

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

能量果蔬汁

萨巴蒂娜 主编

上百种蔬菜与瓜果的奇妙搭配
丰富的维生素、矿物质与膳食纤维
让你变得苗条健康，更加美丽



16年

畅销美食图书经验的积累

1000张

精美图片让美食呈现眼前



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

教你看透美味的奥秘

需要用到食材一目了然，
要打有准备的仗。
美味和健康的秘密，
在这里告诉你。

热量表
让你按需搭配

烹饪秘笈，
让你与美味不再失之交臂

看看名字就流口水



美味点

甜梨和秋葵都是富含维生素C和膳食纤维的食材，搭配起来，既能补充维生素，又能促进消化，是秋季养生和减肥的绝佳选择。

做法



1. 甜梨洗净，去皮核切块，梨块切上，切成4瓣。



2. 将洗净的秋葵切去蒂部，去籽，切成小块。



3. 甜梨洗净，去皮核切块，梨块切上，切成4瓣。



4. 将洗净的秋葵切去蒂部，去籽，切成小块。



5. 秋葵洗净，去皮核切块，梨块切上，切成4瓣。



6. 将雪梨块、甜梨块、秋葵块一起放入果汁机，搅打均匀即可。加入适量冰块，冷藏上冰激凌口感更佳。



材料

甜梨秋葵汁(约400ml) / 甜梨半个(约200g) / 秋葵 80g

工具

迷你果汁机(搅拌机)

热量表

成分	甜梨	秋葵	合计
热量	200kcal	80kcal	280kcal
蛋白质	1.5g	2.0g	3.5g
脂肪	0.5g	0.5g	1.0g
碳水化合物	50g	15g	65g

Tips

甜梨和秋葵都是富含维生素C和膳食纤维的食材，搭配起来，既能补充维生素，又能促进消化，是秋季养生和减肥的绝佳选择。



详尽直观的操作步骤
让你简单上手

果蔬汁中不仅充满了能量，也充满了神奇，各式各样的搭配，呈现各种颜色、味道，让你变瘦、变美、变健康的魔力，也就由此而生。

上架建议：烹饪菜谱



了解更多...



中国轻工业出版社二维码

ISBN 978-7-5184-1528-1



9 787518 415281 >

定价：39.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 能量果蔬汁 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国
轻工业出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5184-1528-1

I. ①萨… II. ①萨… III. ①果汁饮料-制作②蔬菜-饮料-制作
IV. ①TS972.12 ②TS275.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 185112 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

整体设计: 奇文云海 Chival IDEA

策划编辑: 龙志丹

责任校对: 李靖

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16

印张: 12

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-1528-1

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

17056451X101ZBW

目 录

容 量 及 单 位 对 照 表

1 茶匙固体调料 = 5 克	g = 克	mg = 毫克
1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克	ml = 毫升	L = 升
1 汤匙固体调料 = 15 克	cm = 厘米	mm = 毫米
1 茶匙液体调料 = 5 毫升		
1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升		
1 汤匙液体调料 = 15 毫升		

