

●● 幸福小“食”光系列

低卡美味思慕雪， 在家搞定！

蔬菜、水果、果汁、果泥、碎冰、乳制品

调制出低卡美味的思慕雪果饮，让你的身材由内而外散发美丽



ingredients:

3
handful
of
Strawberries

1
banana

2
fresh mint
leaves



扫一扫看视频学做
Strawberry Smoothie

郑颖
◎ 主编

Strawberry
Smoothie



中国纺织出版社

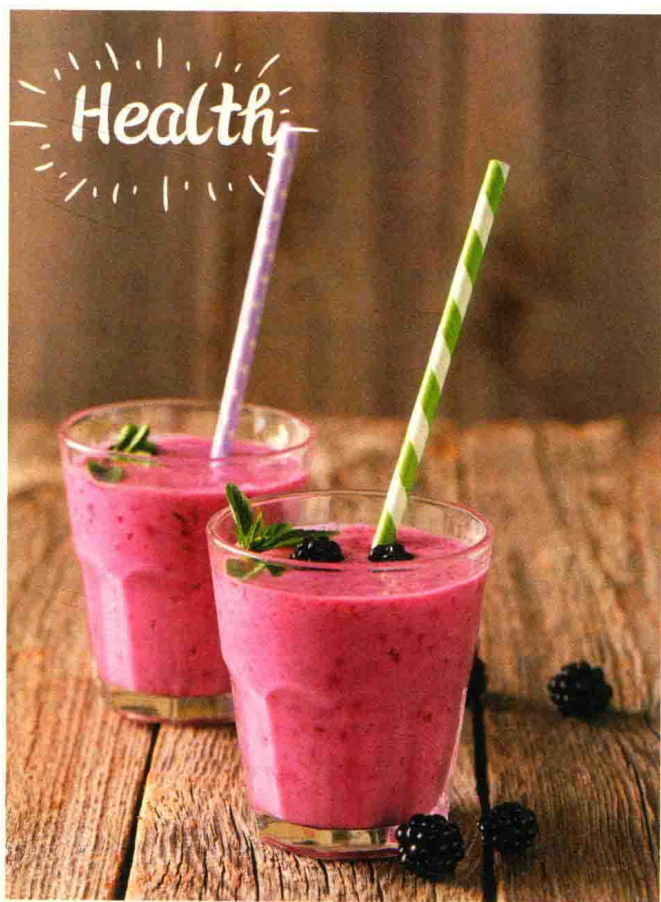
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

每天一杯，变瘦变美更健康

●● 幸福小“食”光系列

低卡美味思慕雪， 在家搞定！

郑颖 ◎ 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

低卡美味思暮雪, 在家搞定! / 郑颖主编. --北京:
中国纺织出版社, 2017. 8
(幸福小“食”光系列)
ISBN 978-7-5180-3724-7

I. ①低… II. ①郑… III. ①果汁饮料-制作 IV.
①TS275. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第149293号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 70千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

1

PART

健康时尚的思慕雪，
你也来一杯

- 010 调制思慕雪的工具
- 012 调制思慕雪的基本步骤
- 014 思慕雪中使用的水果
- 015 思慕雪中使用的蔬菜
- 016 思慕雪的健康意义
- 019 制作、饮用思慕雪的基本法则



2

PART

轻松易做的
经典水果思慕雪

- 022 香蕉
- 023 香蕉汁
- 025 香蕉柳橙果饮 ▶
- 027 香蕉砂梨哈密瓜果饮
- 029 香蕉草莓红糖果饮
- 030 橙子
- 031 猕猴桃橙汁
- 033 蓝莓橙汁
- 035 橙子柠檬生姜果饮
- 037 橙子香蕉芒果果饮
- 038 苹果
- 039 苹果鲜橙果饮 ▶
- 041 苹果香蕉肉桂果饮
- 043 苹果香蕉燕麦果饮
- 044 猕猴桃
- 045 猕猴桃葡萄柚汁
- 047 猕猴桃菠萝汁
- 049 猕猴桃苹果美容果饮 ▶
- 051 猕猴桃牛油果果饮



