

／ 【日】幸 (Sachi) 著 赵君苹 译 ／

玻璃罐排毒水

DETOX WATER



玻璃罐排毒水

DETOX WATER

[日] 幸 (*Sachi*) 著

赵君苹 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

玻璃罐排毒水 / (日) 幸著 ; 赵君苹译. -- 北京 :
北京联合出版公司, 2016.3
ISBN 978-7-5502-6983-5

I. ①玻… II. ①幸… ②赵… III. ①果汁饮料 - 制
作 ②蔬菜 - 饮料 - 制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第010214号

GER DE TANOSHIMU DETOX WATER

Copyright © 2015 by Sachi

First published in Japan in 2015 by ichijinsha Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with ichijinsha Inc.

through CREEK & RIVER CO.,LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

著作权合同登记号: 图字01-2015-8446

玻璃罐排毒水

作 者: 【日】幸 著 赵君苹 译

选题策划: 北京慢半拍文化有限公司

责任编辑: 赵晓秋 徐秀琴

封面制作: 如果设计

版式制作: 北京水长流

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数80千字 787毫米×1092毫米 1/16 7印张

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6983-5

定 价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-84369312 010-84369315



WHAT IS 什么是“玻璃罐排毒水” DETOX WATER

美味·健康·天然
玻璃罐排毒水让你越喝越美丽！

为了拥有美丽和健康，
每天喝1.5~2L的水应该已是“爱美之人的常识”。

定时摄取水分，

可以将老废的代谢物质排出体外，

并使占据体内60%的水分随时维持清澈干净。

同时让肌肤及头发充满耀眼光泽、内脏正常运作，进而维持健康。

也非常适合作为夏天的中暑对策。

然而，一天喝2L的水其实非常困难。

在每天喝的水当中加入水果、药草、蔬菜，活用其味道或香气，
让普通的水变得好喝又饶富趣味，这就是“Detox Water维生素排毒水”。
被抽出来的营养成分更能促进排毒功效。



