



元气慢饮

开启健康鲜生活



Nourish Your Body, Enrich Your Soul

滋养身心, 丰富心灵

“ 是泥土的味道、露水的湿润

从自然怀抱中精挑细选

酸与甜演绎着生命乐章

红、橙、绿、黄丰富多彩

传递着阳光的能量

滋养着我们的身心 ”





自然精选

1 / 怎么挑选蔬果

3 / 食材处理妙招

5 / 鲜饮有益

纯汁100%

9 / 西芹汁

11 / 胡萝卜汁

13 / 姜汁

15 / 小麦草汁



抗氧化先锋

19 / ABC甜菜汁

21 / 超模排毒水

22 / 畅轻小麦草

23 / 酸橙姜黄饮

畅饮无腹担

27 / 紫甘蓝鲜柠

29 / 青绿西兰花

31 / 清火杨桃





目录

沁爽特调

35 / 茉香油柑茶

37 / 冷萃苦哈哈

39 / 醉青提

41 / 贵妃荔枝露



国风小食

45 / 姜汁撞奶

47 / 秋梨膏棒棒糖



浪漫甜心

51 / 缤纷吸吸冻

53 / 法式软糖

别样风味

57 / 三色福饺

59 / 胡萝卜小葱饼





CHAPTER 1

自然精选



怎么挑选蔬果

成人每天应摄入充足的蔬菜水果，蔬菜不少于300g，深色蔬菜应占1/2，水果为200-350g。

——数据来源于《中国居民膳食指南》

使用原汁机制作纯天然蔬果汁，可以很好地保留营养素，选择食材时，可挑选汁水较多，质地偏硬的蔬果，更利于榨汁。

挑选蔬果，注意看以下三点，食材更新鲜：

- ①看色泽：表皮饱满不干瘪，颜色鲜亮。
- ②看重量：新鲜的蔬果，因为水分足，拿在手里有沉甸甸的感觉。
- ③看时令：应季蔬果日照充足，营养丰富，口感好，人工干预少更健康。





食材处理妙招

从市场上购买蔬果，可能存在农残、杂质、虫卵等问题，学会高效清洗蔬果，让饮食更健康。使用醋、盐、小苏打、果蔬清洗剂等浸泡清洗，可以起一定作用。

针对不同类型的蔬果，可以参考以下处理方式：

绿叶菜、花椰菜等：

- 1、先用流动水将食材表面杂质冲干净
- 2、在清水中加入2勺盐，放入食材浸泡10-15分钟
- 3、再次用清水冲洗干净，控干水分即可



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，去除不可食用的表皮、果核等

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





鲜饮有益

蔬菜要打汁、水果要生吃。

蔬菜汁由于去除了难以消化的粗膳食纤维，保留了汁液最丰富的营养，因此在所有的生鲜食材中具有最高的营养价值。在食用蔬菜汁后，不用等待耗时费力的消化，养分在几分钟内就可以进入血液和细胞。而这就是为什么常喝蔬菜汁的人，很快能够改善健康。

——杨定一《真原医》

蔬菜水果的高摄入均能降低心血管疾病和脑卒中的发生率和死亡率；而且水果中的柑橘、100%果汁和苹果以及蔬菜中的葱类、胡萝卜、十字花科、和绿叶蔬菜具有更好的效果。



果蔬榨汁脱离了高温烹煮，能更大程度上保护营养素，尤其是在高温下容易被破坏的，如维C、维A、多酚等结构不稳定的营养素。而现榨现喝的果蔬汁，营养的留存率更高，让身体摄入更多营养。



CHAPTER 2

纯汁100%



西芹汁

西芹500g



做法

- 1、彻底清洗西芹，可使用小毛刷去除表皮杂质
- 2、将西芹整根放入原汁机进行榨汁

小贴士

西芹叶片营养更加丰富，可以一起榨汁。西芹有抗癌、补血、降血压等功效。





胡萝卜汁

胡萝卜3根



做法

- 1、去除胡萝卜的皮，切成条状
- 2、将胡萝卜放入原汁机进行榨汁







姜汁

老姜500-800g

做法

- 1、用毛刷将生姜表皮泥沙刷干净，切成合适大小的小块
- 2、将生姜放入原汁机进行榨汁

小贴士

用不完的姜汁可以冷冻保存更长时间。



小麦草汁

小麦草500g



做法

- 1、彻底洗净小麦草，沥干表面水分
- 2、将小麦草放入原汁机中榨汁

小贴士

最好选用有机无污染环境生长的小麦苗，营养更丰富。



The background image shows a glass of red juice and a glass of green juice on a wooden surface. A slice of orange and some green leaves are also visible. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle in the center.