052 葡萄柚

053 葡萄柚奶昔

055 葡萄柚香蕉奶昔

057 葡萄柚草莓椰奶果饮

058 菠萝

059 椰奶菠萝汁

061 菠萝苹果果饮

063 菠萝甜橙果饮

064 砂梨

065 砂梨芒果汁

067 砂梨苹果果饮

069 砂梨鲜橙果饮

070 草莓

071 草莓香蕉甜果饮

073 草莓香蕉奶昔

074 哈密瓜

075 哈密瓜香蕉果饮

077 哈密瓜芒果奶昔

079 哈密瓜香蕉椰奶果饮

080 西瓜

081 西瓜橙子奶昔

083 西瓜蓝莓果饮

084 柠檬

085 柠檬猕猴桃果饮

087 柠檬酸奶美白果饮

088 葡萄

089 葡萄苹果奶昔

091 葡萄蓝莓汁

092 蜜橘

093 蜜橘橙子奶昔

095 蜜橘苹果汁

096 芒果

097 芒果酸奶蜂蜜奶昔

099 橙子芒果西瓜果饮

100 牛油果

101 牛油果香蕉健康果饮

103 牛油果香蕉燕麦果饮

105 牛油果香蕉红糖果饮

106 蓝莓

107 蓝莓猕猴桃香蕉果饮

109 蓝莓橙子香蕉果饮

111 蓝莓香蕉杏仁果饮

112 木瓜

113 木瓜葡萄柚柠檬果饮

115 木瓜香蕉百香果果饮

117 木瓜百香果芝麻果饮

119 木瓜橙子柠檬果饮



3

PART

绿色健康的
蔬果思慕雪

122 西红柿

123 草莓西红柿果饮

125 橙子芒果西红柿汁

126 小油菜

127 菠萝小油菜汁

129 香蕉牛油果小油菜果饮

130 圆白菜

131 橙子圆白菜果饮

133 苹果猕猴桃圆白菜蔬果汁

134 白菜

135 苹果香蕉白菜果饮

136 白萝卜

137 苹果白萝卜汁

138 胡萝卜

139 菠萝胡萝卜果饮

141 橙子菠萝胡萝卜蔬果汁

142 南瓜

143 香蕉南瓜果饮

145 橙子苹果南瓜果饮

146 黄瓜

147 哈密瓜黄瓜汁

149 菠萝香蕉黄瓜果饮

150 红甜椒

151 菠萝红甜椒果饮

153 橙子香蕉红甜椒汁



4

PART

享受美好生活，
从一杯思慕雪开始

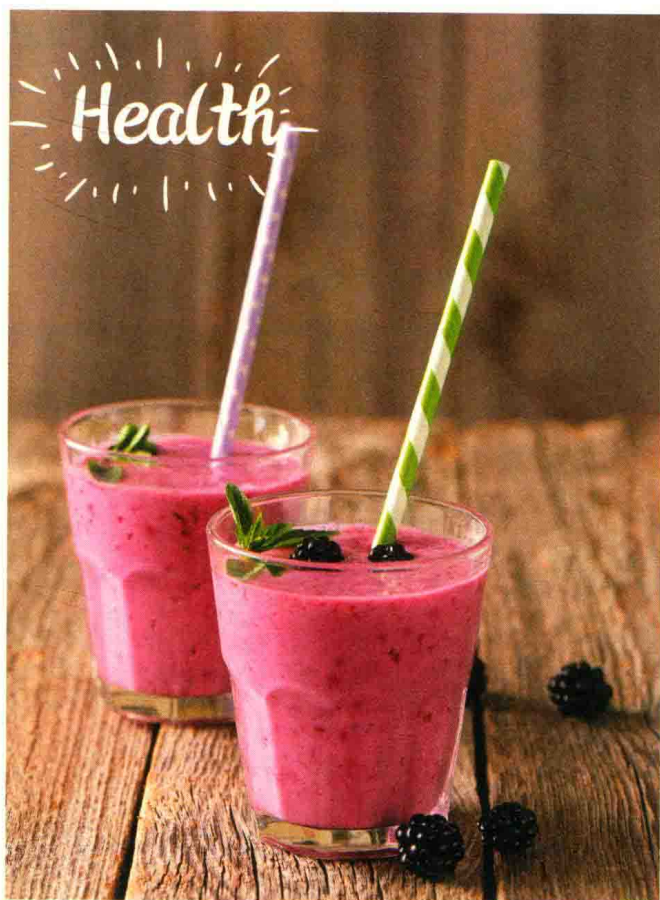
- 156 用思慕雪净化我们的身心
- 157 日常生活饮用者实例推荐
- 158 关于思慕雪常见的一些问题