做法非常简单！

只要在容器里放入切好的水果、蔬菜或药草，

将其再放进冰箱冷藏一个晚上即可。

而且外观超级可爱，饮用时不仅能体味到幸福感，也非常疗愈身心。

然而，做法虽然很简单，但常有人说要做出美味的排毒水很困难。

没错，随便丢些自己喜欢的水果再随意放置一下，

不仅不好喝，里面的成分也不会被抽取出来。

本书所介绍的配方是经过多重试验，

考虑水的分量、果蔬与药草的平衡，素材之间的味道搭配，

以及放置时间等要素而设计的配方。

从甘甜多汁、充满浓厚药草香，

到微微苦涩的滋味，

本书收录了58种不同风味的排毒水做法。

而且书中也收录了利用剩下水果及药草的“美味再加工食谱”，

将食材发挥到极致！





这里选用的容器是方便制作、易于冰箱收纳，看起来也精美可爱的玻璃瓶。

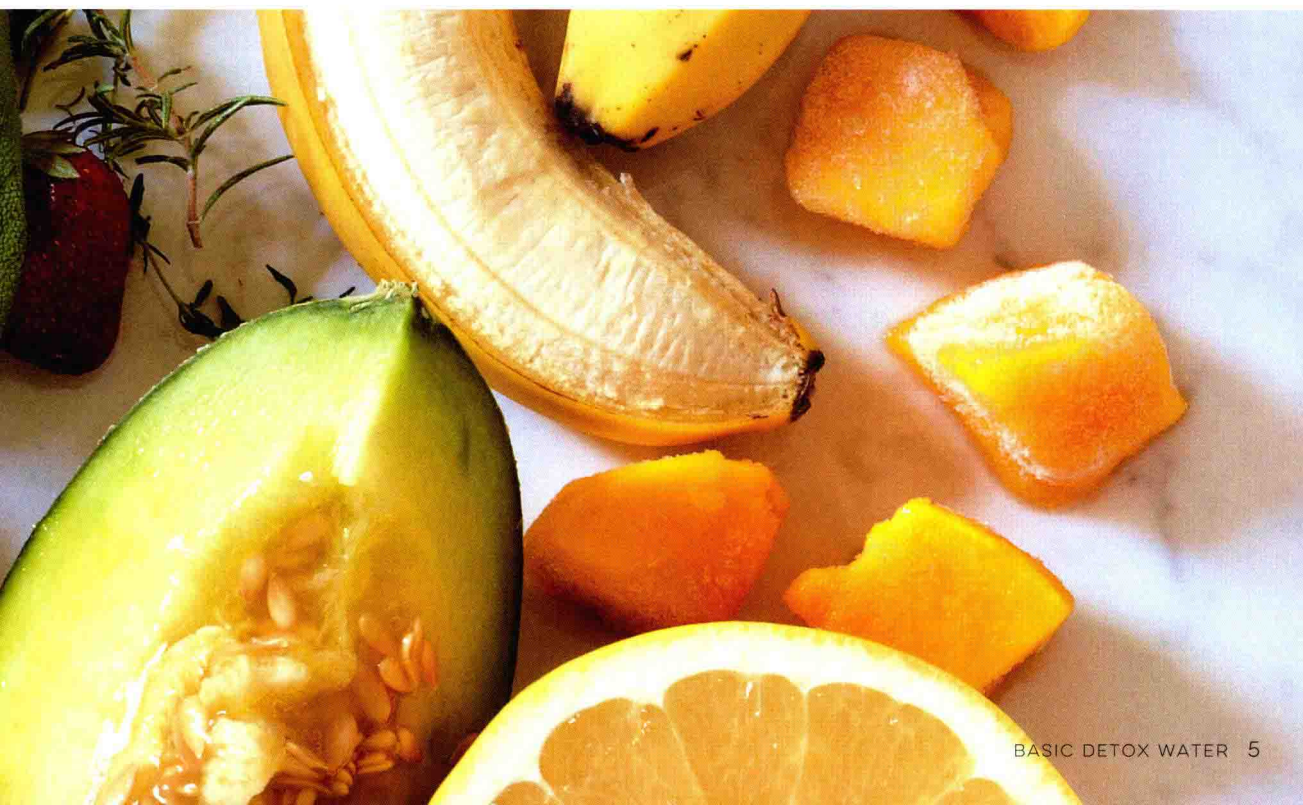
使用480ml大小的瓶子可以省去计量的工夫，也容易掌握所喝下的水量，是非常便利的。

读到这里，你是否会产生下列疑问？

- 排毒水跟100%果汁或冰沙有何不同？
 - 喝那么多不会水肿吗？有手脚冰冷的问题也可以喝吗？
 - 无法溶在水里的营养成分怎么办？
 - 直接吃水果不就好了，有必要把水果放入水中吗？
- 有这些疑问的你，请参考第66页，本书将彻底回答这些问题。

⚠ 因溶于水中的成分属于微量，所以须保持饮用习惯才能达到所期待的效果。

⚠ 有肾脏相关疾病、限制钾摄取量的患者，饮用此排毒水时须先和主治医师讨论咨询。另外，因高血压、高脂血症、狭心症等被开以钙离子通道阻滞剂、抗血小板药物等患者，可能因葡萄柚的成分而使药物效果更加强烈，导致血压下降过度。有服用以上药物时，请勿使用葡萄柚制作。