卷首语：果蔬汁的奇妙能力歌 .7

第一部分 常用配料 .8

第二部分 常用工具 .10

第三部分 饮品加分小秘籍 .12

第 一 篇

纤 体 瘦 身



草莓芒果多 .16



香蕉牛油多 .18



香橙雪梨 .20



凤梨冬瓜 .22



甜蜜苦瓜 .24



奇异瓜瓜 .25



胡萝卜甜西芹 .26



奇异蜜柚火龙果 .28



芦笋苦瓜奇异蜜 .29



羽橙苹果 .30



杨桃菠萝芒 .32



雪梨莴笋小黄瓜 .33



香蕉牛油果蔬多 .34



黄瓜西芹猕猴桃 .36



青苹百香紫甘蓝 .38



西柚冬瓜草莓汁 .40



甜瓜莴笋蜜柚 .42



冬瓜芦笋火龙蜜 .43



甜梨秋葵 .44



青柠苹果西兰花 .46



香芒紫薯思慕雪 .47



香蕉黄瓜思慕雪 .48



雪梨牛油思慕雪 .50



西柚黄瓜苏打水 .51



百香杨桃薄荷苏打水 .52



青柠杨梅苏打水 .54

第二篇
美白养颜



桃乐多 .56



奇异雪梨多 .58



西部果园 .59



椰子双柚 .60



菠萝西瓜蜜 .62



金橘青柠百香果 .63



香梨木瓜 .64



百香西柚梨 .66



四个瓜 .68



雪梨石榴 .70



牛奶释迦蕉 .72



椰奶木瓜 .73



羽衣甘蓝青苹果 ..74



哈密西柚胡萝卜 ..76



菠萝苦瓜百香果 ..77



蜜桃雪梨火龙果 ..78



杨桃莲雾橙 ..80



桑葚雪梨蔓越莓 ..81



杨梅桃桃 ..82



金橘哈密紫甘蓝 ..84



菠萝杨桃思慕雪 ..85



奇异火龙思慕雪 ..86



油桃柠檬茉莉茶 ..88



玫瑰草莓冰红茶 ..90

第三篇 补血益气



生姜甘蔗红枣汁 ..92



荔枝提子雪梨汁 ..94



车厘子雪梨汁 ..96



枸杞红枣樱桃汁 ..97



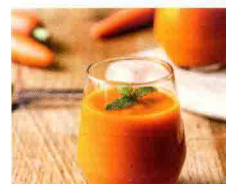
桂圆石榴香梨汁 ..98



奇异苹果丑橘汁 ..99



奇异西柚胡萝卜 ..100



胡萝卜南瓜汁 ..102



桂圆桑葚番茄 ..103



苹果菠菜杨桃汁 ..104



桂圆红枣玫瑰茶 ..106



蜜桃樱花水 ..107



阿胶花生奶 ..108



金橘桂花普洱茶 ..110



生姜黑糖枸杞水 ..112

第四篇

提神抗衰



柠檬苹果甜菜根 .114



草莓香蕉坚果奶昔 .116



百香芒果椰奶 .117



香香提子 .118



莓果萃 .120



玉米南瓜汁 .121



麦冬石斛蜜 .122



枸杞红枣花旗参 .124



牛油果奶绿 .125



山竹榴莲奶 .126



山药枸杞奶 .128



香橙甜菜胡萝卜 .129



马奶葡萄菠菜汁 .130



荔枝樱桃冰白茶 .132



香桃杏李 .134

第五篇

养肾固发



山药红枣栗子糊 .136



山药核桃枸杞奶糊 .138



三黑糊 .139



桑葚葡萄黑加仑 .140



黑枣核桃奶 .142



香芒木瓜猕猴桃 .144



白果荔枝木瓜汁 .145



奇异丑桃 .146



芝麻核桃枸杞豆浆 .148



蜂蜜杨桃仙人果汁 .150

第六篇

养肝明目



番茄菠菜胡萝卜 .152



蓝莓枸杞菊花饮 .154



金橘火龙圣女果 .155



金橘乌梅饮 .156



香蕉玉米芒果汁 .158



香蕉火龙蓝莓奶 .160



奇异桑葚香橙汁 .162



菠菜西兰花生薑 .164



羽衣香芒木瓜胡萝卜 .166



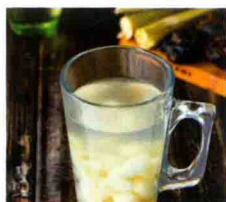
甜椒莓莓 .168

第七篇

润肺清咽



雪梨枇杷露 .170



甘蔗马蹄爽 .172



石榴西柚 .174



柠檬香橙无花果 .176



胡萝卜雪梨花椰汁 .178



莲藕西芹薄荷汁 .180



雪梨苹果杨桃汁 .182



快速雪梨银耳羹 .184



蜂蜜胡萝卜山药糊 .186



教师清咽茶 .188

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

能量果蔬汁

萨巴蒂娜 主编



 中国轻工业出版社

目 录

容 量 及 单 位 对 照 表

1 茶匙固体调料 = 5 克	g = 克	mg = 毫克
1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克	ml = 毫升	L = 升
1 汤匙固体调料 = 15 克	cm = 厘米	mm = 毫米
1 茶匙液体调料 = 5 毫升		
1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升		
1 汤匙液体调料 = 15 毫升		