CHAPTER 3

抗氧化先锋



ABC甜菜汁

苹果1个、甜菜根1个、胡萝卜1根





做 法

- 1、洗净苹果表皮后，切成合适大小的小块
- 2、彻底清洗甜菜根、胡萝卜，去除表皮，切成条状
- 3、将食材依次放入原汁机榨汁

小 贴 士

常喝ABC甜菜汁，可以补气血、提升体力。



超模排毒水

羽衣甘蓝3-5片、橙子1个

雪梨半个、柠檬1/4个

做法

- 1、彻底清洗羽衣甘蓝，可撕成两半以便放入原汁机
- 2、去除橙子、柠檬的皮，切成小块
- 3、雪梨洗干净切成小块
- 4、将食材依次放入原汁机榨汁

小贴士

羽衣甘蓝叶片不易清洗，可用盐水浸泡，将其彻底洗净。



畅轻小麦草

小麦草100g、茴香头半个、凤梨1/4个、薄荷1小把

做法

- 1、小麦草、薄荷彻底洗净后，沥干多余水分
- 2、茴香头洗净后切成小条
- 3、凤梨去皮后切成小条
- 4、将食材依次放入原汁机榨汁



酸橙姜黄饮

橙子1-2个、姜黄150g、凤梨1/4个、柠檬1/4个





做法

- 1、橙子、凤梨、柠檬去皮后，切成小块
- 2、姜黄洗净后，切成小条
- 3、将食材依次放入原汁机榨汁

小贴士

姜黄有非常高的药用价值，姜黄素能够调节人体生理功能，且对肿瘤细胞有明显的抑制作用。





CHAPTER 4

畅饮无腹担





紫甘蓝鲜柠

紫甘蓝3-5片、雪梨1个、柠檬1/4个

做法

- 1、紫甘蓝洗净，将叶片撕成小片
- 2、雪梨洗净后，切成小块
- 3、柠檬去皮切成小块
- 4、将食材依次放入原汁机榨汁



青绿西蓝花

西蓝花200g、芦笋2-4根、西芹1-3根、青苹果1个





做法

- 1、西蓝花用盐水浸泡清洗干净，沥干水分，切成小朵
- 2、彻底清洗芦笋、西芹、青苹果，将青苹果切成小块
- 3、将食材依次放入原汁机榨汁





清火杨桃

杨桃2个、雪梨1个、凤梨1/4个

做 法

- 1、杨桃、雪梨洗净后，切成小条
- 2、凤梨去皮，切成条状
- 3、将食材依次放入原汁机榨汁

小 贴 士

杨桃含有丰富的维生素、有机酸、糖类，可以补充营养，
增强免疫力，还可促进消化。





A glass of pink drink with ice and rose petals, next to a pear and a mint leaf. The background is a blurred outdoor scene with people sitting on a bench.

CHAPTER 5

沁爽特调





茉香油柑茶

油柑150g、茉莉花茶200ml、蜂蜜1勺、冰块适量

做法

- 1、油柑洗净后，去核，放入原汁机榨汁
- 2、提前用纯净水冲泡茉莉花茶，放入冰箱冷藏泡6小时
- 3、在杯中放入适量冰块，倒入油柑汁、茉莉花茶
- 4、加入一勺蜂蜜，混合均匀即可





冷萃苦哈哈

苦瓜半根、咖啡液、冰块适量

奶盖：淡奶油120ml、炼乳1勺、海盐适量

做法

- 1、苦瓜洗净后，去除瓜瓤，切成小条，用原汁机榨汁
- 2、在杯中放入适量冰块，倒入适量苦瓜汁
- 3、轻轻倒入咖啡液即可
- 4、将奶盖食材放入容器中，打发即可

小贴士

- 1、打发奶盖时，需用低速打发，以免水油分离。
- 2、苦瓜有很好的降血糖作用，并被誉为“脂肪杀手”。

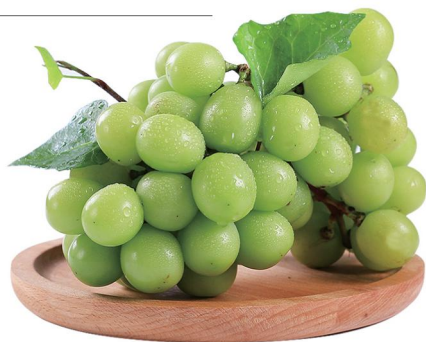




醉青提

青提200g、雪梨1个、伏特加30ml、
气泡水100ml、冰块适量、薄荷叶、青柠片





做法

- 1、青提彻底洗净，雪梨洗净切块，放入原汁机榨汁
- 2、在杯中放入适量冰块，和青柠片
- 3、倒入青提雪梨汁和伏特加混合均匀
- 4、轻轻倒入气泡水，用薄荷叶装饰





贵妃荔枝露

荔枝200g、雪梨半个、金酒15ml、玫瑰糖浆10g

冰块适量、玫瑰花瓣

做法

- 1、荔枝剥壳去核，雪梨洗净切块，放入原汁机榨汁
- 2、在杯中放入适量冰块
- 3、依次倒入玫瑰糖浆、荔枝雪梨汁，形成分层
- 4、倒入金酒，用玫瑰花瓣装饰





CHAPTER 6

国风小食



姜汁撞奶

生姜150g、全脂牛奶500ml、白砂糖30g



做法

- 1、生姜洗净后，放入原汁机榨汁
- 2、将牛奶倒入锅中，中小火加热至80℃
- 3、碗中倒入姜汁，将加热好的牛奶，从15cm高处快速冲入姜汁
- 4、静置5-10分钟，等待凝固即可