CONTENTS 目录

3 美味·健康·天然！玻璃罐排毒水让你越喝越美丽

1 本书的使用方法

2 使用480ml的玻璃罐更方便制作水果的基本切法

4 【基本制作方法】

黄金鲜橙高酵饮：柳橙+菠萝+猕猴桃+荷兰薄荷

PART 1

混合水果排毒水

FRUITS

DETOX WATER



草莓基底排毒水

STRAWBERRY BASED

8 草莓美白排毒水

11 草莓亮眼净化水

【美味再加工食谱】什锦早餐

13 柳橙淡斑美颜水

【美味再加工食谱】酸甜果酱



柳橙基底排毒水

ORANGE BASED

15 香蕉青柠消肿水

【美味再加工食谱】西红柿肉酱笔管面

16 蓝莓护眼提神水

17 柳橙高纤清肠水

【美味再加工食谱】优格水果冰沙



葡萄柚基底排毒水

GRAPEFRUIT BASED

19 葡萄柚纤体水

【美味再加工食谱】酸果雪酪

20 姜柚免疫力提升水

21 活力C莓颜水

【美味再加工食谱】调味生鲑鱼片



柠檬基底排毒水

LEMON BASED

23 青柠纾压排毒水

25 迷迭香苹果抗老水



香蕉基底排毒水

BANANA BASED

27 莓姜轻盈红润水

28 清甜苹果解酒水

29 菠萝猕猴桃健胃水

【美味再加工食谱】水果咖喱



菠萝基底排毒水

PINEAPPLE BASED

31 柚梨姜味燃脂水

32 青苹果净痘消肿水

【美味再加工食谱】青苹果酱

33 鲜果消暑水

【美味再加工食谱】水果优格



35 薄荷嫩肌水

36 蓝莓亮肌水

【美味再加工食谱】牛肉咖喱

37 罗勒蓝莓安神水

【美味再加工食谱】牛排酱



39 红莓消化美人水

41 莓橙好心情窈窕水

【美味再加工食谱】覆盆子冰沙



43 芒果青柠活颜水

44 甜醇芒果补铁水

【美味再加工食谱】芒果草莓冰沙

45 蕉芒白皙草本水

【美味再加工食谱】芒果雪酪



47 沁凉多酚能量水

【美味再加工食谱】西瓜葡萄冰沙

48 清新甘甜薄荷水

49 双红暖姜水

【美味再加工食谱】



51 苹果肉桂美人水

52 苹果活力美肠水

【美味再加工食谱】印度甜酸酱

53 迷迭香蓝莓活脑水



55 抗氧化紫色多C水

【美味再加工食谱】剉冰淋酱



57 蜜橘胶原焕白水

【美味再加工食谱】微苦柑橘土豆沙拉



59 哈密瓜亮肤水

PART 2

单一水果排毒水

ONE FRUIT DETOX WATER

62 草莓 / 蓝莓

63 覆盆子 / 菠萝

- 64 西瓜 / 哈密瓜
- 65 红葡萄柚 / 柳橙
- 66 最想知道的玻璃罐排毒水Q&A
- 69 玻璃罐排毒水的5大优点

PART 3

果蔬排毒水

VEGETABLES

DETOX WATER



西红柿基底排毒水 TOMATO BASED

- 73 西红柿草莓活颜水
【美味再加工食谱】意大利蔬菜汤
- 75 西红柿红柚超代谢水
【美味再加工食谱】普罗旺斯杂烩



白萝卜基底排毒水 RADISH BASED

- 77 白萝卜透肌消肿水



黄瓜基底排毒水 CUCUMBER BASED

- 79 薄荷沁绿甜瓜水
- 80 黄瓜减肥低卡水
【美味再加工食谱】健康沙拉酱
- 81 迷迭香甜柚亮妍水



胡萝卜基底排毒水 CARROT BASED

- 83 胡萝卜阳光赋活水

【美味再加工食谱】豆子沙拉

- 84 红柠退火舒爽水

【美味再加工食谱】胡萝卜苹果冰沙

- 85 黄金果蔬活力水



苦瓜基底排毒水 GOYAH BASED

- 87 苦瓜蕉柚纤体水

【美味再加工食谱】果香凉拌豆腐

PART 4

果香排毒茶

TEA BASED DETOX WATER

- 90 蜜桃柠檬滋润茶
- 91 覆盆子美颜花茶
- 92 香橙蓝莓伯爵茶
- 93 鼠尾草高纤果茶
- 94 柚香薄荷燃脂绿茶
- 95 蔬果成分及症状对应表
- 96 水果·蔬菜功效对应表
- 98 水果·蔬菜分类索引

A 本书使用方法

作为基底使用量最多的水果。



作为基底水果营养成分及排毒功能。

要放入罐子水果。分量及切法都可以一目了然。

食材切法的说明。

适合想畅快畅饮的你！同时能够消除水肿及手脚冰冷。

香蕉青柠消肿水

柳橙+香蕉+柠檬+生姜



改善症状
水肿
手脚冰冷
便秘
腹胀
消化不良
宿便
口臭

BEAUTY & HEALTHY
美丽与健康小贴士
便秘、手脚冰冷的人，可能是由于体内水分不足所致。通过摄取大量的水分可以补充体内水分，同时改善水肿及手脚冰冷的问题。在摄取水分的同时，摄取适量的膳食纤维，可以促进肠道的蠕动，改善便秘的问题。