●● 幸福小“食”光系列

低卡美味思慕雪， 在家搞定！

郑颖 ◎ 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

低卡美味思暮雪, 在家搞定! / 郑颖主编. --北京:
中国纺织出版社, 2017. 8
(幸福小“食”光系列)
ISBN 978-7-5180-3724-7

I. ①低… II. ①郑… III. ①果汁饮料-制作 IV.
①TS275. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第149293号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 卢志林

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 70千字 定价: 42.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言 Preface



说起思慕雪，可能很多人都少有耳闻，但对于美食狂热者来说，就显得格外亲切。因为在他们看来，思慕雪就是颜值、营养、美味的象征。

思慕雪源于 20 世纪 60 年代中期的美国，那时候在美国掀起了一股有益身体健康的素食主义浪潮。为了满足社会的需求，以健康食品为主题的零售餐馆应运而生。其中，餐馆菜单上最受欢迎的就是思慕雪。

思慕雪是将冷冻水果或新鲜蔬菜用搅拌机打碎后加上碎冰、果汁、雪泥、乳制品等，混合而成的半固体饮料，其富含多种维生素，对身心健康都非常有益，可谓是一款非常健康的饮品。

本书介绍了多款经典的思慕雪，每款思慕雪都有详细的制作讲解，让您轻松掌握制作方法，在家来一杯就是这么简单。当节假日来临之际，为家人献上一份营养健康的思慕雪，大家在欢笑中共饮，其乐融融，更添生活乐趣！

为了更加立体直观地介绍思慕雪的制作过程，书中的部分思慕雪还配有二维码，只需要您拿起手机扫一扫，专业的甜品老师针对制作方法的视频讲解马上呈现在您的眼前，不用担心学不会哦！

最后，希望思慕雪每天都能陪伴着大家的欢与笑，给大家带来身心的健康和愉悦。本书在编撰过程中难免有疏忽或遗漏，欢迎大家进行交流和指正，让我们一起期待思慕雪的风靡和狂热吧！

目录

1

PART

健康时尚的思慕雪，
你也来一杯

- 010 调制思慕雪的工具
- 012 调制思慕雪的基本步骤
- 014 思慕雪中使用的水果
- 015 思慕雪中使用的蔬菜
- 016 思慕雪的健康意义
- 019 制作、饮用思慕雪的基本法则



2

PART

轻松易做的
经典水果思慕雪

- 022 香蕉
- 023 香蕉汁
- 025 香蕉柳橙果饮 ▶
- 027 香蕉砂梨哈密瓜果饮
- 029 香蕉草莓红糖果饮
- 030 橙子
- 031 猕猴桃橙汁
- 033 蓝莓橙汁
- 035 橙子柠檬生姜果饮
- 037 橙子香蕉芒果果饮
- 038 苹果
- 039 苹果鲜橙果饮 ▶
- 041 苹果香蕉肉桂果饮
- 043 苹果香蕉燕麦果饮
- 044 猕猴桃
- 045 猕猴桃葡萄柚汁
- 047 猕猴桃菠萝汁
- 049 猕猴桃苹果美容果饮 ▶
- 051 猕猴桃牛油果果饮



- 052 **葡萄柚**
- 053 葡萄柚奶昔
- 055 葡萄柚香蕉奶昔
- 057 葡萄柚草莓椰奶果饮
- 058 **菠萝**
- 059 椰奶菠萝汁
- 061 菠萝苹果果饮 ▶
- 063 菠萝甜橙果饮 ▶
- 064 **砂梨**
- 065 砂梨芒果汁
- 067 砂梨苹果果饮 ▶
- 069 砂梨鲜橙果饮 ▶
- 070 **草莓**
- 071 草莓香蕉甜果饮 ▶
- 073 草莓香蕉奶昔
- 074 **哈密瓜**
- 075 哈密瓜香蕉果饮 ▶
- 077 哈密瓜芒果奶昔
- 079 哈密瓜香蕉椰奶果饮

