果奶昔倒入

3、将芭乐、剩余的酸奶放入搅拌机中，中速搅拌后倒入杯中

4、放一小片薄荷叶点缀



小 贴 士

1、芭乐、牛油果都有很好的抗氧化功效，且热量低，营养丰富。

2、怕食材放太多颜色会变得奇怪，可以试试分层双拼，将同类色的食材分别搅拌，制作出缤纷奶昔。

CHAPTER 4

排毒精力汤

羽衣甘蓝绿拿铁

羽衣甘蓝 5-10片　香蕉 1根　苹果半个　混合坚果 1把

奇亚籽 1勺　酸奶 100g　饮用水 300g

做　法

1、香蕉提前冷冻，将羽衣甘蓝洗净控干水分

2、把所有食材放入搅拌机中，高速搅拌后倒出

小 贴 士

羽衣甘蓝是营养密度非常高的超级食物，能够补充钙、铁、多种维生素等。

苜蓿芽精力汤

苜蓿芽 50g　　生菜 8片　　奇异果 1个

混合坚果 1把　　蛋白粉 1勺　　饮用水 350ml

做　法

1、将食材洗净后，控干水分备用

2、把所有食材放入搅拌机，选择中速搅拌

小 贴 士

苜蓿芽含糖量低，且含有丰富的纤维素，对于正在减脂的人群，是非常好的食材。

苜蓿芽

奇异果

生菜

小白菜精力汤

小白菜 1把　黄瓜半根　凤梨 100g　柠檬 1小块

大豆胜肽 2勺　饮用水 350ml

做　法

1、将小白菜洗净控干水分，黄瓜、凤梨切块备用

2、将所有食材放入搅拌机，选择中速搅拌

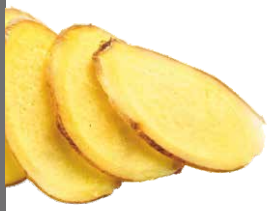
小 贴 士

小白菜有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，营养价值非常高，

有利尿、促消化、通肠胃的功效。

CHAPTER 5

抗炎生机饮



茴香抗炎生机饮

小菠菜 1小把　　茴香 150g　　黄瓜半根

雪梨半个　　生姜 2片　　椰子水 300ml

做　法

1、将食材洗净控干多余水分

2、把所有食材放入搅拌机，选择中速

小 贴 士

1、茴香温中理气，可温肾散寒，且茴香含有茴香醚，

能起到杀菌暖胃的效果。

2、这款抗炎生机饮非常适合贫血、手脚冰凉的女士饮用，

能够帮助调理肠胃，对抗炎症。

西芹抗炎生机饮

羽衣甘蓝 5片　西芹 2根　火麻仁 1勺　菠萝 100g

薄荷 5片　腰果 1把　杏仁奶 300ml

做　法

1、将羽衣甘蓝、西芹洗净后控干水分

2、把所有食材放入搅拌机，倒入杏仁奶

3、选择中速搅拌

小 贴 士

羽衣甘蓝、西芹有非常好的抗炎、抗氧化能力，

经常饮用不仅能帮助身体修复炎症，还能帮助身体排出毒素。

CHAPTER 6

缤纷思慕雪

牛油果思慕雪

牛油果 1个　　冻香蕉 1根

羽衣甘蓝 3片　　牛奶 200ml

做　法

1、羽衣甘蓝洗净控干水分

2、将思慕雪食材全部放入搅拌机，选择高速

3、倒出思慕雪，根据自己的喜好，用装饰食材进行点缀

小 贴 士

制作思慕雪最好选用成熟度较高的水果，口感会更好。

芒果思慕雪

冻芒果 1个　　冻菠萝 100g　　生姜 3片

内酯豆腐 50g　　酸奶 300g

做　法

1、芒果、菠萝提前去皮放入冰箱冷冻

2、将思慕雪食材全部放入搅拌机，选择高速

3、倒出思慕雪，根据自己的喜好，用装饰食材进行点缀

小 贴 士

不喜欢内酯豆腐的，可以换成香蕉，加入菠萝、生姜能促进血液循环。

莓果思慕雪

冻蓝莓 1把　　冻桑葚 1把　　冻草莓 1把　　酸奶 300g

做　法

1、提前准备好冷冻莓果

2、将思慕雪食材全部放入搅拌机，选择高速

3、倒出思慕雪，根据自己的喜好，用装饰食材进行点缀

小 贴 士

除食谱中的莓果外，还可以加入覆盆子、树莓、黑加仑等。

CHAPTER 7

鲜爽水果冰饮

茉香葡萄沙冰

茉莉花茶 150ml　葡萄 200g　酸奶 300ml　冰块适量

做　法

1、提前将茉莉花茶冷萃6小时，葡萄冷冻3小时

2、把葡萄、茉莉花茶、适量冰块放入搅拌机，选择变速搅拌

3、在杯中放入适量葡萄肉捣烂，再倒入适量酸奶

4、将葡萄沙冰倒出后，再淋一层酸奶，用薄荷叶、蓝莓装饰即可

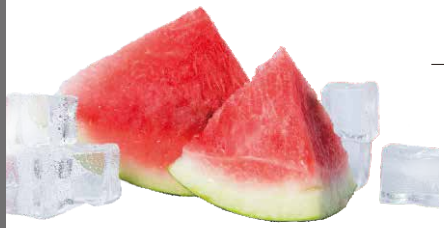
小 贴 士

1、冷萃茉莉花茶只需用常温水，放入冰箱冷萃即可，

或将水换成冰块，放室温冷萃。

2、另外最好选用无籽葡萄，口感更好。

还可加入适量0卡糖或蜂蜜，调整味道。



西瓜椰椰冰

西瓜 250g　　椰子水 100ml

薄荷冰块适量　　椰汁冰块适量

做　法

1、西瓜切小块后提前冷冻3小时