一眼就能掌握的烦恼问题小贴士。这里列出该排毒水可改善的症状。

该排毒水所使用的食材成分及功效。

材料
(480ml的罐子1瓶份)
柳橙 2个(去皮后) 香蕉 1根
柠檬 2个(去皮后) 生姜 1/2片(5g)
100g 水 300ml

做法

- 1 依生姜、柳橙、香蕉、柠檬的顺序将材料放入罐中并加水。
- 2 盖上盖子后放入冰箱冷藏8小时。
- 3 注入相同分量的水并放置12小时。



西红柿蔬菜沙拉

FRUITS DETOX WATER: 15

可以加水再喝一次的排毒水，但是味道会变淡。

排毒水喝完后，可以利用剩下的水果或蔬菜制作的料理。

B 本书使用规则

- ① 罐子或瓶子请煮沸消毒后再使用。在大锅内的底部铺上抹布，将罐子排好，并把水倒满至罐口高度，接着开火煮沸。沸腾后持续煮沸15分钟以上。完成后将瓶罐倒置于干净的布上自然风干。瓶盖用热水煮沸消毒约1分钟，并用相同的方法自然风干。
- ① 本书使用的是消毒净水过后的自来水。矿泉水可能会有特殊味道，或因其硬水水质使水果中的成分不易抽出。
- ① 柑橘类水果请尽量使用不含农药的产品。若无法购得时，即使书上标注“带皮使用”也请务必将皮切掉后再处理。
- ① 药草轻轻水洗后用厨房纸巾拭干。接着放在手掌上拍打，使香味散出后再使用。
- ① 冷冻水果不必解冻，直接使用即可。
- ① 将水倒入后一定要放进冰箱冷藏。
- ① 饮用前请轻轻地摇动罐子或用吸管搅拌。
- ① 完成后请在24小时内全部喝完。

C 本书使用的主要水果及蔬菜重量

FRUIT	蜜柑	1个	240g（去皮后净重150g）
	草莓（中）	1颗	15g
	柳橙	1个	200g（去皮后净重为130g）
	猕猴桃	1个	120g
	葡萄柚	1个	400g（去皮后净重250g）
	西瓜	1片	220g（去皮后净重150g）
	菠萝	1/10个	170g（去皮后净重80g）
	香蕉（中）	1根	150g（去皮后净重100g）
	哈密瓜	1/10个	200g（去除皮及种子后净重100g）
	苹果（中）	1个	200g
VEGETABLE	西红柿（中）	1个	100g
	白萝卜（中）	1根	800g
	黄瓜（中）	1根	150g
	胡萝卜（中）	1根	200g

使用480ml的罐子更方便制作！

本书所使用的“Mason Jar梅森罐”皆为480ml的容量，并分为以下3种类型：

广口型的Wide Mouth（左）

盖口较小的Regular Mouth（中）

附有把手的Drinking Mug（右）。

使用480ml的罐子制作排毒水时就不必再用量杯测量。依食谱放入食材后，只需把水倒满至盖子下方即可。

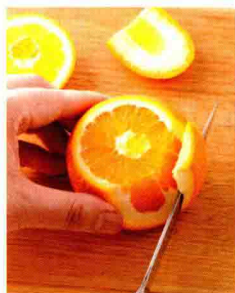


当然还可以制成罐头，依据自己的口味制作即可。



[去除整个的柳橙皮]

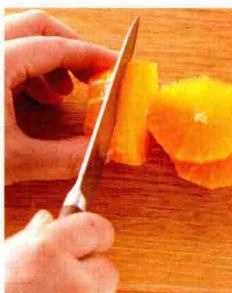
使用2/3个以上柑橘类水果的切法。



1 将柳橙两端切掉1cm后直放，从上方将皮切掉。



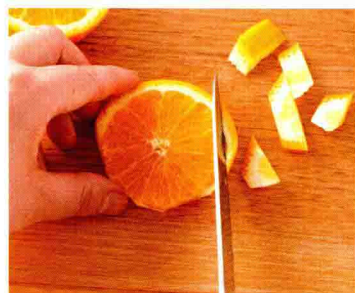
2 白色内皮也一起切掉。



3 切成圆片。

[将柳橙片去皮]

使用1~2片类似柑橘类水果的切法。



将切成圆片带皮的柳橙放到砧板上，把外皮及白绵切掉。

[菠萝的去皮切法]

切菠萝其实不难，当然也可以直接购买切好的菠萝哟！



1 先垂直切半，再将头尾切掉。



2 直切成对半。



3 将菠萝直放，从上方将芯切除。



[让葡萄、菠萝更快入味]