- 080 **西瓜**
- 081 西瓜橙子奶昔
- 083 西瓜蓝莓果饮 ▶
- 084 **柠檬**
- 085 柠檬猕猴桃果饮 ▶
- 087 柠檬酸奶美白果饮 ▶
- 088 **葡萄**
- 089 葡萄苹果奶昔
- 091 葡萄蓝莓汁
- 092 **蜜橘**
- 093 蜜橘橙子奶昔
- 095 蜜橘苹果汁
- 096 **芒果**
- 097 芒果酸奶蜂蜜奶昔
- 099 橙子芒果西瓜果饮 ▶
- 100 **牛油果**
- 101 牛油果香蕉健康果饮 ▶
- 103 牛油果香蕉燕麦果饮
- 105 牛油果香蕉红糖果饮

106 蓝莓

107 蓝莓猕猴桃香蕉果饮

109 蓝莓橙子香蕉果饮

111 蓝莓香蕉杏仁果饮

112 木瓜

113 木瓜葡萄柚柠檬果饮

115 木瓜香蕉百香果果饮

117 木瓜百香果芝麻果饮

119 木瓜橙子柠檬果饮



3

PART

绿色健康的
蔬果思慕雪

122 西红柿

123 草莓西红柿果饮

125 橙子芒果西红柿汁

126 小油菜

127 菠萝小油菜汁

129 香蕉牛油果小油菜果饮

130 圆白菜

131 橙子圆白菜果饮

133 苹果猕猴桃圆白菜蔬果汁

134 白菜

135 苹果香蕉白菜果饮

136 白萝卜

137 苹果白萝卜汁

138 胡萝卜

139 菠萝胡萝卜果饮

141 橙子菠萝胡萝卜蔬果汁

142 南瓜

143 香蕉南瓜果饮

145 橙子苹果南瓜果饮

146 黄瓜

147 哈密瓜黄瓜汁

149 菠萝香蕉黄瓜果饮

150 红甜椒

151 菠萝红甜椒果饮

153 橙子香蕉红甜椒汁



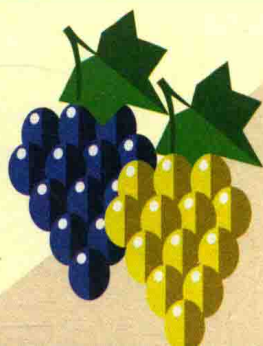
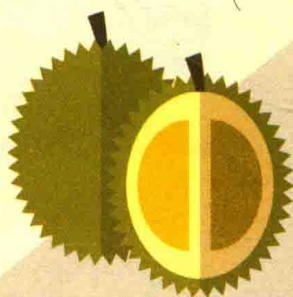
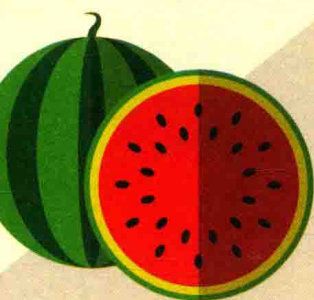
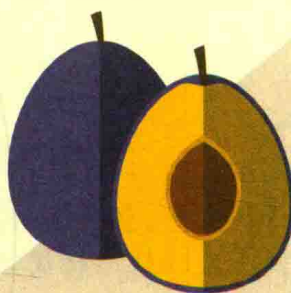