卷首语：果蔬汁的奇妙能力歌 .7

第一部分 常用配料 .8

第二部分 常用工具 .10

第三部分 饮品加分小秘籍 .12

第 一 篇

纤 体 瘦 身



草莓芒果多 .16



香蕉牛油多 .18



香橙雪梨 .20



凤梨冬瓜 .22



甜蜜苦瓜 .24



奇异瓜瓜 .25



胡萝卜甜西芹 .26



奇异蜜柚火龙果 .28



芦笋苦瓜奇异蜜 .29



羽橙苹果 .30



杨桃菠萝芒 .32



雪梨莴笋小黄瓜 .33



香蕉牛油果蔬多 .34



黄瓜西芹猕猴桃 .36



青苹百香紫甘蓝 .38



西柚冬瓜草莓汁 .40



甜瓜莴笋蜜柚 .42



冬瓜芦笋火龙蜜 .43



甜梨秋葵 .44



青柠苹果西兰花 .46



香芒紫薯思慕雪 .47



香蕉黄瓜思慕雪 .48



雪梨牛油思慕雪 .50



西柚黄瓜苏打水 .51



百香杨桃薄荷苏打水 .52



青柠杨梅苏打水 .54

第二篇
美白养颜



桃乐多 .56



奇异雪梨多 .58



西部果园 .59



椰子双柚 .60



菠萝西瓜蜜 .62



金橘青柠百香果 .63



香梨木瓜 .64



百香西柚梨 .66



四个瓜 .68



雪梨石榴 .70



牛奶释迦蕉 .72



椰奶木瓜 .73



羽衣甘蓝青苹果 ..74



哈密西柚胡萝卜 ..76



菠萝苦瓜百香果 ..77



蜜桃雪梨火龙果 ..78



杨桃莲雾橙 ..80



桑葚雪梨蔓越莓 ..81



杨梅桃桃 ..82



金橘哈密紫甘蓝 ..84



菠萝杨桃思慕雪 ..85



奇异火龙思慕雪 ..86



油桃柠檬茉莉茶 ..88



玫瑰草莓冰红茶 ..90

第三篇 补血益气



生姜甘蔗红枣汁 ..92



荔枝提子雪梨汁 ..94



车厘子雪梨汁 ..96



枸杞红枣樱桃汁 ..97



桂圆石榴香梨汁 ..98



奇异苹果丑橘汁 ..99



奇异西柚胡萝卜 ..100



胡萝卜南瓜汁 ..102



桂圆桑葚番茄 ..103



苹果菠菜杨桃汁 ..104



桂圆红枣玫瑰茶 ..106



蜜桃樱花水 ..107



阿胶花生奶 ..108



金橘桂花普洱茶 ..110



生姜黑糖枸杞水 ..112

第四篇

提神抗衰



柠檬苹果甜菜根 .114



草莓香蕉坚果奶昔 .116



百香芒果椰奶 .117



香香提子 .118



莓果萃 .120



玉米南瓜汁 .121



麦冬石斛蜜 .122



枸杞红枣花旗参 .124



牛油果奶绿 .125



山竹榴莲奶 .126



山药枸杞奶 .128



香橙甜菜胡萝卜 .129



马奶葡萄菠菜汁 .130



荔枝樱桃冰白茶 .132



香桃杏李 .134

第五篇

养肾固发



山药红枣栗子糊 .136



山药核桃枸杞奶糊 .138



三黑糊 .139