使用叉子戳刺葡萄及菠萝的纤维，可以帮助成分更快速地抽出。



4 再次直切成对半。



5 将皮与果肉分离。



6 切成需要的大小。



用叉子戳刺菠萝的果肉，使其纤维断裂。

基本制作方法

BASIC DETOX WATER

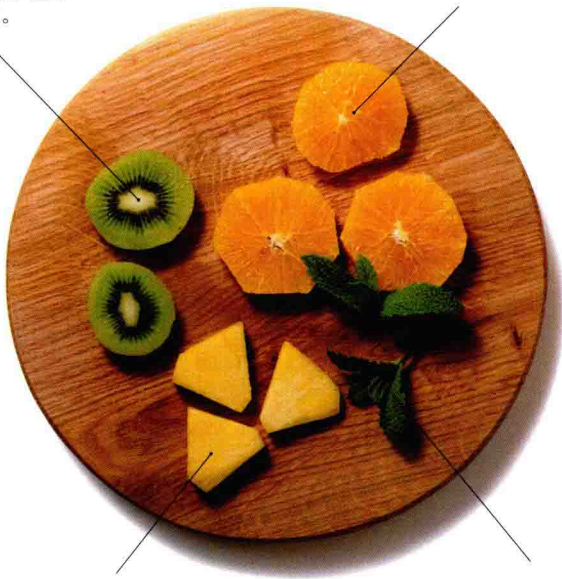


彻底消除疲劳、水肿，美肌养成的万能排毒水。

柳橙+菠萝+猕猴桃+荷兰薄荷

猕猴桃切成2枚圆片并剥皮。

柳橙切成3枚圆片并切掉皮。



薄荷摘取叶子的部分。

菠萝切成3个薄片并用叉子戳刺果肉。

材料（480ml的罐子1瓶份）

柳橙…2/3个（去皮后80g）

菠萝…30g

猕猴桃…1/2个

薄荷（生）…2枝

水…300ml

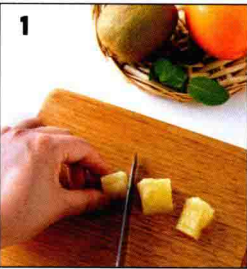
改善症状

头发毛躁干涩		
肌肤粗糙	水肿	斑点
紧张	注意力不集中	疲劳

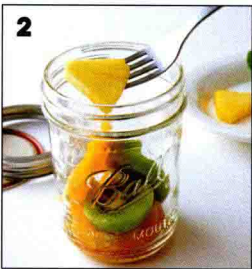
BEAUTY & HEALTHY MIM© 美丽健康小贴士

钾能帮助改善身体倦怠及腿部水肿，柠檬酸能消除疲劳，维生素C具有美肌作用，可改善头发毛躁干涩的肌醇也很丰富。且薄荷香气更可去除焦躁情绪、增强集中力。菠萝甜味、柳橙酸味与薄荷清爽香气互相调和出的是容易入口的味道。

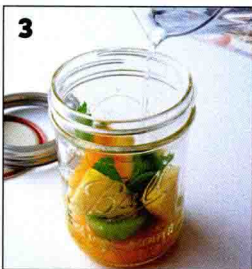
做法



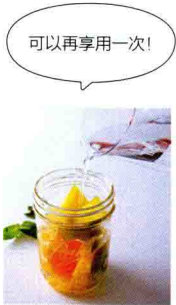
1 将所有材料切好。将薄荷放在手心上拍打至香味散出。



2 依柳橙、猕猴桃、菠萝、薄荷的顺序将材料放入罐中。



3 将水倒入后盖上盖子，放到冰箱冷藏16~24小时。



拿掉容易腐败的薄荷，再次倒入300ml的水并放置12小时。



PART 1

混合水果排毒水

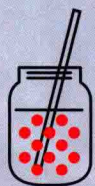
FRUITS DETOX WATER



“要是把水果、香草跟调味料组合起来后泡到水里，这也需要食谱吗？”

也许有人会这么认为。然而，想做出“有自我风格而且打从内心觉得好喝”的排毒水其实并不容易。

本书提供的做法中，包含让水果快速出味的切法、浸泡时间、香气释放及如何让排毒水外观看起来更漂亮的方法，是精心研究出来的配方大全。从甘甜好入口到带有清爽口感的种类，这里都将一应俱全介绍给大家。



STRAWBERRY BASED

草莓美白排毒水

- 维生素 C ★★★★★
- 柠檬酸 ★★★★★
- 水溶性膳食纤维 ★★★★★

草莓含有能美肌、解除疲劳、改善肩颈酸痛的维生素C及柠檬酸。此外也具有能排出代谢及有害物质的水溶性膳食纤维及钾。花青素有助于改善因年龄导致的记忆力退化及维持脑部健康，木糖醇可防止酸蚀引起的蛀牙，这两项也能通过草莓来摄取。