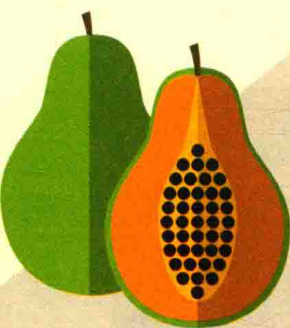
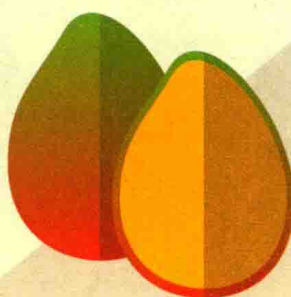
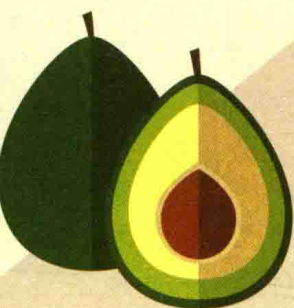
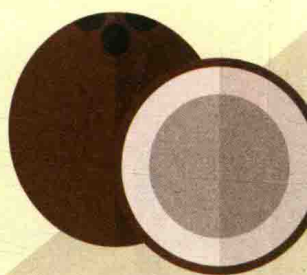
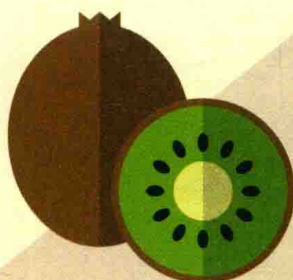
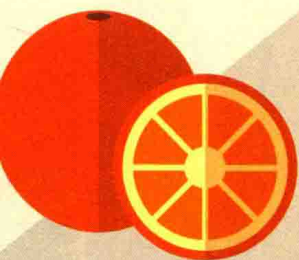
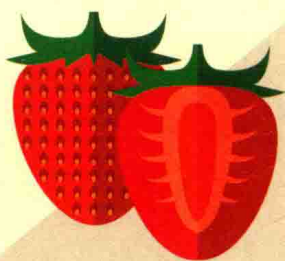
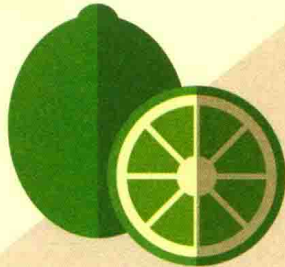
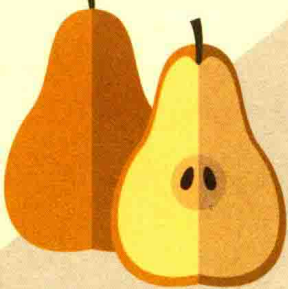
4

PART

享受美好生活，
从一杯思慕雪开始

- 156 用思慕雪净化我们的身心
- 157 日常生活饮用者实例推荐
- 158 关于思慕雪常见的一些问题





1

PART

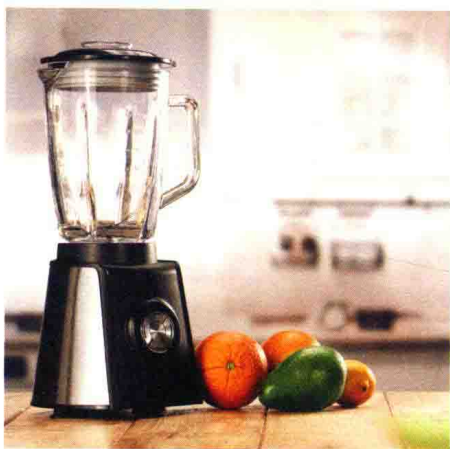
健康时尚的思慕雪，你也来一杯

思慕雪是现下比较受女性群体欢迎的一种健康饮品，主要成分为新鲜的水果或冷冻的水果，其清凉解暑、色彩缤纷，大家快来畅饮一杯吧！



调制思慕雪的工具

此处向大家介绍本书中思慕雪制作所需的工具。在正式开始调制思慕雪前，请先备齐以下工具。



1

榨汁机

榨汁机是调制果饮时最重要的工具。本书所有思慕雪的制作、果饮样品和拍摄的图片均使用专业榨汁机制作而成，不过能处理冰块和冷冻水果的家用榨汁机也可以。部分型号的榨汁机不可以处理冰块和冷冻水果，不适合用于调制本书介绍的果饮。



2

手动榨汁机

用于榨取橙子和柠檬等果饮。手动榨汁机分用于榨取柠檬和青柠果饮的小尺寸型号，还有用于榨取橙汁的大尺寸型号。使用时，先将水果切成片，放入滤网中，插入手柄用力挤压并旋转，可视水果软硬程度控制压榨的力度。



3

量杯

用于量取液体食材，准备一个有刻度、总量为 200 毫升左右的计量杯即可。