桑葚葡萄黑加仑 .140



黑枣核桃奶 .142



香芒木瓜猕猴桃 .144



白果荔枝木瓜汁 .145



奇异丑桃 .146



芝麻核桃枸杞豆浆 .148



蜂蜜杨桃仙人果汁 .150

第六篇

养肝明目



番茄菠菜胡萝卜 .152



蓝莓枸杞菊花饮 .154



金橘火龙圣女果 .155



金橘乌梅饮 .156



香蕉玉米芒果汁 .158



香蕉火龙蓝莓奶 .160



奇异桑葚香橙汁 .162



菠菜西兰花生薑 .164



羽衣香芒木瓜胡萝卜 .166



甜椒莓莓 .168

第七篇

润肺清咽



雪梨枇杷露 .170



甘蔗马蹄爽 .172



石榴西柚 .174



柠檬香橙无花果 .176



胡萝卜雪梨花椰汁 .178



莲藕西芹薄荷汁 .180



雪梨苹果杨桃汁 .182



快速雪梨银耳羹 .184



蜂蜜胡萝卜山药糊 .186



教师清咽茶 .188

果蔬汁的奇妙能力歌

我吃过榴莲与鸭梨 我吃过香蕉和醋栗 没吃过他们都在一起
我吃过芹菜与麦粒 我吃过黄瓜和玉米 没吃过他们都在一起

.....

制作《能量果蔬汁》这本书的时候，也经历了一场神奇的过程。

我喜欢下午去健身，等我回来的时候，工作室也基本收工了，于是当天做好的果蔬汁就静静放在桌子上。

我端起来，喝上两杯，即便刚健完身，也不觉得饥饿了，肚子好饱。这种功效，不仅影响当天，第二天也在受益，你懂的。

坦白说，虽然身为一个美食从业者，我却是一个不喜欢吃大部分水果和蔬菜的人。

比如苦瓜，必须要做得火候恰到好处，还得混合柔嫩的肉片炒制，我才愿意吃，但是这工艺就相对要求高了。

但苦瓜榨成汁，混合一些微甜的胡萝卜汁，再搭配一点蜂蜜，我就可以一口气都喝下去，一点儿也不觉得苦了。

一大杯口感丰富的果蔬汁，几口就可以喝掉，感觉喝下去的不仅是丰富的膳食纤维、多元的维生素与矿物质，还有长达几个月的大自然中的阳光、雨露和清风。

拍摄此书一个多月，我就降了5斤的体重。而且不仅如此，全世界可以榨汁的蔬菜瓜果我都尝遍了，令我爱上了这种混合百变的滋味。

因此，郑重推荐这本书给你，给那些一直追随我们的读者，希望你们也可以体会到果蔬汁的奇妙能力。

高欣茹

在北京的六月，于陈粒的《奇妙能力歌》里。



萨巴蒂娜
个人公众订阅号

萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

第一部分 常用配料



白茶

疏肝解郁，活血散瘀，调经止痛。



绿茶

性凉，口感清新，汤色呈淡黄至淡绿，冲泡温度以 80~85℃ 为宜，温度过高会产生涩味。



玫瑰

疏肝解郁，活血散瘀，调经止痛。



红茶

性温，有回甘，汤色呈橙红色，市售较常见的品种有锡兰红茶、正山小种等，冲泡温度以 85°C 左右为宜。



普洱

分为生普洱和熟普洱，本书饮品皆采用后者制作，熟普洱更加温和、口感饱满、汤色浓郁，不伤肠胃，并具有非常好的减脂、养生效果。



茉莉

舒缓肠胃，镇定安神，清新口气。



桂花

温中散寒，暖胃止痛，化痰散淤。