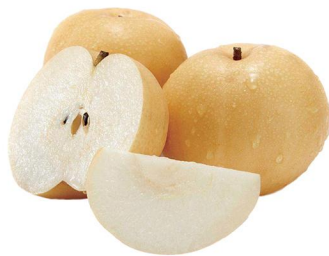


秋梨膏棒棒糖

雪梨4个、柠檬半个、红枣6颗、罗汉果1个、川贝3g、

麦芽糖50g、黄冰糖200g、水800ml





做法

- 1、将雪梨果肉、果皮分开，果肉与柠檬一起榨汁
- 2、雪梨皮与红枣、罗汉果、川贝一起放入熬煮半小时以上，收掉一半汁，滤渣
- 3、倒入雪梨汁、黄冰糖，中小火搅拌煮至冰糖融化
- 4、加入麦芽糖，继续小火搅拌煮至浓稠
- 5、用筷子沾取少许糖液，放入清水中，凝固变硬即可倒入模具



A glass of layered juice with orange, white, and red layers, next to a watermelon slice and a cloth.

CHAPTER 7

浪漫甜心



缤纷吸吸冻

西瓜汁500g、橙汁200g

白凉粉70g、椰汁200g





做 法

- 1、西瓜、橙子去皮后，分别放入原汁机榨汁
- 2、西瓜汁倒入锅中小火加热至微微沸腾，倒入20g白凉粉
搅拌至融化，关火
- 3、倒入容器中，放入冰箱冷藏凝固
- 4、橙汁以同样做法，加入8g白凉粉加热搅拌融化
- 5、待西瓜冻凝固后，将橙汁倒入，继续冷藏凝固
- 6、果冻制作完成后，加入椰汁即可



法式软糖

橙汁150g、吉利丁粉23g、柠檬汁12g、
白砂糖20g、水怡35g、糖粉适量

做法

- 1、橙子去皮，放入原汁机榨汁，果汁可二次过筛更清澈
- 2、果汁倒入锅中，加入白砂糖、水怡轻轻搅拌，小火煮至微微沸腾，糖融化后关火
- 3、挤入柠檬汁、吉利丁粉继续搅拌至融化
- 4、倒入软糖模具中，放入冰箱等待凝固
- 5、软糖脱模后裹上适量糖粉即可

小贴士

橙汁可换成等量的果汁，如葡萄汁、凤梨汁、苹果汁等，
做出不同口味的软糖。





A close-up photograph of a wooden cutting board dusted with white flour. Several dumplings are arranged on the board: a large green one on the left, a small green one in the center, and several orange ones on the right. In the foreground, a wooden tray holds more green and orange dumplings. The background is a wooden surface with a star-shaped orange vegetable slice.

CHAPTER 8

别样风味





三色福饺

饺子皮：菠菜汁135g、胡萝卜汁135g、甜菜根汁135g、

盐3g、高筋面粉750g

饺子馅：猪肉末500g、玉米粒150g、小葱末100g、

蛋清1个、料酒3g、蚝油8g、酱油5g、盐3g、芝麻油5g





做 法

- 1、菠菜、胡萝卜、甜菜根处理干净后，分别放入原汁机榨汁
- 2、将面粉分成三份，一份250g，分别加入135g蔬菜汁、1g盐
- 3、面团揉至光滑无颗粒后，放入容器中盖好，醒面半小时
- 4、取出醒好的面团，再次揉面，然后搓成条，切成小剂，用擀面杖擀成圆形饺子皮
- 5、饺子馅儿搅拌均匀，包入饺子皮即可

小 贴 士

不同的面粉，吸水性会有一些区别，在和面时，可少量多次倒入蔬菜汁，根据实际情况调整蔬菜汁的量。

胡萝卜小葱饼

胡萝卜渣3勺、小葱末2勺、鸡蛋2个
面粉3勺、牛奶2勺、盐适量、油适量

做法

- 1、将所有食材放入碗中搅拌均匀
- 2、平底锅放少许油烧热，倒入面糊摊平
- 3、小火慢慢煎至底部金黄，翻面继续煎
- 4、把煎好后的饼放在案板上切成小块，撒少许芝麻



Nourish Your Body, Enrich Your Soul

滋养身心, 丰富心灵

the 'information' and 'communication' fields. The 'information' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'communication' field is defined as:

...the study of the processes of communication production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information science' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information studies' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information research' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information practice' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information policy' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information management' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information technology' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)

The 'information systems' field is defined as:

...the study of the processes of information production, distribution, access, use and evaluation, and the social, cultural, economic and political contexts in which these processes take place. (p. 10)



官方微信

M E G A V I T A[®] 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