2、将薄荷叶、纯净水放入冰块模具，椰汁也放入模具，冷冻成型

3、把西瓜、椰子水、薄荷冰块放入搅拌机，选择变速搅拌

4、在杯中放入少许西瓜捣烂后，放入椰汁冰块

5、倒入西瓜沙冰，用薄荷叶点缀即可

小 贴 士

西瓜作为夏日消暑佳品，搭配薄荷、椰子水，能消暑解渴，

也能达到提神醒脑、消解疲劳、镇静情绪的效果。

凤梨养乐多沙冰

凤梨半个　　青柠 1-3片　　养乐多 1瓶

冰块适量　　西米适量

做　法

1、凤梨切小块后提前冷冻4小时

2、将凤梨、养乐多、冰块放入搅拌机，选择变速搅拌

3、在杯中放入适量西米露，倒入少许养乐多

4、放入青柠片点缀，倒入凤梨沙冰即可

小 贴 士

1、煮西米露需等水开后，再放入西米，小火煮15-30分钟，

关火盖上盖子闷至无白芯即可。

2、凤梨有帮助消化、消除水肿的功效，能够帮助减脂、瘦身哦。

CHAPTER 8

特色鲜打

黄瓜青柠气泡水

黄瓜半根　梨子半个　薄荷叶 3片　青柠 3片

饮用水 100ml　苏打水 200ml　龙舌兰糖浆适量　冰块适量

做　法

1、黄瓜、梨子洗净切块，薄荷叶洗净备用

2、除苏打水、冰块外，所有食材放入搅拌机，选择中速

3、在杯中放入适量冰块，缓缓倒入苏倒水

4、倒入制作好的黄瓜青柠汁即可

小 贴 士

请不要将苏打水放入搅拌机中搅拌。

茶香芭乐

芭乐 2个　茉莉花茶 300ml　香水柠檬 2片

冰块适量　龙舌兰糖浆 1勺

做　法

1、茉莉花茶用开水冲泡放凉备用

2、芭乐去籽放入搅拌机，倒入茉莉花茶汤，选择中速搅拌

3、在杯中放入香水柠檬捶打出汁，倒入冰块

4、最后倒入芭乐汁即可

小 贴 士

芭乐口感酸甜，含有丰富维C、石榴多酚、花青素，

有美白祛斑、抗氧化、清除体内自由基的作用

CHAPTER 9

自制植物奶

纯燕麦奶

即食燕麦 200g　饮用水 1000ml

做　法

1、燕麦片加饮用水放入冰箱隔夜浸泡

2、将浸泡好的燕麦片连水一起倒入搅拌机

3、选择高速搅拌，喝不完的燕麦奶可放入冰箱密封保存

小 贴 士

自制燕麦奶请尽快饮用，放冰箱密封保存不超过3天

坚果杏仁奶

美国大杏仁 150g　腰果 80g　饮用水 1000ml　椰枣 2颗

做　法

1、杏仁、腰果用水浸泡一晚

2、将浸泡好的杏仁一起放入搅拌机，加入椰枣和饮用水

3、选择高速搅拌

小 贴 士

制作杏仁奶的杏仁不可用南杏仁或北杏仁代替哦。

CHAPTER 10

宝宝果泥

猕猴桃香蕉果泥

猕猴桃 3个　　香蕉半根　　牛油果半个

做　法

1、猕猴桃、香蕉去皮后备用

2、将所有食材放入搅拌机中，选择变速搅拌

小 贴 士

1、自制果泥最好现做现吃，没吃完的果泥可放在冰箱中密封保存，不超过12小时。

2、这款果泥有润肠通便，促进排便的效果，能够保护肠道健康。


Mauris ante tortor at porer tempus
vel ipsum inverdum costuras.
Page-87
Mauris ante tortor atpore temps
vel ipsum interdis costuras venenat
diam fends risus potenti Cumsciis
natoque magnis dis par turient
montes nascetur ridiculusmus
laoreet lacinia mi ac aliquam.
IN CONGRESS

草莓蓝莓果泥

草莓 150g　　蓝莓 150g　　火龙果 100g

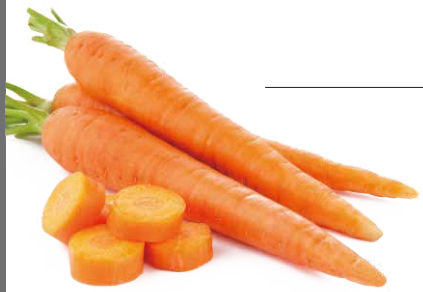
做　法

1、将草莓、蓝莓洗净控干水分，火龙果取果肉备用

2、将食材放入搅拌机中，选择变速搅拌

小 贴 士

这款果泥有丰富的花青素、类胡萝卜素等营养，能够保护视力、增强记忆力。



胡萝卜鲜橙果泥

胡萝卜150g　　苹果100g　　橙子50g

做　法

1、苹果洗净去核，胡萝卜、橙子去皮备用

2、将食材放入搅拌机中，选择变速搅拌

小 贴 士

帮助宝宝摄取丰富的维C、维A等多种维生素，

能够提升免疫力，增强抵抗力。

Nourish Your Body, Enrich Your Soul

滋养身心，丰富心灵

欧美爵士®

官方微信

MEGAVITA® 出品

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